

# COPSOQGal21

## CUESTIONARIO PARA A AVALIACIÓN DOS RISCOS PSICOSOCIAIS NO TRABALLO

Versión curta para empresas  
de menos de 25 traballadores e traballadoras

Adaptación do Cuestionario Psicosocial  
CoPsoQistas21, versión española do Cuestionario de  
Copenhague (COPSOQ), para o seu uso en Galicia  
(Versión 2, 2015)

Empresa: \_\_\_\_\_

Data de resposta \_\_\_\_\_



**INSTRUMENTO DE DOMINIO PÚBLICO NOS TERMOS  
ESPECIFICADOS NA LICENZA DE USO DO MÉTODO  
([www.gencat.cat/empresaiocupacio/copsoq](http://www.gencat.cat/empresaiocupacio/copsoq) ). Prohibido o SEU USO COMERCIAL  
E CALQUERA MODIFICACIÓN NON AUTORIZADA.**

## Introdución

A resposta do cuestionario que tes nas túas mans servirá para realizar a avaliación de riscos psicosociais. O seu obxectivo é identificar e medir todas aquelas condicións de traballo relacionadas coa organización do traballo que poden representar un risco para a saúde. Os resultados, tratados de forma colectiva, usaranse para coñecer os riscos psicosociais na empresa e posteriormente implementar medidas preventivas, é dicir, cambios nas condicións de traballo para eliminalos ou reducilos. Por iso é necesario que contestes **TODAS** as preguntas.

Trátase dun cuestionario **ANÓNIMO**, de resposta **VOLUNTARIA**. Toda a información utilizarase exclusivamente para os obxectivos descritos. Nin na resposta, nin na forma de distribución e de recollida, nin no informe de resultados poderá ser identificada ningunha persoa de forma individualizada.

A resposta é **INDIVIDUAL**. Por iso pedímosche que respondas sinceramente cada unha das preguntas, sen debater con ninguén, e sigas as instrucións de cada unha delas.

As preguntas teñen diversas opcións de resposta e tes que sinalar cun "X" a resposta que consideres que describe mellor a túa situación. Se tes máis dun traballo pedímosche que respondas só en relación á empresa na cal se está a facer a avaliación de riscos psicosociais.

Esta introdución do cuestionario supón unha garantía legal de que o persoal técnico que traballará nesta avaliación de riscos asume e cumpre os preceptos legais e éticos de protección da intimidade e dos datos e informacións persoais. Os cuestionarios destruíranse unha vez se planifiquen as medidas preventivas.

**MOITAS GRAZAS POLA TÚA COLABORACIÓN**

**As seguintes preguntas tratan sobre as esixencias e contidos do teu traballo.**

Escolle *1 SOA RESPOSTA* para cada unha das seguintes preguntas

PREGUNTAS	RESPOSTAS				
	Sempre	Moitas veces	Ás veces	Só algunha vez	Nunca
<b>Con que frecuencia...</b>					
1. A distribución de tarefas é irregular e provoca que se che acumule o traballo?	4	3	2	1	0
2. Tes tempo abondo para facer o teu traballo?	0	1	2	3	4
3. Hai momentos nos que necesitarías estar na empresa e na casa á vez"?	4	3	2	1	0
4. Sentes que o teu traballo che ocupa tanto tempo que prexudica ás túas tarefas doméstico-familiares?	4	3	2	1	0
5. No traballo tes que ocuparte dos problemas persoais doutras persoas?	4	3	2	1	0
6. Tes que traballar moi rápido?	4	3	2	1	0
7. Tes moita influencia sobre as decisións que afectan ao teu traballo?	4	3	2	1	0
8. Tes influencia sobre COMO realizas o teu traballo?	4	3	2	1	0

**Seguindo cos contidos do teu traballo, escolle 1 soa RESPOSTA para cada unha das seguintes preguntas**

PREGUNTAS	RESPOSTAS				
	En gran medida	En boa medida	En certa medida	Nalgunha medida	En ningún caso
<b>En que medida...</b>					
9. O teu traballo, en xeral, é desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
10. O ritmo de traballo é alto durante toda a xornada?	4	3	2	1	0
11. O teu traballo permite que aprendas cousas novas?	4	3	2	1	0
12. O teu traballo permite que apliques as túas habilidades e coñecementos?	4	3	2	1	0
13. As túas tarefas teñen sentido?	4	3	2	1	0
14. As tarefas que fas parécenche importantes?	4	3	2	1	0

**Estas preguntas fan referencia ao grao de definición das túas tarefas. Escolle 1 SOA RESPOSTA para cada unha das seguintes preguntas**

PREGUNTAS	RESPOSTAS				
	En gran medida	En boa medida	En certa medida	Nalgunha medida	En ningún caso
<b>En que medida...?</b>					
15. O teu traballo ten obxectivos claros?	4	3	2	1	0
16. Sabes exactamente que se espera de ti no traballo?	4	3	2	1	0
17. Esíxenseche cousas contraditorias no traballo?	4	3	2	1	0
18. Tes que facer tarefas que ti crees que deberían facerse doutro xeito?	4	3	2	1	0
19. Na túa empresa infórmaseche con suficiente antelación de decisións importantes, cambios e proxectos de futuro?	4	3	2	1	0
20. Recibes toda a información que necesitas para realizar ben o teu traballo?	4	3	2	1	0

**Estas preguntas fan referencia a ata que punto che preocupan posibles cambios nas túas condicións de traballo.**

Escolle *1 SOA RESPOSTA* para cada unha das seguintes preguntas

PREGUNTAS	RESPOSTAS				
	En gran medida	En boa medida	En certa medida	Nalgunha medida	En ningún caso
<b>Nestes momentos, estás preocupado ou preocupada por... :</b>					
21. ... se che cambian o horario (quenda, días da semana, horas de entrada e saída) contra a túa vontade?	4	3	2	1	0
22. ... se che varían o salario (que non cho actualicen, que cho baixen, que introduzan o salario variable, que che paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
23. ... se che despiden ou non che renovan o contrato?	4	3	2	1	0
24. ... o difícil que sería atopar outro traballo no caso de que quedases en paro?	4	3	2	1	0

**As seguintes preguntas fan referencia ao recoñecemento, á confianza e á xustiza no teu lugar de traballo.**

Escolle *1 SOA RESPOSTA* para cada unha das seguintes preguntas

PREGUNTAS	RESPOSTAS				
	En gran medida	En boa medida	En certa medida	Nalgunha medida	En ningún caso
<b>En que medida...</b>					
25. Confía a dirección en que os traballadores/as fagan un bo traballo?	4	3	2	1	0
26. Pódeste fiar da información procedente da dirección?	4	3	2	1	0
27. Soluciónanse os conflitos dun xeito xusto?	4	3	2	1	0
28. Distribúense as tarefas dunha forma xusta?	4	3	2	1	0
29. Pódese afirmar que o teu xefe/a inmediato planifica ben o traballo?	4	3	2	1	0
30. Pódese afirmar que o teu xefe/a inmediato resolve ben os conflitos?	4	3	2	1	0

## **Analiza os teus resultados**

Recorda que a avaliación de riscos ten por obxectivo identificar e medir aquelas condicións de traballo relacionadas coa organización do traballo que poden representar un risco para a saúde. Os resultados obtidos de forma colectiva son os que servirán para coñecer os riscos psicosociais na empresa e posteriormente implementar medidas preventivas coa participación de todos/as.

Co fin de que poidas coñecer os teus resultados particulares segue as seguintes indicacións:

- 1.** Anota os puntos que obtiveras en cada apartado na columna "A túa puntuación" da táboa seguinte (segunda columna). Fíxate en que cada apartado ten dúas preguntas asociadas que non necesariamente están xuntas (teste que fixar no número da pregunta). Os puntos que tes que anotar son o resultado de SUMAR os valores que marcaches en cada pregunta.
  
- 2.** Nas columnas seguintes, "distribución de referencia", sinala a columna que inclúe o valor dos "puntos" que obtiveches.
  
- 3.** Agora, xa podes ver en qué situación de exposición estás no traballo nas 15 dimensións de riscos psicosociais.
  - Se sinalaches unha puntuación dentro da columna en verde quere dicir que a exposición é favorable para a saúde.
  - Se sinalaches unha puntuación dentro da columna en amarelo quere dicir que estás no nivel de exposición psicosocial intermedio para a saúde.
  - Se sinalaches unha puntuación dentro da columna en vermello, quere dicir que a exposición é desfavorable para a saúde.



Dimensións	A túa puntuación	Distribución de referencia. Intervalos dos resultados en relación á túa saúde		
		Verde (situación máis favorable)	Amarelo (intermedia)	Vermello (situación máis desfavorable)
	<b>SUMA OS PUNTOS DAS TÚAS RESPPOSTAS ÁS PREGUNTAS.....</b>			
Esixencias cuantitativas	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 1 e 2 =..... Puntos	0 a 1	2 a 3	4 a 8
Dobre presenza	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 3 e 4 =..... Puntos	0 a 3	4 a 5	6 a 8
Esixencias emocionais	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 5 e 9 =..... Puntos	0 a 3	4 a 5	6 a 8
Ritmo de traballo	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 6 e 10 =..... Puntos	0 a 1	2 a 3	4 a 8
Influencia	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 7 e 8 =..... Puntos	8 a 6	5 a 4	3 a 0
Posibilidades de desenvolvemento	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 11 e 12 =..... Puntos	8 a 6	5 a 4	3 a 0
Sentido do traballo	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 13 e 14 =..... Puntos	8 a 7	6	5 a 0
Claridade de rol	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 15 e 16 =..... Puntos	8	7 a 6	5 a 0
Conflito de rol	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 17 e 18 =..... Puntos	0 a 1	2 a 3	4 a 8
Previsibilidade	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 19 e 20 =..... Puntos	8 a 7	6 a 5	4 a 0
Inseguridade sobre as condicións de traballo	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 21 e 22 =..... Puntos	0 a 1	2 a 3	4 a 8
Inseguridade sobre o traballo	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 23 e 24 =..... Puntos	0 a 2	3 a 4	5 a 8
Confianza vertical	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 25 e 26 =..... Puntos	8 a 7	6 a 5	4 a 0
Xustiza	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 27 e 28 =..... Puntos	8 a 7	6 a 5	4 a 0
Calidade do liderado	Suma os puntos das túas respostas ás PREGUNTAS 29 e 30 =..... Puntos	8 a 7	6 a 5	4 a 0