

# HERRAMIENTA DE HSE PARA DETERMINAR EL ESTRÉS OCASIONADO POR EL TRABAJO

1 Tengo claro qué se espera de mí en mi trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Puedo decidir cuándo tomarme un descanso	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Distintos grupos me exigen cosas distintas en el trabajo que son difíciles de combinar	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
4 Sé cómo hacer mi trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Soy objeto de acoso personal en forma de palabras y comportamientos desagradables	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
6 Estoy obligado a alcanzar fechas límite imposibles de cumplir	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
7 Si el trabajo se hace difícil, mis colegas me ayudarán	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Recibo comentarios positivos sobre el trabajo que hago	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Tengo que trabajar muy intensamente	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
10 Puedo decidir en cierta medida la rapidez de mi trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 Tengo claras mis funciones y responsabilidades	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Tengo que descuidar algunas tareas porque tengo demasiado quehacer	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
13 Tengo claras las metas y objetivos de mi división	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Existe tensión o enfado entre colegas	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1

15	Puedo decidir cómo realizar mi trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16	No puedo tomar suficientes descansos	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
17	Comprendo cómo mi trabajo encaja en el objetivo global de la empresa	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18	Me presionan para que trabaje largas horas	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
19	Puedo decidir lo que hago en el trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20	Tengo que trabajar muy rápidamente	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
21	Soy objeto de acoso en el trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
22	Soporto presiones no realistas en materia de tiempo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
23	Puedo confiar en que mi director de línea me ayude a resolver un problema de trabajo	Nunca	Infrecuente-mente	A veces	Frecuente-mente	Siempre
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
24	Puedo obtener ayuda y apoyo de mis colegas	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
25	Puedo decidir en cierta medida la forma en que trabajo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
26	Tengo suficientes oportunidades de cuestionar a los directores acerca de un cambio en el trabajo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
27	Gozo del respeto que merezco de mis colegas en el trabajo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
28	Siempre se consulta al personal acerca de los cambios en el trabajo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
29	Puedo hablar con mi director de línea acerca de algo que me haya disgustado o molestado respecto al trabajo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
		<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

30 Mi horario de trabajo puede ser flexible	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _1	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _5
31 Mis colegas están dispuestos a escuchar mis problemas relacionados con el trabajo	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _1	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _5
32 Cuando se hacen cambios en el trabajo, me resulta claro cuál será su resultado en la práctica	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _1	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _5
33 Recibo apoyo cuando realizo trabajo emocionalmente difícil	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _1	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _5
34 Las relaciones personales en el trabajo son tensas	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _5	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _1
35 Mi director de línea me motiva en el trabajo	Muy en des- acuerdo <input type="checkbox"/> _1	En des- acuerdo <input type="checkbox"/> _2	Neutral <input type="checkbox"/> _3	De acuerdo <input type="checkbox"/> _4	Muy de acuerdo <input type="checkbox"/> _5

**Gracias por rellenar el cuestionario.**