

## Cuestionario para la medición de los factores de riesgos psicosociales

*Elaborado: Guillermo Bovanument Zuluaga / Norby Piedad Bahamón*

**Instrucciones:** La información que usted suministre a través de esta encuesta será manejada de manera confidencial, solicitamos sea honesto con sus respuestas, marque solo una opción por pregunta.

### Área 1: Contenido de la tarea

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
1. ¿Su trabajo implica diversidad de tareas?	1	2	3	4
2. ¿Tiene la posibilidad de tomar decisiones relacionadas con la manera de hacer su trabajo?	1	2	3	4
3. ¿Las tareas que usted hace son muy difíciles o muy complejas?	4	3	2	1
4. ¿Sus funciones o tareas son suficientemente claras?	1	2	3	4
5. ¿Las tareas que usted realiza están de acuerdo con sus habilidades y destrezas?	1	2	3	4
6. ¿Se siente satisfecha con las tareas propias de su trabajo?	1	2	3	4
7. ¿El tiempo disponible de trabajo es suficiente para alcanzar a realizar todas sus tareas?	1	2	3	4

### Área 2: Relaciones humanas

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
8. ¿Puede hablar sin dificultad con sus jefes?	1	2	3	4
9. ¿Sus jefes son amables y cordiales al hablar con usted?	1	2	3	4
10. ¿Trabaja usted solo?	4	3	2	1
11. ¿Cuándo lo supervisan lo hace de manera positiva?	1	2	3	4
12. ¿Las relaciones con sus compañeros son de cooperación mutua?	1	2	3	4
13. ¿En general se entiende bien con sus compañeros de trabajo?	1	2	3	4

### Área 3: Organización del tiempo de trabajo

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
14. ¿La jornada de trabajo es prolongada?	4	3	2	1
15. ¿Hay rotación en el turno de trabajo?	4	3	2	1
16. ¿Debe trabajar horas extras?	4	3	2	1
17. ¿Debe trabajar en turnos nocturnos?	4	3	2	1
18. ¿Durante la jornada de trabajo hay al menos dos pausas o descansos reglamentarios?	1	2	3	4
19. ¿Durante el turno puede tomar períodos de descanso cortos así no estén reglamentados?	1	2	3	4
20. ¿Puede doblar turno?	4	3	2	1
21. ¿Puede descansar los fines de semana?	1	2	3	4
22. ¿Debe trabajar a un ritmo muy rápido?	4	3	2	1

### Área 4: Gestión de personal

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
23. ¿Se hace inducción al personal nuevo?	1	2	3	4
24. ¿Se llevan a cabo actividades de reinducción?	1	2	3	4
25. ¿Se imparten instrucciones suficientes para realizar adecuadamente el oficio a cargo?	1	2	3	4
26. ¿Hay oportunidades de capacitación relacionadas con el cargo u oficio?	1	2	3	4
27. ¿Hay oportunidades de capacitación en otras áreas o temas de interés personal?	1	2	3	4
28. ¿Se relazan actividades educativas relacionadas con Salud Ocupacional?	1	2	3	4
29. ¿Existen manuales de funciones claros y específicos?	1	2	3	4
30. ¿Se permite la rotación de cargos u oficios?	1	2	3	4
31. ¿Hay oportunidad de ascender basados en los méritos personales?	1	2	3	4
32. ¿El salario le permite satisfacer sus necesidades básicas?	1	2	3	4
33. ¿Lo que usted gana está de acuerdo con lo que usted hace?	1	2	3	4
34. ¿Hay suficiente estabilidad laboral?	1	2	3	4
35. ¿Hay un subsidio para vivienda?	1	2	3	4

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
36. ¿Hay un auxilio para la educación de la familia?	1	2	3	4
37. ¿Hay servicios de salud para la familia?	1	2	3	4
38. ¿Su desempeño en el trabajo o sus aportes son reconocidos o valorados?	1	2	3	4
39. ¿Es permitida la afiliación a alguna organización sindical?	1	2	3	4
40. ¿Existe la posibilidad de afiliarse a algún fondo o cooperativa?	1	2	3	4
41. ¿Hay muchas dificultades para obtener un permiso?	4	3	2	1
42. ¿Los jefes son muy estrictos en cuanto al cumplimiento del horario?	4	3	2	1
43. ¿La supervisión tiene más carácter de vigilancia que de apoyo y cooperación?	4	3	2	1
44. ¿Los jefes tienen la tendencia a buscar faltas para luego aplicar sanciones?	4	3	2	1
45. ¿Se ejecuta un programa de Salud Ocupacional?	1	2	3	4

### Área 5: Alteraciones físicas y psíquicas asociadas a situaciones estresantes derivadas del trabajo

Cuando tiene usted problemas en el trabajo:

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
46. ¿Le duele la cabeza?	4	3	2	1
47. ¿Siente mareos?	4	3	2	1
48. ¿Siente ganas de vomitar?	4	3	2	1
49. ¿Siente gastritis?	4	3	2	1
50. ¿Le da diarrea?	4	3	2	1
51. ¿Le da estreñimiento (se pone duro del estómago)?	4	3	2	1
52. ¿Le duele la espalda?	4	3	2	1
53. ¿Siente cansancio muscular?	4	3	2	1
54. ¿Le tiemblan las manos?	4	3	2	1
55. ¿Le sudan las manos?	4	3	2	1
56. ¿Siente palpitaciones?	4	3	2	1
57. ¿Siente rasquiña o picazón en la piel?	4	3	2	1
58. ¿Se brota la piel?	4	3	2	1
59. ¿Le dan muchos deseos de dormir?	4	3	2	1
60. ¿Duerme mal?	4	3	2	1
61. ¿Le da mucho apetito?	4	3	2	1
62. ¿Se le quita el apetito?	4	3	2	1

Frecuencia	Casi siempre	La gran mayoría de las veces	Algunas veces	Casi nunca
63. ¿Se le olvida hacer las cosas?	4	3	2	1
64. ¿No puede concentrarse en el trabajo?	4	3	2	1
65. ¿Siente inseguridad?	4	3	2	1
66. ¿Siente temor pero no sabe a qué?	4	3	2	1
67. ¿Se siente incapaz para solucionar sus problemas?	4	3	2	1
68. ¿Se vuelve agresivo?	4	3	2	1
69. ¿Se irrita o enoja con facilidad?	4	3	2	1
70. ¿Se desespera?	4	3	2	1
71. ¿Siente tristeza?	4	3	2	1
72. ¿Se siente amenazado por algo?	4	3	2	1
73. ¿Se siente frustrado?	4	3	2	1
74. ¿Siente deseos de llorar?	4	3	2	1
75. ¿Se deprime?	4	3	2	1
76. ¿Siente que su actividad sexual le disminuye?	4	3	2	1
77. ¿No puede hacer las cosas?	4	3	2	1
78. ¿Se ausenta del trabajo?	4	3	2	1
79. ¿No puede estar quieto?	4	3	2	1
80. ¿Tiene dificultades para comunicarse con los demás?	4	3	2	1
81. ¿Fuma mucho?	4	3	2	1
82. ¿Consume bebidas alcohólicas en exceso?	4	3	2	1
83. ¿Consume medicamento para tranquilizarse?	4	3	2	1
84. ¿Se accidenta con frecuencia?	4	3	2	1

### Puntajes

Área	Bajo	Medio	Alto
1	7 - 14	15 - 21	22 - 28
2	6 - 11	12 - 17	18 - 24
3	9 - 17	18 - 26	27 - 36
4	24 - 47	48 - 71	72 - 96
5	39 - 77	78 - 116	117 - 156

Entonces, estos intervalos significan:

- **Bajo:** nivel de exposición psicosocial más favorable para la salud
- **Medio:** nivel de exposición psicosocial intermedio
- **Alto:** nivel de exposición psicosocial más desfavorable para la salud