

Apoyo **esencial**



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 sacudiendo la cabeza con incredulidad. Prepárese para situaciones de violencia al seguir estos sencillos pasos



Conozca qué es lo que causa la ira o el estrés extremos

La violencia suele ser la manifestación de la frustración de una persona cuando las cosas no salen como ella quiere, ya sea en lo personal, en lo profesional o en 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:

- Relaciones o disputas familiares
- Tragedia personal como perder un cónyuge o un hijo
- Problemas financieros o impositivos
- Acoso o exclusión por parte de otros
- Conflicto racial, étnico, cultural, de género o estilo de vida
- Reducción de personal, pérdida de categoría laboral o despido

Si bien muchas personas manejan bien esos problemas, algunas no pueden hacerlo, y su conducta puede llegar a la violencia. Debería preocuparse cuando la conducta de una persona se vuelve amenazante o parece estar fuera de sí todo el tiempo.



Reconozca los signos de peligro

Un cambio imprevisto de conducta generalmente es el primer signo de estrés extremo. Si no se aborda, eventualmente puede causar que una persona ataque. Comuníquese con un asesor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) o con las autoridades si alguien:



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

Nuestro Centro de Apoyo Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando 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 su ira físicamente en lugar de resolver los problemas hablando
- Se aísla de los demás
- Usa lenguaje inapropiado como maldecir o gritar
- Comete vandalismo o roba
- Amenaza a cualquier persona 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 les ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarles a tratar una amplia variedad de asuntos personales, laborales o de salud. Este servicio gratuito ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o depresión y sobrellevar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas del EAP están disponibles en cualquier momento, todos los días.



Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite [LiveWell.Optum.com/content/es/public.html](https://www.livewell.optum.com/content/es/public.html) e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:



Llame al para recibir apoyo

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



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



*Si está embarazada, si no hace actividad física o si tiene una condición de salud como artritis, diabetes o enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o de aumentar su nivel de actividad física. El médico podrá decirle qué tipos de actividades son seguras para usted y en qué cantidad.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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