

**CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN:  
Riesgos ergonómicos y psicosociales**

| REQUISITOS                                                                                                                                                                                   | SÍ                       | NO                       | JUSTIFICACIONES                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Se han contemplado los aspectos ergonómicos y psicosociales de los puestos de trabajo en la evaluación de riesgos.                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Es preciso adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo. (art. 15 LPRL).                                                        |
| 2 Se realizan revisiones periódicas de las condiciones ergonómicas y psicosociales en la empresa.                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se deberían llevar a cabo revisiones de las condiciones de seguridad y salud (art. 6 RSP), respetándose los principios ergonómicos y psicosociales.                                                                                                            |
| 3 Se consideran las características de las personas y su cualificación a la hora de destinarlas a un determinado puesto de trabajo.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se tendrán en cuenta las características personales y la cualificación del trabajador a la hora de asignarle un puesto de trabajo (art. 19, 25 LPRL)                                                                                                           |
| 4 Se tienen en cuenta los aspectos ergonómicos y psicosociales a la hora de establecer procesos y métodos de trabajo.                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El proceso de trabajo deberá ser establecido de manera que contribuya al bienestar de los trabajadores y favorezca el desempeño de las tareas a realizar (art. 15 LPRL).                                                                                       |
| 5 En la empresa se muestra interés en mantener unas condiciones ambientales confortables de trabajo                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El ambiente de trabajo debería ser proyectado y mantenido de manera que las condiciones ergonómicas y psicosociales no tengan efectos nocivos sobre la persona, sino que preserven su salud así como su capacidad y disposición para el trabajo (RD 486/1997). |
| 6 En la empresa se tiene en cuenta la relación que tienen los riesgos ergonómicos y psicosociales con la Vigilancia de la Salud de las personas.                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mediante una adecuada vigilancia se pueden detectar alteraciones (vista, lumbares...) cuyo origen está en una deficiente organización y un mal diseño de los puestos de trabajo (art. 22 LPRL).                                                                |
| 7 Existen canales fluidos de comunicación dentro de la empresa                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La comunicación y la transparencia son básicos en toda organización para evitar conflictos y cuidar de un buen clima laboral.                                                                                                                                  |
| 8 El contenido de las tareas es acorde a las competencias de quienes son responsables de su realización, contando con los recursos necesarios                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El contenido de las tareas debería ser enriquecedor para el desarrollo profesional, siendo la formación continua el medio indispensable.                                                                                                                       |
| 9 Se aplica un modelo de gestión participativo en el que las opiniones de las personas son consideradas                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La participación y el diálogo entre mandos y trabajadores sobre todo lo relacionado con sus condiciones de trabajo y su implicación en un proceso de mejora continua en todos los ámbitos es básico para una empresa saludable.                                |
| 10 En la concepción de los puestos de trabajo se ha tenido en cuenta la minimización de esfuerzos físicos evitando movimientos repetitivos, trabajos en posturas forzadas y cargas excesivas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se deberían mecanizar aquellas tareas que conlleven riesgos ergonómicos significativos y facilitar en todo caso la alternancia ante movimientos repetitivos (RD 487/1997).                                                                                     |
| 11 En la concepción de puestos de trabajo que conlleven una carga mental importante se aportan los medios adecuados para su limitación.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mediante los descansos oportunos y la aportación de medios adecuados, especialmente la cualificación de las personas, se procurará evitar la sobrecarga o subcarga en el trabajo.                                                                              |
| 12 Se controlan debidamente los factores de monotonía, rutina y falta de autonomía en los lugares de trabajo.                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Se procurará la eliminación de trabajos rutinarios, mediante diseño adecuado de tareas, su enriquecimiento y la posible rotación. Con la autonomía necesaria los trabajadores se sentirán más cómodos y serán más creativos.                                   |
| 13 Los turnos de trabajo, si existen, respetan las limitaciones por maternidad u otras, permiten flexibilidad ante necesidades, y los descansos son los necesarios                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El trabajo a turnos requiere atención teniendo en cuenta los condicionantes de personas sensibles, procurando el equilibrio necesario entre tiempo de trabajo y descanso y la conciliación de la vida laboral y familiar (Art.26 LPRL)                         |

**RESULTADO DE LA VALORACIÓN**

MUY DEFICIENTE .....  DEFICIENTE .....  MEJORABLE .....  CORRECTA .....