



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

**ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES**  
**“ECP1332\_1: Realizar el proceso de lavado, planchado, organizado  
y cosido manual de prendas de vestir y ropa de hogar, y  
acondicionamiento de camas, en el domicilio”**

#### 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: Realizar el proceso de lavado, planchado, organizado y cosido manual de prendas de vestir y ropa de hogar, y acondicionamiento de camas, en el domicilio".

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.

<b>1: Efectuar el proceso de lavado y secado de prendas de vestir y ropa de hogar (sábanas, toallas, cortinas, entre otras), siguiendo las indicaciones de la etiqueta y del fabricante para evitar deterioros, lograr su limpieza y permitir su posterior utilización, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Recoger la ropa sucia, de hogar y de vestir, de las dependencias clasificándola en función del tipo de tejido y color, verificando las etiquetas, teniendo en cuenta los riesgos ergonómicos asociados a la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Preparar la ropa para su lavado, poniéndola del revés, retirando los objetos, metiendo las prendas delicadas en una bolsa de rejilla, entre otras acciones, 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"/>
1.3: Determinar los productos a utilizar y el programa de la máquina, seleccionando la temperatura, en función del grado de suciedad de la ropa para el mantenimiento de las prendas de vestir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Lavar a mano la ropa que así lo requiera, siguiendo las indicaciones de la etiqueta, por sus características especiales, para garantizar el no deterioro de la misma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5: 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, tendiéndola en el espacio habilitado o, en su caso, introduciéndola en la máquina de secado si la prenda lo permite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>1: Efectuar el proceso de lavado y secado de prendas de vestir y ropa de hogar (sábanas, toallas, cortinas, entre otras), siguiendo las indicaciones de la etiqueta y del fabricante para evitar deterioros, lograr su limpieza y permitir su posterior utilización, cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales y protección medioambiental.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.6: Retirar las cortinas para su lavado de las ventanas y puertas, según su tejido, para su limpieza y colocación, siguiendo un protocolo de actuación, teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas y las medidas sobre prevención de riesgos laborales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7: Valorar el estado de las prendas para verificar que están secas y, en caso afirmativo, se recoge, clasificándola en función de la necesidad de su posterior planchado.	<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"/>

<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: Lavar previamente las manos para la posterior 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 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"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>2: <i>Planchar la ropa para garantizar su higiene, conservación y estética efectuando su posterior distribución y cumpliendo la normativa aplicable de riesgos laborales.</i></b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.4: Planchar la ropa aplicando técnicas de planchado, temperatura acorde al tejido o al tipo de prenda y etiquetado, para estirla, asentarla, evitando los brillos, protegiendo la calidad y conservación de la misma.				
2.5: Colocar la ropa planchada 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"/>
2.6: 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"/>

<b>3: <i>Realizar el cosido manual de la ropa, con 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 sobre prevención de riesgos laborales.</i></b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Revisar 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 de cosido que se van a aplicar en función del tipo de tejido y de la necesidad, para garantizar su reparación y aspecto idóneo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Guardar las útiles usados 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 las 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"/>
3.5: 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"/>



<b>4: Acondicionar las camas para permitir su uso, contribuyendo al descanso, limpieza y orden, y cumpliendo la normativa aplicable sobre prevención de riesgos laborales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Efectuar el procedimiento de acondicionamiento de camas a diario siguiendo los protocolos establecidos (airearla, evitando que se ensucie, entre otros) o, en su caso, sustituirla por otra limpia, según indicaciones de la persona usuaria.	<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 de la persona usuaria 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 la planificación establecida por la persona usuaria, teniendo en cuenta aspectos y necesidad de la persona usuaria, para garantizar la higiene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: 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"/>