

# Prevención de Enfermedades de Trabajo Relacionadas con Factores de Riesgo Psicosociales en el Trabajo

## Puntos de comprobación 1, 2 y 32

### Política de prevención de factores de riesgos psicosociales

#### 1. Referencia normativa

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 55 del Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo, se deberán definir y difundir entre las personas trabajadoras las políticas para la promoción de un entorno organizacional favorable y la prevención de la violencia laboral.

En el mismo sentido, la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención, en el numeral 5.1., establece como obligación del patrón implantar, mantener y difundir por escrito una política de prevención de riesgos psicosociales en el centro de trabajo.



#### 2. ¿Qué es la política de prevención de riesgos psicosociales?

Es la declaración de principios y compromisos que establece el patrón para prevenir los factores de riesgo psicosocial y la violencia laboral, así como para la promoción de un entorno organizacional favorable, con el objetivo de desarrollar una cultura en la que se procure el trabajo digno o decente y la mejora continua de las condiciones de trabajo.

Cada centro de trabajo deberá elaborar su propia política, con base en sus condiciones y posibilidades, de forma que los compromisos que se señalan en la política sean transformados en acciones.

Las políticas representan la estructura de pensamiento que guarda la empresa, pueden considerar algunas reglas o normas y sirven de guía para enfocarse en la dirección o conducta que las personas trabajadoras deben seguir, además de funcionar para homologar criterios y formas de pensar o conductas a seguir.

Como refiere la NOM-035-STPS-2018, la política deberá indicar quiénes serán responsables de su ejecución —personas trabajadoras que tengan la capacidad para aplicarla—, y los recursos que se dispondrán para cumplir con las políticas en todos los planos de la organización, así como la asignación de responsabilidades, tanto a las personas como a los equipos de trabajo, quienes reciben la capacitación para la aplicación de las políticas.

Asimismo, toda organización que pretenda conseguir y mantener el máximo bienestar mental, físico y social de las personas trabajadoras de sus centros de trabajo necesitará disponer de políticas que adopten un enfoque integrado de la salud y seguridad.

Especialmente, deberán disponer de una política de salud mental con procedimientos de gestión del estrés, basados en las necesidades de la organización y de las personas trabajadoras, y sometidos periódicamente a revisión y evaluación (Cooper y Cartwright, 1994).

### 3. ¿Cómo aplicar una política de prevención de riesgos psicosociales?

De acuerdo con la ISO 45003:2021 Gestión de la seguridad y salud en el trabajo-Seguridad y salud psicológicas en el trabajo-Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales, en su Capítulo 5, Liderazgo y participación de los trabajadores, en el punto 5.2. Política de la Salud y Seguridad en el Trabajo (SST), menciona que para establecer una política de SST para la organización, la alta dirección deberá:

- Asegurarse de que en la política de SST sean incluidos compromisos para prevenir el deterioro de la salud y las lesiones relacionadas con el riesgo psicosocial, así como promover el bienestar en el trabajo.
- Determinar si es necesario establecer una política separada sobre la gestión del riesgo psicosocial.
- Considerar la forma en que otras políticas (por ejemplo, la de recursos humanos, la de responsabilidad social de las empresas) apoyan la política de SST para lograr objetivos comunes.



Asimismo, la ISO 45003:2021 establece que esta política deberá contener:

- Un compromiso para proporcionar condiciones de trabajo seguras y saludables para la prevención de lesiones y deterioro de la salud relacionados con el trabajo, que a su vez sea apropiada al tamaño y contexto de la empresa, y de naturaleza específica según los riesgos y las oportunidades.
- Un marco de referencia para el establecimiento de los objetivos de la seguridad y salud en el trabajo.
- Un compromiso para cumplir los requisitos legales, entre otros.
- Un compromiso para la eliminación de peligros y reducción de los riesgos para la seguridad y salud en el trabajo.
- Un compromiso para la mejora continua del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo.
- Un compromiso para la consulta y la participación de las personas trabajadoras y, cuando existan, que las personas trabajadoras se representen a sí mismas.

Sumando a lo anterior, de acuerdo con la NOM-035-STPS-2018, la política de prevención de riesgos psicosociales tendrá que contemplar:

- La prevención de los factores de riesgo psicosocial.
- La prevención de la violencia laboral.
- La promoción de un entorno organizacional favorable.

Es importante difundir esta política en el centro de trabajo; puede ser a través de folletos, boletines, carteles, etcétera.

A continuación se muestra un ejemplo de política de prevención de riesgos psicosociales:

## GUÍA DE REFERENCIA I. Cuestionario para identificar a las personas trabajadoras que fueron sujetas a acontecimientos traumáticos severos

Marca con una "X" la respuesta que consideras que aplica a tu situación.

### SECCIÓN I. Acontecimiento traumático severo

1. ¿Has presentado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo, alguno de los siguientes acontecimientos?.
- a. Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro o una lesión grave.
  - b. Asaltos.
  - c. Actos violentos que derivaron en lesiones graves.
  - d. Secuestro.
  - e. Amenazas.
  - f. Cualquier otro que ponga en riesgo su vida o salud, o la de otras personas.

**Sí ( )      No ( )**

Si tu respuesta es "Sí", continúa en las secciones II, III y IV.

### SECCIÓN II. Recuerdos persistentes sobre el acontecimiento (durante el último mes)

1. ¿Has tenido recuerdos recurrentes sobre el acontecimiento que te provocan malestar?
- Sí ( )      No ( )**
2. ¿Has tenido sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento que te producen malestar?

**Sí ( )      No ( )**

Si alguna de tu respuesta es "Sí", informa por escrito al patrón directamente, a través de los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo o de la comisión de seguridad e higiene, haber presenciado o sufrido un acontecimiento traumático severo. El escrito deberá contener al menos: la fecha de elaboración, el nombre de la persona trabajadora que elabora el escrito, en su caso, el nombre de de las personas trabajadoras involucradas, la fecha de ocurrencia, y la descripción del(los) acontecimiento(s).

### SECCIÓN III. Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento (durante el último mes)

1. ¿Te has esforzado por evitar todo tipo de sentimientos, conversaciones o situaciones que te puedan recordar el acontecimiento?
- Sí ( )      No ( )**
2. ¿Te has esforzado por evitar todo tipo de actividades, lugares o personas que motivan recuerdos del acontecimiento?
- Sí ( )      No ( )**
3. ¿Has tenido dificultad para recordar alguna parte importante del evento?
- Sí ( )      No ( )**
4. ¿Ha disminuido tu interés en sus actividades cotidianas?
- Sí ( )      No ( )**
5. ¿Te has alejado o distanciado de las demás personas?
- Sí ( )      No ( )**
6. ¿Has notado que tienes dificultad para expresar tus sentimientos?
- Sí ( )      No ( )**

7. ¿Has tenido la impresión de que tu vida se va a acortar, que vas a morir antes que otras personas o que tienes un futuro limitado?

Sí ( ) No ( )

Si tres o más de tus respuestas son "Sí", informa por escrito al patrón directamente, a través de los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo o de la comisión de seguridad e higiene, haber presenciado o sufrido un acontecimiento traumático severo. El escrito deberá contener al menos: la fecha de elaboración, el nombre de la persona trabajadora que elabora el escrito; en su caso, el nombre de las personas trabajadoras involucradas; la fecha de ocurrencia, y la descripción del(los) acontecimiento(s).

#### SECCIÓN IV. Afectación (durante el último mes)

1. ¿Has tenido dificultades para dormir?

Sí ( ) No ( )

2. ¿Has estado particularmente irritable o te han dado arranques de coraje?

Sí ( ) No ( )

3. ¿Has tenido dificultad para concentrarte?

Sí ( ) No ( )

4. ¿Has presentado un estado de nerviosismo o estás constantemente en alerta?

Sí ( ) No ( )

5. ¿Te has sobresaltado fácilmente por cualquier cosa?

Sí ( ) No ( )

Si dos o más de tus respuestas son "Sí", informa por escrito al patrón directamente, a través de los servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo o de la comisión de seguridad e higiene, haber presenciado o sufrido un acontecimiento traumático severo. El escrito deberá contener al menos: la fecha de elaboración; el nombre de la persona trabajadora que elabora el escrito, en su caso, el nombre de las personas trabajadoras involucradas, la fecha de ocurrencia, y la descripción del(los) acontecimiento(s).

Consulta el material de apoyo "Ejemplo Política de prevención de factores de riesgos psicosociales".

#### 4. Puntos relevantes/buenas prácticas

- Recopilar ejemplos de buenas prácticas en materia de prevención del estrés en tu centro de trabajo o en otros lugares de trabajo similares. Difundir ejemplos de medidas efectivas que conduzcan a reducir el estrés y mejorar la cultura organizacional del lugar de trabajo.
- Comunicar un resumen de las medidas adoptadas en materia de prevención del estrés y de seguridad y salud en el trabajo para todas las personas trabajadoras y supervisoras, a través de reuniones, avisos, boletines informativos y correos electrónicos.
- Discutir la eficacia de las medidas y formas de mejorar las acciones en las reuniones de consulta entre la dirección y las personas trabajadoras.
- Comunicar a todas las personas trabajadoras y supervisoras la política organizacional del centro de trabajo, así como las estrategias basadas en un enfoque participativo para garantizar el trabajo decente y la prevención del estrés en el trabajo (OIT, 2013).





Organización  
Internacional  
del Trabajo

## 5. Referencias bibliográficas

Cooper CL, Cartwright S. (1994). Mental Health and Stress in the Workplace: A Guide to Employers. Londer: HMSO.

OIT. (2013). La prevención del estrés en el trabajo, puntos de control: Lista de puntos de comprobación. Mejoras prácticas para la prevención del estrés en el lugar de trabajo. Recuperado de la Organización Internacional del Trabajo, de [www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_251057.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/---publ/documents/publication/wcms_251057.pdf)

STPS. (2014). Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo. Recuperado de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5368114&fecha=13/11/2014)

STPS. (2018). Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. Recuperado de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23%2F10%2F2018](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23%2F10%2F2018)