

¿Qué Puedo Hacer Ante el Acoso?

PONGA A USTED MISMO PRIMERO

- Cuide su salud mental y física. Consulte con un programa de asistencia al empleado (EAP de sus siglas en inglés), un terapeuta o un médico.
- Sea consciente de sus propias emociones y resista el impulso de responder de la misma manera.

ADOpte UNA ACTITUD FIRME

- Identifique y documente las conductas de acoso específicas.
- Identifique límites para comportamientos profesionales aceptables.
- Hable sin reservas.
- Informe a un supervisor u otra entidad apropiada.
- Anticipe posibles respuestas y considere sus alternativas.
- Obtenga apoyo grupal.

OBTENGA APOYO

- Recursos Humanos de UCI:
www.hr.uci.edu
- Oficina de Igualdad de Oportunidades y Diversidad de UCI (OEOD de sus siglas en inglés):
www.oeod.uci.edu
- Programa de recursos para la vida de UCI:
www.liferesources.uci.edu
- Oficina del Mediador de UCI:
www.ombuds.uci.edu