



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN **NOM 35**

Los objetivos, competencias, contenido y duración del curso deben ser ajustados, de común acuerdo con la empresa, con el objetivo de lograr la mayor cobertura posible a las necesidades de capacitación detectadas.

DURACIÓN:

6 horas



ESCUELA INDUSTRIAL DE MÉXICO

15 de Mayo #202, entre Guerrero y Galeana

Col. Centro, Monterrey, N.L.

Tel. 81-2087-0868

E-mail: info@ptsmonterrey.com

www.ptsmonterrey.com

OBJETIVOS:

Comprender los fundamentos de la NOM-035 y su importancia en la prevención de riesgos psicosociales.

Identificar factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral (estrés, violencia, carga excesiva de trabajo).

Implementar medidas para promover un entorno organizacional favorable y prevenir afectaciones a la salud mental.

Cumplir con las obligaciones legales para empleadores y trabajadores establecidas en la norma.

COMPETENCIAS

Identificar condiciones peligrosas como cargas de trabajo excesivas, falta de control laboral o violencia laboral.

Diferenciar entre factores de riesgo psicosocial (Categoría 1 y 2) y eventos traumáticos (Categoría 3).

Implementar acciones para mejorar el clima laboral (comunicación, equilibrio vida-trabajo).

Colaborar en la aplicación de cuestionarios de identificación de riesgos (como el establecido en la norma).

Reportar incidentes de violencia laboral o acoso según protocolos establecidos.

CONTENIDO DEL CURSO

1. INTRODUCCIÓN A LA NOM-035

A. Objetivo y alcance de la norma:

- i. Obligaciones para empresas según el número de trabajadores (50+ o menos).
- B. Definiciones clave: factores de riesgo psicosocial, entorno organizacional, violencia laboral.

C. Marco legal:

- i. Relación con la Ley Federal del Trabajo (Art. 47 y 132) y sanciones por incumplimiento.

2. FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL

A. Categorías según la NOM-035:

- i. Categoría 1: Condiciones peligrosas (jornadas > 48 hrs, rotación de turnos).
- ii. Categoría 2: Prácticas inadecuadas (falta de capacitación, liderazgo negativo).
- iii. Categoría 3: Eventos traumáticos (acoso, violencia laboral).

B. Ejemplos en sectores clave:

- i. Industria manufacturera, servicios, salud.

3. EVALUACIÓN DE RIESGOS

A. Metodología de diagnóstico:

- i. Cuestionarios estandarizados (validados por la STPS).
- ii. Escalas de medición: nivel de riesgo bajo, medio y alto.

B. Interpretación de resultados:

- i. Identificación de áreas críticas (ejemplo: alto estrés en un departamento).

4. MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL

A. Acciones para empleadores:

- i. Políticas de prevención de violencia, programas de capacitación, promoción del equilibrio trabajo-familia.

B. Acciones para trabajadores:

- i. Técnicas de manejo de estrés, comunicación asertiva, uso de canales de denuncia.

C. Casos prácticos:

- i. Diseño de un plan de acción para reducir cargas de trabajo excesivas.

5. PROTOCOLOS ANTE VIOLENCIA LABORAL

A. Procedimientos para reportar incidentes:

- i. Investigación interna, confidencialidad y seguimiento.
- B. Primeros auxilios psicológicos:
- i. Apoyo inicial a víctimas de acoso o eventos traumáticos.

6. TALLER PRÁCTICO

A. Simulación de escenarios:

- i. Análisis de un caso de violencia laboral y diseño de medidas correctivas.
- ii. Ejercicio grupal: Creación de una política de prevención de riesgos psicosociales.