Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,
Volumen 10, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2

AFECTACIONES EMOCIONALES Y LA RELACIÓN CON LA VIOLENCIA LABORAL EN JOVENES DE 20 A 25 AÑOS DE CHETUMAL

EMOTIONAL IMPACT AND ITS CONNECTION TO WORKPLACE VIOLENCE AMONG YOUNG ADULTS AGED 20–25 IN CHETUMAL

María Adriana Hernández González
Universidad Vizcaya de las Américas, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23767

Afectaciones Emocionales y la Relación con la Violencia Laboral en Jovenes de 20 a 25 Años de Chetumal

María Adriana Hernández González[1]
hrzg09@gmail.com
https://orcid.org/0009-0003-3855-8034
Universidad Vizcaya de las Américas
México

RESUMEN

La violencia laboral es un problema grave que afecta significativamente a los jóvenes en México, causando afectaciones emocionales y psicológicas, que refleja desigualdad, la normalización del abuso, aceptando una situación incómoda por la necesidad económica y la falta de oportunidades, obligando a muchas personas en permanecer en condiciones que deterioran el bienestar integral. El objetivo de esta investigación fue identificar las afectaciones emocionales y su relación con la violencia, crear conciencia acerca de la salud mental en su entorno. Se utilizo un enfoque cuantitativo-correlativo, es analizada mediante una encuesta aplicada a 80 trabajadores, cumpliendo con un rango de 20 a 25 años de edad, para su elaboración se manejó Google Forms. De esta manera se comprobó que el impacto emocional, estrés, agotamiento perjudica el desempeño académico, las relaciones familiares, vínculos interpersonales, en el que puede desencadenar trastornos psicológicos ya que reciben tratos desiguales, son excluidas en el área laboral, generando un entrono inseguro, arriesgando la salud física y mental de los colaboradores, siendo una población vulnerable debido a la falta de experiencia y la necesidad de establecerse en el mundo laboral. Por eso es necesario generar mayor conciencia, mejorar las condiciones laborales, crear estrategias para fomentar una cultura de prevención y promover el acceso al apoyo emocional de manera gradual

Palabras clave: violencia laboral; jóvenes; emocione; burnout; estrés

[1] Autor principal
Correspondencia: hrzg09@gmail.com

Emotional Impact and its Connection to workplace Violence Among Young Adults Aged 20–25 in Chetumal

ABSTRACT

Workplace violence is a severe issue that significantly impacts young people in Mexico. It leads to profound emotional and psychological distress. This situation reflects systemic inequality and the normalization of abuse, whereby many individuals endure uncomfortable circumstances due to financial necessity and a lack of opportunities. Consequently, they are forced to remain in conditions that deteriorate their overall well-being. The primary objective of this research was to identify these emotional effects and their relationship with violence, while also aiming to raise mental health awareness within their professional environment. Regarding the methodology, a quantitative-correlative approach was employed, involving a survey administered via Google Forms to 80 workers within the 20 to 25 age range. The findings thus confirmed that the emotional toll, manifested as stress and burnout, detrimentally affects academic performance, family dynamics, and interpersonal bonds. Furthermore such environments can trigger psychological disorders as employees face unequal treatment and exclusion. In turn, this creates an unsafe atmosphere that jeopardizes physical and mental health of staff members, who constitute a vulnerable population due to their lack of experience and the urgent need to establish themselves in the labor market. Therefore, it is essential to foster greater awareness, improve working conditions, and develop strategies that promote a culture of prevention, alongside gradual access to emotional support.

***Keywords*:** workplace violence, young adults, emotions, burnout, stress.

Artículo recibido 20 marzo 2026
Aceptado para publicación: 15 abril 2026

INTRODUCCIÓN

La violencia en México cada día va en aumento, siendo un problema que afecta a más de 133 millones de personas en la actualidad. Se pretende crear conciencia acerca de la salud mental, ya que es fundamental el bienestar físico, emocional y social, para prevenir futuros trastornos, poder manejar el estrés, construir los procesos del desarrollo de identidad. De acuerdo con datos de la (INEGI,2025) en la "Encuesta Nacional de Seguridad publica Urbana" menciona que "En diciembre de 2025, 63.8 % de la población de 18 años y más, residente en 91 áreas urbanas ciudades) de interés consideró que era inseguro vivir en su ciudad." (párr.1).

Se manifiesta de diversas formas, perjudicando la integridad de las personas de forma privada y social, teniendo un alto grado de impacto que extiende a varios niveles, incluyendo la psicológica, física, sexual, económica, en el ámbito familiar, escolar, haciendo énfasis en el área laboral.

Debido a los altos índices en el país según la Secretaria del Trabajo y Prevención Social (STPS, 2022), crea un "Modelo de protocolo para prevenir, atender y erradicar la violencia laboral en los centros de trabajo". (párr.1)

Para establecer medidas y procedimientos, prevenir las agresiones en los centros de trabajo, promoviendo la visibilidad y las afectaciones emocionales relacionadas con el tema. Este tipo de diseños no logran funcionar, ya que a nivel social se ha encontrado barreras culturales y obstáculos sistemáticos por miedo a represarías, desconfiando de las autoridades, y el miedo a dañar su reputación profesional.

La adultez emergente tiene espacios limitados para la educación, empleo, lidiando con los estigmas sociales, la discriminación, obteniendo dificultades para formar un futuro donde se garantice la calidad de vida, derechos humanos y el bienestar integral. De acuerdo con (Cynthia López [Yo Influyo], 2023), menciona que en el 2022 se registró 109 mil 319 abandonos de empleo a causa del maltrato psicológico y físico, estadísticas refieren que 42 mil 738 hombres renunciaron por abuso psicológico, mientras que las mujeres fueron poco más de 66 mil 581 por acoso sexual.

La violencia laboral afecta a todas las personas, pero las mujeres jóvenes tienen el doble de probabilidad de sufrir violencia sexual, en comparación con un porcentaje menor en los hombres.

Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMMS, 2019), reporta que "El 75% de los mexicanos padecen de fatiga por estrés laboral, superando a países como China y Estados Unidos". (párr.1). Es debido a esta problemática que se realiza investigación con la finalidad de identificar las afectaciones emocionales y su relación con la violencia. Analizando la sobrecarga como un desafío creciente en la salud, originando síntomas constantes que produzca una sociedad enferma, sin menos productividad, sean personas aisladas, sin una calidad de vida en general, llevando a problemas clínicos, factores de estrés social, aumento de delincuencia, y el deterioro en las relaciones sociales y familiares. Ante la presente situación, se plantea la siguiente cuestión: ¿Cuál es la relación entre la violencia laboral y las afectaciones emocionales en los jóvenes?

Quienes experimentan estos síntomas tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud, provocando circunstancias de riesgo por causa de falta de recursos económicos, así como una red de apoyo. Por último, esta investigación, se proporciona apoyo y recursos para reconocer el impacto que generan estos síntomas significativos reduciendo el impacto negativo en el su bienestar.

METODOLOGÍA

La presente investigación está diseñada de forma cuantitativo-correlacional. Midiendo y analizando la relación entre la violencia laboral y las afectaciones emocionales en los jóvenes, utilizando métodos estadísticos y numéricos, siendo un estudio observacional al recopilar información sin hacer intervención en la recolección de datos de manera transversal.

El instrumento de medición en la recolección de información es una encuesta. El material permite obtener datos directamente de la población, objeto de estudio facilitando la recolección de datos de la muestra que busca medir variables de manera clara, usando una población de 80 trabajadores, cumpliendo con un rango de edad de 20 a 25 años, con ayuda de una encuesta que consta de 13 preguntas, usando la escala de Likert con un máximo 5 alternativas; (muchas veces, Frecuentemente, A veces, Pocas veces, Nunca), esta aplicada a través del instrumento Google Forms, herramienta que permite crear, gestionar formularios y estadísticas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis en el tema "Afectaciones emocionales y la relación con la violencia laboral en jóvenes de 20 a 25 años".

En el mercado laboral, actualmente ha provocado daños indirectos a causa de la falta de oportunidades en los jóvenes, problemas con en la autoestima, la integridad física y psicológica, ocasionando el impedimento para obtener acceso a la formación académica, la falta de igualdad de crecimientos profesionales que ha causado la violencia laboral, así como la define el convenio núm... 190 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT,2019), dice que: Un conjunto de comportamientos y prácticas inaceptables, o de amenazas de tales comportamientos y prácticas, ya sea que se manifiesten una sola vez o de manera repetida, que tengan por objeto, que causen o sean susceptibles de causar, un daño físico, psicológico, sexual o económico. (párr. 4).

Este fenómeno tiene como resultado la poca visibilidad de la violencia en los centros de trabajo hacia los jóvenes que están estudiando, y aceptan trabajos en los que son agredidos siendo una población vulnerable , ya que el entorno de incertidumbre lleva a los empleados a priorizar la estabilidad económica por encima de nuevas oportunidades, así como lo describen los datos recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI,2025), expone que hay más de 30 millones jóvenes mexicanos entre los 15 a 29 años.

Por otro lado, los datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, realizada por (INEGI,2025), reportó que el 59.4% de los jóvenes mexicanos se encuentran trabajando.

Es un problema grave que afecta a las personas y llevan a muchos a tolerar tratos abusivos y priorizan los necesidades económicas ya que solventan gastos y deudas, lo cual hace que no pueda abandonar el trabajo sí existen carencias y problemas de salud, teniendo como impulso el abandono escolar por falta de motivación o interés, interfiriendo una disminución en el rendimiento académico, al igual que la presión y la exigencia de equilibrar responsabilidades que pueden generar ansiedad, estrés y otros problemas psicológicos. Después de la aplicación de la encuesta se reveló un significativo resultado, dado que en la encuesta se obtuvo un 63.7%, en donde las personas afirman tener la perdida de motivación de estudiar y trabajar, mientras que el 36.2% del personal refieren que no han presentado estos síntomas.

De acuerdo con (adn Noticias, 2026), más de 10 millones de jóvenes mexicanos, entre 15 a 29 años no tienen empleo. Padeciendo altos índices de pobreza por ingresos. Siendo este uno de los factores principales que ha perjudicado a los jóvenes a causa de los trabajos precarios por no ganar lo suficiente,

realizando tareas imposibles mientras tienen que hacer otras actividades, siendo así una sobrecarga de trabajo.

Hacer horas extras y no descansar adecuadamente puede tener consecuencias no favorables en la salud física y psicológica, creando estrés crónico, la disminución del rendimiento y problemas de sueño, el agotamiento que se presenta es tanto que no logra irse la sensación de fatiga con dormir en un fin de semana, no se arregla incluso con unas vacaciones cortas, porque el hecho de pensar en regresar a la rutina ya causa el malestar. Con base a los resultados de la encuesta se puede observar que hoy en día no han notado la violencia laboral, ya que se percibe que los jóvenes lo han normalizado. En la primera pregunta "¿Alguna vez han sufrido violencia en el trabajo?", lo cual presenta que el 57.6% confirma haber sido violentado y el 42.5% de los estudiantes dijo que nunca fueron agredidas, provocando una problemática por la desinformación siendo un obstáculo en el clima laboral por la falta de educación y conciencia sobre el abuso, mientras que una proporción significativa de la población si lo está.

Programa Sectorial de Trabajo y Previsión Social (PSTPS, 2025) dice que: En México, la población joven ha enfrentado históricamente condiciones de desigualdad y vulnerabilidad, lo que ha limitado el pleno ejercicio de sus derechos. Este grupo se enfrentó a un panorama adverso, sin políticas públicas efectivas que promovieran su inserción en la vida productiva. (párr.51).

Los jóvenes reciben agresiones por parte de los colaboradores y clientes durante su jornada laboral siendo víctimas de manera interna y externa. Muchos de los casos en trabajos de atención al cliente se pueden presentar un desgaste mental significativo, ya que tienen que lidiar con clientes groseros, hablar con una gran cantidad de personas, tener dificultades para manejar la presión y el estrés en vista de que realizan muchas funciones al mismo tiempo, teniendo una gran acumulación de síntomas que este padeciendo, llegando al límite en el que pueda generar problemas en la salud. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST,2019) describe que: "La violencia laboral externa e interna hace referencia a la exposición del trabajador a eventos violentos". (párr.7).

El tipo de violencia externa es descrita en casos en que las víctimas han recibido agresiones físicas o verbales, amenazas o intimidaciones por clientes, así como la acción de robo de terceras personas, por otra parte, la violencia interna es aquel comportamiento que causa daños provocada por superiores o compañeros de trabajo siendo un entorno hostil.

Los conflictos constantes han generado un desgaste emocional hacia los jóvenes ocasionando un severo cansancio mental y físico, perjudicando su entorno laboral, escolar y familiar, experimentando dificultades para relajarse después de su jornada, generando una insatisfacción en el ámbito laboral.

Con estas cifras se entiende que los colaboradores se sienten emocionalmente agotados por el trabajo, teniendo como resultado del 88.8%, el 11% dijo que rara vez se sintió agotado. Esto confirma que a nivel social el desgaste emocional han sido muy notorias, pero poco se habla del tema, siendo un tabú, llevando a cabo la estigmatización porque se puede ver como un signo de debilidad y sea normalizado el agotamiento como parte del trabajo y la rutina de los seres humanos, ocasionando vergüenza para aquellas personas que admiten sentirse estresados, creando la dificultad de comprensión por no tener una red de apoyo. Este tipo de violencia constante pueden repercutir a largo plazo, afectando a la salud física y mental. Las enfermedades que pueden ser ocasionadas, no son visibles, muchos no logran identificar a tiempo una señal, los síntomas se han minimizado por la alta demanda de actividades, dado que no pueden ignorar sus labores o detener su formación académica, debido a las necesidades de supervivencia para obtener los ingresos económicos y una vida digna.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2019) el síndrome de burnout se define en la CIE-11 de la siguiente manera "El síndrome de burnout se conceptualiza como resultado del estrés laboral crónico que no se ha gestionado con éxito. Sentimientos de agotamiento o pérdida de energía; mayor distancia mental, sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo. (párr.3).

Por otro lado, se ha observado algunos de los daños más significativos en las victimas y su lento deterioro de la autoestima. Muchas personas enfrentan dificultades para obtener ayuda psicológica, debido a la falta de recursos económicos ya que la terapia puede ser costosa y no tengan seguro médico que pueda cubrirlo, no contar con el acceso de atención profesional de la salud mental en el trabajo y el colegio, la falta de disponibilidad de tiempo en los jóvenes dado que están trabajando y estudiando, careciendo de apoyo social y la desinformación del tema.

Sistema Argentino de Información Jurídica (SAIJ, 2008) caracteriza el burnout como el estado de agotamiento físico/psicológico causado por el estrés crónico, así como los sentimientos constantemente de culpa o sentirse responsable por problemas que no les corresponde, conflictos en relaciones personales, aislamiento, falta de motivación, sentirse mal por tener creencias de haber cometido errores

o incumplimientos, la disminución de la autoestima, dificultad para concentrarse y la toma de decisiones, abuso de sustancias, la perdida de interés en actividades que antes le gustaba, cambios de humor frecuente, insomnio, ansiedad, estrés, dolores físicos; dolores de cabeza, dolores musculares. Con base al resultado anterior se les preguntó "¿Sufren de dolores de cabeza, tensiones musculares o problemas estomacales?". Según las estadísticas, se reportó un 76.2 % de jóvenes estar de acuerdo en presentar estos síntomas de manera física, el otro 23.8% de las personas afirman no sufrir daños físicos por la somatización. La constante saturación de actividades en la vida diaria y la incapacidad del manejo de la intensidad emocional creando cambios de humor significativos, expone a las nuevas generaciones a recaer en comportamientos adictivos a causa de trastornos del estado de ánimo, recurriendo al cigarro, el alcohol, las drogas, siendo más propensas al consumo de sustancias para intentar aliviar los síntomas que padecen, buscando olvidar los problemas, emociones recurriendo al escape de la realidad para obtener momentos cortos de placer y empeorando la depresión a largo plazo. Según la (OMS,2025) describe la depresión como "La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Quienes han pasado por circunstancias vitales adversas (desempleo, luto, eventos traumáticos) tienen más probabilidades de sufrir depresión". (párr.20)

La violencia puede provocar severos trastornos en la salud mental en los jóvenes, generando patologías psicológicas, así como lo señala la revista, Psicología, Psicoanálisis y conexiones departamentales de psicología (Pysconex,2016). Las alteraciones pueden presentarse de diferentes formas, tales como:

- Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT): Aparece después de vivir un evento traumático, como la violencia en el trabajo o un accidente laboral.
- Trastorno Adaptativo (TA): Se desarrolla cuando una persona presenta dificultades para adaptarse a cambios, teniendo problemas para concentrarse o tomar decisiones en actividad sociales o laborales.
- Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG): Es aquella preocupación desmedida sobre varias cosas como la salud, el dinero, el trabajo, la escuela, el entorno familiar, afectando a la capacidad de realizar actividades.

Las personas con estos trastornos reciben tratos desiguales, son excluidas en el área laboral, generando un entrono inseguro, arriesgando la salud física y mental de las víctimas.

Afectando la capacidad de participar o realizar trabajos, la carga de actividades, la inseguridad financiera, la perdida de motivación, en otros casos, el desempleo y el rechazo por tener un diagnóstico médico.

CONCLUSIONES

La importancia de la violencia que se identificó en los datos extraídos, permitiendo evidenciar la problemática que afecta significativamente la salud mental en los jóvenes, teniendo un impacto negativo psicológico, físico y social. Se refleja la desinformación sobre el tema, generando la normalización de los abusos de poder en el entorno laboral.

De acuerdo con Guidi et al. (2020) dicen que:

> La carga alostática se refiere a la carga acumulativa del estrés crónico y los eventos vitales. Implica la interacción de diferentes sistemas fisiológicos con distintos grados de actividad. Cuando los desafíos ambientales superan la capacidad individual de afrontarlos, se produce una sobrecarga. (párr.1).

A pesar de existir leyes, no hay una identificación de maltrato, siendo así uno de los errores que se observan. Si los jóvenes no reconocen sus derechos se irán creando patrones que lleven a cabo muchas veces sin que se den cuenta, ya que estas actitudes se vuelven normales ante quienes lo ejercen de manera repetitiva y mantiene un ciclo violento. Las crisis recientes que está viviendo el país con el desempleo, dirigen a las personas aceptar trabajos precarios, la inseguridad económica conduce a ocultar los problemas patológicos a largo plazo sin obtener un bienestar social. Impacta directamente el rendimiento académico y laboral, provocando trastornos de depresión, ansiedad, constituyendo una conexión en mente y cuerpo donde las emociones, pensamientos y estrés influyen directamente en la salud. El estado de sobrecarga constante altera los resultados en enfermedades crónicas; cardiovasculares (diabetes, hipertensión), trastornos digestivos (gastritis, colitis), problemas hormonales, dolores de cabeza, insomnio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

adn Noticias. (2026, 9 enero). Más de 10 millones de jóvenes mexicanos no tienen empleo ¿crisis generacional? Video. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eueN2EM35vI

Barrio Escudero, J. y González Tobarda M. (2017). ¿Cuáles son las causas y consecuencias del estado laboral o mobbing?. Revista Electrónica Psyconex. 8(13). https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/download/330995/20787263/139821

Cynthia López [Yo Influyo]. (2023, 7 marzo). Violencia laboral en México [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-6I1ZrU8voY

De Estadística Y, I. N. (s. f.). Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (ENVIPE) 2025. https://www.inegi.org.mx/programas/envipe/2025/

Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Juventud. (2025). En INEGI. INEGI. https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/10093#:~:text=En%20el%20primer%20trimestre%20de,y%2049.0%20%25%2C%20a%20hombres.

Estrés laboral. (2019). Salud en línea. https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral

Guidi, J., Lucente M., Sonino N. y Fava G., (2020). Carga alostática y su impacto en la salud: una revisión sistemática. *Psychother Psychosom*. 90(1), 11-27. https://karger.com/pps/article-abstract/90/1/11/294736/Allostatic-Load-and-Its-Impact-on-Health-A?redirectedFrom=fulltext

INEGI. (2025, 7 agosto). Condición de actividad económica de la población joven. https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/10093#:~:text=En%20el%20primer%20trimestre%20de,y%2049.0%20%25%2C%20a%20hombres.

Modelo de protocolo para prevenir, atender y erradicar la violencia laboral en los centros de trabajo. (2022, 1 marzo). Secretaria del Trabajo y Prevención Social; secretaria del Trabajo y Prevención Social. https://www.gob.mx/stps/documentos/modelo-de-protocolo-para-prevenir-atender-y-erradicar-laviolencia-laboral-en-los-centros-de-trabajo#:~:text=*%20Secretar%C3%ADa%20del%20Trabajo%20y%20Previsi%C3%B3n%20Social.%20*%20Documentos.

Organización Internacional del Trabajo. (2019, junio). ¿Qué entendemos por violencia y acoso en el mundo del trabajo? Organización Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/es/resource/article/carmen-bueno-la-violencia-y-el-acoso-laboral-impactan-la-sociedad-en-su

Programa Sectorial de Trabajo y Previsión Social. (2025). Programa Sectorial de Trabajo y Previsión Social. https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5774118#:~:text=Esta%20problem%C3%A1tica%20se%20traduce%20en,los%20principios%20del%20trabajo%20digno.

SAIJ - Sistema Argentino de Información Jurídica. (s. f.). SAIJ. https://www.saij.gob.ar/maria-cecilia-bustamante-casas-mobbing-laboral-dacc080115-2008-12/123456789-0abc-defg5110-80ccanirtcod#:~:text=*%20Insomnio%2C%20ansiedad%2C%20estr%C3%A9s%2C,otras%20personas%20e%20incluso%20familiares

Violencia en el trabajo - INSST - Portal INSST - INSST. (s. f.). Portal INSST. https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales/violencia-en-el-trabajo

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2025, 29 agosto). Trastorno depresivo (depresión). https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

World Health Organization (s.f) Burn-out an "occupational phenomenon". (s.https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon