



Pasos para prepararse para situaciones violentas

Lo que debe saber sobre la violencia

Cuando ocurren actos de violencia aparentemente aleatorios en una escuela, fábrica, oficina o lugar público, la mayoría de nosotros nos quedamos negando con la cabeza en señal de incredulidad. Siga los siguientes pasos sencillos para prepararse para eventos de violencia.



Sepa qué cosas causan estrés extremo o ira

La violencia suele ser la manifestación de la frustración de alguien cuando las cosas no salen como quiere, ya sea a nivel personal, profesional o ambos. Aunque es difícil predecir la violencia, es útil saber que es más probable que ocurran incidentes violentos cuando una persona está experimentando un evento estresante en la vida, como:

- Disputas sentimentales o familiares
- Una tragedia personal como la pérdida de un cónyuge o un hijo
- Problemas financieros o fiscales
- Acoso o exclusión por parte de otros
- Conflicto racial, étnico, cultural, de género o de estilo de vida
- Reducción de personal, degradación o despido

Aunque muchas personas manejan estos problemas de forma apropiada, algunas no pueden hacerlo y su comportamiento puede tornarse violento. Debe preocuparse cuando el comportamiento de una persona se vuelva amenazante o consistentemente fuera de lugar.



Reconozca las señales de peligro

Un cambio imprevisto en el comportamiento suele ser el primer signo de estrés extremo. Si no se aborda, eventualmente puede causar que una persona arremeta contra otras o contra la propiedad privada. Comuníquese con un asesor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) o con las autoridades si alguien:



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

- Expresa el enojo físicamente en lugar de resolverlo a través del habla
- Se aísla de los demás
- Usa lenguaje inapropiado, malas palabras o grita
- Destroza propiedad privada o roba
- Amenaza a cualquiera en cualquier momento

Si nota estos u otros comportamientos inusuales, no reaccione de forma exagerada ni haga generalizaciones radicales sobre la persona. En su lugar, llame a su EAP para obtener asesoramiento.

El beneficio de su EAP le ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarle a lidiar con distintos problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Este servicio gratuito le ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión, y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



Gente real. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



Llame al **800-368-7737** para obtener apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



*Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC