



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y LOS TRABAJADORES

#### ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP1332\_1: Efectuar el proceso de lavado, planchado y cosido básico manual de prendas de vestir y ropa de hogar, y la preparación de camas, en domicilio particular”

#### 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 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional del "ECP1332\_1: Efectuar el proceso de lavado, planchado y cosido básico manual de prendas de vestir y ropa de hogar, y la preparación de camas, en domicilio particular".

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.

<i>1: Efectuar los procesos de lavado y secado de la ropa de hogar (sábanas, toallas, cortinas, entre otras) y prendas de vestir, siguiendo las indicaciones de la etiqueta y del fabricante para evitar deterioros, lograr su limpieza y permitir su posterior utilización, cumpliendo la normativa aplicable de protección medioambiental y en riesgos laborales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Recoger la ropa sucia, de hogar y de vestir de las dependencias, siguiendo las instrucciones indicadas previamente y previniendo los riesgos ergonómicos asociados a la tarea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Clasificar la ropa en función del tipo de tejido y el color, verificando las etiquetas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Determinar el grado de suciedad de la ropa, aplicando el producto y el tratamiento requerido a cada mancha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Preparar la ropa para la lavadora, disponiéndola del revés, retirando posibles objetos, cerrando cremalleras, desabrochando botones, atando cordones y metiendo las prendas delicadas en una bolsa de rejilla para evitar deterioros en la ropa y/o en la máquina, siguiendo las indicaciones del fabricante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Determinar los productos y el programa de la máquina en función de la suciedad de la ropa seleccionada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>1: Efectuar los procesos de lavado y secado de la ropa de hogar (sábanas, toallas, cortinas, entre otras) y prendas de vestir, siguiendo las indicaciones de la etiqueta y del fabricante para evitar deterioros, lograr su limpieza y permitir su posterior utilización, cumpliendo la normativa aplicable de protección medioambiental y en riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Lavar a mano la ropa que así lo requiera por sus características especiales, siguiendo las indicaciones de la etiqueta para garantizar el no deterioro de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Retirar la ropa lavada a la mayor brevedad tras la finalización del programa, depositándola en un recipiente limpio y sacudiéndola enérgicamente para que se estire, evitando que permanezcan las arrugas en la prenda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Tender la ropa en el espacio habilitado para ello para lograr su secado, garantizando que su colocación y ubicación no la deforme ni decolore o, en su caso, emplear la máquina secadora siguiendo las indicaciones del fabricante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.9: Verificar el estado de las prendas para recogerlas cuando están secas, clasificándolas en función de la necesidad de su posterior planchado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>2: Planchar la ropa para garantizar su higiene, conservación y estética, efectuando su posterior distribución y cumpliendo la normativa aplicable de riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Limpiar las manos antes de proceder a la manipulación de la ropa, evitando ensuciarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Doblar la ropa que no va a ser planchada para guardarla en el lugar previsto, velando por el mantenimiento del orden del armario y del mobiliario destinado al efecto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Preparar la mesa de planchado, la plancha y, en su caso, los productos de planchado, considerando la altura de la persona y empleando un taburete, colocando un pie más alto que el otro y alternando los mismos para proteger la espalda y evitar lesiones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Tener en cuenta la información reflejada en la etiqueta para manipular la prenda conforme a las indicaciones del fabricante, garantizando el cumplimiento de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: Planchar la ropa para garantizar su higiene, conservación y estética, efectuando su posterior distribución y cumpliendo la normativa aplicable de riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Planchar la ropa utilizando el procedimiento y la temperatura acorde al tejido y al tipo de prenda para estirla, asentarla o darle brillo, previniendo los riesgos derivados de su utilización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Distribuir la ropa planchada para colocarla en los armarios y mobiliario destinado al efecto, garantizando el mantenimiento del orden y teniendo en cuenta la normativa aplicable en materia de seguridad y manipulación de cargas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>3: Realizar el cosido básico manual de la ropa, utilizando los útiles y técnicas acordes al tejido y a la necesidad que presentan las prendas para garantizar su reparación y aspecto deseado, cumpliendo la normativa de prevención en riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Examinar periódicamente la ropa de cama y las prendas de vestir para verificar su estado, detectando pequeños agujeros y desgarros, corchetes y botones desprendidos, dobladillos deshechos y costuras que se abren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Decidir los útiles y las técnicas que se van a aplicar en función del tipo de tejido y de la necesidad requerida para garantizar su reparación y aspecto apropiados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Los útiles usados se guardan de forma ordenada en el lugar previsto para mantener organizado el costurero o similar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Comunicar posibles incidencias o accidentes ocasionados (pinchazos, cortes, entre otros) al personal responsable del hogar para su resolución inmediata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>4: Preparar las camas para permitir su utilización, contribuyendo al descanso, limpieza y orden, y cumpliendo la normativa aplicable de prevención en riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4



<b>4: Preparar las camas para permitir su utilización, contribuyendo al descanso, limpieza y orden, y cumpliendo la normativa aplicable de prevención en riesgos laborales.</b>	<b>INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN</b>			
	1	2	3	4
4.1: Retirar la ropa de cama para airearla, evitando que se ensucie, sustituyéndola, en su caso, por otra limpia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Colocar la ropa de cama y complementos siguiendo el orden establecido según indicaciones del cliente, verificando que quede estirada, sin arrugas y con las esquinas bien hechas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Cambiar la ropa de cama, según indicaciones del cliente, para garantizar la higiene, previniendo los riesgos derivados de la actuación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Voltrear el colchón para evitar que se deforme, manteniendo sus propiedades y cumpliendo la normativa aplicable en materia de manipulación de cargas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>