

## *How to implement the NOM-035 to identify, analyze and prevent psychosocial risk factors?: methodology, scenarios and critical path.*

## *¿Cómo implementar la NOM-035 para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial?: metodología, escenarios, ruta crítica.*

Juana Patlán Pérez<sup>1</sup>  <http://orcid.org/0000-0002-1247-4268>

<sup>1</sup> Facultad de Psicología, UNAM

Correo electrónico de contacto: patlnjuna@hotmail.com

**Palabras clave:** Factores de riesgo psicosocial, salud ocupacional, metodología

Fecha de envío: 13/06/2022

Fecha de aprobación: 18/09/2022

### Abstract

On October 23, 2018, the official Mexican standard 035 was published to the identification, analysis, and prevention of psychosocial risk factors at work (FRPT) (STPS, 2018). Although this standard is a normative instrument, the objective of this paper is to present a methodology and tools to implement NOM-035 in workplaces. Specifically, in this essay four fundamental aspects are presented: a) the methodology to implement NOM-035, b) the scenarios to carry out the identification and analysis of FRPTs, c) the process, and d) the critical path for the implementation of this standard. The purpose of sharing these fundamentals is that occupational health professionals have the necessary methodological tools to implement NOM-035 in Mexico.

**Keywords:** psychosocial risk factors, tools, NOM-035

### Resumen

El 23 de octubre del 2018 se publicó la norma oficial mexicana 035 para realizar la identificación, análisis y prevención de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo (FRPT) (STPS, 2018). Si bien esta norma es un instrumento normativo, el presente trabajo tiene como objetivo presentar la metodología y herramientas estratégicas para implementar la NOM-035 en los centros de trabajo. Específicamente en este trabajo se presentan cuatro aspectos fundamentales: a) la metodología para implementar la NOM-035, b) los escenarios prospectivos para realizar la identificación y análisis de los FRPT, c) el proceso y d) la ruta crítica para la implementación de esta norma. El propósito de compartir estos fundamentos es que los profesionales de la salud ocupacional cuenten con herramientas metodológicas necesarias para implementar la NOM-035 en México.

**Palabras clave:** factores psicosociales, herramientas, NOM 035.

### Introducción

El 23 de octubre del 2018 se publicó la norma oficial mexicana 035 para realizar la identificación, análisis y prevención de los factores de riesgo psicosocial en el trabajo (FRPT) (STPS, 2018). Si bien esta norma es un

instrumento normativo, el presente trabajo tiene como objetivo presentar la metodología y herramientas estratégicas para implementar la NOM-035 en los centros de trabajo. Específicamente en este trabajo se presentan cuatro aspectos fundamentales: a) la metodología para

### Ensayos

implementar la NOM-035, b) los escenarios prospectivos para realizar la identificación y análisis de los FRPT, c) el proceso y d) la ruta crítica para la implementación de esta norma. El propósito de compartir estos fundamentos es que los profesionales de la salud ocupacional cuenten con herramientas metodológicas necesarias para implementar la NOM-035 en México.

## Metodología para implementar la NOM-035

La metodología que se propone para implementar la NOM-035 es la siguiente:

- Tipo de evaluación: cuantitativa, cualitativa y mixta.
  - o Metodología cuantitativa. Incluye la medición de los FRPT y otras variables que se midan (Tabla 1). Los instrumentos deben estar validados, confiabilizados y estandarizados. En el caso de los FRPT se utilizan los cuestionarios de las guías de referencia I, II y/o III. Si el centro de trabajo construye instrumentos de medición, estos deberán reunir los requisitos de validez y confiabilidad señalados en el numeral 7.5 de la NOM-035.
  - o Metodología cualitativa. Es recomendable realizar entrevistas, focus group, la observación y/o el análisis de datos y estadísticas del puesto de trabajo y el centro de trabajo (por ejemplo: productividad, rendimiento, quejas de los clientes, errores, retrabajos, productos no conformes, etc.). El uso de estas técnicas cualitativas permitirá conocer ¿a qué factores de riesgo psicosocial están expuestos los trabajadores en cada puesto de trabajo? ¿cuáles son sus causas? ¿cuáles son sus efectos para el trabajador y el centro de trabajo? ¿cuáles son los puestos de trabajo con mayores niveles de riesgo?
  - o Metodología mixta. Consiste en realizar la integración sistemática de los resultados cuantitativos y cualitativos: cuanti-cuali o cuali-cuanti (Hernández-Sampieri & Mercado, 2018).

- Población y muestra. La NOM-035 señala la fórmula para determinar una muestra significativa de trabajadores a quienes se les apliquen los cuestionarios. Sin embargo, se recomienda realizar la identificación y análisis de los FRPT a todos los trabajadores de los centros de trabajo a fin de darle oportunidad a todos de ser evaluados y recibir retroalimentación. Además, de esta forma será posible realizar un seguimiento longitudinal a cada trabajador y evaluar la reducción de los niveles de riesgo y de los efectos que los FRPT pudieran tener en el trabajador y en los centros de trabajo.
- Variables a medir. Principalmente se miden los FRPT. Sin embargo, las variables a medir pueden ampliarse tal como se muestra en los escenarios de la Tabla 1.
- Instrumentos de medición. Se incluyen las guías de referencia I, II y III de la NOM-035, además de los instrumentos necesarios para medir las variables propuestas en la Tabla 1.
- Procedimiento. La realización de la identificación, análisis y prevención de los FRPT se propone efectuar siguiendo: a) una serie de etapas y b) la planeación de actividades mediante una ruta crítica. Herramientas que se señalan más adelante.
- Análisis estadístico de datos. Incluye: a) la calificación de guías de referencia I, II y III de acuerdo con la NOM-035, b) la estimación de la validez y confiabilidad de las guías de referencia II y/o III, y de los demás instrumentos de medición que se utilicen, c) la presentación de resultados descriptivos por nivel de riesgo (en frecuencias y porcentajes) a nivel individual, por área, departamento, puestos y centro de trabajo, d) la comparación de los resultados por sexo, puesto de trabajo, etc., e) la correlación con otras variables relativas a las causas y efectos de los FRPT, la relación con variables mediadoras o moderadoras y la relación con las características individuales, entre otras, y f) puede utilizarse el análisis estadístico multivariado para

Tabla 1: Escenarios para identificar y analizar los FRPT.

Escenario 1 Identificación y análisis de los FRPT.	Escenario 2 Identificación y análisis de los FRPT y sus efectos.	Escenario 3 Identificación y análisis de los FRPT, sus causas y efectos.	Escenario 4 Identificación y análisis de los FRPT, sus causas, efectos y las variables individuales
FRPT*	FRPT*	FRPT*	FRPT*
	<p>Efectos en el trabajador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud.</li> <li>• Estrés.</li> <li>• Burnout.</li> <li>• Trastornos psicosomáticos.</li> <li>• Depresión, ansiedad.</li> </ul> <p>Efectos en la organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempeño laboral.</li> <li>• Calidad del servicio.</li> <li>• Productividad.</li> </ul>	<p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga de trabajo.</li> <li>• Horas de trabajo al día.</li> <li>• Tipo de tecnologías.</li> <li>• Condiciones de trabajo.</li> </ul> <p>Efectos en el trabajador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud.</li> <li>• Estrés.</li> <li>• Burnout.</li> <li>• Trastornos psicosomáticos.</li> <li>• Depresión, ansiedad.</li> </ul> <p>Efectos en la organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempeño laboral.</li> <li>• Calidad del servicio.</li> <li>• Productividad.</li> </ul>	<p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga de trabajo.</li> <li>• Horas de trabajo al día.</li> <li>• Tipo de tecnologías.</li> <li>• Condiciones de trabajo.</li> </ul> <p>Efectos en el trabajador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud.</li> <li>• Estrés.</li> <li>• Burnout.</li> <li>• Trastornos psicosomáticos.</li> <li>• Depresión, ansiedad.</li> </ul> <p>Efectos en la organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempeño laboral.</li> <li>• Calidad del servicio.</li> <li>• Productividad.</li> </ul> <p>Variables sociodemográficas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad.</li> <li>• Sexo.</li> <li>• Estado civil.</li> <li>• Dependientes económicos. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de hijos.</li> <li>• Distancia del hogar al centro de trabajo.</li> </ul> </li> </ul> <p>Características del puesto de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puesto.</li> <li>• Área de trabajo.</li> <li>• Antigüedad laboral.</li> <li>• Sueldo.</li> </ul> <p>Características del centro de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tamaño.</li> <li>• Giro.</li> <li>• Sector.</li> </ul>

\* Deben medirse al menos los FRPT señalados en la NOM-035.

### Ensayos

identificar las causas y los efectos significativos de los FRPT.

- Consideraciones éticas. Se recomienda contar con la autorización escrita del centro de trabajo para realizar la implementación de la NOM-035 y con el consentimiento informado por escrito de cada uno de los trabajadores que participen. Pueden utilizarse formatos establecidos como los que reporta el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2022).

### Escenarios para identificar y analizar los FRPT

Para realizar la identificación y análisis de los FRPT se proponen cuatro escenarios: a) Escenario 1: únicamente identifica los FRPT de acuerdo con la NOM-035, b) Escenario 2: incluye la identificación y análisis de los FRPT y sus efectos en el trabajador y en el centro de trabajo, c) Escenario 3: incluye la identificación de los FRPT, sus causas y sus efectos en los trabajadores y el centro de trabajo, y d) Escenario 4: incluye la identificación y análisis de los FRPT, sus causas, efectos y las variables individuales del trabajador. FRPT y sus efectos en el trabajador y en el centro de trabajo, c) Escenario 3: incluye la identificación de los FRPT, sus causas y sus efectos en los trabajadores y el centro de trabajo, y d) Escenario 4: incluye la identificación y análisis de los FRPT, sus causas, efectos y las variables individuales del trabajador.

Adicionalmente, podrán construirse más escenarios para la medición de los FRPT, considerando sus causas, efectos, habilidades y estilo de afrontamiento al estrés, variables o características individuales, variables mediadoras o moderadoras, entre otras. La inclusión de las variables en la identificación y análisis de los FRPT

o Programa de intervención (medidas de control).

11°. Control de los avances de la implementación de las acciones y programas de prevención y control.

12°. Evaluación de la efectividad de las acciones y programas implementados.

13°. Obtener retroalimentación e identificación de oportunidades de mejora para la siguiente implementación del proceso.

Es importante que el profesional de la salud ocupacional diseñe un proceso acorde al tamaño del centro de trabajo. Se deberá realizar la difusión de la información y llevar los registros señalados en los apartados 5.7 y 5.8 de la NOM-035.

### Ruta crítica para implementar la NOM-035

Para la implementación de la NOM-035 se diseñó la ruta crítica que señala de manera integrada las actividades que deben efectuarse desde la decisión de un centro de trabajo para implementar la NOM-035 hasta la implementación de los programas de prevención e intervención, y la verificación de la conformidad (Figura 1).

Finalmente, para elaborar la prevención y el control de los FRPT se recomienda desarrollar dos programas: a) Programa estratégico de prevención: Introducción, marco teórico, objetivos, datos del centro de trabajo, población objetivo y alcance, política de prevención de riesgos psicosociales, prioridades y principios, normatividad, equipo de trabajo, Programa para la prevención de los FRPT, Programa para la promoción del entorno organizacional favorable y Programa para la prevención de la violencia laboral; y b) Programa estratégico de intervención para el control de los FRPT. Ambos programas deberán contar con principios y prioridades en la aplicación de medidas preventivas y de control (Nogareda, y otros, 2007).

Ensayos

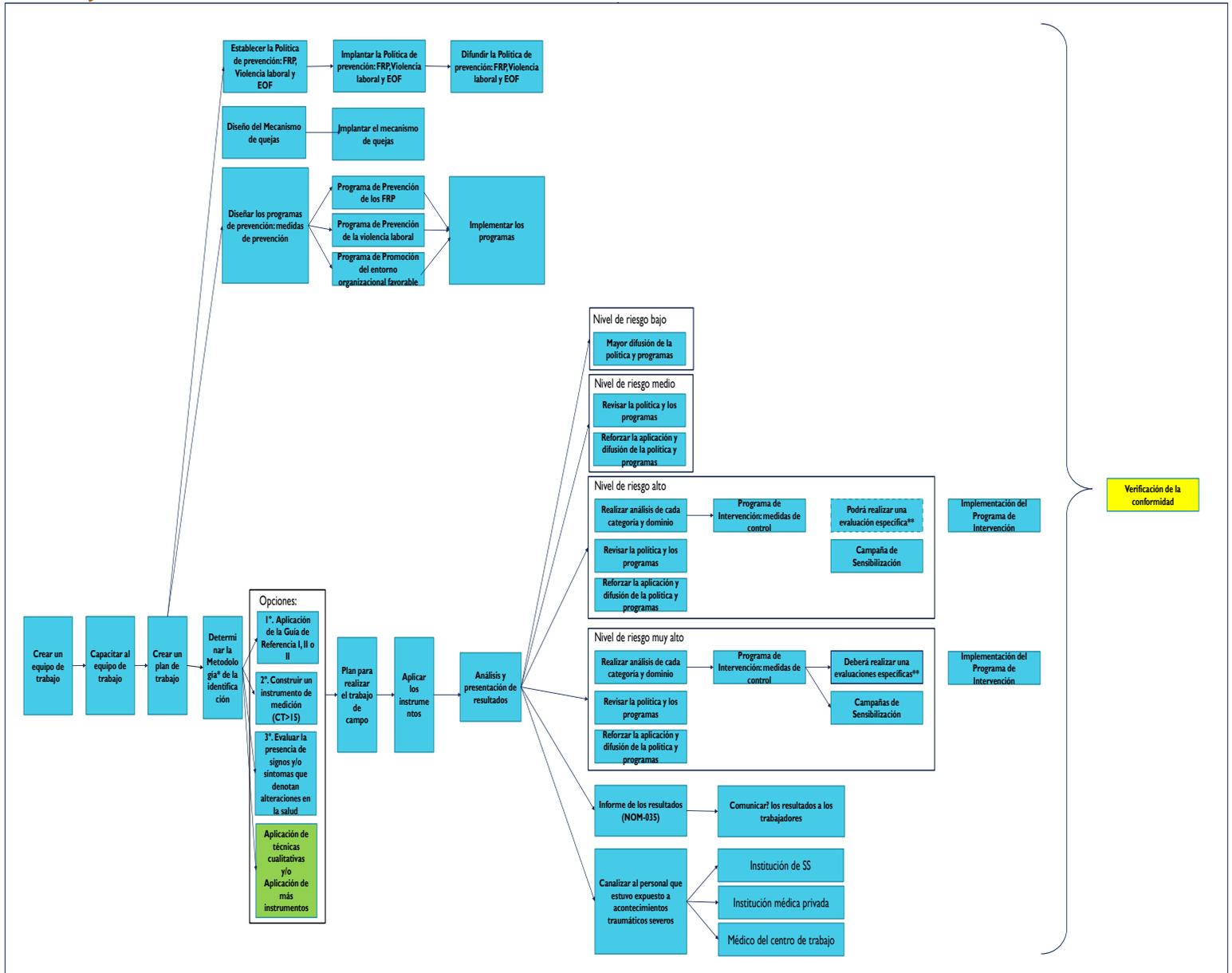


Figura 1 Ruta crítica para implementar la NOM-035 en los centros de trabajo

Fuente: Elaboración propia

### Conclusiones

La implementación de la NOM-035 para identificar, analizar y prevenir los FRPT requiere que los profesionales de la salud ocupacional se capaciten y preparen para esta importante tarea. Se requiere que estos profesionales cuenten con los fundamentos científicos, teóricos y metodológicos para poner en práctica la NOM-035, siguiendo principios éticos del más alto nivel.

### Recomendaciones

En este trabajo se presenta una propuesta de herramientas metodológicas y estratégicas, sin embargo, cada profesional de la salud ocupacional podrá diseñar sus metodologías y herramientas atendiendo lo establecido en la NOM-035. Se recomienda que el experto en este campo desarrolle también las siguientes herramientas: un manual para implementar la NOM-035, mecanismos para

### Ensayos

presentar quejas por prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y para la denuncia de actos de violencia laboral, protocolos para la atención de trabajadores víctimas de violencia laboral. También, queda por realizar el análisis de los riesgos, los perfiles y los mapas de riesgos por ocupación, centros de trabajo, sectores e industrias en virtud de que cada puesto de trabajo está expuesto a diferentes factores de riesgo psicosocial.

### Referencias

- Hernández-Sampieri, R., & Mercado, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGrawHill.
- INSP. (2022). *Consentimiento Informado*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública. Obtenido de <https://www.insp.mx/insp-cei/consentimiento-informado.html>
- Nogareda, C., Gracia, D., Martínez-Losa, J., Peiró, J., Duro, A., Salanova, M., . . . Meliá, J. (2007). *Perspectivas de intervención en riesgos psicosociales. Medidas preventivas*. España: Foment del Treball Nacional.

STPS. (2018). *Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial-Identificación, análisis y prevención*. México: Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

### Declaración de conflicto de intereses

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

### Obra protegida con una licencia Creative Commons



Atribución - No comercial  
No derivadas