

# Factores de Riesgos Psicosociales

Implementación de la NOM 035



Dra. Lady Stella Díaz  
Autocuidado y Bienestar

Febrero, 2020



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**



# Definiciones



## Factores

*Elementos o circunstancias que contribuyen a generar un resultado.*



## Riesgos

*Es la probabilidad o la medida de la posibilidad de que ocurra alguna situación.*



## Individuo

*Persona independiente de los demás.*



# Definiciones



Psicosociales



**Factores de Riesgos**

Toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad, lesión o cualquier otro problema de salud.

[https://www.who.int/topics/risk\\_factors/es/](https://www.who.int/topics/risk_factors/es/)

5 : DRA.LADY STELLA DÍAZ

Mecánicos

Químicos

Físicos

Eléctricos

Biológicos

Ambientales

Ergonómicos



# Definiciones



Psicosocial

1

Hace referencia a la relación entre el individuo y su entorno social



Social / Laboral

2

En el ámbito del trabajo se interpreta que es la relación entre el trabajador y su entorno del trabajo



Riesgo Psicosocial

3

Son aquellos riesgos que pueden afectar al individuo y cuyo origen está en el entorno social del trabajo: en la organización del trabajo y en el desempeño de la tarea.

4

## Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Son aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos, del ciclo sueño-vigilia, de estrés grave y de adaptación, derivado de:

- *La naturaleza de las funciones del puesto de trabajo,*
- *El tipo de jornada de trabajo,*
- *La exposición a acontecimientos traumáticos severos o actos de violencia laboral al trabajador,*

Por la actividad desarrollada.



# Definiciones



## Definición OIT/OMS:

“Las interacciones entre el trabajo, el medio ambiente, el grado de satisfacción laboral y las condiciones de organización por una parte y por otra la capacidad de los trabajadores, sus necesidades, su cultura, su situación personal fuera del trabajo, todo lo cual puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el desempeño de la tarea” (OIT/OMS 1984: 3).

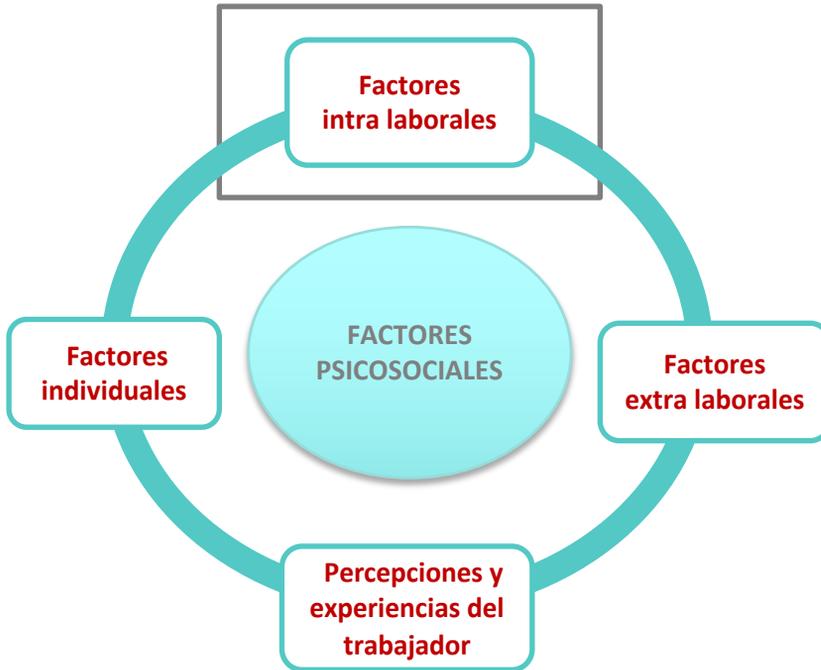
## Definición Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo – España:

“Aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo”.





# Definiciones



## Factores intra laborales

- Estilo de Liderazgo
- Diseño de jornadas de trabajo
- Control y autonomía de trabajo
- Distribución de cargas de trabajo
- Relaciones sociales en el trabajo
- Vinculación trabajo-familia
- Reconocimiento
- Sentido de pertenencia



# Definiciones



## CARACTERÍSTICAS DEL PUESTO

Autonomía y control  
Ritmo de trabajo  
Monotonía y repetitividad  
Contenido de la tarea

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Comunicación  
Estilos de mando  
Participación en la toma de decisiones  
Asignación de tareas  
Jornada de trabajo y descanso

## CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

Personalidad  
Edad  
Motivación  
Formación  
Aptitudes  
Actitudes

## FACTORES EXTRALABORALES

Entorno socioeconómico  
Vida personal y familiar  
Ocio y tiempo libre

La **Organización Internacional del Trabajo (OIT)** ha planteado que cada ciudadano tiene derecho al trabajo saludable y seguro, y a un ambiente laboral que le permita vivir social y económicamente una vida productiva, **la Salud Ocupacional** debe velar porque estas condiciones se cumplan.

**Legislación local** en diversos países de Latino América, como parte de la normativa en materia de seguridad y salud ocupacional.

**Modelo de empresas saludables** (SOLVE – OMS) lo consideran dentro de los criterios de entornos de trabajo seguros y saludables.



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**

# Contexto México



1. México es el 8vo país con el índice de movilidad - rotación laboral más alto con el 17%.

2. El ausentismo laboral representó en promedio el 7.3% en el costo de la nómina anual de las empresas mexicanas y una pérdida promedio del 23.80% en la productividad.

## ¿Qué tan productiva es una hora de trabajo?

Producto interno bruto por hora trabajada en 2018 (en dólares estadounidenses)



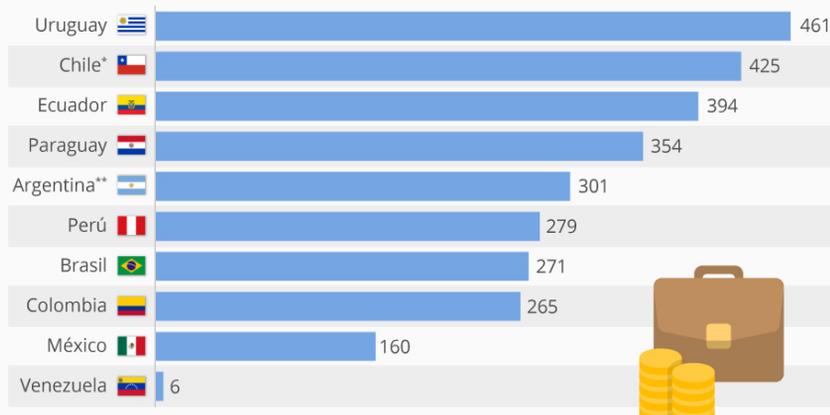
## 3. La Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE):

- ✓ México es el país que más horas trabaja pero no lo refleja en su productividad (2,237 horas).
- ✓ Otros países con altos rendimientos productivos en menos tiempo como Estados Unidos (1,700 horas) y Alemania (1,380 horas).



## Los salarios mínimos en Latinoamérica para 2019

Salarios mínimos mensuales brutos en América Latina en 2019 en dólares estadounidenses



**4. México (fuera de crisis económica) es el país con menor salario mínimo y mayor número de horas trabajadas. Insatisfacción Laboral por baja remuneración.**



## EFFECTOS DEL AUSENTISMO LABORAL EN MÉXICO



La ausencia de empleados  
**disminuye 40%**  
la **productividad**  
de aquellos que sí  
asisten al trabajo



**Incrementa  
un 7.3%**  
los costos directos  
en nómina

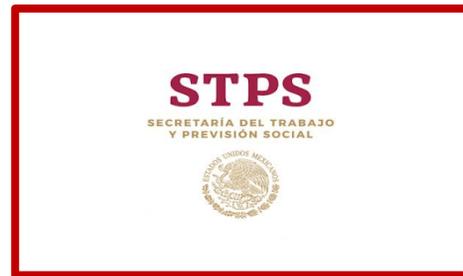


Afectan el trabajo  
de **8 de cada  
10 empleados**  
en la empresa



**Aumenta el  
estrés del 48%**  
de los trabajadores  
que sí asisten





# Norma Técnica de prevención de Factores de Riesgos Psicosociales



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**



# Marco Legal y normativo



- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- Ley Federal del Trabajo.
- Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Ley del Seguro Social.
- NOM-035-STPS-2018.

## Convenios Internacionales

1. Organización Internacional del Trabajo.
2. Organización Mundial de la Salud.
3. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.

## Programas de Bienestar del Estado

1. **PRONABET** Programa de Bienestar Emocional y Desarrollo Humano en el Trabajo.
2. **SOLVE** Promoción de la Salud a la Política de Seguridad y Salud en el Trabajo.
3. **CONOCER** Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales



## Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

**Artículo 123.** Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley.

## Ley Federal del Trabajo

**Artículo 2.** Las normas del trabajo tienden a conseguir el equilibrio entre los factores de la producción y la justicia social, así como propiciar el trabajo digno o decente en todas las relaciones laborales.

## Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo

**Artículo 3.** Disposiciones respecto de los Factores de Riesgo Psicosocial del Centro de Trabajo. Identificación y análisis de los puestos de trabajo con Riesgo psicosocial; Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos o a actos de Violencia Laboral; Prevenir los factores de riesgo psicosocial, entre otros.



# Marco Legal y normativo



- **NOM-035-STPS-2018.** Factores de riesgo psicosocial en el trabajo- Identificación, análisis y prevención.
- **NOM-019-STPS – 2011.** Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene.
- **NOM-030-STPS-2009.** Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo – Funciones y actividades.
- **NMX-R-025-SCFI-2015.** En Igualdad Laboral y No Discriminación. Normas Específicas.



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**



## OBJETIVO

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

## ALCANCE

- **CT hasta 15 trabajadores:** Numerales 5.1, 5.4, 5.5, 5.7, 8.1 y 8.2. Prevenir factores de riesgos psicosociales y promover un entorno organizacional favorable.
- **CT 16 y 50 Trabajadores:** Numerales 5.1, 5.2, del 5.4 al 5.8, 7.1, inciso a), 7.2, del 7.4 al 7.9, y el Capítulo 8. Aplicar Cuestionario para identificar Riesgos Psicosociales.
- **CT ≥ 50 Trabajadores:** Numerales 5.1, del 5.3 al 5.8, 7.1, inciso b), del 7.2 al 7.9 y el Capítulo 8. Todas las disposiciones de la Norma.



## REQUERIMIENTOS QUE ESTABLECE Y EVALUA LA NORMA

|   | 1-15 | 16-50 | +50 |      |
|---|------|-------|-----|------|
| Política de Prevención de Factores de Riesgo Psicosocial  | <    | <     | <   | 2019 |
| Análisis de los Factores de Riesgo Psicosocial            |      | <     | <   | 2020 |
| Evaluación del Entorno Organizacional                     |      |       | <   | 2020 |
| Establecer Medidas de Prevención de Riesgos Psicosociales | <    | <     | <   | 2019 |
| Establecer Medidas de Control de Riesgos Psicosociales    | <    | <     | <   | 2020 |
| Identificación de Eventos Traumáticos Severos             | <    | <     | <   | 2019 |
| Exámenes Médicos y Evaluaciones Psicológicas              | <    | <     | <   | 2020 |
| Difusión de la Información a los Trabajadores             | <    | <     | <   | 2019 |
| Registro Documental y Manejo de Evidencias                |      | <     | <   | 2020 |



## INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

| Tema                                    | Mecanismo de diagnóstico   |
|---|--|
| <b>Factores de Riesgo Psicosocial</b>   | <b>Cuestionario 46 preguntas:</b> Identificación de factores de riesgo psicosocial.  |
| <b>Entorno Organizacional Favorable</b> | <b>Cuestionario 72 preguntas:</b> Identificación de factores de riesgo psicosocial y Evaluación del entorno organizacional favorable en los centros de trabajo |
| <b>Eventos Traumáticos Severos</b>      | <b>Cuestionario 15 preguntas:</b> Identificación de trabajadores sujetos a eventos traumáticos severos   |



## Elementos de Riesgo de Trabajo

### 1 Factores de Riesgo Psicosocial !

- Condiciones de trabajo inseguras
- Carga de trabajo excesiva
- Relaciones en el trabajo negativas
- Falta de control sobre el trabajo
- Jornada de trabajo superiores a ley
- Violencia
- Interferencia en la relación trabajo/ familia
- Liderazgo negativo

### 2 Entorno Organizacional

- Nulo sentido de pertenencia
- No reconocimiento de logros
- Sin capacitación
- Mala distribución de cargas de trabajo
- Falta de definición de responsabilidades
- Limitada comunicación

### 3 Evento traumático severo

- Grado de afectación
- Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas con el evento
- Recuerdos persistentes del evento

### Impacto en los trabajadores:

- Trastorno de ansiedad
- Trastorno no orgánicos del sueño-vigila
- Trastorno de estrés grave y de adaptación
- Estrés Postraumático

### Impacto en los negocios:

- Demandas
- Multas
- Ausentismos
- Incapacidades
- Accidentabilidad
- Baja productividad
- Rotación de Personal
- Falta de compromiso
- Desmotivación
- Altos Costos



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

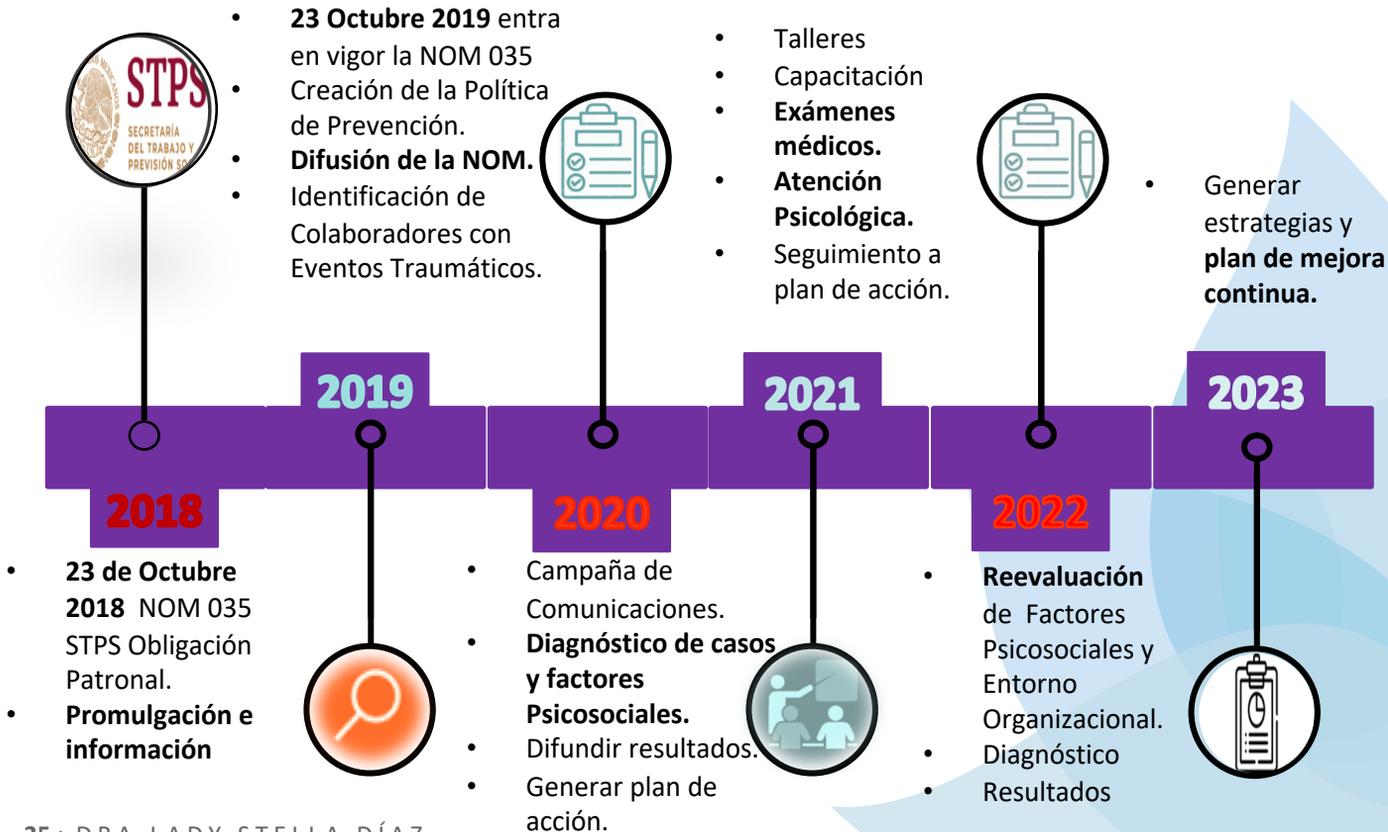
**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**

# Línea de tiempo de la Norma



# Línea de tiempo de la Norma



## Etapa 1 23- 10-19

- Establecer y difundir una **política** de prevención de riesgo psicosocial
- Adoptar **medidas para prevenir** los factores psicosociales, promover el entorno organizacional favorable, atender prácticas opuestas
- Identificar a los trabajadores que sufrieron **acontecimientos traumáticos** y canalizarlos para su atención
- **Difundir información** a los trabajadores

## Etapa 2 23- 10-20

- **Identificar los factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional**
- Practicar **exámenes médicos** cuando existan evidencias de posibles afectaciones de salud del trabajador
- Desarrollar **acciones de control** cuando el análisis de factores lo indique

# Instrumentos y elementos de la Norma



- **Política de prevención de Riesgos Psicosociales:**

1. Política de Derechos Humanos
2. Política de Recursos Humanos
3. Política de Diversidad & Inclusión
4. Política de Cultura Saludable
5. Política de Seguridad y Salud

## EJEMPLOS

- **Evidencias de un entorno organizacional favorable:**

1. Cultura de la empresa, y rutinas de gestión organizacional.
2. Plan de desarrollo y promoción de talento. Capacitaciones.
3. Evaluaciones de Desempeño. Jornadas Laborales. Horas extras.
4. Sistema de Denuncias y quejas. Código de Ética.
5. Programa de Seguridad y Salud en el trabajo.



## Plan de Comunicación

- Comunicación de la NOM 035
- Divulgación de la Política
- Información descriptiva de Riesgos Psicosociales
- Medidas de control que tiene la empresa
- Campaña de sensibilización e información sobre los cuestionarios diagnósticos
- Resultados de los riesgos psicosociales



## Identificación de casos traumáticos severos

- Servicios Médicos
- Seguridad Industrial
- Recursos Humanos
- Jefe inmediato





## Guías de referencia para implementar los cuestionarios

1. Factores de Riesgos Psicosociales
2. Factores de Riesgos Psicosociales y Entorno Organizacional Favorable



# Contenido



**Definiciones generales**

**Contexto México**

**Marco Legal**

**Norma NOM-035-STPS-2018**

**Instrumentos y línea de tiempo**

**Mitos y realidades de la NOM 035**



Mitos y Realidades  
de la NOM 035

# ¿Qué SI establece la NOM 035?



- ▶ Está alineada con las obligaciones del Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, es decir **no crea obligaciones nuevas o diferentes**.
- ▶ Tiene **obligaciones diferenciadas para los centros** de trabajo de acuerdo con la cantidad de trabajadores.
- ▶ La participación de **especialistas sólo es requerida para los casos graves**: la exposición a acontecimientos traumáticos severos, se compruebe exposición a los factores de riesgo psicosocial.
- ▶ Los centros de trabajo de **hasta quince trabajadores están exentos** de aplicar evaluaciones.
- ▶ Da énfasis a la **prevención**.
- ▶ Prevé una **entrada gradual de la vigencia de las obligaciones** patronales.
- ▶ Proporciona un método para identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional, pero **permite el uso de otros métodos \*\***

# ¿Qué NO establece la NOM 035?



- ▶ **No existe la obligación de contratar consultores externos** para su implementación en el centro de trabajo.
- ▶ **No hay obligación de contratar una unidad de verificación**, es opcional.
- ▶ El cumplimiento con el **PRONABET no significa cumplimiento con la Norma**.
- ▶ **No es obligatorio la contratación de un psicólogo**.
- ▶ No contempla la obligación de certificación.
- ▶ No existe obligación de algún curso de liderazgo, yoga organizacional, coaching o inteligencia emocional, entre otros. **Las acciones de control dependerán del análisis de los factores** de riesgo psicosocial de cada centro de trabajo.
- ▶ La norma **no contiene ningún instrumento para la medición del estrés**.
- ▶ No es un instrumento para realizar una **evaluación psicológica de los trabajadores**, ni obliga a que los centros de trabajo la realicen.
- ▶ No contiene un **cuestionario para identificar trastornos mentales** o un método para conocer variables psicológicas internas al individuo.



RESUMEN Y  
ELEMENTOS CLAVES



## 10 CLAVES PARA ENTENDER LA NOM 035

El 23 de octubre entrarán en vigor las nuevas reglas de salud laboral para prevenir los riesgos psicosociales en el trabajo. Estos son sus aspectos principales:



**1 Trabajadores, el centro.** El propósito de la norma es **identificar**, analizar y prevenir los factores que pueden provocar **estrés, ansiedad e insomnio** entre los colaboradores.



**2 Centros, no empresas.** Las medidas de salud laboral se deben aplicar por cada **centro de trabajo o sucursal** que tenga una empresa.



**3 Será gradual.** La parte preventiva será **obligatoria desde este año**; el resto, desde octubre del 2020.



**4 Nadie se escapa.** Todas las empresas tendrán que **aplicar nuevas reglas** para velar por la **salud emocional** de sus colaboradores.



**5 Empresas pequeñas (hasta 15 trabajadores).** El centro de trabajo debe establecer, practicar y difundir una **Política de Prevención de Riesgos Psicosociales**.



**6 Empresas medianas (16 a 50 trabajadores).** Además de lo anterior, deben **aplicar cuestionarios** para identificar factores de riesgo psicosocial y controlarlos.



**7 Empresas grandes (51 trabajadores o más).** Además de lo anterior, deben **evaluar y promover** un entorno laboral favorable.



**8 Buzón de quejas.** Las empresas deben establecer un mecanismo para **recepción de quejas** y un protocolo para prevenir el **acoso laboral**.



**9 Habrá inspecciones.** En enero del 2020 comenzarán las **inspecciones** de la STPS para garantizar la aplicación de la norma.



**10 Multas por incumplimiento.** No aplicar la NOM 035 puede ser objeto de **multas de hasta 422,450 pesos**.



## Obligaciones generales para todas las empresas:



**1**  
Establecer mecanismo para recepción de quejas



**2**  
Identificar a trabajadores sometidos a un acontecimiento traumático y canalizarlos para atención médica



**3**  
Proporcionar información a los trabajadores sobre políticas de prevención de riesgos psicosociales



**4**  
Informar a los trabajadores sobre las alteraciones en la salud por riesgos psicosociales

## Obligaciones del trabajador

**1**  
Evitar actos que dañen el entorno organizacional favorable

**2**  
Reportar las acciones que generen un ambiente hostil

**3**  
Cumplir con la política de prevención de riesgos psicosociales del centro de trabajo



# Factores de Riesgos Psicosociales

Implementación de la NOM 035



Dra. Lady Stella Díaz  
Autocuidado y Bienestar

Febrero, 2020