



5 minute safety talk

Violencia en el Lugar de Trabajo

Todos merecemos trabajar en un lugar seguro. Desafortunadamente, en algunas ocasiones la violencia se hace presente en el entorno laboral. Hoy hablaremos sobre aquello a lo que debemos prestarle atención y cómo debemos reaccionar ante una situación de estas características.

La violencia en el lugar de trabajo puede presentarse tanto dentro como fuera del mismo, y puede adquirir diferentes formas, las cuales van desde abusos verbales hasta agresiones físicas y homicidios. Esta es una de las causas principales de defunción en el entorno laboral. Los incidentes de este tipo pueden desatarse debido a estrés, una carga de trabajo en aumento, problemas económicos, despidos, o a la toma de medidas disciplinarias.

Cómo evitar la violencia en el lugar de trabajo

Existen algunas estrategias básicas de planificación y preparación que pueden ayudar a evitar o minimizar los episodios violentos en el lugar de trabajo.

He aquí algunos consejos que lo ayudarán a estar seguro:

- Nunca subestime las posibilidades de que una situación se vuelva violenta y tome cualquier amenaza en serio.
- Cree un entorno de apoyo en el que no se toleren la violencia ni la falta de respeto.
- Resuelva los conflictos de manera pacífica. Esté atento para detectar indicios que muestren que un compañero de trabajo tiene problemas, se encuentra insatisfecho o disgustado, o es víctima de abuso doméstico.
- Si se siente amenazado por un posible abusador doméstico, hable con otros empleados para que lo ayuden a entrar y salir del trabajo en grupo.
- Aliente a otros compañeros de trabajo a informar cualquier situación preocupante o actividad sospechosa.
- Si se siente amenazado, solicite ayuda profesional.
- Trabaje junto con las fuerzas del orden locales para proteger a todos los individuos de cualquier riesgo, tanto a nivel interno como externo.
- Cree, implemente y difunda un programa integral para prevenir la violencia en el lugar de trabajo.

Reconozca comportamientos potencialmente violentos

Los siguientes indicadores pueden señalar posibles riesgos de episodios violentos:

- Quejas repentinas y constantes de empleados que sienten que se los trata de manera injusta
- Culpar a otros individuos por problemas personales
- Cambios repentinos de conducta, menor rendimiento a nivel profesional

- Declaraciones de un empleado que le deseen el mal a una persona en particular
- Comportamientos paranoicos
- Aumento repentino de la cantidad de ausencias
- Acoso sexual u obsesión de un empleado con otro; esto incluye conductas como enviar obsequios o notas no deseados, llamar a otra persona contra su voluntad y acosarla
- Conductas de un empleado orientadas a solicitarle al supervisor que le dedique más tiempo
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Hablar con uno mismo
- Inestabilidad en las relaciones familiares
- Problemas económicos que se combinan con el hecho de no recibir un ascenso o aumento de sueldo
- Mala relación con los compañeros de trabajo o gerentes
- Antecedentes de comportamientos violentos
- Amenazas anteriores, ya sea en forma directa o indirecta
- Presentar y hablar sobre material de lectura cuyo contenido sea violento
- Llevar un arma oculta o mostrarla en el lugar de trabajo
- Furia, malhumor
- Reticencia a aceptar críticas relacionadas con el desempeño laboral
- Cambios repentinos de humor, depresión
- Cambio repentino de actitud que hace que la persona se niegue a cumplir las reglas o se rehúse a realizar sus tareas
- Incapacidad de controlar emociones, ataques de ira, insultos, portazos, etc.

Qué hacer en caso de episodios violentos

Si se presenta un episodio violento en el lugar de trabajo, mantenga la calma. Informe a las autoridades lo antes posible. Evite cualquier respuesta agresiva que pueda provocar al atacante, como por ejemplo gritar o discutir. Si puede hacerlo de manera segura y sin agravar la situación aún más, evacue el área.

Si se ha cometido un crimen, proteja la zona para que las fuerzas del orden puedan hacer su trabajo. Las personas afectadas deben buscar atención médica y poscrisis, y posiblemente asesoramiento profesional. Todos deseamos sentirnos seguros en el lugar de trabajo. Si observa algún comportamiento extraño o cree que la seguridad de sus compañeros podría estar en riesgo, informe a su supervisor, a un gerente o a un representante de Recursos Humanos.