

There are no translations available.

Circular 2276-2022

Transcribimos a ustedes un artículo muy interesante sobre el teletrabajo y la salud mental.

El artículo fue escrito por Gerardo Hernández el 26 de julio del 2022, publicado en el diario “El Economista”.

NOM de Teletrabajo y promoción de la salud mental, una conexión que queda a deber

Especialistas reconocen que el proyecto de NOM-037 es un buen instrumento para mejorar las condiciones de salud y seguridad en el teletrabajo, pero opinan que la prevención de riesgos psicosociales es un eslabón que aún se puede fortalecer.

La **NOM de Teletrabajo** es el instrumento que regulará las condiciones de seguridad y salud que deben observarse en el trabajo remoto para prevenir accidentes y enfermedades laborales. Especialistas consideran que el proyecto que se encuentra en consulta pública es una buena herramienta en términos generales, sin embargo, se queda corta en la prevención de **trastornos mentales** como el estrés, la ansiedad o la depresión.

Desde la perspectiva de Jorge Gutiérrez Siles, consultor senior de la firma Kaysa, el proyecto

es bueno, pero se percibe con [una concepción tradicional de los riesgos de trabajo](#) , es decir, se enfoca más en afectaciones físicas y visibles.

“Me parece que hay aspectos que podrían fortalecerse, uno de ellos es todo el **aspecto psicosocial**

Por ejemplo, todos los aspectos de la

Norma-035

deberían ser adecuados al teletrabajo, como el liderazgo. En el teletrabajo la capacitación de los líderes es necesaria porque son diferentes formas de ejercer el liderazgo”, apunta el especialista.

De acuerdo con el estudio *Tendencias globales de talento 2022* de Mercer, el 81% de la fuerza laboral en México está en riesgo de *burnout*

. En ese sentido, los ejecutivos de Recursos Humanos han comenzado a percibir las inversiones en

programas de salud mental

es la estrategia en materia de gestión de talento que ofrecerá el segundo mayor retorno de inversión.

“Actualmente estamos en una era digital que ha creado padecimientos y enfermedades dentro de la población, [algunas están vinculadas con el tecnoestrés](#) , desde cómo suena un teléfono o cómo te notifica la computadora y la respuesta que produce en las personas escuchar un teléfono ¿De qué manera va a abordar la norma este tipo de situaciones?”, reflexiona Miguel Agustín Garza, consultor en salud ocupacional.

Para Jorge Mérida, socio creativo de Advisory Network for Wellbeing, la **NOM de Teletrabajo** cumple con las directrices mínimas de seguridad y salud en el trabajo, pero quedan desprotegidas las personas que no cumplen con más del 40% de la jornada laboral en teletrabajo. En la misma línea, considera que hay margen para complementar lo relacionado a la prevención de factores de riesgo psicosociales.

“Como primer instrumento está muy bien, pero creo que sí es importante una homologación con **la Norma-035** o bien actualizar esta para [incluir los aspectos de teletrabajo](#) . En el teletrabajo lo que pasa es que se incrementa la carga de concentración para los trabajadores, por ejemplo”, indica Jorge Mérida.

En ese sentido, Jorge Gutiérrez explica que la filosofía detrás del *home office* es diferente y esto es un elemento que puede mejorarse en la

Norma de Teletrabajo

. “En una cultura de trabajo remoto debe haber mayor flexibilidad, no debería tener el mismo horario de oficina, porque puede ser hasta más estresante. En una oficina vas por un café o platicas con alguien, pero en casa estás en una pantalla. Todos esos elementos no están considerados en la norma”.

El proyecto de NOM tiene mucho control en términos generales para garantizar espacios de trabajo seguros, “pero la parte de **salud mental** queda endeble”, opina el especialista. A pesar de que en la reducción de factores de riesgo psicosocial todo lo relacionado con la comunicación e incluso la manera en la que se supervisa a las personas tiene un impacto, el borrador de la NOM-037 aún tiene áreas de oportunidad. “Es un buen primer proyecto que si se complementa con esto, sería mejor”.

En la cancha de salud ocupacional, Miguel Garza considera que otro punto a fortalecer es la adaptación de los **servicios de salud en el trabajo** a las tecnologías de la información y la protección de datos de las personas trabajadoras que en estricto sentido son pacientes.

Empresa o trabajador, ¿quién es responsable?

Jorge Mérida destaca que la **NOM de Teletrabajo** tiene una tendencia al diálogo entre trabajadores y empresas, pero también percibe que “desplaza obligaciones al trabajador” como responsable de estar atento a las condiciones, a su postura o los accidentes. “Tiene pros y contras, yo veo más pros, pero hay que asumir de que en el teletrabajo los trabajadores van a tener un rol de promotor de la seguridad y más responsabilidad en la atención de prevención de riesgos”.

Desde la óptica de Miguel Garza, [el proyecto de la NOM-037](#) implica un mayor compromiso tanto de los trabajadores como de las propias organizaciones. “Una cosa es que exista el *home office* y otra cosa es que sea la modalidad adecuada para quienes lo están realizando. Hay personas para las que **el teletrabajo** no es la opción adecuada porque no tiene la experiencia o la capacidad de trabajar sin la supervisión de otra persona. Y también tiene que haber un compromiso del patrón para

implementar la modalidad de manera adecuada y sin ejercer más presiones”.

Jorge Gutiérrez considera que la nueva regulación también puede ser más aleccionadora al explicar el por qué [cada uno de los elementos que se evalúan](#) es importante para determinar si un espacio es seguro o no, y las consecuencias de no observarlos.

“Si al trabajador solamente le preguntas si en su **lugar de trabajo** dispone de los mecanismos eléctricos para hacerlo, no generas consciencia. En cambio, si tú le dices que eso es importante para evitar algún posible accidente y das algunas recomendaciones, puedes hacer incluso el instrumento más breve, pero más sustantivo. Una forma de no entrar a la casa, es darles esta lista a los trabajadores, pero para eso debe haber ciertos

elementos de capacitación

previa para saber el por qué es importante responderlo”, señala el especialista.

Los especialistas coinciden en que la **NOM de Teletrabajo** es una herramienta necesaria y por ahora el anteproyecto cumple con los objetivos de identificar posibles riesgos físicos, pero tiene un margen de mejora amplio en prevención de aspectos psicosociales y salud mental.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”