



El acoso en el trabajo

Unos 70.000 gallegos sufren acoso psicológico en el trabajo. En la administración pública, hasta el 33% de los funcionarios sufren situaciones de «mobbing» y uno de cada tres tiene un alto riesgo de sufrirlo.

¿Qué es el «mobbing»?
Es una forma de acoso psicológico en el trabajo que daña, sobre todo, la salud mental de las personas. La presión psicológica que se ejerce sobre el trabajador a través de humillaciones, gestos, comportamientos que atentan contra su dignidad o su integridad física, provocan en él cuadros depresivos, problemas obsesivos, crisis de ansiedad etc. Es un tipo de violencia que no deja señales externas pero corre por dentro a la persona y la destruye, a veces hasta el suicidio.

Sectores más afectados

Son el sanitario, educativo, los medios de comunicación y las administraciones públicas. Y son las mujeres mayores de 40 años que viven situaciones familiares problemáticas, así como los jóvenes menores de 30 años que carecen de un trabajo estable, los grupos de mayor riesgo.

¿Cuál es la finalidad del mobbing?

El objetivo del *mobbing* es controlar y dominar al otro, para conseguir que esa persona abandone voluntariamente su puesto de trabajo, utilizando para ello el sabotaje, el aislamiento y otras maniobras. Cuando una persona destaca, es brillante, es motivo de celos profesionales que pueden hacer surgir el proceso del *mobbing*, ya sea por la competitividad, el culto al poder y al dinero, por la pérdida de valores o la falta de respeto a los demás. Como en el caso de las mujeres maltratadas, cuanto más herido está, menos capacidad tienes para defenderte.

Perfil del acosador

En un momento dado todos podemos ser víctimas, cómplices e incluso sin mala intención mostrar comportamientos un tanto perversos. Parece ser que los agresores tienen personalidad

controladora, pero son cobardes y con complejo de inferioridad.

¿Cómo sospechamos del «mobbing»?

El *mobbing* puede presentarse de forma sutil como hacerle vacío, no

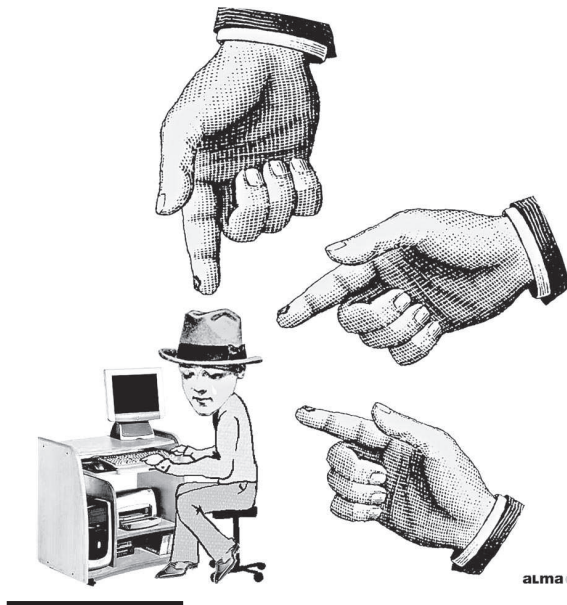
escucharle, no hablarle, asignarle trabajos inútiles, plazos imposibles de cumplir, se restringe la posibilidad de hablar con superiores, aislarlo etc o con conductas evidentes que van desde la crítica, el descrédito profesional, la descalificación, ser objeto de burlas, hacer correr rumores, atacar sus creencias, su físico, o someterle a violencia física, verbal o sexual, se le amenaza, se le empuja, se invade su vida privada con llamadas telefónicas, anónimos, se rompen sus propiedades etc. La víctima esta atrapada no sabe de que se le acusa, no entiende que ocurre y cree que todo es culpa suya.

¿Se puede enfermar por el «mobbing»?

Por su puesto que sí y los síntomas van en relación a la intensidad y duración de la agresión psicológica. La persona presenta trastornos de memoria y atención, irritabilidad, ansiedad, depresión, inseguridad, también cefaleas, alteraciones del apetito, trastornos intestinales, sudoración, palpitaciones, trastornos del sueño, insomnio, pesadillas, mareos, fatiga crónica, etc. El estrés post-traumático es una de las secuelas características en muchas víctimas, y puede destruir su vida profesional; en casos graves, llegar al suicidio.

¿Se puede hacer algo contra el «mobbing»?

Se puede y se debe, y ya que el acoso laboral surge en las empresas, son estas las que deberían tomar medidas preventivas y de acción cuando se sospecha un proceso de *mobbing*.



¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Psicoterapia y homeopatía

■ Son las medidas psicoterapéuticas las estrategias más efectivas para luchar contra el «mobbing», fortaleciendo a la persona que está siendo objeto de este tipo de acoso, para que denuncie. Para ello, es conveniente

fortalecer su autoestima, su seguridad y que sepa que puede confiar en su terapeuta, que le cree, que no se esta volviendo loco y que desde luego no tiene la culpa de nada, más bien todo lo contrario, es tan eficiente, y sobre-

sale profesionalmente que causa envidias y eso debemos luchar para recuperar su autoestima. Si fuese necesario, podemos acompañar la psicoterapia con medicamentos homeopáticos para la depresión o la ansiedad.

CURIOSIDADES

La horchata contra el exceso de colesterol

■ Para el catedrático de Microbiología de la Universidad Politécnica de Valencia, dr. Hernandez, la horchata de chufa destaca por el contenido en vitamina E y porque disminuye el colesterol LDL. La horchata se prepara con 250 gr de chufas a remojo durante 24 horas, se trituran y se dejan a remojo en un litro de agua media hora, colar, añadir canela y endulzar al gusto. Se recomienda a quienes sufren digestiones pesadas, gases intestinales y diarreas ya que nos aporta enzimas digestivos.

Las bebidas gaseosas erosionan los dientes

■ El dr. Battellino, de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, estudió cómo afectan a los dientes bebidas de consumo masivo elaboradas artificialmente. La erosión dental es un proceso crónico e irreversible de disolución de los tejidos duros del diente por la acción de sustancias ácidas (sin intervención de gérmenes), es un fenómeno diferente a las caries. Los factores que determinaban el poder erosivo son el pH, que cuanto más ácido más erosivo. El dr Battellino afirma que «todo jugo o bebida que tenga un pH por debajo de 4 tiene la capacidad de disolver el diente por el mecanismo de erosión».

VERBENA DE VERDURAS CON GARBANZOS



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Calabacín
- Calabaza
- Zanahoria
- Brécol
- Guisantes
- Judías
- Semillas de sésamo y calabaza tostadas
- Aceite oliva virgen extra

PROPIEDADES

Los garbanzos son una de las principales fuentes de proteínas de los vegetarianos y forma parte de la dieta Mediterránea. Son muy energéticos y nutritivos, muy ricos en vitaminas B, fósforo, potasio, magnesio, calcio, zinc y su contenido en hierro, casi triplica al de la carne. Reducen el colesterol, evitan el estreñimiento y fortalece en sistema nervioso. Es importante combinar las legumbres con cereales en la misma digestión.

PREPARACIÓN

1. Cocer los garbanzos previamente remojados con alga kombu, tomates y cebolla y reservar.
2. Cocer las verduras troceadas al vapor
3. Colocar las verdura y los garbanzos escurridos
4. Trocear el alga kombu y repartir entre las verduras
5. Espolvorear con semillas de sésamo y calabaza
6. Añadir aceite de oliva y sal.

Razones para no fumar

■ A los 20 minutos de dejar de fumar la presión arterial se normaliza, igual que la frecuencia cardiaca. Que disminuye el riesgo de muerte súbita tras 24 horas sin fumar y que a las 48 horas se normaliza el sentido del olfato y del gusto. También disminuyen los catarros, las molestias de garganta y el riesgo de trombosis o embolias cerebrales. Desaparece el mal aliento, el color amarillento de uñas y dientes y mejora la hidratación de la piel. Y después de 5 años sin fumar, el riesgo de padecer cáncer de pulmón será similar al de los no fumadores.