

---

# Cómo lidiar con la violencia en el trabajo: los efectos secundarios

Usted fue testigo de un hecho violento en el trabajo o se vio involucrado personalmente en uno. El hecho ya pasó. Pero puede que siga afectando su vida diaria. Muchas personas tienen cambios físicos y emocionales después de haber participado en actos de violencia. Estos efectos pueden perdurar por semanas o incluso más tiempo.

## Algunas reacciones frecuentes

A continuación, se presentan algunas reacciones comunes que han tenido las personas que experimentaron un hecho violento. ¿Ha tenido alguna de estas?

- No puedo dejar de recordar el incidente violento.
- Me cuesta concentrarme.
- Siento sobresalto sin motivo aparente.
- Me irrito con más facilidad.
- Como más o menos cantidad que lo habitual.
- Mis horas de sueño han cambiado.

## Puede contar con ayuda

Cualquiera de los síntomas que se mencionan arriba constituye una respuesta normal. Pero puede alterar gravemente la vida. Hablar del incidente lo ayudará a sentirse mejor. Si su empleador programa una reunión para informar sobre lo ocurrido (informe del incidente), haga lo posible por ir. Comparta ideas e información sobre cómo evitar esa situación en el futuro. Como alternativa, hable con un representante del Programa de asistencia al empleado (EAP, por su sigla en inglés) o del departamento de Recursos Humanos. Si después de varias semanas sigue sintiéndose afectado, vuelva a hablar con el representante del EAP o de Recursos Humanos. Quizás puede asistir a un grupo de apoyo de compañeros. O bien, puede buscar asesoramiento profesional. Busque a un profesional que tenga experiencia en tratar con víctimas de violencia. Algunas personas no tienen síntomas hasta semanas o meses después del incidente violento. Busque ayuda sin importar cuándo aparezcan los síntomas. La mejor manera de obtener la ayuda que necesita es hablar de sus preocupaciones.