

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

## Puntos de comprobación 4 y 5

### Condiciones de seguridad, cantidad y ritmo de trabajo, tiempo destinado al trabajo y su interferencia con las actividades familiares y tiempo libre

#### 1. Referencia normativa

El Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo indica, en su Artículo 43, que en relación con los factores de riesgo psicosocial, los patrones deberán identificar y analizar los puestos de trabajo con riesgo psicosocial por la naturaleza de sus funciones o el tipo de jornada laboral.

La Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención, en los numerales 5.2 y 5.3, establece como obligación del patrón que deberá identificar y analizar los factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional, de conformidad con el número de trabajadores en su centro de trabajo.



Las condiciones en el ambiente de trabajo y las cargas de trabajo están contempladas en el numeral 7.2 de la NOM-035-STPS-2018 como parte de los puntos que se deben de considerar para la identificación y análisis de factores de riesgo psicosocial.

Dicha norma, en su numeral 8.2, establece que las acciones y programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial deberán considerar con respecto a las cargas de trabajo que las actividades para planificar el trabajo deben considerar el proceso productivo, de manera que se tengan las pausas o periodos necesarios de descanso, rotación de tareas y otras medidas necesarias para evitar ritmos de trabajo acelerados.

Esta misma norma contempla como parte de los factores de riesgo psicosocial: las cargas de trabajo cuando exceden la capacidad de la persona trabajadora, las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo y la interferencia en la relación trabajo-familia.

La Ley Federal del Trabajo, en su Capítulo II, define la jornada de trabajo como el tiempo durante el cual el trabajador está a disposición del patrón para prestar su trabajo, estableciendo que la duración máxima de la jornada será de ocho horas para el turno diurno, siete para el nocturno; y siete horas y media cuando la jornada sea de tipo mixto.

## 2. ¿Qué son las condiciones de seguridad, la cantidad y el ritmo de trabajo, el tiempo destinado al trabajo y cuando se considera que interviene con actividades familiares y tiempo libre?

Son todas las características del trabajo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud de la persona trabajadora, incluyendo:

- Las características generales de los locales, instalaciones, equipos y productos del centro de trabajo.
- La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
- Las condiciones de empleo, por ejemplo, los tipos de contratos, la jornada, el reparto de las tareas, etcétera.



Las condiciones de seguridad se refieren a condiciones peligrosas e inseguras o deficientes e insalubres, es decir, a las condiciones del lugar de trabajo que, bajo ciertas circunstancias, exigen un esfuerzo adicional de adaptación por parte de la persona trabajadora.

La cantidad de trabajo se define como las actividades que la persona trabajadora debe completar en un tiempo específico durante su jornada laboral e incluye tanto las actividades que requieren esfuerzo físico como mental. Se considera adecuado cuando se logra un equilibrio entre las demandas laborales y el esfuerzo de la persona trabajadora.

El ritmo de trabajo se refiere a la cantidad de tiempo programada para realizar una tarea específica, es decir, la rapidez con la que se espera que la persona trabajadora realice una determinada actividad. Puede estar dado por la velocidad de una máquina, los plazos de entrega y el cumplimiento de metas.

En conjunto, la cantidad y ritmo de trabajo hacen referencia a las exigencias que el trabajo impone a la persona trabajadora y que exceden su capacidad. Pueden ser de diversa naturaleza, como cuantitativas, cognitivas o mentales, emocionales y de responsabilidad. En contraste, también pueden ser cargas contradictorias o inconsistentes.

En cuanto al tiempo destinado al trabajo podemos decir que es la cantidad de tiempo trabajado en un periodo determinado y se debe tomar en cuenta la distribución de las jornadas, los días de descansos, las pausas en el trabajo y los horarios atípicos o extras.

Con respecto a estos tres conceptos, se debe considerar que la cantidad de trabajo que se asigne no debe rebasar las capacidades físicas ni mentales de las personas trabajadoras y deben ser suficientes para evitar el ocio, se debe trabajar a una velocidad media para evitar fatigar al trabajador y respetar las jornadas de trabajo.

Cuando se pierde el balance en estos aspectos y las personas trabajadoras realizan un mayor número de tareas o laboran durante periodos más prolongados, se afectan otros aspectos del individuo, por ejemplo, se disminuye el tiempo dedicado a familiares, a realizar actividades del hogar, a cultivar nuevas amistades o a realizar actividades deportivas y culturales, lo que genera sensación de tensión y disminuye la sensación de satisfacción y bienestar percibido.



### 3. ¿Cómo identificar las condiciones de seguridad, la cantidad y el ritmo del trabajo, y el tiempo destinado al trabajo como factores de riesgo psicosocial?

#### Centros de trabajo que tengan entre 16 y 50 personas trabajadoras

Para estos centros de trabajo, la norma pone a disposición la aplicación del cuestionario establecido en la Guía de referencia II de la misma. Para estos factores aborda los siguientes interrogantes:

|    | Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
|----|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| 1  |         |              |               |            |       |
| 2  |         |              |               |            |       |
| 3  |         |              |               |            |       |
| 4  |         |              |               |            |       |
| 5  |         |              |               |            |       |
| 6  |         |              |               |            |       |
| 7  |         |              |               |            |       |
| 8  |         |              |               |            |       |
| 9  |         |              |               |            |       |
| 10 |         |              |               |            |       |
| 11 |         |              |               |            |       |
| 12 |         |              |               |            |       |
| 13 |         |              |               |            |       |
| 14 |         |              |               |            |       |
| 15 |         |              |               |            |       |
| 16 |         |              |               |            |       |
| 17 |         |              |               |            |       |

Consulta el cuestionario de la Guía de referencia III en las herramientas de apoyo.

#### Centros de trabajo que tengan más de 50 personas trabajadoras

Para estos centros de trabajo, la norma pone a disposición la aplicación del cuestionario establecido en la Guía de referencia III de la misma. Para estos factores se abordan las siguientes interrogantes:



|    |   | Siempre | Casi siempre | Algunas veces | Casi nunca | Nunca |
|----|---|---------|--------------|---------------|------------|-------|
| 1  | El espacio donde trabajo me permite realizar mis actividades de manera segura e higiénica.          |         |              |               |            |       |
| 2  | Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico.  |         |              |               |            |       |
| 3  | Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo.  |         |              |               |            |       |
| 4  | Considero que en mi trabajo se aplican las normas de seguridad y salud en el trabajo.               |         |              |               |            |       |
| 5  | Considero que las actividades que realizo son peligrosas.   |         |              |               |            |       |
| 6  | Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno.                     |         |              |               |            |       |
| 7  | Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar.                                       |         |              |               |            |       |
| 8  | Mi trabajo requiere que memorice mucha información.   |         |              |               |            |       |
| 9  | Mi trabajo exige un alto nivel de concentración.  |         |              |               |            |       |
| 10 | Mi trabajo requiere que memorice mucha información.   |         |              |               |            |       |
| 11 | En mi trabajo tengo que tomar decisiones difíciles muy rápido.                                      |         |              |               |            |       |
| 12 | Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo.  |         |              |               |            |       |
| 17 | Trabajo horas extras más de tres veces a la semana.   |         |              |               |            |       |
| 18 | Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana.                        |         |              |               |            |       |
| 19 | Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales. |         |              |               |            |       |
| 20 | Debo atender asuntos de trabajo cuando estoy en casa.   |         |              |               |            |       |
| 21 | Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo.                       |         |              |               |            |       |
| 22 | Pienso que mis responsabilidades familiares afectan mi trabajo.                                     |         |              |               |            |       |

Consulta el cuestionario de la Guía de referencia III en las herramientas de apoyo.

La aplicación de los cuestionarios establecidos en las Guías de referencia II y III se deberá realizar en su totalidad no por secciones para obtener los resultados correspondientes.

Las Guías de referencia establecidas en la NOM-035-STPS-2018 no son de uso obligatorio; sin embargo, se sugiere su aplicación. Los centros de trabajo podrán utilizar cuestionarios diferentes a los indicados en las Guías de referencia, siempre y cuando cumplan con lo establecido en los numerales 7.4 y 7.5 de la misma norma.

#### 4. Puntos relevantes/buenas prácticas

- Elabore un diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo, es decir, un diagnóstico integral o por área de trabajo de las condiciones de seguridad y salud del centro laboral, con base en lo establecido en el Capítulo 6 de la NOM-030-STPS-2009.
- Elabore e implemente un programa de seguridad y salud en el trabajo o una relación de acciones preventivas y correctivas de seguridad y salud en el trabajo, en conformidad con lo establecido en el capítulo 7 de la NOM-030-STPS-2009, con base en los riesgos identificados en el diagnóstico de seguridad y salud en el trabajo realizado.



Organización  
Internacional  
del Trabajo

- Actualice el programa de seguridad y salud en el trabajo, al menos, una vez al año.
- Realice recorridos de verificación por parte de la comisión de seguridad e higiene en el centro de trabajo, priorizando las áreas con mayor presencia de agentes y condiciones peligrosas o inseguras, y a partir de los incidentes, accidentes y enfermedades de trabajo, como establece la NOM-019-STPS-2011.
- Los programas para la prevención de los factores de riesgo psicosocial deben procurar las siguientes acciones:
  - Revisión y supervisión sobre la distribución de la carga de trabajo para que se realice de forma equitativa y considerando el número de personas trabajadoras, actividades a desarrollar, alcance de la actividad y su capacitación.
  - Actividades para planificar el trabajo, considerando el proceso productivo, de manera que se tengan las pausas o periodos necesarios de descanso, rotación de tareas y otras medidas necesarias para evitar ritmos de trabajo acelerados.
  - Instructivos o procedimientos que definan claramente las tareas y responsabilidades.
  - Acciones para involucrar a las personas trabajadoras en la definición de los horarios de trabajo cuando las condiciones laborales lo permitan.
  - Lineamientos para establecer medidas y límites que eviten las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo.
  - Apoyos a las personas trabajadoras para que puedan atender emergencias familiares y comprobarlo.
  - Promoción de actividades de integración familiar en el trabajo, previo acuerdo con las personas trabajadoras.
  - Actividades establecidas en el programa de seguridad y salud en el trabajo para garantizar las condiciones de seguridad para evitar la generación de riesgos.

## 5. Referencias bibliográficas

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo de España. (s.f.). Riesgos Psicosociales Recuperado el 26 de abril de 2022, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del Ministerio del Trabajo y Economía Social de España, de [www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales#documentacion](http://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales#documentacion)

Presidencia de la República. (1970). Ley Federal del Trabajo. Recuperado de la Cámara de Diputados, de [www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2010). Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS. Contextualización, prácticas y literatura de apoyo. Recuperado de la Universidad de Huelva, de [www.uhu.es/salud/sites/salud/files/2021-02/EntornosLaborablesSaludables.pdf](http://www.uhu.es/salud/sites/salud/files/2021-02/EntornosLaborablesSaludables.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. (2011). Norma Oficial Mexicana NOM-019-STPS-2011, Constitución, integración, organización y funcionamiento de las comisiones de seguridad e higiene. Recuperado de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5185903&fecha=13/04/2011](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5185903&fecha=13/04/2011)

STPS. (2009). Norma Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo. Funciones y actividades. Recuperado de la Secretaría de Trabajo y Previsión Social, de [www.dof.gob.mx/normasOficiales/3923/stps/stps.htm](http://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3923/stps/stps.htm)

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)