

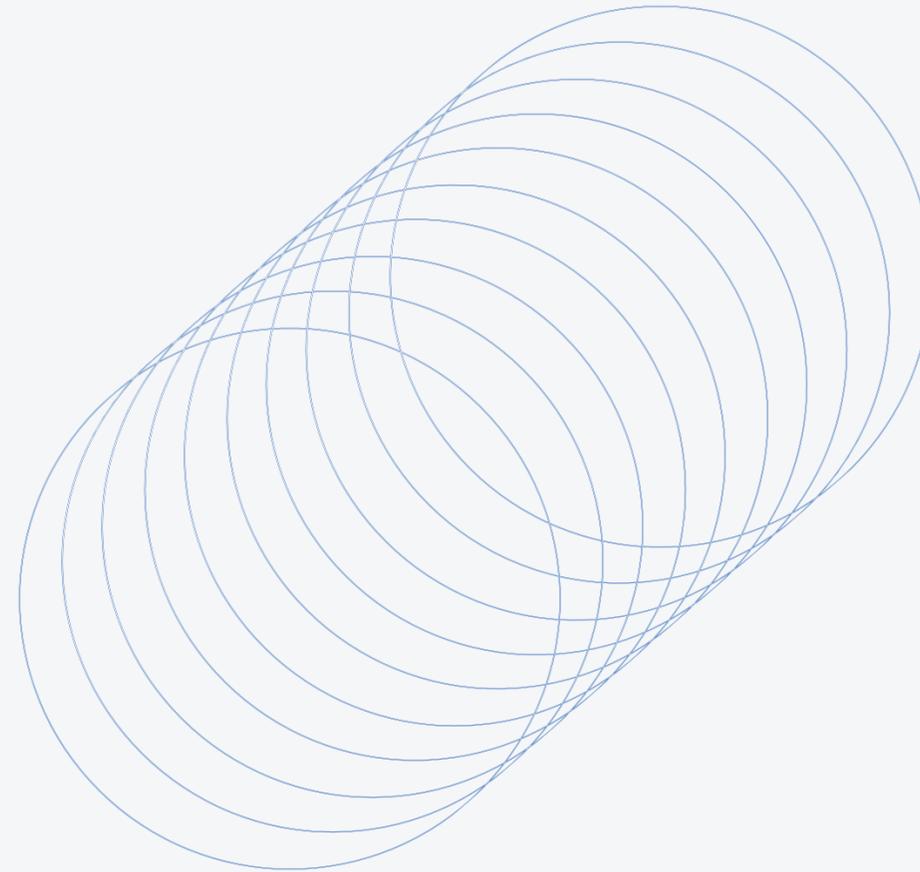
NORMA OFICIAL MEXICANA

NOM-035-STPS-2018

Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-
Identificación, análisis y prevención.



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.

Para centros de trabajo en los que laboren **más de 50 trabajadores** deberán cumplir con los numerales **5.1, del 5.3 al 5.8, 7.1, inciso b), del 7.2 al 7.9 y el Capítulo 8** de la presente Norma.

DEFINICIONES DE INTERÉS:

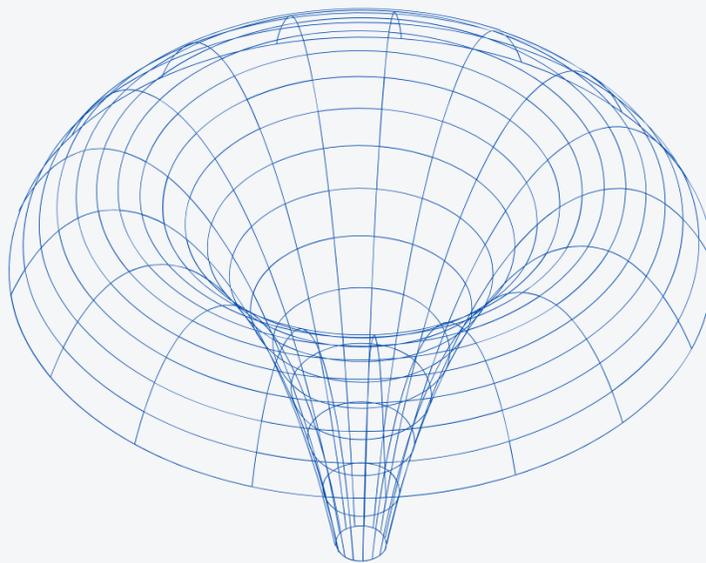
- Entorno organizacional favorable
- Factores de riesgo psicosocial
- Violencia laboral



OBLIGACIONES DEL PATRÓN

5.1 Establecer por escrito, implantar, mantener y difundir la política de prevención de riesgos psicosociales que contemple:

- a) La prevención de los factores de riesgo psicosocial
- b) La prevención de la violencia laboral
- c) La promoción de un entorno organizacional favorable



5.3 Identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional.



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 durante o con motivo del trabajo y, canalizarlos para su atención a la institución de seguridad social o privada, o al médico del centro de trabajo o de la empresa.

5.6 Practicar exámenes médicos y evaluaciones psicológicas a los trabajadores expuestos a violencia laboral y/o a los factores de riesgo psicosocial,

En resumen...

- Identificar y analizar riesgos.
- Aplicar evaluaciones del entorno organizacional.
- Establecer por escrito políticas.
- Adoptar medidas de prevención.
- Identificar a trabajadores con situaciones traumáticas y aplicar exámenes médicos y evaluaciones psicológicas a dichos trabajadores.
- Difundir información.
- Llevar registros.



7.1. Los centros de trabajo que tengan más de 50 trabajadores, deberán realizar la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional.

7.2. Categorías de identificación:

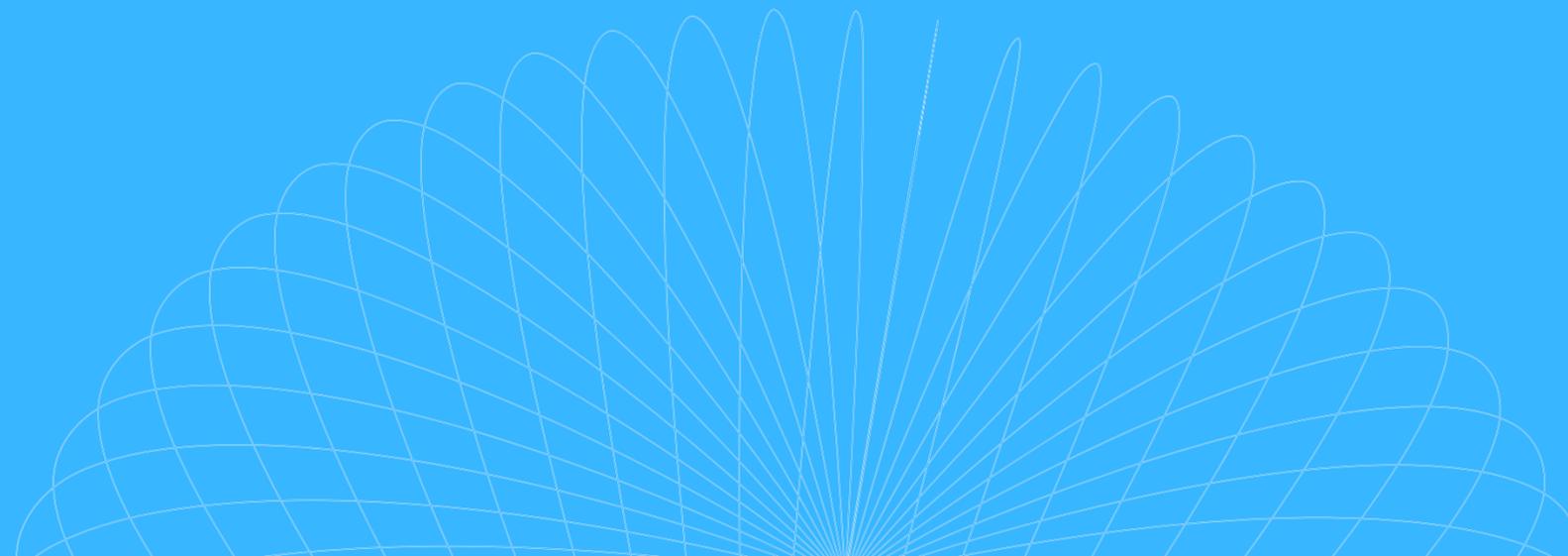
- Condiciones en el ambiente de trabajo.
 - Falta de control sobre el trabajo.
 - Jornadas de trabajo y rotación de turnos.
 - Interferencia en la relación trabajo-familia.
 - Liderazgo negativo y relaciones negativas en el trabajo.
 - Violencia laboral.
- 

7.3 La evaluación del entorno organizacional favorable deberá comprender:

- a) El sentido de pertenencia de los trabajadores a la empresa.
- b) La formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas.
- c) La definición precisa de responsabilidades para los trabajadores.
- d) La participación proactiva y comunicación entre el patrón, sus representantes y los trabajadores.
- e) La distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares.
- f) La evaluación y el reconocimiento del desempeño.

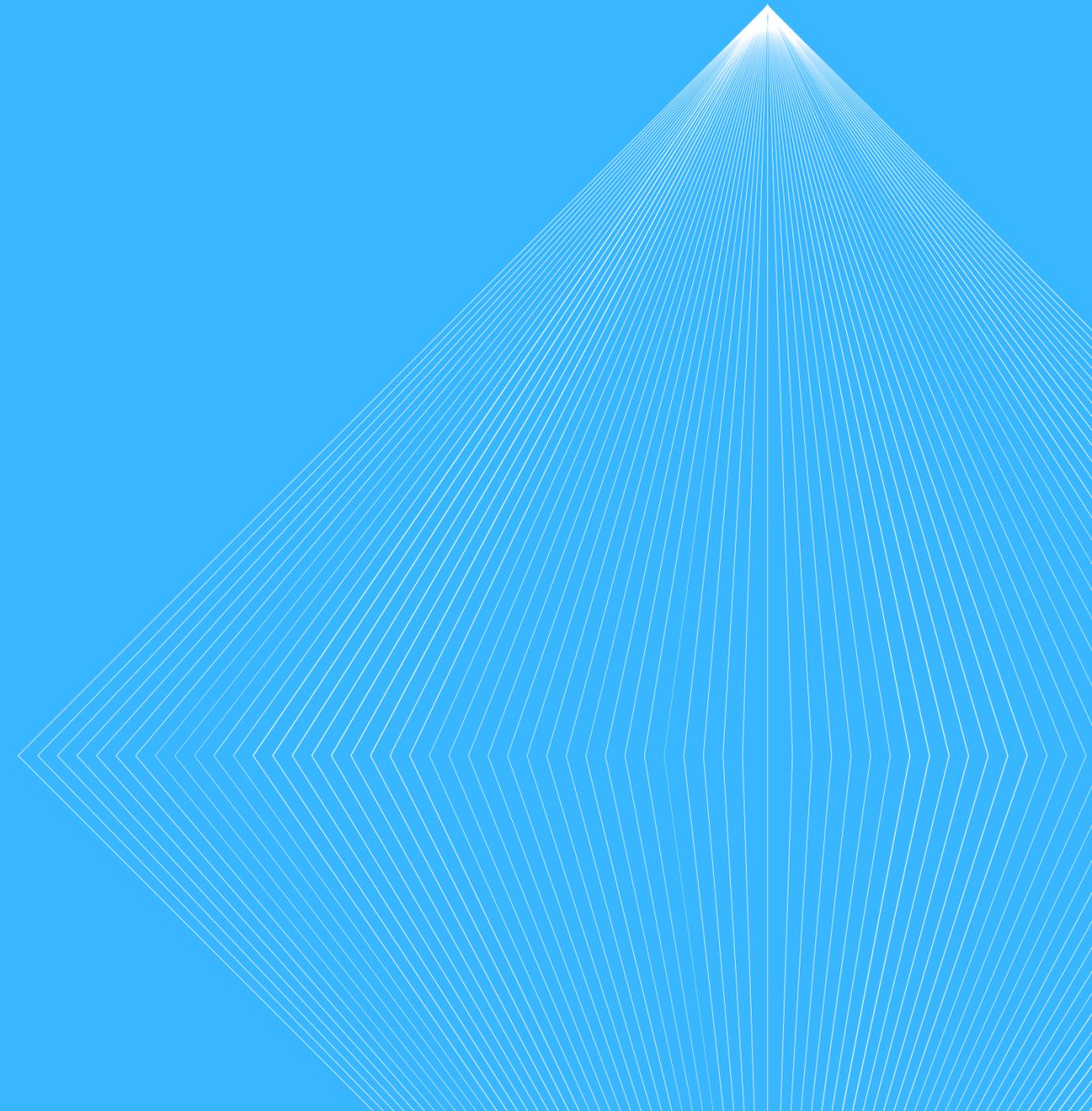
7.4. – 7.5 Formato del cuestionario.

7.6 La identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional deberá integrarse al diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo a que se refiere la NOM-030-STPS-2009, vigente o las que la sustituyan.



7.7 El resultado de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional deberá constar en un informe que contenga lo siguiente:

- a) Datos del centro de trabajo verificado:
 - 1) Nombre, denominación o razón social
 - 2) Domicilio
 - 3) Actividad principal
- b) Objetivo
- c) Principales actividades realizadas en el centro de trabajo
- d) Método utilizado
- e) Resultados obtenidos
- f) Conclusiones
- g) Recomendaciones y acciones de intervención
- h) Datos del responsable de la evaluación
 - 1) Nombre completo
 - 2) Número de cédula profesional, en su caso.

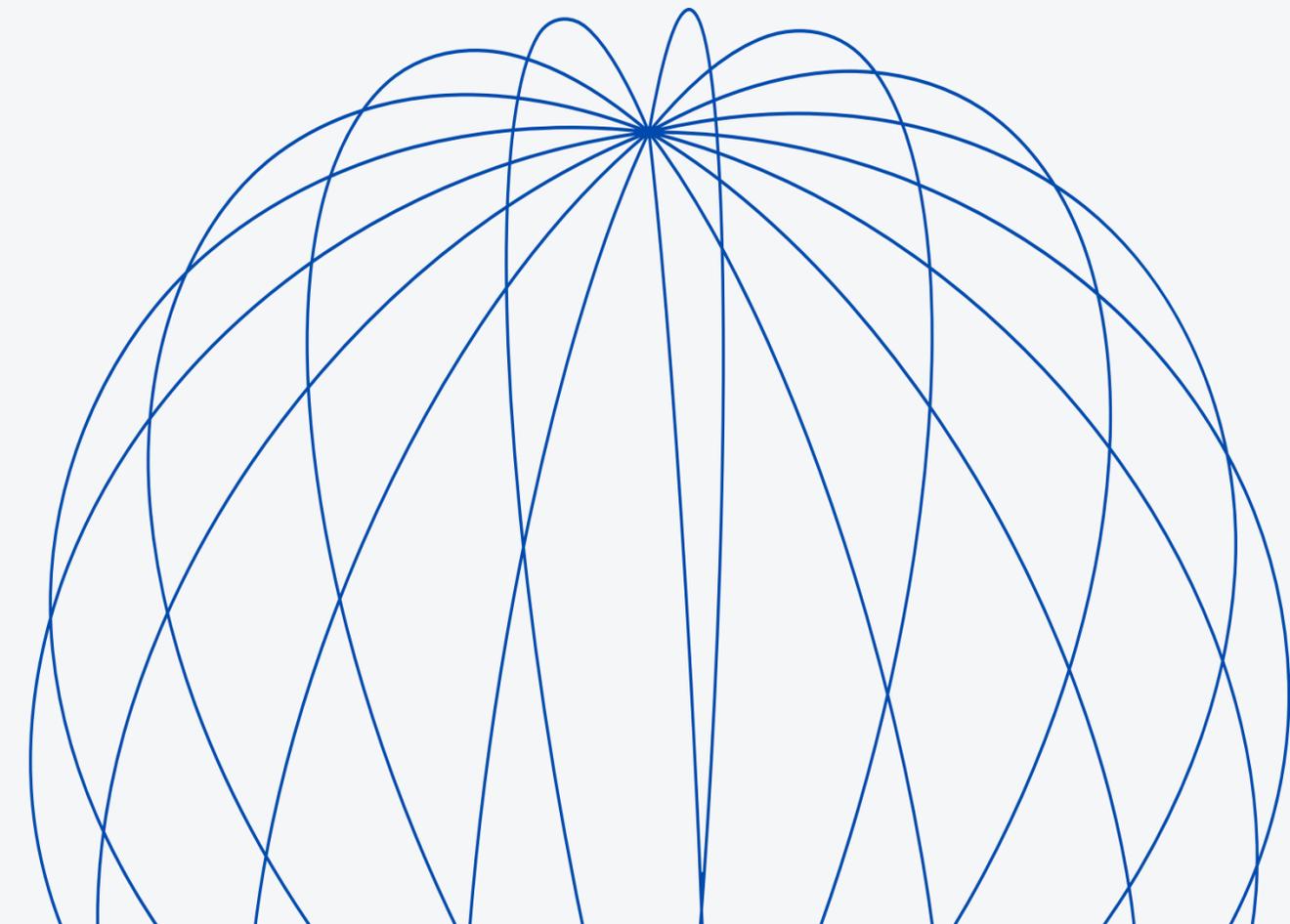


7.8 El resultado de la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional deberá estar disponible para consulta de los trabajadores.

7.9 La identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial y la evaluación del entorno organizacional deberá realizarse, al menos, cada dos años.

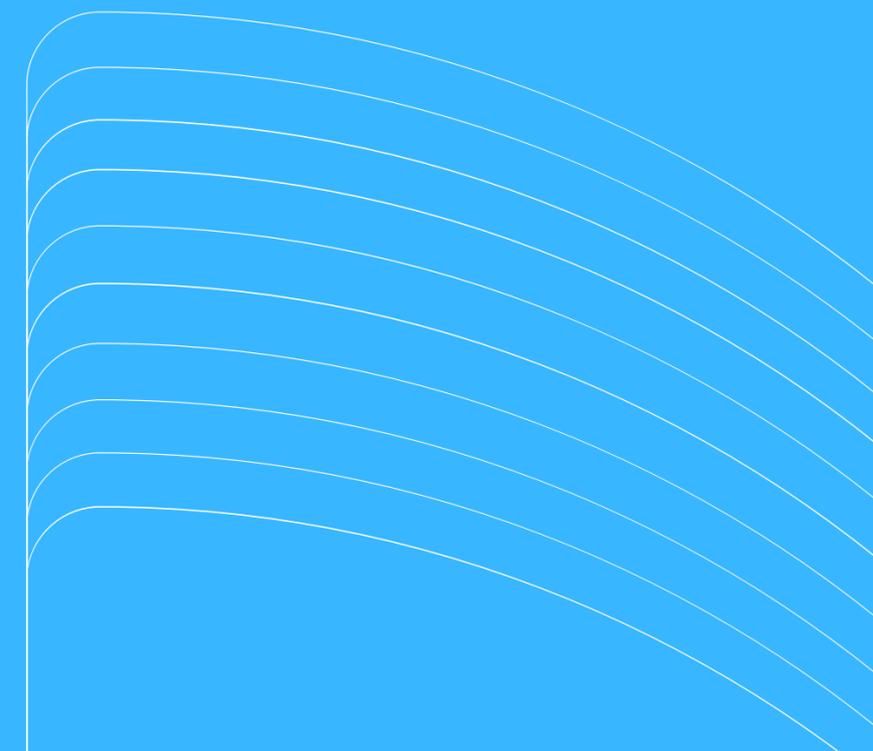
En resumen...

- Aplicar cuestionarios que contemplen las categorías mencionadas.
- Deberá integrarse al diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo.
- El análisis deberá constar en un informe.
- Los resultados se difundirán a los colaboradores.
- Se aplica cada 2 años.



8. Medidas de prevención y acciones de control de los factores de riesgo psicosocial, de la violencia laboral, y promoción del entorno organizacional favorable.

- Establecer acciones para la prevención de los factores de riesgo psicosocial que impulsen: el apoyo social, la difusión de la información y la capacitación.
- Disponer de mecanismos seguros y confidenciales para la recepción de quejas y para denunciar actos de violencia laboral.
- Realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización; la capacitación para la adecuada realización de las tareas encomendadas; la definición precisa de responsabilidades para los miembros de la organización; la participación proactiva y comunicación entre sus integrantes; la distribución adecuada de cargas de trabajo, con jornadas laborales regulares conforme a la Ley Federal del Trabajo, y la evaluación y el reconocimiento del desempeño.





Las acciones y programas deben contemplar:

- **Liderazgo:** manejo de conflictos, distribución de los tiempos, determinación de prioridades, prohibir discriminación, fomentar equidad y respeto, comunicación, instrucciones claras.
- **Cargas de trabajo:** equidad, planificación, instructivos y procedimientos.
- **Control de trabajo:** involucrar en toma de decisiones, acciones para mejorar margen de libertad y control, reuniones de retroalimentación.
- **Apoyo social:** relaciones, reuniones periódicas, ayuda mutua, actividades culturales y deportivas.
- **Equilibrio relación trabajo-familia:** límites, apoyos en emergencias, integración familiar.
- **Reconocimiento en el trabajo:** reconocer desempeño, difundir logros, posibilidades de desarrollo.
- **Prevención de violencia laboral:** sensibilización, procedimientos de actuación, denuncia.
- **Información y comunicación:** informar directamente, cambios en la organización, expresión de opiniones.
- **Capacitación y adiestramiento:** señalar y detectar necesidades.

8.3 – 8.4 Sobre programas de atención.

- a) Las áreas de trabajo y/o los trabajadores sujetos al programa.
- b) El tipo de acciones y las medidas de control que deberán adoptarse.
- c) Las fechas programadas para su realización.
- d) El control de los avances de la implementación del programa.
- e) La evaluación posterior a la aplicación de las medidas de control.
- f) El responsable de su ejecución.



8.5 El tipo de acciones deberán realizarse, según aplique, en los niveles siguientes:

a) **Primer nivel:** Las acciones se centran en el plano organizacional e implican actuar sobre la política de prevención de riesgos psicosociales del centro de trabajo, la organización del trabajo, las acciones o medios para: disminuir los efectos de los factores de riesgo psicosocial, prevenir la violencia laboral y propiciar el entorno organizacional favorable.

b) **Segundo nivel:** Las acciones se orientan al plano grupal e implica actuar en la interrelación de los trabajadores o grupos de ellos y la organización del trabajo; su actuación se centra en el tiempo de trabajo, el comportamiento y las interacciones personales, se basan en proporcionar información al trabajador, así como en la sensibilización, (contempla temas como: manejo de conflictos, trabajo en equipo, orientación a resultados, liderazgo, comunicación asertiva, administración del tiempo de trabajo, entre otros), y reforzar el apoyo social.

c) **Tercer nivel:** Las acciones se enfocan al plano individual; es decir, se desarrolla cuando se comprueba que existen signos y/o síntomas que denotan alteraciones en la salud, se incluyen intervenciones de tipo clínico o terapéutico.

Las intervenciones de tercer nivel que sean de tipo clínico o terapéutico deberán ser realizadas invariablemente por un médico, psicólogo o psiquiatra según corresponda.

En resumen...

- Contemplar medidas de prevención según las distintas categorías.
- Desarrollar programas de atención según los niveles.

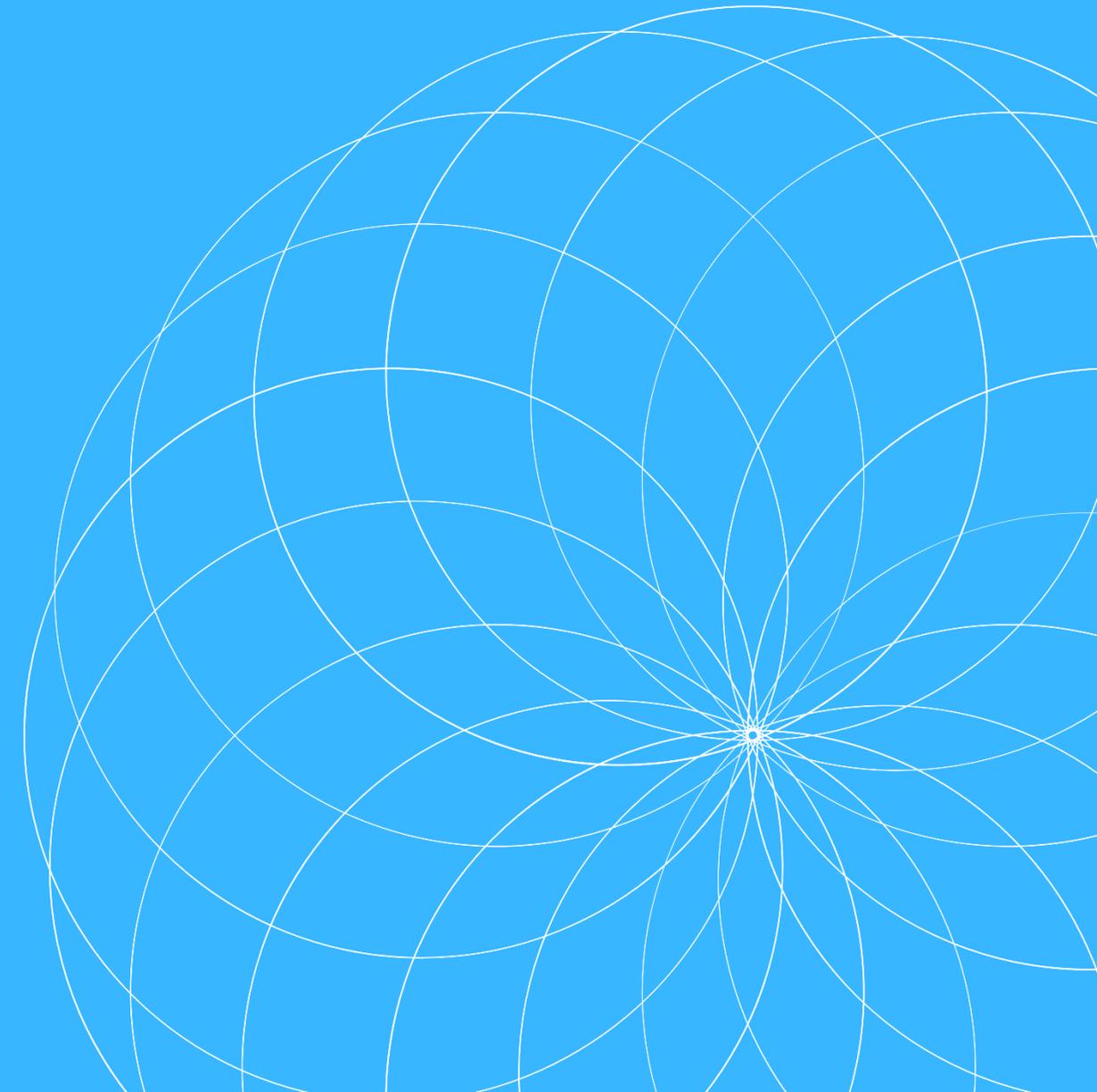


INSPECCIONES

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

- Establece, implanta y mantiene una política de prevención de riesgos psicosociales que contempla:
 1. La promoción de un entorno organizacional favorable.
 2. La prevención de los factores de riesgo psicosocial.
 3. La prevención de la violencia laboral.
 4. Difunde en el centro de trabajo la política de prevención de riesgos psicosociales.

En resumen, verifican cuestionario, informe, políticas y programa.



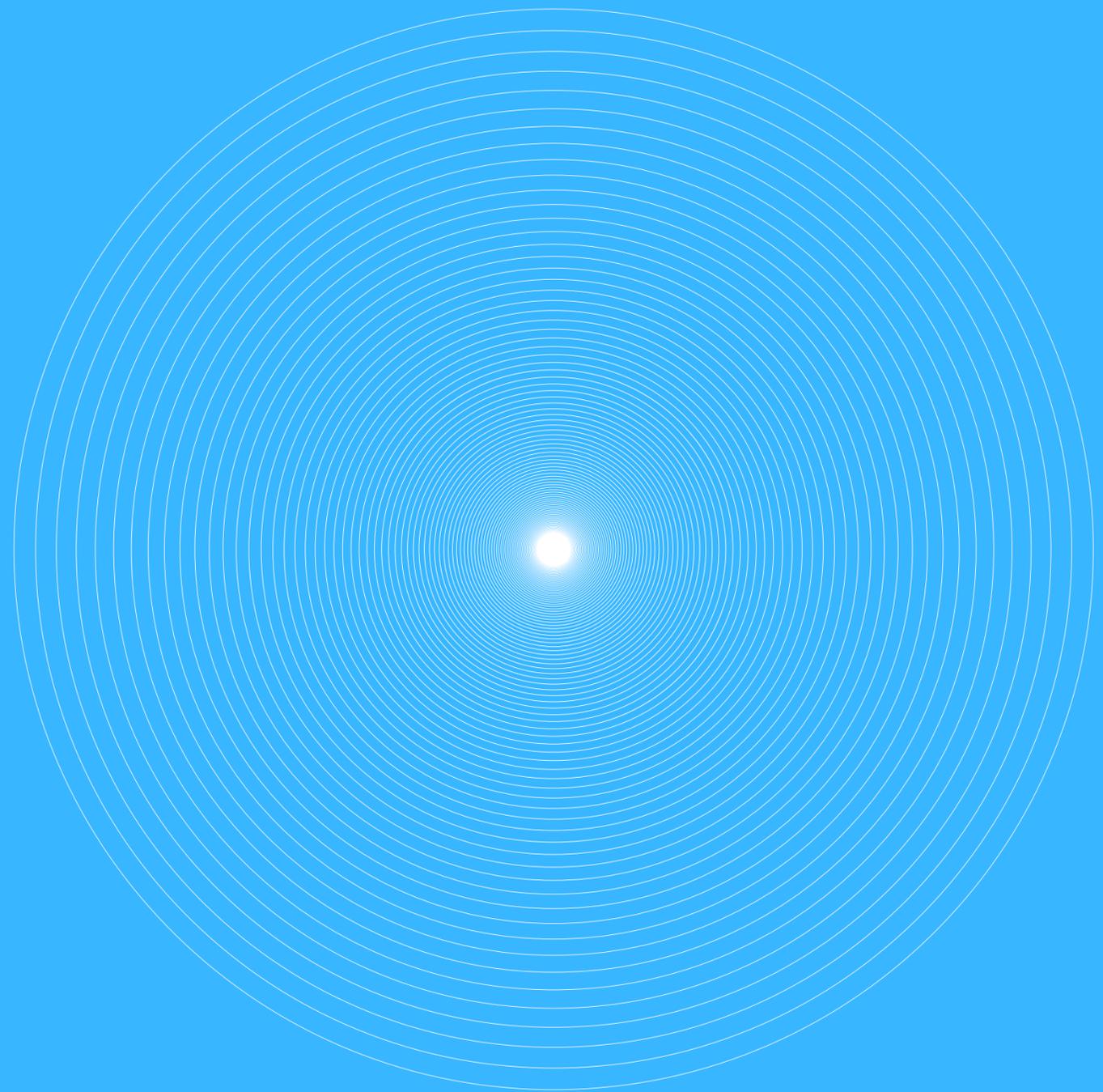
PASOS

1. Aplicación de cuestionarios conforme a Guía de referencia III en DOF.
2. Calificación de cuestionarios.
3. Análisis de resultados conforme al nivel de riesgo.
4. Identificación de trabajadores sujetos a acontecimientos severos.
5. Canalización de trabajadores sujetos a acontecimientos severos a servicios de salud.
6. Redacción de informe.
7. Redacción de políticas conforme a categorías.
8. Desarrollo de programa de atención.
9. Difusión de resultados y políticas a los colaboradores.



Nivel de riesgo	Necesidad de acción
Muy alto	Se requiere realizar el análisis de cada categoría y dominio para establecer las acciones de intervención apropiadas, mediante un Programa de intervención que deberá incluir evaluaciones específicas ¹ , y contemplar campañas de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Alto	Se requiere realizar un análisis de cada categoría y dominio, de manera que se puedan determinar las acciones de intervención apropiadas a través de un Programa de intervención, que podrá incluir una evaluación específica ¹ y deberá incluir una campaña de sensibilización, revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión.
Medio	Se requiere revisar la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral, así como reforzar su aplicación y difusión, mediante un Programa de intervención.
Bajo	Es necesario una mayor difusión de la política de prevención de riesgos psicosociales y programas para: la prevención de los factores de riesgo psicosocial, la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral.
Nulo	El riesgo resulta despreciable por lo que no se requiere medidas adicionales.

¡Registra y guarda
las evidencias de
toda acción que
realices!



Fuente de consulta:

Diario Oficial de la Federación. (2018). *NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.*

https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0