

2024-11-07

## Auxilia UNAM al IECM a prevenir factores de riesgo psicosocial entre su personal

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://poderciudadano.tv/auxilia-unam-al-iecm-a-prevenir-factores-de-riesgo-psicosocial-entre-su-personal/>

La Facultad de Psicología realiza actividades para coadyuvar a la implementación de la Norma Mexicana NOM-035-STPS-2018

El Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM) realiza acciones para implementar la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo. Identificación, análisis y prevención (NOM 035), con el apoyo de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

El primer acercamiento se realizó en el marco de un Convenio de Colaboración del 2019 al 2022, y ahora se da continuidad a las actividades con el equipo del Programa de Formación en la Práctica de la Psicología Organizacional, con la finalidad de identificar y prevenir factores de riesgo psicosocial y fomentar un entorno organizacional favorable en la comunidad del Instituto.

El Grupo de la Facultad de Psicología brinda su apoyo al IECM a través de diversas actividades, entre las que destacan las que se realizaron en el Rally de Salud Psicosocial en el IECM.

En él se implementó la Prueba de Beck, sobre ansiedad y depresión; se impartieron técnicas de relajación; ejercicios de desconexión digital; de identificación y expresión de emociones; desahogo emocional y cognitivo, y la mecánica de inclusión de breves descansos durante la jornada laboral, así como la obtención de tiempo libre.

La NOM 035 tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

La NOM 035 también busca identificar, prevenir y atender el liderazgo negativo y la violencia laboral, que va desde el acoso hasta los malos tratos.

Además, señala que los centros laborales deben adoptar medidas para atender los actos de violencia laboral, identificar al personal que vivió acontecimientos traumáticos severos durante o con motivo del trabajo, y canalizarles para su atención.

La identificación y análisis de riesgos psicosociales que marca la NOM 035 debe contemplar si las condiciones de trabajo son peligrosas e inseguras, o deficientes e insalubres.

Otro aspecto a revisar en los centros laborales es si las cargas de trabajo exceden la capacidad del personal, y si las jornadas y rotación de turnos exceden lo que establece la Ley Federal en la materia.

Además, plantea la necesidad de revisar si hay interferencias en la relación trabajo-familia, es decir, si de manera constante se deben atender responsabilidades laborales durante el tiempo dedicado a la vida familiar y personal, o

se tiene que laborar fuera de horario.