

CONSECUENCIAS PSÍQUICAS Y FÍSICAS DEL ACOSO LABORAL

SÍNTOMAS A TENER EN CUENTA

- a. Miedo
- b. Ansiedad
- c. Tristeza
- d. Algas
- e. Impotencia
- f. Indefensión
- g. Rabia
- h. Culpa
- i. Aislamiento social
- j. Ideación suicida

CAMINO A SEGUIR

- Consulta con el médico de cabecera
 - Derivación a (Unidad salud Laboral)
- Demandar ayuda psicológica
- Derivación a Psiquiatría
- Asesoramiento en Asociaciones especializadas
- Acercamiento a posturas legales

Consecuencias en la Salud física

- a. Afectación Cognitiva
- b. Síntomas Psicósomáticos
- c. Alteración del Sistema Nervioso Central
- d. Desarreglos en la Conducta del sueño
- e. Cansancio y debilidad

SÍNTOMAS MÁS HABITUALES

Piñuel-Zabala

- a. Dolores de espalda 63%
- b. Dolores musculares 55%
- c. Dolores de cabeza 48%
- d. Dolores en la nuca 48%
- e. Prb en la memoria 32%
- f. Debilidad 31%
- g. Falta de apetito 31%
- h. Debilidad piernas 30%
- i. Dolor de estomago 28%
- j. Fatiga crónica 26%
- k. Taquicardias 24%
- l. Dolor garganta 23%
- m. Sequedad de boca 20%
- n. Sofocos 19%
- o. Diarrea 17%
- p. Mareos 16%
- q. Dificultad respiratoria 14%
- r. Hipotensión 12%
- s. Vértigo 11%
- t. Temblores 10%

Consecuencias en la Salud psíquica

- a. Trastorno por Estrés Postraumático
- b. Ansiedad Generalizada
- c. Trastorno Depresivo mayor
- d. Alteraciones Persistentes de la Personalidad
- e. Trastornos Psicósomáticos
- f. Alteraciones Psicóticas (Delirios de persecución)
- g. Trastornos del Sueño

Trastorno por Estrés Postraumático-I

1. Experimentar amenazas para su integridad física
2. Respuesta de temor, desesperanza u horror intenso
3. Recuerdos molestos y continuados del acontecimiento
4. Pesadillas
5. Vivencia actualizada del acontecimiento (ilusiones, alucinaciones, flashback)
6. Esfuerzos continuados para evitar pensamientos o sentimientos acerca del acontecimiento

Trastorno por Estrés Postraumático-II

- 7 Esfuerzos para evitar actividades, lugares o personas
- 8 Incapacidad para recordar aspectos importantes del trauma
- 9 Restricción de la vida afectiva
- 10 Sensación de futuro desolador
- 11 Dificultades para conciliar el sueño
- 12 Irritabilidad o ataques de ira
- 13 hipervigilancia

Ansiedad Generalizada

- a. Ansiedad y preocupaciones excesivas
- b. No poder evitar estar preocupado
- c. Cansancio
- d. Impaciencia
- e. Irritabilidad
- f. Tensión muscular
- g. Alteraciones del sueño
- h. Falta de concentración

Trastorno Depresivo mayor

- a. Tristeza casi todo el día
- b. Apatía
- c. Anhedonia. Dificultad para experimentar placer
- d. Pérdida de peso
- e. Alteraciones del sueño. Insomnio. Hipersomnias
- f. Enlentecimiento motor
- g. Cansancio y pérdida de energía
- h. Sentimientos de inutilidad y culpa
- i. Falta de concentración
- j. Ideación suicida

Alteraciones Persistentes de la Personalidad

Potenciación de la estructura de personalidad de la persona

- Dependiente
- Fóbica-evitativa
- Histriónica
- Etc...

Trastornos Psicósomáticos

a. Problemas digestivos

- Gastralgias
- Colitis
- Úlceras

b. Problemas endocrinos

- Tiroides
- Amenorrea

c. Hipertensión

d. Eccemas

e. Mareos y vértigos

Alteraciones Psicóticas (Delirios de persecución)

a. Alucinaciones

- Auditivas
- Visuales

b. Delirios persecutorios

c. Paranoia

Trastornos del Sueño

- a. Insomnio
- b. Pesadillas
- c. Terrores nocturnos

ATENCIÓN TERAPÉUTICA

- a. Sensibilidad frente al problema
 - Escucha activa
 - Derivación psicoterapéutica
- b. Cuestionamiento laboral
- c. Apoyo familiar
- d. Apoyo social (Asociaciones específicas)
- e. Valoración jurídica
 - a. Informes periciales

TRATAMIENTO

- a. Asertividad
- b. Recuperación de la autoestima
- c. Técnicas de afrontamiento
 - a. Visualización
 - b. Reestructuración cognitiva
- d. Técnicas de relajación
- e. EMDR
- f. Apoyo psicofarmacológico

INFORMES Y PERICIALES

- Informe médico o psicológico (evaluativo)
 - Médico
 - Psicólogo
 - Psiquiatra
 - Otros especialistas
- Informe Pericial (conclusivo)
 - Especialistas forenses