

Encuesta internacional INCREME-N-TAL [VERSIÓN INGLÉS]

Directrices para la compilación

Esta encuesta en línea forma parte del proyecto cofinanciado por la Comisión Europea "IncreMe-n-tal - Increasing Metalworkers' representatives' Awareness and Skills on Mental Health Protection & Promotion in the Workplace" [Acuerdo de subvención nº 101143366].

La encuesta se estructura del siguiente modo:

Sección nº 1 - Información general sobre el encuestado/la empresa

Sección nº 2 - Gestión de la SST y riesgos psicosociales relacionados con el trabajo

Sección 3 - Salud mental en el trabajo

3.1. Estrategias, herramientas y ventajas

3.2. Riesgos psicosociales y nueva forma de trabajar

La encuesta se ha desarrollado en coherencia con la encuesta [EU-OSHA](#) Esener 2019 y de acuerdo con [los marcos de Eurofound y EU-OSHA sobre riesgos psicosociales](#).

La encuesta es ANÓNIMA. El sistema utilizado por la Fundación ADAPT (SurveyMonkey) registra las respuestas sin identificar al encuestado. Los datos recogidos se procesarán de forma agregada para evitar que nadie pueda identificar, ni siquiera indirectamente, la identidad de la persona que completa la encuesta.

1. Por la presente acepto participar en la fase de investigación del proyecto IncreMe-n-tal respondiendo a las preguntas proporcionadas en la encuesta según mi leal saber y entender. Entiendo que la encuesta es totalmente anónima y que ningún dato personal (art. 4, (1) del Reg. 679/2016 de la UE) mío será accesible por los investigadores que participan en el proyecto.

SÍ (el encuestado puede seguir rellenando la encuesta)

NO (fin de la encuesta)

Sección nº 1 - Información general

2. La empresa en la que trabaja tiene su sede en (tenga en cuenta la sede de su lugar de trabajo para responder a esta pregunta): [Seleccione una opción] (*)
[lista - menú desplegable]

Bélgica

Irlanda

Italia

Eslovaquia

Eslovenia

España

Turquía

Otros (especifique) _____

3. Indique su función actual en la empresa [Seleccione una opción] (*)
[lista - menú desplegable]:

- Director de Recursos Humanos
- Operador de planta
- Jefe de línea de producción
- Ayudante de línea de producción
- Técnico de mantenimiento
- Operador de máquinas de mecanizado
- Instalador
- Instalador
- Reparador
- Operario de montaje
- Programador de producción
- Otros (especifique) _____

4. ¿En qué sector o sectores opera su empresa? (Clasificación NACE) [Seleccione una o más opciones] (*)

- Fabricación de otros productos minerales no metálicos
- Fabricación de metales básicos
- Fabricación de productos metálicos, excepto maquinaria y equipo
- Fabricación de productos informáticos, electrónicos y ópticos
- Fabricación de material eléctrico
- Fabricación de maquinaria y equipo n.c.o.p.
- Fabricación de vehículos de motor, remolques y semirremolques
- Fabricación de otro material de transporte
- Fabricación de muebles



- Otros sectores industriales
- Reparación e instalación de maquinaria y equipos
- Actividades de recogida, tratamiento y eliminación de residuos; recuperación de materiales
- Actividades de construcción especializadas
- Otros (especifique) _____

5. ¿Cuál es el tamaño de su empresa (tenga en cuenta la ubicación de su lugar de trabajo para responder a esta pregunta)? [Selecione la opción más adecuada] (*)

- De 5 a 9 empleados
- De 10 a 49 empleados
- De 50 a 249 empleados
- 250 empleados o más

6. ¿Con qué género te identificas? [Selecione una opción] (*)

- Hombre
- Mujer
- No binario
- Prefiero no contestar

7. ¿Cuál es su edad? [Selecione una opción] (*)

- 18-29
- 30-39
- 40-49
- 50-59
- 60-64
- Mayores de 65 años
- Prefiero no contestar

8. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en su empresa actual?

- Menos de un año
- 1-3 años
- 4-10 años
- Más de 10 años

Sección nº 2 - Gestión de la SST y riesgos psicosociales relacionados con el trabajo

Los riesgos psicosociales son aspectos del diseño y la gestión del trabajo y sus contextos sociales y organizativos, que tienen el potencial de causar daños psicológicos o físicos (estrés, agotamiento, depresión).



Las características del puesto de trabajo que pueden influir en la salud y el bienestar de los trabajadores pueden dividirse en dos grandes categorías:

- **Estresores laborales**, aspectos del trabajo que exigen un esfuerzo sostenido y pueden desencadenar un proceso de deterioro de la salud o de agotamiento de la energía que menoscaban la salud y el bienestar de los trabajadores (fatiga, coste físico, psicológico o social),
- **recursos laborales**, aspectos del trabajo que estimulan el crecimiento y el desarrollo personal de los empleados (apoyo social, flexibilidad horaria y voz).

9. En su opinión, ¿qué relevancia tienen los siguientes **factores de riesgo laboral** en su Empresa/Sector? (de 1 - nada importante a 5 - muy importante): [Selecione una opción por línea] (*)

	Nada importante	De poca importancia	De importancia media	Muy importante	Absolutamente esencial
Comportamiento social adverso (abuso verbal o amenazas, intimidación, acoso o violencia)					
Mala comunicación dentro de la organización					
Escasa cooperación dentro de la organización					
Miedo a perder el empleo					
Exigencias emocionales (tener que tratar con superiores, compañeros difíciles, etc.)					



Horario de trabajo no social (<i>trabajar muchas horas, por la noche, con poca antelación o en el tiempo libre</i>).					
Cargas de trabajo excesivas (<i>volumen de trabajo muy elevado</i>)					
Discriminación (<i>trato desfavorable o injusto en el trabajo basado en determinadas características</i>)					
Preocupaciones económicas (<i>capacidad del hogar para llegar a fin de mes</i>)					
Interferencias entre el trabajo y la vida privada (<i>preocuparse por el trabajo cuando no se trabaja, sentirse demasiado cansado después del trabajo para realizar algunas tareas domésticas o tener dificultades para concentrarse en el propio trabajo debido a las responsabilidades familiares</i>).					

10. Según sus conocimientos, ¿se abordan específicamente los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo en su empresa/sector (es decir, se adoptan medidas



concretas para prevenir su aparición o gestionar su impacto adverso)? [Selecione la opción más adecuada] (*)

- Sí
- No
- No lo sé/Prefiero no contestar

11. Según sus conocimientos, ¿cuáles de los siguientes factores de riesgo relacionados con el trabajo (factores de estrés laboral) cuentan en su empresa con políticas o iniciativas formales para abordarlos? [Selecione una opción por línea] (*)

	Sí	No	No, pero debería considerarse	No se
Comportamiento social adverso (<i>abuso verbal o amenazas, intimidación, acoso o violencia</i>)				
Mala comunicación dentro de la organización				
Escasa cooperación dentro de la organización				
Miedo a perder el empleo				
Exigencias emocionales (<i>tener que tratar con clientes, pacientes, alumnos difíciles, etc.</i>).				
Horario de trabajo no social (<i>trabajar muchas horas, por la noche, con poca antelación o en el tiempo libre</i>).				
Intensidad de trabajo (<i>trabajar a gran velocidad y con plazos ajustados</i>)				
Discriminación (<i>trato desfavorable o injusto en</i>				



<i>el trabajo basado en determinadas características)</i>				
Preocupaciones económicas (<i>capacidad del hogar para llegar a fin de mes</i>)				
Interferencias entre el trabajo y la vida privada (<i>preocuparse por el trabajo cuando no se trabaja, sentirse demasiado cansado después del trabajo para realizar algunas tareas domésticas o tener dificultades para concentrarse en el propio trabajo debido a las responsabilidades familiares</i>).				

12. En su opinión, ¿cuáles de los siguientes signos o síntomas relacionados con los riesgos psicosociales relacionados con el trabajo se experimentan con mayor frecuencia en su empresa o sector? (*) [\[Seleccione una o más opciones\]](#)

- Absentismo (situación en la que las personas no están en el trabajo cuando deberían estarlo)
- Ansiedad
- Burnout (síndrome conceptualizado como el resultado de un estrés laboral crónico que no se ha gestionado con éxito. Se caracteriza por tres dimensiones: sensación de agotamiento o falta de energía; mayor distanciamiento mental del propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo; y menor eficacia profesional).
- Enfermedades cardiovasculares
- Agotamiento (estado de cansancio extremo)
- Dolores de cabeza y fatiga visual
- Trastornos musculoesqueléticos
- Presentismo (el acto de permanecer en el trabajo más tiempo del habitual, o de ir a trabajar cuando se está enfermo, para demostrar que se trabaja duro y que se es importante para el empresario).
- Estrés



- No lo sé/ Prefiero no contestar
-

13. En su opinión, ¿los riesgos psicosociales afectan sólo a determinados grupos de personas o a todos los trabajadores de su empresa? (*) [Seleccione la opción más adecuada].

- Grupos específicos de personas > pasar al 14
- Todos los trabajadores > pasar a 15
- No sé/ prefiero no contestar > pasa al 15

14. Según sus conocimientos, en su Empresa/Sector, ¿cuáles de los siguientes grupos de trabajadores cree que están más afectados por los riesgos psicosociales? (de 1- muy improbable a 5 - muy probable) [Seleccione una opción por línea] (*)

	Muy improbable	Insólito	Neutro	Probable	Muy probable
Mujeres (incluidas las madres)					
Padres					
Jóvenes trabajadores					
Trabajadores cuyos empleos son precarios (por ejemplo, trabajadores con contrato de duración determinada, temporeros o autónomos).					
Trabajadores mayores					
Trabajadores con discapacidad					
Trabajadores poco cualificados					
Trabajadores altamente cualificados					
Trabajadores migrantes					
Otros (especifique)					



15. Según sus conocimientos, ¿la prevención/gestión de riesgos psicosociales funciona correctamente en su empresa/sector? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- Sí > pasa al 17
- No > pasar al 16
- No lo sé/ prefiero no contestar > pasa al 17

16. ¿Cuáles son los principales obstáculos para prevenir/gestionar los riesgos psicosociales que se experimentan en su Empresa/Sector? [Seleccione una o varias opciones] (*) > pase al 17

- Falta de concienciación entre el personal
- Falta de concienciación entre los directivos
- Falta de experiencia
- Falta de apoyo especial
- Reticencia a hablar abiertamente de estos temas
- Falta de voluntad para asumir los costes económicos u organizativos asociados.
- Otros (especifique) _____

17. En una escala de 1 a 5, ¿cuánto destaca su empresa la importancia de los cursos de formación sobre salud y seguridad en el trabajo entre sus trabajadores? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- 1= Nada importante
- 2 = De poca importancia
- 3 = De importancia media
- 4 = Muy importante
- 5 = Absolutamente esencial

18. ¿Ha recibido personalmente alguna formación específica sobre salud mental y bienestar en su empresa? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- Sí
- No
- No lo sé/Prefiero no contestar

Sección nº 3 - Salud (mental) en el trabajo

Sección 3.1. Estrategias, herramientas y ventajas

19. ¿Cómo calificaría el nivel general de salud mental de los trabajadores en su empresa? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- Muy pobre



- Pobre
- Aceptable
- Bien
- Muy buena

20. En su opinión, ¿en qué medida influye el entorno de trabajo en su bienestar?
[Seleccione una opción por línea] (*)

- En absoluto
- Muy poco
- Algo
- En gran medida

21. ¿Cómo? Es posible dar algunos ejemplos - esta respuesta es opcional [respuesta abierta].

22. ¿Cree que tiene suficientes oportunidades para cuidar su salud y su bienestar mental antes, durante o después del trabajo, teniendo en cuenta el entorno laboral y su influencia en su vida? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- Sí, antes, durante y después del trabajo
- Sí, sólo antes del trabajo
- Sí, antes y durante el trabajo
- Sí, sólo durante el trabajo
- Sí, durante y después del trabajo
- Sí, sólo después del trabajo
- Sí, antes y después del trabajo
- No
- No lo sé/Prefiero no contestar

23. ¿Participan los trabajadores en la definición y aplicación de medidas específicas destinadas a proteger su salud en relación con los riesgos psicosociales identificados? (*)
[Seleccione una opción]

- Sí, todos los empleados directamente implicados (sólo identificación)
- Sí, a través de sus representantes (sólo identificación)
- Sí, todos los empleados directamente implicados (identificación y aplicación)
- Sí, a través de sus representantes (identificación y aplicación)
- No
- No lo sé/Prefiero no contestar



24. ¿En qué medida cree que los trabajadores de su empresa/sector están expuestos a las siguientes actitudes o actos abusivos? Valore cada uno de ellos en la siguiente escala:

1. Nada expuesto
2. Ligeramente expuesto
3. Moderadamente expuesto
4. Muy expuesto
5. Extremadamente expuesto

	1	2	3	4	5
Acoso escolar					
Amenazas					
Agresiones					
Acoso					
Acoso sexual					
Abuso verbal					
Violencia de género					

25. Según sus conocimientos, ¿están muy extendidas las actitudes abusivas contra los trabajadores en su Empresa/Sector? (de 1- nada a 5 - mucho) (*) [Selecione la opción más adecuada].

- En absoluto
- Pequeño
- Muy
- Bastante
- Mucho

26. En su opinión, ¿quién parece ser más frecuentemente objeto de prácticas/actitudes discriminatorias en su Empresa/Sector? (*) [Selecione la opción más adecuada].

- Mujeres
- Hombres
- Ambos
- Ni
- No lo sé/ Prefiero no contestar.

27. ¿Dispone su empresa de procedimientos para hacer frente a posibles casos de actitudes/actos discriminatorios? (*) [Selecione la opción más adecuada].



- Sí > pasar al 28
- No > pasar al 29
- No sé/ prefiero no contestar > pasa al 29

28. Por favor, especifique los procedimientos disponibles. - esta respuesta es opcional [respuesta abierta]

29. ¿Conoce alguna política formalizada para prevenir el estrés laboral experimentado en su Empresa/Sector? (*) [Seleccione la opción más adecuada]

- Sí > pasar a 30
- No > pasa al 31
- No sé/ prefiero no contestar > pasa al 31

30. Por favor, especifique. - esta respuesta es opcional [respuesta abierta]

31. Por favor, indique cuáles de los siguientes recursos laborales (es decir, todas las características físicas, psicológicas y sociales del trabajo que apoyan a los trabajadores) están disponibles/deberían promoverse para reducir los factores de estrés laboral experimentados en su Empresa/Sector: [Seleccione una opción por línea] (*)

	Recurso s disponib les	Recurso no disponible	Recurso no disponible pero debería promoverse
Oportunidades profesionales (<i>tener buenas perspectivas de promoción profesional</i>)			
Remuneración adecuada (<i>sentirse remunerado adecuadamente teniendo en cuenta los esfuerzos y logros de cada uno</i>).			
Horario de trabajo flexible (<i>poder distribuir las horas de trabajo con autonomía parcial o total</i>).			
Apoyo de la dirección (<i>tener un director que proporcione ayuda y apoyo</i>)			
Participación organizativa (<i>tener representación formal en la propia organización con reuniones periódicas</i>).			



Reconocimiento (<i>sentir que se reconoce el trabajo de uno</i>)			
Utilización de las competencias (<i>disponer de suficientes oportunidades para utilizar los conocimientos y competencias propios</i>)			
Apoyo social (<i>recibir ayuda y apoyo de los compañeros</i>)			
Autonomía en las tareas (<i>poder elegir o cambiar los propios métodos de trabajo</i>)			
Importancia de la tarea (<i>tener un trabajo que da la sensación de estar haciendo "un buen trabajo"</i>)			
Oportunidades de formación (<i>recibir formación en el puesto de trabajo o formación pagada o impartida por la empresa</i>).			
Confianza (<i>mantener relaciones de colaboración con la dirección y los compañeros</i>)			
Voz (<i>ser consultado sobre los objetivos y la organización del trabajo, incluida la forma de mejorarlo</i>).			
Conciliación de la vida laboral y familiar (<i>grado de equilibrio entre las horas de trabajo y los compromisos familiares o sociales</i>).			

32. Según su experiencia directa, indique con qué frecuencia se utilizan en su empresa/sector los siguientes servicios destinados a gestionar los problemas de salud mental de los trabajadores. [Selecione una opción por línea] (*)

	Nunca	Rara mente	A veces	A menu do	Siempre	Servicio NO disponi ble	No se
Un médico del trabajo							



Un psicólogo/grupo de psicólogos							
Experto en diseño y configuración ergonómicos de puestos de trabajo							
Generalista en salud y seguridad							
Prestaciones (por ejemplo, vales para acceder a servicios sanitarios externos)							
Un experto en prevención de problemas de salud mental							
Cursos de formación o apoyo a los trabajadores							
Sitio web interno con información sobre recursos de salud mental							
Otros (especifique)							

33. ¿Cómo caracterizaría la cultura de su empresa en relación con el apoyo a la salud mental de los trabajadores? [Selecione la opción más adecuada] (*)

- Muy pobre
- Pobre
- Aceptable
- Bien
- Muy buena
- No sabe/prefiere no contestar

34. En su opinión, ¿cuáles de las siguientes áreas requieren mejoras en la cultura de su empresa? [Selecione una opción por línea] (*)



	Sí	No	N/D
Sensibilización sobre los riesgos relacionados con el trabajo (<i>agotamiento, estrés, interferencias entre la vida laboral y personal, factores de riesgo físico, horarios laborales no sociales</i>).			
Sensibilización sobre un estilo de vida saludable (<i>nutrición, actividades físicas, bienestar</i>)			
Sensibilización sobre la prevención de adicciones (<i>por ejemplo, al tabaco, al alcohol o a las drogas</i>).			
Sensibilización sobre la prevención de la violencia, el acoso y la discriminación			
Otros (especifique)			

Sección. 3.2. Riesgos psicosociales y nueva forma de trabajar

35. Según sus conocimientos, ¿ha experimentado su organización cambios organizativos significativos en los últimos cinco años? [Selecione la opción más adecuada] (*)

- Sí > pasar a 36
- No > pasar al 37
- No lo sé/Prefiero no contestar > pasa al 37

36. ¿En qué medida están relacionadas las siguientes características con los cambios organizativos experimentados: [Selecione la opción más adecuada] (*)

	En absoluto	Ligeramente	Moderadamente	Mucho	En gran medida
Avances tecnológicos					
Cambios normativos					
Demografía de la mano de obra					
Salud y seguridad					



Necesidad de proteger a los trabajadores de las discriminaciones					
Disponibilidad de competencias					
Gestión de costes					
Presiones competitivas					
Otros (especifique)					

37. Según sus conocimientos, ¿se han debatido con los trabajadores o sus representantes las posibles repercusiones de las nuevas tecnologías introducidas en el lugar de trabajo sobre la salud y la seguridad de los empleados? [Seleccione la opción más adecuada] (*)

- Sí > pasa al 38
- No > pasar al 39
- No lo sé/Prefiero no contestar > pasa al 39

38. ¿Cuáles de los siguientes posibles impactos se han discutido? [Seleccione una opción por línea] (*)

	Sí	No	No, pero debería debatirse	No se
Aumento de la intensidad del trabajo				
Sobrecarga de información				
Estar sentado durante mucho tiempo				
Movimientos repetitivos				
Necesidad de formación continua para mantener				



actualizadas las competencias				
Más flexibilidad para los empleados en cuanto a lugar y horario de trabajo				
Desdibujar las fronteras entre trabajo y vida privada				
Miedo a perder el empleo				
Frecuencia de aparición de enfermedades profesionales y accidentes laborales				
Otros (especifique)				

39. En su opinión, ¿han propiciado las nuevas tecnologías una organización del trabajo más flexible que responda a sus necesidades para mantener su bienestar? (*por ejemplo, trabajo a distancia, horarios flexibles, etc.*)? [Selecione la opción más adecuada] (*)

- Sí
- No, no tengo/tenemos acceso a ninguna medida flexible
- No lo sé/Prefiero no contestar

40. Por favor, añade cualquier comentario adicional si tiene alguno.

Gracias.

