

# CORONAVIRUS

RESPONSABILIDAD PSICOSOCIAL  
EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



El presente cuestionario tiene como objetivo conocer el impacto de la situación de confinamiento y/o teletrabajo en las personas de la organización. Como resultado, se podrán identificar oportunidades e incorporar medidas para mejorar la experiencia de confinamiento y teletrabajo. Queremos que todas las personas tengáis oportunidad de participar y de compartir ideas y mensajes positivos de apoyo entre los miembros de la organización.

El cuestionario está dividido en seis apartados. Cuatro apartados son comunes para todos los participantes: variables socio-laborales; descripción de la situación de confinamiento; impacto físico, cognitivo, emocional y conductual; y un apartado al final del cuestionario donde compartir mensajes positivos. Los otros dos apartados están destinados a las personas que teletrabajan, en relación a las condiciones ergonómicas y operativas, así como psicosociales y de conciliación.

Se trata de una encuesta CONFIDENCIAL y ANÓNIMA. Su cumplimentación debe ser VOLUNTARIA y los resultados sólo podrán presentarse y tratarse de forma colectiva, nunca de forma individualizada. Te pedimos que, por favor, respondas de forma sincera, sin consulta previa, siguiendo de forma detallada las instrucciones de cada pregunta.

**MUCHAS GRACIAS POR TU COMPROMISO**

Esta herramienta está diseñada por Audit & Control Estrés e InTime para ser usada por las áreas vinculadas a la gestión de personas, prevención de riesgos psicosociales y responsabilidad, y da soporte a los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3, 5 y 8 de la Agenda 2030 de la ONU.

Audit & Control Estrés e InTime comparten de manera libre esta herramienta en los siguientes términos de Creative Commons: Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



## CUESTIONARIO R 3.0 TELETRABAJO Y CONFINAMIENTO

Sexo

Mujer  Hombre

Edad

25 años o menos  26 a 35 años  36 a 50 años  Más de 50 años

Señala la opción que más se ajusta a tu situación actual:

- Vivo solo  
 Comparto piso con otras personas (que no son la pareja o la familia)  
 Vivo en pareja o con compañía, sin hijos (ni familiares a cargo)  
 Vivo en familia con uno/a o más hijos/as pequeños/as  
 Vivo con familiares a cargo que necesitan cuidados (gente mayor, etc.)  
 Vivo con familiares que no necesitan cuidados

En el caso de vivir acompañado/a, tu pareja o algún otro miembro residente de la unidad familiar trabaja fuera de casa durante la situación actual:

Sí  No

En tu vivienda, convives con alguna mascota (perros, gatos, etc.):

Sí  No

Si tu pareja o algún otro miembro residente de la unidad familiar, por su trabajo (sanidad, seguridad y protección, transporte, atención comercial, etc.) está expuesto a situaciones de riesgo de contagio, por favor, valora su nivel de exposición:

Muy bajo (1)  Bajo (2)  Medio (3)  Alto (4)  Muy alto (5)  No aplica

La situación de emergencia puede tener un importante impacto en nuestros comportamientos, pensamientos y en nuestra experiencia afectiva y emocional; además, afecta de forma directa en la gestión de la corresponsabilidad. Ten en cuenta el periodo total de confinamiento. Para las últimas 7 preguntas, en caso de que no se ajuste a tu realidad, responde *No aplica*.

	SIEMPRE (1)	MUCHAS VECES (2)	A VECES (3)	POCAS VECES (4)	NUNCA (5)	NO APLICA
Me he sentido cansado/a, sin energía						
He sentido mayor tensión muscular de lo habitual						
He tenido problemas para relajarme						
He sentido dolor de cabeza o jaquecas						
He sentido que se acelera mi ritmo cardiaco						
Me he sentido angustiado/a o con ansiedad						
Me he sentido bajo/a de moral, desanimado/a, triste						
He estado irritable						
He tenido problemas para poder concentrarme (en una tarea, actividad...)						
No podía parar de darle vueltas a los problemas que tenía en la cabeza						
He incrementado el consumo de café y/o alcohol y/o tabaco diario						
He tenido problemas para conciliar el sueño o me ha afectado a la calidad del mismo						
He descuidado los hábitos de higiene y cuidado personal						
He abandonado las obligaciones domésticas y/o familiares						
Mantengo el contacto con las personas que son importantes para mí (y que no se encuentran confinadas conmigo)						
Vivo mi situación de soledad como una mala experiencia						
Vivo solo y echo de menos poder tener contacto presencial con familiares, amistades...						
Vivo solo y no dispongo de una red social para buscar el apoyo emocional o instrumental necesario						
En cuanto a las cargas familiares y/o del hogar, existe equilibrio hombre/mujer						
He sentido necesidad de aislarme de las personas						
He tenido problemas con mi pareja						
He tenido problemas con algún miembro de la familia que no es mi pareja						

En el caso de que, además de estar confinado, lleves a cabo teletrabajo, por favor, responde a las siguientes preguntas

En qué medida las siguientes condiciones, herramientas, etc., son adecuadas para trabajar desde casa o funcionan adecuadamente:

	Nada adecuadas No funcionan (1)	Poco adecuadas Funcionan mal (2)	Funcionan más o menos bien (3)	Adecuadas Funcionan bien (4)	Muy adecuadas. (5) Funcionan perfectamente	No aplica
Espacio propio y diferenciado dentro de la casa para trabajar						
Equipo informático (ordenador, pantalla, ...)						
Herramientas y aplicaciones informáticas (comunicación/videoconferencia, procesador de texto, etc.)						
Acceso a la información para desempeñar el trabajo						
Conexión a la red de calidad						
Mobiliario (mesa y sillas)						
Iluminación, ruido, temperatura...						
Nivel de aislamiento frente interrupciones y/o distracciones						

¿Qué consideras que podría mejorar la experiencia de teletrabajo?

En el supuesto de que como consecuencia de la actual situación tus tareas se hayan visto reducidas, crees que podrías (indica todas las que creas convenientes):

- No aplica, mis cargas de trabajo se han mantenido o aumentado.
- Mejorar mi formación en procedimientos, tareas, etc. de mi función y/o área.
- Mejorar mi formación en aplicaciones y herramientas informáticas de uso en mi puesto.
- Elaborar/revisar/mejorar procedimientos, manuales, documentos, aplicaciones, etc. que uso.
- Identificar oportunidades y elaborar propuestas de mejora de mi función y/o área.

Si son otras, indica cuáles o cómo:



### Valora tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones, relativas al teletrabajo y a tu organización:

	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Nivel medio (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
Desde que teletrabajo creo que soy MÁS productivo/a					
Ahora tengo MENOS carga de trabajo					
Mis tareas NO se demoran					
SIEMPRE puedo acabar mis tareas y NO se acumulan					
Puedo organizar mi tiempo de trabajo					
Puedo hacer pausas y descansos siempre que quiero/necesito					
Dispongo del tiempo necesario para atender las exigencias familiares y/o del hogar					
Tengo suficiente tiempo para mí y mis aficiones					
Mi responsable inmediato/a está accesible y me ofrece ayuda (coordinación, supervisión)					
Puedo contactar y compartir la información de trabajo que necesito con mis compañeros/as					
La organización se preocupa de que mis condiciones de trabajo sean lo más adecuadas dadas las circunstancias					
Recibo la información necesaria para realizar mi trabajo					
La organización envía información suficiente y adecuada sobre el impacto que está teniendo la situación de emergencia					
La organización me ha facilitado recomendaciones y consejos adecuados para teletrabajar					
Dispongo de las competencias / habilidades necesarias para manejar las herramientas, tecnología, programas, etc. que necesito					
Sé gestionar mi tiempo correctamente (organizar y priorizar tareas, ...)					
Tengo claro qué es lo que tengo que hacer					
El teletrabajo es una oportunidad para aprender cosas nuevas					
Mi trabajo puede contribuir a que la organización supere mejor esta emergencia					

**Muchas gracias por contestar la encuesta. Creemos que puede ser muy positivo que podamos compartir ideas y trucos para llevar mejor esta situación de confinamiento, así como mensajes que nos ayuden a mantener el ánimo, la ilusión y el sentimiento del equipo que formamos la organización. Siéntete libre para compartir todo lo que creas que puede ayudar al resto de compañeros y compañeras.**