

Apoyo **esencial**



## **Diagnóstico de síntomas de violencia en su lugar de trabajo**

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) define la violencia en el lugar de trabajo como cualquier acto o amenaza de violencia física, acoso, intimidación u otro comportamiento perturbador amenazante que ocurra en el lugar de trabajo.



El mundo moderno puede ser un lugar estresante.

Una variedad de situaciones e incidentes (algunos antiguos, otros nuevos) pueden causar o exacerbar ese estrés.

Problemas de relación, deuda creciente, horas de trabajo reducidas, mala salud, trauma causado por la pérdida, la tensión generada por la interrupción de la vida diaria debido al coronavirus.

Para algunos, esas tensiones pueden llevar a un punto de ruptura y, desafortunadamente, a veces ese punto de ruptura ocurre en el lugar de trabajo.

Diferentes organizaciones pueden tener diferentes definiciones, pero la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) define la violencia en el lugar de trabajo como...

Cualquier acto o amenaza de violencia física, acoso, intimidación u otro comportamiento perturbador amenazante que ocurra en el lugar de trabajo.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) define la violencia en el lugar de trabajo como cualquier acto o amenaza de violencia física, acoso, intimidación u otro comportamiento perturbador amenazante que ocurra en el lugar de trabajo.



### **En términos generales, el alcance de la violencia laboral tiende a englobar las siguientes acciones:**

- Homicidio
- Uso de un arma o amenaza de hacerlo
- Agresión
- Muestras de violencia, ya sea física (tirar muebles, golpear una pared) o verbal (gritos, gritos, blasfemias, vulgaridades)
- Amenazas de cualquier tipo, ya sea en persona, por teléfono, correo postal, correo electrónico o redes sociales
- Daño a la propiedad
- Tácticas de intimidación y miedo
- Acoso



### **Estas son las formas en que la violencia en el lugar de trabajo a menudo se manifiesta y tienden a ocurrir dentro de uno de cuatro escenarios:**

- Un cliente es violento con un empleado
- Un empleado es violento con un compañero de trabajo
- Un amigo o pareja es violento con un empleado (lo confrontan en el lugar de trabajo)
- Un extraño es violento con un empleado

No todos los actos de violencia en el lugar de trabajo ocurren a simple vista, entonces, ¿cómo puede verificar los síntomas de que alguien es víctima?



### **Más allá de los signos físicos evidentes (moretones, cortes, golpes, etc.) que a menudo se atribuyen a "accidentes" o "caídas", hay otras señales que buscar:**

- Reducción de la calidad del trabajo
- Molestia evidente después de recibir llamadas telefónicas personales
- Emociones extremas y cambios de humor
- Aislamiento y retraimiento
- Depresión
- Falta de concentración
- Salir temprano, llegar tarde, ausentismo

¿Cómo puede verificar los síntomas de que alguien sea un posible perpetrador de violencia en su lugar de trabajo?



### **Las señales de advertencia de que un estallido violento puede ser inminente a veces pueden ser presagiadas por:**

- Amenazas ocultas o evidentes
- Rapidez para ofrecer críticas, demasiado sensible para recibirlas
- Cambios en el estado de ánimo
- Falta de concentración
- Ausentismo
- Reducción de la calidad del trabajo y la productividad
- Alardear sobre la posesión de varias armas
- Depresión
- Caída en los estándares de higiene personal y apariencia



En algunos casos, es posible que la policía o el departamento de bomberos e incluso la OSHA realicen un análisis de seguridad en el lugar de trabajo. Es posible que esto no prevenga incidentes de violencia, pero puede identificar formas de reaccionar y responder si ocurre un incidente.

Dondequiera que trabaje y cualquiera que sea su función (gerente, supervisor, etc.), por lo general, es posible conocer los síntomas, evaluar el riesgo de violencia en su lugar de trabajo y tomar medidas para evitarlo o reducirlo.



Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato.

Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al **número de emergencia de su país** o vaya a la sala de emergencias más cercana.

Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al **988** o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255).

También puede enviar mensajes de texto al **988** o chatear en **988.lifeline.org**. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.\*



## Apoyo esencial cuando lo necesite

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

# Optum

Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, o si conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien que conoce está en peligro inminente, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un terapeuta o asesor de crisis capacitado, llame a la línea 988 de asistencia ante crisis y suicidio (anteriormente conocida como línea directa nacional de prevención del suicidio) al 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar mensajes de texto al 988 o chatear en 988.lifeline.org. La línea directa brinda soporte gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.\*

\*La línea directa brinda servicios telefónicos mediante el centro de crisis en vivo en inglés y español, y utiliza Language Line Solutions para brindar servicios de traducción en más de 250 idiomas adicionales para las personas que llaman al 988.

**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