

# RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO: GUÍA PARA TRABAJADORES

Regresar a la rutina laboral después de un incidente violento en el trabajo puede ser un gran reto. Incluso después de confirmar que el área de trabajo está segura y que las víctimas o los perpetradores ya no están presentes, es posible que las reacciones emocionales y la angustia interfieran en la concentración, motivación y desempeño. Sin embargo, usted puede adoptar medidas para reducir el impacto negativo de su experiencia traumática.

El primer requisito para la recuperación del individuo y el lugar de trabajo después de la violencia es garantizar la seguridad. Es preciso saber que las víctimas directas e indirectas, los colegas y otras personas pueden sentir considerable angustia emocional aunque no hayan sufrido lesiones físicas. Aquellos más cercanos al evento o que tienen relaciones estrechas con las víctimas o los perpetradores probablemente sean los más afectados. Para la mayoría de la gente, el paso más importante para la recuperación emocional es hablar. Usted puede ayudarse a sí mismo y a sus colegas al hablar con ellos. Cuando demuestra estar dispuesto a hablar del evento y de sus propias emociones, ayuda a otros a hacerlo también. Algunas personas no desean participar en intercambios de grupo. Si a usted le incomoda el entorno de grupo, es importante hablar en privado con un supervisor. Después de un evento de violencia en el trabajo, muchos supervisores adoptan una “política de puertas abiertas” para alentar a la gente a hablar.

Sus supervisores fomentarán la “normalidad” y la reanudación de los horarios y rutinas normales de trabajo para ayudar a la gente a adaptarse después de la violencia. El sentido de normalidad ocurre gradualmente. Cuanto más traumático y dramático sea el evento, más probable es que la gente sufra un efecto emocional, y esos recuerdos y reacciones desaparecerán solo lentamente. La mayoría de la gente es capaz de superar e integrar una tragedia o evento significativo en su conciencia sin que la

Regresar a la rutina laboral después de un incidente violento en el trabajo puede ser un gran reto.

angustia o impedimento mental continúe.

Los siguientes pasos le ayudarán a desarrollar un sentido de seguridad y acelerarán el regreso a la normalidad.

### **Inmediatamente después del evento, asegúrese de que:**

- Se sepa dónde están todos los empleados u otras personas del trabajo.
- Se preste o disponga de atención médica para todos los que la necesiten.
- Usted tenga una forma de contactar a su familia y amigos.
- Otras personas angustiadas tengan a alguien que esté pendiente de ellas.

**Lo antes posible después del evento**, ayude a aclarar lo que ocurrió en realidad y dé información precisa. Ayude a los supervisores a tratar lo siguiente:

- ¿Qué se sabe del evento?
- ¿Quién fue la víctima?
- ¿Quién fue el perpetrador?
- ¿Cómo sucedió el incidente?
- ¿Por qué sucedió el incidente?

### **Antes de marcharse del trabajo el día del incidente**,

asegúrese de que se hayan contestado sus preguntas sobre lo que se sabe y más instrucciones. Trate de dar la mayor cantidad posible de información sobre lo que ocurrió. Cuando regrese a su hogar:

- Limite el uso de alcohol, tabaco y “comida basura” a los niveles habituales.
- Beba agua.
- Conduzca solo cuando sea necesario.

- Hable con sus familiares y amigos sobre lo que sucedió.
- Duerma y descanse.
- El ejercicio físico también puede ayudar a reducir el estrés.

**Los días posteriores al evento:** Si tiene una relación cercana con alguien que murió o sufrió lesiones en el evento, la visita al hospital con familiares puede ser beneficiosa para usted y la familia. Si un amigo o ser querido falleció o sufrió lesiones, o si usted estuvo expuesto directamente a la violencia, puede sentir emociones fuertes, dificultad para concentrarse o sentirse desesperanzado. Es importante hablar con un psicoterapeuta o consejero o solicitar atención médica si esos síntomas continúan. Si su lugar de trabajo fue clausurado por el daño o una investigación en curso, su empleador debe dar instrucciones sobre lugares alternativos de reunión para hablar de los eventos y continuar el trabajo. Regresar al trabajo es importante para la recuperación y las rutinas laborales contribuyen a crear un sentido de normalidad.

**Cuando su grupo de trabajo se reúna otra vez,** su supervisor probablemente explicará lo que se sabía en el momento, explicará los procedimientos de seguridad y protección, y les dará las últimas novedades. Escuche a otros que estuvieron presentes durante el incidente para

adquirir una perspectiva completa. No dude en dar su opinión y contestar preguntas, pero no tema decir “no lo sé”. Si hay aspectos legales (privacidad), se le informará si hay limitaciones sobre lo que puede comentar. Las reuniones deben ser breves. Si parece que es necesario tener otros intercambios, se programarán horarios de reuniones. Hable con su supervisor si desea asistir a funerales o servicios conmemorativos. Esas congregaciones pueden ser difíciles, pero también beneficiosas.

### **Consejo para trabajadores que deben continuar su trabajo después de un incidente:**

- Modérese y tómese su tiempo para adoptar decisiones. Considere los cursos de acción (ej., evite decisiones apresuradas que tal vez deban cambiarse).
- Tómese descansos cuando sea posible y relájese. El ejercicio físico es beneficioso.
- Identifique a un empleado de confianza con quien compartir ideas y que sea su compañero (alguien que esté pendiente de usted).
- Si tiene que seguir trabajando inmediatamente después de la violencia en el trabajo, es muy importante limitar el uso de alcohol y tabaco, la “comida basura” excesiva y conducir más de lo necesario.
- No trabaje en exceso. Confíe en otros para que ayuden a terminar el trabajo.