



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
FACULTAD DE MEDICINA

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL  
TÍTULO DE ESPECIALISTA EN MEDICINA OCUPACIONAL Y  
MEDIO AMBIENTE**

**“FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS Y OCUPACIONALES  
ASOCIADOS A PELIGRO PSICOSOCIAL (INTRA Y EXTRA  
LABORAL) Y ESTRES EN TRABAJADORES DE 30 EMPRESAS  
ATENDIDOS EN SERVICIO DE APOYO AL MEDICO  
OCUPACIONAL DE LIMA ENTRE LOS AÑOS 2014 Y 2017”**

Autor: Marco Antonio Miñín Palomo.  
Asesor: Juan Carlos Palomino Baldeón.

Lima – Perú  
2019

## 1. RESUMEN

**Objetivo general:** Determinar la asociación de los factores sociodemográficos y ocupacionales con peligros psicosociales (intra y extra laboral) y estrés de 30 empresas evaluadas en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017. **Tipo de estudio:** Es un estudio analítico de correlación, retrospectivo y de corte transversal. **Procedimiento:** Es un muestreo por conveniencia de 30 empresas que acudieron en el periodo del año 2014 al 2017 a su evaluación de riesgo psicosocial y estrés en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima, que cumplían con los requisitos de inclusión. Se aplicó un cuestionario para la evaluación de factores de riesgo psicosocial y estrés de forma anónima. Se usarán pruebas de estadística descriptiva como frecuencia absoluta y relativa, y la prueba de chi-cuadrado para la evaluación de correlación con nivel de significancia  $p < 0.05$ . El análisis de datos se realizará a través del programa Microsoft Excel y el STATA V 14.0.

**PALABRAS CLAVE:** Factores sociodemográficos, factores ocupacionales, peligros psicosociales, salud ocupacional, estrés, riesgo psicosocial.

## 2. INTRODUCCIÓN

Las condiciones laborales han ido variando con el tiempo, los trabajadores ahora trabajan más con información o con personas que con herramientas físicas. El trabajo pasó de ser, principalmente, físico a mental. Estas variaciones implican que las habilidades interpersonales (comunicación y tolerancia) y cognitivas (toma de decisiones óptimas) se han vuelto cada vez más relevantes en el trabajo, donde los empleados deben estar dispuestos a afrontar todo tipo de cambios y exigencias, de forma creativa y proactiva, comprometiéndose con su trabajo, aún a costa de la vida personal y familiar<sup>1,2,3</sup>. En muchos lugares existe un incremento constante de la demanda laboral, que se acompaña de una disminución de niveles de autonomía, con recompensas no siempre acordes al esfuerzo realizado; de tal forma que el trabajo se mide en relación a las metas cumplidas y no en relación al esfuerzo realizado<sup>4</sup>.

Los peligros psicosociales intra laboral son condiciones que están relacionadas con “el modelo organizacional, el tipo de trabajo y la descripción de las funciones”, cuando estos son adecuados favorecen el trabajo y el desarrollo de las competencias personales y laborales, incrementan la satisfacción y motivación laboral alcanzando mayor competencia profesional, lo cual permite una óptima productividad laboral y el cumplimiento de las metas de la empresa asociado a un buen clima laboral. Asimismo, cuando estas condiciones, como los diseños de puesto de trabajo, estándares de desempeño, organización del trabajo, turnos rotativos y relaciones sociales en el trabajo, son desfavorables tienen la probabilidad de afectar negativamente el confort y la salud del trabajador; a esto se conoce como riesgo psicosocial, tales como: estrés laboral, síndrome de Burnout y hostigamiento o mobbing<sup>4,5</sup>.

El estrés laboral se ha convertido en un problema social de difícil manejo que contribuye al desarrollo de enfermedades no sólo mentales como depresión, sino también físicas, como la enfermedad coronaria y lesiones osteomusculares, generando cada vez mayor responsabilidad para las empresas que implican altos costos<sup>5,6,7</sup>.

Existen factores extra laborales y sociodemográficos como las condiciones del lugar de vivienda, las características del entorno socioeconómico y familiar del trabajador, que repercuten en su salud y confort, inclusive más que los intra laborales, por lo que es importante que sean considerados al realizar una evaluación de riesgo psicosocial ocupacional para un enfoque y manejo integral de la salud del trabajador<sup>5</sup>.

Mientras que en el siglo pasado los riesgos laborales más relevantes eran los físicos, químicos, biológicos y ergonómicos, hoy, pese a la persistencia de ellos, los riesgos psicosociales tienen cada vez mayor impacto; es por ello que el ambiente psicosocial en el trabajo ha sido identificado por instituciones como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Fundación Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo para el manejo adecuado de los mismos con la finalidad de mejorar dichas condiciones y así disminuir el ausentismo laboral de origen psicosocial<sup>5,8</sup>.

A nivel internacional existe una amplia gama de políticas, legislativas y enfoques no legislativos, las cuales han sido desarrolladas por varias partes interesadas con el objetivo de mejorar la gestión del riesgo psicosocial dentro de las empresas<sup>8,9,10</sup>.

En el Perú aún no existe una normativa legal sobre los riesgos psicosociales en el trabajo, asimismo, no existen publicaciones sobre la asociación de los factores sociodemográficos y ocupacionales con peligros psicosociales (intra y extra laboral) y estrés. Cada empresa anualmente pasa su evaluación de riesgo psicosocial en los diferentes Servicios de Apoyo al Médico Ocupacional (SAMO) o también llamadas clínicas de salud ocupacional, pero no se ha analizado los resultados de los mismos.

Conocer los resultados de esta evaluación en esta muestra de trabajadores peruanos, con funciones tanto administrativas como operativas, permitirá identificar los principales peligros o factores de riesgo psicosocial (intra y extra laboral) e intervenir en su mejora continua, a fin de lograr un adecuado estado de bienestar psicológico y social, que conlleve a una mayor productividad laboral en el Perú.

### **3. OBJETIVOS**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la asociación de los factores sociodemográficos y ocupacionales con peligros psicosociales (intra y extra laboral) y estrés de 30 empresas atendidas en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las características sociodemográficas y ocupacionales de 30 empresas atendidas en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.
- Describir el nivel de estrés de los trabajadores de 30 empresas atendidos en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.
- Identificar los peligros psicosociales (intra y extra laboral) de 30 empresas atendidas en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017|.
- Identificar los factores sociodemográficos asociados a peligros psicosociales (intra y extra laboral), y estrés de 30 empresas atendidas en un servicio de apoyo al médico ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.

## 4. MATERIAL Y MÉTODO

### a) **Diseño del estudio:**

Estudio analítico de correlación, retrospectivo de corte transversal.

### b) **Población:**

Población de trabajadores de 30 empresas que acudieron a su evaluación de riesgo psicosocial en un servicio de apoyo al Médico Ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.

#### **Criterios de inclusión**

- Todos los trabajadores de las 30 empresas con más de 50 trabajadores que pasaron su evaluación de riesgo psicosocial en un servicio de apoyo al Médico Ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017.

#### **Criterios de exclusión**

- Todas las empresas que no tengan más de 50 trabajadores y sin información completa en su evaluación de riesgo psicosocial entre los años 2014 y 2017.
- Todas las empresas que utilizaron una herramienta distinta a la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial validada y estandarizada con población peruana.

### c) **Muestra:**

Muestreo por conveniencia a los trabajadores que acudieron a su evaluación de riesgo psicosocial en un servicio de apoyo al Médico Ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017 que cumplieron los criterios de inclusión.

**d) Definición operacional de variables:**

<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>	<b>Tipo de variable</b>	<b>Nivel de medición</b>	<b>Categoría</b>
<b>Variable Independiente</b>				
Características Sociodemográficas	Edad	Cuantitativo	Discreta	- Número de años cumplidos
	Sexo	Cualitativo	Nominal	- Femenino - Masculino
	Estado civil	Cualitativo	Nominal	- Soltero (a) - Casado (a) - Divorciado (a) - Conviviente - Viudo (a)
	Grado de instrucción	Cualitativo	Nominal	- Primaria - Secundaria - Técnico - Superior
	Lugar de residencia	Cualitativo	Nominal	- Lima - Provincia
Características Ocupacionales	Puesto de trabajo	Cualitativo	Nominal	- Administrativo - Operativo
	Área de trabajo	Cualitativo	Nominal	- Oficina - Planta
	Tipo de contrato	Cualitativo	Nominal	- Plazo fijo - Indeterminado
	Tiempo en el puesto de trabajo	Cuantitativo	Discreto	- Número de años
<b>Variable Dependiente</b>				
Riesgos psicosociales laborales	Demanda	Cualitativo	Ordinal	- Despreciable - Bajo - Medio - Alto - Muy Alto
	Control	Cualitativo	Ordinal	- Despreciable - Bajo - Medio - Alto - Muy Alto
	Liderazgo y relaciones sociales	Cualitativo	Ordinal	- Despreciable - Bajo - Medio - Alto - Muy Alto
	Reconocimiento	Cualitativo	Ordinal	- Despreciable - Bajo - Medio - Alto - Muy Alto

**e) Procedimientos y técnicas:**

Se seleccionó a los trabajadores que pasaron su evaluación de riesgo psicosocial en una clínica de salud ocupacional de Lima entre los años 2014 y 2017, quienes fueron identificados en base al rubro de la empresa y descripción del puesto de trabajo. Dicha evaluación de riesgo psicosocial fue mediante la aplicación de un cuestionario desarrollado por el Ministerio de la Protección Social de Colombia, el cual ha sido validado y estandarizado con población peruana<sup>11</sup>. Esta herramienta permite identificar y medir condiciones intra y extra laborales en el ámbito psicosocial, así como el estrés laboral que pueden generar un riesgo para la salud y el bienestar del trabajador.

**f) Aspectos éticos del estudio:**

Se cumplieron con todos los procedimientos y técnicas durante la evaluación de riesgo psicosocial de los trabajadores de las 30 empresas. Para la ejecución del trabajo de investigación se solicitará el permiso respectivo al Gerente de Operaciones del servicio de apoyo al Médico Ocupacional de Lima.

La base de datos será utilizada estrictamente para dicho fin y sólo por el grupo investigador.

Por no ser una investigación clínica ni biomédica con seres humanos, no aplica la declaración de Helsinki ni las recomendaciones de Ginebra otorgadas por la Asociación Médica Mundial.

**g) Plan de análisis:**

Para el análisis de información y presentación de resultados utilizaremos las siguientes pruebas estadísticas:

- Pruebas estadísticas descriptivas como frecuencia absoluta y relativa (%).
- Prueba de chi-cuadrado para la evaluación de correlación con nivel de significancia  $p < 0.05$ .

El análisis de datos se realizará a través del programa Microsoft Excel y el STATA V 14.0.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud de Chile. Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo. 2013
2. Ministerio de Relaciones Laborales. Factores y Riesgos Laborales Psicosociales: Nuevos riesgos laborales emergentes e introducción a la evaluación. 2013
3. Moreno Jimenez B. y Baez León C. Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. Instituto Nacional de seguridad e higiene en el trabajo. 2010
4. Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional. Exposición al estrés: Riesgos Ocupacionales en los Hospitales. 2008.
5. Instituto Navarra de Salud Laboral. Instrumento para la Prevención de Riesgos Psicosociales. 2003.
6. Guy Notelaerds, María Törnroos, Denise Salin. Effort-reward imbalance: A risk factor for exposure to workplace bullying. *Frontiers in psychology*. 2019; 10(386):1-5
7. Constanze Leinewebera, Staffan Marklundb, Gunnar Aronssonc, Klas Gustafsson. Work-related psychosocial risk factors and risk of disability pension among employees in health and personal care: A prospective cohort study. *International Journal of Nursing Studies*.2019; 93:12-20
8. David Beck, Uwe Lenhardt. Consideration of psychosocial factors in workplace risk assessments: findings from a company survey in Germany. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2019
9. Frida Marina Fischer, Aline Silva Costa, Rosane Harter Griep, Michael H. Smolensky, Philip Bohle, Lucía Rotenberg. Working Time Society consensus statements: Psychosocial stressors relevant to the health and wellbeing of night and shift workers. *Industrial Health*. 2019
10. Patricia A. Huerta, Manuel Cifuentes, Charles Levenstein, David Kriebe. The Association of Occupational Psychosocial Factors with the Prevalence of Irritable Bowel Syndrome in the Chilean Working Population. *Annals of Work Exposures and Health*. 2019; 20(20): 1-11
11. Verónica Albarrán, Valeria Geldres, Patricia Paredes, Óscar Ramírez, Fermín Ruíz, Juan Carlos Palomino. Validación de la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. *Horizonte Médico*.2018; 18(1): 1-5

## 6. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

ACTIVIDAD A REALIZAR	ROL DE ACTIVIDADES				
	MES 01	MES 02	MES 03	MES 04	MES 05
Realización de protocolo	X				
Aprobación de protocolo		X			
Realización de investigación			X		
Síntesis e investigación de los resultados				X	
Elaboración y presentación del informe					X



## 7. ANEXOS

### ANEXO 1

#### CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES

Sexo: (M) (F) Edad: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_

Grado de  
instrucción:

Profesión:

Lugar de  
residencia:

Lugar donde trabaja:

Lugar de  
nacimiento:

Tipo de vivienda:

Propia Alquiler

Número de personas que dependen económicamente de Ud.

¿A qué se dedica la empresa o Institución?

¿Cuál es el puesto de trabajo?

¿Cuál es el  
área de  
trabajo?

Tipo de  
contrato:

Describa brevemente en qué consiste su trabajo:

¿Cuánto tiempo trabaja en esta empresa o Institución?

¿Cuánto tiempo trabaja en su actual puesto de trabajo?

¿En qué  
turno  
trabaja

Matutino Vespertino Nocturno Rotativo

Ud.?

---

**¿De cuántas horas a la semana es su jornada en esta empresa?**

**¿Cuántas horas extras a la semana acostumbra a trabajar?**

---

**Tipo de Salario:**                      **Fijo**   /   **Una parte fija y otra variable** /   **Todo variable**

Seleccione el tipo de cargo que más separece al que usted desempeña y márkuelo en el cuadro.

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

Fecha de     
 aplicación:

## 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 conteste a las siguientes preguntas de forma absolutamente sincera. Las respuestas que usted dé al cuestionario, no son ni buenas, ni malas, lo importante es que reflejen su manera de pensar sobre su trabajo.

Al responder por favor lea cuidadosamente cada pregunta, luego **piense cómo es su trabajo y responda a todas las preguntas**, en cada una de ellas **marque una sola respuesta**. Señale con una “X” en la casilla de la respuesta que refleje mejor su trabajo.

Ejemplo:

	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Mi trabajo es repetitivo	X				

Tenga presente que el cuestionario NO lo evalúa a usted como trabajador, sino busca conocer cómo es el trabajo que le han asignado. Sus respuestas serán manejadas de forma absolutamente confidencial.

	<b>I T E M</b>	Nun ca	Casi Nun ca	A Vec es	Casi Siem pre	Siem pre
1	El lugar donde trabajo es limpio y ordenado.					

2	El ruido en el lugar donde trabajo es molesto.					
3	Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional.					
4	Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo.					
5	En mi trabajo tengo que tomar decisiones rápidas.					
6	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo mental.					
7	En el trabajo me dan órdenes contradictorias.					
8	Trabajo en horario rotativo.					
9	La temperatura en el lugar que trabajo es inadecuada.					

<b>I T E M</b>		<b>Nun ca</b>	<b>Casi Nun ca</b>	<b>A Vec es</b>	<b>Casi Siem pre</b>	<b>Siemp re</b>
10	En mi trabajo me preocupa estar expuesto a sustancias químicas que afecten mi salud.					
11	Me alcanza el tiempo de trabajo para tener al día mis deberes.					
12	Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo.					
13	En mi trabajo respondo por cosas de mucho valor.					
14	Mi trabajo me exige estar muy concentrado.					
15	En mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias.					

16	Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana.					
17	El aire en el lugar donde trabajo es fresco y agradable.					
18	Los equipos o herramientas con los que trabajo son apropiados.					
19	Mi trabajo me permite hacer pausas cuando las necesito.					
20	Debo atender asuntos de trabajo cuando estoy en casa.					
21	Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo.					
22	Mi trabajo me exige memorizar mucha información.					
23	En mi trabajo se presentan situaciones en las que debo pasar por alto normas o procedimientos.					
24	Mis jornadas de trabajo son irregulares.					
25	La iluminación del sitio donde trabajo es agradable.					
26	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico.					
27	Por mi trabajo el tiempo que paso con mi familia y amigos es muy poco.					
28	Mi trabajo me exige estar alerta de la seguridad de otras personas.					
29	Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo.					
30	En mi trabajo me preocupa estar expuesto a microbios, animales o plantas que afecten mi salud.					
31	Mi trabajo requiere que me fije en pequeños detalles.					
32	Mi jornada laboral me exige trabajar sin descansar.					
33	Me informan con claridad cuáles son mis funciones.					
34	La empresa me permite asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo.					

35	Los cambios en mi trabajo han sido beneficiosos.					
36	Mi trabajo me permite aplicar mis conocimientos.					
37	Puedo decidir cuánto trabajo hago en el día.					
38	Me informan cuáles son las decisiones que puedo tomar en mi trabajo.					
39	Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo.					
40	Me explican claramente los cambios que ocurren en mi trabajo.					
41	Mi trabajo me permite aprender nuevas cosas.					
42	Puedo decidir la velocidad a la que trabajo.					
43	Me explican claramente los resultados que debo lograr en mi trabajo.					
44	Me informan claramente quién me puede orientar para hacer mi trabajo.					
45	Cuando se presentan cambios en mi trabajo se tienen en cuenta mis ideas y sugerencias.					
46	Me asignan el trabajo teniendo en cuenta mis capacidades.					
47	Me informan claramente con quién puedo resolver los asuntos de trabajo.					
48	Recibo capacitación que me ayuda a hacer mejor mi trabajo.					
49	Puedo cambiar el orden de las actividades en mi trabajo.					
50	Mi trabajo me permite desarrollar mis habilidades.					
51	Me asignan el trabajo teniendo en cuenta mi potencial o lo que podría hacer.					
52	Mi jefe me da instrucciones claras.					
53	Me agrada el ambiente de mi grupo de trabajo.					

54	Me informan sobre lo que hago bien en mi trabajo.					
55	Mi jefe ayuda a organizar mejor el trabajo.					
56	Mi jefe me ayuda a progresar en el trabajo.					
57	En mi grupo de trabajo me tratan de forma respetuosa.					
58	Cuando tenemos que realizar trabajo de grupo los compañeros colaboran.					
59	Me informan sobre lo que debo mejorar en mi trabajo.					
60	Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones.					
61	Mi jefe me comunica a tiempo la información relacionada con el trabajo.					
62	Las personas en mi trabajo me hacen sentir parte del grupo.					
63	La información que recibo sobre mi rendimiento en el trabajo es clara.					
64	Mi jefe me anima para hacer mejor mi trabajo.					
65	Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo.					
66	Me siento a gusto con mis compañeros de trabajo.					
67	Es fácil poner de acuerdo al grupo para hacer el trabajo.					
68	La forma como evalúan mi trabajo en la empresa me ayuda a mejorar.					
69	Mi jefe distribuye las tareas de forma que me facilita el trabajo.					
70	Mi jefe me ayuda a sentirme bien en el trabajo.					
71	Siento que puedo confiar en mi jefe.					
72	En mi grupo de trabajo algunas personas me maltratan.					

73	Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades.					
74	Mi jefe me escucha cuando tengo problemas de trabajo.					
75	Entre compañeros solucionamos los problemas de forma respetuosa.					
76	Mi jefe me brinda su apoyo cuando lo necesito.					
77	Hay integración en mi grupo de trabajo.					
78	En mi trabajo las personas nos apoyamos unos a otros.					
79	Algunos compañeros de trabajo me escuchan cuando tengo problemas.					
80	Me informan a tiempo sobre lo que debo mejorar en el trabajo.					
81	Siento que puedo confiar en mis compañeros de trabajo.					
82	En la empresa confían en mi trabajo.					
83	El trabajo que hago me hace sentir bien.					
84	En la empresa me pagan a tiempo mi salario.					
85	Siento que tengo estabilidad laboral en mi trabajo.					
86	El pago que recibo es el que me ofreció la empresa.					
87	La empresa se preocupa por el bienestar de los trabajadores.					
88	El pago que recibo es el que merezco por el trabajo que realizo.					
89	En mi trabajo tengo posibilidades de hacer línea de carrera.					
90	Las personas que hacen bien el trabajo pueden progresar en la empresa.					
91	Me reconocen el trabajo que realizo.					

Si en su trabajo **debe brindar servicio a clientes o usuarios**, por favor **responda:**



		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
92	Atiendo clientes o usuarios muy enojados.					
93	Atiendo clientes o usuarios muy preocupados.					
94	Mi trabajo me exige atender personas muy enfermas.					
95	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda.					
96	Atiendo clientes o usuarios que me maltratan.					
97	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos.					
98	Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia.					
		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
99	Mi trabajo me exige atender situaciones tristes o dolorosas.					

Si Ud. es **jefe de otras personas** en el trabajo, por favor **responda**:

		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
100	Tengo colaboradores que comunican tarde los asuntos de trabajo.					
101	Tengo colaboradores que tienen comportamientos irrespetuosos.					
102	Tengo colaboradores que dificultan la organización del trabajo.					
103	Tengo colaboradores que guardan silencio cuando les piden opiniones.					
104	Tengo colaboradores que dificultan el logro de los resultados del trabajo.					
105	Tengo colaboradores que expresan de forma irrespetuosa sus desacuerdos.					
106	Tengo colaboradores que cooperan poco cuando se necesita.					
107	Tengo colaboradores que me preocupan por su inadecuado desempeño.					
108	Tengo colaboradores que ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo.					

Fecha de aplicación:   

## CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL INTRALABORAL FORMA B

### INSTRUCCIONES

Este cuestionario de factores psicosociales busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su **trabajo**. Le agradecemos, conteste a las siguientes preguntas de forma absolutamente sincera. Las respuestas que usted dé al cuestionario, no son ni buenas, ni malas, lo importante es que reflejen su manera de pensar sobre su trabajo.

Al responder por favor lea cuidadosamente cada pregunta, luego **piense cómo es en su trabajo** y **responda a todas las preguntas**, en cada una de ellas **marque una sola respuesta**. Señale con una “X” en la casilla de la respuesta que refleje mejor su trabajo.

Ejemplo:

	Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
Mi trabajo es repetitivo	X				

Tenga presente que el cuestionario NO lo evalúa a usted como trabajador, sino busca conocer cómo es el trabajo que le han asignado. Sus respuestas serán manejadas de forma absolutamente confidencial.

I T E M		Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1	El aire en el lugar donde trabajo es fresco y agradable.					
2	Por la cantidad de trabajo que tengo, se me acumulan las tareas.					

3	Cuando estoy en casa sigo pensando en el trabajo.					
4	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo mental.					
5	Trabajo en horarios de noche.					
6	El ruido en el lugar donde trabajo es molesto.					
7	En mi trabajo me preocupa estar expuesto a sustancias químicas que afecten mi salud.					
8	Tengo tiempo suficiente para hacer mi trabajo.					
9	Discuto con mi familia o amigos por causa de mi trabajo.					
10	Mi trabajo me exige estar muy concentrado.					

		<b>I T E M</b>	<b>Nun ca</b>	<b>Cas i Nun ca</b>	<b>A Vec es</b>	<b>Casi Siemp re</b>	<b>Siemp re</b>
11		Trabajo en horarios rotativos.					
12		La temperatura en el lugar que trabajo es inadecuada.					
13		El espacio donde trabajo es cómodo.					
14		Por la cantidad de trabajo que tengo, debo trabajar sin parar.					
15		Debo atender asuntos de trabajo cuando estoy en casa.					
16		Mi trabajo me exige memorizar mucha información.					
17		Mis jornadas de trabajo son irregulares.					
18		La iluminación del sitio donde trabajo es agradable.					

19	Los equipos o herramientas con los que trabajo son cómodos.					
20	Tengo que trabajar muy rápido.					
21	Por mi trabajo el tiempo que paso con mi familia y amigos es muy poco.					
22	Mi trabajo me exige trabajar en días de descanso, festivos o fines de semana.					
23	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico.					
24	En mi trabajo me preocupa estar expuesto a microbios, animales o plantas que afecten mi salud.					
25	Mi trabajo requiere que me fije en pequeños detalles.					
26	MI jornada laboral me exige trabajar sin descansar.					
27	Me preocupa accidentarme en mi trabajo.					
28	El lugar donde trabajo es limpio y ordenado.					
29	Mi trabajo me exige atender a muchos asuntos al mismo tiempo.					
30	Puedo tomar pausas cuando las necesito.					
31	Me informan con claridad cuáles son mis funciones.					
32	La empresa me permite asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo.					
33	Los cambios en mi trabajo han sido beneficiosos.					

<b>I T E M</b>		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>A Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
34	Mi trabajo me permite aprender nuevas cosas.					
35	Puedo decidir cuánto trabajo hago en el día.					
36	Me informan cuáles son las decisiones que puedo tomar en mi trabajo.					
37	Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo.					
38	Me explican claramente los cambios que ocurren en mi trabajo.					
39	Mi trabajo me permite desarrollar mis habilidades.					
40	Puedo decidir la velocidad a la que trabajo.					
41	Me explican claramente los resultados que debo lograr en mi trabajo.					
42	Recibo capacitación que me ayuda a hacer mejor mi trabajo.					
43	Cuando se presentan cambios en mi trabajo se tienen en cuenta mis ideas y sugerencias.					
44	Mi trabajo me permite aplicar mis conocimientos.					
45	Me informan claramente quién me puede orientar para hacer mi trabajo.					
46	Me asignan el trabajo teniendo en cuenta mis capacidades.					
47	Me informan claramente con quién puedo resolver los asuntos de trabajo.					
48	Puedo cambiar el orden de las actividades en mi trabajo.					
49	Mi jefe me da instrucciones claras.					
50	Me agrada el ambiente de mi grupo de trabajo.					
51	Me informan sobre lo que hago bien en mi					

	trabajo.					
52	Mi jefe ayuda a organizar mejor el trabajo.					
53	En mi grupo de trabajo me tratan de forma respetuosa.					
54	Me informan sobre lo que debo mejorar en mi trabajo.					
55	Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones.					
56	Siento que puedo confiar en mis compañeros de trabajo.					
57	Mi jefe me anima para hacer mejor mi trabajo.					
58	La información que recibo sobre mi rendimiento en el trabajo es clara.					
59	Mi jefe distribuye las tareas de forma que me facilita el trabajo.					
60	Mi jefe me comunica a tiempo la información relacionada con el trabajo.					
61	Me siento a gusto con mis compañeros de trabajo.					
62	En mi grupo de trabajo algunas personas me maltratan.					
63	La orientación que me da mi jefe me ayuda a hacer mejor el trabajo.					
64	Entre compañeros solucionamos los problemas de forma respetuosa.					

<b>I T E M</b>		<b>Nun ca</b>	<b>Cas i Nun ca</b>	<b>A Vec es</b>	<b>Casi Siemp re</b>	<b>Siemp re</b>
65	Mi jefe me ayuda a progresar en el trabajo.					
66	Hay integración en mi grupo de trabajo.					
67	La forma como evalúan mi trabajo en la empresa me ayuda a mejorar.					
68	Mi jefe me ayuda a sentirme bien en el trabajo.					
69	Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo.					
70	Mi grupo de trabajo es muy unido.					
71	Siento que puedo confiar en mi jefe.					
72	Mi jefe me escucha cuando tengo problemas de trabajo.					
73	Las personas en mi trabajo me hacen sentir parte del grupo.					
74	Cuando tenemos que realizar trabajo de grupo los compañeros colaboran.					
75	Es fácil poner de acuerdo al grupo para hacer el trabajo.					
76	Mi jefe me brinda su apoyo cuando lo necesito.					
77	Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades.					
78	Me informan a tiempo sobre lo que debo mejorar en el trabajo.					
79	Siento que en mi trabajo tengo estabilidad laboral.					



I T E M		Nun ca	Cas i Nun ca	A Vec es	Casi Siemp re	Siemp re
80	En la empresa me pagan a tiempo mi salario.					
81	El trabajo que hago me hace sentir bien.					
82	El pago que recibo es el que me ofreció la empresa.					
83	En la empresa confían en mi trabajo.					
84	El pago que recibo es el que merezco por el trabajo que realizo.					
85	En mi trabajo tengo posibilidades de hacer línea de carrera.					
86	La empresa se preocupa por el bienestar de los trabajadores.					
87	Las personas que hacen bien el trabajo pueden progresar en la empresa.					
88	Me reconocen el trabajo que realizo.					

Si en su trabajo **debe brindar servicio a clientes o usuarios**, por favor **responda:**

I T E M		Nun ca	Cas i Nun ca	A Vec es	Casi Siemp re	Siemp re
89	Atiendo clientes o usuarios muy enojados.					
90	Atiendo clientes o usuarios muy preocupados.					
91	Mi trabajo me exige atender personas muy enfermas.					
92	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda.					
93	Atiendo clientes o usuarios que me maltratan.					

94	Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia.					
95	Mi trabajo me exige atender situaciones tristes o dolorosas.					
96	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos.					

ANEXO 4

Fecha de 

--	--	--

  
aplicación:

**CUESTIONARIO DE FACTORES  
PSICOSOCIALES EXTRALABORALES**

**INSTRUCCIONES**

Este cuestionario busca conocer su opinión sobre algunos aspectos de su **vida familiar y personal**.

Le agradecemos contestar a las siguientes preguntas de forma absolutamente sincera. Las respuestas que usted dé al cuestionario, no son ni buenas, ni malas, lo importante es que reflejen su manera de pensar. 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 conteste señalando con una “X” en la casilla de la respuesta que mejor se ajuste a su modo de pensar. Si se equivoca en una respuesta táchela y escriba la correcta.

Ejemplo:

	Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
Mi vivienda es cómoda	X				

**LAS SIGUIENTES PREGUNTAS ESTÁN RELACIONADAS CON VARIAS CONDICIONES DE LA ZONA DONDE USTED VIVE:**

		Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
1	Es fácil trasportarme entre mi casa y el trabajo.					
2	Paso mucho tiempo viajando de ida y regreso					

	al trabajo.					
3	Me trasporto cómodamente entre mi casa y el trabajo.					
4	La zona donde vivo es segura.					
5	En la zona donde vivo se presentan hurtos y mucha delincuencia.					
6	Desde donde vivo me es fácil llegar al centro médico donde me atienden.					
7	Cerca de mi vivienda las vías están en buenas condiciones.					
8	Cerca de mi vivienda encuentro fácilmente transporte.					

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

		<b>Nunca</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
9	En mi vivienda hay servicios de agua y luz.					
10	Las condiciones de mi vivienda me permiten descansar cuando lo requiero.					
11	Las condiciones de mi vivienda me permiten sentirme cómodo.					
12	Me queda tiempo para actividades de recreación.					
13	Fuera del trabajo tengo tiempo suficiente para descansar.					
14	Tengo tiempo para atender mis asuntos personales y del hogar.					
15	Tengo tiempo para compartir con mi familia o amigos.					
16	Tengo buena comunicación con las personas cercanas.					
17	Las relaciones con mis amigos son buenas.					
18	Converso con personas cercanas sobre diferentes temas.					
19	Mis amigos están dispuestos a escucharme cuando tengo problemas.					
20	Puedo hablar con personas cercanas sobre las cosas que me pasan.					

21	Mis problemas personales o familiares afectan mi trabajo.					
22	Mis problemas personales o familiares me quitan la energía que necesito para trabajar.					
23	Mis problemas personales o familiares afectan mis relaciones en el trabajo.					
24	Cuento con el apoyo de mi familia cuando tengo problemas.					
25	La relación con mi familia cercana es cordial.					
26	Los problemas con mis familiares los resolvemos de manera amistosa.					
27	El dinero que ganamos en el hogar alcanza para cubrir los gastos básicos.					
28	Tengo otros compromisos económicos que afectan mucho el presupuesto familiar.					
29	En mi hogar tenemos deudas difíciles de pagar.					

Fecha de aplicación:

--	--	--

### CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

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

N°	MALESTARES	Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
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 en las relaciones con otras personas.				
11	Consumo de sustancias para aliviar la tensión o los nervios.				
12	Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
13	Dificultad en las relaciones con los compañeros de trabajo.				
14	Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
15	Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
16	Aumento en el número de accidentes de trabajo.				
17	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
18	Deseo de no asistir al trabajo.				
19	Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				

20	Dificultad para tomar decisiones.				
21	Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
22	Sensación de aislamiento y desinterés.				
23	Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
24	Cansancio, tedio o desgano.				
25	Sentimiento de soledad y miedo.				
26	Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
27	Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
28	Sensación de que el trabajo asignado supera lo que Ud. puede dar.				
29	Sensación de que se está perdiendo el control sobre situaciones de la vida.				
30	Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				
31	Darse cuenta de que los propios sentimientos se hieren con facilidad.				