

Pasos para prepararse ante situaciones violentas

Lo que debes saber sobre la violencia

Cuando se producen actos de violencia aparentemente aleatorios en una escuela, fábrica, oficina o lugar público, la mayoría de nosotros sacudimos la cabeza como si no lo creyéramos. Prepárate para las situaciones de violencia siguiendo estos sencillos pasos.



Conoce qué provoca el estrés extremo o la ira

A menudo, la frustración de una persona suele manifestarse a través de la violencia cuando las cosas no salen como quiere, ya sea en el ámbito personal, profesional o ambos. Aunque es difícil predecir la violencia, resulta de ayuda ser consciente de que es más probable que se produzcan incidentes violentos cuando una persona está experimentando un acontecimiento estresante en su vida, como los siguientes:

- Disputas familiares o en las relaciones
- Tragedias personales como la pérdida de un cónyuge o un hijo
- Problemas financieros o fiscales
- Acoso o exclusión por parte de otros
- Conflictos raciales, étnicos, culturales, de género o de estilo de vida
- Reducción de personal, descenso de categoría o despido

Aunque muchas personas manejan de forma adecuada tales problemas, algunas no pueden hacerlo, y su comportamiento puede derivar en la violencia. Debes preocuparte cuando el comportamiento de una persona se vuelve amenazante o se sale sistemáticamente de lo normal.

Reconoce las señales de peligro

Un cambio imprevisto en el comportamiento suele ser el primer signo de estrés extremo. Si no se aborda, a la larga puede hacer que la persona arremeta contra sí misma. Acude a un especialista en bienestar emocional o a las autoridades si alguien realiza lo siguiente:

- Se comporta físicamente violento en lugar de resolver la ira a través del diálogo
- Se aleja de los demás
- Utiliza un lenguaje inapropiado como insultos o gritos
- Vandaliza o roba
- Amenaza a cualquier persona en cualquier momento

Si notas estos u otros comportamientos inusuales, no reacciones de forma exagerada ni hagas generalizaciones precipitadas sobre la persona. En su lugar, llama a un especialista en bienestar emocional para que te aconseje.

Tu beneficio de soluciones para el bienestar emocional te ofrece a ti y a tu familia asistencia confidencial que les ayudará afrontar diversos problemas personales, laborales o de salud. Este servicio gratuito te ayuda a manejar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles a cualquier hora, todos los días.



Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.



Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Para acceder a información específica sobre los beneficios

visita [Liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com) e inicia sesión con tu HealthSafeID o con el código de acceso de tu empresa:



Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.



Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.