



Asesoría para implementar el proceso de identificación del riesgo psicosocial en el trabajo NOM 035-2018

- ✓ Podemos apoyarte y hacer todo nosotros
- ✓ apoyarte para que la empresa lo haga
- ✓ o bien dar la capacitación

Antecedentes

A partir de octubre de 2019 entró en vigor la **Norma Oficial Mexicana (NOM) 035**, que obliga a las empresas a atender los riesgos psicosociales que se puedan presentar en los espacios de trabajo, como puede ser el estrés laboral o el desequilibrio del sueño.

La NOM 035 es una legislación que tiene como objetivo cuidar la integridad, salud física y mental de los trabajadores mexicanos, aspectos que benefician a las organizaciones, pues un **buen clima laboral ayuda a reducir índices de rotación** y a aumentar el compromiso laboral que se traduce en **mayor productividad**. Asimismo, al tratarse de una legislación obligatoria, su incumplimiento puede acarrear **sanciones de hasta más de medio millón de pesos**.

¿Cómo cumplir con la NOM 035?

La NOM 035 establece que todos los patrones deben asegurarse de prevenir los riesgos psicosociales que se puedan generar en sus organizaciones; es decir:

“Aquellos factores que pueden **provocar trastornos de ansiedad**, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia, de 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...” Guía informativa NOM-035-STPS-2018. Factores de riesgo psicosocial Identificación, análisis y prevención; pp.5

De acuerdo a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) algunos de los factores que pueden provocar riesgos psicosociales son:

- ✓ Cargas de trabajo cuando exceden la capacidad del trabajador.
- ✓ Jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo.
- ✓ Rotación de turnos que incluyan turno nocturno sin periodos de recuperación y descanso.
- ✓ Interferencia en la relación trabajo-familia.
- ✓ Liderazgo negativo.
- ✓ Relaciones negativas en el trabajo.

Antecedentes

Para evitar este tipo de riesgos la ley establece una serie de obligaciones entre las que destacan:

- Establecer y difundir en el centro de trabajo una política de prevención de riesgos psicosociales.
- Evaluar el entorno organizacional.
- Practicar exámenes médicos a los trabajadores expuestos a violencia laboral y/o a los factores de riesgo psicosocial, cuando existan signos o síntomas que denoten alguna alteración a su salud.
- Difundir y proporcionar información a los trabajadores.

Dependiendo del tamaño:

Es importante destacar que la STPS contempla la aplicación de esta norma en dos etapas:

- **La Primera etapa, que entró en vigor el 23 de octubre de 2019**, consiste en la política; las medidas de prevención; la identificación de los trabajadores expuestos a acontecimientos traumáticos severos y la difusión de información.
- **La segunda etapa, que entrará en vigor el 23 de octubre de 2020**, consiste en la identificación y análisis de los factores de riesgo psicosocial; la evaluación del entorno organizacional; las medidas y acciones de control; la práctica de exámenes médicos y los registros.

Asesoría y consultoría empresarial para la NOM 035

Aunque la NOM 035 no obliga a ningún patrón a proporcionar capacitación para la prevención de riesgos psicosociales, la mejor forma de cumplir con la norma, evitar multas y construir un buen clima laboral, es a través de expertos que brinden **capacitaciones y consultorías empresariales sobre el tema.**

Metodología de intervención



1. Conferencia de sensibilización
2. Cuestionarios

Aplicación de dos cuestionarios:

- ✓ Cuestionario factores de riesgo psicosocial.
- ✓ Cuestionario para identificar a los trabajadores sujetos a acontecimientos traumáticos severos.

3. Entrega de resultados del diagnóstico y plan de acción tomando en cuenta los planes de la empresa:

- ✓ Antecedentes
- ✓ Plan de prevención
- ✓ Intervención

4. Cierre y seguimiento

Sesión de cierre y feedback a distancia de 60 a 90 minutos.

Aplicación de dos cuestionarios

para identificar riesgos psicosociales

Se programa una sesión a distancia con los empleados para grupos de 25 a 30 participantes para explicarles cómo contestar el cuestionario previamente enviado, en ese momento resuelven y envían, el proceso es muy rápido.

Fases para la implementación:

1. Cuestionario factores de riesgo psicosocial, a evaluar:

- a. Condiciones del centro de trabajo y cantidad y ritmo de trabajo
- b. Actividades y responsabilidades de trabajo
- c. Tiempo destinado al trabajo y responsabilidades familiares
- d. Decisiones que toma en su trabajo
- e. Capacitación e información que recibe el trabajador
- f. Relaciones con compañeros de trabajo y jefes
- g. Atención a clientes y usuarios
- h. Actitudes de los trabajadores que supervisa (si cuenta con subordinados)
- i. Añadir preguntas abiertas para evaluar el entorno organizacional (sugerencia).

2. Cuestionario para identificar a los trabajadores sujetos a acontecimientos traumáticos severos

3. Metodología, técnica e instrumentos a utilizar:

Se utilizará como instrumento de medición cuestionario con los temas señalados en el punto 1.1, con 46 ítems, con medición en escala likert y preguntas abiertas si así lo autoriza el cliente para evaluar además el entorno organizacional.

4. Planificar y realizar evaluaciones

Las evaluaciones a los trabajadores se realizarán vía telefónica o video llamada, notificándoles con anticipación día y hora que les corresponda su entrevista para realizar cuestionarios.

5. Análisis de los resultados y elaboración de informe:

Se presentarán las sugerencias que se pueden hacer en la empresa, tomando en cuenta el plan que tengan para adaptarnos a su visión y la proyección, en este caso presentaremos una propuesta de capacitación la cual nos pueden contratar a nosotros o contratar con alguien más.

Los cuestionarios serán confidenciales para darle un trato ético, cauteloso y riguroso como lo establece la NOM-035-STPS-2018.

Entrega de diagnóstico de resultados y plan de acción

Esto es lo que puede llevar la entrega de resultados, dependiendo de los resultados de la encuesta y el plan que tenga la organización, en la primer etapa solo presentamos hasta el plan y ya ustedes deciden con quien o cómo dar la capacitación.

I. Antecedentes

Decisión

- Cumplimiento

Cambio de cultura

- Política

Aplicación de evaluaciones

- de prevención vs. propósitos de la empresa
- Muestreo
- Riesgo psicosocial
- Clima organizacional

Obtención de resultados

II. Plan de prevención

Presente y futuro

- Medidas de prevención y seguridad
- Acceso a la empresa

Niveles de trabajo

- Prevención
- Intervención

Afectación

- Organizacional
- Interacciones laborales
- Personal

Prevención

- Perfiles y descripciones de funciones
- Selección de personal
- Desarrollo de personal
- Administración del tiempo
- Liderazgo y mandos medios
- Trabajo en equipo

Áreas de impacto

- Salud
- Atención y seguimiento de quejas
- Evaluación de desempeño
- Inclusión y aceptación
- Comunicación
- Apoyo a Familia-trabajo

III. Intervención

Papel del médico y/o psicólogo de la empresa

Bajo qué protocolo:

- Qué casos- *Burnout, Inteligencia emocional, Depresión, Estrés...*
- Quienes intervienen
- A quién mando
- Dónde- Que puedo hacer con ellos
- Cómo- enfermedades que se pueden padecer
- Quién interviene- lugares a donde pueden ir

Grupos de crecimiento

- Apoyo
- Acompañamiento

Capacitación en los resultados que arroje el cuestionario

Webinars o cursos

Para fortalecer habilidades personales

- ❖ Estrés laboral
- ❖ Los cuatro pasos para la Inteligencia emocional
- ❖ Acoso laboral – Moobing
- ❖ Persona y trabajo, balance de vida
- ❖ Moral y responsabilidad en el trabajo
- ❖ Cómo detectar si estás deprimido
- ❖ Cuidándome ante las enfermedades cardiovasculares
- ❖ Alimentación saludable que funciona para prevenir enfermedades crónicas
- ❖ El ejercicio físico un estilo de vida sano, ante la vida sedentaria
- ❖ Fortaleciendo mi Fe a través de la oración
- ❖ Resiliencia en tiempos del Covid
- ❖ Manejo efectivo del estrés y bienestar (Ejercicios anti-estrés)

Webinars o cursos

Para fortalecer temas familiares -balance de vida:

- ❖ Persona, Familia y Trabajo.
- ❖ Mi familia como equipo.
- ❖ Ética y Valores.
- ❖ Reconoce que es lo que hace feliz a tu pareja
- ❖ Inteligencia emocional para balancear nuestra vida.
- ❖ Reforzando la autoestima de mis hijos
- ❖ Cómo ayudar a mis hijos a que tomen mejores decisiones.
- ❖ Manejo de límites, premios y consecuencias de niños y para adolescentes.
- ❖ Cuando hay poco tiempo para comunicarnos (calidad vs cantidad).

Webinars o cursos para fortalecer competencias laborales:

- ❖ Comunicación efectiva y asertiva
- ❖ Sesibilización al cambio
- ❖ Feedback efectivo
- ❖ Manejo de conflictos
- ❖ Liderazgo efectivo
- ❖ Trabajo en equipo
- ❖ Creatividad y organización
- ❖ La organización y el tiempo (Zen to done)

Contrata las conferencias que necesites -puedes elegir los temas y armar tu paquete de webinars de 1h - **consulta los paquetes que tenemos**

Algunos clientes



Azor • Carvid • Flex n Gate • Grupo ocupa • Ktemex • Laboratorios Bionova • PSS
• Aak México • Advil • Akiseat • Akron • Alesso • Alfaparf • Altesa • Altesa • Anfora
• Aon México • Ap Terminals • Arteccla • Asociación Nacional de la Industria
Química • Avomex International • Avomex International • Bader • Bajacorp
• Banca Afirme • Banco Actinver • Banco Invex • Bi Metals México • Bocar • Bos
Automotive • Bosch • Bunge • Cafinco • Cebi • Chemical & Schutz • Chinoin
• Cicautxo • Coca Cola • Colchas México • Colegio el Roble • Comisión Nacional
Forestal • Compañía Minera Cuzcatlan • Copefi • Crédito real • Cryoinfra • Cube
Technologies • Daimler • Daluen • Dina • Dolapa • Efectivale • Embotelladora Aga
• Empaques Modernos San Pablo • Empaques Plegadizos odernos • Engie
• Equipos Médicos Vizcarra • Estafeta • Exedy dynax • Fabrica de Cordeles • Fabrica
de Jabón la Corona • Febera • Fukoku • Giesecke y Drvrient • Gramer Automotive
• Greenbrier • Grupak • Gsm Seguridad Privada • Guetermann • H&d Automation
Solutions • Hiruta • Hospital Español • Ica • Iff Manufactura • Industrias quetzal
• Industrias Tecnos • Infra • Instituto Mexicano del Petroleo • Investigación
Farmaceutica • JC comercial • KHS México • La Huerta • Laboratorios Thor
• Laboratorios Russek • Lactoproductos la Loma • Lastur • Logistica Lex • Maxcom
• Metallorum • Metrotecnica • Mitsuba • Mitsuba • Nal México • Natural de
alimentos • OSG Royco • Passa • Propex • Proquina • Psicopharma • Sain Gobain
• Schenker • Scherdel • Seguros Atlas • Sensata • Servicios Ditricos • Showa
• Sigfried • Sofipa • Su Transporte • Suez Medio Ambiente • Technology Business
Solutions • Tecmarketing • Temic • Transportes unidos • Truper • T-Tec keylex
• Ucin Medica • Weg México



Efectus by Capinte

Ciudad de México 55 5688 3632

León, Guanajuato 477 7249320

Whatsapp 477 1303119 y 477 1303153

efectus@efectus.com.mx

www.efectus.com.mx

Centro Formador STPS: ERH06131LU60013

*Cursos de capacitación, Coaching, Asesorías
y Consultoría - 2020*

