

There are no translations available.

## **Circular 776-2019**

**Copiamos a ustedes un articulo escrito por Gerardo Hernández, publicado el 16 de septiembre de 2019 en el diario “El Economista”, que es de actualidad.**

### **7 obligaciones de la NOM 035 para todos los trabajadores**

La NOM 035 también contempla responsabilidades para los trabajadores, necesarias para prevenir los factores de riesgo psicosocial que provocan el estrés y la ansiedad laborales.

Las obligaciones que establece la NOM 035 sobre factores de riesgos psicosocial no son exclusiva de las empresas, también hay disposiciones que deben cumplir los trabajadores.

Esta norma que [entrará gradualmente a partir del 23 de octubre](#) tiene como objetivo crear ambientes organizacionales favorables en los que eliminen los factores que provocan un daño en la salud mental de los empleados y desencadenan en trastornos como estrés, insomnio o ansiedad. Para ello, el marco normativo también 7 obligaciones para los colaboradores:

## **1. ACATAR NUEVAS MEDIDAS**

Observar las medidas de prevención y control que dispone la norma y las que establezca su centro de trabajo para gestionar los factores de riesgo psicosocial. Colaborar para contar con un entorno organizacional favorable y prevenir actos de violencia laboral.

## **2. PROPICIAR BUEN AMBIENTE**

Abstenerse de realizar prácticas contrarias al entorno organizacional favorable y actos de violencia laboral.

## **3. PARTICIPACIÓN ACTIVA**

Participar en la identificación de los factores de riesgo psicosocial y, en su caso, en la evaluación del entorno organizacional.

#### **4. DENUNCIAR VIOLENCIA LABORAL**

Informar sobre prácticas opuestas al entorno organizacional favorable y denunciar actos de violencia laboral a través de los mecanismos establecidos por el centro de trabajo.

#### **5. REPORTE PERSONAL**

Informar al patrón por escrito si ha presenciado o sufrido un acontecimiento traumático severo.

#### **6. PARTICIPACIÓN ACTIVA**

Participar en los eventos de información que proporcione el patrón.

#### **7. EXÁMENES Y EVALUACIONES**

Someterse a los exámenes médicos y evaluaciones psicológicas que determinan la presente Norma.

En contraste, los trabajadores tienen que cumplir con 7 puntos, mientras que [los centros de trabajo llegan a tener hasta 18 disposiciones obligatorias](#), dependiendo el número de colaboradores. Sin embargo, las tareas previstas para el capital humano complementan las obligaciones de las empresas.

Colaboradores, pieza clave

En ese sentido, Jorge Mérida, socio de Advisory Network for Wellbeing, asegura que los trabajadores deben involucrarse en la prevención de los factores de riesgo psicosocial, pues en algunas ocasiones, ellos pueden promover acciones contrarias al entorno organizacional favorable.

“Un factor de riesgo es el bajo apoyo social y lo puede emitir cualquier persona, incluyendo a los trabajadores. La violencia es un factor de riesgo psicosocial y los trabajadores también pueden ser emisores de violencia. Es decir, la misma conducta de los trabajadores puede ser emisora de factores de riesgo”, explica Mérida.

La propia NOM 035 define la violencia laboral como “[actos de hostigamiento, acoso o malos tratos](#) en contra del trabajador, que pueden dañar su integridad o salud”. Mientras que el apoyo social se refiere a las acciones para mejorar las relaciones sociales en el trabajo en las que se promueve el apoyo mutuo en la solución de problemas compañeros, superiores y/o subordinados.

Estos actos, puntualiza el especialista, pueden ser derivados de un desconocimiento de los colaboradores sobre los factores de riesgo psicosocial. Por ello, es importante capacitar a los empleados en el conocimiento de estos temas.

“Es muy importante que en la gestión de factores de riesgo psicosocial [siempre participe el](#)

[trabajador](#), porque  
está presenciando el entorno y es quien puede ayudar a identificar más claramente los factores  
y en muchas ocasiones, son los que pueden dar la mejor solución en cómo prevenirlos”, detalla  
Jorge Mérida.