

# Pasos para prepararse ante situaciones violentas

## Lo que debes saber sobre la violencia

Cuando ocurren actos de violencia aparentemente aleatorios en una escuela, fábrica, oficina o lugar público, la mayoría de nosotros nos quedamos atónitos e incrédulos. Ayuda con las preparaciones para situaciones de violencia siguiendo estos sencillos pasos.



### Comprende qué cosas causan estrés o ira extremos

La violencia suele ser la manifestación de la frustración de alguien cuando las cosas no salen como desea (personal, profesionalmente o ambas). Aunque es difícil predecir la violencia, es útil ser consciente de que es más probable que ocurran incidentes violentos cuando una persona está experimentando un evento de vida estresante como:

- Disputas familiares o con sus relaciones
- Tragedias personales como perder a un cónyuge o un hijo
- Problemas financieros o fiscales
- Acoso o exclusión por parte de otros
- Conflicto racial, étnico, cultural, de género o de estilo de vida
- Despidos, descensos o reducciones

Aunque muchas personas manejan estos problemas de manera apropiada, algunas no pueden y su comportamiento puede desembocar en violencia. Deberías preocuparte cuando el comportamiento de una persona se vuelve amenazante o constantemente fuera de lugar.



## Reconocer las señales de peligro

Un cambio de comportamiento imprevisto suele ser el primer signo de estrés extremo. Si no se soluciona, eventualmente puede causar que una persona ataque. Comunícate con un especialista en Bienestar Emocional o con las autoridades si alguien:

- Expresa su ira físicamente en lugar de resolverla mediante el habla.
- Se aleja de los demás.
- Utiliza lenguaje inapropiado como decir malas palabras o gritar.
- Vandaliza o roba.
- Amenaza a cualquiera en cualquier momento.

Si notas estos u otros comportamientos inusuales, no reacciones exageradamente ni hagas generalizaciones radicales sobre esa persona. En lugar de eso, llama a tu 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 para ayudarte a lidiar con una amplia gama de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios les ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en Bienestar Emocional están disponibles en todo momento, todos los días.



Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



### Apoyo crítico cuando lo necesitas

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



### Llama para obtener ayuda



Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143740-022024 OHC