



Secretaría  
de Educación  
de Guanajuato



Universidad Tecnológica de Salamanca

Trasciende a la Vanguardia Educativa



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE SALAMANCA

**EQUIPO: SENIOR MIND**

**ELABORÓ:**

**HERNÁNDEZ MUÑOZ XIMENA**

**MOZQUEDA LÓPEZ ORLANDO ISAAC**

**ORTEGA PERALES ESTHEFANY ARACELI**

**PRIETO PRIETO MIRIAM**

**VÁZQUEZ GONZÁLEZ JESSICA ALEJANDRA**

**ASIGNATURA: INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**PELCASTRE VALENCIA SERGIO**

**ACTIVIDAD: TERCER AVANCE**

**SALAMANCA, GTO.**

**FECHA: 09 ABRIL 2025**

## Índice general

Importancia de la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal .....	1
Técnicas de manejo emocional .....	4
Material de difusión.....	7
Justificación .....	8
Justificación .....	7
Título .....	8
Slogan .....	8
Logotipo del PIE.....	9
Duración .....	10
Objetivo general .....	10
Objetivos específicos .....	10
Estructuración de contenidos.....	11
SESIÓN No. 1: .....	12
FACILITADOR:.....	12
FECHA SESIÓN 1: .....	12
Lunes 28 de abril de 2025 .....	12
HORARIO: 8:00 a.m. a las 5:00 p.m.....	12
Plan de sesión.....	12
Evaluación diagnostica .....	13
Evaluación intermedia .....	19
Evaluación sumativa .....	36
Evaluación de satisfacción.....	38
Aplicación del PIE (Programa de inteligencia emocional), a través del modelo de IE de DG.....	42
Actividades de instrucción .....	43
Selección de recursos didácticos.....	46
Promoción .....	46
Explicación.....	47
Anexos .....	50
Brief Corporativo .....	7
Antecedentes .....	8
Definición del problema .....	8
Hipótesis.....	8

Propósito .....	8
Identidad grafica.....	9
Fundamento legal.....	9
Etapas de aplicación.....	9
Vacantes .....	10
Perfil del instructor.....	7

## **Índice de tablas**

<b>Tabla 1 .....</b>	4
<b>Tabla 2 .....</b>	11
<b>Tabla 3 .....</b>	48
<b>Tabla 4 .....</b>	7

## **Índice de figuras**

<b>Figura 1 .....</b>	7
<b>Figura 2 .....</b>	8
<b>Figura 3 .....</b>	9
<b>Figura 4 .....</b>	9
<b>Figura 5 .....</b>	9
<b>Figura 6 .....</b>	10
<b>Figura 7 .....</b>	46

## Importancia de la inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal

De acuerdo con el pintor Vicent Van Gogh sugiere que “no olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas sin darnos cuenta”, a través de la frase exhibe un pensamiento para entender que antes de sumergir al individuo con emociones, es necesario sentirlo, momento donde desencadena acciones, por lo mismo es requerido el entendimiento del por qué, el cómo, dónde, cuándo y lo que se pueda hacer dentro del alcance.

El ser humano, desde el nacimiento hasta el momento de fenercer, es sometido en un desarrollo personal, siendo clave para el procedimiento de metas de cualquier enfoque, para ello la calidad de vida. Las personas logran percibir sus propias fortalezas y áreas de mejoramiento, lo que les concede la toma de decisiones efectiva.

Asimismo, procede en la mejora de las relaciones interpersonales al momento de la fomentación de la comunicación como la misma empatía dentro de un entorno donde se sitúa la persona. Las habilidades de autogestión emocional permiten mantener la calma en situaciones difíciles y manejar la ansiedad. Actuar de este modo tiene sus ventajas, ya que se contribuye a tener un mejor rendimiento, un aumento en la productividad y el aumento en la capacidad de resolver problemas.

No obstante, se experimentan cambios orgánicos en el ser humano desde la dilatación pupilar seguido del pulso cardiaco, presión arterial, tono muscular, sudoración, respiración, temblor, momentos de silencio, expresiones faciales, postura, gestos corporales, seguido de la proxemia, terminando con la conducta que toma la persona.

Un componente clave para este mismo desarrollo es la inteligencia emocional, lo cual es la capacidad de reconocer, entender, gestionar y manejar tanto las propias emociones como las de los demás. Esta misma se divide en intrapersonal (cómo se entiende a sí mismo) e interpersonal (cómo interactúa con los demás), ambas son fundamentales para el bienestar emocional, el éxito en las relaciones y el rendimiento en diversas áreas de la vida.



Por lo tanto, la inteligencia intrapersonal e interpersonal es importante porque ayuda a desarrollar relaciones saludables que contribuyen al crecimiento personal, permitiendo resolver conflictos, a expresar los sentimientos, contribuyen a la productividad, brindan una perspectiva ética y ayudan a ser solidarios y cuidadosos en las relaciones.

La inteligencia intrapersonal expone la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones, así como de reflexionar sobre ellas, junto a la conciencia sobre las mismas y sus limitaciones. Por lo tanto, los términos “procesar” y “reflexionar”, son palabras clave, como base dentro de una estructura de la inteligencia emocional, surgiendo un vínculo del mundo interior y exterior (intrapersonal e interpersonales), es el requerimiento de una actitud introspectiva.

Por su parte la inteligencia interpersonal es todo aquello con relación a lo externo de las personas, como la propia comunicación con los demás, involucra la diferencia entre señales sociales y el responder del mismo, comprendiendo e interactuando con otras personas, adjudicando la gravedad en la conexión con los demás, interpreta las necesidades de otras personas como sus propias emociones, lo que se provoca influir positivamente en el panorama donde se ubique.

El equilibrio entre la inteligencia emocional, intrapersonal e interpersonal es esencial para el crecimiento personal y profesional, desarrolladas para el bienestar general, a su vez favorece en la capacidad de resolver conflictos de manera efectiva.

De acuerdo con lo anteriormente señalado, no solo contribuye a la felicidad personal, sino también al crecimiento del entorno donde la persona se encuentre, logrando conseguir una diferente cosmovisión.

Ambas dimensiones de la inteligencia emocional son esenciales como personal y social, no solo mejora el confort individual, sino que también fortalece la convivencia y las relaciones en todos los ámbitos de la vida. La inteligencia emocional ayuda a manejar ciertos comportamientos como lo son: la impulsividad,



la impaciencia, la irritabilidad, estar a la defensiva, la dispersión del pensamiento e incluso caer en tentaciones.

Por ello existen diversas instituciones que ayudan a la comunidad sobre aspectos emocionales, en el estado de Guanajuato se presentan organismos públicos para el servicio de la sociedad, como lo es la Secretaría de Salud de Guanajuato, donde ofrece atención a personas que presentan o están en riesgo de presentar un trastorno mental, Dinámicamente ubicada en el Centro de Ciencias (Explora) en el municipio de León de los Aldama, donde se brinda el servicio como la promoción de la misma, terminando con el programa Aconvivir donde se impulsa la convivencia. Como lo pueden ser instituciones privadas, como lo son la universidad Anáhuac, Universidad internacional de La Rioja y Rieeb, donde estas mismas pueden colaborar con entidades públicas para el bienestar integral.

Derivado a que la tendencia de la mortalidad de jóvenes por suicidio en el estado de Guanajuato se ha convertido en una situación limitante de salud pública, puesto que al sector más afectado es la de los adolescentes y jóvenes, en el año 2023 se presentaron 500 casos de suicidio lo cual es el aumento del 15% respecto al año 2022 ubicando al estado dentro de los 10 primeros lugares a nivel nacional.

En definitiva, la inteligencia emocional, se permite profundizar el análisis y las repercusiones que tendría la inteligencia emocional, proporcionando una visión integral que facilite la comprensión y la reflexión sobre el entorno que se está y el cómo se manifiestan las emociones.



## Técnicas de manejo emocional

Las técnicas de manejo emocional es el apoyo de identificar, comprender las emociones que siente el ser humano, lo cual su objetivo es aliviar emocionalmente, reducir malestares como las relaciones interpersonales, además al desarrollar habilidades, reestructuración del pensamiento o la expresión emocional.

**Tabla 1**

### *Técnicas de manejo emocional*

TÉCNICA	FORMA DE APLICACIÓN	BENEFICIOS	REGLAS	EMOCIONES
PARADA DEL PENSAMIENTO	Cuando existan pensamientos intrusivos que no le dejen analizar una situación de manera clara, debe decir la palabra “¡Alto!”, en un tono de voz bajo y su vez dejar de hacer lo que se estaba realizando, poco a poco.	- Despejar la mente - No existe una invasión por parte de la emoción y se logra manejar.	- Realizarla cuando la situación de estrés no le dejen pensar de manera clara.	- Estrés. - Ira. - Ansiedad.



	<p>poco, se hará presente como aquellos pensamientos van perdiendo poder en la mente.</p>			
REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	<p>Identificar los pensamientos irracionales que generen emociones no muy agradables, después cuestionar la validez de esos pensamientos remplazándolos por pensamientos más realistas y positivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modificando la forma de pensar sobre las situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Requiere un autoanálisis.</li> <li>- Se pueden escribir los pensamientos o emociones en un diario y posteriormente analizarlos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad</li> <li>- Ira</li> <li>- Culpa</li> </ul>
EXPRESIÓN CREATIVA	<p>Dedicar tiempo a la creatividad como lo es escribir, pintar, dibujar, tocar música o bailar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liberar emociones reprimidas</li> <li>- Fomenta la autoexpresión y la creatividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No es necesario ser experto en las actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tristeza</li> <li>- Ira</li> <li>- Miedo</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar la actividad que sea de su preferencia</li> </ul>	
ACEPTACIÓN	<p>Reconocer y permitir las emociones que estén presentes sin juzgarlas, observar las emociones como olas que llegan y se van, sin aferrarse ni resistirse a ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maneja las emociones.</li> <li>- Fomenta la paz interior y la resiliencia emocional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Requiere práctica y paciencia.</li> <li>- No se trata de resignarse ante la emoción, sino de reconocer que son parte de la experiencia humana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tristeza</li> <li>- Miedo</li> </ul>

Nota. El recurso grafico expone diferentes técnicas de manejo emocional en comparación de cuatro sectores. Fuente: Elaboración propia (2025).



Material de difusión.

Figura 1

Poster de cuidado emocional.



*Nota.* El material visual muestra la importancia del cuidado emocional y la promoción de esta misma Fuente: Elaboración propia (2025).

## Figura 2

*Fotografía de evidencia.*



*Nota.* Evidencia de la promoción del recurso visual del cuidado emocional. Fuente: Elaboración propia (2025).

## Justificación

La importancia de una promoción como lo es el poster ayuda a llegar a más personas de forma efectiva y creativa realizando un intercambio de aprendizajes interesantes como lo es la importancia de la Inteligencia Emocional en la vida, así como algunos consejos que se pueden tomar en cuenta para una buena gestión de las emociones, el propósito de colocar los posters en los baños de la Universidad Tecnológica de Salamanca, surgió debido a que es un espacio en el que

normalmente las personas están tranquilas y sin distractores que interfieran cuando la personas están dirigiendo su atención de la información que se está recibiendo.

Asimismo, la implementación del poster es esencial para que las personas sean informadas sobre la gestión de emociones, de forma que sea de ayuda para aquellas que lo necesiten, de la misma manera, para que individuos se sientan interesados sobre el tema y así de manera propia poco a poco indaguen en ello.

Normalmente las personas suelen rechazar la información que se les brinda, debido a que lamentablemente la mayoría no suele leer o sentirse atraídos con estos datos que se les brinda, es por ello por lo que el poster fue la mejor herramienta ya que es poca información, pero relevante y al momento de colocar colores suele ser más llamativo para que las personas se sientan atraídos con la información.





## PROGRAMA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### Presenta:

Hernández Muñoz Ximena  
Mozqueda López Orlando Isaac  
Ortega Perales Esthefany Araceli  
Prieto Prieto Miriam  
Vázquez González Jessica Alejandra

Senior Mind realizó un diagnóstico basado en una encuesta, la cual se aplicó a los trabajadores de Bodega Aurrera, ubicada en la Avenida Comunicación Norte. El primer día de aplicación no se obtuvieron respuestas por parte de los empleados debido a que el lugar se encontraba repleto de clientes por atender, lo que llevó a regresar al día siguiente, consiguiendo así el éxito en el empleo de la indagación, ya que, había menos clientes y la presión del trabajo era menor que el día anterior, asimismo, se obtuvieron diversas opiniones en cuanto al desarrollo de las actividades dentro de la institución.

El propósito de la aplicación del programa dentro de las instalaciones es el desarrollo de habilidades para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y de los demás, como sugiere Peter Salovey “la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular eficazmente las emociones en uno mismo y en los otros, de forma que nos permita desarrollar un comportamiento adaptivo al entorno”, donde se podrá igualar el entorno como el panorama donde se gestionan las actividades laborales.

Analizando las respuestas se observó que el factor que sobresalía dentro de los bloques, lo cual indica la falta de control sobre el trabajo, ya que, distintos empleados comentaban diversas situaciones en las cuales se habla de una deficiencia en la capacitación. Un ejemplo de ello son los comentarios que realizó la jefa de farmacia, ya que, indicó que sus compañeras de área no tienen conocimiento de cómo ejecutar ciertas tareas que les corresponden, lo que ocasiona retraso en las actividades al momento que se deben corregir los errores, de igual manera, comentó que ella intenta enseñar las responsabilidades correspondientes a sus compañeras pero debido a falta de tiempo es complicado, puesto que su labor como Jefa de Farmacias abarca distintas actividades y no le es sencillo instruirles.

Asimismo, se recibieron comentarios similares por parte del área de limpieza, lo cual se dice que actualmente se abrió un nuevo puesto para dicha zona, ya que, antes solo era una persona encargada de ese campo. Al momento de la contratación



se acordó que la empleada con mayor antigüedad debe mostrarle a la chica nueva cómo funciona el trabajo.

El problema que identificó es que ambas personas no tienen idea de cómo acoplarse a esta nueva modalidad, ya que, una de ellas no tiene la paciencia para explicar las funciones y métodos que se utilizan y, por otro lado, la chica nueva duda de que sea la manera correcta de ejecutar las actividades, ya que se ha percatado que se le está dando más responsabilidades de las que le corresponden.

De la misma manera, la chica nueva mencionó que se ha dado cuenta que la manera en que se le está instruyendo es errónea, debido a que, hay diversas actividades las cuales son sencillas pero la forma en que se las están enseñando hace de las responsabilidades más tardadas.

Analizando dicha situación, se habla de que la persona encargada del área de limpieza, no es apta para capacitar a nuevo personal, ya que, está ocasionando retraso y confusión a la auxiliar del área, de la misma manera, se tiene un conflicto similar al área de farmacia. Esto indica que los empleados como tal, no son capaces de adiestrar a nuevos empleados. La empresa necesita de un personal con habilidades para brindar capacitaciones adecuadas de manera que la productividad sea eficiente y los objetivos de los puestos y las responsabilidades sean claras.

## Título

El título que recibe el programa de inteligencia emocional es “Recursolución.” Siendo una combinación de dos palabras “recurso” y “solución”, debido a que se utilizará diferentes recursos, para lograr la solución de los hallazgos encontrados.

## Slogan

El acompañamiento del nombre del PIE (programa de inteligencia emocional) es la siguiente, “Sin intervención, no hay satisfacción”. Derivado a las consultas y sesiones que se tendrán que realizar para lograr el cambio.





*Slogan.*

“SIN INTERVENCIÓN, NO HAY SATISFACCIÓN”.

*Nota.* Contenido visual del slogan del PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

#### **Logotipo del PIE**

La creación del logotipo fue con base a la colorimetría, debido a que se utilizó el HEX code #EFD319, donde evoca alegría, optimismo y energía, por este motivo solo uso en el isologo para evitar abrumar.

#### **Figura 4**

*Logotipo.*



*Nota.* Contenido visual del logotipo del PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

#### **Figura 5**

*Isotipo.*





*Nota.* Contenido visual del isotipo del PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

### **Duración**

2 años

### **Figura 6**

*Exposición cliente.*



*Nota.* Imagen representativa de la consultoría, PIE y cliente. Fuente: Elaboración propia (2025).

### **Objetivo general**

Fortalecer las actividades que desempeñan los trabajadores dentro del centro de trabajo, desarrollando la capacidad de regular las emociones y prevenir los efectos negativos que ya existen.

### **Objetivos específicos**

- Desarrollar habilidades blandas en los trabajadores para poder reducir el estrés, mejorando su bienestar emocional y desempeño dentro del área laboral.
- Identificar, analizar y solucionar de manera eficiente en el centro de trabajo los problemas que afectan el desempeño y bienestar de los empleados,



implementaran estrategias y medidas correctivas que mejoraran el clima laboral, la productividad y la satisfacción en el trabajo.

- Solucionar las dificultades de capacitación y adiestramiento dentro del centro de trabajo, con apoyo de técnicas de necesidades de capacitación como la utilización de herramientas digitales para el entendimiento y refuerzo de conocimiento.
- Desarrollar convenios dentro de organizaciones donde se actualice el conocimiento y habilidades duras, para los trabajadores, con ayuda de herramientas y softwares, para la mejora del desempeño.
- Desarrollar y fortalecer las competencias técnicas, mediante la implementación de programas estructurados, con el fin de contribuir el cumplimiento de objetivos organizacionales.

## Estructuración de contenidos

Tabla 2

*Estructura del programa de inteligencia emocional.*

Descripción	Tema
Capacitación	Identifica las causas las necesidades de capacitación
Capacitación	El uso de las habilidades blandas en el trabajo
Curso	Causas de la Falta de Control sobre el Trabajo
Conferencia	Técnicas y estrategias para reforzar una capacitación
Taller	

Nota. El recurso grafico expone la estructura base del PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

## Plan de sesión

<b>CURSO:</b> <b>Falta de control sobre el trabajo</b>	<b>SESIÓN No. 1:</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>DURACIÓN: _10_ horas</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos primordiales.</li> <li>- Creación de contenido.</li> <li>- Comunicaciones.</li> <li>- Manejo de público.</li> </ul>	<b>FACILITADOR:</b> HERNÁNDEZ MUÑOZ XIMENA MOZQUEDA LÓPEZ ORLANDO ISAAC ORTEGA PERALES ESTHEFANY ARACELI PRIETO PRIETO MIRIAM VÁZQUEZ GONZÁLEZ JESSICA ALEJANDRA			
<b>OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN:</b>  Al finalizar la sesión, los participantes serán capaces de:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar un diagnóstico de necesidad de capacitación.</li> <li>- Realizar diferentes técnicas de manejo de estrés.</li> </ul> <p>Señalar estrategias de capacitación.</p>		<b>LUGAR:</b> Universidad Tecnológica de Salamanca			
		<b>FECHA SESIÓN 1:</b> Lunes 28 de abril de 2025  <b>HORARIO:</b> 8:00 a.m. a las 5:00 p.m.			
Acción	Tema	Contenido	Insumos	Duración	Evaluación



Evaluación diagnostica		Cuestionario de conocimientos adquiridos previamente a la capacitación.	Evaluación ( impresión y lápiz)	1hr	Ponderación: 0%
Capacitación	Identifica las causas las necesidades de capacitación	<p><b>Apertura.</b></p> <p><b>Técnica expositiva</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Orientar a los participantes sobre la asistencia diaria, la participación individual y grupal.</p> <p>Proporcionar orientaciones didácticas referidas a las tareas ex aula, actividades prácticas diarias y metodología de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de asistencia</li> <li>• 16 copias con la agenda del curso</li> <li>• 16 copias con el plan de sesión 1</li> <li>• 16 gafetes</li> <li>• 1 equipo de computo</li> <li>• 1 proyector</li> </ul>	10 horas.	Participación grupal.
		<p><b>Dinámica de presentación:</b></p> <p><b><i>Hay un intruso</i></b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>A cada persona se le dirá una agrupación de tres</p>			Participación en actividad de presentación personal.

	<p>conceptos “triada”, donde el participante tendrá que averiguar cual no pertenece a la familia, terminando el ejercicio se presentará diciendo su nombre junto con dos palabras que lo identifiquen.</p> <p><b>Tema 1. Impacto de la falta de capacitación.</b></p> <p><b>Técnica demostrativa.</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Explicar por medio de una PPTX, las causas de una mala capacitación, como lo es la falta de inversión en formación y desarrollo, resistencia al cambio y brecha generacional y tecnológica.</p> <p>Los participantes deberán crear un diagrama de Venn, sobre las similitudes que</p>			<p>Participación individual.</p>
--	---	--	--	----------------------------------

		<p>comparten las causas mencionadas.</p> <p><b>Tema 2. Identificación de técnicas de NC.</b></p> <p><b>Técnica expositiva.</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Explicar por medio de una PPTX, los dos tipos de técnicas para la localización de necesidades de capacitación, los cuales son de campo y documental.</p> <p>Los participantes deberán crear una tabla donde se demuestre la técnica, característica y el tipo.</p> <p><b>Tema 3. Beneficios de un DNC.</b></p> <p><b>Técnica dialogo.</b></p> <p>Desarrollo:</p>			Participación individual.
					Participación grupal.

	<p>El facilitador presentara los beneficios que la capacitación: individual, intrapersonal, de jerarquía y la estructura dentro de la organización.</p> <p><b>Tema 4. Diferencia de problemas de capacitación o administrativo.</b></p> <p><b>Técnica expositiva.</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Explicar por medio de una PPTX, el concepto y diferencia que se tiene entre los hallazgos de un problema con fuente de capacitación inadecuada o un problema administrativo.</p> <p>El participante tendrá que elaborar un cuadro comparativo sobre NC y PA.</p> <p><b>Tema 5. Factores de manejo de actividades.</b></p>			<p>Participación individual dentro de la explicación.</p> <p>Participación individual.</p>
--	---	--	--	--

		<p><b>Técnica demostrativa.</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Por medio de una PPTX, se presentará las causas de la falta de control de trabajo (micromanagement, falta de autonomía, escases de claridad en procedimientos, limitaciones en actividades y regulaciones), como la fomentación de la proactividad para la realización de anotaciones, checklist, y agendas para su consulta sobre alguna inquietud.</p> <p>El participante elaborara un mapa mental sobre la información vista en la sesión.</p> <p><b>Dinámica de cierre:</b></p> <p><b>Movimiento erróneo</b></p> <p>Desarrollo:</p>			<p>Participación colectiva.</p>
--	--	---	--	--	---------------------------------

		<p>Esta técnica permite al facilitador saber si el grupo ha logrado alcanzar los objetivos programados al evaluar proyectando realizando una oración y si, si es verídica los participantes tendrán que hacer un movimiento exagerado y si la oración es falsa no se deberán de mover.</p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>El facilitador proporciona de manera presencial una evaluación para los participantes para analizar e interpretar el desempeño y cumplimientos de ciertos objetivos de la sesión.</p>			Por conocimientos.
--	--	--	--	--	--------------------

Evaluación intermedia	Cuestionario de conocimientos adquiridos dentro de la capacitación.	Evaluación (impresión y lápiz)	- 1hr	Ponderación: 30%	
Capacitación	El uso de las habilidades blandas en el trabajo	<p><b>Apertura</b></p> <p><b>Técnica expositiva</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Orientación a los participantes sobre los temas que serán expuestos, los objetivos, reglas y valores que se deben cumplir durante la capacitación, así como el pase de lista y una evaluación diagnóstica sencilla mediante una dinámica de bienvenida</p> <p><b>Dinámica: Pelota preguntona</b></p> <p>Desarrollo:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Una pelota</li> <li>- 16 juegos de copias con el programa</li> <li>- 1 equipo de computo</li> <li>- Presentación de todos los temas a abordar</li> </ul>	8 horas	

	<p>Se usará una pelota que será lanzada a los participantes, a la persona que le caiga iniciará diciendo su nombre y posteriormente se le harán 2 preguntas relacionadas con los temas de la capacitación.</p> <p><b>Tema 1: Inteligencia Emocional</b>  <b>Técnica Expositiva</b>  Con la exposición de diapositivas, los participantes podrán conocer la importancia de la Inteligencia emocional dentro del ámbito laboral y el manejo de las emociones.</p> <p><b>Tema 2: Reconociendo y gestionando el estrés</b>  <b>Técnica expositiva</b></p>		Participación individual
			Participación individual

		<p>Desarrollo:</p> <p>Mediante una presentación se expondrán las emociones que surgen debido a la falta de control en el trabajo, que tengan autoconciencia de lo que desencadena el estrés, así como técnicas que les ayuden a regular las emociones para evitar acciones impulsivas.</p> <p><b>Tema 3: Adaptabilidad y Flexibilidad</b></p> <p><b>Técnica Expositiva</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Mediante un PPTX se explicará la importancia de adaptarse a los cambios y las nuevas situaciones, el manejo de la incertidumbre y cultivar una mentalidad flexible en la cual se</p>			Participación individual
--	--	---	--	--	--------------------------

	<p>pueda tener en cuenta que no siempre se puede tener un control completo de las cosas o actividades.</p> <p><b>Tema 4: Comunicación asertiva: Estableciendo límites y expresando necesidades.</b></p> <p><b>Técnica expositiva</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Se expondrá sobre la importancia de contar con la habilidad para comunicar los límites y necesidades de un trabajador cuando existan situaciones donde la persona tenga el sentimiento de desbordamiento ante una carga de trabajo que no se puede manejar al 100%, dando</p>		<p>Participación individual</p> <p>Participación individual</p>
--	--	--	---

		<p>enfoque a la comunicación asertiva y fomentando la mejora de las relaciones laborales.</p> <p><b>Tema 5: Gestión del tiempo y priorización</b></p> <p><b>Técnica Expositiva</b></p> <p>Desarrollo:</p> <p>Mediante una presentación de PPTX se explicarán algunas técnicas de organización, así como la Matriz de Eisenhower para priorizar actividades según su urgencia e importancia y aprender a delegar actividades de manera efectiva</p> <p><b>Dinámica de cierre: El recorrido experimentado</b></p>			Participación individual
--	--	---	--	--	--------------------------

		Desarrollo: Los participantes escribirán sobre su experiencia en la capacitación, algún tema que les intereso más y aprendizajes adquiridos, tendrán la oportunidad de compartirlo si así lo desean.			
Curso	Causas de la Falta de Control sobre el Trabajo	<p><b>Apertura:</b></p> <p><b>Técnica Expositiva</b></p> <p>Dar la bienvenida, presentar los objetivos, los temas de la sesión y la metodología de trabajo. Orientar a los participantes sobre la asistencia diaria, la participación individual y grupal.</p>	8 horas	Participación Grupal	

		<p><b>Dinámica de presentación:</b> <b>Nube de palabras</b></p> <p><b>Desarrollo:</b> Cada persona pedirle que definan en una o varias palabras un concepto, ya sea tema o presentación. Las nubes de palabras buscan mostrar de manera gráfica las respuestas de la audiencia, Aunque se pueda realizar de manera manual, utilizando tarjetas y después tratando de ponerlas el resultado en el tablero, existen aplicaciones que lo hacen más fáciles.</p> <p><b>Tema 1:</b> trabajo Remoto e Híbrido: Desafíos y Oportunidades</p> <p><b>Técnica:</b> Expositiva</p>		
--	--	---	--	--

	<p>Por medio de una ppt se explicará brevemente ¿Que es el trabajo remoto e híbrido?, sus principales desafíos del trabajo remoto e híbrido y las Estrategias para un Trabajo Remoto/Híbrido Eficiente</p> <p>Actividad 1: Debate: ¿El trabajo remoto mejora o empeora la productividad?</p> <p>Técnica: Dialogo</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divide al grupo en dos equipos: uno que defienda el trabajo remoto y otro que lo critique.</li> </ul>		30 minutos	Participación en Grupal
--	--	--	------------	-------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada equipo presentará sus argumentos basados en investigaciones, experiencias personales o estudios de caso.</li> <li>• Se permite una ronda de preguntas y respuestas entre los equipos antes de llegar a una conclusión.</li> </ul> <p><b>Temas a discutir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿El trabajo remoto facilita la concentración o aumenta las distracciones?</li> <li>• ¿Es posible mantener una buena comunicación sin contacto presencial?</li> </ul>	30 minutos	Participación Individual
--	--	---	------------	--------------------------

		<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué estrategias pueden mejorar la productividad en entornos híbridos?</li></ul> <p>Tema 2: Gestión del Tiempo y Sobre carga de Trabajo</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p>Exponer eficazmente por medio de una PPTX. Se explicará brevemente las Causas de la Falta de Gestión del Tiempo, las Herramientas para la Gestión del Tiempo y las Estrategias para Evitar la Sobre carga de Trabajo</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Actividad 1: Diario del Tiempo (Autoconocimiento sobre la Gestión del Tiempo)</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a los participantes que registren sus actividades durante un día o semana en intervalos de 30 minutos.</li> <li>• Al final, deberán analizar su uso del tiempo e identificar:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué actividades consumen más tiempo del esperado?</li> </ul> </li> </ul>	30 minutos	Participación en parejas
--	---	------------	--------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Dónde se generan distracciones?</li> <li>○ ¿Qué tareas podrían automatizar, delegar o eliminar?</li> <li>● Reflexiona con ellos sobre estrategias para optimizar su agenda.</li> </ul> <p>Tema 3: Falta de Liderazgo Efectivo</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p>Por medio de una PPTX se explicará brevemente la Definición de Liderazgo Efectivo, ¿Qué es la Falta de</p>	5 horas	Participación en grupos de 5 personas
--	--	---------	---------------------------------------

	<p>Liderazgo Efectivo? las causas de la falta de liderazgo, las Consecuencias en la Empresa y las estrategias para mejorar el liderazgo.</p> <p><b>Actividad 1: Juego de Roles: Buen vs. Mal Líder</b></p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p><b>Instrucciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividir a los participantes en parejas o grupos pequeños.</li> <li>• Asignar a una persona el rol de "líder" y a otra el de "empleado".</li> <li>• Presentar diferentes escenarios (por ejemplo, resolución de conflictos, delegación de tareas, motivación de equipo).</li> <li>• Hacer que los líderes actúen como un líder ineficaz y luego como un líder eficaz.</li> </ul>	30 minutos	Participación en grupos de 3 personas
--	---	------------	---------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionar sobre cómo se sintieron en cada situación y discutir cómo mejorar el liderazgo.</li> </ul> <p>Tema 4: Impacto de la Falta de Control en el Bienestar Laboral</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p>Por medio de una ppt se explicará brevemente las Causas de la Falta de Control sobre el Trabajo, el Impacto en el Bienestar Laboral y las Estrategias para Recuperar el Control y Mejorar el Bienestar.</p> <p>Actividad 1: Role-playing: “Gestión de control y autonomía”</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p><b>Instrucciones:</b></p>	30 minutos	Participación Grupal
--	--	--	------------	----------------------

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Asignar roles a los participantes (jefe, empleado, cliente, etc.).</li><li>• Presentar escenarios donde hay falta de control (ejemplo: cambios de último minuto, falta de comunicación, micro gestión excesiva).</li><li>• Cada equipo debe resolver la situación proponiendo soluciones prácticas.</li><li>• Reflexionar sobre cómo una mejor comunicación y liderazgo puede dar mayor autonomía y bienestar.</li></ul> <p>Tema 5: Trabajo Remoto e Híbrido: Desafíos y Oportunidades</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <p>Por medio de una PPTX se explicará brevemente la Definición de Modelos de</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Trabajo, Desafíos del Trabajo Remoto e Híbrido, las Oportunidades del Trabajo Remoto e Híbrido y las Estrategias para Superar los Desafíos.</p> <p>Actividad 1: Actividad de Resolución de Problemas: "¿Cómo mejorar la comunicación en el trabajo remoto e híbrido?"</p> <p>Técnica: Expositiva</p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Instrucciones:</b> Presenta un escenario en el que los empleados de una empresa trabajan en equipos híbridos y tienen problemas de comunicación. Los participantes deben proponer soluciones para mejorar la</li></ul>		
--	--	---	--	--

		<p>comunicación, el intercambio de información y la coordinación entre equipos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Preguntas clave:</b></li><li>• ¿Qué herramientas digitales son necesarias para garantizar una comunicación efectiva?</li><li>• ¿Cómo pueden los empleados mantenerse conectados socialmente en un entorno remoto?</li><li>• ¿Qué métodos pueden implementarse para hacer que las reuniones virtuales sean más productivas?</li></ul>		
--	--	---	--	--

<b>Evaluación sumativa</b>	Cuestionario de conocimientos sobre toda la capacitación.	Evaluación (impresión y lápiz)	1hr	<b>Ponderación:</b> 70%	
----------------------------	---	--------------------------------	-----	----------------------------	--

Nota. Información estructurada para la realización de actividades para el PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

#### ORDEN DEL DIA DE LA REUNION DE LA CONFERENCIA

DIA Y FECHA	UBICACIÓN
28 / abril / 2025	Bodega Aurrera

TITULO DE LA REUNIÓN	HORA DE COMIENZO	HORA DE FINALIZACIÓN
Técnicas y estrategias para reforzar una capacitación		

TEMAS DE LA REUNIÓN
1. Reforzamiento Activo
Gamificación: Usar juegos, trivias o competencias para repasar conceptos.
Casos prácticos: Proporcionar escenarios reales o simulaciones para aplicar conocimientos.
Role-playing: Simular situaciones que los empleados enfrentarán en su trabajo.



## 2. Aprendizaje Continuo

**Micro aprendizaje:** Dividir la capacitación en pequeñas lecciones que se repasen periódicamente.

**Recordatorios:** Usar correos electrónicos, mensajes o apps para reforzar puntos clave.

**Foros y debates:** Crear espacios donde los participantes puedan discutir y compartir experiencias.

## 3. Evaluaciones y Retroalimentación

**Pruebas cortas:** Evaluar el aprendizaje con cuestionarios periódicos.

**Encuestas de satisfacción:** Recoger comentarios para mejorar futuras capacitaciones.

**Seguimiento individual:** Proporcionar coaching o sesiones de refuerzo a quienes lo necesiten.

## 4. Aplicación en el Trabajo

**Proyectos reales:** Asignar tareas donde los participantes apliquen lo aprendido.

**Mentoría:** Asignar mentores para guiar a los capacitados.

**Retos o desafíos:** Motivar a los empleados con metas prácticas que refuerzen el conocimiento.

## 5. Recursos Complementarios

**Guías y manuales:** Proporcionar materiales de referencia accesibles.

**Videos y podcasts:** Reforzar con contenido multimedia atractivo.



**Plataformas online: Usar cursos en línea o LMS para seguir aprendiendo.**

REUNIÓN CREADA POR	FACILITADOR	SELECCIÓN DE RECURSOS	CRONOMETRADOR
Prieto Prieto Miriam	Prieto Prieto Miriam	Proyector Computadora	Mozqueda López Orlando Isaac

### Evaluación de satisfacción

¡Gracias por tomarte el tiempo para completar esta encuesta! Tus respuestas nos ayudarán a mejorar.

1. ¿Cómo calificarías tu experiencia general?

Excelente

Buena

Regular

Mala



2. ¿Qué tan satisfecho/a estás con el servicio recibido?

Muy satisfecho/a

Satisfecho/a

Poco satisfecho/a

Nada satisfecho/a

3. ¿El personal fue amable y atento?

Sí

No

No interactué con el personal

4. ¿Recibiste lo que esperabas?

Sí, completamente

En parte

No

5. ¿Qué aspectos te gustaría que mejoráramos?

(Espacio para comentarios)

6. ¿Recomendarías nuestros servicios a otras personas?

Sí

No

Tal vez



7. Comentarios adicionales:

(Espacio para escribir libremente)



## Aplicación del PIE (Programa de inteligencia emocional), a través del modelo de IE de DG.

Para llevar a cabo la **Autoconciencia**, se realizarán talleres donde cada trabajador identificara sus emociones identificando como están afectando en su desempeño laboral, realizando evaluaciones cada cierto tiempo, donde cada uno de los empleados puedan conocer las situaciones que les generaron frustración o desmotivación dentro del área de trabajo.

Se realizarán pláticas del manejo de estrés para llevar a cabo la **Autogestión**, realizando la “pausa emocional” donde cada uno de los empleados pueda retirarse del entorno laboral para poder meditar ante cualquier situación tensa que esté presentando, llevando la relajación activa dentro de los talleres.

Se brindarán reconocimientos internos, como distintivos y bonos para los trabajadores que cuenten con una actitud positiva para llevar a cabo la **Motivación**, además reconocer tanto los pequeños como los grandes logros de manera pública o privada, pero de forma genuina, asegurándose de que los empleados sientan que su trabajo es valorado.

El programa promoverá y llevará a la práctica la escucha activa entre los empleados, donde cada colaborador realizará una pregunta correcta y practique el razonamiento empático para ayudar a fortalecer su capacidad de comprender plenamente lo que los demás sienten y piensan. Los beneficios incluyen una mayor productividad y una fuerza laboral más feliz, llevando a cabo la **Empatía**.

Se fomentará el trabajo en equipo donde se promoverán proyectos en equipo donde se valoren las habilidades y opiniones de todos los colaboradores, donde se reforzará el sentido de pertenencia, desarrollando el respeto y la construcción de las relaciones laborales y efectivas, llevando a cabo las **Relaciones sociales**.

## Actividades de instrucción

### 1. Técnica Expositiva

**Objetivo:** Transmitir conocimientos clave sobre la inteligencia emocional (IE).

#### Actividad: Presentación del Programa de IE

- El docente o facilitador realiza una exposición clara sobre los componentes de la inteligencia emocional según Daniel Goleman:
    - Autoconciencia
    - Autorregulación
    - Motivación
    - Empatía
    - Habilidades sociales
  - Apoyo visual: diapositivas, videos cortos y esquemas.
- 

### 2. Técnica Interrogativa

**Objetivo:** Estimular la reflexión, el pensamiento crítico y la participación activa.

#### Actividad: Preguntas Guiadas sobre Experiencias Emocionales

- Se plantean preguntas como:
    - ¿Cómo reaccionas cuando sientes frustración?
    - ¿Qué haces para recuperar el control cuando estás muy molesto?
    - ¿Recuerdas una vez en la que fuiste empático con alguien?
  - Los estudiantes responden y se promueve el diálogo y la autorreflexión.
-

### 3. Técnica Demostrativa

**Objetivo:** Mostrar habilidades emocionales aplicadas en situaciones reales.

**Actividad: Demostración de Técnicas de Regulación Emocional**

- El facilitador muestra:
    - Técnicas de respiración para controlar el estrés.
    - Uso del “semáforo emocional” (rojo: me detengo, amarillo: analizo, verde: actúo).
  - Luego los estudiantes practican lo aprendido en situaciones simuladas (por ejemplo, una discusión con un compañero).
- 

### 4. Técnica de Diálogo de Discusión

**Objetivo:** Fomentar el análisis colectivo y el respeto por opiniones diversas.

**Actividad: Debate sobre el Valor de la Inteligencia Emocional en la Vida Cotidiana**

- Se forman pequeños grupos para discutir preguntas como:
    - ¿Es más importante la inteligencia emocional que la intelectual en el trabajo?
    - ¿Se puede enseñar la empatía?
  - Cada grupo comparte sus conclusiones y se debate en plenario.
- 

Dinámicas de rompehielo, energética y cierre

**1. Dinámica de Rompehielo: “¿Qué emoción soy?”**

**Objetivo:** Relajar el ambiente, presentarse y empezar a hablar de emociones.

**Material:** Tarjetas con nombres de emociones (alegría, miedo, enojo, sorpresa, tristeza, vergüenza, etc.)

**Desarrollo:**

1. Cada participante toma una tarjeta sin mostrarla.
2. Mediante mimica o expresión facial, debe representar la emoción para que el grupo la adivine.
3. Luego dice su nombre y comparte brevemente una situación donde sintió esa emoción.



---

**Beneficio emocional:** Ayuda a identificar emociones y conectar con otros desde lo emocional desde el inicio.

---

## 2. Dinámica Energética: “Explota la emoción”

**Objetivo:** Activar el cuerpo y liberar tensiones, identificando emociones acumuladas.

**Material:** Globos y papelitos.

**Desarrollo:**

1. Cada participante recibe un globo y un papelito.
2. Escribe una emoción que ha sentido fuertemente últimamente.
3. Mete el papelito en el globo, lo infla y lo ata.
4. A una señal, todos caminan y tratan de explotar globos pisándolos (dinámica lúdica).
5. Al explotar el globo, recogen la emoción del papelito (si no es suyo) y comparten qué estrategias usarían para gestionarla.

**Beneficio emocional:** Fomenta la conciencia emocional y el manejo del estrés con una actividad divertida.

---

## 3. Dinámica de Cierre: “La mochila emocional”

**Objetivo:** Reflexionar sobre el aprendizaje y cerrar con conciencia emocional.

**Material:** Papelitos y una mochila o bolsa.

**Desarrollo:**

1. Cada participante escribe en un papel:
  - Una emoción que se lleva del taller (ej. entusiasmo, calma, esperanza).
  - Algo que aprendió sobre sí mismo o sobre las emociones.
2. Dobla el papel y lo mete en la “mochila emocional” común.
3. Se saca aleatoriamente uno o dos y se leen en voz alta (anónimos).
4. Se cierra con una frase positiva sobre el poder de gestionar nuestras emociones.



**Beneficio emocional:** Cierre consciente y simbólico, refuerza el valor del aprendizaje emocional.

## Selección de recursos didácticos

### Promoción

Figura 7

*Promoción del PIE (Programa de inteligencia emocional)*



*Nota.* El recurso grafico representa un poster como parte de la campaña publicitaria del PIE. Fuente: Elaboración propia (2025).

## Explicación

Este anuncio presenta un Programa de Inteligencia Emocional, una propuesta que busca ayudar a fortalecer la salud integral y bienestar general, se les invita a acceder a este programa para experimentar un crecimiento personal significativo.

Entre los beneficios se destaca la creación de ambientes laborales más armoniosos, donde las relaciones interpersonales fluyan de manera positiva, la reducción de problemas de salud, lo que sugiere que aprender a gestionar las emociones puede tener un impacto directo en el bienestar físico, disminuyendo el estrés y sus consecuencias.

Un aspecto fundamental del programa es el autoconocimiento, la capacidad de comprender sus propias emociones, identificar sus causas y entender cómo les afectan. De acuerdo con lo anterior se espera un incremento en la motivación, ya que una mejor gestión emocional puede impulsar a alcanzar objetivos con mayor energía y determinación.

También, se ofrece un servicio como la identificación de las necesidades de capacitación en inteligencia emocional de cada individuo, se enfoca en aprender a identificar las diversas emociones que se experimentan, lo cual es un paso crucial para poder gestionarlas eficazmente.

La frase que cierra el anuncio de la consultoría "Cada emoción tiene su lugar, pero no debe interferir con la acción adecuada.", hace recordar que todas las emociones son válidas y tienen su función, pero es fundamental aprender a gestionarlas para que no interfieran y te lleven a actuar de manera impulsiva e inapropiada en cualquier entorno.

Este programa que se presenta es una oportunidad para desarrollar habilidades emocionales clave que impactarán positivamente en diversos aspectos de la vida diaria incluyendo la parte laboral del público que se integre.



**Tabla 3**

*Presupuesto*

Descripción	Costo unitario	Total *16 participantes	Costo anual
Material (impresiones, cuaderno, pluma)	\$ 120.00	\$ 1,920.00	\$ 3,840.00
Equipo multimedia	\$ 6,000.00	\$ 6,000.00	\$ 12,000.00
Instructor	\$ 12,000.00	\$ 12,000.00	\$ 24,000.00
Conferencista	\$ 3,000.00	\$ 3,000.00	\$ 6,000.00
Tallerista	\$ 9,000.00	\$ 9,000.00	\$ 18,000.00
Campaña de marketing	\$ 4,000.00	\$ 4,000.00	\$ 8,000.00
Certificación por la STPS (cumplimiento de la NOM-035-STPS-2018)	\$ 3,750.00	\$ 3,750.00	\$ 7,500.00
Reconocimientos gubernamentales (reconocimientos)	\$ 2,500.00	\$ 40,000.00	\$ 80,000.00
<b>Total aproximado</b>		\$ 79,670.00	\$ 159,340.00

*Nota.* La tabla muestra el costo de la elaboración del PIE, dentro de una sesión como anual. Fuente: Elaboración propia (2025).



## Bibliografía

*aconvivir* - *Bing.* (s. f.). *Bing.*  
<https://www.bing.com/search?q=aconvivir+&form=ANNTH1&refig=a6aac286ddd34b83a739f6d7b7a88d1a&pc=HCTS>

Admin\_Ipsia. (2021, 10 diciembre). ¿Cómo conseguir gestionar las emociones? - IPSIA Psicología. *IPSIA Psicología*. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/gestionar-las-emociones/>

Ortiz, C. (2023, 8 septiembre). Registra Guanajuato 500 casos de suicidio, incrementan 15% con respecto a 2022. *Grupo Milenio*. <https://www.milenio.com/politica/comunidad/incrementan-15-los-casos-de-suicidio-en-guanajuato>

Vitae Health Innovation. (2021, 28 mayo). Manejo de las emociones: estrategias, técnicas y ejemplos. *psicologia-online.com*. [https://www.psicologia-online.com/manejo-de-las-emociones-estrategias-tecnicas-y-ejemplos-4940.html#anchor\\_3](https://www.psicologia-online.com/manejo-de-las-emociones-estrategias-tecnicas-y-ejemplos-4940.html#anchor_3)



## Anexos

Encuestado  
1 Anónimo

12:59  
Tiempo para  
completar

1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino  
 Femenino

2. Máximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

4. Ocupación: \*

Puntuación / 0 pts

Paquetería

19/3/25, 1:50

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

5. Antigüedad. \*

Puntuación / 0 pts

3 meses

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo, debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19/3/25, 1:50

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



19/3/25, 1:50

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es insuficiente y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activ  
Ve a C



9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Vp a Ci

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Vp a Ci

Formulario para evaluar las relaciones de trabajo y su jefe en su trabajo.

11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta más puntos de vista y opiniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo en equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividad 10 Ve a Continuación					
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

- Si  
 No

13. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Atiendo clientes o usuarios muy enojados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

- Si  
 No

Actividad  
Ve a C...

15. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes.

Puntuación / 0 pts

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

No se proporciona ninguna respuesta.

...



Encuestado

2 Anónimo

36:07

Tiempo para  
completar

1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino
- Femenino

2. Maximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato
- Licenciatura o Ingeniería
- Maestría
- Doctorado

Alta

3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años
- 30 años - 39 años
- 40 años - 49 años
- 50 años - en adelante

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Jefa de farmacia

Actividad

Ve a C...

5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

12 años

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre Casi siempre Algunas veces Casi nunca Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

- 
- 
- 
- 
- 

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

- 
- 
- 
- 
- 

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

- 
- 
- 
- 
- 



las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Act

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días sin descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a Co



9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Acti

19/3/25, 1:50

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Puntuación / 0 pts

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Más informan con claridad cuáles son mis funciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Recibo burlas, columnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Activ  
Ve a C

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

- Sí  
 No

13. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Atiendo clientes o usuarios muy enojados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activ  
Ve a C



Mi trabajo me exige tener personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

     

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

    

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Sí

No

19/3/25, 1:50

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo,

15. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes.

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Comunican tarde los asuntos de trabajo

    

Dificultan el logro de los resultados del trabajo

    

Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo

    


Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado  
3 Anónimo

08:40  
Tiempo para  
completar

### 1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino  
 Femenino

### 2. Maximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Actividad  
Ve a C...

### 3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

### 4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts  
Actividad  
Ve a C...

Etiquetado

### 5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

3 meses

### 6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C...



Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite desarrollar nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C...



En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe  
sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con qué puedo solventar problemas o asuntos de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividades



	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AC  
Ve :  
:

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Sí  
 No

13. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Sí  
 No

Actitudes  
Ve a

15. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes.  
 Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.



Encuestado  
4 Anónimo

07:18  
Tiempo para  
completar

1. Genero

- Masculino  
 Femenino

Puntuación / 0 pts

2. Máximo grado de escolaridad \*

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Puntuación / 0 pts

Actividad  
Ve a C

3. Edad \*

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

Puntuación / 0 pts

4. Ocupación. \*

- Abarrotes

Puntuación / 0 pts

5. Antigüedad. \*

- 1 año y 2 meses

Puntuación / 0 pts

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

- 

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

- 

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar

- 

Actividad  
Ve a la



Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Act  
Ve a



Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C...



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Activ  
Ve a C



Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo

                      

He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

                      

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Si

No

13. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Atiendo clientes o usuarios muy enojados

                      

Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

                      

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

                      

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Si

No

15. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes.

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Puntuación / 0 pts

Actitud  
Ve a

No se proporciona ninguna respuesta.



Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado  
5 Anónimo

06:34  
Tiempo para  
completar

1. Genero

- Masculino  
 Femenino

Puntuación / 0 pts

2. Maximo grado de escolaridad \*

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado  
 Doctorado

Puntuación / 0 pts

Ac

Ver i

3. Edad \*

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

Puntuación / 0 pts

4. Ocupación. \*

Jefa RRHH

Puntuación / 0 pts

5. Antiguedad. \*

3 años

Puntuación / 0 pts

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activ.



Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene.\*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares.\*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pu

Puntuación / 0 pts

Actividad  
Ve a C



puesto

Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito

     

Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo

     

Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo

     

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades

     

En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto

     

Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito

     

Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo

     

Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo

     

Actividad

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me informan con claridad cuáles son mis funciones

     

Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo

     

Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo

     

Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo

     

Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo

     


19/3/25, 1:52

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Acti

Acti



Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo

He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Sí

No

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Atiendo clientes o usuarios muy enojados

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Atiendo clientes o usuarios muy enojados

Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Sí

No

15. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes.

Puntuación / 0 pts

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Comunican tarde los asuntos de trabajo

Dificultan el logro de los resultados del trabajo

Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo



Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado  
6 Anónimo

06:54  
Tiempo para  
completar

1. Genero

- Masculino  
 Femenino

Puntuación / 0 pts

2. Maximo grado de escolaridad \*

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Puntuación / 0 pts

Actividad  
Ve a C

3. Edad \*

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

Puntuación / 0 pts

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Mantenimiento

5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

1 año

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

- 

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

- 

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar

- 

Actividad  
Ve a



Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activa  
Ve a Co



En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Acti  
v/2 3



10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo.\*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo

Siempre       Casi siempre       Algunas veces       Casi nunca       Nunca

He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

Siempre       Casi siempre       Algunas veces       Casi nunca       Nunca

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Si       No

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Si       No

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Si       No

15. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes.

Puntuación / 0 pts

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

No se proporciona ninguna respuesta.

Activ



Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado  
7 Anónimo

05:27  
Tiempo para  
completar

1. Genero

- Masculino  
 Femenino

Puntuación / 0 pts

2. Máximo grado de escolaridad \*

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Puntuación / 0 pts

A

3. Edad \*

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

Puntuación / 0 pts

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Área de electrónica

5. Antigüedad. \*

Puntuación / 0 pts

7 meses

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

- 

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

- 

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno

- 

Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar

- 

Activ  
Ve a Co







Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C...



Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito

     

Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo

    

Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo

    

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

Puntuación / 0 pts

Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C...

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Me informan con claridad cuáles son mis funciones

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	Activ Ve a C
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	

A ...



Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo

              

He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

              

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

Si

No

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Atiendo clientes o usuarios muy enojados

              

Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

              

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

              

Activar  
Ve a Co

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Si

No

15. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes.

Puntuación / 0 pts

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

No se proporciona ninguna respuesta.



Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado  
8 Anónimo

08:01  
Tiempo para  
completar

1. Genero

- Masculino  
 Femenino

Puntuación / 0 pts

2. Maximo grado de escolaridad \*

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Puntuación / 0 pts

Actividad  
Ve a

3. Edad \*

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

Puntuación / 0 pts

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Jefe de panadería

Actividad  
Mostrar

5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

8 años

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno

Actividad  
Ve a C





Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Actividad  
Ve a Ci

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a Ci



En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

\*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad



10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo.\*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Act



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Acti  
Ve a

A



Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo

    

He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

    

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

 Si  
 No

13. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Atiendo clientes o usuarios muy enojados

    

Act



Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

    

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

    

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Sí

No

15. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes.

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
--	---------	--------------	---------------	------------	-------

Comunican tarde los asuntos de trabajo

    

Dificultan el logro de los resultados del trabajo

    

Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo

    


Revisión: Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo.

Encuestado

9 Anónimo

16:03

Tiempo para  
completar

1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino  
 Femenino

2. Maximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Actividad  
Ve a C

3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Encargado de abarrotes

5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

3 meses

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad







Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Acti

Ve a

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Activar  
Ve a Con

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Act



Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

- Si  
 No

13. Si su respuesta fue "Sí", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Atiendo clientes o usuarios muy enojados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de atención	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad:  
Ve a Cada

Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas

     

Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos

    

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Si

No

15. Si su respuesta fue "SÍ", responda las preguntas siguientes.

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Comunican tarde los asuntos de trabajo

    

Dificultan el logro de los resultados del trabajo

    

Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo

    


1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino  
 Femenino

2. Maximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

Actividad  
Ve a Continuar

3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Vigilancia

5. Antiguedad. \*

Puntuación / 0 pts

9 meses

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

Siempre      Casi siempre      Algunas veces      Casi nunca      Nunca

Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico

Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo

Considero que las actividades que realizo son peligrosas

Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno

Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar

Actividad  
Ve a Continuar



Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que esté muy concentrado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo requiere que memorice mucha información	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Las preguntas siguientes están relacionadas con las actividades que realiza en su trabajo y las responsabilidades que tiene. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo me dan órdenes contradictorias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

8. Las preguntas siguientes están relacionadas con el tiempo destinado a su trabajo y sus responsabilidades familiares. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Trabajo horas extras más de tres veces a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad  
Ve a C





Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Las preguntas siguientes están relacionadas con las decisiones que puede tomar en su trabajo.

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Las preguntas siguientes están relacionadas con la capacitación e información que recibe sobre su trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me informan con claridad cuáles son mis funciones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A  
Ve



11. Las preguntas siguientes se refieren a las relaciones con sus compañeros de trabajo y su jefe. \*

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo confiar en mis compañeros de trabajo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Activ  
Ve a Ci



	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:	Puntuación / 0 pts				
<input type="radio"/> Si					
<input checked="" type="radio"/> No					

13. Si su respuesta fue "SI", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

Si  
 No

Actividad  
Vé a C...



12. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios:

Puntuación / 0 pts

- Si  
 No

13. Si su respuesta fue "SI", responda las preguntas siguientes. Si su respuesta fue "NO" pase a las preguntas de la sección siguiente.

Puntuación / 0 pts

No se proporciona ninguna respuesta.

14. Soy jefe de otros trabajadores:

Puntuación / 0 pts

- Si  
 No

15. Si su respuesta fue "SI", responda las preguntas siguientes.

Puntuación / 0 pts

Si su respuesta fue "NO", ha concluido el cuestionario. Las siguientes preguntas están relacionadas con las actitudes de los trabajadores que supervisa.

No se proporciona ninguna respuesta.









1. Genero

Puntuación / 0 pts

- Masculino  
 Femenino

2. Máximo grado de escolaridad \*

Puntuación / 0 pts

- Bachillerato  
 Licenciatura o Ingeniería  
 Maestría  
 Doctorado

3. Edad \*

Puntuación / 0 pts

- 20 años - 29 años  
 30 años - 39 años  
 40 años - 49 años  
 50 años - en adelante

4. Ocupación. \*

Puntuación / 0 pts

Cajero

5. Antigüedad. \*

Puntuación / 0 pts

4 meses

6. Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones de su centro de trabajo, así como la cantidad y ritmo de trabajo. \*

Puntuación / 0 pts

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Considero que las actividades que realizo son peligrosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Considero que



Tabla 4

Recopilación de respuestas.

Senior Mind & RECURSOLUC IÓN Resultados PIE	VALOR					RESPUESTA										CO MP	TOT AL	SUM A	
	SIEMP RE	CASI SIEMP RE	ALGUN AS VECES	CASI NUN CA	NUN CA	SIEMP RE	RE S	CASI SIEMP RE	RE S	ALGUN AS VECES	RE S	CASI NUN CA	RE S	NUN CA	RE S				
<b>BLOQUE 1</b>																			
PMR	1	4	3	2	1	0	3	12	4	12	7	14	2	2	0	0	16	40	285
288	2	4	3	2	1	0	2	8	3	9	2	4	6	6	3	0	16	27	
PREGUNTA	3	4	3	2	1	0	1	4	1	3	4	8	2	2	8	0	16	17	
PREGUNTA	4	4	3	2	1	0	1	4	1	3	3	6	9	9	2	0	16	22	
PREGUNTA	5	4	3	2	1	0	1	4	3	9	8	16	3	3	1	0	16	32	
PREGUNTA	6	4	3	2	1	0	2	8	0	0	9	18	4	4	1	0	16	30	
PREGUNTA	7	4	3	2	1	0	4	16	3	9	8	16	1	1	0	0	16	42	
PREGUNTA	8	4	3	2	1	0	4	16	2	6	4	8	5	5	1	0	16	35	
PREGUNTA	9	4	3	2	1	0	3	12	3	9	9	18	1	1	0	0	16	40	
<b>BLOQUE 2</b>																			
PMR	10	4	3	2	1	0	4	16	2	6	3	6	1	1	6	0	16	29	106
128	11	4	3	2	1	0	6	24	2	6	6	12	2	2	0	0	16	44	
PREGUNTA	12	4	3	2	1	0	0	0	1	3	2	4	11	11	2	0	16	18	
PREGUNTA	13	4	3	2	1	0	0	0	0	3	6	9	9	4	0	16	15		
<b>BLOQUE 3</b>																			
PMR	14	4	3	2	1	0	0	0	1	3	1	2	4	4	10	0	16	9	83
128	15	4	3	2	1	0	2	8	2	6	6	12	5	5	1	0	16	31	
PREGUNTA	16	4	3	2	1	0	0	0	0	3	6	11	11	2	0	16	17		
PREGUNTA	17	4	3	2	1	0	1	4	1	3	6	12	7	7	1	0	16	26	
<b>BLOQUE 4</b>																			



PMR	18	0	1	2	3	4	2	0	1	1	3	6	7	21	3	12	16	40	179
160	19	0	1	2	3	4	1	0	2	2	4	8	8	24	1	4	16	38	
PREGUNTA	20	0	1	2	3	4	0	0	3	3	8	16	3	9	2	8	16	36	
PREGUNTA	21	0	1	2	3	4	0	0	4	4	9	18	3	9	0	0	16	31	
PREGUNTA	22	0	1	2	3	4	0	0	3	3	9	18	3	9	1	4	16	34	
<b>BLOQUE 5</b>																			
PMR	23	0	1	2	3	4	6	0	10	10	0	0	0	0	0	0	16	10	91
160	24	0	1	2	3	4	10	0	5	5	1	2	0	0	0	0	16	7	
PREGUNTA	25	0	1	2	3	4	3	0	7	7	6	12	0	0	0	0	16	19	
PREGUNTA	26	0	1	2	3	4	2	0	4	4	4	8	6	18	0	0	16	30	
PREGUNTA	27	0	1	2	3	4	4	0	3	3	5	10	4	12	0	0	16	25	
<b>BLOQUE 6</b>																			
PMR	28	0	1	2	3	4	5	0	2	2	8	16	1	3	0	0	16	21	143
416	29	0	1	2	3	4	5	0	3	3	6	12	2	6	0	0	16	21	
PREGUNTA	30	0	1	2	3	4	5	0	8	8	1	2	2	6	0	0	16	16	
PREGUNTA	31	0	1	2	3	4	4	0	7	7	4	8	1	3	0	0	16	18	
PREGUNTA	32	0	1	2	3	4	3	0	7	7	6	12	0	0	0	0	16	19	
PREGUNTA	33	0	1	2	3	4	4	0	7	7	2	4	3	9	0	0	16	20	
PREGUNTA	34	4	3	2	1	0	0	0	0	0	3	6	5	5	8	0	16	11	
PREGUNTA	35	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	14	0	16	3	
PREGUNTA	36	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	13	0	16	3	
PREGUNTA	37	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	15	0	16	2	
PREGUNTA	38	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	14	0	16	3	
PREGUNTA	39	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	14	0	16	2	
PREGUNTA	40	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	2	2	13	0	16	4	
<b>BLOQUE 7</b>																			
PMR	41	4	3	2	1	0	0	0	1	3	6	12	3	3	0	0	10	18	42
128	42	4	3	2	1	0	0	0	2	6	3	6	5	5	0	0	10	17	



PREGUNTA	43	4	3	2	1	0	0	0	0	0	2	4	3	3	5	0	10	7	
<b>BLOQUE 8</b>																			
PMR	44	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	3	3	1	0	5	5	22
96	45	4	3	2	1	0	0	0	0	0	1	2	4	4	0	0	5	6	
PREGUNTA	46	4	3	2	1	0	0	0	2	6	2	4	1	1	0	0	5	11	

*Nota.* Visualización de los datos proporcionados en el cuestionario del PIE (programa de inteligencia emocional) dentro de las instalaciones de Bodega Aurrera, donde se identificó el hallazgo en el bloque cuatro donde se establece la falta de control sobre el trabajo. Fuente: Elaboración propia (2025).



## Brief Corporativo



Senior Mind



## Antecedentes

La empresa “Bodega Aurrera S. de R.L. de C.V.”, fundada en 1958 de la mano del empresario Jerónimo Arango con giro comercial de comercio, donde se encuentra una variedad de productos en compra individual y mayoreo.

La instalación ubicada en Av. Comunicación Norte, Constelación, Salamanca, Guanajuato, México, con año de apertura en 2012, con parte de su crecimiento se fortaleció gracias a su público objetivo en la que se dedicó, donde su ventaja competitiva fue la disminución de los precios de los artículos, de igualmente se tuvo un salto de aumento gracias a la asociación con la compañía “Wal-Mart, S.A.B. de C.V.”. El propósito del presente busca desarrollar un plan de inteligencia emocional dentro de la instalación, donde se encontrará factores de riesgos psicosociales, como su disminución o eliminación, fortaleciendo la comunicación interna como las habilidades blandas y su rendimiento laboral.

## Definición del problema

Las organizaciones tienden a priorizar una contratación inmediata y que beneficie a toda la entidad, para el desarrollo de actividades, lo cual manifieste una serie de factores inconvenientes durante el proceso como lo es el estrés, conflictos y ansiedad. La ausencia de un plan de inteligencia emocional puede traer consecuencias para el trabajador como la empresa.

## Hipótesis

De acuerdo con un programa de Inteligencia Emocional (PIE) se optimizará la comunicación para construir el desempeño de los colaboradores, que permitirá mejorar la gestión de las emociones dentro de la empresa, creando un clima laboral productivo y mas saludable para los empleados eliminando el estrés laboral y los conflictos, por medio de estrategias y las herramientas establecidas.

## Propósito

Promover la mejorar de la interacción laboral dentro del equipo de trabajo para la motivación personal y la resolución de conflictos. Y desarrollar un diagnóstico



integral que permita identificar los riesgos psicosociales para la mejora del bienestar personal, las relaciones interpersonales y el rendimiento de diferentes áreas.

## Identidad grafica

“Recursolución”, representa la combinación de dos palabras “recurso” y “solución”, debido a que se utilizara diferentes recursos como diagnósticos y evaluaciones, para lograr la solución de los hallazgos encontrados, conforme la imagen tiene con base a la colorimetría, debido a que se utilizó el HEX code #EFD319, donde evoca alegría, optimismo y energía al momento de ejecutar el plan, por este motivo solo uso en el isologo para evitar abrumar.

## Fundamento legal

Para el establecimiento de elementos por identificar, analizar y prevenir los riesgos psicosociales dentro de los centros de trabajo esta con base a la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, para el cumplimiento de lineamientos para la prevención y control de los factores, como el uso de los artículos 153A hasta 153X de la ley federal del trabajo (LFT) donde se marca la proporción de las capacitaciones y adiestramientos de los empleados.

## Etapas de aplicación

Acto	Por hacer
1	Identificar los factores de riesgo psicosocial, por medio de un cuestionario de forma anónima.
2	Diseñar el plan de inteligencia emocional, de acuerdo con las necesidades que acontecen dentro del centro de trabajo.
3	Implementación de actividades requeridas para la disminución o eliminación del hallazgo, por medio de cursos, taller y conferencias.



4	Cierre.	Evaluación final, reflexiones y aprendizaje, entrega de resultados y reconocimiento.
5	Seguimiento.	Observación del cambio para la mejora constante.

### Vacantes

Habilidad	Estatus	Habilidad	Estatus
<b>Empatía</b>	Ortega Perales Esthefany Araceli	<b>Creatividad</b>	Mozqueda López Orlando Isaac
<b>Disciplina</b>	<b>Vacante</b>	<b>Sociable</b>	Hernández Muñoz Ximena
<b>Gestión</b>	<b>Vacante</b>	<b>Serenidad</b>	Vázquez González Jessica Alejandra
<b>Elocuencia</b>	<b>Vacante</b>	<b>Empoderamiento</b>	Prieto Prieto Miriam



## Perfil del instructor

PLANTILLA DE AGENTE CAPACITADOR EXTERNO			
<b>Curso</b>	<b>Proyección y creación de contenido.</b>		
<b>Áreas en gestionar</b>	Administrativa.	Operativa.	
<b>Competencias</b>			
<b>Disposición</b>			
<b>Conocimiento pertinente</b>	Ing. Sistemas y software.		
	Ing. Telecomunicaciones.		
	Lic. Programación.		
	Lic. Comunicación corporativa.		
	Lic. Mercadotecnia publicidad.		
<b>Habilidades</b>			
Experiencia mínima un año en equipo de cómputo y software.	Protección contra programas maliciosos.		
Uso de tecnología educativa.	Creación de contenido digital.		
Manejo de herramienta y cámara fotográfica.	Conocimiento de metodologías de aprendizaje.		
Gestión de Photoshop.	Resolución de problemas.		
Desarrollo de software personalizados.	Experiencia mínima de un año como ACE.		
Elaboración de documentos con paquetería Office.	Creación y gestión de contraseñas online.		
<i>"Más allá de las habilidades técnicas, las actitudes marcan la diferencia en el desempeño y contribuyen al éxito del equipo y de la organización."</i>			
<b>Actitudes</b>	Escucha activa.	Creatividad.	Confianza.
	Facilidad de comunicación.	Responsabilidad.	Seguridad.
	Compromiso.	Adaptabilidad.	Entusiasmo.
<i>"Se queda a la disposición para brindar más información y colaborar en el desarrollo del potencial de su equipo, contribuyendo al logro, crecimiento y éxito colectivo. "</i>			

