



Psicosocial

[CoPSoQ-estas21]

Puestos evaluados:

Empresa:

Fecha:

Observaciones:

Aquí tienes un instrumento diseñado para identificar, medir y valorar la exposición en el trabajo a seis grandes grupos de factores de riesgo para la salud de naturaleza psicosocial.

Se trata de la versión corta del **Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo CoPsoQ-istas21**, que es la adaptación del Cuestionario Psicosocial de Copenhague a la realidad del mercado de trabajo y relaciones laborales del estado español, y ha sido desarrollado por el ISTAS (Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud).

Por favor, lee detenidamente todas las preguntas y elige con sinceridad, para cada una de ellas, la respuesta que consideres que mejor describe la situación en la que te encuentras (marcando la casilla correspondiente).

Si deseas anotar algún comentario puedes utilizar el apartado '**Observaciones**' que se adjunta.

IMPORTANTE: La respuesta al cuestionario es **personal** y **voluntaria**, y se garantiza totalmente el **anonimato** y la **confidencialidad** de las respuestas.

Apartado 1

Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?					

Apartado 1Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?					
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?					
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?					
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?					
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?					

Apartado 2Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?					
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?					
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?					
10) ¿Puedes decidir cuando haces un descanso?					
11) Si tienes algún asunto personal o familiar ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial?					

Apartado 2Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?					
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?					
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?					
15) ¿Tienen sentido tus tareas?					
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa a otras personas?					

Apartado 3Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS En estos momentos ¿estás preocupado/a...?	RESPUESTAS				
	Muy preocupado	Bastante preocupado	Más o menos preocupado	Poco preocupado	Nada preocupado
17) por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedaras en paro?					
18) por si te cambian de tareas contra tu voluntad?					
19) por si te cambian el horario (turno, días de la semana, horas de entrada y salida contra tu voluntad?					
20) por si te varían el salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el					

Apartado 3Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

salario variable, que te paguen en especie, etc.?					
---	--	--	--	--	--

Apartado 4Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?					
22) ¿Sabes exactamente qué tareas son de tu responsabilidad?					
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?					
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?					
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tus compañeras o compañeros?					
26) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato superior?					
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus compañeros/as?					
28) En el trabajo ¿sientes que formas parte de un grupo?					
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?					

Apartado 4Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?					
---	--	--	--	--	--

Este apartado está diseñado para personas trabajadoras que convivan con alguien (pareja, hijos, padres...).

Si vives solo o sola, no lo contestes. Marca esta casilla y pasa directamente al **apartado 6**.**Apartado 5**

De la siguiente pregunta elige la respuesta que mejor describa tu situación:

PREGUNTAS De la siguiente pregunta, elige la respuesta que mejor describa tu situación:	RESPUESTAS	
31) Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas	<input type="checkbox"/>
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas	<input type="checkbox"/>
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas	<input type="checkbox"/>
	Sólo hago tareas muy puntuales	<input type="checkbox"/>
	No hago ninguna o casi ninguna de estas tareas	<input type="checkbox"/>

Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas veces	Algunas veces	Sólo alguna vez	Nunca
32) Si faltas algún día de casa ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?					

Elige **una sola respuesta** para cada una de las siguientes preguntas:

33) Cuando estás en la empresa ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?					
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?					

Apartado 6

Elige **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					
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario					
37) En mi trabajo me tratan injustamente					
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado					

Observaciones (cuestionario):

Datos a rellenar por el **evaluador**
(quien debe garantizar el **anonimato** y la **confidencialidad** de las respuestas del cuestionario)

Tarea:

Empresa:

Fecha (cuestionario):