

Apéndices

Apéndice A. *Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores*

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS	Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores FANTÁSTICO
Características sociodemográficas	
Edad: _____ Sexo: Hombre___ Mujer___ Nivel de escolaridad: Secundaria___ Técnico/tecnólogo___ Pregrado___ Posgrado___ Profesión___ Nivel socioeconómico: Muy alto___ Alto___ Medio alto___ Medio bajo___ Bajo___	
Características ocupacionales	
Nombre del cargo: _____ Tiempo en el cargo: ___ Menos de 1 año ___ 2 a 5 años ___ 6 a 10 años ___ Más de 10 años Horas de trabajo diario: _____ horas al día Horas de trabajo semanales: _____ horas a la semana Pausas de trabajo: ___ Activas (se ejercita) ___ Descanso (dormir)___ Mentales (lectura) ___ Social (charlar con compañeros) ___ No hago pausas Peso corporal: ___ kg Estatura: ___ cm ¿Presenta alguna enfermedad no transmisible?:	

ESTILOS DE VIDA DE TRABAJADORES DE BOYACÁ

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS	Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores FANTÁSTICO
Enfermedad cardiovascular ____ Diabetes ____ Hipertensión ____ Cáncer ____ Enfermedad respiratoria ____ Ninguna ____	
Estilos de vida basado en el cuestionario FANTASTICO	
FAMILIA Y AMIGOS Tengo con quién hablar de las cosas importantes para mí: Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca ____ Yo doy y recibo cariño: Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca ____ ACTIVIDAD FÍSICA Realizo actividad física en mi vida diaria (caminar, subir escaleras, tareas domésticas): Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca ____ Hago ejercicio activo al menos por 20 minutos (correr, bicicleta, caminata): 4 o más veces por semana ____ 1 a 3 veces por semana ____ Menos de 1 vez por semana ____ NUTRICIÓN Mi alimentación es balanceada según las porciones recomendadas de cada grupo: Casi siempre A veces Casi nunca ¿Con qué frecuencia consume alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasa? Ninguna de estas Alguna de estas Todas estas	

ESTILOS DE VIDA DE TRABAJADORES DE BOYACÁ

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS	Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores FANTÁSTICO
Estoy por encima de mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kg _____ 5–8 kg _____ Más de 8 kg _____ TABACO Fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años _____ No en el último año _____ He fumado este año _____ ¿Cuántos cigarrillos fuma al día en promedio? Ninguno _____ 1 a 10 _____ Más de 10 _____ ALCOHOL Promedio de tragos por semana: 0 a 7 _____ 8 a 12 _____ Más de 12 _____ ¿Bebe más de cuatro tragos en una misma ocasión? Nunca _____ Ocasionalmente _____ A menudo _____ ¿Maneja vehículo después de beber alcohol? Nunca _____ Solo rara vez _____ A menudo _____ CONDUCCIÓN Y TRABAJO Uso siempre el cinturón de seguridad: Siempre _____ A veces _____ Casi nunca _____ Me siento satisfecho/a con mi trabajo o actividades: Casi siempre _____	

ESTILOS DE VIDA DE TRABAJADORES DE BOYACÁ

 UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS	Cuestionario para conocer los estilos de vida de los trabajadores FANTÁSTICO
A veces ____ Casi nunca ____ OTROS HÁBITOS Y AUTOMEDICACIÓN Consumo sustancias psicoactivas: Nunca ____ Ocasionalmente ____ A menudo ____ Uso excesivo de medicamentos indicados o de venta libre: Casi siempre ____ A veces ____ Casi nunca ____ Bebo café, té o bebidas con cafeína: Menos de 3 al día ____ 3 a 6 al día ____ Más de 6 al día ____	

ESTILOS DE VIDA DE TRABAJADORES DE BOYACÁ

Apéndice B. Preguntas abiertas

Categorías	Pregunta
Familia y amigos	¿Qué significa para usted poder contar con alguien cercano con quien compartir sus pensamientos y emociones más importantes
Actividad física	¿Cómo describiría el papel que tiene la actividad física en su vida diaria y cómo influye en su bienestar personal y emocional?
Nutrición	¿Qué sentido tiene para usted llevar una alimentación balanceada y cómo la relaciona con su salud y calidad de vida?
Tabaco	¿Qué representa para usted el hábito de fumar o haber fumado, y cómo percibe su relación con este hábito en su historia de vida?
Alcohol	¿Qué significado tiene para usted el consumo de alcohol y cómo cree que ha influido en su vida social, familiar o personal?
Sueño y estrés	¿Cómo vive usted la experiencia del descanso y del manejo del estrés en su vida cotidiana?
Tipo de personalidad	¿Cómo describiría su forma de reaccionar ante los retos o tensiones del día a día, y qué dice eso sobre su manera de ser?
Introspección	¿Qué sentido tiene para usted ser una persona positiva o emocionalmente reflexiva frente a las situaciones difíciles de la vida?
Conducción y trabajo	¿Qué representa para usted la satisfacción con su trabajo o las actividades que realiza, y cómo influyen estas en su sentido de propósito?
Drogas y automedicación	¿Qué experiencias o reflexiones le ha dejado el uso de medicamentos, bebidas estimulantes o sustancias, en relación con su salud o su entorno?

Apéndice C. Modelo de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente formato lo hacemos participe del estudio realizado en la universidad Santo Tomás de Bucaramanga, que tiene como objetivo es *Conocer los estilos de vida de los trabajadores en dos empresas de construcción de Tunja, Boyacá*. Tenga en cuenta que la información aquí diligenciada tendrá toda la confidencialidad y no serán divulgadas sus respuestas de manera individual.

Siéntase en la libertad de hacer las preguntas que considere necesarias con el fin de tener claro la finalidad del estudio y las demás que amerite para la comprensión y correcto diligenciamiento del instrumento y su participación. Por favor, tenga en cuenta que, si en cualquier momento decide desistir del diligenciamiento del cuestionario, está en todo su derecho y esto no tendrá algún tipo de repercusiones.

Agradecemos su apoyo y atención.

Yo _____, identificado(a) con CC _____ de _____, doy fe que las estudiantes de posgrado de la especialización en seguridad y salud en el trabajo _____ y _____, dieron respuesta a mis preguntas sobre el interés de realizar el cuestionario y un video de mis puesto de trabajo.

Las estudiantes en formación me han explicado la importancia, el propósito del cuestionario, me han mostrado las preguntas, han explicado el fin de su realización y me ha notificado que la información brindada por mí será de absoluta reserva y confidencialidad, de igual forma me comprometo a brindar información verídica y concreta.

En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, consiento responder el cuestionario para el análisis correspondiente.

Confirmando que he leído y comprendido perfectamente lo anteriormente enunciado y ratifico el consentimiento general que diera el aceptar este tipo de procedimiento.

Firma del participante _____ cedula _____
Firmas estudiantes en formación _____

En constancia se firma a los _____ días del mes de _____ del año 20 _____