

¿Cuándo pedir ayuda?

Presta atención a señales de malestar que persistan o afecten tu bienestar y desempeño, como estrés, agotamiento, cambios de ánimo, problemas de sueño o dificultad para concentrarte.



La NOM-035-STPS-2018 contempla la atención mediante evaluaciones médicas o psicológicas cuando existen signos o síntomas que indiquen una alteración de la salud relacionada con factores de riesgo psicosocial o violencia laboral.

Pedir ayuda a tiempo también es autocuidado.



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



IESIDH

Autocuidado en el trabajo



La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas para promover y mantener su salud y afrontar situaciones de salud, con o sin apoyo profesional. En el trabajo, estas acciones pueden contribuir al bienestar, pero no sustituyen la responsabilidad de la organización de crear condiciones laborales saludables.

En México, el acceso a la salud es un derecho establecido en el artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y este derecho incluye la salud mental.

Pausas y manejo del tiempo:



Realiza pausas breves y regulares.



Organiza las tareas por prioridad.



Evita jornadas excesivamente largas y procura momentos de recuperación.

Pausar también es cuidar la salud mental.

Límites de comunicación:



Define horarios para revisar correos y mensajes.



Evita, cuando sea posible, la comunicación laboral fuera de tu jornada.



Diferencia lo urgente de lo que puede esperar.

Desconectarse también es parte del bienestar.

¿Cuándo pedir ayuda?



Presta atención a señales como estrés persistente, agotamiento, cambios de ánimo, problemas de sueño o dificultad para concentrarte

Consulta más información:



LÍNEA DE LAS EMOCIONES
ATENCIÓN 24 HRS.

El servicio psicológico de LOCATEL.

Es una línea de apoyo que te orienta y acompaña para tu bienestar emocional y social, a fin de ayudar a que te sientas mejor y encuentres las habilidades que te fortalezcan emocionalmente.

***0311**



CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Expertos en tu seguridad y bienestar emocional.

Te acompañan en cada paso con un equipo multidisciplinario. Desde el apoyo psicológico hasta la orientación legal avanzada, estamos aquí 24/7.

55 5533 5533



PRISMA: Plataforma de Recursos Interactivos de Salud Mental y Adicciones del IASAMA.

Aquí encontrarás información confiable, acompañamiento sin juicios y un lugar de comunidad para reflexionar y cuidarte.



<https://prisma.cdmx.gob.mx/>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



IESIDH

Límites de comunicación:



Define horarios para revisar correos y mensajes.



Evita, cuando sea posible, la comunicación laboral fuera de tu jornada.



Diferencia lo urgente de lo que puede esperar.

Desconectarse también es parte del bienestar. Respetar los tiempos fuera de la jornada permite poner límites a las demandas laborales, favorecer el descanso y recuperar energía.

La NOM-035 identifica como factor de riesgo psicosocial las jornadas de trabajo extensas, especialmente cuando se trabaja sin pausas y descansos periódicos claramente establecidos.



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



IESIDH

NOM-035-STPS-2018

Factores de riesgo psicosocial en el trabajo

Prevenir, identificar y atender los factores que pueden afectar el bienestar de las personas trabajadoras.

¿Qué busca?

La NOM-035 establece medidas para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, prevenir la violencia laboral y promover un entorno organizacional favorable.

¿Qué situaciones contempla?

Entre los factores de riesgo psicosocial se encuentran:

- Cargas de trabajo excesivas.
- Jornadas extensas sin pausas y descansos adecuados.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Interferencia entre la vida laboral y personal.
- Liderazgo o relaciones laborales negativas.
- Violencia laboral.
- Condiciones de trabajo inseguras o peligrosas.



Organiza tu tiempo

Planificar el trabajo, establecer prioridades y contar con pausas y períodos de descanso ayuda a prevenir ritmos de trabajo acelerados y jornadas excesivas.

Pausar también es cuidar tu bienestar.



Respetar tu tiempo personal

La NOM-035 reconoce como factor de riesgo la interferencia entre las responsabilidades laborales y la vida familiar o personal, incluyendo tener que trabajar fuera del horario establecido.

Tu tiempo fuera del trabajo también importa.



Construyamos un entorno saludable

Un entorno organizacional favorable promueve:

- Sentido de pertenencia.
- Comunicación y participación.
- Responsabilidades claras.
- Formación adecuada.
- Distribución adecuada de las cargas de trabajo.
- Jornadas regulares.
- Reconocimiento del desempeño.



¿Cuándo pedir ayuda?

Si existen signos o síntomas que indiquen una posible alteración de la salud relacionada con factores de riesgo psicosocial o violencia laboral, la NOM-035 contempla la realización de evaluaciones médicas o psicológicas cuando corresponda.

Pedir ayuda a tiempo también es autocuidado

¿Qué podemos hacer?

Como persona trabajadora: participa en las acciones de prevención, informa sobre situaciones de riesgo y utiliza los mecanismos establecidos en tu centro de trabajo.

Como centro de trabajo: identifica y previene riesgos psicosociales, establece medidas de control, previene la violencia laboral y promueve un entorno organizacional favorable.

Cuidar la salud psicosocial también es parte de un trabajo saludable. Identifica los riesgos, organiza tus tiempos, respeta los descansos, establece límites y busca apoyo cuando lo necesites.

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. Diario Oficial de la Federación, 23 de octubre de 2018.



**GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO**
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN



IESIDH