



# 5-minute safety talk

## Violencia en el Lugar de Trabajo

Todos merecemos trabajar en un ambiente seguro. Desafortunadamente, existen situaciones en las que la violencia está presente en el lugar de trabajo. Hoy veremos a qué debemos estar alertas y cómo responder en ese tipo de situaciones.

La violencia en el trabajo puede ocurrir en el lugar de trabajo o fuera de él, y puede variar desde amenazas y abuso verbal hasta asaltos físicos y homicidio. Es una de las causas principales de muertes relacionadas al trabajo. Los incidentes pueden ser generados por estrés, cargas de trabajo aumentadas, problemas financieros, despidos o acciones disciplinarias.

### Prevenga la Violencia en el Lugar de Trabajo

Una estrategia básica de planificación y preparación puede minimizar o evitar situaciones violentas en el lugar de trabajo.

A continuación se presentan algunos consejos para ayudarlo a mantenerse a salvo:

- Nunca subestime el potencial de violencia y tome cada amenaza seriamente.
- Cree un ambiente de apoyo, en el que la violencia y los comportamientos irrespetuosos no sean tolerados.
- Resuelva los conflictos en forma pacífica. Reconozca los signos de un compañero de trabajo preocupado, un empleado disconforme o una víctima de abuso doméstico.
- Si se siente amenazado por un abusador doméstico potencial, coordine para entrar y salir del trabajo con un grupo de empleados.
- Fomente la comunicación de cualquier situación preocupante o actividades sospechosas.

- Busque ayuda profesional si se siente amenazado de cualquier manera.
- Trabaje con la autoridad local de cumplimiento legal para proteger de todos de riesgos internos y externos a todos los trabajadores.
- Diseñe, implemente y comunique un programa integral de prevención de violencia en el lugar de trabajo.

### Reconozca un Comportamiento Potencialmente Violento

Los siguientes son indicadores que pueden señalar el riesgo potencial de episodios violentos:

- Quejas repentinas y persistentes por ser tratado injustamente
- Culpar a los otros por problemas personales
- Cambios repentinos en el comportamiento, deterioro en el desempeño laboral
- Comentarios sobre desear que algo malo le suceda a un individuo en particular
- Comportamiento paranoico
- Absentismo incrementado en forma repentina
- Acoso sexual u obsesión con un compañero de trabajo: envío de notas, regalos o llamados no deseados, acecho.
- Aumento en la demanda de tiempo del supervisor
- Abuso de alcohol o drogas
- Hablar solo
- Inestabilidad en las relaciones familiares
- Problemas financieros combinados con no recibir un aumento o promoción

- Malas relaciones con compañeros de trabajo o con la gerencia
- Antecedentes de comportamiento violento
- Amenazas previas directas o indirectas
- Presentar y hablar sobre material de lectura de naturaleza violenta
- Portar un arma oculta u ostentarla
- Furia o resentimiento silencioso
- Negación a aceptar críticas respecto al desempeño laboral
- Repentinos cambios de ánimo, depresión
- Repentina negación a cumplir con las reglas o rechazo a ejecutar las tareas
- Incapacidad de controlar sentimientos, arranques de ira, insultos, portazos, etc.

### Si Ocurre la Violencia

Si ocurre la violencia en el lugar de trabajo, mantenga la calma. Notifique a las autoridades lo antes posible. Evite cualquier respuesta agresiva que pueda provocar al atacante, como gritar o discutir. De ser posible, en forma segura y sin agravar la situación, evacúe el área.

Si se comete un crimen, asegure la escena para las autoridades de cumplimiento legal. Aquellas personas afectadas deberán buscar asistencia médica y de crisis, y posiblemente consejo profesional.

Todos queremos sentirnos seguros en nuestro trabajo. Si observa algún comportamiento extraño o considera que la seguridad de sus compañeros de trabajo puede estar en riesgo, repórtelo a su supervisor, gerente o al representante de Recursos Humanos.

Visit [nsc.org/members](https://www.nsc.org/members)  
for more safety tips

