

# Diagnóstico de síntomas de violencia en su lugar de trabajo

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Health and Safety Administration, 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...

Para algunas personas, esos tipos de estrés pueden conducir a un límite y, desafortunadamente, a veces se llega a ese límite 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.



**A grandes rasgos, el alcance de la violencia laboral tiende a abarcar las siguientes acciones:**

- Homicidio
- Uso de un arma o amenaza de hacerlo
- Agresión
- Manifestaciones de violencia, ya sea física (arrojar muebles, golpear una pared) u oral (gritos, blasfemias, vulgaridades)
- Amenazas de cualquier tipo, ya sea en persona, por teléfono, correo postal, correo electrónico o medios de comunicación social
- Daño a la propiedad
- Tácticas de intimidación y miedo
- Acoso



**Estas son las formas en que suele manifestarse la violencia en el lugar de trabajo y tienden a ocurrir en una de cuatro situaciones:**

- 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 confronta 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 se pueden verificar los síntomas de que alguien es una víctima?



**Más allá de los signos físicos obvios (hematomas, cortes, golpes, etc.) que con frecuencia se atribuyen a “accidentes” o “caídas”, hay otros signos a los que hay que prestar atención:**

- Caída en la calidad del trabajo
- Estar claramente molesto después de llamadas telefónicas personales
- Emociones extremas y cambios de humor
- Aislamiento y retiro
- Depresión
- Falta de concentración
- Salir temprano, llegar tarde, ausentismo

¿Cómo puede comprobar si hay síntomas de que alguien es 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 predecirse por los siguientes:**

- Amenazas veladas o abiertas
- Dar críticas de manera rápida, ser demasiado sensible al recibirlas
- Cambios de humor
- Falta de concentración
- Ausentismo
- Caída en la calidad y productividad del trabajo
- Alardear de poseer varias armas
- Depresión
- Caída de los estándares de higiene personal y apariencia



En algunos casos, es posible que la policía o el departamento de bomberos, e incluso la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, 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.), generalmente, es posible ser consciente de los síntomas, evaluar el riesgo de violencia en su lugar de trabajo y tomar medidas para evitarlo o reducirlo.

Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato.

Si usted o alguien de su entorno está en peligro inmediato, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio 988 (anteriormente conocida como Línea Salvavidas de Prevención del Suicidio) al **988** o al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

También puede enviar un mensaje de texto al **988** o chatear en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). La línea salvavidas brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.\*



### Apoyo crítico cuando lo necesita

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



Si ha pensado en hacerse daño a usted mismo o a otros, o conoce a alguien que tenga esos pensamientos, busque ayuda de inmediato. Si usted o alguien de su entorno está en peligro inminente, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Para comunicarse con un consejero de crisis capacitado, llame a la Línea Salvavidas de Crisis y Suicidio 988 (anteriormente conocida como Línea Salvavidas de Prevención del Suicidio Nacional) al 988 o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). También puede enviar un mensaje de texto al 988 o chatear en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). La línea salvavidas brinda apoyo gratuito y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.\*

\*La Línea Salvavidas brinda servicios telefónicos de centros 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 utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico o profesional. Consulte con su médico clínico las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados ni para todos los tamaños de grupos, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.