

NOM-035-STPS-2018

Factores de riesgo psicosocial, Identificación, análisis y prevención

ANTIACIDOS Y ANTICORROSIVOS

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

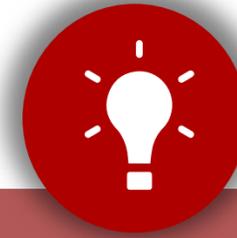
Violencia laboral.



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

**BUZÓN
FÍSICO**



**MENSAJE DE
WHATSAPP**



921 135 7934

**Gracias por
tu atención**

