

Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales

**Versión Corta
para Autoevaluación**

Evaluación de Riesgos Psicosociales

El presente Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo resulta de la adaptación que realizó el Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) de Comisiones Obreras de España del Cuestionario Psicosocial de Copenhague (CoPsoQ) que permite valorar individualmente la exposición psicosocial en el puesto de trabajo.

Mediante este cuestionario, cada persona podrá analizar sus propias respuestas y comentarlas con sus delegadas y delegados.

Apartado 1

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) ¿Tiene que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tiene tiempo de llevar al día su trabajo?	0	1	2	3	4
4) ¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Su trabajo, en general, es desgastante emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Su trabajo requiere que esconda sus emociones?	4	3	2	1	0

SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 a 6 = puntos

Apartado 2

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
7) ¿Tiene influencia sobre la cantidad de trabajo que se le asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta su opinión para asignarle tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tiene influencia sobre el orden en el que realiza las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puede decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tiene algún asunto personal o familiar, ¿puede dejar su puesto de trabajo al menos una hora sin tener que					

pedir un permiso especial?	4	3	2	1	0
12) ¿Su trabajo requiere que tenga iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Su trabajo permite que aprenda cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Se siente comprometido con su profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido sus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Habla con entusiasmo de su empresa a otras personas?	4	3	2	1	0

SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 7 a 16 = puntos

Apartado 3

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
En estos momentos, estás preocupado:					
17) por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que quedara desempleado ?	4	3	2	1	0
18) por si le cambian de tareas contra su voluntad?	4	3	2	1	0
19) por si le varían el salario (que no lo actualicen, que lo bajen, que introduzcan el salario variable, que paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) por si le cambian el horario (turno, días de la semana, horas de entrada y salida) contra su voluntad?	4	3	2	1	0

SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 17 a 20= puntos

Apartado 4

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
21) ¿Sabe exactamente qué margen de autonomía tiene en su trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabe exactamente qué tarea son de su responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En su empresa se le informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar su futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibe toda la información que necesita para realizar bien su trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibe ayuda y apoyo de sus compañeras o compañeros?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibe ayuda y apoyo de su inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
27) ¿Su puesto de trabajo se encuentra aislado del de sus compañeros/as?	0	1	2	3	4
28) En el trabajo, ¿siente que forma parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Sus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Sus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 21 a 30= puntos					

Apartado 5

**ESTE APARTADO ESTÁ DISEÑADO PARA TRABAJADORES QUE CONVIVAN CON ALGUIEN (PAREJA, HIJOS PADRES, ...).
SI VIVE SOLO O SOLA PASE DIRECTAMENTE AL APARTADO 6**

PREGUNTAS	RESP.
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico hace Ud.?	
Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas famill. y domést.	4
Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas	3

Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas	2
Sólo hago tareas muy puntuales	1
No hago ninguna o casi ninguna de estas tareas	0

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
32) Si falta algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realiza se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando está en la empresa, ¿piensa en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitaría estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0

SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 31 a 34 = Puntos

Apartado 6

ELIJA UNA SOLA RESPUESTA PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	0	1	2	3	4
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0

SUME LOS CÓDIGOS DE SUS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 35 a 38 = Puntos

Analice sus resultados

1. Anote los puntos que ha obtenido en cada apartado en la columna «**Su puntuación**» de la siguiente tabla.
2. Compare su puntuación en cada uno de los apartados con los intervalos de puntuaciones
3. que ve en las tres columnas de la derecha, «**verde**», «**amarillo**» y «**rojo**», y subraye el intervalo que incluya su puntuación.
4. Ahora, ya puede ver en qué situación de exposición (**verde, amarillo o rojo**) a las 6 dimensiones psicosociales se encuentra en su puesto de trabajo:

- ✓ Exigencias psicológicas.
- ✓ Trabajo activo y posibilidades de desarrollo: influencia, desarrollo de habilidades, control sobre los tiempos.
- ✓ Apoyo social y calidad de liderazgo.
- ✓ Inseguridad.
- ✓ Doble presencia.
- ✓ Estima.

Apartado	Dimensión Psicosocial	Puntuación	Puntuaciones para la población ocupada de referencia		
			Verde	Amarillo	Rojo
1	Exigencias psicológicas		0 a 7	8 a 10	11 a 24
2	Trabajo activo y posibilidades de desarrollo		40 a 26	25 a 21	20 a 0
3	Inseguridad		0 a 1	2 a 5	6 a 20
4	Apoyo social y calidad de liderazgo		40 a 29	28 a 24	23 a 0
5	Doble presencia		0 a 3	4 a 6	7 a 16
6	Estima		16 a 13	12 a 11	10 a 0

Interprete sus resultados

Cada uno de estos tres intervalos clasifica la población ocupada en tres grupos exactamente iguales: el intervalo verde incluye la tercera parte de la población de referencia para la que su puntuación es más favorable para la salud, el intervalo rojo incluye la situación contraria (tercera parte de la población ocupada de referencia para la que su puntuación es más desfavorable para la salud), mientras que el intervalo amarillo define el tercio de la población ocupada de referencia que se encuentra entre los dos extremos verde y rojo. Así pues, estos intervalos significan:

Verde: nivel de exposición psicosocial más favorable para la salud.

Amarillo: nivel de exposición psicosocial intermedio.

Rojo: nivel de exposición psicosocial más desfavorable para la salud.

Cuando en algún apartado la puntuación obtenida se sitúe en el intervalo rojo, vuelva a leer las preguntas de este apartado, éstas darán las pistas de cuál puede ser el origen del problema y te ayudarán a interpretar los resultados

¿Qué son y por qué debemos evaluar los factores psicosociales?

El estrés, la ansiedad, la depresión, diversos trastornos psicosomáticos, trastornos cardiovasculares, la úlcera de estómago, trastornos inmunitarios, alérgicos o las contracturas y el dolor de espalda pueden ser debidos a la exposición a riesgos psicosociales en el trabajo.

Los riesgos psicosociales son características de las condiciones de trabajo y, concretamente, de la organización del trabajo nocivas para la salud. Existen cuatro grandes grupos de riesgos psicosociales que puede identificar en su puesto de trabajo con este cuestionario:

El exceso de exigencias psicológicas del trabajo: hay que trabajar rápido o de forma irregular, el trabajo requiere que escondamos los sentimientos...(apartado 1 del cuestionario).

La falta de control sobre los contenidos y las condiciones de trabajo y de posibilidades de desarrollo: no tenemos influencia ni margen de autonomía en la forma de realizar nuestro trabajo, el trabajo no da posibilidades para aplicar nuestras habilidades y conocimientos o no tiene sentido, no podemos adaptar el horario a las necesidades familiares... (apartado 2 del cuestionario).

La falta de apoyo social, de calidad de liderazgo, de previsibilidad o de claridad de rol en el trabajo: cuando hay que trabajar aisladamente, sin apoyo de los superiores o compañeros y compañeras, con las tareas mal definidas o sin la información adecuada y a tiempo... (apartado 4 del cuestionario).

Las escasas compensaciones del trabajo: falta de respeto, inseguridad contractual, cambio de puesto o servicio contra nuestra voluntad, trato injusto.... (apartados 3 y 6 del cuestionario).

Además, existe otro factor que afecta la salud: la doble presencia (**apartado 5** del cuestionario). La mayoría de las mujeres trabajadoras realizan la mayor parte del trabajo doméstico y familiar, lo que implica una doble carga de trabajo si lo comparamos con los hombres. Además, el trabajo familiar y doméstico implica exigencias que deben asumirse de forma simultánea a las del trabajo remunerado, y la organización de éste dificulta o facilita la compatibilización de ambos.

Actúe, defienda su salud

Los resultados que tiene en sus manos le permiten conocer si sus condiciones de trabajo pueden ocasionarle exposición a factores de riesgo de naturaleza psicosocial.

Tienen su origen en la organización del trabajo. Si se encuentra en una o varias dimensiones en situación de rojo, ello podría tener consecuencias negativas en su salud en un futuro, además que tales situaciones ya puedan estar produciéndole, hoy por hoy, malestar físico o mental que puede ser evitado.

La defensa de su salud en su puesto de trabajo constituye uno de sus derechos fundamentales. La empresa tiene que garantizar que las condiciones de trabajo sean saludables. Comente estos resultados con los delegados y delegadas, ello le permitirá tener una visión colectiva. Si lo requiere, puede obtener asesoría por parte de la Secretaría de Salud y Seguridad en el Trabajo del SPR.

Impedir que las condiciones psicosociales de trabajo dañen la salud es posible mediante medidas que:

- Faciliten que la cantidad de trabajo sea adecuada al tiempo disponible para realizarlo.
- Incrementen las oportunidades de desarrollo de nuestras habilidades y conocimientos; evitando el trabajo monótono y repetitivo.
- Incrementen el nivel de control sobre los tiempos de trabajo a disposición (pausas, descansos, permisos, vacaciones...).
- Potencien la participación en las decisiones relacionadas con las tareas.
- Potencien la decisión de los/as trabajadores/as sobre sus condiciones de trabajo.
- Faciliten el apoyo entre el personal de la empresa.
- Fomenten la claridad y la transparencia organizativa, definiendo puestos de trabajo, tareas asignadas y margen de autonomía.
- Proporcionen formación y habilidades directivas no autoritarias.
- Eliminen la competitividad entre compañeros y/o departamentos.
- Eliminen el trabajo aislado.
- Garanticen el respeto y el trato justo.
- Garanticen la seguridad y la estabilidad en el empleo y en las condiciones de trabajo (jornada, sueldo, etc.).
- Eliminen la discriminación por sexo, edad, etnia o de cualquier otra índole.
- Faciliten la compatibilización entre la vida laboral y familiar.

La selección y puesta en marcha de las medidas preventivas necesarias debe hacerse con su participación. Sin ella no será posible identificar los riesgos, ni poner en marcha las medidas preventivas oportunas.