



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP1330_1: Realizar la limpieza de domicilios”

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 "ECP1330_1: Realizar la limpieza de domicilios".

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: Limpiar el mobiliario, electrodomésticos y los objetos ubicados en el interior de los domicilios, empleando los útiles y productos apropiados para alcanzar los resultados esperados, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Tener en cuenta la presencia de personas y animales de compañía en el espacio que se va a limpiar, adecuando la actuación a las condiciones de seguridad y prevención de riesgos laborales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Efectuar el cuidado, alimentación y limpieza del entorno y utensilios del animal garantizando el bienestar del hogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Abrir las ventanas durante el tiempo indispensable, garantizando la ventilación interior del domicilio y atendiendo las necesidades de las personas que lo habitan y a las condiciones meteorológicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Recoger los residuos del domicilio, separándolos según su tipología (orgánicos, inorgánicos, entre otros) para realizar su reciclaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: Utilizar los útiles y productos de limpieza teniendo en cuenta la conservación y protección de las superficies del mobiliario, y atendiendo a los riesgos ergonómicos, químicos y biológicos asociados a su manipulación (productos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamables, asfixiantes, entre otros).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6: Planificar/ Verificar la limpieza del mobiliario y de los objetos, valorando su ejecución, para comprobar el efecto y resultados esperados, informando de los imprevistos encontrados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1: Limpiar el mobiliario, electrodomésticos y los objetos ubicados en el interior de los domicilios, empleando los útiles y productos apropiados para alcanzar los resultados esperados, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.7: Efectuar el consumo de agua y energía teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Limpiar las paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras, entre otros, seleccionando los útiles, productos y procedimientos a emplear, para garantizar tanto la eliminación de residuos y manchas como la higienización y conservación, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Examinar las paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras considerando los materiales constituyentes y garantizando su conservación, para planificar/verificar el proceso de limpieza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Desplazar el mobiliario, en su caso, teniendo en cuenta su tamaño y fragilidad, y colocándolo al terminar la actividad en su ubicación inicial teniendo en cuenta los riesgos ergonómicos asociados a su movilización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Utilizar los útiles, pequeños electrodomésticos y productos de limpieza, teniendo en cuenta los riesgos químicos y biológicos asociados a su manipulación (productos tóxicos, nocivos, corrosivos, inflamables, asfixiantes, entre otros) en función de la actividad de limpieza que se va a desarrollar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Limpiar las paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras, entre otros, barriendo, aspirando, pasando la mopa y fregando, utilizando los útiles, productos, técnicas y procedimientos adecuados para su conservación, teniendo en cuenta las condiciones de seguridad en el puesto de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Limpiar las paredes, puertas, suelos, rodapiés y alfombras, entre otros, seleccionando los útiles, productos y procedimientos a emplear, para garantizar tanto la eliminación de residuos y manchas como la higienización y conservación, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.5: Efectuar el consumo de agua y energía, teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Alcanzar la comunicación con la/s persona/s usuaria/s, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Limpiar los cristales de las ventanas y elementos del entorno circundante accesibles (marcos, persianas, rejas, entre otros) para retirar la suciedad, utilizando útiles y productos de limpieza, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y de protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Revisar el entorno que se va a limpiar, previniendo los posibles riesgos laborales en condiciones de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Revisar la superficie que se va a limpiar, teniendo en cuenta sus características, composición y ubicación, así como el tipo de suciedad, para decidir la actuación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Limpiar los cristales, azulejos y elementos del entorno circundante (marcos, persianas, rejas, entre otros), en su caso, con los útiles y productos de limpieza idóneos para cada tipo de superficie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Revisar los cristales, azulejos y elementos del entorno circundante (marcos, persianas y rejas), eliminando y subsanando los posibles errores o restos de suciedad, en su caso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Efectuar el consumo de agua y energía, teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Limpiar los cristales de las ventanas y elementos del entorno circundante accesibles (marcos, persianas, rejas, entre otros) para retirar la suciedad, utilizando útiles y productos de limpieza, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y de protección medioambiental.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.				

4: Limpiar el cuarto de baño y los sanitarios del domicilio con los útiles y productos de higienización para la desinfección, cumpliendo la normativa aplicable en materia de higiene, y seguridad y salud en el trabajo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Utilizar el Equipo de Protección Individual (EPI) (mascarilla, guantes, gafas, entre otros), cumpliendo la normativa en materia de seguridad y salud en el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Limpiar los sanitarios (lavabo, bidé, inodoro, entre otros) utilizando los productos desinfectantes según recomendación del fabricante, dejando actuar el tiempo establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Limpiar la grifería y muebles del baño, utilizando los productos y útiles para no dañarlos, eliminando toda clase de suciedad (cal, hongos, entre otros).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Barrer/Fregar el suelo del cuarto de baño, recogiendo los residuos sólidos y líquidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Efectuar la reposición de material gastado y utilizado, atendiendo a la planificación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Realizar el consumo de agua y energía, teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.7: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



5: Limpiar la cocina del domicilio, con los útiles y productos de higienización para la desinfección, cumpliendo la normativa aplicable sobre seguridad y salud en el trabajo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Limpiar la encimera de la cocina con una bayeta, utilizando productos desengrasantes y desinfectantes y atendiendo a la superficie de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Limpiar los electrodomésticos de la cocina (frigorífico, horno, horno microondas, campana, placa vitrocerámica o de gas, entre otros), utilizando productos desengrasantes y desinfectante y atendiendo a la normativa sobre seguridad y salud en el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Limpiar los armarios de la cocina por dentro y por fuera, vaciando su contenido, desmontando las baldas, en su caso, y utilizando productos desengrasantes y desinfectantes, atendiendo a la superficie de los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Desechar los productos caducados ubicados dentro de los armarios de la cocina ubicándolos en el cubo de basura o para su reciclaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5: Limpiar el fregadero y grifería utilizando productos desengrasantes para eliminar la suciedad del sumidero y los bordes de la pila.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Realizar el consumo de agua y energía, teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Limpiar el suelo, muebles, verjas, plantas y objetos que estén en la terraza, ubicada en el exterior de la vivienda del domicilio, usando útiles y productos adecuados a las condiciones de la terraza, para la eliminación de la suciedad, mantenimiento y conservación de la misma.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Identificar los riesgos laborales detectando las posibles caídas en altura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6: Limpiar el suelo, muebles, verjas, plantas y objetos que estén en la terraza, ubicada en el exterior de la vivienda del domicilio, usando útiles y productos adecuados a las condiciones de la terraza, para la eliminación de la suciedad, mantenimiento y conservación de la misma.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.2: Barrer/Fregar el suelo de la terraza, para su limpieza con útiles y productos de uso específico, teniendo en cuenta la utilización de calzado antideslizante y el Equipo de Protección Individual (EPI).				
6.3: Limpiar la verja y el mobiliario de la terraza, con útiles y productos acordes a la superficie y el Equipo de Protección Individual (EPI) como guantes, mascarilla, calzado antideslizante, entre otros, teniendo en cuenta las medidas de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4: Efectuar el riego y limpieza de las plantas utilizando agua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5: Efectuar el consumo de agua y energía teniendo en cuenta su uso eficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.6: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7: Analizar los riesgos de seguridad y salud en el trabajo, utilizando el Equipo de Protección Individual (EPI), y los útiles necesarios, según los riesgos laborales detectados durante el proceso de limpieza en el domicilio.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Identificar los riesgos derivados en materia de seguridad y salud en el trabajo detectando las posibles caídas al mismo y distinto nivel, cortes, golpes, choques, quemaduras, intoxicaciones, electrocuciones, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2: Aplicar las medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos laborales (físicos, químicos, biológicos, ambientales, ergonómicos, psicosociales, entre otros), según la información recibida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3: Efectuar el uso de productos químicos en la limpieza, teniendo en cuenta el etiquetado del mismo para evitar los riesgos asociados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



7: Analizar los riesgos de seguridad y salud en el trabajo, utilizando el Equipo de Protección Individual (EPI), y los útiles necesarios, según los riesgos laborales detectados durante el proceso de limpieza en el domicilio.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.4: Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI), en función de los riesgos derivados de las condiciones de seguridad requeridas por la actividad a realizar, adaptándose a las características de cada trabajador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.5: Minimizar los riesgos ergonómicos, adoptando una higiene postural acorde con los útiles y/o herramientas de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.6: Efectuar la eliminación de residuos teniendo en cuenta las 3 R de reciclaje (reciclar, reducir, reutilizar) y economizando el uso de agua y energía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.7: Alcanzar la comunicación con la persona usuaria, empleando técnicas comunicativas asertivas, que permitan establecer una buena relación y resolución de conflictos, teniendo en cuenta la normativa aplicable sobre protección de datos de carácter personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>