Workplace Violence: Recognizing, Preventing And Responding Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La violencia en el lugar de trabajo rara vez surge de la nada. La mayoría de los incidentes comienzan con pequeñas señales de advertencia que pasan desapercibidas o no se denuncian, y cuando se ignoran esas primeras señales, las situaciones pueden agravarse rápidamente. Un comentario acalorado, un cambio repentino en el comportamiento o una frustración creciente pueden convertirse en amenazas, intimidación o daño físico.

CUÁL ES EL PELIGRO

El peligro de la violencia en el lugar de trabajo radica en lo silenciosamente que puede crecer. La mayoría de las situaciones no comienzan con gritos o amenazas. Comienzan con incomodidad, tensión o pequeños cambios en el comportamiento de alguien que parecen «raros», y si se ignoran esas señales, el riesgo puede aumentar antes de que nadie se dé cuenta de lo que está sucediendo.

Los Pequeños Comportamientos Pueden Convertirse en Grandes Problemas

La irritación se convierte en ira. La ira se convierte en amenazas verbales. Las amenazas pueden convertirse en enfrentamientos físicos. Esta progresión suele ocurrir más rápido de lo que la gente espera, especialmente cuando las emociones están a flor de piel o cuando alguien se siente acorralado, abrumado o ignorado. El verdadero peligro es suponer que se calmará por sí solo.

Las Señales de Advertencia son Fáciles de Pasar por Alto

Un trabajador que da vueltas, aprieta los puños, mira con ira a los demás, levanta la voz o habla repetidamente de una queja son señales de alerta. Estos comportamientos indican que algo se está gestando bajo la superficie. Si nadie interviene a tiempo, la tensión puede desbordarse y dar lugar a acciones agresivas.

La Violencia Rara vez Ocurre sin Previo Aviso

Casi todos los incidentes violentos tienen señales de advertencia antes de ocurrir. Los cambios de tono, la hostilidad repentina, el incumplimiento de las normas o el traspaso de los límites son señales que nunca deben ignorarse. Tomar en serio estas señales es lo que evita que un momento de tensión se convierta en uno peligroso.

COMO PROTEGERSE

Para mantenerse a salvo ante posibles situaciones de violencia en el lugar de trabajo, lo primero es confiar en sus instintos. Si algo le parece extraño o el comportamiento de alguien cambia repentinamente, vale la pena prestar atención. Actuar con prontitud siempre es más seguro que esperar a ver qué sucede.

Reconozca y Responda a las Primeras Señales

Preste atención a la irritación, la agitación, los cambios repentinos de humor o las fijaciones inusuales. Estas señales suelen aparecer mucho antes de que se produzca la agresión. Cuando las note, mantenga la distancia, guarde la calma y evite tomarse el comportamiento como algo personal. Su objetivo es evitar que la situación se agrave.

Utilice una Comunicación Tranquila y Controlada

Su tono y su lenguaje corporal son importantes. Hablar despacio, mantener las manos a la vista y mostrarse respetuoso puede ayudar a reducir la tensión. Evite discutir o desafiar a la persona, especialmente cuando las emociones están a flor de piel.

Qué hacer Cuando el Comportamiento se Vuelve Preocupante

- Mantenga la distancia física y colóquese cerca de una salida
- No dé la espalda ni se mueva de forma repentina
- Notifique inmediatamente a un supervisor o al personal de seguridad.
- Permanezca en zonas bien iluminadas o concurridas.
- Evite que la conversación se agrave o responder a la agresividad.
- Siga los procedimientos de notificación de su empresa.

Sepa Cuándo Alejarse

Si en algún momento se siente inseguro, aléjese. No es responsable de resolver la situación por sí solo. Abandonar la zona y pedir ayuda le protege y da espacio a los servicios de emergencia para gestionar el problema de forma eficaz.

CONCLUSIÓN

La violencia en el lugar de trabajo es más fácil de prevenir cuando se detectan las señales de alerta a tiempo. Escuchar a tu instinto, crear espacio y buscar ayuda rápidamente evita que pequeños comportamientos se conviertan en incidentes graves. La seguridad comienza por expresarse antes de que una situación llegue a un punto crítico.