

# NOM-035-STPS-2018

## Factores de riesgo psicosocial, Identificación, análisis y prevención

ANTIACIDOS Y ANTICORROSIVOS

[www.grupoayasa.com](http://www.grupoayasa.com)





# OBJETIVO DE LA NOM 035

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 UN FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL?

Son aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, insomnio, estrés y de adaptación, derivado de **las funciones** del puesto de trabajo, el **tipo de jornada** de trabajo, actos de **violencia laboral** y la **exposición a acontecimientos traumáticos** severos.



# LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL COMPRENDEN:

**01**

Condiciones peligrosas e inseguras.

**02**

Cargas de trabajo excesivas.

**03**

Falta de control sobre el trabajo.

**04**

Jornadas de trabajo y rotación de turnos.

**05**

Interferencia en la relación trabajo-familia.

**06**

Liderazgo negativo.

**07**

Relaciones negativas.

**08**

Violencia laboral.



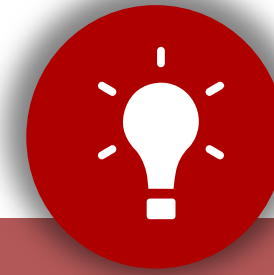


# CONDICIONES PELIGROSAS E INSEGURAS

Condiciones de trabajo que bajo ciertas circunstancias exigen del trabajador un esfuerzo de adaptación.



# CARGAS DE TRABAJO EXCESIVAS



Se refiere a las exigencias que el trabajo impone al trabajador y que exceden su capacidad.

- Mental
- Emocional
- De responsabilidad
- Solicitudes contradictorias o inconsistentes



# FALTA DE CONTROL SOBRE EL TRABAJO

Escasa posibilidad que tiene un trabajador para tomar decisiones sobre diversos aspectos que intervienen en la realización de sus actividades.

- ✔ No tener autonomía para realizar las tareas.
- ✔ No tener la posibilidad de aplicar los conocimientos y habilidades.
- ✔ Trabajar aislado, sin apoyo de los superiores o compañeros.
- ✔ Tener tareas mal definidas o sin la información adecuada



# JORNADAS DE TRABAJO Y ROTACIÓN DE TURNOS

Representan una exigencia de tiempo laboral que se hace al trabajador en términos de la duración y el horario de jornada y se convierten en riesgo cuando:

- ✔ Son frecuentes las extensas jornadas.
- ✔ Turnos nocturnos sin descanso y pautas periódicos.
- ✔ Falta de medidas de prevención y protección para detectar afectaciones a su salud de forma temprana.





# **INTERFERENCIA EN LA RELACIÓN TRABAJO-FAMILIA**

Surge cuando existe conflicto entre las actividades familiares o personales y las responsabilidades laborales.

Es decir que de manera constante se tiene que atender responsabilidades laborales durante el tiempo dedicado a la vida familiar y personal o se tiene que laborar fuera del horario de trabajo.

# LIDERAZGO NEGATIVO

Hace referencia al tipo de relación que se establece entre el patrón o sus representantes y los trabajadores, cuyas características influyen en la forma de trabajar y en las relaciones de un área de trabajo y que esta directamente relacionado con:

- ➔ Actitud agresiva y/o impositiva.
- ➔ Falta de claridad de las funciones en las actividades.
- ➔ Escaso o nulo reconocimiento.
- ➔ Escasa retroalimentación del desempeño.





# RELACIONES NEGATIVAS

Se refiere a la interacción que se establece en el contexto laboral y abarca aspectos como:

- ➔ Imposibilidad de interactuar con los compañeros.
- ➔ Nulo trabajo en equipo.
- ➔ No existe apoyo social.

# VIOLENCIA LABORAL

Aquellos actos en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud.

ACOSO  
PSICOLÓGICO



HOSTIGAMIENTO



MALOS TRATOS





# ACONTECIMIENTO TRAUMÁTICO SEVERO

Es un hecho o situación experimentado durante o con motivo del trabajo y que:

- Puede poner en peligro la integridad física o la vida de una o varias personas.
- Puede generar trastorno de estrés postraumático en quien lo sufre o presencia.

- ✓ Explosiones
- ✓ Derrumbes
- ✓ Incendios de gran magnitud
- ✓ Accidentes graves o mortales

- ✓ Asaltos con violencia
- ✓ Secuestros
- ✓ Homicidios

# ¿COMO NOS AFECTA?

## PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

- Ansiedad
- Trastornos del sueño-vigilia
- Depresión
- Angustia
- Síndrome de burnout
- Intenciones suicidas

## PROBLEMAS DE SALUD FISICA

- Enfermedades cardiovasculares.
- Trastornos musculoesqueléticos

## PROBLEMAS FISIOLÓGICOS

- Hipertensión
- Diabetes
- Gastritis
- Sequedad de boca.
- Dificultad para respirar.
- Sobrepeso.

## PROBLEMAS ORGANIZACIONALES

- Ausentismo.
- Baja productividad.
- Alto índice de accidentes.
- Rotación de personal.



- ✓ Promueve el sentido de pertenencia de los trabajadores.
- ✓ Brinda capacitación para la correcta realización de las tareas encomendadas.
- ✓ Da la definición precisa de las responsabilidades.
- ✓ Fomenta la comunicación y participación proactiva entre los trabajadores.
- ✓ Se ocupa de la correcta distribución adecuada de cargas de trabajo.
- ✓ Evalúa y reconoce el desempeño.

## ¿QUÉ ES UN ENTORNO ORGANIZACIONAL FAVORABLE?

Es aquel que promueve el bienestar psicosocial de los trabajadores.



# OBLIGACIONES DEL PATRÓN



**Política de prevención de riesgos psicosociales.**



**Mecanismos para presentar quejas por practicas opuestas al entorno organizacional favorable.**

# MECANISMOS ANÓNIMOS PARA PRESENTAR QUEJAS

**CORREO  
ELECTRONICO**



[compliance@grupoayasa.com](mailto:compliance@grupoayasa.com)

**BUZÓN  
FÍSICO**



**MENSAJE DE  
WHATSAPP**



**921 135 7934**



**Gracias por  
tu atención**

