

Cuestionario de Factores de Riesgo Psicosocial Intralaboral FORMA A

INSTRUCCIONES: Este cuestionario de factores psicosociales busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su trabajo. Le agradecemos que usted se sirva contestar a las siguientes preguntas de forma absolutamente sincera. Las respuestas que usted de al cuestionario, no son ni buenas, ni malas, lo importante es que reflejen la percepción sobre su trabajo. Por favor lea cuidadosamente cada pregunta y marque la casilla de la respuesta que mejor se ajuste a su modo de pensar. Si se equivoca en una respuesta puede seleccionar otra opción y el sistema eliminará automáticamente la marcación anterior y permitirá marcar la nueva opción seleccionada.

Tenga presente que el cuestionario NO lo evalúa a usted como trabajador, sino busca conocer cómo son las condiciones del trabajo que le han asignado.

Si tiene dudas respecto a una pregunta, solicite mayor explicación al Psicólogo Especialista SST asignado por la empresa. Sus respuestas serán manejadas de forma absolutamente confidencial. Gracias por su colaboración.

Las siguientes preguntas están relacionadas con las condiciones ambientales del(los) sitio(s) o lugar(es) donde habitualmente realiza su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
1. El ruido en el lugar donde trabajo es molesto					
2. En el lugar donde trabajo hace mucho frío					
3. En el lugar donde trabajo hace mucho calor					
4. El aire en el lugar donde trabajo es fresco y agradable					
5. La luz del sitio donde trabajo es agradable					
6. El espacio donde trabajo es cómodo					
7. En mi trabajo me preocupa estar expuesto a sustancias químicas que afecten mi salud					
8. Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico					
9. Los equipos o herramientas con los que trabajo son cómodos					
10. En mi trabajo me preocupa estar expuesto a microbios, animales o plantas que afecten mi salud					
11. Me preocupa accidentarme en mi trabajo					
12. El lugar donde trabajo es limpio y ordenado					

Para responder a las siguientes preguntas piense en la cantidad de trabajo que usted tiene a cargo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
13. Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional					
14. Me alcanza el tiempo de trabajo para tener al día mis deberes					
15. Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar					

Las siguientes preguntas están relacionadas con el esfuerzo mental que le exige su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
16. Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo mental					
17. Mi trabajo me exige estar muy concentrado					
18. Mi trabajo me exige memorizar mucha información					
19. En mi trabajo tengo que tomar decisiones difíciles muy rápido					
20. Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo					
21. Mi trabajo requiere que me fije en pequeños detalles					

Las siguientes preguntas están relacionadas con las responsabilidades y actividades que usted debe hacer en su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
22. En mi trabajo respondo por cosas de mucho valor					
23. En mi trabajo respondo por dinero de la empresa					
24. Como parte de mis funciones debo responder por la seguridad de otros					
25. Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo					
26. Mi trabajo me exige cuidar la salud de otras personas					
27. En el trabajo me dan órdenes contradictorias					
28. En mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias					
29. En mi trabajo se presentan situaciones en las que debo pasar por alto normas o procedimientos					
30. En mi trabajo tengo que hacer cosas que se podrían hacer de una forma más práctica					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la jornada de trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
31. Trabajo en horario de noche					
32. En mi trabajo es posible tomar pausas para descansar					
33. Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana					
34. En mi trabajo puedo tomar fines de semana o días de descanso al mes					
35. Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo					
36. Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo					
37. Debo atender asuntos de trabajo cuando estoy en casa					
38. Por mi trabajo el tiempo que paso con mi familia y amigos es muy poco					

Las siguientes preguntas están relacionadas con las decisiones y el control que le permite su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
39. Mi trabajo me permite desarrollar mis habilidades					
40. Mi trabajo me permite aplicar mis conocimientos					
41. Mi trabajo me permite aprender nuevas cosas					
42. Me asignan el trabajo teniendo en cuenta mis capacidades					
43. Puedo tomar pausas cuando las necesito					
44. Puedo decidir cuánto trabajo hago en el día					
45. Puedo decidir la velocidad a la que trabajo					
46. Puedo cambiar el orden de las actividades en mi trabajo					
47. Puedo parar un momento mi trabajo para atender algún asunto personal					

Las siguientes preguntas están relacionadas con cualquier tipo de cambio que ocurra en su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
48. Los cambios en mi trabajo han sido beneficiosos					
49. Me explican claramente los cambios que ocurren en mi trabajo					
50. Puedo dar sugerencias sobre los cambios que ocurren en mi trabajo					
51. Cuando se presentan cambios en mi trabajo se tienen en cuenta mis ideas y sugerencias					
52. Los cambios que se presentan en mi trabajo dificultan mi labor					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la información que la empresa le ha dado sobre su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
53. Me informan con claridad cuáles son mis funciones					
54. Me informan cuáles son las decisiones que puedo tomar en mi trabajo					
55. Me explican claramente los resultados que debo lograr en mi trabajo					
56. Me explican claramente el efecto de mi trabajo en la empresa					
57. Me explican claramente los objetivos de mi trabajo					
58. Me informan claramente quien me puede orientar para hacer mi trabajo					
59. Me informan claramente con quien puedo resolver los asuntos de trabajo					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la formación y capacitación que la empresa le facilita para hacer su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
60. La empresa me permite asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo					
61. Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo					
62. Recibo capacitación que me ayuda a hacer mejor mi trabajo					

Las siguientes preguntas están relacionadas con el o los jefes con quien tenga más contacto.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
63. Mi jefe me da instrucciones claras					
64. Mi jefe ayuda a organizar mejor el trabajo					
65. Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones					
66. Mi jefe me anima para hacer mejor mi trabajo					
67. Mi jefe distribuye las tareas de forma que me facilita el trabajo					
68. Mi jefe me comunica a tiempo la información relacionada con el trabajo					
69. La orientación que me da mi jefe me ayuda a hacer mejor el trabajo					
70. Mi jefe me ayuda a progresar en el trabajo					
71. Mi jefe me ayuda a sentirme bien en el trabajo					
72. Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo					
73. Siento que puedo confiar en mi jefe					
74. Mi jefe me escucha cuando tengo problemas de trabajo					
75. Mi jefe me brinda su apoyo cuando lo necesito					

Siguientes preguntas indagan sobre las relaciones con otras personas y el apoyo entre las personas de su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
76. Me agrada el ambiente de mi grupo de trabajo					
77. En mi grupo de trabajo me tratan de forma respetuosa					
78. Siento que puedo confiar en mis compañeros de trabajo					
79. Me siento a gusto con mis compañeros de trabajo					
80. En mi grupo de trabajo algunas personas me maltratan					
81. Entre compañeros solucionamos los problemas de forma respetuosa					
82. Hay integración en mi grupo de trabajo					
83. Mi grupo de trabajo es muy unido					
84. Las personas en mi trabajo me hacen sentir parte del grupo					
85. Cuando tenemos que realizar trabajo de grupo los compañeros colaboran					
86. Es fácil poner de acuerdo al grupo para hacer el trabajo					
87. Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades					
88. En mi trabajo las personas nos apoyamos unos a otros					
89. Algunos compañeros de trabajo me escuchan cuando tengo problemas					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la información que usted recibe sobre su rendimiento en el trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
90. Me informan sobre lo que hago bien en mi trabajo					
91. Me informan sobre lo que debo mejorar en mi trabajo					
92. La información que recibo sobre mi rendimiento en el trabajo es clara					
93. La forma como evalúan mi trabajo en la empresa me ayuda a mejorar					
94. Me informan a tiempo sobre lo que debo mejorar en el trabajo					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la satisfacción, reconocimiento y la seguridad que le ofrece su trabajo.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
95. En la empresa confían en mi trabajo					
96. En la empresa me pagan a tiempo mi salario					
97. El pago que recibo es el que me ofreció la empresa					
98. El pago que recibo es el que merezco por el trabajo que realizo					
99. En mi trabajo tengo posibilidades de progresar					
100. Las personas que hacen bien el trabajo pueden progresar en la empresa					
101. La empresa se preocupa por el bienestar de los trabajadores					
102. Mi trabajo en la empresa es estable					
103. El trabajo que hago me hace sentir bien					
104. Siento orgullo de trabajar en esta empresa					
105. Hablo bien de la empresa con otras personas					

Las siguientes preguntas están relacionadas con la atención a clientes y usuarios. En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios: Si [] No []

Si su respuesta fue SI: Conteste las siguientes preguntas:

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
106. Atiendo clientes o usuarios muy enojados					
107. Atiendo clientes o usuarios muy preocupados					
108. Atiendo clientes o usuarios muy tristes					
109. Mi trabajo me exige atender personas muy enfermas					
110. Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda					
111. Atiendo clientes o usuarios que me maltratan					
112. Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos					
113. Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia					
114. Mi trabajo me exige atender situaciones muy tristes o dolorosas					

Soy jefe de otras personas en mi trabajo: Si [] No []

Si su respuesta fue SI: Conteste las siguientes preguntas:

Las siguientes preguntas están relacionadas con las personas que usted supervisa o dirige.

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
115. Tengo colaboradores que comunican tarde los asuntos de trabajo					
116. Tengo colaboradores que tienen comportamientos irrespetuosos					
117. Tengo colaboradores que dificultan la organización del trabajo					
118. Tengo colaboradores que guardan silencio cuando les piden opiniones					
119. Tengo colaboradores que dificultan el logro de los resultados del trabajo					
120. Tengo colaboradores que expresan de forma irrespetuosa sus desacuerdos					
121. Tengo colaboradores que cooperan poco cuando se necesita					
122. Tengo colaboradores que me preocupan por su desempeño					
123. Tengo colaboradores que ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo					

INSTRUCCIONES: Este cuestionario de factores psicosociales busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su vida familiar y personal.

Le agradecemos que usted se sirva contestar a las siguientes preguntas de forma absolutamente sincera. Las respuestas que usted de al cuestionario, no son ni buenas, ni malas, lo importante es que reflejen su manera de pensar sobre las condiciones de su vida familiar y personal. Sus respuestas serán manejadas de forma absolutamente confidencial.

Es muy importante que usted responda a todas las preguntas y en cada una de ellas marque una sola respuesta.

Por favor lea cuidadosamente cada pregunta y marque la casilla de la respuesta que mejor se ajuste a su modo de pensar. Si se equivoca en una respuesta puede seleccionar otra opción y el sistema automáticamente desmarcará la opción anterior y marcará la nueva opción seleccionada. Si tiene dudas respecto a una pregunta, solicite mayor explicación al Psicólogo Especialista SST asignado por la empresa.

Se estima que el tiempo necesario para completar este cuestionario es de aproximadamente 10 minutos. Gracias por su colaboración.

Las siguientes preguntas están relacionadas con varias condiciones de la zona donde usted vive:

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
1. Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo					
2. Tengo que tomar varios medios de transporte para llegar a mi lugar de trabajo					
3. Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso al trabajo					
4. Me transporto cómodamente entre mi casa y el trabajo					
5. La zona donde vivo es segura					
6. En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia					
7. Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico donde me atienden					
8. Cerca de mi vivienda las vías están en buenas condiciones					
9. Cerca de mi vivienda encuentro fácilmente transporte					
10. Las condiciones de mi vivienda son buenas					
11. En mi vivienda hay servicios de agua y luz					
12. Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero					
13. Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo					

Las siguientes preguntas están relacionadas con su vida fuera del trabajo:

Pregunta	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi veces	Nunca
14. Me queda tiempo para actividades de recreación					
15. Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar					
16. Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar					
17. Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos					
18. Tengo buena comunicación con las personas cercanas					
19. Las relaciones con mis amigos son buenas					
20. Converso con personas cercanas sobre diferentes temas					
21. Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas					
22. Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas					
23. Puedo hablar con personas cercanas sobre las cosas que me pasan					
24. Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo					
25. La relación con mi familia cercana es cordial					
26. Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar					
27. Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa					
28. Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo					
29. El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos					
30. Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar					
31. En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar					

Cuestionario para la evaluación del estrés

Señale con la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon				
3. Problemas respiratorios				
4. Dolor de cabeza				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos				
7. Cambios fuertes del apetito				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez)				
9. Dificultad en las relaciones familiares				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas				
12. Sensación de aislamiento y desinterés				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida				
17. Cansancio, tedio o desgano				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad				
19. Deseo de no asistir al trabajo				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace				
21. Dificultad para tomar decisiones				
22. Deseo de cambiar de empleo				
23. Sentimiento de soledad y miedo				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada"				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida				

Ficha de Datos Generales

Las siguientes son algunas preguntas que se refieren a información general de usted o su ocupación. Por favor marque o diligencie una sola respuesta para cada pregunta.

1. Nombre completo:

--

2. Sexo:

Mujer	
Hombre	
Intersexual	

3. Género:

Femenino	
Masculino	
Otro	

Si selecciona “Otro” indicar ¿Cuál?

--

4. Pertenencia étnico cultural (marque una sola opción):

Mestizo/a	
Indígena	

Si selecciona Indígena ¿A cuál pueblo indígena pertenece? _____

Negro/a, mulato/a, afrodescendiente, afrocolombiano/a	
Palenquero/a	
Raizal del archipiélago	
Gitano/a (Rom)	
Campesino	
Sin pertenencia étnica	

5. ¿Presenta algún tipo de discapacidad? (marque una sola opción):

Sí	
No	

Si selecciona “Sí” indicar ¿Cuál?

Discapacidad física	
Discapacidad intelectual	
Discapacidad psicosocial	
Discapacidad múltiple	
Discapacidad auditiva	
Discapacidad visual	
Sordoceguera	
Otra	

6. Fecha de nacimiento:

--

Lugar de residencia actual: Departamento (lista desplegable)

Municipio (lista desplegable dependiente del departamento seleccionado)

Zona:

Urbana	
Rural	

Si selecciona “Rural” ¿Cuál es el corregimiento?

Estado civil (marque una sola opción):

Soltero (a)	
Casado (a)	
Unión libre	
Separado (a)	
Divorciado (a)	
Viudo (a)	
Sacerdote / Monja	

Último nivel de estudios que alcanzó (marque una sola opción)

Ninguno	
Primaria incompleta	
Primaria completa	
Bachillerato incompleto	
Bachillerato completo	
Técnico / tecnológico incompleto	
Técnico / tecnológico completo	
Profesional incompleto	
Profesional completo	
Carrera militar / policía	
Post-grado incompleto	
Post-grado completo	

¿Cuál es su ocupación o profesión? (lista desplegable y opción buscar)

Lugar de residencia actual: (opción buscar por nombre y código Divipola)

Ciudad / municipio	
Departamento	

Seleccione y marque el estrato de los servicios públicos de su vivienda (marque una sola opción):

1	
2	
3	
4	
5	
6	
Finca	
No sé	

Tipo de vivienda (marque una sola opción):

Propia	
En arriendo	
Familiar	

Número de personas que dependen económicamente de usted (aunque vivan en otro lugar):

Lugar donde trabaja actualmente: (opción buscar por nombre y código Divipola)

Ciudad / municipio	
Departamento	

¿Hace cuántos años que trabaja en esta empresa?:

Si lleva menos de un año marque esta opción	
Si lleva más de un año, anote cuántos años	

¿Cuál es el nombre del cargo que ocupa en la empresa?:

--

Seleccione el tipo de cargo que más se parece al que usted desempeña y señálelo en el cuadro correspondiente de la derecha. Si tiene dudas pida apoyo al Psicólogo Especialista SST asignado por la empresa:

Jefatura - tiene personal a cargo	
Profesional, analista, técnico, tecnólogo	
Auxiliar, asistente administrativo, asistente técnico	
Operario, operador, ayudante, servicios generales	

¿Hace cuántos años que desempeña el cargo u oficio actual en esta empresa?

Si lleva menos de un año marque esta opción	
Si lleva más de un año, anote cuántos años	

Escriba el nombre del departamento, área o sección de la empresa en el que trabaja:

--

Seleccione el tipo de contrato que tiene actualmente (marque una sola opción):

Temporal de menos de 1 año	
Temporal de 1 año o más	

Término indefinido	
Cooperado (cooperativa)	
Prestación de servicios	
No sé	

Indique cuántas horas diarias de trabajo están establecidas habitualmente por la empresa para su cargo:

Horas de trabajo al día

Seleccione y marque el tipo de salario que recibe (marque una sola opción):

Fijo (diario, semanal, quincenal o mensual)	
Una parte fija y otra variable	
Todo variable (a destajo, por producción, por comisión)	