

Beneficios de implementar la NOM-035-STPS-2018

La NOM-035 es una reglamentación emitida por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y todas las empresas de nuestro país (desde un trabajador hasta un millón) deben tomar acciones dirigidas a su personal para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial y promover un entorno favorable en los centros de trabajo. La NOM-035 busca que las condiciones laborales sean seguras, que las cargas de trabajo no excedan la capacidad del trabajador ni a lo establecido en la Ley Federal del Trabajo, que no exista interferencia en la relación trabajo-familia, y prevenir un liderazgo negativo y las relaciones laborales negativas para erradicar dichas prácticas.

Los principales beneficios de implementar la NOM-035 son los siguientes:

- Evita multas.
- Afina procesos y mejora la productividad.
- Promueve que los trabajadores que sean activos y comprometidos.
- Fomenta el bienestar y la salud de los trabajadores.
- Atrae a las personas adecuadas para tu empresa.
- Genera prestigio para tu negocio.

La NOM 035 define los riesgos psicosociales como aquellas condiciones (materiales, sociales o psicológicas) que pueden provocar trastornos de ansiedad, del sueño, de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del trabajo, el tipo de jornada laboral y la posible exposición a eventos traumáticos severos o actos violentos. Estas condiciones causan problemas de tipo fisiológico, emocional, cognitivo y conductual y que en un largo período de tiempo pueden ocasionar diversas enfermedades.

Esta norma NO pretende forzar a las empresas a aumentar salarios, reducir horas de trabajo, brindar más días de descanso o de vacaciones ni modificar ningún elemento que ya se contemple en la Ley Federal del Trabajo. Tampoco pretende identificar trastornos psiquiátricos o mentales en los trabajadores.

Las multas van desde \$22,000 hasta \$435,000 por cada trabajador en riesgo psicosocial en el trabajo

En primer lugar debemos diferenciar entre los Factores de Riesgo Psicosocial y Riesgos Psicosociales.

| Factores de Riesgo Psicosocial = Causas | Riesgos Psicosociales = Consecuencias |
|---|---|
| Condiciones de trabajo u organizacionales que afectan la salud del trabajador | Consecuencias psicológicas, físicas y sociales negativas para el trabajo |
| <ul style="list-style-type: none">○ Condiciones del ambiente laboral○ Exigencias más allá de las capacidades○ Nivel de responsabilidad y carga mental○ Falta de autonomía sobre el trabajo○ Tiempo, ritmo y organización del trabajo○ Mala definición del rol y contenido de tareas○ Conflictos en la relación familia-trabajo○ Estilos de mando y comunicación○ Acoso, hostigamiento, discriminación y violencia | <ul style="list-style-type: none">○ Estrés laboral agudo y/o crónico○ Ausentismo○ Síndrome del superviviente○ Síndrome de burnout/boreout (Síndrome de desgaste profesional)○ Adicción al trabajo○ Mobbing (acoso laboral)○ Violencia, Hostigamiento y Discriminación○ Angustia, Depresión, Somatización |

¿CÓMO DEBO CUMPLIR?

| OBLIGACIONES GENERALES PARA TODAS LAS EMPRESAS | OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES: |
|--|---|
| Establecer una política de prevención de riesgos psicosociales | Cumplir con la Política de Riesgo Psicosocial. |
| Identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional, (dependiendo del tamaño de la empresa) | Participar en actividades de capacitación sobre factores de riesgo psicosociales |
| Adoptar las medidas para prevenir y controlar los factores de riesgo psicosocial, promover el entorno organizacional favorable | Participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial. |
| Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos durante o con motivo del trabajo | Reportar acciones opuestas a un entorno organizacional favorable. |
| Practicar exámenes médicos y evaluaciones psicológicas a los trabajadores expuestos a violencia laboral y/o a los factores de riesgo psicosocial | Someterse a los exámenes médicos y evaluaciones psicológicas que determinan la NOM 035. |

La Identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial se realiza contemplando lo siguiente

La NOM-035 ofrece 5 guías para comprender mejor la norma y para aplicar las encuestas. No es obligatorio usar estos modelos por lo que cada empresa puede decidir si usar las guías o usar sus propios modelos y cumplir con los requisitos exigidos.



Guía de Referencia I – Cuestionario para Identificar a los Trabajadores que fueron sujetos a Acontecimientos Traumáticos Severos.

Guía de Referencia II – Cuestionario para Identificar los Factores de Riesgo Psicosocial en los Centros de Trabajo.

Guía de Referencia III – Cuestionario para Identificar los Factores de Riesgos Psicosocial y Evaluar el Entorno Organizacional en los Centro de Trabajo.

Guía de Referencia IV – Ejemplo de Política de Prevención de Riesgos Psicosociales.

Guía de Referencia V – Datos del Trabajador.

Dependiendo del tamaño de la empresa, estas tendrán que mostrar evidencia documental de la implementación de la NOM-035, como se describe a continuación:

1- 15 Trabajadores

- Establecer las políticas y medidas de prevención de Riesgo Psicosocial y Violencia Laboral y las de promoción de un Entorno Organizacional Favorable.
- Identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y violencia laboral.
- Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos.
- Difundir la información entre los trabajadores acerca del análisis, los resultados y las acciones preventivas y correctivas de los factores de riesgo psicosocial, la violencia laboral y la promoción de un entorno organizacional favorable.

16 – 50 Trabajadores

- Establecer las políticas y medidas de prevención de Riesgo Psicosocial y Violencia Laboral y las de promoción de un Entorno Organizacional Favorable.
- Identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y violencia laboral.
- Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos.
- Difundir la información entre los trabajadores acerca del análisis, los resultados y las acciones preventivas y correctivas de los factores de riesgo psicosocial, la violencia laboral y la promoción de un entorno organizacional favorable.
- Realizar exámenes médicos a aquellos trabajadores a los que se les detecto algún trastorno psicosocial que pudiera tener repercusiones en la salud física.

51 o más Trabajadores

- Todos y cada uno de los requerimientos de la NOM-035-STPS.

yokoconsultoria.com

Nuestros servicios de consultoría abordan de manera integral los diferentes ángulos que comprende la NOM-035, el objetivo es brindarte una solución hecha a la medida de tu empresa.

CONTACTOS

YOKO, Consultora en Estrategia y Soluciones Organizacionales, S.C.

+52 (222) 956.17.30

Móvil y WhatsApp 22.11.80.20.39 22.11.80.20.66

capacitacion.yoko@gmail.com - sustentabilidad.yoko@gmail.com