



NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.

Ponente

Dr. Juan Alarcón Ruiz

Objetivo

- Establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

¿Qué es la NOM 035?

La NOM 035 STPS se publicó en 2018 y será obligatoria a partir de octubre de 2019 a todas las empresas dentro del territorio nacional. Las multas por incumplimiento pueden llegar a \$535,350 pesos.

Esta norma permite a las empresas identificar y prevenir los riesgos psicosociales que se puedan presentar en sus actividades laborales.

Obligaciones del patrón.

Implantar y difundir una política que incluya:

- El compromiso de la prevención de los factores de riesgo psicosocial.
 - La prevención de la violencia laboral.
- La promoción de un entorno organizacional favorable.

Obligación de los trabajadores.

- Observar todas las medidas de prevención que establezca el patrón para controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Abstenerse de realizar prácticas contrarias al entorno organizacional favorable y actos de violencia laboral.
- Participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial y en la evaluación del entorno organizacional.

Elementos que se deben contemplar.

Elementos que se deben contemplar.

1. Condiciones en el ambiente de trabajo.
2. Cargas de trabajo.
3. Falta de control sobre el trabajo.
4. Jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo señalado en la LFT.
5. Interferencia en la relación trabajo-familia.

Publicación

- Este 23 de octubre de 2019 entrará en vigor la NOM-035-STPS2018, factores de riesgo psicosocial en el trabajo - identificación, análisis y prevención emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, esta norma tiene como objetivo, identificar y prevenir factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

¿QUÉ SON LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL?

- Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, estrés grave derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo o actos de violencia laboral al trabajador por el trabajo desarrollado.



¿ES OBLIGATORIO?

- Si, el cumplimiento de la Norma Oficial Mexicana resulta ser obligatorio para todos los centros de trabajo del territorio nacional. Sin embargo hay capítulos específicos que deben cumplirse dependiendo del número de trabajadores de la organización.

¿Para quienes es obligatorio?

- Todas las empresas ya sea con 15 y 50 colaboradores o más de 50 deben aplicar los siguientes capítulos:
- 5.1. Disponer de una política de prevención de riesgo psicosocial. 5.4. Adoptar las medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial. 5.5. Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos y canalizarlos para su atención.

¿ Que se debe hacer?

- 5.8 Llevar los registros sobre:
 - Los resultados de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y, además, tratándose de centros de trabajo de más de 50 trabajadores, de las evaluaciones del entorno organizacional.
 - Las medidas de control adoptadas cuando el resultado de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y evaluación del entorno organizacional lo señale.
 - Los nombres de los trabajadores a los que se les practicaron los exámenes o evaluaciones clínicas y que se comprobó la exposición a factores de riesgo psicosocial, a actos de violencia laboral o acontecimientos traumáticos severos.

Consideraciones

- **Acontecimiento traumático severo:** Aquel experimentado durante o con motivo del trabajo que se caracteriza por la ocurrencia de la muerte o que representa un peligro real para la integridad física de una o varias personas y que puede generar trastorno de estrés postraumático para quien lo sufre o lo presencia. Algunos ejemplos son: explosiones, derrumbes, incendios de gran magnitud; accidentes graves o mortales, asaltos con violencia, secuestros y homicidios, entre otros.

Consideraciones

- **Apoyo social:** Las acciones para mejorar las relaciones sociales en el trabajo en las que se promueve el apoyo mutuo en la solución de problemas de trabajo entre trabajadores, superiores y/o subordinados. Algunos ejemplos de medidas para constituir un apoyo social práctico y oportuno en el lugar de trabajo son: afianzar la relación supervisores-trabajadores; propiciar la ayuda mutua entre los trabajadores; fomentar las actividades culturales y del deporte, y proporcionar ayuda directa cuando sea necesario, entre otros.

Consideraciones

- **Autoridad laboral:** Las unidades administrativas competentes de la Secretaría que realizan funciones de inspección y vigilancia en materia de seguridad y salud en el trabajo, y las correspondientes de las entidades federativas, que actúen en auxilio de aquéllas.

Consideraciones

- **Centro de trabajo:** El lugar o lugares, tales como edificios, locales, instalaciones y áreas, donde se realicen actividades de explotación, aprovechamiento, producción, comercialización, transporte y almacenamiento o prestación de servicios, en los que laboren personas que estén sujetas a una relación de trabajo.

Consideraciones

- **Diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo:** La identificación de las condiciones inseguras o peligrosas; de los agentes físicos, químicos o biológicos o de los factores de riesgo ergonómico o psicosocial capaces de modificar las condiciones del ambiente laboral; de los peligros circundantes al centro de trabajo, así como de los requerimientos normativos en materia de seguridad y salud en el trabajo que resulten aplicables.

Consideraciones

- **Entorno Organizacional Favorable:** Aquel en el que se promueve el sentido de pertenencia de los trabajadores a la empresa; la formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los trabajadores del centro de trabajo; la participación proactiva y comunicación entre trabajadores; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas de trabajo regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.

Consideraciones

- **Factores de Riesgo Psicosocial:** Aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado.

Consideraciones

- **Medidas de prevención y acciones de control:** Aquellas acciones que se adoptan para prevenir y/o mitigar a los factores de riesgo psicosocial y, en su caso, para eliminar las prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y los actos de violencia laboral, así como las acciones implementadas para darles seguimiento.

Consideraciones

- **Política de prevención de riesgos psicosociales:** La declaración de principios y compromisos que establece el patrón para prevenir los factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral, y para la promoción de un entorno organizacional favorable, con el objeto de desarrollar una cultura en la que se procure el trabajo digno o decente, y la mejora continua de las condiciones de trabajo.

Obligaciones del Patrón

- **5.1** Establecer por escrito, implantar, mantener y difundir en el centro de trabajo una política de prevención de riesgos psicosociales que contemple:
 - a) La prevención de los factores de riesgo psicosocial;
 - b) La prevención de la violencia laboral, y
 - c) La promoción de un entorno organizacional favorable.
- Ver Guía de Referencia IV, en donde se da un ejemplo de la política de prevención de riesgos psicosociales.

Los aspectos a verificar durante la evaluación de la conformidad de la presente Norma se realizarán, según aplique, mediante de la constatación, revisión documental, registros o entrevistas, de conformidad con lo siguiente:

Disposición	Tipo de comprobación	Criterio de aceptación	Observaciones	Riesgo
5.1	Documental	<p>El patrón cumple cuando presenta evidencia documental de que:</p> <p>Establece, implanta y mantiene una política de prevención de riesgos psicosociales que contempla:</p> <ul style="list-style-type: none"> La promoción de un entorno organizacional favorable; La prevención de los factores de riesgo psicosocial, y La prevención de la violencia laboral, y <p>Difunde en el centro de trabajo la política de prevención de riesgos psicosociales.</p>	<p>Esta disposición entra en vigor al año posterior a su publicación en el Diario Oficial de la Federación.</p> <p>La evidencia para dar cumplimiento con la difusión de la política de prevención de riesgos psicosociales puede ser a través de folletos, boletines, y/o carteles.</p>	

EJEMPLOS DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

- Procesos de comunicación
- Estilo de liderazgo
- Formación y promoción Inestabilidad laboral
- Diseño de la tarea
- Autonomía en el trabajo
- Capacidad de decisión
- Motivación laboral
- Presión en el trabajo
- Trabajo por turnos
- Pausas y descansos en el trabajo
- Ritmo de trabajo
- Jornada de trabajo
- Relaciones interpersonales
- Apoyo percibido, etc.

PRINCIPAL RIESGO PSICOSOCIAL Estrés

- El estrés es el riesgo psicosocial más importante y actúa como respuesta general ante los factores psicosociales de riesgo.
- Es un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido del trabajo, organización del trabajo y el medio ambiente de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos.

IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

Diagnóstico: Consiste en la identificación y descripción de la presencia de los factores de riesgo psicosocial o riesgos psicosociales (y sus efectos) de acuerdo con un fundamento teórico y metodológico.

Evaluación: Es un proceso para realizar la medición de las características o variables (factores de riesgo psicosocial o riesgos psicosociales) mediante una metodología y un instrumento de medición para valorar el grado de riesgo o de estrés presente en los trabajadores y las consecuencias o efectos a la salud.

Medición: Consiste en asignar números a las características o variables (factores de riesgo psicosocial o riesgos psicosociales) de las unidades de análisis de acuerdo con determinadas reglas para hacer evidente la presencia de esas variables.

Identificación

Condiciones en el ambiente de trabajo.

Cargas de trabajo.

Falta de control sobre el trabajo.

Jornadas de trabajo y rotación de turnos que excedan los establecido por la LFT.

Interferencia en la relación trabajo-familia.

Liderazgo negativo y relaciones negativas en el trabajo.

Violencia laboral: acoso, acoso psicológico, hostigamiento, malos tratos.

Identificación de:

Las cargas de trabajo.



- **Exigencias** que el trabajo impone al trabajador y que **excedan su capacidad.**
- De diversa naturaleza:
 - **Cuantitativas**
 - **Cognitivas**
 - **Mentales**
 - **Emocionales**
 - **De responsabilidad**
 - **Cargas contradictorias o inconsistentes.**

Proyecto de NOM-035-STPS-2016
Factores de Riesgo Psicosocial

Identificación de:
**Falta de control
sobre el trabajo.**



- Posibilidad del Trabajador de influir en su trabajo:
 - **Influir y tomar decisiones.**
 - **Iniciativa y autonomía.**
 - **Uso y desarrollo de habilidades y conocimientos.**
 - **Participación.**
 - **Manejo del cambio.**
 - **Capacitación.**
- **RIESGO: inexistencia o escasas posibilidades.**

Los REQUISITOS de los INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN diferentes:

Validación con trabajadores de centros de trabajo ubicados en territorio nacional.

El tamaño de muestra para la validación: mayor o igual a 10 veces por ítem. Tener validez estadística:

Alpha de Cronbach superiores a 0.70.

“Alfa de Cronbach es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, y cuya denominación Alfa fue realizada por Cronbach en 1951.”

Correlación de Spearman mayores a 0.50.

“En estadística, el coeficiente de **correlación de Spearman**, ρ (rho) es una medida de la **correlación** (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias”

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018