

NOM 035: Comprensión, intervención y recomendaciones

El objetivo de este cuestionario es identificar si has pasado por algún evento que haya sido peligroso para ti o alguien cercano. Así mismo, las reacciones que se han presentado a dicho evento durante el último mes.

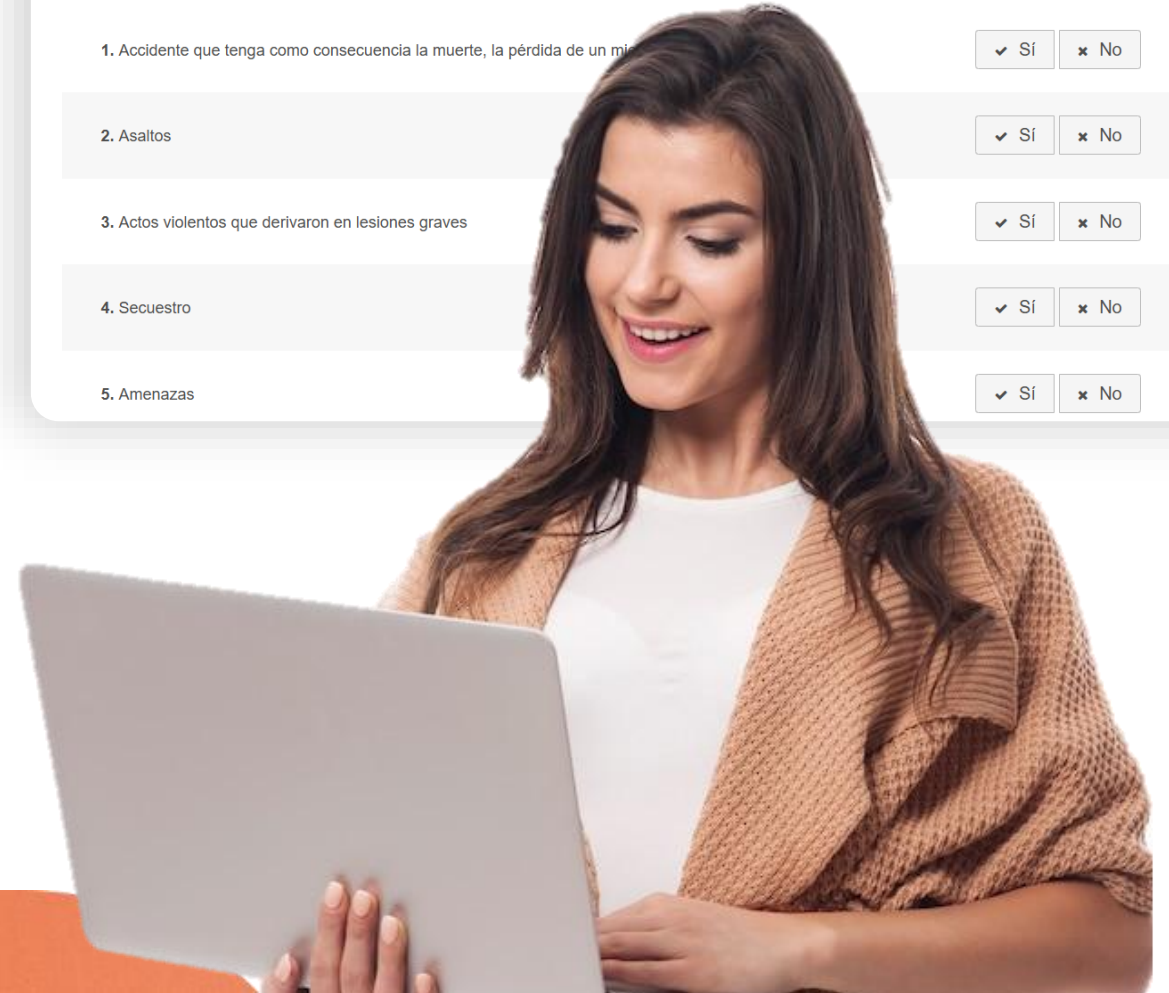
Tu participación es muy valiosa ya que nos permitirá ayudarte y promover un entorno saludable en la organización. Toda la información se manejará de forma confidencial, por favor sé lo más sincero/a posible.

Selecciona "Sí", si has presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes:

Acontecimiento traumático severo

¿Ha presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes?

- | | | |
|--|--|-----------------------------|
| 1. Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro | <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 2. Asaltos | <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 3. Actos violentos que derivaron en lesiones graves | <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 4. Secuestro | <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 5. Amenazas | <input checked="" type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |



Antecedentes de la NOM 035: Definición Riesgo Psicosocial

**Karasek y
Theorell (1990)**

Potencial de
causar daños
psicológicos o
físicos.



Antecedentes de la NOM 035: Definición Riesgo Psicosocial

**Karasek y
Theorell (1990)**

Potencial de
causar daños
psicológicos o
físicos.

**Cox y Griffiths
(1995):**

Afectan a la salud de
las personas a través
de sus respuestas
psicológicas y
fisiológicas.

Antecedentes de la NOM 035: Definición Riesgo Psicosocial

Cox y Griffiths (1995):

Afectan a la salud de las personas a través de sus respuestas psicológicas y fisiológicas.

Siegrist (1996)

Los riesgos psicosociales surgen de un desajuste entre las altas demandas laborales y las bajas recompensas recibidas.

**+ Esfuerzo – Recompensa
= Riesgo psicosocial**

Antecedentes de la NOM 035: Definición Riesgo Psicosocial

Cox y Griffiths (1995):

Afectan a la salud de las personas a través de sus respuestas psicológicas y fisiológicas.

Siegrist (1996)

Los riesgos psicosociales surgen de un desajuste entre las altas demandas laborales y las bajas recompensas recibidas.

$$+ \text{Esfuerzo} - \text{Recompensa} = \text{Riesgo psicosocial}$$

Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1984)

Las percepciones y experiencias pueden influir en la salud, rendimiento y satisfacción en el trabajo.

¿Como surge la NOM035?

- Reconocimiento de los riesgos psicosociales
- Prevalencia del estrés laboral en México
- Necesidad de una Normativa específica
- Impacto Económico del estrés laboral

Objetivo de la NOM035

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.

México ocupa el primer lugar en estrés laboral de acuerdo con la OMS

El gran número de horas trabajadas y el tipo de liderazgo ejercido en las empresas.

El mal liderazgo aporta hasta el 76% de las causas de estrés en el trabajo.



Antes de la NOM-035

OCC Mundial (2023), señalan que la mitad de los trabajadores sufría momentos de estrés significativos y tres de cada diez habían experimentado mucho cansancio e irritabilidad en estudios previos a la norma lo cual indicaba una alta prevalencia de estrés laboral y otros riesgos psicosociales en México.

Un estudio de EY en 2020 encontró que

Un alto porcentaje de centros de trabajo presentaba riesgo alto o medio en dominios como carga de trabajo (7 de cada 10) y jornada de trabajo (6 de cada 10).

¿La razón?

Han encontrado una relación significativa entre la exposición a factores de riesgo psicosocial (**liderazgo negativo, carga excesiva, falta de control, etc.**) y el estrés laboral en trabajadores mexicanos.

Estudio de Riesgo Psicosocial de Mercer Marsh Beneficios evidencia que hay altos porcentajes de personas expuestas a factores psicosociales.

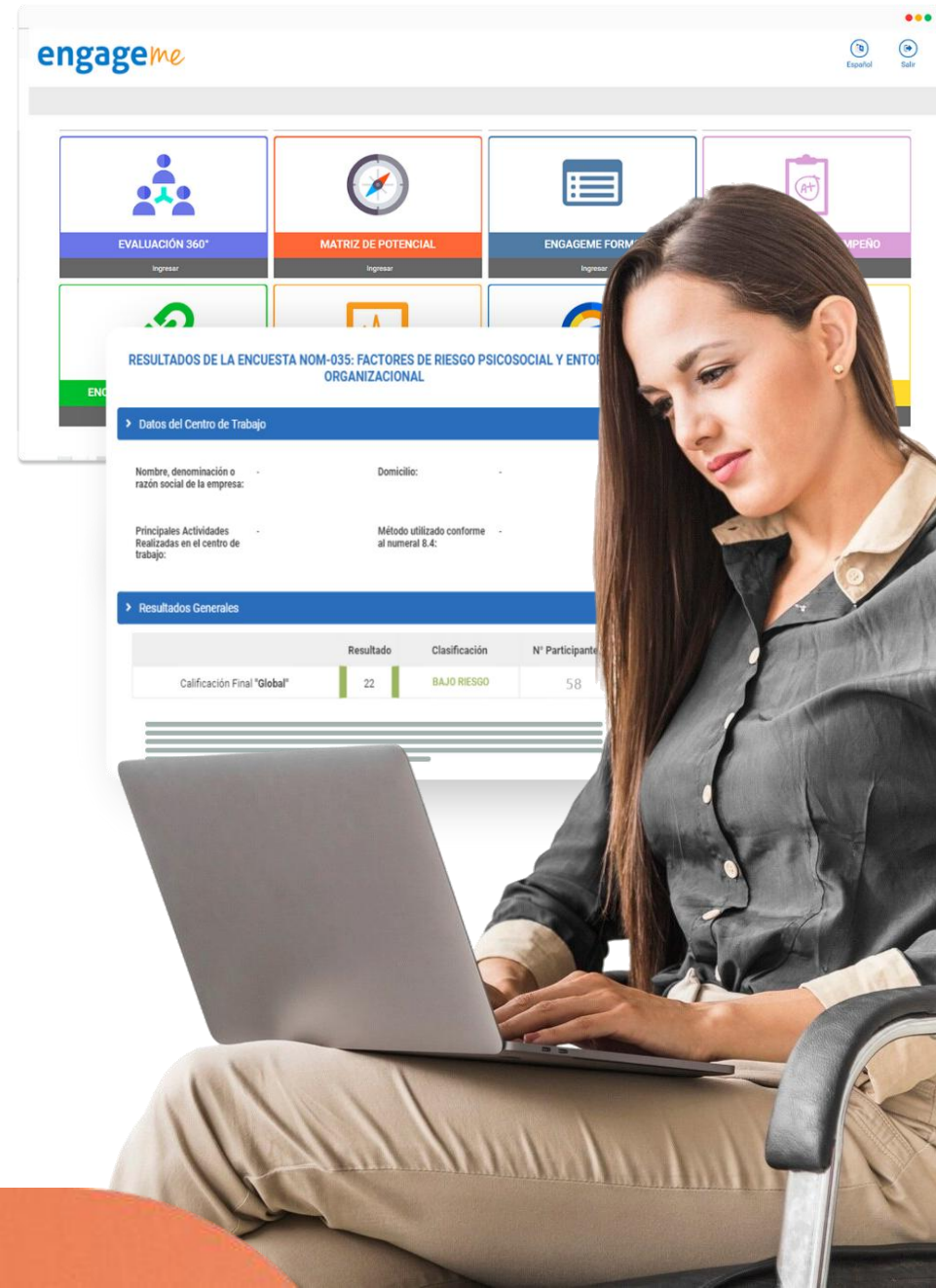
Por ejemplo, cerca de un 43% de las personas reporta una jornada de trabajo extensa, un 40% tiene una carga laboral excesiva y una cuarta parte experimenta falta de reconocimiento en su empresa.

¿Qué ocurre en la actualidad con el cumplimiento de la NOM 035?

El Economista reportó en octubre de 2021 que **solo el 32% de las empresas había cumplido en su totalidad con la NOM-035**. Esto sugiere que, si bien la mayoría de las empresas habían identificado los riesgos, pocas habían tomado acciones concretas al respecto.

Recomendaciones para su aplicación

- Enseña y sensibiliza.
- Garantiza la confidencialidad y anonimato.
- Identifica la guía de referencia adecuada.
- Aplica la encuesta y analiza la información.
- Establecer un plan de Canalización y Atención (para ATS)
- Implementa acciones preventivas y de control



¿Qué estamos midiendo y cómo podemos intervenir?

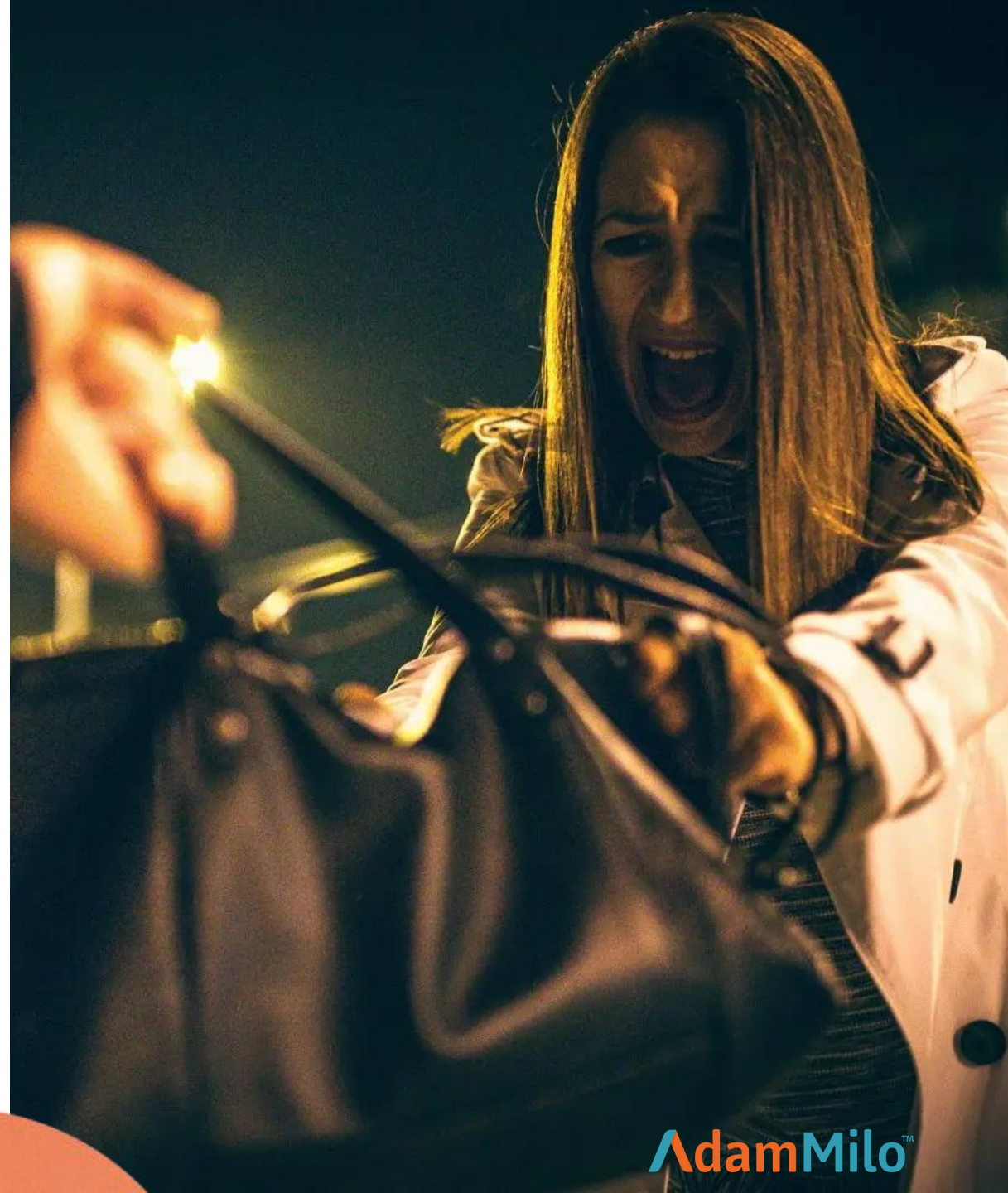
Conceptos claves de la NOM 035

- Acontecimiento traumático severo.
- Factores de riesgo.
- Entorno organizacional favorable.
- Violencia laboral.



Acontecimiento traumático severo

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.



Resultado Final	Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro o una lesión grave
Requiere atención	Sí
No requiere atención	No
No requiere atención	Sí
No requiere atención	No
No requiere atención	Sí

Acontecimiento traumático severo	
Asaltos	Actos violentos que derivaron en lesiones graves
Sí	No
No	No
Sí	Sí
No	No
Sí	Sí

Factores de riesgo

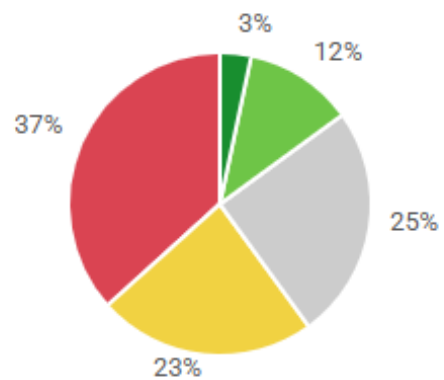
Aquellos que pueden provocar:

- Trastornos de ansiedad no orgánicos del ciclo sueñovigilia
- 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.

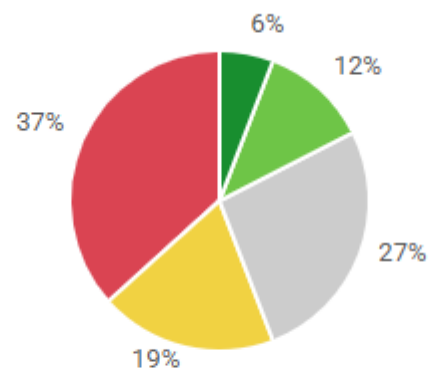


Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo



OPCIONES		RESPUESTAS
●	Siempre	44
●	Casi Siempre	28
●	Algunas Veces	30
●	Casi Nunca	14
●	Nunca	4

En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor



OPCIONES		RESPUESTAS
●	Siempre	44
●	Casi Siempre	23
●	Algunas Veces	32
●	Casi Nunca	14
●	Nunca	7

Entorno organizacional favorable

Aquel en el que se promueve:

- **Sentido de pertenencia de los trabajadores a la empresa**
- Formación para la adecuada
- Definición precisa de responsabilidades
- Participación proactiva y comunicación entre trabajadores
- Distribución adecuada de cargas de trabajo
- Evaluación y el reconocimiento del desempeño.



Resultado Total

ALTO RIESGO



Ambiente de trabajo

RIESGO DESPRECIABLE



Factores propios de la actividad

ALTO RIESGO



Organización del tiempo de trabajo

RIESGO DESPRECIABLE



Liderazgo y relaciones en el trabajo

MEDIO RIESGO



Entorno organizacional

MEDIO RIESGO



Violencia laboral

Aquellos actos de hostigamiento, acoso o malos tratos en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud.

VIOLENTÓMETRO LABORAL

Por el derecho a un trabajo digno
y por la eliminación de la violencia
contra las mujeres

- Mutilación
- Femicidio

- Encerrar o aislar
- Amenazas
- Presión para que renuncie
- Acoso y hostigamiento sexual
- Golpes
- Abuso sexual
- Violación

- No ser convocada a juntas de trabajo, reuniones, asambleas, etc.
- Sustitución de tareas o funciones relativas a su trabajo
- Impedir la participación o uso de la voz en juntas de trabajo, reuniones, asambleas, etc.
- Retención de información
- Exclusión de la toma de decisiones
- Privación de espacios óptimos de trabajo
- Retención de salario injustificado
- Impedir el desempeño de sus actividades

- Humillar en público
- Imágenes y palabras denigrantes
- Destrucción o daño de materiales de trabajo
- Insultos e intimidaciones
- Chantaje
- Difundir información privada para menoscabar su imagen
- Difamación
- Calumnia

- Bromas hirientes
- Agresión verbal
- Restringir el uso de la palabra
- Ridiculizar, descalificar, faltas de respeto

Violencia laboral

Aquellos actos de hostigamiento, acoso o malos tratos en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud.

Panorama de la violencia y el acoso en los centros de trabajo a nivel global

Encuesta OIT | TRABAJADORES A NIVEL GLOBAL (%)



1 de cada 5
trabajadores
ha experimentado al
menos una forma de
violencia laboral



8.5%
ha vivido violencia física
y acoso (más hombres
que mujeres)



17.9%
ha vivido violencia
psicológica y acoso (tanto
hombres como mujeres)



6.3%
ha vivido violencia
sexual y acoso (mujeres,
las más expuestas)



3 de cada 5
víctimas
han experimentado
violencia y acoso en
múltiples ocasiones

FUENTE: OIT

EL ECONOMISTA

Violencia laboral

Aquellos actos de hostigamiento, acoso o malos tratos en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud.

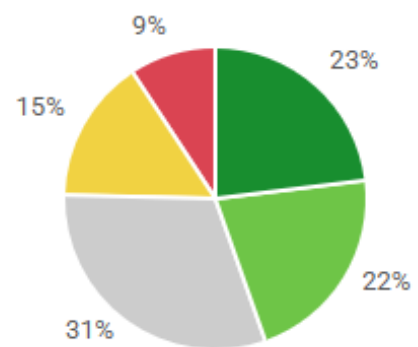
44%

de los profesionistas mexicanos ha sido víctima de mobbing o acoso laboral.

65%

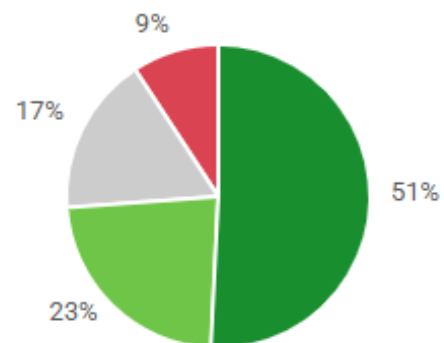
ha sido testigo de este tipo de abuso contra un compañero de trabajo

Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo



OPCIONES		RESPUESTAS
●	Siempre	6
●	Casi Siempre	10
●	Algunas Veces	20
●	Casi Nunca	14
●	Nunca	15

Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones



OPCIONES		RESPUESTAS
●	Siempre	6
●	Casi Siempre	0
●	Algunas Veces	11
●	Casi Nunca	15
●	Nunca	33

Multa por incumplimiento

La Ley Federal del Trabajo establece multas por incumplimiento de la NOM-035 que pueden oscilar entre aproximadamente **27,000 y 543,000 pesos** (en valores de la UMA de 2024).

Proceso de visita del auditor



Recomendaciones para los ATS y factores de riesgo

Dar facilidades.

Escuchar al colaborador.

Horarios flexibles.

Manejo del tiempo.

Facilitar transporte.

Distribución de tareas.



Recomendaciones para los ATS y factores de riesgo

Aumentar seguridad.

Cursos, capacitaciones y platicas de concientización.

Contactos de emergencia gratuitos.

Alimentación, cuidado o salud (emocional, cognitiva y física).

Revisar reglamentaciones de la empresa.



Recomendaciones de Entorno organizacional favorable y violencia



Apertura de canales de comunicación

Evaluación 360°.

Supervisión, auditorías.

Establecimiento de protocolos y normas.

Buzones anónimos

Reconocimiento de jefes, sesiones de retroalimentación

Entrenamiento a líderes



Encuesta

¡Gracias!

www.adam-milo.com.mx

El objetivo de este cuestionario es identificar si has pasado por algún evento que haya sido peligroso para ti o alguien cercano. Así mismo, las reacciones que se han presentado a dicho evento durante el último mes.

Tu participación es muy valiosa ya que nos permitirá ayudarte y promover un entorno saludable en la organización. Toda la información se manejará de forma confidencial, por favor sé lo más sincero/a posible.

Selecciona "Sí", si has presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes:

Acontecimiento traumático severo

¿Ha presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo?

1. Accidente que tenga como consecuencia la muerte Sí No

2. Asaltos Sí No

3. Actos violentos que derivaron en lesiones graves Sí No

4. Secuestro Sí No

5. Amenazas Sí No

