

Cuestionario para valoración del riesgo Psicosocial

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: _____

Edad: _____ **Género:** M _ F _

Cargo: _____

Antigüedad en el Cargo: _____

Antigüedad en la empresa: _____

Fecha de aplicación:

Este cuestionario se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado “Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco”.

Por lo tanto, siéntase en libertad para responder las siguientes preguntas

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses

CONDICIONES AMBIENTALES	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. El ruido en la cocina, el salón o la zona de atención del restaurante es molesto				
2. En el restaurante el ambiente es muy frío (cocina, salón o zona de atención)				
3. En el restaurante el ambiente es muy caliente (cocina, hornos, planchas, parrilla, etc.)				
4. El aire en la cocina o el salón del restaurante es fresco y agradable				
5. La iluminación en la cocina o salón del restaurante es agradable				
6. El espacio en la cocina o el área de atención del restaurante es cómodo				
7. En el restaurante me preocupa estar expuesto a químicos de limpieza o desinfección que afecten mi salud				
8. En el restaurante mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico (cargar bandejas, mover cajas, lavar, etc.)				
9. Los equipos y utensilios que uso en el restaurante son cómodos y seguros				
10. En el restaurante me preocupa estar expuesto a microbios, plagas o alimentos contaminados que afecten mi salud				
11. Me preocupa accidentarme en el restaurante (cortes, caídas, quemaduras, etc.)				

12. El restaurante (cocina, comedor o zona de atención) es limpio y ordenado				
DEMANDAS CUANTITATIVAS	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
13. Por la cantidad de pedidos o tareas debo quedarme más tiempo del turno en el restaurante				
14. Me alcanza el tiempo del turno para cumplir con todas las tareas en el restaurante				
15. Por la cantidad de pedidos o clientes debo trabajar sin parar en el restaurante				
ESFUERZO MENTAL	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
16. En el restaurante mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo mental (recordar pedidos, coordinar actividades, etc.)				
17. En el restaurante debo estar muy concentrado (cocina, servicio al cliente, caja, etc.)				
18. En el restaurante debo memorizar mucha información (pedidos, menús, combinaciones, promociones, etc.)				
19. En el restaurante debo hacer cálculos rápidos (cuentas, porciones, caja, etc.)				
20. En el restaurante debo fijarme en pequeños detalles (presentación de platos, limpieza, atención al cliente)				
JORNADA DE TRABAJO	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
21. Trabajo en turnos de noche en el restaurante				
22. En el restaurante es posible tomar pausas para descansar durante el turno				
23. En el restaurante debo trabajar en días de descanso, festivos o fines de semana				
24. En el restaurante puedo tomar algunos fines de semana o días de descanso al mes				
25. Cuando estoy en casa sigo pensando en el restaurante, los clientes o las tareas pendientes				
26. Discuto con mi familia o amigos por los horarios o exigencias del restaurante				
27. Debo atender asuntos del restaurante cuando estoy en casa (llamadas, pedidos, mensajes)				
28. Por mi trabajo en el restaurante paso poco tiempo con mi familia y amigos				
CONTROL SOBRE EL TRABAJO	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
29. En el restaurante puedo proponer o hacer cosas nuevas en mi labor				

CONVENIO

30. Mi trabajo en el restaurante me permite desarrollar habilidades (cocinar, atender clientes, organizar tareas)				
31. En el restaurante puedo aplicar mis conocimientos previos (cocina, servicio, caja)				
32. En el restaurante aprendo nuevas recetas, técnicas o formas de atender a los clientes				
33. En el restaurante puedo tomar pausas cuando las necesito				
34. En el restaurante puedo decidir cuánto trabajo realizo en el día o turno				
35. En el restaurante puedo decidir la velocidad con la que hago mis tareas				
36. En el restaurante puedo cambiar el orden de las actividades según la necesidad				
37. En el restaurante puedo parar un momento para atender un asunto personal				
RELACION CON JEFES	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
38. Mi jefe en el restaurante ayuda a organizar mejor el trabajo				
39. Mi jefe en el restaurante tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones				
40. Mi jefe en el restaurante me anima a hacer mejor mi trabajo				
41. Mi jefe en el restaurante distribuye las tareas de forma que me facilita el trabajo				
42. Mi jefe en el restaurante me comunica a tiempo la información relacionada con el trabajo				
43. La orientación que me da mi jefe en el restaurante me ayuda a hacer mejor el trabajo				
44. Mi jefe en el restaurante me ayuda a progresar en el trabajo				
45. Mi jefe en el restaurante me ayuda a sentirme bien en el trabajo				
46. Mi jefe en el restaurante ayuda a solucionar los problemas que se presentan				
47. Mi jefe en el restaurante me trata con respeto				
48. Siento que puedo confiar en mi jefe en el restaurante				
49. Mi jefe en el restaurante me escucha cuando tengo problemas de trabajo				
50. Mi jefe en el restaurante me brinda su apoyo cuando lo necesito				
RELACION CON LOS COMPAÑEROS	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
51. Me agrada el ambiente del grupo de trabajo en el restaurante				
52. En el restaurante me tratan con respeto mis				

CONVENIO

compañeros				
53. Siento que puedo confiar en mis compañeros del restaurante				
54. Me siento a gusto con mis compañeros del restaurante				
55. En el restaurante algunas personas del grupo de trabajo me maltratan				
56. En el restaurante solucionamos los problemas de forma respetuosa entre compañeros				
57. El grupo de trabajo del restaurante es muy unido				
58. Cuando trabajamos en equipo en el restaurante los compañeros colaboran				
59. Es fácil ponerse de acuerdo con los compañeros para sacar el trabajo en el restaurante				
60. Mis compañeros del restaurante me ayudan cuando tengo dificultades				
61. En el restaurante nos apoyamos entre compañeros de trabajo				
62. En el restaurante algunos compañeros me escuchan cuando tengo problemas				
ATENCION A CLIENTES	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
63. En el restaurante atiendo clientes muy enojados				
64. En el restaurante atiendo clientes muy preocupados				
65. En el restaurante atiendo clientes muy tristes				
66. En el restaurante me exige atender clientes que pueden estar enfermos				
67. En el restaurante atiendo clientes que requieren mucha ayuda				
68. En el restaurante atiendo clientes que me maltratan				
69. En el restaurante a veces debo atender situaciones de violencia entre clientes				
70. En el restaurante me exige atender situaciones muy tristes o dolorosas con clientes				
71. En el restaurante puedo expresar tristeza o enojo frente a los clientes				

Nota: adaptada del Ministerio de Protección Social (2023) elaborada por Rivera y Rivera (2025)