

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2556

Pre evaluación de la norma 035 en pymes usando una aplicación web

Ricardo Isay Portilla Torres

rportillat@toluca.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0003-4386-8881>

Estudiante de la carrera de ingeniería
en Tecnologías de información y comunicaciones
del Instituto Tecnológico de Toluca.

Carlos Alberto Gasca de Anda

cgascad@toluca.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5061-0446>

Estudiante de la carrera de Ingeniería
en Tecnologías de información y comunicaciones
del Instituto Tecnológico de Toluca.

Luis Roberto Flores Olivares

lfloreso1@toluca.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5366-8862>

Catedrático adscrito al departamento de sistemas y computación
del Tecnológico Nacional de México,
Instituto Tecnológico de Toluca.

Enrique Estrada Bastida

enrique.eb@toluca.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-0002-7207-5007>

Catedrático adscrito al departamento de sistemas y computación
del Tecnológico Nacional de México,
Instituto Tecnológico de Toluca.

Enrique Antonio Rocha Altamira

enrique.ra@veracruz.tecnm.mx

<https://orcid.org/0000-002-6516-4976>

Catedrático adscrito al departamento de Ingeniería industrial
del Tecnológico Nacional de México,
Instituto Tecnológico de Veracruz.
Toluca, México.

Correspondencia: rportillat@toluca.tecnm.mx

Artículo recibido: 16 mayo 2022. Aceptado para publicación: 30 mayo 2022.

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Como citar: Portilla Torres, R. I., Gasca de Anda, C. A., Flores Olivares, L. R., Estrada Bastida, E., & Rocha Altamira, E. A. (2022) Pre evaluación de la norma 035 en pymes usando una aplicación web Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(3), 4241-4256. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2556

RESUMEN

Ante el estrés laboral que el ser humano enfrenta día a día, los trabajadores están expuestas a un alto número de probables accidentes, toma inadecuada de decisiones, conflictos laborales que pueden surgir a lo largo de una jornada laboral, al acumularse la tensión, las relaciones interpersonales no favorables, y la falta de consciencia por parte de las empresas e instituciones ante una realidad que se vive, aún después de la pandemia surgida por el COVID-19; consideramos es necesario que se analicen los riesgos que ocasiona el estrés laboral, aplicando una pre evaluación de la norma 035 al personal de las pymes (Pequeñas y medianas empresas) para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

Palabras clave: *norma 035; riesgo psicosocial; centro de trabajo; pymes, web.*

Impact of the pre-evaluation of standard 035 to detect risk and psychosocial factors at work

ABSTRACT

Given the work stress that human beings face every day, workers are exposed to a high number of accidents, poor decision-making, labor conflicts that may arise throughout a working day, as tension accumulates, interpersonal relationships, and the lack of awareness on the part of companies and institutions in the face of a reality that is experienced, even after the pandemic caused by COVID-19, we consider it necessary to analyze the risks caused by work stress, applying a pre-assessment of standard 035 to the staff of SMEs (small and medium-sized enterprises) to identify, analyze and prevent psychosocial risk factors, as well as to promote a favorable organizational environment in the workplace.

Keywords: *communication, mobile application, hearing disability, social innovation, skills, smes, web.*

INTRODUCCIÓN

La Norma Oficial Mexicana-035 es un reglamento que fue emitido por la Secretaría del Trabajo y Previsión Social cuyo objetivo es plantear, analizar, y prevenir los riesgos psicosociales dentro de las empresas. Esta norma solo plantea la búsqueda de áreas de oportunidad para prevenir accidentes y así proveer de un buen ambiente laboral físico y social para el mismo. Además, se rige en todo el país, pero varía en función de un número de función del número de trabajadores que se cuentan en la empresa. Al saber que México es de los primeros lugares con personas con estrés laboral es de suma importancia saber cómo se puede aplicar y mejorar esta norma para bajar ese nivel en el que se encuentran los trabajadores.

La NOM-35 es relativamente nueva, según datos de “El economista”, entro en vigor en su primera etapa el 23 de octubre de 2019 y en su segunda etapa el 23 de octubre de 2020, la función principal de la NOM-035 es analizar e identificar los factores de riesgo psicosocial para poder tener un entorno favorable en los centros de trabajo, al no tener mucho tiempo que inicio el empleo de esta se ve muy reducido, no saben el alcance que puede llegar a tener dentro de las empresas.

La implementación de esta norma surge para mitigar muchos de los problemas que afectaban dentro y fuera de las empresas como la inestabilidad del mercado laboral, discriminación, incremento en la brecha salarial (según la OCDE las mujeres ganaban el 34.2% menos de la media de los hombres). El estrés también es un problema, este tiene diferentes fases, la que remarca que llegando al nivel de agotamiento la persona tiende a decaer físicamente, ver figura 1.

Figura 1. Fases del estrés



Fuente: <https://www.pileje.es/revista-salud/estres-funcionamiento-salud>

Según la organización internacional del trabajo (OIT) se tiene una pérdida del 4% del PIB global a causa de problemas laborales como el estrés y la depresión debido a la falta de implementación de normas de seguridad industrial a nivel nacional e internacional, tales como las normas OSHAS y desde el año 2018 la norma ISO.

La NOM-035 plantea que las empresas que no cumplan con los estándares serán acreedoras a diferentes multas.

Según estudios de la UNAM el 85% de las empresas mexicanas no cuentan con la certificación de la NOM-035, lo cual es algo muy preocupante, ya que, si no se tiene, no se garantiza un entorno laboral estable y agradable para los trabajadores, trayendo pérdidas y problemas dentro de la misma.

El objetivo de la investigación es analizar el impacto de una pre evaluación de la norma 035 en los centros de trabajo de las PYMES e instituciones de educación superior, utilizando una plataforma web que contiene los formularios aplicables a la base trabajadora, logrando una medición del nivel de estrés, para la implementación de un plan de acción, así como divulgar la importancia que tiene esta norma para la sana convivencia y productividad en las empresas e instituciones, en algunas empresas, se ocupan del ambiente o clima laboral y desde años atrás antes del surgimiento de la NOM-035, aplican encuestas a sus empleados para obtener su percepción de su sentir en varios aspectos que integra lo que es el ambiente de trabajo en una organización. De hecho, desde versiones anteriores a la actual norma ISO 9001 hay cláusulas relacionadas al ambiente de trabajo y lo mismo acontece desde el surgimiento de nuestro Premio Nacional de Calidad y lo vemos reflejado en las versiones de los modelos base del premio como sucede en la versión actual del Modelo Nacional para la Transformación Organizacional.

De esta forma, las empresas que cuentan con estrategias orientadas a mejorar el ambiente laboral seguramente han integrado “su estrategia” y el propósito de la NOM-035

Experimentación o Desarrollo Teórico

1. ¿Cómo surgen los factores de riesgos psicosociales?

Los riesgos en un entorno laboral se van desarrollando a través de la circunstancias que rodean al trabajador en un centro de trabajo, desde el desarrollo de capacidades que permiten o no el crecimiento del ser humano, donde se incluye el exceso de trabajo, la

falta de adaptación, hasta la dirección inadecuada de un grupo de trabajo, los roles que se ejercen, la promoción y la comunicación al alcance de los logros y las relaciones interpersonales, todo esto puede generar un estado de estrés aunado al uso de tecnologías.

Otros factores son:

- Inestabilidad en el empleo.
- Ausencia de autonomía en el empleo.
- Carencias de formación. (Fundación para la prevención de los riesgos laborales, s.f.)

2. Impacto de las nuevas tecnologías en los factores psicosociales

La continua y creciente dependencia de las TIC dentro de las industrias y por ende sobre los trabajadores y su ambiente laboral, han disminuido las interacciones interpersonales y apoyo social que se tenía anteriormente (Rifkin, 2014; Carayon, 1993).

El constante avance a lo digital hace que el entorno de trabajo se expanda más allá del espacio físico de trabajo, llevándolo a un nivel mental, al procesamiento de información, solución de problemas y gestión de estos (Bretones, F. D., González-González, J. M., Francés-Gómez, P. y González, R., 2017)

El aumento de estos problemas se resume en el aumento de estrés, un cansancio físico y mental de los trabajadores al ya no sentirse en descanso, aun estando fuera del espacio físico de trabajo.

El estrés que se tiene por esto desencadena problemas en el ambiente de trabajo y dentro del hogar del trabajador.

3. Implementación de protocolos para los factores psicosociales

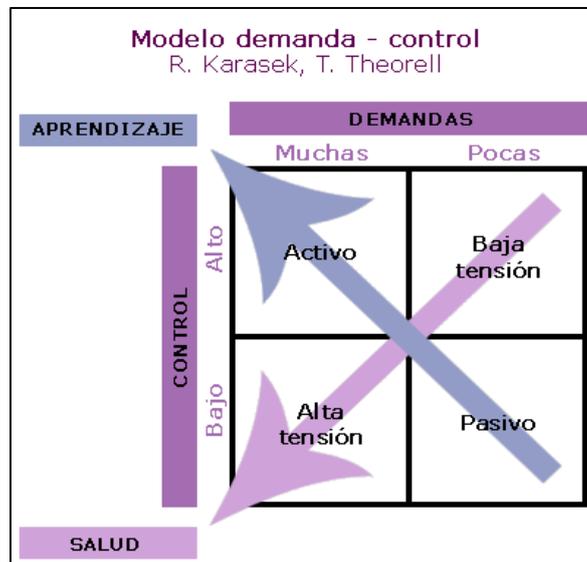
Nuevas tecnologías, nuevos protocolos

Al entrar en una nueva era enfocada a lo digital, es esencial el crear protocolos que se no solo se enfoquen a los problemas que no se viven dentro de la empresa, si no que agregan un enfoque hacia lo que se vive fuera de la misma, la carga de trabajo fuera del horario de trabajo es uno de los factores principales que se debe de tomar en cuenta, esto genera que el trabajador no se sienta tranquilo fuera del espacio físico de trabajo, creando en muchas ocasiones problemas mentales que pueden derivar en problemas físicos como el agotamiento.

Como se muestra en la figura 2, que se basa en el modelo de Demandas-Control (Karasek,1979), señala que “el tecnoestrés viene condicionado por la percepción de un

desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con su uso llevando a un alto nivel de activación psicofisiológica”.

Figura 2. Modelo Demandas-control



Fuente: Karasek

La norma 035 surge a raíz de la implementación de las TIC sobre las tecnologías pasadas, trayendo nuevos riesgos laborales en las empresas que debían ser vistos y regulados para evitar mayores problemas, ver tabla 1.

Tabla 1. Factores de riesgo. fuente: creación propia

Riesgos laborales	Riesgos psicosociales
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Condiciones del ambiente laboral ▪ Exigencias más allá de las capacidades ▪ Nivel de responsabilidad y carga mental ▪ Falta de autonomía sobre el trabajo ▪ Tiempo, ritmo y organización del trabajo ▪ Mala definición del rol y contenido de tareas ▪ Conflictos en la relación familia-trabajo ▪ Estilos de mando y comunicación ▪ Acoso, hostigamiento, discriminación y violencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés laboral agudo y/o crónico ▪ Ausentismo ▪ Síndrome del superviviente 40 ▪ Síndrome de burnout/boreout (Síndrome de desgaste profesional) ▪ Adicción al trabajo ▪ Mobbing (acoso laboral) ▪ Violencia, Hostigamiento y Discriminación ▪ Angustia, Depresión, Somatización

Las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación (TIC's) facilitan el trabajo, pero también se han convertido en los últimos años en una importante fuente de siniestralidad laboral tanto en España como en Europa y todo apunta a que seguirán en esa línea por el creciente uso de las TIC. La presencia cada vez más “extenuante” de TICs (robots industriales, telefonía móvil, sistemas informáticos, internet), conlleva a que un

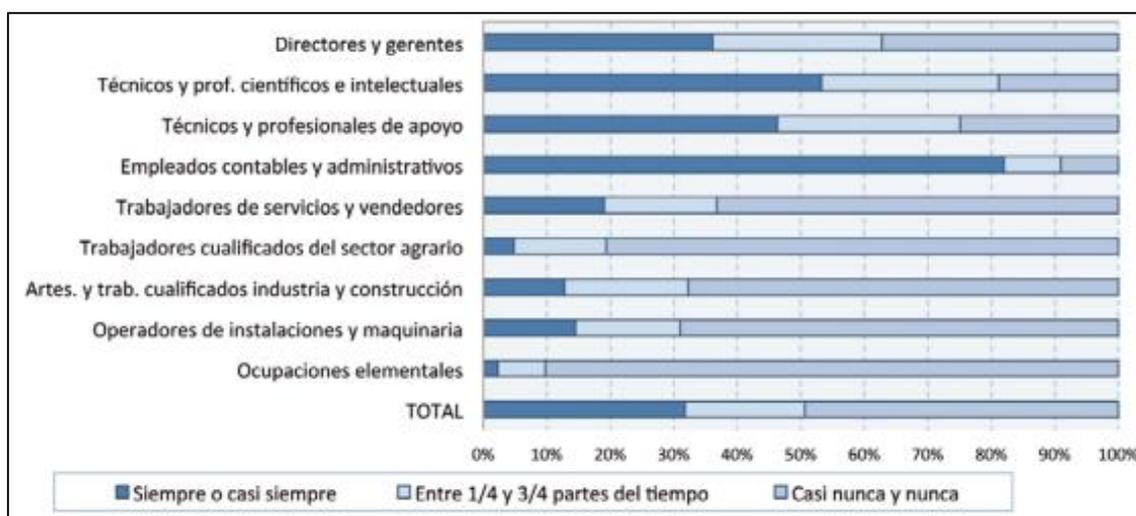
gran número de puestos de trabajo tengan que enfrentarse a situaciones y desafíos nuevos a los que hay de la salud de los trabajadores.

En la última Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (ENCT 2015) “casi uno de cada tres ocupados utiliza para desarrollar su trabajo, siempre o casi siempre, ordenadores u otro equipamiento informático”.

Las actividades en que es más frecuente son: Administración Pública y defensa (52%), Transporte (49%), Actividades administrativas, auxiliares y financieras (49%) y **Enseñanza** (45%). Por el contrario, las actividades en las que hay más trabajadores que casi nunca o nunca emplean estos equipos son Agricultura (82%), Otros servicios (76%) y Construcción (72%).

Existen también grandes diferencias por ocupación; así, ocho de cada diez empleados contables y administrativos utilizan siempre o casi siempre equipamiento informático, por solo tres de cada cien de las Ocupaciones elementales (ver figura 3).

Figura 3. Tecnoestrés



Fuente: ENCT 2015

4. Factores que se deben de considerar para crear los cuestionarios de la NOM-035 Para el desarrollo del formulario aplicado a la norma, se deben de tomar en cuenta para poder realizar la encuesta de manera correcta a los usuarios:

- El cuestionario se aplicará a todos los trabajadores de la organización.
- Se debe explicar a los empleados el objetivo de la aplicación del cuestionario
- Se debe garantizar la privacidad y confidencialidad de los datos.
- Enfatizar en que los resultados de la encuesta serán para mejorar el ambiente de trabajo.

- Pedirle a los encuestados que para sus respuestas consideren las condiciones de los últimos 2 meses y que contesten con sinceridad.
- Hay que comenzar con el cuestionario sobre factores de riesgo psicosocial y, en segundo lugar, en su caso, realizar el llenado de la ficha de datos generales sobre el trabajador.
- Es importante propiciar un ambiente de confianza, no interrumpir a los trabajadores mientras contestan y no persuadir o dirigir sus respuestas.

MATERIALES

Para la construcción de la aplicación web fue necesario el uso de herramientas tecnológicas en las que se colocaron los formularios.

Laravel

Laravel creado en el 2011 como un framework es decir, un conjunto de estructuras y componentes de software predefinidos e interconectados que sirven de base para desarrollar aplicaciones web con la incorporación y funcionalidad que otorga del lenguaje PHP (ver figura 4). Su propósito es desarrollar código PHP de forma limpia, evitando que el código sea incomprensible. Asimismo, adapto el modelo MVC (acrónimo: Model-View-Controller) para su arquitectura (Vázquez, 2028).

Figura 4. Índice de proyecto



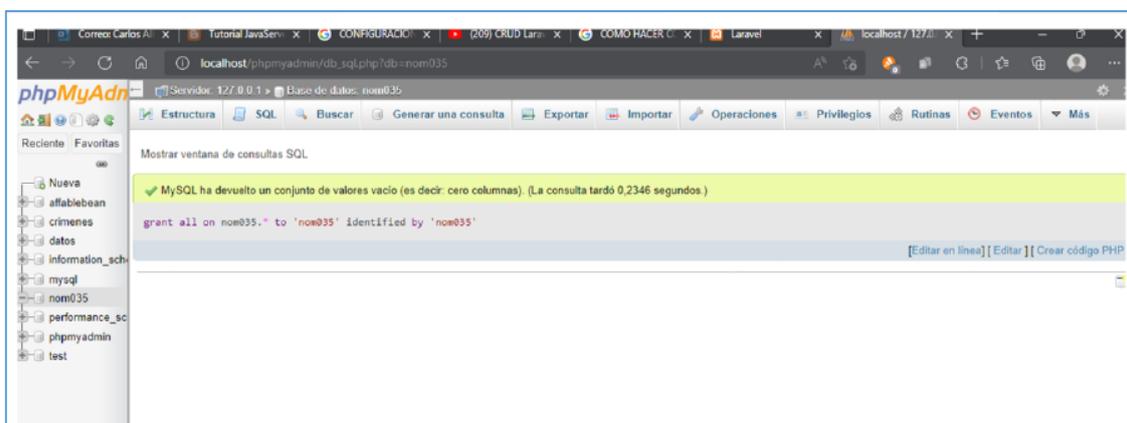
Manejador de base de datos

MariaDB (ver figura 5), es un gestor de Bases de Datos derivado de MySQL con licencia GPL, donde se implementó el esquema relacional de la base de datos que se utilizó para la realización de la presente investigación. (M., 2022).

SQL

SQL es un acrónimo en inglés para Structured Query Language. Un Lenguaje de Consulta Estructurado. Un tipo de lenguaje de programación que te permite manipular y descargar datos de una base de datos. Tiene capacidad de hacer cálculos avanzados y álgebra. Es utilizado en la mayoría de las empresas que almacenan datos en una base de datos. Ha sido y sigue siendo el lenguaje de programación más usado para bases de datos relacionales. (D. 2021). Ver figura 5

Figura 5. Concesión de permisos de usuarios



Whimsical

Esta herramienta permite un desarrollo de mock-ups de forma sencilla para computadoras o celulares. Las ventajas de esta herramienta de desarrollo de mock-ups es que permite compartir con otras personas que estén implicados en el desarrollo, al igual que importar el estilo en forma de link como se muestra en las figuras 6 y 7 para implementarlo dentro de la página web.

Figura 6. Permisos para creación de Mock-ups

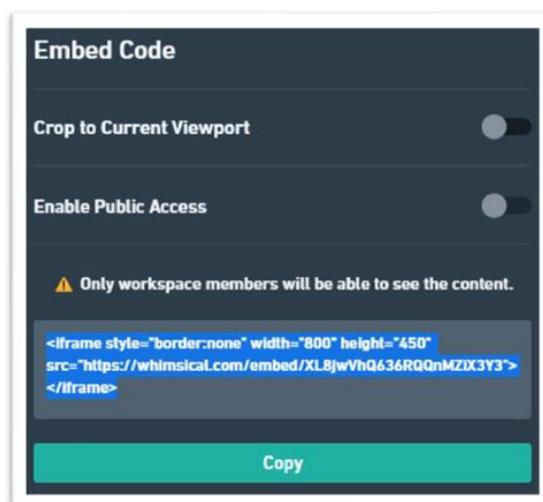


Figura 7. Mock-up de bienvenida



Composer

Para la instalación y creación de los proyectos a través del framework Laravel, es necesario tener un administrador de paquetes que sea óptimo para PHP. Por lo tanto, Composer permite instalar herramientas y recursos necesarios para la implementación del aplicativo web. Para descargar la herramienta debemos ingresar a la página web <https://getcomposer.org>, al finalizar la descarga y la instalación, debe deberá dirigirse al símbolo del sistema, ubicarse en la carpeta del proyecto y crear el proyecto con el siguiente comando `composer create-project --prefer-dist laravel/laravel mi_proyecto` (ver figura 8).

Figura 8. Creación de proyecto Laravel

```

C:\xampp\htdocs> composer create-project --prefer-dist laravel/laravel soft-nom035
Creating a "laravel/laravel" project at "./soft-nom035"
https://repo.packagist.org could not be fully loaded (curl error 28 while downloading https://repo.packagist.org/package
.json: Connection timed out after 10007 milliseconds), package information was loaded from the local cache and may be o
ut of date
Installing laravel/laravel (v9.1.2)
- Downloading laravel/laravel (v9.1.2)
- Installing laravel/laravel (v9.1.2): Extracting archive
Created project in C:\xampp\htdocs\laravel\soft-nom035
@php -r "file_exists('.env') || copy('.env.example', '.env');"
Using composer repositories with package information
To view https://repo.packagist.org: #stahn@ultra
Updating dependencies
Locking dependencies in the lock file has been successful. You'll be able to generate production-ready lock files during
deployment.
Package operations: 100 installs, 0 updates, 0 removals
  - Locking brick/math (0.9.1)
  - Locking dflydev/dot-access-data (v3.0.1)
  - Locking doctrine/inflector (2.0.4)
  - Locking doctrine/instantiator (1.4.1)
  - Locking doctrine/lexer (1.2.3)
  - Locking dragonmantank/cron-expression (v3.3.1)
  - Locking egulias/email-validator (3.1.2)
  - Locking facade/ignition-contracts (1.0.2)
  - Locking fakerphp/faker (v1.19.0)
  - Locking filp/whoops (2.14.5)
  - Locking fruitcake/php-cors (v1.2.0)
  - Locking graham-campbell/result-type (v1.0.4)
  - Locking guzzlehttp/guzzle (7.4.1)
  - Locking guzzlehttp/promises (1.5.1)
  - Locking guzzlehttp/psr7 (2.2.1)
    
```

RESULTADOS

La página web SOFT-NOM035 fue puesta a disposición de una pyme para su uso y evaluación de su personal, ver figura 9 y 10 en los que se aplicó la pre evaluación.

Figura 9. Página principal soft-NOM35



Figura 10. Formulario

Teniendo en cuenta un universo de 15 trabajadores, de los cuales 13 son vendedores y 2 son supervisores, dentro de la empresa MyM; se utilizó un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Siendo 10 preguntas, 9 de opción múltiple para conocer el grado de satisfacción del cliente, y una pregunta abierta para sugerencias o recomendaciones sobre la plataforma.

Se solicitó al usuario indicar si el uso de la aplicación es intuitivo, reflejando un 100% afirmativo, así mismo, a los empleados se les preguntó si le resultó fácil contestarlo, si no se sintieron intimidados o si sintieron seguridad con las preguntas, si el resultado

obtenido estaba de acuerdo a cómo se sentí en ese momento y coincidieron en su totalidad en las respuestas.

Por parte de los empleadores, además se les preguntó si el formulario aplicado en la plataforma cumple con las características de pre evaluación de la norma y le es de utilidad, si lo recomendaría a otras pymes. Siendo ambas respuestas afirmativas.

Los resultados obtenidos de la plataforma web son de uso exclusivo de la pyme para su análisis del entorno laboral y los ajustes que realice son responsabilidad de la misma, para beneficio y obtención de la certificación posterior de la norma NOM-035, de la cual auguramos éxito.

CONCLUSIONES

En la actualidad, el uso de tecnologías de información que agilicen procesos y permitan una mejor toma de decisiones mejorará sin duda alguna el crecimiento de una empresa, si se aplica la conciencia en la gestión de programas de formación y seguimiento de un clima organizacional en el que fluya la armonía y desarrollo de tareas sin que la base trabajadora llegue a ponerse al límite de sus capacidades.

Este trabajo abre la visión de las pequeñas empresas mexicanas que desean un mejor espacio colaborativo entre sus agremiados, cuidando la información que surge de estas dinámicas de integración, corrigiendo los procesos que puedan desalentar a una mejor productividad.

Por lo que consideramos importante, divulgar estas prácticas no solo en las pymes, sino también en otro tipo de organizaciones donde el estrés puede causar baja productividad entre sus empleados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Apd, R. (2020, 29 mayo). *Metodología Scrum: ¿cómo aplicarla en tus proyectos empresariales?* APD España. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de <https://www.apd.es/metodologia-scrum-que-es/>

Bretones, F. D., González-González, J. M., Francés-Gómez, P. y González, R. (2017). *El impacto de las tecnologías como nuevo riesgo psicosocial en el trabajo*. En C. Palma y M. González y (Eds.), *El riesgo tecnológico: impactos sociales* (pp. 107-123). Madrid: Catarata.

Consultoría en integración empresarial. 2022. <https://www.ierh.mx/home/nom-035/>

- Cíceri Vázquez, M. J. N. (2018). *Introducción a Laravel*. *Google Books*. Recuperado 31 de marzo de 2022. https://books.google.com.mx/books?hl=en&lr=&id=sPylDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=que+es+laravel&ots=mYuHvwfgad&sig=1H1pyOrapNZDPKPaBufNtd0MG-0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Content, R. R. (2021, 12 febrero). *¿Qué es Java? Conoce las particularidades de este lenguaje de programación*. Rock Content - ES. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de <https://rockcontent.com/es/blog/que-es-java/>
- D. (2021, 27 septiembre). *¿Qué es SQL?* Datademia. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de <https://datademia.es/blog/que-es-sql>
- M. (2022, 21 junio). *MariaDB Server: The open source relational database* . Recuperado 21 de junio de 202, de <https://mariadb.org/>
- Del Prado Josefina. *Modelo demanda – control – apoyo social de Karasek*. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/modelo-demanda-control-apoyo-social-de-karasek/>
- EU-OSHA. (s. f.). *Riesgos emergentes - Salud y seguridad--d en el trabajo - EU-OSHA. Riesgos emergentes*. Recuperado 17 de septiembre de 2021, de <https://osha.europa.eu/es/emerging-risks>
- Fundación para la prevención de los riesgos laborales. (s. f.). *Factores psicosociales – Riesgos Laborales. RIESGOS RELACIONADOS CON LA PSICOSOCIOLOGÍA Factores psicosociales*. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de <https://riesgoslaborales.saludlaboral.org/portal-preventivo/riesgos-laborales/riesgos-relacionados-con-la-psicosociologia/factores-psicosociales/>
- Hurtado, M. J. (2020, 13 octubre). *Impacto de las tecnologías emergentes en la Seguridad Industrial. Gerencia de riesgos y seguros*. <https://www.mapfreglobalrisks.com/gerencia-riesgos-seguros/articulos/impacto-de-las-tecnologias-emergentes-en-la-seguridad-industrial/>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (s. f.). *¿Qué es un factor de riesgo psicosocial?* - Portal INSST - INSST. Portal INSST. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de <https://www.insst.es/-/-que-es-un-factor-de-riesgo-psicosocial->

- Java. (s. f.). *JAVA. ¿Qué es la tecnología Java y para qué la necesito?* Recuperado 10 de noviembre de 2021, de https://www.java.com/es/download/help/whatis_java.html
- N. (2020, 9 junio). *Los retos de la aplicación de la NOM-035-STPS-2018 en la identificación y análisis de riesgos psicosociales. Seguridad Laboral*. Recuperado 16 de octubre de 2021, de https://www.seguridad-laboral.es/sl-latam/mexico/los-retos-de-la-aplicacion-de-la-nom-035-stps-2018-en-la-identificacion-y-analisis-de-riesgos-psicosociales_20200609.html
- NOM-035-STPS-2018. (2020, 28 abril). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RAZvgIUldc>
- Ortega, C. (2021, 31 marzo). Cuestionario NOM 035 . *Preguntas que debes aplicar. QuestionPro*. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de <https://www.questionpro.com/blog/es/cuestionario-nom-035/>
- Ortiz Donaire Carlos Leopoldo. Berrios Martos M^a Pilar. *Análisis psicosocial del estrés laboral Dpto: Psicología Diciembre, 2016*
- Reyes Iturbide Jorge. Ochoa, A., Ostolaza, J., J., Compeán, M., Galindo, J., & P. (2019, 5 noviembre). *¿De qué trata la NOM 035 de la STPS?* El Economista. Recuperado 16 de octubre de 2021, de <https://www.economista.com.mx/opinion/De-que-trata-la-NOM-035-de-la-STPS-20191104-0078.html>
- Soria, M. S. (s. f.). *Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo*. Dialnet. Recuperado 10 de noviembre de 2021, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3630565>
- UGT Castilla y León, salud laboral. *Los riesgos que implica el Tecnoestrés y la “nomofobia”, el derecho a la desconexión*. <http://www.saludlaboral.ugtcyl.es/los-riesgos-que-implica-el-tecnoestres-y-la-%E2%80%9Cnomofobia%E2%80%9D-el-derecho-a-la-desconexion>
- Universidad de Alicante. (2021). *PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES*. 21/02/2022, de Universidad de Alicante Sitio web: <https://cultura.ua.es/es/prevencion-de-riesgos-psicosociales.html>
- Valdés, E. D. (2021, 23 abril). *NOM-035-STPS-2018 Factores de Riesgo Psicosocial en el Trabajo-Identificación, Análisis y Prevención*. SIGE.

<https://www.sige.org.mx/nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion/>