



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA “UC0412_3: Evaluar y controlar los riesgos ergonómicos y psicosociales relacionados con el trabajo”

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC0412_3: Evaluar y controlar los riesgos ergonómicos y psicosociales relacionados con el trabajo”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:



INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

1: Detectar los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados de la actividad laboral de la empresa, para adaptar los equipos y puestos de trabajo al trabajador.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Detectar los riesgos ergonómicos y psicosociales, recabando información de las características de la empresa, de la plantilla, de la jornada y puestos de trabajo, de los indicadores que afectan al personal (absentismo, siniestralidad, enfermedades, quejas entre otros), de la producción y el servicio (productividad y calidad).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Registrar las tensiones y desviaciones entre los procedimientos de trabajo reales y los procedimientos normalizados, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Atender las actividades de carga y organización del trabajo, que presentan especiales condiciones (movilización, desplazamiento de peso, entre otros), de forma prioritaria evitando la fatiga física y emocional en los trabajadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Verificar los métodos y procedimientos de trabajo, contrastándolos con los valores recogidos en la normativa aplicable de riesgos laborales, a fin de obtener un perfil del nivel de cumplimiento, para valorar si procede efectuar correcciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Recabar la opinión de la persona responsable, servicios de prevención, departamentos de personal, mandos y trabajadores, mediante entrevistas, cuestionarios u otros medios de recogida de información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Efectuar las estimaciones cualitativas y cuantitativas de los riesgos ergonómicos y psicosociales, mediante técnicas e instrumental específico, solicitando análisis para evaluar los riesgos laborales existentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Efectuar la información cualitativa y cuantitativa de los riesgos ergonómicos y psicosociales, recabando datos de la organización del trabajo, del diseño de tareas, de equipos y herramientas y del medio ambiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Valorar los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, según las consecuencias para la salud de las personas expuestas, a través de informes de facultativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Determinar los niveles de los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, utilizando las técnicas y equipo establecido para cada riesgo o recabando la información de un profesional autorizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Registrar los resultados de las técnicas de análisis de los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, en las fichas de informe utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Gestionar las medidas preventivas propuestas por especialistas o de organismos y/o entidades especializadas en cuanto a riesgos ergonómicos y psicosociales, interviniendo en el desarrollo y aceptación de las mismas, si procede.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Aplicar medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, teniendo en cuenta el proceso de trabajo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Elaborar las medidas preventivas en la organización del trabajo, teniendo en cuenta la rotación de tareas, los descansos, y turnos de trabajo, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Elaborar las medidas preventivas de diseño de tareas, equipos y herramientas, según la reducción de movimientos repetitivos, la eliminación de movimientos forzados y la manipulación de cargas, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Aplicar medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, teniendo en cuenta el proceso de trabajo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.3: Elaborar las medidas preventivas del medio ambiente de trabajo teniendo en cuenta la ventilación, temperatura, nivel de ruido e iluminación adecuada al puesto de trabajo, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Priorizar las actuaciones preventivas para el control de los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, en función de los riesgos detectados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Gestionar las medidas preventivas propuestas por especialistas y/u organismos y/o entidades especializadas para prevenir los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados del ambiente y la carga de trabajo, interviniendo en el desarrollo y aceptación de las mismas, si procede.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Comunicar las normas y procedimientos en el puesto de trabajo al personal afectado, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Elaborar el diseño, preparación y puesta en marcha de un programa formativo sobre los riesgos ergonómicos y psicosociales detectados, realizando consultas, con la intervención de los trabajadores y/o sus representantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Intervenir en la implantación, modificación y vigilancia de las medidas preventivas aplicadas en la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales, y en las modificaciones informando, asesorando a los trabajadores y estableciendo programas de control, para mejorar su eficacia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Efectuar la eliminación o reducción de los riesgos ergonómicos y psicosociales detectados, partir de la consulta a trabajadores y/o sus representantes para proponer modificaciones en los métodos y procedimientos de trabajo, si procede.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Verificar la eficacia de las medidas adoptadas, interviniendo en el establecimiento de programas de control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Intervenir en la implantación, modificación y vigilancia de las medidas preventivas aplicadas en la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales, y en las modificaciones informando, asesorando a los trabajadores y estableciendo programas de control, para mejorar su eficacia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.3: Comunicar las desviaciones detectadas en relación a la normativa, según las medidas preventivas implantadas, a la persona responsable, por escrito o por otro medio verificable.				
4.4: Modificar las medidas preventivas adoptadas, contrastando posibles propuestas/soluciones para corregir las desviaciones detectadas y/o mejorar su eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Comunicar la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones en la salud relacionados con la carga física, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Intervenir en el seguimiento y el control del trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización de datos, valorando su calidad y los efectos sobre los trabajadores, a fin de evitar la fatiga visual y mental y las patologías osteomusculares.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Elaborar la información sobre los riesgos ergonómicos y psicosociales a que se hallan expuestos los trabajadores que utilizan pantallas de visualización, a partir de la actividad productiva de la empresa y de la normativa aplicable relacionada para adoptar las medidas preventivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Establecer los requisitos establecidos para los puestos de trabajo con pantallas de visualización, en función de las necesidades del puesto de trabajo (calidad pantalla, iluminación, no deslumbramientos, programas de fácil manejo, organización del trabajo, información sobre la buena utilidad del recurso, entre otros) y de la salud de los trabajadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Comunicar la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones de la salud provocadas por el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, a la persona responsable utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6: <i>Intervenir en el seguimiento y control de los riesgos ergonómicos y psicosociales de los trabajadores a turnos y nocturnos, valorando la influencia sobre su vida cotidiana, a fin de evitar la disfunciones laborales y sociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Comunicar la información sobre los riesgos ergonómicos y psicosociales a que se hallan expuestos por los trabajos a turnos y en jornada nocturna a los trabajadores por escrito o por otro medio verificable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Elaborar las medidas preventivas a adoptar para evitar los riesgos ergonómicos y psicosociales, recogiendo información de los trabajadores mediante entrevistas, cuestionarios u otros medios de recogida de información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Comunicar los indicadores de efectos sobre la salud del trabajo a turnos y nocturnos (trastornos del sueño, digestivos y otros) indicados por los trabajadores a la persona responsable utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7: <i>Intervenir en el seguimiento y control de las tareas que implican riesgos derivados de la carga física y mental del trabajo (manipular, operar, transportar, entre otros) a fin de evitar disfunciones en la salud de los trabajadores (aparato locomotor, entre otros).</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Comunicar los riesgos derivados de la carga física por escrito o por otro medio verificable a los trabajadores que efectúan tareas que implican: mantenimiento prolongado de posturas, adopción de posturas forzadas, manipulación de cargas, realización de movimientos repetitivos, aplicación de una fuerza importante, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2: Efectuar las tareas que implican riesgos derivados de la carga física de trabajo, siguiendo lo establecido en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, en cuanto a la actividad laboral a desempeñar y los requerimientos físicos del trabajador (posicionamiento del cuerpo, valoración del peso a manipular, entre otros).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3: Comunicar la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones de la salud provocadas por la carga física, a la persona responsable, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



8: <i>Intervenir en la prevención y control del riesgo de estrés (trastornos psicosomáticos, adicción al alcohol o drogas, irritabilidad, depresión, entre otros) valorando las situaciones de riesgo a fin de evitar problemas fisiológicos y psicosociales que puedan afectar a la organización (bajo rendimiento, absentismo, alta rotación, aumento de la siniestralidad, entre otros).</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
8.1: Comunicar la información a los trabajadores sobre las causas, consecuencias y cómo afrontar el estrés, por escrito o por otro medio verificable a los trabajadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.2: Comunicar la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones de la salud provocadas por el estrés, al personal responsable, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.3: Efectuar la comunicación interna de situaciones de hostigamiento laboral, acoso sexual o violencia en el trabajo, utilizando los canales establecidos en el Plan de Prevención de Riesgos Laborales, garantizando la trazabilidad de la información.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>