

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.