

## CUESTIONARIO: SALUD MENTAL

Con este cuestionario podrá hacer una autoevaluación de las acciones que haya realizado o esté realizando en su empresa en relación con la salud y el bienestar mental.

Al finalizar el cuestionario se le mostrarán en pantalla los resultados de la evaluación por apartados y global.

Si además desea recibir una serie de recomendaciones y áreas de mejora de su intervención, se le dará la opción de solicitarlas y deberá rellenar una serie de datos para que podamos enviárselas.

### ATENCIÓN

Debe contestar a todas las preguntas del cuestionario. En caso de duda marque No.

## CUESTIONARIO SALUD MENTAL

### 1. POLÍTICA Y CULTURA

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. ¿La declaración de la misión, principios y valores de la empresa contempla por escrito la salud de los trabajadores (bienestar en el trabajo, salud mental, hábitos de vida saludables, etc.)?   | Sí | No |
| 2. ¿Los temas de salud se tienen en cuenta en la toma de decisiones y en el establecimiento de las estrategias, sistemas y procesos de la empresa? (ej.: al adquirir nuevos equipos, máquinas o diseñar nuevos procedimientos de trabajo se tienen en cuenta los aspectos de salud y seguridad, etc.)   | Sí | No |
| 3. ¿Dispone su empresa de una política o estrategia de salud?   | Sí | No |
| <i>En caso afirmativo:</i>  |    |    |
| 4. ¿Existe un documento en el que se detalla dicha política?  | Sí | No |
| 5. ¿Se informa a los trabajadores acerca de la política de salud? (ej.: Intranet, reuniones, etc.)  | Sí | No |
| 6. ¿La salud o el bienestar mental forma parte de esa política?   | Sí | No |
| 7. ¿Se han definido objetivos específicos en lo relativo a la promoción de la salud mental en su empresa? (ej.: disminuir el número de casos de violencia en el trabajo, disminuir el absentismo por enfermedad, mejorar el índice de satisfacción en el trabajo, mejorar la percepción de salud, etc.) | Sí | No |
| 8. ¿La promoción de la salud mental se aborda en la empresa desde un enfoque integral? (no sólo desde la intervención para reducir o eliminar los factores de riesgo psicosocial de origen laboral, sino creando entornos que mejoren la salud mental de los trabajadores en general)                   | Sí | No |
| 9. ¿Los trabajadores pueden participar en la planificación de las iniciativas en Salud Mental?  | Sí | No |
| 10. ¿La Dirección está comprometida y apoya de forma activa la puesta en marcha de iniciativas en el ámbito de la salud mental?   | Sí | No |

## 2. ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURAS

11. ¿Existe un grupo de trabajo específico para la promoción de la salud mental? (Dentro del comité de seguridad y salud, independiente, etc.) Sí No

*En caso afirmativo:*

12. ¿Están los trabajadores representados en ese grupo? Sí No

13. ¿Colabora ese grupo con otros grupos de promoción de la salud? (ej: el propio comité de seguridad y salud, grupos o comisiones específicas relacionados con la nutrición, el tabaco, el ejercicio?) Sí No

14. ¿Se ha facilitado a los miembros del grupo formación específica en promoción de la salud mental? Sí No

*En caso negativo a la pregunta 11:*

15. ¿Está incluida la salud mental en la agenda de otros grupos de trabajo? (ej: el comité de seguridad y salud en el trabajo, otros grupos que trabajen en temas de prevención de riesgos laborales, bienestar en el trabajo, etc.) Sí No

16. ¿Están los trabajadores representados en ese grupo? Sí No

17. ¿Existe un coordinador para las iniciativas de promoción de la salud mental? (en las PYMES puede ser el mismo empresario, un trabajador designado, etc.) Sí No

*En caso afirmativo:*

18. ¿Se ha facilitado al coordinador formación específica en temas de salud mental? Sí No

19. ¿Los recursos económicos (presupuesto) y/o materiales (infraestructura, etc.) disponibles son suficientes para desarrollar las iniciativas de promoción de la salud mental? Sí No

## 3. EJECUCIÓN

20. ¿Tiene su empresa un plan de acción específico para la promoción de la salud mental? Sí No

*En caso afirmativo:*

21. ¿Participan los trabajadores en la preparación y ejecución del mismo? Sí No

22. ¿Las acciones en salud mental definidas en ese plan de acción están basadas en guías y/o buenas prácticas? Sí No

*En caso negativo a la pregunta 20:*

23. ¿La promoción de la salud mental es parte de un plan de acción o programa de promoción de la salud o de salud laboral? Sí No

### 3.1. EVALUACIÓN DE NECESIDADES

24. ¿La empresa analiza periódicamente los factores de riesgo relacionados con la salud mental, como parte de la evaluación general de riesgos o como una evaluación específica de aspectos psicosociales/salud mental? (la evaluación puede también llevarse a cabo, total o parcialmente, por expertos externos)

Sí No

*En caso afirmativo, este análisis incluye:*

25. Los factores organizacionales y sociales (ej: el clima laboral, la definición de roles, la duración de las jornadas, la comunicación, el apoyo social por parte de los compañeros, los mandos, etc.)

Sí No

26. Los factores ligados al puesto de trabajo/tareas (ej.: la descripción de las funciones, las condiciones de trabajo, la cantidad y contenido de trabajo, el ritmo de trabajo, etc.)

Sí No

27. Factores individuales (ej: hábitos de vida, actitudes, comportamientos)

Sí No

28. ¿Dispone la empresa de un procedimiento para detectar los signos precoces de estrés? (ej: mediante los resultados de los reconocimientos médicos, de un cuestionario específico de salud mental, de una prueba de cribado individual, etc.)

Sí No

29. ¿Analiza la empresa datos como el absentismo para identificar problemas de salud mental?

Sí No

### 3.2. MEDIDAS ORGANIZACIONALES: PREVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

30. ¿Se toman medidas para adaptar la carga de trabajo? (relacionadas con el establecimiento de plazos, del ritmo de trabajo, de la cantidad de trabajo, etc.)

Sí No

31. ¿Se toman medidas para aumentar el control de los trabajadores sobre su trabajo? (ej.: flexibilidad horaria, en el disfrute de las pausas, participación en la toma de decisiones, etc.)

Sí No

32. ¿La empresa establece medidas para que el trabajo sea estimulante y proporcione oportunidades de aprender? (introduciendo nuevos temas, retos, promoviendo el aprendizaje)

Sí No

33. ¿Se toman medidas para evitar/disminuir el escaso contenido de trabajo? (ej.: enriquecimiento y ampliación de tareas, rotación)

Sí No

34. ¿La empresa toma medidas para recompensar adecuadamente el esfuerzo de sus trabajadores? (relacionadas con el salario, las oportunidades de promoción o el reconocimiento personal) Sí No
35. ¿La empresa promueve hábitos de vida saludables entre sus trabajadores? (ej: promoviendo el ejercicio físico poniendo a disposición una sala de fitness, una alimentación saludable cuidando los menús de la cantina etc.) Sí No
36. ¿La empresa toma medidas para mejorar la conciliación de la vida personal con la laboral? Sí No
37. ¿La empresa promueve un clima laboral de confianza? (ej: los mandos son honestos en el trato con los trabajadores, accesibles, abiertos, etc.) Sí No
38. ¿La empresa promueve el apoyo social entre trabajadores, y entre trabajadores y mandos? (ej: mediante una retroalimentación adecuada sobre el trabajo realizado, apoyo/acogida de los nuevos trabajadores, apoyo durante los cambios, etc.) Sí No
39. ¿La empresa toma medidas para evitar la violencia en el trabajo? (la violencia puede ocurrir entre compañeros o por parte de clientes/usuarios, etc.) Sí No
40. ¿La empresa toma medidas para eliminar o reducir los factores de riesgo de origen laboral? (ej: eliminación o reducción de agentes químicos peligrosos, riesgos físicos, carga física de trabajo) Sí No
41. ¿En las descripciones de los puestos de trabajo se definen claramente las responsabilidades? Sí No
42. ¿Los trabajadores tienen acceso a la información necesaria para desarrollar su trabajo? Sí No
43. ¿Existe un mecanismo para que los trabajadores sean consultados? (ej: reuniones de consulta, trabajo, entrevistas, sondeos, etc.) Sí No

### 3.3. MEDIDAS DE ORGANIZACIÓN: GESTIÓN DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

44. ¿Los procesos de selección de personal son justos para todos los aspirantes incluidas las personas con problemas o enfermedades mentales? Sí No
45. ¿La política de absentismo por enfermedad incluye un enfoque y unas medidas específicas para los trabajadores con problemas de salud mental? Sí No

46. ¿Existe un procedimiento en la empresa para gestionar los problemas de salud mental de forma confidencial? (ej: la existencia de una persona de referencia a la que los trabajadores pueden acudir para consultar sus problemas de salud con toda confianza, una sala que reúna las condiciones de privacidad necesarias, etc.)

Sí No

47. ¿Se adapta, si es necesario, el entorno de trabajo a los trabajadores con problemas de salud mental?

Sí No

48. ¿Se adaptan, si es necesario, el puesto de trabajo/las tareas a los trabajadores con problemas de salud mental?

Sí No

### 3.4. APOYO A LOS TRABAJADORES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

49. ¿Existe alguna persona de referencia en la organización a la que los trabajadores pueden dirigirse en caso de problemas de salud mental?

Sí No

50. ¿La empresa proporciona asesoramiento psicológico (interno o externo) para los trabajadores con problemas de salud mental?

Sí No

51. ¿La empresa proporciona información sobre los recursos existentes en la comunidad para las personas con problemas de salud mental?

Sí No

52. ¿Realiza la empresa un seguimiento (que no control) de los trabajadores con problemas de salud mental y mantiene el contacto con ellos mientras están de baja?

Sí No

53. ¿La empresa realiza entrevistas con los trabajadores con problemas de salud mental en el momento de su reincorporación?

Sí No

### 3.5. FORMACIÓN E INFORMACIÓN

54. ¿Se proporciona formación a los mandos sobre salud mental?

Sí No

*En caso afirmativo:*

55. ¿Se forma a los mandos sobre la importancia de un buen estilo de liderazgo?

Sí No

56. ¿Se forma a los mandos para que sepan identificar los factores de riesgo laboral que pudieran estar relacionados con los problemas de salud mental?

Sí No

57. ¿Se forma a los mandos para que sepan identificar las medidas para prevenir los problemas de salud mental en los trabajadores?

Sí No

58. ¿Se forma a los mandos para que sepan reconocer los signos precoces de estrés en los trabajadores?

Sí No

59. ¿Se forma a los mandos para saber responder adecuadamente a los trabajadores con problemas de salud mental?

Sí No

60. ¿Se proporciona formación a los trabajadores en temas de salud mental? Sí No

61. ¿La empresa difunde y da a conocer a todos los trabajadores la información relacionada con las iniciativas de promoción de la salud mental? Sí No

#### 4. EVALUACIÓN

62. ¿Se evalúan las acciones de promoción de la salud mental? Sí No

*En caso afirmativo:*

63. ¿Esa evaluación se basa en el seguimiento periódico del cumplimiento de los objetivos establecidos en la política de salud mental? Sí No

64. ¿Los resultados de la evaluación son utilizados para la mejora continua de los programas de salud mental? Sí No

65. ¿Participan los trabajadores en la evaluación? Sí No