

## Sumario

Prólogo .....	13
<b>1. El <i>mobbing</i>: psicoterror laboral .....</b>	<b>17</b>
El <i>mobbing</i> en la práctica .....	17
¿Qué es el <i>mobbing</i> ? .....	24
¿Qué no es el <i>mobbing</i> , aunque también afecte negativamente a la salud? .....	28
Si estás acosado en tu trabajo, no estás sólo: lo que nos dicen las estadísticas .....	35
¿Cómo se lleva a cabo el juego sucio? .....	37
Los actores del <i>mobbing</i> .....	43
¿Quién lo ejecuta? Los distintos tipos de <i>mobbing</i> en función de ello .....	46
¿Por qué y cuándo se ejecuta el <i>mobbing</i> ? .....	48
El <i>mobbing</i> como proceso: sus fases .....	52
El perfil del acosador .....	57
¿Estás entre el desafortunado club de los posibles candidatos a sufrir <i>mobbing</i> ? .....	62
Factores que predisponen para ser elegidos como víctima: el perfil de la víctima .....	66
Para saber si lo que te pasa es <i>mobbing</i> .....	70

Los efectos del <i>mobbing</i> en la víctima .....	77
Los efectos del <i>mobbing</i> en el acosador .....	85
¿Hay factores de empresa que favorecen el <i>mobbing</i> ? ..	86
Las repercusiones del <i>mobbing</i> en el grupo y en la organización .....	88
¿Se produce el <i>mobbing</i> únicamente en el ámbito la- boral? .....	90
<i>Acoso escolar</i> .....	91
<i>Mobbing inmobiliario</i> .....	95
Unas palabras para el acosador .....	98
<b>2. Cómo obrar ante el <i>mobbing</i></b> .....	101
A quién acudir .....	101
El <i>mobbing</i> y el marco legal .....	103
En lo que un psicólogo puede ayudar a la víctima ..	111
<b>3. Prevención del <i>mobbing</i></b> .....	115
¿Qué puede hacer la víctima? Cómo defenderse del acoso en sus inicios .....	115
¿Qué deben hacer los compañeros? .....	119
¿Qué deben hacer los jefes? .....	121
¿Qué puede hacer la empresa? .....	125
¿Qué pueden hacer los poderes públicos? .....	128
<b>4. Superando el <i>mobbing</i></b> .....	133
Unas palabras iniciales .....	133
Toma de conciencia: estás siendo acosado .....	138
Desculpabilización .....	148
Cambio de perspectiva .....	153
Romper el aislamiento social y buscar apoyos .....	154
Modifica tu comportamiento ante el acosador .....	161
Manejar más adecuadamente el estrés .....	165

Ser más asertivo .....	166
La importancia de la denuncia .....	169
La ayuda del entorno familiar .....	175
El apartamiento temporal del trabajo .....	177
Las asociaciones de autoayuda .....	180
¿Es posible un final feliz? .....	181
Apéndices	
Apéndice 1: Dónde puedes conseguir ayuda .....	187
Apéndice 2: Legislación laboral y documentos sobre el tema .....	199
Lecturas recomendadas y filmografía .....	203