



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN

LICENCIATURA EN DERECHO

TRABAJO ESCRITO QUE
PRESENTA:

MARLENE STEPHANIA MAYA BARRON

**“ESTRÉS LABORAL EN MÉXICO Y LA NECESIDAD DE UNA
GARANTÍA DE BIENESTAR PARA EL TRABAJADOR EN PRO DE SU
SALUD MENTAL”**

**EN LA MODALIDAD DE SEMINARIO TITULACIÓN
COLECTIVA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN DERECHO**



Vobo. 1°-08-2022



Mtra. Rosa María Valencia Granados



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ESTRÉS LABORAL EN MÉXICO Y LA NECESIDAD DE UNA GARANTÍA DE BIENESTAR PARA EL TRABAJADOR EN PRO DE SU SALUD MENTAL.

ÍNDICE	I
INTRODUCCIÓN	II

CAPÍTULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN DE ELEMENTOS BASE DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 GENERALIDADES DEL DERECHO LABORAL	1
1.1.1 Antecedentes.....	1
1.1.2 Definición de Derecho laboral.....	2
1.1.3 Autoridades Laborales en México.....	3
1.2 ESTRÉS LABORAL	3
1.2.1 Concepto de estrés	4
1.2.2 Concepto de estrés laboral.....	6
1.2.2.1 Causas.....	6
1.2.2.2 Síntomas.....	7
1.2.2.3 Consecuencias a largo plazo	8

CAPÍTULO 2. ÁMBITO NORMATIVO APLICABLE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

2.1 NORMATIVA CONSTITUCIONAL	14
2.1.1 De la Protección a la Salud en el Artículo 4 Párrafo Cuarto.....	14
2.1.2 Del Derecho al Trabajo Digno en el Artículo 123 Párrafo Primero.....	16
2.2 DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO EN LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS DE 1948.....	17
2.3 LEY FEDERAL DEL TRABAJO.....	19
2.4 de la Salud Mental: Artículo 72 de la ley General de Salud.....	20
2.4.1 Salud Mental	21
2.5 Prevención de accidentes y enfermedades laborales en el Artículo 132 fracción XVI de la Ley Federal del Trabajo.....	22
2.6 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL: NOM-035.....	23
2.6.1 Factores de Riesgo Psicosocial.....	24

CAPÍTULO 3. PREMISAS LEGALES PARA UN PROYECTO DE LEY GENERAL DE SALUD MENTAL QUE GARANTICE UN TRATAMIENTO ADECUADO AL ESTRÉS LABORAL CRÓNICO

3.1 MÉXICO: EL PAÍS CON MAYOR NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN EL MUNDO	27
--	-----------

3.2 CRONOLOGÍA DE LAS DIVERSAS INICIATIVAS DE REFORMA AL ARTÍCULO 76 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO EN ARAS DE UNAS VACACIONES DIGNAS.....	29
3.3 BASES PARA PROYECTO DE LEY GENERAL DE SALUD MENTAL.....	31
3.3.1 Estructura general: Proyecto de Ley General de Salud mental.....	32
3.3.2 Beneficios de la Creación de una Ley General de Salud Mental.....	33
CONCLUSIONES.....	35
FUENTES CONSULTADAS.....	37

INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno con múltiples aristas con una importancia infravalorada a nivel de salud mental. Algunas enfermedades asociadas con el estrés son hipertensión, alzhéimer, obesidad y cáncer. El personal sanitario, los meseros y gente que desempeña una labor que implica trato directo con la gente presentan un mayor nivel de estrés, pero esto no exenta al resto de los oficios y profesiones de sufrirlo.

Intervienen factores importantes como el puesto de trabajo, la carga de trabajo y que tan capacitado está el trabajador para desempeñarlo ya que encomendar una labor complicada a un trabajador poco capacitado lo somete a un nivel de estrés que dependiendo de cada trabajador y su nivel será manejado de forma distinta, un ejemplo fidedigno se puede encontrar en las dependencias de gobierno en las que los trabajadores están tan estresados que recurren a fumar por el nivel de estrés que manejan.

El presente trabajo de investigación tiene por objeto evidenciar que toda persona trabajadora sufre un nivel de estrés laboral en mayor o menor medida atendiendo a su personalidad, ámbito de trabajo, labor desempeñada y experiencia vulnerando así su salud física y mental a largo y mediano plazo.

Así, para el desarrollo de la investigación, está estructurada en tres capítulos:

El capítulo 1, donde se abordaron algunos elementos que sirven para comprender la importancia del derecho laboral y su origen después de tantos años de lucha por parte de la clase trabajadora, así como de su concepto y los antecedentes que dieron pie a su creación e implementación en México a través de sus diversas autoridades en materia de derecho laboral tanto individual como colectivo, el concepto de estrés, sus síntomas y sus consecuencias a largo plazo.

Mientras que en el capítulo 2, se establecieron de forma jerárquica las normas e instrumentos internacionales que de forma deficiente sirven como sustento para garantizar a los gobernados un nivel de vida adecuado y que su derecho a la salud no se verá vulnerado y de la implementación de la NOM-035 en

los centros de trabajo la cual ha resultado ser ineficiente en cuanto a disminuir el estrés laboral se refiere.

Finalmente, el Capítulo 3, hace referencia a la situación tan preocupante en el que nuestro país, México es el país con los mayores índices de estrés laboral en el mundo, con un 75% de trabajadores afectados por este problema que ha traído como consecuencia el incremento del empleo informal, las bases para una Ley General de Salud Mental que contrarrestaría la atención deficiente de la salud en México a la cual se infravalora y se destina un porcentaje presupuestal bajo, atendiendo la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de trastornos mentales derivados principalmente del estrés.

Dada la naturaleza formal del trabajo de investigación, esencialmente es de carácter documental. No obstante, la idea original de su desarrollo surge por la desmotivación personal a consecuencia del estrés laboral que se padece. Para su desarrollo fue necesario el uso y aplicación de diversos métodos, entre los que destacan: histórico, analítico, sintético, deductivo, inductivo y también el propositivo.

CAPÍTULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN DE ELEMENTOS BASE DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo es la actividad humana por la cual se nos permite acceder a lo esencial para subsistir y aumentar nuestra calidad de vida por medio de una retribución obtenida mediante nuestro esfuerzo y desempeño, este en ocasiones es demandante y bajo jornadas extenuantes afectando total o parcialmente la salud física y mental.

El presente capítulo tiene como objetivo el análisis del concepto de Derecho del trabajo, el concepto de estrés y su distinción del estrés laboral, así como los síntomas y consecuencias a largo plazo que este llega a provocar como consecuencia de su desatención. Bajo ese tenor, se establecerán a detalle las bases teóricas, para la oportuna comprensión de su contenido.

1.1 GENERALIDADES DEL DERECHO LABORAL

Es conveniente puntualizar los siguientes puntos para comprender el trasfondo del derecho laboral.

1.1.1 Antecedentes

“La aparición del Derecho del trabajo tuvo como antecedentes, entre otros, el abuso del hombre por el hombre, el aprovechamiento ventajoso del fuerte sobre el débil. Se ha manifestado que la historia del derecho del trabajo no es en sí misma otra cosa que la historia del hombre en la búsqueda de su progreso, de su libertad y de su seguridad. Se cree que fue en Inglaterra, con la llamada Revolución Cartista, por las cartas dirigidas al Parlamento en 1842, cuando apareció el derecho del trabajo. Desde que Hargreaves inventó la primera máquina de tejer en 1764, se provocó un descontento general de los trabajadores manuales, que sintieron la necesidad de defenderse colectivamente de las injusticias de un nuevo capitalismo maquinista que los estaba desplazando.

Ante esta situación problemática, nació la necesidad de crear diversos instrumentos de defensa de las clases más desfavorecidas y es así como los

trabajadores se agruparon y crearon los cimientos de las actuales instituciones laborales”.¹

1.1.2 Definición de derecho laboral

Para ello será necesario realizar una revisión sobre los tratadistas más destacados, por ejemplo, De Pina Vara lo define como el “conjunto de las normas jurídicas destinadas a regular las relaciones obrero-patronales y a resolver los conflictos que surjan en ellas, también es denominado derecho social, derecho de clase, derecho obrero, legislación social, derecho industrial, etcétera. El derecho del trabajo no es un conjunto de normas privilegiadas dictadas en provecho exclusivo del obrero, sino, más exactamente, un conjunto de normas mediante las cuales se pretende establecer una regulación de las relaciones obrero-patronales inspirada en la idea de la justicia social, según es entendida en un momento histórico por un pueblo determinado”.²

Mientras que Néstor de Buen define al Derecho laboral de la siguiente forma: “El nuevo derecho es la norma que se propone realizar la justicia social en el equilibrio de las relaciones entre el trabajo y el capital. El derecho del trabajo es el conjunto de principios, normas e instituciones que protegen, dignifican y tienden a reivindicar a todos los que viven de sus esfuerzos materiales e intelectuales, para la realización de su destino histórico: socializar la vida humana. El derecho del trabajo es el conjunto de normas relativas a las relaciones que directa e indirectamente derivan de la prestación libre, subordinada y remunerada, de servicios personales y cuya función es producir el equilibrio de los factores en juego mediante la realización de la justicia social”.³

¹ GARCÍA SANTANA, Pedro, Derecho Laboral Plan 2012, División Sistema Universidad Abierta y Educación a distancia, Licenciatura en Administración, Apuntes digitales Plan 2012, Facultad de Contaduría y Administración, UNAM, México, 2012, p. 15., [En Línea], Disponible en: http://fcasua.contad.unam.mx/apuntes/interiores/docs/2012/administracion/2/derecho_laboral.pdf Consultada: 30 de marzo de 2022, 19:00 horas.

² DE PINA VARA, Rafael Diccionario de Derecho, 37ª edición, Porrúa, México, 2013, p. 232.

³ *Ídem*.

Vistas estas acepciones se puede concluir que el Derecho del trabajo es un conjunto de normas jurídicas, inherente a la justicia social que tiene por objeto conseguir un equilibrio entre los factores de producción.

1.1.3 Autoridades Laborales en México

“Dentro de la ley laboral, se señala a las autoridades encargadas de vigilar el cumplimiento de las normas laborales consagradas en la Ley Federal del Trabajo, con lo cual se garantiza el cumplimiento y, en su caso, la imposición de sanciones por su omisión”.⁴

De conformidad con lo que establece el artículo 523 de la Ley Federal del Trabajo, se conocen como autoridades laborales las siguientes:

“Artículo 523.- La aplicación de las normas de trabajo compete, en sus respectivas jurisdicciones:

- I. A la Secretaría del Trabajo y Previsión Social;
- II. A las Secretarías de Hacienda y Crédito Público y de Educación Pública;
- II **Bis.** Al Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral;
- II **Ter.** A los Centros de Conciliación en materia local;
- III. A las autoridades de las Entidades Federativas, y a sus Direcciones o Departamentos de Trabajo;
- IV. A la Procuraduría de la Defensa del Trabajo;
- V. Al Servicio Nacional de Empleo;
- VI. A la Inspección del Trabajo;
- VII. A la Comisión Nacional de los Salarios Mínimos;
- VIII. A la Comisión Nacional para la Participación de los Trabajadores en las Utilidades de las Empresas;
- IX. Se deroga;
- X. A los Tribunales del Poder Judicial de la Federación, y
- XI. A los Tribunales de las Entidades Federativas”.⁵

1.2 ESTRÉS LABORAL

En este apartado se describirá el concepto de estrés y el concepto de estrés laboral con la finalidad de realizar una distinción puntual de ambos conceptos.

⁴ SAMANO, Mario, Derecho Laboral, [En Línea], Disponible en: <https://www.docsity.com/es/derecho-laboral-variedad-de-libros-en-la-materia/7165050/>, Consultada: 09 de junio de 2022, 22:30 horas.

⁵ Ley Federal del Trabajo, [En Línea], Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

1.2.1 Concepto de estrés

“El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo, es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, es un mecanismo de defensa, para hacer frente a una situación que se percibe como amenazante. Nuestro cuerpo, aumenta la producción de ciertas hormonas, como la adrenalina y la hidrocortisona. Estas hormonas provocan cambios significativos en las pulsaciones, la presión sanguínea, el metabolismo y la actividad física”.⁶

El estrés aparece cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, que puede ser respuesta a diversas situaciones tanto en el ámbito laboral como personal, provocadas por exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido (pérdidas familiares y/o materiales, separaciones, divorcios, etcétera).⁷

“En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés. Ante un estresor caben en líneas generales, dos reacciones; o bien el sujeto responde con conductas de evitación, o bien responde con conductas de afrontamiento. Las conductas de evitación tratan de evitar al agente estresor, por medios físicos (huida, mirar hacia otro lado, etc.), o psicológicos (se interpreta como no estresante la situación, aunque realmente lo sea). El afrontamiento supone enfrentarse al estresor”.⁸

“La forma de afrontar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor, sino también de los recursos que tenga el sujeto para superarlo.

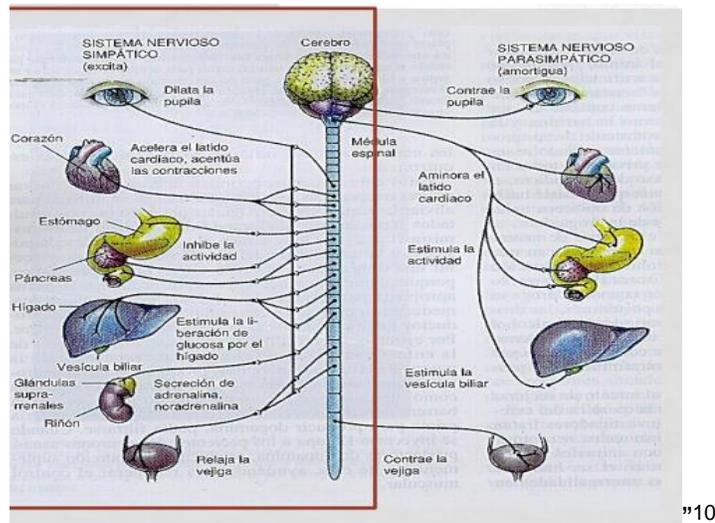
⁶ Psicogoya, *¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Psicogoya, [En Línea], Disponible en: <https://www.psicogoya.com/como-nos-afecta-el-estres> Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

⁷ Ídem

⁸ *Vid.*, BARRIO, *Et. Al.* (2006). *El Estrés Como Respuesta*. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, p. 40 [En Línea] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003> Consultada: 31 de marzo de 2022, 21:30 horas.

Esta respuesta es del tipo del disparo en cascada, es decir, que una vez iniciada no puede pararse hasta que se agota. Produce una tempestad neuro hormonal, en el que la reacción es global: psicobiológica”.⁹

“



”10

“El sistema nervioso simpático moviliza energía. El sistema nervioso Parasimpático se activa para favorecer las actividades de goce reposado, de nutrición, de reparación interna. Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en:

- Agudo. Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración.
- Subagudo: la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor.
- Crónico: la respuesta es leve pero dura mucho tiempo”.¹¹

⁹ Ibidem p.41.

¹⁰ VELASCO IGLESIAS ANGELA, Estrés y Ansiedad, psicopatología y enfermería en salud mental y psiquiatría curso 2019/2020, p. 9, [En Línea], Disponible en: https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/Estre%CC%81s_2020.pdf Consultada: 31 de marzo de 2022,20:00 horas.

¹¹ BARRIO, Op cit, pp. 40-42

Todos los seres humanos sin importar la edad sufren estrés en un nivel distinto algunas señales pueden ser tomadas como otro tipo de problema por parte de quienes conviven con el afectado, entre estas señales se encuentran la incapacidad para relajarse, cambios alimenticios, dificultad para concentrarse, entre otros.

1.2.2 Concepto de estrés laboral

"El estrés laboral es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación. Aunque el estrés puede producirse en situaciones laborales muy diversas, a menudo se agrava cuando el empleado siente que no recibe suficiente apoyo de sus supervisores y colegas, y cuando tiene un control limitado sobre su trabajo o la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales".¹²

1.2.2.1 Causas

"Una mala organización del trabajo, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas de trabajo, y la manera en que se gestionan, puede provocar estrés laboral".¹³

El exceso de exigencias y presiones o la dificultad para controlarlas pueden tener su origen en una definición inadecuada del trabajo, una mala gestión o la existencia de condiciones laborales insatisfactorias. Del mismo modo, estas circunstancias pueden hacer que el trabajador no reciba suficiente apoyo de los demás, o no tenga suficiente control sobre su actividad y las presiones que conlleva.

¹² Vid., LEKA, Stavroula. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. (Serie protección de la salud de los trabajadores; no. 3), Organización Mundial de la Salud, Suiza 2004, pp. 1-6 [En Línea] Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf Consultada: 01 de abril de 2022, 20:00 horas

¹³ SOTO BERNAL, Leonardo, ¿Padeces estrés laboral?, [En Línea], Disponible en <https://leonardosoto.com.mx/blog/2019/07/05/padeces-estres-laboral/>, Consultada: 01 de abril de 2022, 20:30 horas.

Cuanto mayor sea el apoyo que el trabajador reciba de los demás en su trabajo o en relación con este, menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral.

Cuanto mayor sea el control que el trabajador ejerce sobre su trabajo y la forma en que lo realiza, y cuanto más participe en las decisiones que atañen a su actividad, menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral.

La mayor parte de las causas del estrés laboral están relacionadas con la forma en que se define el trabajo y el modo en que se gestionan las entidades.¹⁴

En resumen, el estrés laboral produce un efecto domino porque si el trabajador se estresa se vuelve menos productivo, la reducción de la producción produce pérdidas para la empresa o centro de trabajo y eso trae como consecuencia un déficit económico.

Dicho estrés es una consecuencia que surge derivada de la lucha por sobrevivir en un ambiente laboral poco saludable del que la persona afectada no encuentra escapatoria lo cual hace que incremente.

1.2.2.2 Síntomas

Entre los principales síntomas del estrés laboral se encuentran:

- “Emocionales. – Ansiedad, miedo, irritabilidad, mal humor, frustración, agotamiento, impotencia, inseguridad, desmotivación, intolerancia.
- Conductuales. – Disminución de la productividad, cometer errores, reportarse enfermo, dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en

¹⁴ *Ídem.*

las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras sustancias.

- Cognitivos. – Dificultad de concentración, confusión, olvidos, pensamiento menos efectivo, reducción de la capacidad de solución de problemas, reducción de la capacidad de aprendizaje.
- Fisiológicos. – Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, problemas circulatorios, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones, respiración agitada, aumento de la presión sanguínea, agotamiento, mayor riesgo de obesidad y de problemas cardiovasculares, deterioro en la memoria y problemas de sueño” .¹⁵

Como es de apreciarse, el estrés no es algo que deba tomarse a la ligera debido a que perjudica al ser humano en todos los aspectos ocasionando daños a su salud física y mental, propiciando también un ambiente familiar violento que genere daños psicológicos a terceros.

1.2.2.3 Consecuencias a largo plazo

“Es obvio que muchas dificultades de los trabajadores, que afectan a su salud y al desempeño de su tarea, se originan en el trabajo, debido en parte a que permanecen la mayor parte del tiempo en él y en él se relacionan y desarrollan. Una respuesta eficaz al estrés representa una adaptación exitosa. Pero el organismo no siempre responde perfectamente o de forma adecuada; cuando esto

¹⁵ Gobierno de México, Estrés Laboral, [En Línea], Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral#:~:text=Tipo%20de%20estr%C3%A9s%20donde%20la,lo%20laboral%20y%20lo%20personal> Consultada: 10 de junio de 2022, 21:30 horas.

sucede, sobreviene un resultado físicamente negativo o un padecimiento de adaptación”.¹⁶

“Este tipo de padecimiento puede afectar al corazón, los vasos sanguíneos y el riñón, e incluye ciertos tipos de artritis y afecciones de la piel. Las posibles consecuencias del estrés en la salud quedan incompletas, si no se mencionan los efectos del estrés en la salud mental. A la frustración, la ansiedad y la depresión que pueden experimentar quienes están sometidos al estrés, hay que añadir otras formas en que éste puede manifestarse: alcoholismo, farmacodependencia. Hospitalización y en casos extremos. suicidio. Inclusive. las alteraciones mentales poco importantes producidas por el estrés, como la incapacidad para concentrarse, o reducido de los rangos de atención y el deterioro de las habilidades para tomar decisiones”.¹⁷

“Pueden tener en el ámbito de la organización un costo significativo. en forma de disminución de la eficiencia y de la efectividad. El sabotaje, el absentismo y la rotación reflejan a menudo estrés ocasionado por la insatisfacción; y un sinnúmero de variables pueden contribuir, aunque sea indirectamente. a los costos del estrés”.¹⁸

Entre las principales consecuencias del estrés a largo plazo se encuentran:

- Reducción de productividad
- Descenso en la calidad de vida
- Problemas de salud física y/o mental (enfermedades)
- Trastornos de depresión y ansiedad
- Problemas familiares
- Riesgos de alcoholismo y otras adicciones¹⁹

¹⁶ Documentos divulgativos, Estrés Laboral, p.9 [En Línea], Disponible en: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf> , Consultada: 10 de junio de 2022, 21:00 horas.

¹⁷ Ídem.

¹⁸ Ídem

¹⁹ *Vid.*, Gobierno de México, Estrés Laboral, [En Línea], Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres->

“El burnout no es estrés laboral, sino que es una forma desadaptativa de responder ante el mismo. A diferencia del estrés, solo se entiende este síndrome dentro de un contexto laboral y lleva asociados una serie de síntomas específicos: el cansancio emocional, la despersonalización o frialdad afectiva y la reducción de eficacia laboral” .²³

“Se ha determinado que algunas de las características de la personalidad pueden llevar más fácilmente a la persona sometida a un exceso de estrés a desarrollar un burnout.

- * Sensibilidad emocional alta y necesidad de los otros
- * Dedicación al trabajo
- * Idealismo
- * Personalidad ansiosa
- * Elevada auto exigencia”²⁴

“El burnout es consecuencia de eventos estresantes que disponen al individuo a padecerlo.

El burnout es un proceso continuo que va surgiendo de forma paulatina y que se va instaurando en el individuo hasta provocar en él la sintomatología específica”.²⁵

b) **Suicidio**

Si el estrés laboral no es atendido y llega a niveles extremos, se puede hablar del suicidio como una consecuencia a largo plazo.

“El suicidio es un acto deliberado por el que un sujeto se causa la muerte con conocimiento o expectativa de un desenlace fatal. El intento de suicidio es un

²³ Ídem

²⁴ Vid., NEAVE UREÑA, Rubén, *Estrés Laboral, Burnout, y su impacto en la Salud*, Comisión Estatal de Derechos Humanos de Nuevo León, p 25, [En Línea], Disponible en: https://www.cedhnl.org.mx/imagenes/publicaciones/presentaciones/CEDHNL_VII_SeminarioDHS/ModuloIV/Estres-Laboral-y-burnout-CEDH.pdf Consulta: 01 de abril de 2022, 22:15 horas.

²⁵ Ibídem pp. 33-34

acto no fatal de auto destrucción a menudo con el propósito de movilizar ayuda. En los países desarrollados, el suicidio figura entre las diez causas principales de muerte y una de las tres causas principales de muerte entre personas de 15 a 35 años”.²⁶

La Organización Mundial de la Salud ha estimado que ocurre un suicidio aproximadamente cada minuto y un intento de suicidio aproximadamente cada tres segundos. Como resultado, más personas mueren por suicidio que por conflictos armados.

En algunos casos, es posible trazar un vínculo claro entre un factor de estrés en el lugar de trabajo y un acto suicidio, como es el caso de un trabajador que es amonestado o despedido y posteriormente intenta suicidarse o se suicida. Los eventos traumáticos pueden estar asociados con transiciones en el trabajo (tales como jubilaciones, suspensiones o despidos), acciones disciplinarias o situaciones en las que un trabajador ha sufrido una humillación seria, vergüenza o se ha comprobado que ha participado en un acto ilícito (tal como agresión sexual o una malversación de fondos de la compañía).

Si se toman las medidas para reconocer los factores ambientales que causan estrés y las señales tempranas de estrés mal manejado, los empleadores pueden promover un lugar de trabajo mentalmente saludable, reducir la conducta suicida y mejorar la productividad.

Las ocupaciones con altas tasas de suicidio incluyen médicos, algunos trabajadores químicos y farmacéutas (debido en parte a la mayor disponibilidad de químicos y drogas letales); abogados, maestros, consejeros y secretarios (debido en parte a la mayor prevalencia de depresión en estos grupos), agricultores (que tienen altas tasas de depresión, ambientes de trabajo peligrosos, estrés laboral debido a presiones económicas y aislamiento social, acceso a grandes cantidades

²⁶ *Vid.*, Organización Mundial de la Salud, Prevención del Suicidio un Instrumento en el Trabajo, Organización Mundial de la Salud, Suiza, 2006, pp. 6, 11 y 14 [En Línea], Disponible en: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_work_spanish.pdf Consulta: 01 de abril de 2022, 22:40 horas.

de pesticidas y acceso limitado a los servicios de emergencia) y algunos oficiales de policía (tales como aquellos que están jubilados o que sufren los efectos de trauma psicológico).

“Los suicidios también son elevados entre las personas desempleadas o que sufren de inseguridad laboral” .²⁷

Es importante mencionar que el estrés es una consecuencia de la acumulación de lidiar con diversas circunstancias que nos ponen en alerta constante al percibir que se está ante una amenaza potencial debilitando nuestro sistema inmunológico propiciando una mayor propensión a enfermarse de infecciones, falta de memoria, problemas cardíacos, cáncer, entre otros.

Es importante estar alerta ante las señales en nuestro cuerpo ya que hasta lo más insignificante podría ser un síntoma de estrés y si se le resta importancia puede convertirse en algo más grave.

Sin duda el estrés es la enfermedad del siglo XXI, combatible pero resistente, por ello, es necesario concientizar a los trabajadores de que sufrirlo no se debe tomar a la ligera y de que el lugar en donde desempeñen sus labores sea seguro para ellos y ver al derecho como una herramienta para salvaguardar su salud.

²⁷ *Ídem*

CAPÍTULO 2. ÁMBITO NORMATIVO APLICABLE A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

Tanto en México como en el mundo existen diversas regulaciones de la conducta del hombre en sociedad, trasladando lo plasmado en las leyes al hecho fáctico, se aprecia que no hay una correcta implementación de los derechos más básicos para los gobernados en diversas partes del mundo. A continuación, se abordará lo alusivo al marco normativo del presente trabajo, cuyo contenido comprende la protección a la salud, el derecho a un trabajo digno, a un nivel de vida adecuado, salud mental y accidentes y enfermedades laborales.

2.1 NORMATIVA CONSTITUCIONAL

En la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos se encuentran dos artículos inherentes al presente trabajo de investigación por la importancia de su contenido.

2.1.1 De la Protección a la Salud en el artículo 4 Párrafo Cuarto

“El derecho a la salud es un derecho humano fundamental establecido desde 1948 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), reconocido por múltiples tratados regionales y por numerosas constituciones nacionales. En México fue incorporado parcialmente en 1983 en el artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos como el Derecho a la Protección de la Salud”.²⁸

A pesar de ello, para la mayoría de los mexicanos ni las condiciones de salud ni el acceso a los servicios se encuentran satisfechas. México es el país con la prevalencia de obesidad femenina más alta del mundo; la mortalidad por algunos tipos de cáncer, Diabetes mellitus, problemas cardiovasculares e hipertensión no disminuye. Muchas parasitosis, enfermedades infecciosas y transmitidas por vector son todavía endémicas, a pesar de que hace décadas que existen medios efectivos de control.

²⁸ *Vid.*, LÓPEZ MORENO, Sergio, Derecho a la Salud en México, UAM, 2015, pp. 51 [En Línea] Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r39646.pdf> Consultada: 06 de abril de 2022, 11:46 horas.

Además, que las condiciones de crisis económica y la creciente desigualdad social profundizarán las ya de por sí graves desigualdades sanitarias y de acceso a los servicios. Como ha sucedido siempre en México, el mayor costo lo pagarán las clases menos favorecidas y los grupos sociales más vulnerados: las mujeres, los indígenas, los niños y los pobres. En este contexto se debate el derecho a la salud.

La salud está profundamente relacionada con la dignidad humana, garantizarla como derecho humano es una obligación de todas las naciones.

La violación del derecho a la salud atenta contra la dignidad de las personas porque limita el desarrollo de sus capacidades y las excluye de las oportunidades que ofrece la vida. La pérdida de la salud provoca impotencia, desconfianza e inseguridad (Therborn, 2015) y toda muerte prematura, pero especialmente la de niños y embarazadas, es un insulto a la sociedad.

“Aunque es imposible garantizar a las personas que permanecerán sanas a lo largo de toda su vida, cada vez hay mayores y más efectivos esfuerzos para poner límites a las condiciones que provocan muertes prematuras y enfermedades evitables”.²⁹

“El párrafo cuarto del artículo 4o. constitucional garantiza para todas las personas el derecho a la protección de la salud. En su segunda parte, dicho párrafo ordena al legislador definir las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud, así como disponer la concurrencia entre los distintos niveles de gobierno sobre la materia, de acuerdo con lo establecido en la fracción XVI del artículo 73 constitucional”³⁰. Su texto es el siguiente:

“Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de

²⁹ *Ibidem* p 53

³⁰ CARBONELL, José, et al, El derecho a la salud: una propuesta para México, p. 1, [En Línea], Disponible en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3274/3.pdf> Consultada: 06 de abril de 2022, 11.30 horas.

salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución” .³¹

“El derecho a la salud tiene un carácter prestacional en la medida en que principalmente implica y conlleva una serie de obligaciones positivas (de hacer) por parte de los poderes públicos” .³²

El derecho a la salud obliga también a los particulares; así, por ejemplo, los establecimientos médicos privados están obligados a proporcionar un servicio de urgencia a cualquier persona que lo requiera, con independencia de que pueda o no pagarlo. En caso de que el afectado no tenga recursos económicos para permanecer en el hospital o clínica privados, la obligación del establecimiento se limita a estabilizar a la persona, proporcionarle los medicamentos que necesite en lo inmediato y procurar su correcto traslado a una institución pública. Si no lo hiciera se podría configurar el delito de omisión de auxilio que prevén los distintos códigos penales de la República.

La protección de la salud y el desarrollo de los correspondientes sistemas sanitarios asistenciales es una de las tareas fundamentales —en términos políticos y económicos— de los Estados democráticos contemporáneos y representa una de las claves del Estado de bienestar.

2.1.2 Del Derecho al Trabajo Digno en el artículo 123 Párrafo Primero

El artículo 123 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, considerado como uno de los principales frutos de la Revolución de 1910 que estructuró nuevos valores del hombre a tomar en consideración las garantías sociales, se consolida en 1917 en la inclusión del Título sexto denominado “Del Trabajo y la Previsión Social”.

³¹ Constitución política de los estados unidos mexicanos [En Línea] Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf> Consultada: 06 de abril de 2022, 11:46 horas.

³² CARBONELL, op cit, p.2.

Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley. [...] ³³

La Ley Federal del Trabajo en su artículo 2º define al trabajo digno como:

[...] Se entiende por trabajo digno o decente aquél en el que se respeta plenamente la dignidad humana del trabajador; no existe discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, condición social, condiciones de salud, religión, condición migratoria, opiniones, preferencias sexuales o estado civil; se tiene acceso a la seguridad social y se percibe un salario remunerador; se recibe capacitación continua para el incremento de la productividad con beneficios compartidos, y se cuenta con condiciones óptimas de seguridad e higiene para prevenir riesgos de trabajo.

El trabajo digno o decente también incluye el respeto irrestricto a los derechos colectivos de los trabajadores, tales como la libertad de asociación, autonomía, el derecho de huelga y de contratación colectiva. [...] ³⁴

El trabajo digno es, además de una bella idea, parte de la tarea autoimpuesta de los firmantes de la Agenda 2030 de la ONU para el Desarrollo Sostenible del planeta. ³⁵

Una idea casi utópica en un país subdesarrollado como México que no cuenta con conocimientos suficientes sobre lo que es un trabajo digno libre de explotación, malos tratos y estrés.

2.2 DERECHO A UN NIVEL DE VIDA ADECUADO EN LA DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS DE 1948

³³ Constitución política de los estados unidos mexicanos [En Línea] Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf> Consultada: 06 de abril de 2022, 11:46 horas.

³⁴ Ley Federal del Trabajo, [En Línea], Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>, Consultada: 07 de abril de 2022, 23:00 horas.

³⁵ Vid., LA REVISTA DE LA SEGURIDAD SOCIAL, ¿Qué es un Trabajo Digno?, España 2018, [En Línea], Disponible en: <https://revista.sec-social.es/-/%C2%BFqu%C3%A9-es-un-trabajo-digno-> Consultada: 07 de abril de 2022, 18:30 horas.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 surgida el 10 de diciembre del mismo año, es el instrumento donde se establecen los derechos fundamentales para todas las Naciones.

El artículo 25 del citado ordenamiento señala:

Artículo 25. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; ...³⁶

“Este artículo es un esfuerzo para asegurar la ausencia de miseria, basado en la famosa visión del presidente de Estados Unidos, Franklin Roosevelt, de sus cuatro libertades. En un discurso en 1941, expresó su anhelo por un mundo basado en cuatro libertadas humanas esenciales: la libertad de expresión, la libertad religiosa, la libertad de vivir sin miseria y la libertad de vivir sin miedo”.³⁷

Tras dos artículos que se ocupaban de los derechos de los trabajadores, el artículo 25 hace hincapié en que “toda persona” tiene derechos sociales y económicos.

El primer requerimiento listado en el artículo 25 como necesario para lograr “un nivel de vida adecuado que [...] asegure [...] la salud y el bienestar” es la alimentación.

³⁶Declaración Universal De Los Derechos Humanos, [En Línea], Disponible en: https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf, Consultada: 07 de abril de 2022, 23:00 horas.

³⁷ Naciones Unidas, 70 años después de la declaración Universal de Derechos Humanos. 30 artículos sobre los 30 artículos – Artículo 25, [En Línea], Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/press-releases/2018/12/universal-declaration-human-rights-70-30-articles-30-articles-article-25>, Consultada: 07 de abril de 2022, 23:30 horas.

La pobreza es tanto la causa como la consecuencia de violaciones de derechos humanos y coloca fuera de alcance muchos otros derechos enumerados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.³⁸

Visto esto se puede decir, que, a pesar de los avances obtenidos, alcanzar un nivel de vida adecuado en un país como México es prácticamente imposible ya que el buen comer no es un hábito debido a lo caro que es comer de forma saludable, no hay servicios de calidad en los hospitales públicos caracterizados principalmente por contar con personal que actúa de forma negligente causando al derecho habiente perjuicios en su salud y en su economía y hay un nivel alto de desigualdad.

2.3 LEY FEDERAL DEL TRABAJO

“La Ley Federal del Trabajo es la ley rectora del Derecho laboral en México, superada solamente por la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos donde se consagra el derecho al trabajo en el artículo 123”.³⁹

Los principios generales de la Ley Federal del Trabajo pretenden defender las relaciones en el trabajo, la importancia de la Ley Federal del Trabajo reside en crear un marco de protección para los colaboradores y empresarios y el establecimiento de un mercado de trabajo libre, justo, equitativo y digno.

“En caso de duda el contenido de esta ley contempla los procesos y procedimientos que deben seguirse si alguna de las partes no cumpliera sus obligaciones”.⁴⁰

³⁸ Vid., NACIONES UNIDAS, Artículo 25 Derecho a un Nivel de Vida Adecuado, [En Línea] Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2018/12/1447511> Consultada: 07 de abril de 2022, 19:15 horas.

³⁹ CNDH, Se promulga la primera Ley Federal del Trabajo, [En Línea], Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/noticia/se-promulga-la-primera-ley-federal-del-trabajo-0>, Consultada: 07 de abril de 2022, 20:00 horas.

⁴⁰ Vid., SESAME, Ley Federal del Trabajo en México, [En Línea] Disponible en: <https://www.sesamehr.mx/blog/ley-federal-del-trabajo-en-mexico/> Consulta 07 de abril de 2022 21:00 horas.

Estructura de la Ley Federal del Trabajo	Descripción del contenido
Principios generales	Explicación de forma genérica cómo funciona este marco legal
Relaciones individuales de trabajo	Describe las relaciones laborales
Condiciones de trabajo	Introducción al marco real y legal
Derechos y obligaciones	Repasa los derechos y obligaciones de los trabajadores del patrón
Trabajo de las mujeres	Abarca todo sobre el derecho laboral femenino
Trabajos especiales	Listado de casos no ordinarios en el ámbito laboral
Relaciones colectivas del trabajo	Estipula el marco jurídico de las convenciones y contrataciones colectivas
Home Office	Marca un contexto para las condiciones generales del teletrabajo
Huelgas	Habla sobre el derecho a la huelga laboral
Riesgos de trabajo	Abarca todo sobre los accidentes laborales
Prescripción	Repasa la pérdida de los derechos laborales no ejercidos
Autoridades de trabajo y servicios sociales	Contiene las formas oficiales de control y atención de la condición laboral
Personal en temas de conciliación y arbitraje	Describe la estructura legal de resolución de problemas laborales
Representantes de los trabajadores y patronos	Habla de la representación sindical
Derecho procesal del trabajo	Traza el marco procesal de las relaciones laborales
Procesos de ejecución	Estipula los procedimientos que se siguen
Responsabilidades y sanciones	Detalla las sanciones y responsabilidades tanto para los trabajadores como para los patronos.

41

Dicho en otras palabras, la Ley Federal del Trabajo es el instrumento mediante el cual se regulan las relaciones obrero-patronales a fin de diferenciarlas de las relaciones burocráticas reguladas en el apartado B del artículo 123. Las normas de esta ley pretenden conseguir un equilibrio entre las normas de producción y la justicia social por la que se ha luchado desde hace siglos.

2.4 de la Salud Mental: artículo 72 de la ley General de Salud

“La ley que desarrolla los mandatos del artículo 4o. en materia de salud es la Ley General de Salud, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984 y que ha sufrido diversas reformas con posterioridad”.⁴²

⁴¹ Ídem

La legislación secundaria en materia de derecho a la salud tiene un carácter más bien orgánico, referido más a las entidades públicas que deben prestar los servicios de salud que a los ciudadanos que son sujetos de ese derecho. Como sucede con buena parte de los ordenamientos secundarios que regulan los derechos sociales fundamentales, la legislación en materia de salud no configura verdaderas prerrogativas de los ciudadanos exigibles a los poderes públicos.

2.4.1 Salud Mental

“La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”.⁴³

“La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida. Sobre esta base se puede considerar que la promoción, la protección y el restablecimiento de la salud mental son preocupaciones vitales de las personas, las comunidades y las sociedades de todo el mundo”.⁴⁴

El artículo que atañe a esta investigación es el 72 cuyo texto dice:

“La prevención y atención de los trastornos mentales y del comportamiento es de carácter prioritario. Se basará en el conocimiento de los factores que afectan la salud mental, las causas de las alteraciones de la conducta, los métodos de prevención y control multidisciplinario de dichos

⁴² CARBONELL, op cit, p.5.

⁴³ Alquimedezhemo, Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, [En Línea], Disponible en: <https://www.alquimedez.com/salud-mental-fortalecer-nuestra-respuesta>, Consultada: 07 de abril de 2022, 22:00 horas.

⁴⁴ Vid. ,Organización Mundial De La Salud, Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta , 2022 [En Línea], Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad>. Consulta 07 de abril de 2022 23:00 horas.

trastornos, así como otros aspectos relacionados con el diagnóstico, conservación y mejoramiento de la salud mental.

Para los efectos de esta Ley, se entiende por salud mental el estado de bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación.

La atención de los trastornos mentales y del comportamiento deberá brindarse con un enfoque comunitario, de reinserción psicosocial y con estricto respeto a los derechos humanos de los usuarios de estos servicios”.⁴⁵

En ese orden de ideas se puede decir que, la salud mental es esencial en la vida del ser humano, debido a que es imposible enfrentar circunstancias adversas de forma asertiva. En México, la salud mental ha sido infravalorada, porque no se comprende el alcance que tienen estas enfermedades en las mentes de los individuos, al ser un país en vías de desarrollo se es más susceptible a desarrollar algún trastorno mental ocasionado principalmente por el estrés.

2.5 Prevención de accidentes y enfermedades laborales en el Artículo 132 fracción XVI de la Ley Federal del Trabajo

El artículo 132 de la Ley Federal del Trabajo establece lo siguiente:

“Son obligaciones de los patrones:

[...] XVI. Instalar y operar las fábricas, talleres, oficinas, locales y demás lugares en que deban ejecutarse las labores, de acuerdo con las disposiciones establecidas en el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. Asimismo, deberán adoptar las medidas preventivas y correctivas que determine la autoridad laboral; [...]”.⁴⁶

En la Ley Federal del trabajo se puede apreciarse que hay derechos y obligaciones tanto de los trabajadores como de los patrones, esto con el fin de garantizar relaciones obrero-patronales armónicas.

⁴⁵ Ley General de Salud, [En Línea], Disponible en: https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgs/LGS_ref69_15ene13.pdf, Consultada: 07 de abril de 2022, 23:00 horas.

⁴⁶ Ley Federal del Trabajo, [En Línea], Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

En cuanto a la obligación contenida en la fracción XVI del citado artículo 132 se puede decir que, concierne al patrón velar por la salud física y mental de sus trabajadores empleando los instrumentos necesarios para garantizar su seguridad, en algunos centros de trabajo se cuenta con consultorio médico pero no con psicólogo, mientras que en otros no se cuenta con ninguno de los dos, esto vulnera el derecho de los trabajadores a una salud digna y les genera un daño ya que solventar gastos médicos implica gastar grandes cantidades de dinero, algunos trabajadores se ven orillados a tomar esas medidas por falta de seguridad social o un mal servicio proporcionado por la institución de seguridad social a la que se acudió.

2.6 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL: NOM-035

La NOM-035-STPS-2018 “Factores de riesgos psicosocial en el trabajo: Identificación, análisis y prevención “, fue publicada el 23 de octubre de 2018. Aunque, el proyecto que dio origen a la norma se publicó el 26 de octubre de 2016, el cual fue sometido a consulta pública.

“Su aprobación supuso un avance crucial en la prevención de riesgos laborales. En general, en la creación de condiciones de bienestar para los trabajadores. Además, este supuso el mayor esfuerzo por parte de las autoridades mexicanas por fomentar la prevención de riesgos psicosociales provocados por el trabajo”.⁴⁷

Desde su publicación, esta norma se debe cumplir en todos los centros de trabajo del territorio nacional. Además, establece de forma obligatoria la prevención de factores de riesgo psicosociales y de violencia laboral por parte de los patrones. También se quiere fomentar un entorno organizacional favorable.⁴⁸

⁴⁷ Vid., LENS Alejandro, Ley Federal del Trabajo en México: todo lo que debes saber, México 2022 [En Línea], Disponible en: <https://factorial.mx/blog/todo-sobre-ley-federal-trabajo/#ley-federal-del-trabajo-%C2%BFpor-que-es-tan-importante> Consultada: 08 de abril de 2022, 08:00 horas.

⁴⁸ *Ídem*

2.6.1 Factores de Riesgo Psicosocial

“Son aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivado de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada de trabajo y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral al trabajador, por el trabajo desarrollado”.⁴⁹

Comprenden las condiciones peligrosas e inseguras en el ambiente de trabajo; las cargas de trabajo cuando exceden la capacidad del trabajador; la falta de control sobre el trabajo (posibilidad de influir en la organización y desarrollo del trabajo cuando el proceso lo permite); las jornadas de trabajo superiores a las previstas en la Ley Federal del Trabajo, rotación de turnos que incluyan turno nocturno y turno nocturno sin períodos de recuperación y descanso; interferencia en la relación trabajo-familia, y el liderazgo negativo y las relaciones negativas en el trabajo.⁵⁰

¿QUÉ COMPRENDE LA IDENTIFICACION Y ANALISIS DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y LA EVALUACION DEL ENTORNO ORGANIZACIONAL?		
FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL <ul style="list-style-type: none"> ● Condiciones en el ambiente de trabajo ● Carga de trabajo ● Falta de control sobre el trabajo ● Jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo establecido por la LFT ● Interferencia en la relación trabajo-familia ● Liderazgo negativo y relaciones negativas en 	ENTORNO LABORAL FAVORABLE <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentido de pertenencia de los trabajadores a la organización ✓ Formación para la adecuada realización de las tareas encomendadas. ✓ Definición precisa de responsabilidades ✓ Participación proactiva y comunicación entre sus integrantes ✓ Distribución adecuada de cargas de trabajo con 	Los factores de riesgo psicosocial y los elementos del entorno organizacional favorable derivan de la naturaleza del puesto, es decir de las condiciones en las que se realizan las actividades, por lo que el análisis de estos elementos implica una evaluación de las condiciones en las que los trabajadores las desarrollan.

⁴⁹ Impulso Humano, *¿Conoces cuales son los Factores de Riesgo Psicosocial?*, [En Línea], Disponible en: <https://impulsohumano.mx/2022/07/conoces-factores-riesgo-psicosocial/>, Consultada: 08 de abril de 2022, 09:30 horas.

⁵⁰ Vid., SECRETARIA DE GOBERNACION, *Diario Oficial De La Federación*, 23/10/2018 [En Línea], Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018 Consultada: 08 de abril de 2022, 09:39 horas.

el trabajo ● Violencia laboral	jornadas laborales regulares ✓ Evaluación y el reconocimiento del desempeño	
-----------------------------------	--	--

51 “

En ningún caso se evalúa el estrés en el trabajador o su perfil psicológico.	No existe la obligación de ningún tipo de certificación.	Las unidades de verificación no son obligatorias.	La STPS no valida, certifica, aprueba o autoriza a ningún consultor para la aplicación.
No existe la obligación para la participación o contratación de consultores, asesores o gestores, es decisión del patrón.	La norma no cuenta con instrumentos para identificar o evaluar enfermedades mentales.	Los criterios para evaluar su cumplimiento están señalados en la propia norma.	La práctica de exámenes o evaluaciones médicas se sujeta a la evidencia de signos o síntomas que denoten alteración de la salud de los trabajadores.

“52

Es importante mencionar que un ambiente laboral deteriorado y la ausencia de un equilibrio entre la vida personal y la laboral trae consecuencias tanto para los trabajadores como para el lugar en el que laboren, esto se debe a que trabajador estresado o deprimido deja de ser productivo y en algunos casos se ausenta lo cual ocasiona un detrimento en el patrimonio del Centro de Trabajo que a nivel nacional genera un déficit económico al reducir el porcentaje del Producto Interno Bruto.

La NOM-035 carece de los elementos necesarios que garanticen una reducción considerable en cuanto a estrés laboral se refiere. Debe evaluarse el estrés en el trabajador y su perfil psicológico, su personalidad es un factor determinante para conocer el nivel de estrés al que está sometido, es difícil

⁵¹ Impulso Humano, op cit.

⁵² SECRETARIA DEL TRABAJO Y PREVISION SOCIAL, Segunda Etapa de la NOM-035,24 de noviembre de 2020, [En Línea], Disponible en: <https://www.gob.mx/stps/articulos/segunda-etapa-de-la-nom-035> Consultada: 08 de abril de 2022, 19:00 horas.

implementarla, en razón de que las preguntas contenidas en los cuestionarios son ambiguas y hay centros de trabajo que no quieren apegarse a ella además, se necesita personal externo calificado para que brinde una asesoría que permita acatarla correctamente por tanto, es insolvente jurídicamente para reglamentar los aspectos esenciales que permitan un apego a derecho que garantice que el trabajador será productivo al disminuir su estrés.

CAPÍTULO 3. PREMISAS LEGALES PARA UN PROYECTO DE LEY GENERAL DE SALUD MENTAL QUE GARANTICE UN TRATAMIENTO ADECUADO AL ESTRÉS LABORAL CRONICO

Visto lo expuesto en los capítulos anteriores, se deduce que México es un país en el cual los trabajadores carecen de condiciones óptimas para desempeñar sus labores, lo cual trae como consecuencia perjuicios a su salud, a su vida social y a su economía, el país que más trabaja, pero el menos productivo. Es importante lograr un equilibrio entre la vida laboral y la vida social del trabajador para que este no sufra estrés y goce de buena salud. A continuación, se analizará a mayor detalle esta problemática.

3.1 MÉXICO: EL PAÍS CON MAYOR NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN EL MUNDO

“De acuerdo con la Secretaría de Trabajo y Previsión Social (STPS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), México es el país con el nivel de estrés laboral más alto en todo el mundo”.⁵³

“Un estudio de la STPS reveló que el 75% de los mexicanos padece estrés laboral, un número mucho más alto que en China (73%) y que en Estados Unidos (59%). Recientemente la OIT añadió el famoso *burnout* como un padecimiento a su clasificación internacional de enfermedades”.⁵⁴

El estrés relacionado con la vida profesional puede derivar en múltiples problemas gastrointestinales, desórdenes mentales y actividades de riesgo. Además de que puede contribuir al abuso de cafeína, alcohol y tabaco. Otras

⁵³ Vid. RUNA, MÉXICO ES EL PAÍS CON MAYOR ESTRÉS LABORAL, [En Línea], Disponible en: <https://runahr.com/mx/uncategorized-mx/mexico-el-pais-con-mayor-estres-laboral/> Consultada: 06 de mayo de 2022, 11:15 horas.

⁵⁴ Ídem

consecuencias del estrés laboral pueden ser las migrañas, el insomnio, dolores musculares y hasta problemas familiares como divorcio.

Un factor de esto podría ser la legislación mexicana respecto a tiempo libre pagado. Dichas leyes solo garantizan 6 días de vacaciones pagadas al año. Mientras que en otros países de Latinoamérica como Brasil, Perú, Panamá, Nicaragua y Cuba esta cifra llega a 30 días.

“Para contrarrestar esta medida se lanzó la NOM-035 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención, una ley que busca asegurar el bienestar del colaborador haciendo de la empresa más responsable por el cuidado de los empleados. Dicha ley se centra en la modificación del entorno del trabajo, la calidad del apoyo que recibe el colaborador, el aprendizaje constante del equipo y capacitación en temas relacionados con el manejo del estrés”.⁵⁵

Es tal el nivel de estrés de los mexicanos que algunos consideran que en el país se vive una epidemia de estrés. Un estudio reveló que nuestro país también lidera el índice de horas extra trabajadas. Tanto así que el 95% de los mexicanos aseguran haber trabajado horas extra durante su carrera y un 44% respondió que actualmente se encuentra en esa situación.⁵⁶

Es importante mencionar que la NOM-035 no garantiza que el trabajador dejará de sufrir estrés, debido a que no se enfoca en tratar el estrés del trabajador de forma individual atendiendo a su perfil psicológico, sino que se enfoca en los trabajadores a nivel general, lo cual dificulta que garantice buenos resultados al pretender contrarrestar los niveles de estrés en los trabajadores. Por ello, resulta fundamental encontrar un equilibrio entre la vida laboral y la vida personal.

⁵⁵ LENS, *op cit*

⁵⁶ RUNA, *op cit*



3.2 CRONOLOGÍA DE LAS DIVERSAS INICIATIVAS DE REFORMA AL ARTÍCULO 76 DE LA LEY FEDERAL DEL TRABAJO EN ARAS DE UNAS VACACIONES DIGNAS

“El poder legislativo ha propuesto reiteradamente aumentar el mínimo legal de vacaciones pagadas anuales, en razón de que no sólo es una condición básica de justicia, para dignificar a los trabajadores mexicanos, para que puedan mejorar su salud física y mental y recibir el descanso que, como cualquier trabajador del mundo, se merecen; sino también un beneficio para la economía de país, el cual se verá reflejado en un aumento de la productividad de su fuerza laboral ya que más vacaciones no significan menor productividad”.⁵⁸

A continuación, se enlistan las diversas iniciativas de reforma propuestas.

FECHA	DATOS DE LA INICIATIVA	PROPUESTA DE REFORMA
26 de abril de 2016	Diputada María Guadalupe Oyervides Valdez	<p>“Se busca homologar en la Ley Federal del Trabajo, a favor de aquellos trabajadores que no prestan sus servicios a cualquiera de los Poderes de la Unión y/o al gobierno del Distrito Federal, el periodo vacacional mínimo para que éste no pueda ser inferior a 20 días al año.</p> <p>Ordenamiento a modificar, texto normativo propuesto y artículo transitorio. El propósito de esta iniciativa es (I) reducir los efectos y/o enfermedades físicas y psicosociales</p>

⁵⁷ EL ESTRÉS LABORAL O SINDROME DE BORNOUT EN MEXICO, OCEÁNICA, [En Línea], Disponible en <https://oceanica.com.mx/blog/el-estres-laboral-o-sindrome-de-burnout-en-mexico/> Consultada: 06 de mayo de 2022, 13:24 horas.

⁵⁸ Cámara de diputados, Diario de los debates, [En Línea], Disponible en: <http://cronica.diputados.gob.mx/DDebate/63/2do/2P/Ord/feb/01L63A2P208-I.html>, Consultada: 06 de mayo de 2022, 14:00 horas.

		asociadas al estrés laboral, (II) fomentar el equilibrio personal, social y familiar de los trabajadores mexicanos y (III) procurar la mejora en el desempeño de éstos en sus actividades a fin de impactar en su productividad y en la de sus empleadores, mediante el incremento del periodo vacacional a que tienen derecho, homologándolo al de los trabajadores que prestan sus servicios a cualquiera de los Poderes de la Unión y/o al gobierno del Distrito Federal, es decir a por lo menos 20 días al año”. ⁵⁹
01 de septiembre de 2020	Senadora Sasil de León Villard	“Artículo 76.- Los trabajadores que tengan más de un año de servicios disfrutarán de un período anual de vacaciones pagadas, que en ningún caso podrá ser inferior a dieciocho días laborables, y que aumentará en dos días laborables, hasta llegar a veinticuatro por cada año subsecuente de servicios”. ⁶⁰
10 de febrero de 2022.	Diputado Sergio Barrera Sepúlveda.	“Artículo 76. Los trabajadores que tengan más de un año de servicios disfrutarán de un período anual de vacaciones pagadas, que en ningún caso podrá ser inferior a doce días laborables, y que aumentará en dos días laborables, hasta llegar a veinte por cada año subsecuente de servicios. Después del sexto año, el período de vacaciones aumentará en dos días por cada cinco de servicios”. ⁶¹
10 de febrero de 2022	Senadora Patricia Mercado Castro	“Artículo 76.- Las personas trabajadoras que tengan más de un año de servicios disfrutarán de un período anual de vacaciones pagadas, que en ningún caso podrá ser inferior a doce días laborables, y que aumentará en dos días laborables, hasta llegar a veinte, por cada año subsecuente de servicios. A partir del sexto año, el período de vacaciones aumentará en dos días por cada cinco de servicios”. ⁶²

⁵⁹ Que Reforma El Artículo 76 De La Ley Federal Del Trabajo, A Cargo De La Diputada María Guadalupe Oyervides Valdez, Del Grupo Parlamentario Del PRI, [En Línea], Disponible en: http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2016/04/asun_3378348_20160429_1461702125.pdf, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

⁶⁰ Iniciativa Con Proyecto De Decreto Por El Que Se Reforma El Artículo 76 De La Ley Federal Del Trabajo En Materia De Vacaciones, [En Línea], Disponible en: https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/64/3/2020-09-22-1/assets/documentos/Inic_PES_Sen_Sasil_art_76_LFT.pdf, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

⁶¹ Iniciativa Que Reforma Los Artículos 76 Y 78 De La Ley Federal Del Trabajo, A Cargo Del Diputado Sergio Barrera Sepúlveda, Del Grupo Parlamentario De Movimiento Ciudadano, [En Línea], Disponible en: http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2022/02/asun_4302602_20220210_1644524567.pdf, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

⁶² Iniciativa Con Proyecto De Decreto Por El Que Se Reforman Los Artículos 76 Y 78 De La Ley Federal Del Trabajo, En Materia De Vacaciones Dignas, A Cargo De La Senadora Patricia Mercado Castro, Integrante Del Grupo Parlamentario De Movimiento Ciudadano, , [En Línea],

Expuesto lo anterior, es de notarse que en materia legislativa se ha hecho un esfuerzo por dignificar el trabajo, viendo la propuesta de aumentar la cantidad de días de vacaciones como una oportunidad para mejorar la economía nacional y su vez la salud mental del trabajador. Cabe resaltar que, aunque estas iniciativas no han asegurado un cambio significativo en la vida laboral mexicana, si se materializan serán un gran avance en materia de derechos laborales.

3.3 BASES JURÍDICAS PARA UN PROYECTO DE LEY GENERAL DE SALUD MENTAL

“El bienestar de los mexicanos debe de estar protegido y garantizado y los mecanismos para ello deben implementarse desde los Poderes de la Unión. Así, desde el Poder Ejecutivo se integra el sistema nacional de salud, que da atención a la población para mejorar sus condiciones de vida y desarrollo, disminuye los impactos mortales de las enfermedades, previene hábitos nocivos que ayudan a una mejor calidad de vida, investiga las características de las enfermedades y procura llevar a la toda la población, atención suficiente y adecuada”.⁶³

Desde el Poder Judicial, los órganos jurisdiccionales que lo integran deben de tomar en cuenta los derechos humanos, las normas jurídicas de fuente nacional e internacional, así como siempre el principio pro-persona en favor de las personas que sufren algún trastorno mental cuando son parte de algún proceso jurisdiccional.

El Poder Legislativo, como parte del Estado, debe atender lo que en la doctrina jurídica se denominan las fuentes reales o materiales del Derecho, consistentes en todos los fenómenos naturales y sociales que dan origen a la norma jurídica, y que determinan el contenido de esta. “Es mediante las fuentes reales, que puede apreciarse la forma en que el derecho tiene su origen y analizar

⁶³ Cámara de Senadores, *Inic PT Ley General Salud Mental 201119*, [En Línea] Disponible en : https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2022-02-10-1/assets/documentos/Inic_MC_Sen_Mercado_art_76_78_LFT.pdf, Consultada: 09 de junio de 2022, 23:00 horas.

los factores que son tomados en cuenta para redactar el contenido de las normas, es decir, son los eventos que hacen necesarios la creación de las disposiciones de derecho. Las fuentes reales son aquellas situaciones que forjan el funcionamiento de cada sociedad y que se ven reflejados en normas jurídicas, por lo que son estas situaciones las que determinan su contenido y alcance”.⁶⁴

3.3.1 Estructura general: Proyecto de Ley General de Salud mental

En este apartado se establecen las bases estructurales del ordenamiento jurídico en materia de salud mental, como posible solución para abatir los altos índices de estrés laboral que se presentan en la clase trabajadora mexicana. Con ello, se pretende garantizar “en resumen, sencillamente el propósito en el trabajo es importante porque nos merecemos una vida plena y satisfactoria”⁶⁵

CAPÍTULO I. Disposiciones Generales	Artículos 1 - 4	Establecer los términos básicos (carácter – objeto y términos) que permiten entender el ordenamiento jurídico.
CAPITULO II. Distribución de Competencias	Artículos 5-9	Delimitar la competencia territorial en materia de salud mental y distribución de recursos materiales, humanos y financieros.
Capítulo III. Consejo Nacional de Salud Mental	Artículos 10 y 11	Definición, integración y funciones del Consejo Nacional de Salud Mental.
Capítulo IV. Atribuciones de las autoridades	Artículos 12-16	Trastornos mentales con atención prioritaria, promoción de la salud mental, funciones de la secretaria,
Capítulo V. Derechos de las personas con trastornos mentales y del comportamiento	Artículos 17-19	Derechos de las personas con trastornos mentales e internamiento de menores.
Capítulo VI. De los profesionistas de la salud mental	Artículos 20-22	Capacitación de personal.
Capítulo VII.	Artículos 23-29	Atención de trastornos mentales dando

⁶⁴INICIATIVA LEY GENERAL DE SALUD MENTAL, SENADO DE LA REPÚBLICA, [En Línea], Disponible en: https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/64/2/2019-11-20-1/assets/documentos/Inic_PT_Ley_General_Salud_Mental_201119.pdf Consultada: 20 de mayo de 2022, 21:30 horas.

⁶⁵ JORDANA, Angela. ¿Por qué es importante tener propósito en el trabajo? 27 de septiembre de 2019, <https://whi-institute.com/porque-es-importante-tener-proposito-en-el-trabajo/> Consultada: 28 de mayo de 2022, 11:04 horas.

Atención a la Salud Mental		prioridad a pacientes geriátricos.
Capítulo VIII. Del internamiento	Artículos 30-36	Definición de internamiento, supuestos y condiciones.
Capítulo IX. Promoción de la Salud Mental	Artículos 37-45	Fomento y apoyo de actividades tendientes a mejorar la salud mental.
Capítulo X. Financiamiento en Salud Mental	Artículos 46-48	Inversión en materia de salud mental.
Capítulo XI. Recursos Humanos para la Atención en Salud Mental	Artículos 49-53	Capacitación de profesionistas y promoción a la investigación en materia de salud mental.
Capítulo XII. Sanciones y Recurso de Inconformidad	Artículos 54 y 55	Sanciones administrativas derivadas de las violaciones a los preceptos de esta Ley, sus reglamentos y demás disposiciones legales que de ellas emanen. ⁶⁶

3.3.2 Beneficios de la Creación de una Ley General de Salud Mental

- “Garantizar el derecho a la población a recibir servicios de calidad en esta rama de la medicina y establecer mecanismos para promoción, prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y fomento de la salud mental.
- La legislación faculta al Ejecutivo Federal para que, por conducto de la Secretaría de Salud, organice y opere las atenciones en esta materia, así como vigilar su funcionamiento en coordinación con dependencias y entidades del sector.
- Además, señala que el Consejo Nacional de Salud Mental tendrá como objetivo planear, programar y evaluar los servicios de salud mental que brinda el Gobierno Federal, dentro de los cuales se encuentra el Plan Nacional de Salud Mental.
- Dicho órgano de consulta estará integrado por los titulares de las secretarías de Salud y Educación Pública; así como del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, del Hospital Psiquiátrico Infantil “Dr. Juan N. Navarro”, del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la

⁶⁶ Vid. INICIATIVA LEY GENERAL DE SALUD MENTAL, SENADO DE LA REPÚBLICA. *Óp. Cit.*

Fuente Muñiz”, Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía “Manuel Velasco Suárez”, entre otros.

- Por su parte, la Secretaría de Salud y los gobiernos de las entidades federativas, establecerán los procedimientos de acceso, atención y tratamiento a los servicios de salud mental a la población, así como a los servicios sociales y privados.
- El proyecto de decreto detalla que los mecanismos de coordinación interinstitucional con entes de salud, estatales y municipales, organismos sociales y privados, darán prioridad a la prevención de padecimientos en ese rubro y se sensibilizará a la sociedad sobre trastornos mentales y las alternativas de solución.
- Respecto a los derechos de las personas con trastornos mentales y del comportamiento, destaca que recibirán un trato digno e incluyente por parte del personal de las instituciones públicas, sociales y privadas.
- También garantiza su acceso a los servicios de salud mental, medicamentos y terapias de rehabilitación, incluso, serán protegidos de discriminación, maltrato, explotación económica, sexual o de cualquier otra índole, que atente contra sus derechos humanos.
- En el caso de que las personas requieran ser internadas, de acuerdo con el documento, el proceso debe ajustarse a principios éticos, sociales, científicos y legales, por tanto, sólo podrá recurrirse a este, cuando el tratamiento no pueda efectuarse en forma ambulatoria o domiciliaria, y previa indicación de los profesionales acreditados.
- Uno de los ejes de la legislación es la promoción de la salud mental entre la población, mediante estrategias permanentes de actividades educativas, socioculturales y recreativas con el objetivo de entablar la sana convivencia.
- En ese sentido, plantea el diseño de programas sociales para la prevención y control del uso de sustancias psicotrópicas, estupefacientes, inhalantes, entre otras, que puedan causar alteraciones mentales o dependencia. Crea grupos de apoyo comunitarios que coadyuven a la rehabilitación de los consumidores.

- En cuanto al financiamiento, la Secretaría de Salud deberá contemplar el presupuesto necesario para la creación y puesta en marcha de programas de Atención en Salud Mental, a efecto de prestar un servicio de calidad que permita el cumplimiento de los objetivos de esta legislación.
- También determina que se podrá interponer recursos de inconformidad contra actos y resoluciones emitidos por la Secretaría en el ejercicio de sus funciones y que se considere que han vulnerado las disposiciones que mandata la ley aprobada”.⁶⁷

En consecuencia, el Estado Mexicano debe ser garante de los derechos mínimos de los trabajadores priorizando la atención a la salud mental ya que su desatención no solo genera pérdidas económicas a nivel nacional sino también un detrimento patrimonial a quien padece un trastorno mental que también provoca una disminución de capital humano.

CONCLUSIONES

PRIMERA. El estrés laboral es toda reacción psicológica y fisiológica derivada de diversos factores como la carga de trabajo, el puesto a desempeñar, la jornada laboral, entre otros que se manifiesta en el cuerpo humano a través de diversos síntomas y enfermedades cuya consecuencia más fatal es el suicidio.

SEGUNDA. Son insuficientes los instrumentos jurídicos que propone el poder legislativo mexicano para garantizar la salvaguarda de la salud física y mental del trabajador mexicano.

TERCERA. La importancia de la existencia una ley general de salud mental consiste en contribuir a la disminución de pacientes psiquiátricos que padecen de

⁶⁷ LEY GENERAL DE SALUD MENTAL GARANTIZARA SERVICIOS DE CALIDAD Y PROTEGERA DERECHOS HUMANOS, SENADO DE LA REPÚBLICA, [En Línea], Disponible en: <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/47939-ley-general-de-salud-mental-garantizara-servicios-de-calidad-y-protegera-derechos-humanos.html> Consultada: 14 de mayo de 2022, 13:45 horas.

algún trastorno mental generalmente producido por estrés cuya afectación hace que quien sufre este trastorno sea incapaz de valerse por sí mismo.

CUARTA. Se propone un modelo de atención a través de una Ley General de salud mental, que parta del respeto a la integridad y el reconocimiento de los derechos humanos de las personas con discapacidad social basado en la prevención, la promoción, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales desde la comunidad con capacitación masiva de personal médico especializado y un presupuesto que permita atender dignamente a los usuarios de estos servicios médicos.

QUINTA. Al crear una Ley General de Salud Mental traerá como beneficios considerar los padecimientos mentales como un tema de salud pública, brindar una atención adecuada a personas con trastornos mentales protegiendo el bienestar emocional de los mexicanos y brinda soluciones jurídicas como la protección a la dignidad garantizando el derecho a la salud, implementación de políticas públicas donde participan las principales instituciones especializadas en salud mental y se establecen los derechos humanos de las personas con trastornos mentales, todo esto a fin de alcanzar un nivel de bienestar colectivo.

FUENTES CONSULTADAS

Doctrina

DE PINA VARA, Rafael Diccionario de Derecho, 37ª edición, Porrúa, México, 2013.

Legislación

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Declaración Universal de los Derechos Humanos

Ley Federal del Trabajo

Ley General de Salud

Fuentes Electrónicas

Alquimedezhemo, Salud mental: fortalecer nuestra respuesta, [En Línea], Disponible en: <https://www.alquimedez.com/salud-mental-fortalecer-nuestra-respuesta>

BARRIO, *Et. Al.* (2006). El Estrés Como Respuesta. Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación, pp. 40-42 [En Línea] Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>

Cámara de diputados, Diario de los debates, [En Línea], Disponible en: <http://cronica.diputados.gob.mx/DDebate/63/2do/2P/Ord/feb/01L63A2P208-I.html>

Cámara de Senadores, Inic PT Ley General Salud Mental 201119, [En Línea] Disponible en : https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/65/1/2022-02-10-1/assets/documentos/Inic_MC_Sen_Mercado_art_76_78_LFT.pdf

CARBONELL, José, et al, El derecho a la salud: una propuesta para México, p. 1, [En Línea], Disponible en: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/7/3274/3.pdf>

CNDH, Se promulga la primera Ley Federal del Trabajo, [En Línea], Disponible en: <https://www.cndh.org.mx/noticia/se-promulga-la-primera-ley-federal-del-trabajo-0>

DOCUMENTOS DIVULGATIVOS, ESTRÉS LABORAL, [En Línea], Disponible en: <https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf>
EL ESTRÉS LABORAL O SINDROME DE BORNOUT EN MEXICO, OCEANICA, [En Línea], Disponible en <https://oceanica.com.mx/blog/el-estres-laboral-o-sindrome-de-burnout-en-mexico/>

FERNANDEZ MARIN, Pilar, Bornout Laboral O Síndrome De Desgaste Profesional, Asepeyo Salud, [En Línea], Disponible en: <https://salud.asepeyo.es/pacientes/recomendaciones/burnout-laboral-o-sindrome-de-desgaste-profesional/#:~:text=El%20burnout%2C%20tambi%C3%A9n%20llamado%20s%C3%ADndrome,y%20de%20interrelaci%C3%B3n%20social%20frecuente.>
Consultada

GARCÍA SANTANA, Pedro, Derecho Laboral Plan 2012, División Sistema Universidad Abierta y Educación a distancia, Licenciatura en Administración, Apuntes digitales Plan 2012, Facultad de Contaduría y Administración, UNAM, México, 2012, p. 15., [En Línea], Disponible en: http://fcasua.contad.unam.mx/apuntes/interiores/docs/2012/administracion/2/derecho_laboral.pdf

Gobierno de México, Estrés Laboral, [En Línea], Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral/#:~:text=Tipo%20de%20estr%C3%A9s%20donde%20la,lo%20laboral%20y%20lo%20personal>

Impulso Humano, ¿Conoces cuales son los Factores de Riesgo Psicosocial?, [En Línea], Disponible en: <https://impulsohumano.mx/2022/07/conoces-factores-riesgo-psicosocial/>

INICIATIVA LEY GENERAL DE SALUD MENTAL, SENADO DE LA REPÚBLICA, [En Línea], Disponible en: https://infosen.senado.gob.mx/sgsp/gaceta/64/2/2019-11-20-1/assets/documentos/Inic_PT_Ley_General_Salud_Mental_201119.pdf

LA REVISTA DE LA SEGURIDAD SOCIAL, ¿Qué es un Trabajo Digno?, España 2018, [En Línea], Disponible en: <https://revista.seg-social.es/-/%C2%BFqu%C3%A9-es-un-trabajo-digno->

LEKA, Stavroula. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. (Serie protección de la salud de los trabajadores; no. 3), Organización Mundial de la Salud, Suiza 2004, pp. 1-6 [En Línea] Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

LENS Alejandro, Ley Federal del Trabajo en México: todo lo que debes saber, México 2022 [En Línea], Disponible en: <https://factorial.mx/blog/todo-sobre-ley-federal-trabajo/#ley-federal-del-trabajo-%C2%BFpor-que-es-tan-importante>

LEY GENERAL DE SALUD MENTAL GARANTIZARA SERVICIOS DE CALIDAD Y PROTEGERA DERECHOS HUMANOS, SENADO DE LA REPÚBLICA, [En Línea], Disponible en: <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/47939-ley->

[general-de-salud-mental-garantizara-servicios-de-calidad-y-protegera-derechos-humanos.html](#)

LÓPEZ MORENO, Sergio, Derecho a la Salud en México, UAM, 2015, pp. 51-53 [En Línea] Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r39646.pdf>

Naciones Unidas, 70 años después de la declaración Universal de Derechos Humanos. 30 artículos sobre los 30 artículos – Artículo 25, [En Línea], Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/press-releases/2018/12/universal-declaration-human-rights-70-30-articles-30-articles-article-25>

NACIONES UNIDAS, Artículo 25 Derecho a un Nivel de Vida Adecuado, [En Línea] Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2018/12/1447511>

NEAVE UREÑA, Rubén, Estrés Laboral, Burnout, y su impacto en la Salud, Comisión Estatal de Derechos Humanos de Nuevo León, pp. 16,25,33 y 34, [En Línea], Disponible en: https://www.cedhnl.org.mx/imagenes/publicaciones/presentaciones/CEDHNL_VIIS_eminarioDHS/ModuloIV/Estres-Laboral-y-burnout-CEDH.pdf

Organización Mundial de la Salud, Prevención del Suicidio un Instrumento en el Trabajo, Organización Mundial de la Salud, Suiza,2006, pp. 6, 11 y 14 [En Línea], Disponible en: https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_work_spanish.pdf

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta, 2022 [En Línea], Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bien%20estar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad>

PATLAN PÉREZ, Juana, et al, Validez y confiabilidad en la escala de justicia organizacional de Niehoff y Moorman en población mexicana, [En Línea], Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-10422014000200005

Psicogoya, ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA? Psicogoya, [En Línea], Disponible en: <https://www.psicogoya.com/como-nos-afecta-el-estres>

RUNA, MÉXICO ES EL PAÍS CON MAYOR ESTRÉS LABORAL, [En Línea], Disponible en: <https://runahr.com/mx/uncategorized-mx/mexico-el-pais-con-mayor-estres-laboral/>

SAMANO, Mario, Derecho Laboral, [En Línea], Disponible en: <https://www.doccity.com/es/derecho-laboral-variedad-de-libros-en-la-materia/7165050/>

SECRETARIA DE GOBERNACION, Diario Oficial De La Federación, 23/10/2018 [En Línea], Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018

SECRETARIA DEL TRABAJO Y PREVISION SOCIAL, Segunda Etapa de la NOM-035,24 de noviembre de 2020, [En Línea], Disponible en: <https://www.gob.mx/stps/articulos/segunda-etapa-de-la-nom-035>

SESAME, Ley Federal del Trabajo en México, [En Línea] Disponible en: <https://www.sesamehr.mx/blog/ley-federal-del-trabajo-en-mexico/>

UN INFORME DE LA OMS PONE DE RELIEVE EL DEFICIT MUNDIAL DE INVERSION EN SALUD MENTAL, OMS [En Línea], Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>

VELASCO IGLESIAS ANGELA, Estrés y Ansiedad, psicopatología y enfermería en salud mental y psiquiatría curso 2019/2020, p. 9, [En Línea], Disponible en: https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/Estre%CC%81s_2020.pdf