

¿QUÉ PUEDO HACER ANTE EL ACOSO?

1. 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.**

2. 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.

3. 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