

## BIENESTAR PSICOSOCIAL

### Introducción

El bienestar psicosocial de los trabajadores es fundamental para que las organizaciones obtengan unos buenos resultados, retengan talento y generen unas condiciones de trabajo adecuadas para que las personas puedan dar lo mejor de sí mismas. Para ello, preguntarles cómo se sienten con respecto al trabajo, a las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral, al reparto de carga de trabajo, a la equidad en el trato, etc. es muy importante.



La Ley de prevención de riesgos laborales obliga a las empresas a realizar evaluaciones de riesgos psicosociales. Estas deben ser efectuadas por un técnico de prevención cualificado adscrito a un servicio de prevención ajeno o propio, en función de la dimensión de la empresa. El cuestionario que presentamos a continuación es una **herramienta complementaria** y sencilla para visualizar aspectos de debilidad o fortaleza desde el punto de vista psicosocial, ya que, aunque la empresa no disponga de una metodología para la valoración de las respuestas dadas, puede facilitar espacios de reflexión a través de la participación de las personas trabajadoras y generar políticas y medidas tendentes a la mejora del bienestar de estas. Este cuestionario no sustituye ni exime de la realización de la evaluación de riesgos psicosociales.

Las preguntas recogidas en esta lista de chequeo están basadas en el 'Cuestionario de Bienestar del Trabajador' del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional, conocido como el NIOSH WellBQ. Se centran en cómo te sientes acerca de diferentes aspectos de tu trabajo. Si tienes más de un trabajo, responde a las preguntas que aplican a tu trabajo principal.

Para dar respuesta al cuestionario, debes marcar con una 'X' la opción que más se ajusta a tu opinión sobre la afirmación o pregunta.

## Cuestionario 'Bienestar psicosocial'

	MUY EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	DE ACUERDO	MUY DE ACUERDO
1. En general, estoy satisfecho con mi trabajo.	( )	( )	( )	( )
2. En general, me siento satisfecho con mi sueldo.	( )	( )	( )	( )
3. Cuando me levanto, tengo ganas de ir a trabajar.	( )	( )	( )	( )
4. Me siento agotado debido a mi trabajo.	( )	( )	( )	( )
5. Cuento con el apoyo de mi supervisor cuando lo necesito.	( )	( )	( )	( )
6. Cuento con el apoyo de mis compañeros cuando lo necesito.	( )	( )	( )	( )
7. Siento que tengo un trabajo estable.	( )	( )	( )	( )
8. Tengo mucha libertad para decidir cómo hacer mi trabajo.	( )	( )	( )	( )
9. Me parece que nunca tengo suficiente tiempo para completar todo mi trabajo.	( )	( )	( )	( )
10. El trabajo que hago tiene significado para mí.	( )	( )	( )	( )
11. En mi empresa me tratan con respeto.	( )	( )	( )	( )
12. Mi empresa valora mis contribuciones.	( )	( )	( )	( )
13. Mi empresa se preocupa por mi satisfacción general en el trabajo.	( )	( )	( )	( )
14. Mi empresa está dispuesta a proveerme de recursos para ayudarme a realizar mi trabajo lo mejor que pueda.	( )	( )	( )	( )
15. Recibo reconocimiento por un trabajo bien hecho.	( )	( )	( )	( )
16. Confío en la gerencia de mi empresa.	( )	( )	( )	( )
17. Mi empresa está comprometida con la salud y el bienestar de los empleados.	( )	( )	( )	( )
18. Mi empresa me alienta y me ofrece oportunidades para hacer actividad física, tener una alimentación saludable, vivir libre de tabaco y controlar el estrés.	( )	( )	( )	( )
19. Tengo la libertad de variar mi horario de trabajo.	( )	( )	( )	( )
20. Me siento discriminado en mi trabajo debido a mi edad.	( )	( )	( )	( )

Fecha: 11/07/2022

TE RECORDAMOS DE QUE DISPONES DE TODA LA INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB  
[WWW.MUTUABALEAR.ES](http://WWW.MUTUABALEAR.ES)

MUTUA BALEAR. MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL N.º 183. SEGÚN REGISTRO OFICIAL DEL MINISTERIO. C.I.F. G 07046196