

COPSOQGal21 (Versión 2)

CUESTIONARIO PARA A AVALIACIÓN DE RISCOS PSICOSOCIAIS NO TRABALLO

Versión media para empresas de 25 ou máis traballadores/as

Adaptación do Cuestionario Psicosocial

CoPsoQistas21, versión española do cuestionario de Copenhagen
(CoPsoQ), para o seu uso en Galicia (Versión 2, 2015)

Empresa: XXXXXXXX

Data de resposta: XXXXXX



**INSTRUMENTO DE DOMINIO PÚBLICO NOS TERMOS
ESPECIFICADOS NA LICENZA DE USO DO MÉTODO
(www.copsoq.istas21.net). PROHIBIDO O SEU USO COMERCIAL E
CALQUERA MODIFICACIÓN NON AUTORIZADA.**

INSTRUCCIÓN

A resposta ao cuestionario que tes nas túas mans servirá para realizar *a avaliación de riscos psicosociais*. O seu obxectivo é identificar, localizar e medir todas aquelas condicións de traballo relacionadas coa organización do traballo que poden representar un risco para a saúde. Os resultados colectivos do cuestionario servirannos para melloralas.

Trátase dun cuestionario **CONFIDENCIAL e ANÓNIMO**. Toda a información será analizada por persoal técnico suxeito ao mantemento do segredo profesional e utilizada exclusivamente para os fins descritos. No informe de resultados non poderán ser identificadas as respostas de ningunha persoa de forma individualizada.

A súa contestación é **INDIVIDUAL**. Por iso, pedímosche que respondas sinceramente a cada unha das preguntas sen previa consulta nin debate con ninguén e que sigas as instrucións de cada pregunta para contestar.

A maioría de preguntas teñen **varias opcións de resposta e debes sinalar cun "X" a resposta que consideres que describe mellor a túa situación, ESCOLLENDO UNHA SOA OPCIÓN** entre as posibles respostas: "*sempre / moitas veces/ algunhas veces / só algunha vez / nunca*". **Se tes máis dun emprego**, pedímosche que refiras todas as túas respostas soamente ao que fas en **XXXXX**.

É moi importante que contestes **TODAS AS PREGUNTAS** xa que moitas se tratan conxuntamente, de maneira que se deixas algunha pregunta sen contestar é probable que outras que contestaras se anulen e se perda información para a análise de resultados.

Forma de recollida do cuestionario:

Para levar a cabo o proceso de avaliación dos riscos psicosociais, creouse un **Grupo de Traballo** formado por representantes da dirección da empresa e representantes dos traballadores e traballadoras: _____, co asesoramento técnico de..... Se necesitas realizar algunha consulta pódeste dirixir a calquera dos seus membros.

Esta introdución ao cuestionario supón unha garantía legal de que todo o persoal que vai traballar para esta avaliación de riscos, asume e cumpre rigorosamente con todos e cada un dos preceptos legais e éticos de protección da intimidade e dos datos e informacións persoais. Unha vez analizados, todos os cuestionarios serán destruídos.

MOITAS GRAZAS POLA TÚA COLABORACIÓN

- 1) Es:
- ₁ Muller
 - ₂ Home

- 2) Que idade tes?
- ₁ Menos de 31 anos
 - ₂ Entre 31 e 45 anos
 - ₃ Máis de 45 anos

I. As seguintes preguntas tratan do teu emprego en XXXXX e as túas condicións de traballo.

3) a. Indica en que departamento ou sección traballas na actualidade. Sinala unicamente unha opción.

b. Indica en que departamento(s) ou sección(s) traballaches durante os últimos xxx meses.

Se traballaches en dous ou máis departamentos sinálaos.

₁

₄

₂

₅

₃

₆

- 4) a. Indica que posto de traballo ocupas na actualidade. Sinala unicamente unha opción.
- b. Indica o ou os postos de traballo que ocupaches nos últimos xxxx meses. Se ocupaches dous ou máis postos sinálaos.

₁

₄

₂

₅

₃

₆

- 5) Realizas tarefas de distintos postos de traballo?
- 1 Xeralmente non
 - 2 Si, xeralmente de nivel superior
 - 3 Si, xeralmente de nivel inferior
 - 4 Si, xeralmente de mesmo nivel
 - 5 Si, tanto de nivel superior, coma de nivel inferior, como do mesmo nivel
 - 6 Non o sei
- 6) No último ano os teus superiores consultáronche sobre mellorar a forma de como producir ou realizar o servizo?
- 1 Sempre
 - 2 Moitas veces
 - 3 Algunhas veces
 - 4 Só algunha vez
 - 5 Nunca
- 7) O traballo que realizas correspóndese coa categoría ou grupo profesional que tes recoñecida salarialmente?
- 1 Si
 - 2 Non, o traballo que fago é dunha categoría ou grupo superior ao que teño asignado salarialmente (POR EXEMPLO, traballo de comercial pero páganme como administrativa)
 - 3 Non, o traballo que fago é dunha categoría ou grupo inferior ao que teño asignado salarialmente (POR EXEMPLO, traballo de administrativa pero páganme como comercial).
 - 4 Non o sei
- 8) Canto tempo levas traballando en xxxx?
- 1 Menos de 30 días
 - 2 Entre 1 mes e ata 6 meses
 - 3 Máis de 6 meses e ata 2 anos
 - 4 Máis de 2 anos e ata 5 anos
 - 5 Máis de 5 anos e ata 10 anos
 - 6 Máis de 10 anos

- 9) Que tipo de relación laboral tes con xxxxx?
- 1 Son fixo (teño un contrato indefinido,...)
 - 2 Son fixo descontinuo
 - 3 Son temporal con contrato formativo (contrato temporal para a formación, en prácticas)
 - 4 Son temporal (contrato por obra e servizo, circunstancias da produción,etc.)
 - 5 Son funcionario
 - 6 Son interino
 - 7 Son un/unha trade (aínda sendo autónomo, en realidade traballo para alguén do que dependo, traballo para un ou dous clientes)
 - 8 Son bolseiro/a
 - 9 Traballo sen contrato
- 10) Dende que entraches en xxxx, ascendiches de categoría ou grupo profesional?
- 1 Non
 - 2 Si, unha vez
 - 3 Si, dúas veces
 - 4 Si, tres ou máis veces
- 11) Habitualmente, cantos sábados ao mes traballas?
- 1 Ningún
 - 2 Algún excepcionalmente
 - 3 Un sábado ao mes
 - 4 Dous sábados
 - 5 Tres ou máis sábados ao mes
- 12) Habitualmente, cantos domingos ao mes traballas?
- 1 Ningún
 - 2 Algún excepcionalmente
 - 3 Un domingo ao mes
 - 4 Dous domingos
 - 5 Tres ou máis domingos ao mes

13) Cal é o teu horario de traballo?

- ₁ Xornada partida (mañá e tarde)
- ₂ Quenda fixa de mañá
- ₃ Quenda fixa de tarde
- ₄ Quenda fixa de noite
- ₅ Quendas rotatorias agás a de noite
- ₆ Quendas rotatorias coa de noite

14) Que marxe de adaptación tes na hora de entrada e saída?

- ₁ Non teño ningunha marxe de adaptación en relación á hora de entrada e saída
- ₂ Podo elixir entre varios horarios fixos xa establecidos
- ₃ Teño ata 30 minutos de marxe
- ₄ Teño máis de media hora e ata unha hora de marxe
- ₅ Teño máis dunha hora de marxe

15) Se tes algún asunto persoal ou familiar ¿podes deixar o teu posto de traballo polo menos unha hora?

- ₁ Sempre
- ₂ Moitas veces
- ₃ Algunhas veces
- ₄ Só algunha vez
- ₅ Nunca

16) ¿Que parte do traballo familiar e doméstico fas ti?

- ₁ Son o/a principal responsable e fago a maior parte das tarefas familiares e domésticas
- ₂ Fago aproximadamente a metade das tarefas familiares e domésticas
- ₃ Fago máis ou menos unha cuarta parte das tarefas familiares e domésticas
- ₄ Só fago tarefas moi puntuais
- ₅ Non fago ningunha ou case ningunha destas tarefas

17) Con que frecuencia che cambian a hora de entrada e saída ou os días que tes establecido traballar?

- ₁ Sempre
- ₂ Moitas veces
- ₃ Algunhas veces
- ₄ Só algunha vez
- ₅ Nunca

18) Habitualmente, cantas horas traballas á semana para xxxxxx?

- ₁ 30 horas ou menos
- ₂ De 31 a 35 horas
- ₃ De 36 a 40 horas
- ₄ De 41 a 45 horas
- ₅ Máis de 45 horas

19) Habitualmente ¿cantos días ao mes prolongas a túa xornada como mínimo media hora?

- ₁ Ningún
- ₂ Algún día excepcionalmente
- ₃ De 1 a 5 días ao mes
- ₄ De 6 a 10 días ao mes
- ₅ 11 ou máis días ao mes

20) Tendo en conta o traballo que tes que realizar e o tempo asignado, dirías que:

	Sempre	Moitas veces	Algunhas veces	Só algunha vez	Nunca
a) No teu departamento ou sección falta persoal	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
b) A planificación é realista	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
c) A tecnoloxía (máquinas, ferramentas, ordenadores,...) coa que traballas é a axeitada e funciona correctamente	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

21) Podes decidir cando fas un descanso?

- ₁ Sempre
- ₂ Moitas veces
- ₃ Algunhas veces

4 Só algunha vez

5 Nunca

22) Aproximadamente, canto cobras neto ao mes?

1 300 euros ou menos

2 Entre 301 e 450 euros

3 Entre 451 e 600 euros

4 Entre 601 e 750 euros

5 Entre 751 e 900 euros

6 Entre 901 e 1.200 euros

7 Entre 1.201 e 1.500 euros

8 Entre 1.501 e 1.800 euros

9 Entre 1.801 e 2.100 euros

10 Entre 2.101 e 2.400 euros

11 Entre 2.401 e 2.700 euros

12 Entre 2.701 e 3.000 euros

13 Máis de 3.000 euros

23) O teu salario é:

1 Fixo

2 Unha parte fixa e outra variable.

3 Todo variable (ao axuste, a comisión,...)

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

Elixo **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

Con que frecuencia...	SEMPRE	MOITAS VECES	ALGUNHAS VECES	SÓ ALGUNHA VEZ	NUNCA
a) tes que traballar moi rápido?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) no teu traballo se producen momentos ou situacións desgastadoras emocionalmente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) te atrasas na entrega do teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) o teu traballo require que cales a túa opinión?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) a distribución de tarefas é irregular e provoca que se che acumule o traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) o teu traballo require que trates a todo o mundo por igual aínda que non teñas ganas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) tes tempo abondo para facer o teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) tes influencia sobre o ritmo ao que traballas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) tes moita influencia sobre as decisións que afectan ao teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) tes influencia sobre como realizas o teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) tes influencia sobre que fas no traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) hai momentos nos que necesitarías estar na empresa e na casa á vez?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
m) sentes que o traballo na empresa che consume tanta enerxía que prexudica as túas tarefas domésticas e familiares?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
n) sentes que o traballo na empresa che ocupa tanto tempo que prexudica as túas tarefas domésticas e familiares?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
o) pensas nas tarefas domésticas e familiares cando estás na empresa?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
p) che resulta imposible rematar as túas tarefas laborais?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
q) no teu traballo tes que te ocupar dos problemas persoais doutros?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

25) Continuando coas esixencias e contidos do teu traballo, elixe **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha das seguintes preguntas:

	EN GRAN MEDIDA	EN BOA MEDIDA	EN CERTA MEDIDA	NALGUNH A MEDIDA	EN NINGUNHA MEDIDA
En que medida...					
a) o teu traballo require que teñas iniciativa?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) as túas tarefas teñen sentido?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) as tarefas que fas che parecen importantes?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) o teu traballo che afecta emocionalmente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) o teu traballo permite que aprendas cousas novas?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) é necesario manter un ritmo de traballo alto?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) te sentes comprometido coa túa profesión?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) o teu traballo che dá a oportunidade de mellorar os teus coñecementos e habilidades?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) o teu traballo, en xeral, é desgastador emocionalmente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) o teu traballo require que escondas as túas emocións?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) che esixen no traballo ser amable con todo o mundo independentemente da forma como te tratan?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) o teu traballo permite que apliques as túas habilidades e coñecementos?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
m) o ritmo de traballo é alto durante toda a xornada?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

26) Estas preguntas tratan do grao de definición das túas tarefas. Elixo **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

En que medida...	EN GRAN MEDIDA	EN BOA MEDIDA	EN CERTA MEDIDA	NALGUNH A MEDIDA	EN NINGUNHA MEDIDA
a) na túa empresa se che informa con suficiente antelación de decisións importantes, cambios e proxectos de futuro?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) o teu traballo ten obxectivos claros?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) che esixen cousas contraditorias no traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) sabes exactamente que tarefas son da túa responsabilidade?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) recibes toda a información que necesitas para realizar ben o teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) fas cousas no traballo que son aceptadas por algunhas persoas e non por outras?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) sabes exactamente que se agarda de ti no traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) sabes exactamente que marxe de autonomía tes no teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) tes que facer tarefas que cres que deberían facerse doutro xeito?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) tes que realizar tarefas que che parecen innecesarias?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

27) As seguintes preguntas tratan do apoio que recibes no traballo. Elixe **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

Con que frecuencia...	SEMPRE	MOITAS VECES	ALGUNHAS VECES	SÓ ALGUNHA VEZ	NUNCA
a) recibes axuda e apoio dos teus compañeiros na realización do teu traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
b) os teus compañeiros están dispostos a escoitar os teus problemas do traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
c) os teus compañeiros falan contigo sobre como fas o teu traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
d) tes un bo ambiente cos teus compañeiros de traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
e) sentes no teu traballo que formas parte dun grupo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
f) vos axudades no traballo entre compañeiros e compañeiras?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
g) o teu xefe inmediato está disposto a escoitar os teus problemas do traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
h) recibes axuda e apoio do teu xefe inmediato na realización do teu traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
i) o teu xefe inmediato fala contigo sobre como fas o teu traballo?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

28) Estas preguntas refírense ata que punto che preocupan posibles cambios nas túas condicións de traballo. Elixe **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

Estás preocupado/a por...	EN GRAN MEDIDA	EN BOA MEDIDA	EN CERTA MEDIDA	NALGUNH A MEDIDA	EN NINGUNHA MEDIDA
a) se te trasladan a outro centro de traballo, unidade, departamento ou sección contra a túa vontade?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
b) se che cambian o horario (quenda, días da semana, horas de entrada e saída...) contra a túa vontade?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
c) se che cambian de tarefas contra a túa vontade?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
d) se te despiden ou non che renovan o contrato?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
e) se che varían o salario (que non cho actualicen, que cho baixen, que introduzan o salario variable, que che paguen en especies, ...)?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
f) o difícil que sería atopar outro traballo no caso de que quedases en paro?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

29) As preguntas que seguen a continuación refírense ao recoñecemento, a confianza e a xustiza no teu lugar de traballo. Elixo **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

En que medida...	EN GRAN MEDIDA	EN BOA MEDIDA	EN CERTA MEDIDA	NALGUNH A MEDIDA	EN NINGUNHA MEDIDA
a) o teu traballo é valorado pola dirección?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
b) a dirección te respecta no teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
c) recibes un trato xusto no teu traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
d) confía a dirección en que os traballadores fan un bo traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
e) te podes fiar da información procedente da dirección?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
f) se solucionan os conflitos dun xeito xusto?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
g) se lle recoñece a un polo traballo ben feito?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
h) a dirección considera coa mesma seriedade as propostas procedentes de todos os traballadores?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
i) os traballadores poden expresar as súas opinións e emocións?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
j) se distribúen as tarefas dunha forma xusta?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
k) o teu actual xefe inmediato se asegura de que cada un dos traballadores ten boas oportunidades de desenvolvemento profesional?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
l) o teu actual xefe inmediato planifica ben o traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
m) o teu actual xefe inmediato distribúe ben o traballo?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
n) o teu actual xefe inmediato resolve ben os conflitos?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

II. As seguintes preguntas tratan da túa saúde, benestar e satisfacción

30) En xeral dirías que a túa saúde é?

- ₁ Excelente
- ₂ Moi boa
- ₃ Boa
- ₄ Regular
- ₅ Mala

31) As preguntas que seguen refírense a como te sentiches **DURANTE AS ÚLTIMAS CATRO SEMANAS**. Elixe **UNHA SOA RESPOSTA** para cada unha delas.

Durante as últimas catro semanas, con que frecuencia...	SEMPRE	MOITAS VECES	ALGUNHAS VECES	SÓ ALGUNHA VEZ	NUNCA
a) te sentiches esgotado/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
b) te sentiches fisicamente esgotado/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
c) estiveches emocionalmente esgotado/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
d) estiveches cansado/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
e) tiveches problemas para relaxarte?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
f) estiveches irritable?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
g) estiveches tenso/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
h) estiveches estresado/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

32) Continuando con como te sentiches durante as catro últimas semanas, elixe **UNHA SOA RESPOSTA** para cada pregunta.

Durante as últimas catro semanas, con que frecuencia...	SEMPRE	CASE SEMPRE	MOITAS VECES	ALGUNHAS VECES	SÓ ALGUNHA VEZ	NUNCA
a) estiveches moi nervioso/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
b) te sentiches tan baixo/a de moral que nada podía animarte?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
c) te sentiches calmado/a e tranquilo/a?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
d) te sentiches desanimado/a e triste?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
e) te sentiches feliz?	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

33) Cal é o teu grao de satisfacción en relación co teu traballo, tomándoo todo en consideración? Elixo **UNHA SOA RESPOSTA**.

- ₁ Moi satisfeito/a
- ₂ Satisfeito/a
- ₃ Insatisfeito/a
- ₄ Moi insatisfeito/a

MOITAS GRAZAS POLO TEU TEMPO E COLABORACIÓN