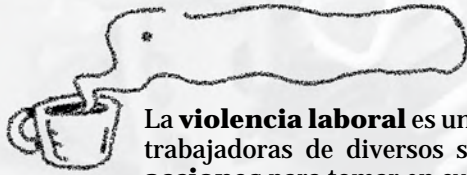


Violencia laboral: manifestaciones e impactos

• Centro de Reflexión y Acción Laboral / Ana Paola Aldrete González
• Infografía por María S. Magaña

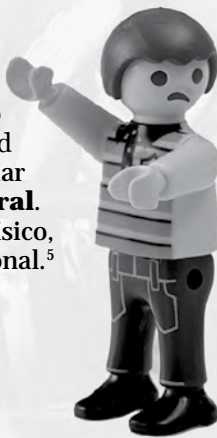


La **violencia laboral** es un problema que hemos naturalizado e invisibilizado y que afecta a personas trabajadoras de diversos sectores y jerarquías. Aquí se comparte un **glosario de términos y acciones** para tomar en cuenta en nuestra cotidianidad laboral.

1 VIOLENCIA LABORAL

Es cualquier **acto** o comportamiento de **abuso de poder** cuya finalidad sea excluir, aislar, someter o dominar a la persona en un **contexto laboral**.

Puede implicar daño físico, psicológico o emocional.⁵



Manifestaciones más frecuentes

→ ACOSO/MOBING:

Ejercicio de **poder** que involucra acciones físicas, verbales o psicológicas como: intimidar, humillar, ofender, menospreciar, discriminar y amenazar, de manera sistemática, repetida y persistente. Sucede en el mismo nivel jerárquico, por ejemplo, entre compañeros.¹

→ HOSTIGAMIENTO:

Tiene las mismas características que el acoso, se diferencia porque quien comete las agresiones tiene un **puesto** jerárquicamente **superior**: profesor–alumnado, jefatura–colaborador.¹

→ MANSPLAINING:

Una persona se siente **superior por género**, inteligencia, posición, antigüedad laboral o estatus social, y no da crédito o se roba tus ideas; ignora las opiniones, te corrige constantemente, cuestiona tus conocimientos, te interrumpe o levanta la voz.⁷

→ GASLIGHTING:

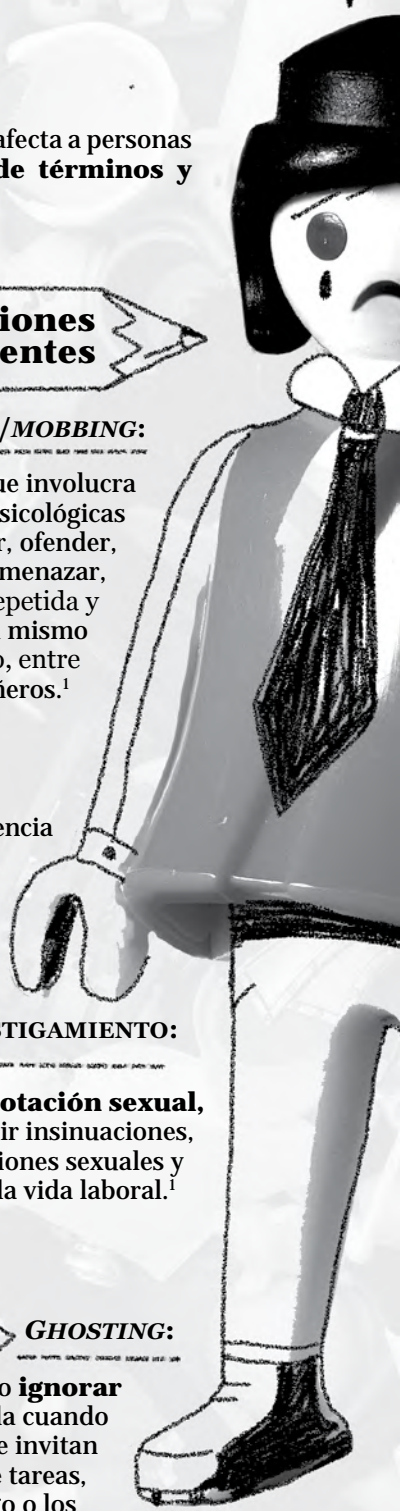
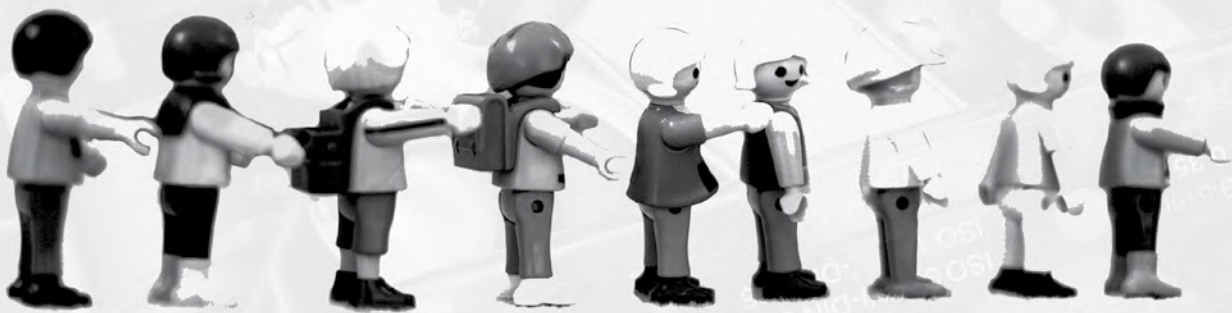
Implica manipular psicológicamente a una persona haciéndola dudar de su realidad, sus percepciones, creencias, memoria; busca hacerte responsable y culpable de lo sucedido.⁷

→ EL ACOSO Y EL HOSTIGAMIENTO:

Pueden tener una **connotación sexual**, **no recíproca**, e incluir insinuaciones, manoseos, exhibiciones sexuales y amenazas a la vida laboral.¹

→ GHOSTING:

Dejar de comunicarse, de responder o **ignorar** a una persona. En lo laboral se da cuando no te convocan a reuniones, no te invitan a actividades, dejan de asignarte tareas, deciden dejar de comunicarse contigo o los intercambios de información son mínimos y te evitan.⁷



2 CIFRAS SOBRE LA VIOLENCIA LABORAL

La Quinta Visitaduría General de la Ciudad de México que atiende los **Derechos Humanos Laborales**

dio trámite a

3,260

quejas de violencia laboral

2022

De acuerdo con la *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo del Inegi* en el primer trimestre de 2022,

25,205

personas abandonaron su empleo por discriminación o acoso.³

22.8%

de las **personas trabajadoras** de todo el mundo ha sufrido **violencia y acoso laboral**.⁴

En México alrededor del

16%

de las personas ocupadas en **2021** reportaron haber vivido algún tipo de **violencia laboral**.²

En México cada

60 minutos

12 trabajadores

renuncian a sus fuentes de **empleo** por vivir **acoso o discriminación laboral**.¹

3

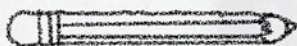
IMPACTOS DE LA VIOLENCIA LABORAL

- **Daños a la salud mental y física:** ansiedad, inseguridad, desmotivación, depresión, trastornos del sueño, entre otros.
- **Ambiente laboral tóxico:** espacios donde prevalecen el miedo y la desconfianza, afectando las relaciones laborales y la colaboración.
- **Baja productividad y rotación de personal:** afecta el desempeño laboral, disminuye el compromiso con la empresa y provoca rotación de personal.

4

IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA LABORAL

- **Cambios en el comportamiento:** las personas tienden a aislarse, a mostrar ansiedad y sufrir inestabilidad emocional.
- **Falta de reconocimiento y respeto:** sobrecarga de tareas, plazos imposibles de cumplir, críticas a tu trabajo y propuestas, entre otros.
- **Comentarios ofensivos o despectivos:** burlas, amenazas, críticas injustas, comentarios despectivos; te ridiculizan, hablan mal de ti, entre otros.



RECURSOS PARA BUSCAR APOYO

- Procuraduría de la Defensa del Trabajo (Profedet): <https://www.gob.mx/profedet>
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH): <https://www.cndh.org.mx/>
- Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres): <https://www.gob.mx/inmujeres>
- Centro de Reflexión y Acción Laboral (Cereal): <https://www.cerealgdl.org/>

• Referencias:

1. El Inegi registró más de 109 mil renuncias por acoso laboral en 2022. (2023, 27 de febrero). *El Capitalino*. <https://bit.ly/441pwJq>
2. Inegi. (2022). Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública (Envipe) 2022. <https://www.inegi.org.mx/programas/envipe/2022/>
3. Silva, H., López, L.M., & Juárez, D. (2023, 19 de julio). Violencia laboral, un secreto a voces. *Corriente Alterna*. <https://bit.ly/45GBS19>
4. Gómez Mena, C. (2023, 14 de enero). Han pasado violencia laboral casi 23% de trabajadores: OIT. *La Jornada*. <https://bit.ly/45EFRVh>
5. Gobierno de México. (2020). Modelo de protocolo para prevenir, atender y erradicar la violencia laboral en los centros de trabajo. <https://bit.ly/3qCLYzz>
6. CNDH. Consejo consultivo, Informe mensual, junio 2023. <https://bit.ly/45CXq2>
7. Gobierno del Estado de México, & Secretaría de las Mujeres del Estado de México. (2023). *Manual para prevenir el mansplaining, manterrupting, gaslighting y bropiating*. <https://bit.ly/44k1Xve>