

EL TRATAMIENTO EN LOS SÍNDROMES DE ACOSO LABORAL.

Antes de entrar a ver los pasos que se siguen en el tratamiento, es necesario dejar un aspecto fundamental muy claro:

iii EL RESARCIRSE O VENGARSE LEGALMENTE DEL ACOSADOR O ACOSADORES NO NOS HACE RECUPERARNOS DEL DAÑO PSICOLÓGICO!!!!!!!.

Es imposible que la apatía, los miedos, la irritabilidad, los problemas de sueños los dejemos en un despacho o delante de un juez. El hecho de tomar conciencia de que se está sufriendo acosado es un primer paso para salir adelante, el segundo es el de iniciar todos los trámites para acabar cuanto antes con la situación. También es de gran ayuda ser recompensado por todo el tiempo durante el cual se han estado violando nuestros derechos como trabajadores y personas. Pero al final es imprescindible darnos cuenta de cómo todo nos ha ido afectando y volver a recuperarse poco a poco y con ayuda.

Antes ya hemos visto cual es la evolución del problema y como llega a cronificarse (anteriormente en negrita). Y una vez que se ha cronificado el problema, los afectados/as pueden seguir distintas evoluciones o desarrollos:

- Desarrollo ansioso somático.
- Desarrollo depresivo con incluso conductas autodestructivas.
- Desarrollo agresivo- reivindicante, pudiendo aparecer incluso rasgos paranoides. Este tipo de desarrollo es el que está más relacionado con los que “quieren acabar” con los acosadores sea como sea. Hay que tener cuidado con esto, porque es distinto el querer que las personas responsables paguen por lo que han hecho, al hecho de que nuestra vida empiece a girar entorno a la venganza.

¿Cuál es el tratamiento?.

Existen distintas posibilidades de tratamiento. En este caso vamos a ver la que vamos a ir trabajando y viendo los miércoles en la asociación. Algo importante, y ya lo he destacado en otras ocasiones, es la necesidad de que estas terapias se lleven a cabo con alguien que las conozca y las domine. Por eso es os mando esta documentación, para que conozcáis en que consiste y cómo os puede ayudar, y si os interesa, que acudáis a un psicólogo o psiquiatra para llevar a cabo la terapia.

Primer aspecto, cuanto antes, mejor.

Es muy importante que el problema sea detectado lo antes posible, y que la intervención se a lo más precoz posible. De este modo está claro que las consecuencias y lo que cueste salir del problema será mucho menor. Ante la más mínima duda de un problema de acoso laboral o cualquier otro tipo de problema psicológico es mejor pedir ayuda a un especialista.

¿y si me recetan medicamentos?.

En la mayor parte de las intervenciones el tratamiento farmacológico es necesario. Sin embargo, en la mayoría también de los casos, los afectados no son partidarios de tomar esas medicaciones. Esto se debe en parte al desconocimiento de sus efectos o a prejuicios.

El tratamiento farmacológico no es suficiente por sí solo, pero sí necesario. La función que tiene es la de aumentar la resistencia y tolerancia ante el estrés. Pero los medicamentos necesitan ser combinados con tratamiento psicoterapéutico.

El tratamiento psicoterapéutico.

La primera fase del tratamiento es imprescindible para el resto de ellas: **la relajación**. La relajación nos permite tener la capacidad de poder mantener la calma, la paz interior en situaciones de estrés.

Cuando nos enfrentamos a situaciones altamente estresantes, la reacción de estrés es totalmente normal, instintiva, pero nosotros podemos aprender a controlar esas situaciones desarrollando una respuesta totalmente opuesta, la relajación.

En la página ya tenemos algunos ejercicios de relajación que podemos utilizar, pero en esta ocasión voy a explicaros otra técnica de relajación muy frecuentemente usada, y muy efectiva, el entrenamiento autógeno de Schultz.

A partir de 1912 Schultz elaboró los principios del entrenamiento autógeno. Partiendo de las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba a la perfección. En 1926 comunica a la Asociación Médica de Berlín los primeros resultados obtenidos con su método de autohipnosis. La denominación de entrenamiento autógeno la fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como : " una ejercitación o entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo"."

Según el propio Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos."

La relación del entrenamiento autógeno con la hipnosis se manifiesta claramente en el texto anterior, y así, la denominación de técnica de autohipnosis que se le suele dar en muchas ocasiones está plenamente justificada.

Partiendo de los estudios iniciales de J.H.Schultz se han desarrollado versiones adaptadas del entrenamiento autógeno aunque generalmente siguen un armazón común: la utilización de imágenes que se refieren directamente a las funciones del sistema vegetativo.

Según Huber(1980): "Estas imágenes se concentran en fórmulas, según determinados elementos básicos de eficacia sugestiva, y se aplican a regiones orgánicas particularmente accesibles subjetiva y cognoscitivamente: el estómago, la respiración, el corazón, la sensación de su cuerpo (cabeza)."

Se resumen en los conocidos seis ejercicios autógenos:

1-Ejercicio	de	pesadez
2-Ejercicio	de	calor
3-Ejercicio	de	pulsación
4-Ejercicio		respiratorio
5-Regulación		abdominal
6-Ejercicio de la cabeza		

EL LUGAR PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

LA POSICION PARA LA RELAJACION

Para el entrenamiento autógeno podemos utilizar tres tipos de posiciones:

- 1-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
- 2-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
- 3-Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se

caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de "dorso del gato [...]". Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero". (Schultz, pag. 17)

CURSO HABITUAL DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO

Al principio de esta sección hablábamos de que partiendo del esquema inicial desarrollado por Schultz han surgido versiones adaptadas del mismo por diferentes autores; en este apartado vamos a recoger varias de estas versiones incluyendo las formulas originales.

Le aconsejamos que haga usted la prueba con alguno de estos métodos o con todos, bien grabando el texto en cinta magnetofónica o aplicando el procedimiento a otra persona.

CONSEJOS PARA FACILITAR LA RELAJACION

Durante la práctica del entrenamiento autógeno hay que esforzarse en repetir las diferentes fórmulas propuestas, no como algo ajeno, sino como algo que tiene sentido dándoles un sentido monótono y rítmico; intentando que nuestra mente este completamente centrada en la frase propuesta.

Por otro lado tenemos que entregarnos a los diferentes ejercicios sin una gran presión por el rendimiento, asumiendo que se está en período de aprendizaje y que los aprendizajes muchas veces son costosos.

FORMULA PARA TERMINAR LA SESION DE ENTRENAMIENTO

Es muy importante terminar las sesiones de práctica, tanto en casa como en el consultorio del terapeuta, de una forma adecuada y precisa. Se le instruirá al cliente para que siga las formulas propuestas (estirar y flexionar los brazos, respirar profundamente, abrir los ojos); y además, se le instruirá para que termine siempre las sesiones de relajación de la forma prescrita y que mantenga con bastante rigor esta norma de finalización.

Después de finalizar el entrenamiento y practicar la fórmula propuesta para terminar, es conveniente que el sujeto no abandone inmediatamente el sillón de relajación, y que si se le tiene que interrogar sobre la sesión, se le interrogue sentado en el lugar de práctica. Esta norma se le indica también para cuando practique en casa. Con esto conseguimos que el sujeto no se incorpore de forma rápida y por tanto evitamos que sufra algún mareo inoportuno que pueda hacerle temer por las consecuencias desagradables de la relajación.

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

Huber (1980, pags. 244-245), propone dos métodos de acortamiento del entrenamiento autógeno. Uno para cuando ya dominemos de una forma automática los diferentes ejercicios que componen el entrenamiento global (en este caso hay una disminución en la longitud de las diferentes fórmulas, pero no en el tiempo de práctica), y otro para cuando no se dispone de suficiente tiempo para la práctica de todos los ejercicios (por ejemplo, en situaciones reales); en este caso hay una reducción del número de fórmulas a utilizar. A continuación exponemos los dos esquemas de los métodos abreviados:

1-Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento: el esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"
Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"
Terminar con las frases:
"Brazos firmes" "Respirar hondo" "Abrir los ojos".

2-Entrenamiento de tiempo limitado: el objetivo de este entrenamiento breve es poder relajarse en un espacio de tiempo muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural. En estos casos será suficiente con el esquema siguiente.

"pesadez"
"tranquilidad"
"calor"
"tranquilidad"
"cabeza despejada y clara"
"brazos firmes"
"respirar hondo"
"abrir los ojos".

Tenemos que aprender a relajarnos hasta que seamos capaces de dominar la técnica. Al relajación es imprescindible y facilita el resto de fases de la terapia..

El siguiente paso es el de **aprender a minimizar el daño**. Es muy importante que el sufrimiento que padecemos por el acoso laboral no vaya a más. Es bueno el darse cuenta de que nos están haciendo daño, de que estamos pasando por una situación que nos perjudica, porque de este modo tomamos conciencia de lo que ocurre (ya vimos que al principio es muy difícil encontrar una explicación para lo que ocurre). Pero una vez identificada la causa del daño, debemos procurar no "autoañadarnos" más, por ejemplo, culpándonos de lo que pasa, creando otras situaciones de conflicto con la familia, amigos, recurriendo a drogas que nos conduzcan a adicciones, etc. Está claro que para poder controlarnos y con caer en estos errores es necesaria esa serenidad y relajación que hemos aprendido.

Una vez que hemos delimitado la situación que nos está provocando daño psicológico, lo que tenemos que hacer es **entender la situación, crearnos un esquema cognitivo de ella**. Es imprescindible que esto podamos hacerlo como si fuésemos una tercera persona., como un observador. Solo de este modo podremos entender objetivamente cuáles son las dinámicas conflictivas que se dan en el trabajo, las actuaciones por nuestra parte que son positivas y nos ayudan a enfrentarnos a, nuestras habilidades. También podremos ver la historia que ha ido llevando el problema, cuando empezó a darse el acoso y por qué causas, las conductas que hemos tenido y que han ayudado a mantener o empeorar el problema, que no han sido adaptativas, etc....

Sólo una vez que podemos entender la situación y explicarla en todos sus aspectos (**ojo! Sin adoptar ni papel de víctima, ni de vengador, sino objetivo**) podremos empezar a pensar en cómo debemos seguir adelante. Tenemos que empezar a pensar en el futuro, en lo que queremos para nuestra vida, pensando en la solución mejor para nosotros, diseñar estrategias y pensar caminos para conseguir eso que nos planteamos.. Los pensamientos de incertidumbre y desolación son normales, porque debemos dejarlos atrás