

Índice

Agradecimientos	11
Introducción	13

PRIMERA PARTE

1. Hacia un nuevo modelo de chivos expiatorios	23
<i>La historia de Ana y las tres fases del estigma</i>	28
<i>Otros casos en los que un trabajador puede estar en el punto de mira</i>	32
Convertirse en objetivo de un acosador por ayudar a alguien que ya ha sido señalado	32
Ser víctima por una causa exterior al trabajo	34
Convertirse en chivo expiatorio en un grupo de trabajo fuera de una empresa	37
Cuando varios ocupan temporalmente el lugar del chivo expiatorio	40
Transformarse en víctima por entrar en un grupo cerrado	42
<i>Origen y evolución del proceso de mobbing</i>	44
Seducción fatal	46
Persecución y acorralamiento	47
Actuación tardía	48
La expulsión	48
<i>¿Está usted siendo víctima de un proceso de mobbing?</i>	49

2. Los refugios del acosador	53
<i>Primera coartada: Ocultarse tras el poder utilitario</i>	53
<i>Segunda coartada: Valerse de la competitividad</i>	54
<i>Tercera coartada: Usar la excusa de un mayor control</i>	55
<i>Estrategias con las que lleva a cabo el abuso de poder</i>	57
Fase sutil de control	59
Fase explícita de control	64
Fase violenta de control	65
<i>Cómo diferenciar un problema de presión laboral y mala relación de una situación de mobbing</i>	67
3. Consecuencias para la víctima	69
<i>Efectos del maltrato laboral a corto plazo</i>	73
<i>Cuando el terror queda petrificado en la memoria</i>	74
<i>El paraíso perdido</i>	76
<i>Cuando no se ve ninguna luz al final del túnel</i>	78

SEGUNDA PARTE

1. Aceptar lo evidente: Cuando no se trata de una paranoia	83
<i>El momento crítico: Tomar una decisión acertada</i>	87
<i>Sobrevivir al juego sucio</i>	93
Hacia un cambio de estrategia. Pautas para recuperar la fuerza interior	95
Aprenda a confiar en sus percepciones	95
Sea concreto y consecuente	96
Evite la inmovilidad	96
Detecte la propia ira	97
Confíe en sus recursos personales	99
Actúe sobre el perfeccionismo y la culpa	100
Media docena de cosas que debería evitar si desea sobrevivir al juego sucio	102

2. Hacia un cambio de estrategia. Pautas concretas para frenar el acoso	105
<i>Hacer frente al miedo. Ni lobo ni cordero</i>	105
<i>Recursos antimobbing durante las fases sutil y explícita de control</i>	108
Tómese en serio	108
Sea menos previsible	109
Marque sus propios límites	109
No permita que otros limiten su derecho a expresarse	110
No tema al conflicto si es criticado permanentemente	110
Hágase cargo sólo de su parte de responsabilidad	111
Recurra al sentido común ante el abuso por exceso de trabajo	112
No implique a otros gratuitamente con sus comentarios	113
Manténgase firme y hable siempre delante de testigos	113
Haga cosas por usted mismo, para superar la sensación de agotamiento	114
Intente que no decaiga su nivel de trabajo	115
Actúe con decisión cuando alguien evita el contacto directo y sólo se vale de indirectas	116
Supere los condicionamientos inútiles	117
Concéntrese en el presente	117
No discuta inútilmente ni recurra a las amenazas	118
Haga ejercicio	118
Ríase a menudo	118
Cultive el buen humor	119
Descubra el poder de la voluntad	119
Hable de su problema con otras personas que le entiendan fuera del entorno laboral	120
Por último	120
Mobbing y <i>acoso sexual</i>	121

3. Encontrar apoyos para poner freno al abuso	125
<i>El papel de la empresa</i>	126
<i>Buscando la ayuda de de un psicólogo o un psiquiatra.</i>	
<i>¿Dónde acudir?</i>	127
Cómo saber qué terapia elegir	127
<i>El papel de los sindicatos</i>	131
<i>De lo individual a lo colectivo; del silencio a la acción: Marco jurídico actual</i>	135
El acoso moral en el plano de la salud y la prevención	136
El acoso moral en el plano de los derechos fundamentales	173
<i>Consideraciones sobre el acoso sexual en el marco legal español y europeo</i>	187
Direcciones de interés	191
Bibliografía	197