

# NOM 035



línea ética



resguarda



## ¿Qué es la NOM 035?

La **NOM 035** establece de forma obligatoria la prevención de factores de riesgo psicosociales y de violencia laboral por parte de los patrones, al igual que trata de fomentar un entorno organizacional favorable.



## ¿Cuál es su objetivo?

**Elevar la calidad de vida laboral y en consecuencia el desempeño de cada persona trabajadora.**



Esta norma supone un gran avance y es uno de los mayores esfuerzos que se han hecho por parte de las autoridades mexicanas para la prevención de los riesgos laborales.

## ¿Para quién aplica?

### La NOM 035

actualmente ya rige en **México** y su aplicación en los espacios de trabajo depende del número de trabajadores con los que se cuente.

### Existen 3 categorías:

- > < 15 personas.
- > Entre 16 y 50 personas.
- > > 50 personas.





## ¿Qué factores mide?

Factores de riesgo psicosocial y entorno organizacional.

### Factores de riesgo psicosocial

- Condiciones y medio ambiente del trabajo.
- Grandes cargas laborales.
- Falta de control en la toma de decisiones.
- Duración de la jornada laboral.
- Rotación de turnos.
- Relaciones negativas.
- Violencia o acoso laboral.
- Interferencia del trabajo en la vida personal.

### Elementos del entorno organizacional

- Sentido de pertenencia.
- Formación.
- Definición precisa de responsabilidades.
- Participación proactiva y comunicación.
- Distribución adecuada de cargas de trabajo.
- Jornadas laborales regulares.
- Evaluación y reconocimiento al desempeño.





## ¿Cómo una línea de denuncia puede ayudar al cumplimiento de la NOM 035?

Una línea ética ayuda al cumplimiento de la **NOM 035** proporcionando canales a través de los cuales los empleados puedan comunicar situaciones que podrían resultar directamente en una afectación hacia factores de riesgo psicosocial y entorno organizacional.

Tener una línea ética ciertamente representa un paso fundamental en la correcta adopción de esta norma al brindar la posibilidad a jefes y empleados de tener canales de comunicación abiertos que permitan la resolución de problemas o situaciones de riesgo.



## La NOM 035 nos pide: Medidas de prevención y acciones de control de los factores de riesgo

**Para la prevención de los factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral, así como para la promoción del entorno organizacional favorable, los centros de trabajo deberán:**

- 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 denuncias por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y actos de violencia laboral.
- Realizar acciones que promuevan el sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización.



## La NOM 035 y el trabajo remoto

Los principios de la **NOM 035 pueden** ayudar a **mejorar el ambiente en el teletrabajo para evitar incrementos en las jornadas laborales**, revisar los objetivos o mejorar la comunicación entre equipos, temas relacionados a liderazgos y cargas de trabajo apropiadas, entre otros.

## La NOM 035 y el estrés laboral

**El estrés laboral es aquel que se produce debido a la excesiva presión que tiene lugar en el entorno laboral.**

- **Se manifiesta** sobre todo de dos formas: **como adicción al trabajo** (workaholic o trabajolismo) **y el síndrome del quemado o de burnout.**
- La adicción al trabajo es **frecuente entre colaboradores que muestran un compromiso desmedido a la organización**; el padecimiento se incrementa con la tecnología.
- El **workaholic suele desarrollar** estrés, problemas familiares y personales, gastritis, colitis, problemas cardiovasculares e insomnio.

## ¿Cuáles son los síntomas del estrés laboral o burnout?

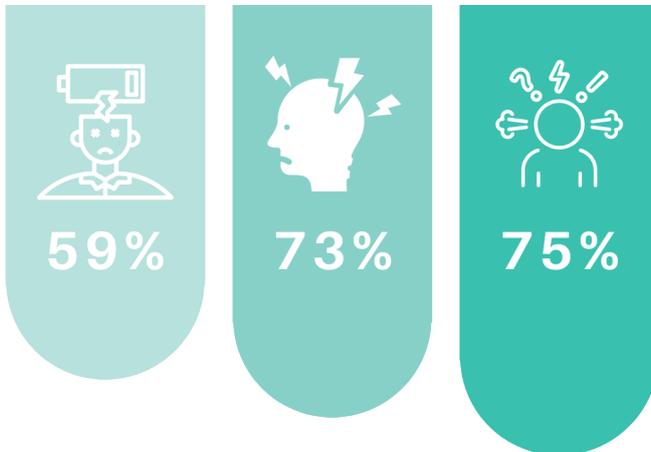
- Sentimientos de falta de energía o agotamiento.
- Sentimientos negativos respecto al trabajo y distancia mental respecto a las actividades personales y del entorno social.
- Tienen baja autoestima y padecen profundas depresiones.
- Sensación de ineficacia y falta de realización.



*“Según la Organización Mundial de la Salud, el Síndrome del Burnout o desgaste ocupacional es resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito y se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y lo oficializa como una enfermedad de trabajo.”*



## Estadísticas



México ocupa el primer lugar a nivel mundial en estrés laboral, con un 75% de su fuerza laboral bajo esta condición. Le siguen China y Estados Unidos con 73% y 59%, respectivamente.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) calcula que las pérdidas ocasionadas por el estrés laboral representan entre **0.5%** y **3.5%** del Producto Interno Bruto (PIB) de los países.



En México, las pérdidas económicas suponen entre los **5 mil y 40 mil millones** de pesos al año.

## ¿Cuáles son las consecuencias de no cumplir con la NOM 035 para las empresas?

En este momento, la **Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)** tiene **todas las facultades legales para hacer que las empresas cumplan con la NOM-035**, al ser una obligación en curso legal.

Por esta razón, es importante que las empresas consideren ponerla en

práctica a fin de evitar complicaciones innecesarias. Una de ellas es de carácter económico, ya que las sanciones económicas pueden ir **desde más de 4 mil pesos hasta 481 mil 100 pesos**.





## Vigencia

2019

2020

**23 de octubre de 2019**

Política, medidas de prevención, identificación de los trabajadores expuestos a acontecimientos traumáticos severos y la difusión de la información.

**23 de octubre de 2020**

Identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial, evaluación del entorno organizacional, medidas y acciones de control, práctica de exámenes médicos y registros.

## Multas aplicables

Fracción	Multa	Información
I	<b>50 a 100 UMA</b> (\$4,811 a \$9,622)	Identificar y analizar los puestos de trabajo con Riesgo psicosocial por la naturaleza de sus funciones o el tipo de jornada laboral.
II	<b>50 a 100 UMAS</b> (\$4,811 a \$9,622)	Identificar a los trabajadores que fueron sujetos a acontecimientos traumáticos severos o a actos de Violencia Laboral, y valorarlos clínicamente.
III	<b>250 a 5000 UMAS</b> (\$24,055 a \$481,100)	Adoptar las medidas preventivas pertinentes para mitigar los Factores de Riesgo Psicosocial.
IV	<b>50 a 3000 UMAS</b> (\$4,811 a \$288,660)	Practicar exámenes o evaluaciones clínicas al Personal Ocupacionalmente Expuesto a Factores de Riesgo Psicosocial, según se requiera.
V	<b>250 a 5000 UMAS</b> (\$24,055 a \$481,100)	Informar a los trabajadores sobre las posibles alteraciones a la salud por la exposición a los Factores de Riesgo Psicosocial.
VI	<b>50 a 2000 UMAS</b> (\$4,811 a \$192,440)	Llevar los registros sobre las medidas preventivas adoptadas y los resultados de los exámenes o evaluaciones clínicas.

