

# ¿Sabías que hay una norma sobre el estrés laboral? Experta lo explica



¿Sabías que **México** ya cuenta con una **norma oficial** que **busca el equilibrio emocional de los trabajadores**?

Se trata de la [Norma Oficial Mexicana Número 035](#), también conocida como **NOM 035**, que entró en vigor el **23 de octubre de 2019**, a un año de su publicación en el Diario Oficial de la Federación.

**Mayte Barba**, profesora de la Escuela de Negocios del Tec de Monterrey campus Cuernavaca, **explica para CONECTA en qué consiste:**

*“Fue creada para **analizar y regular** los factores de **riesgo psicosocial** que afectan a los trabajadores y colaboradores mexicanos”, explica.*

*“Entre sus objetivos, se incluyen **cuidar y equilibrar la vida de los empleados** para que tengan tiempo libre y una **carga de trabajo adecuada**”, añade.*

Experta nos explica todo acerca de la Nom 35 [width="800" loading="lazy">](#)

De acuerdo al Instituto Mexicano del Seguro Social, los riesgos psicosociales son:

- Estrés laboral
- Violencia en el trabajo
- Acoso laboral y/o sexual
- Inseguridad contractual
- Burnout
- Conflicto trabajo-familia
- Trabajo emocional

La académica, cuya **trayectoria** está enfocada en el desarrollo del **talento humano**, explica que **la norma busca promover un entorno favorable en los centros de trabajo, con un carácter preventivo.**

### **¿EN QUE CONSISTE LA NOM 035?**

Esta norma permite a los centros de trabajo identificar y analizar los **factores de riesgo psicosocial**, así como evaluar el **entorno organizacional** en el que los trabajadores desarrollan sus **actividades**.

Se regulará con base en 7 factores de riesgo psicosocial:

#### **1) Las condiciones en el ambiente de trabajo**

Que no existan condiciones peligrosas, inseguras, deficientes o insalubres en el lugar de trabajo, que exijan al trabajador un esfuerzo mayor para el cumplimiento de su trabajo.

#### **2) Las cargas de trabajo**

Las exigencias cualitativas, cuantitativas, cognitivas, emocionales o de responsabilidad del puesto de trabajo deben ir acorde a las capacidades del trabajador.

#### **3) La falta de control sobre el trabajo**

Se refiere al control que tiene el trabajador de influir y tomar decisiones para realizar sus actividades, como desarrollar nuevas habilidades, tomar capacitaciones y hacer pausas cuando sea necesario.

#### **4) Las jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo establecido**

Como en el caso de la rotación de turnos semanal, que se trabajen horas extra todos los días de la semana o no tener empleados suficientes para cubrir descansos y vacaciones.

#### **5) Interferencia en la relación trabajo-familia**

Cuando existe un conflicto entre las actividades personales o familiares y las responsabilidades laborales. Como llamadas en fines de semana, horario no laboral o vacaciones.

#### **6) Liderazgo negativo y relaciones negativas en el trabajo**

Hace referencia a la actitud negativa o impositiva dentro de la relación de patrón con los

trabajadores.

## 7) La violencia laboral

Se refiere al acoso, hostigamiento o malos tratos dentro del ambiente laboral.

Experta nos explica todo acerca de la Nom 35 

Las empresas implementarán medidas para el **cumplimiento** de estos factores dependiendo del **tamaño** y la cantidad de empleados de la organización; posteriormente se evaluarán a través de **auditorías**.

Además, las **obligaciones** y **multas** por el **incumplimiento** de esta norma irán en relación al tamaño de la empresa y su número de empleados.

*“Me parece maravilloso que esté legislado, ya que un lugar de trabajo debe ser lugar de **realización personal** con un **clima laboral favorable** para el **desarrollo** de las personas”,* expresa la profesora Mayte.

Y concluye: *“Es un **avance** en el cuidado del ser humano, en los **derechos humanos** y en el equilibrio que necesitamos establecer, sobre todo para que la gente aprenda a ser líder y a cuidar su ambiente laboral”.*

La **NOM 035** rige en todo el territorio nacional y **aplica en todos los centros de trabajo**.

### ¿QUÉ NO CONTEMPLA LA NORMA?

- Un instrumento para realizar una evaluación psicológica de los trabajadores.
- Un cuestionario para identificar trastornos mentales.
- Un método para conocer variables psicológicas internas al individuo tales como: actitudes, valores, personalidad, etc.

**TAMBIÉN PUEDES LEER:**