



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Código: SEA131_3

NIVEL: 3

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC0412_3: Evaluar y controlar los riesgos ergonómicos y
psicosociales relacionados con el trabajo”**

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 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC0412_3: Evaluar y controlar los riesgos ergonómicos y psicosociales relacionados con el trabajo”.

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:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. 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.

APP1: <i>Identificar los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados de la actividad, determinando las situaciones peligrosas que tienen su origen en los riesgos ergonómicos y psicosociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Recoger la información a través de los cauces establecidos para la identificación de los riesgos: características de la empresa, plantilla, jornada y puestos de trabajo, así como, otros indicadores que afectan al personal tales como absentismo, siniestralidad, enfermedades, quejas u otros, a la producción o al servicio (productividad y calidad).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Observar las tensiones, registrando las desviaciones entre los procedimientos de trabajo reales y los procedimientos normalizados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Atender de forma prioritaria a las actividades que presentan especiales condiciones, desde el punto de vista de la carga y la organización del trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Verificar los métodos y procedimientos de trabajo, en relación con la normativa y las normas internas existentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.5: Valorar la opinión de todos los implicados: dirección, servicios de prevención, departamentos de personal, mandos y trabajadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP2: <i>Efectuar estimaciones cualitativas y cuantitativas de los riesgos existentes derivados del ambiente y la carga de trabajo, determinando las situaciones peligrosas que tienen su origen en los riesgos ergonómicos y psicosociales derivados de la actividad.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Obtener de los datos recogidos, la información sobre los riesgos debidos a la organización del trabajo, el diseño de tareas, el diseño de equipos y herramientas y el medio ambiente de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Intervenir en la valoración de los riesgos en función de las consecuencias para la salud de las personas expuestas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Efectuar la medición de los riesgos con los instrumentos y las técnicas establecidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Registrar en las fichas de informe aprobadas por la dirección o según la normativa, los resultados obtenidos tras la aplicación de las técnicas de análisis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Solicitar la colaboración de especialistas o de organismos y entidades especializadas, cuando las circunstancias de la empresa así lo precisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP3: <i>Intervenir en la aplicación de las propuestas de medidas preventivas, que reduzcan o eliminen los riesgos ergonómicos y psicosociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Determinar cómo acciones prioritarias en las medidas preventivas de la organización del trabajo, la rotación de tareas, descansos acordes con el ritmo de trabajo, ausencia de primas que exijan un ritmo de trabajo muy elevado, métodos para identificar e informar sobre síntomas o problemas detectados por los trabajadores, turnos de trabajo y estilo de mando, entre otras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Determinar cómo acciones prioritarias en las medidas preventivas de diseño de tareas, equipos y herramientas, la reducción de movimientos repetitivos, eliminación de movimientos forzados, manipulación de cargas, equipos y herramientas indicadas para la tarea, evitar restricciones de espacio, colocación de mandos en las máquinas, de fácil alcance para el trabajador y sillas y mesas adaptadas al trabajador, entre otras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP3: <i>Intervenir en la aplicación de las propuestas de medidas preventivas, que reduzcan o eliminen los riesgos ergonómicos y psicosociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.3: Determinar cómo acciones prioritarias en las medidas preventivas del medio ambiente de trabajo, la ventilación y temperatura, nivel bajo de ruido, iluminación en el puesto de trabajo y el puesto de trabajo adaptado a las características físicas del trabajador, entre otras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Proponer las actuaciones preventivas para el control de los riesgos, priorizándolas en función de los riesgos detectados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.5: Intervenir en el desarrollo y adopción de las medidas preventivas, cuando se recurre a la intervención de especialistas o de organismos o entidades especializadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.6: Aconsejar sobre las exigencias de la normativa, respecto a las medidas preventivas a implantar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.7: Comunicar al personal afectado sobre las normas y procedimientos en el trabajo, colaborando con él en la implantación de las mismas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.8: Facilitar la participación consultando a los trabajadores y sus representantes en el diseño, preparación y puesta en marcha de un programa formativo sobre los riesgos detectados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP4: <i>Intervenir en la implantación y vigilancia de las medidas preventivas en la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales, así como, en las posibles modificaciones para mejorar su eficacia, siguiendo el estudio de los métodos de utilización para el análisis de riesgos ergonómicos y psicosociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Proponer modificaciones en los métodos y procedimientos de trabajo, eliminando o reduciendo los riesgos detectados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Intervenir en el establecimiento de programas de control comprobando la eficacia de las medidas adoptadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP4: <i>Intervenir en la implantación y vigilancia de las medidas preventivas en la prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales, así como, en las posibles modificaciones para mejorar su eficacia, siguiendo el estudio de los métodos de utilización para el análisis de riesgos ergonómicos y psicosociales.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.3: Comunicar a quién corresponda, las desviaciones detectadas respecto a la normativa en relación con las medidas implantadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Proponer modificaciones en las medidas preventivas adoptadas, corrigiendo las desviaciones y mejorando su eficacia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.5: Verificar que se cumplen los procedimientos establecidos en la ejecución de las tareas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.6: Informar a quién corresponda, de la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones en la salud relacionados con la carga física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP5: <i>Intervenir en el seguimiento y el control del trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, determinando las situaciones peligrosas que tienen su origen en su uso.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: Informar a los trabajadores afectados sobre los riesgos a que se hallan expuestos, adoptando las medidas para evitarlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Confirmar que los puestos de trabajo con pantallas de visualización, cumplen los requisitos establecidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: La actividad del trabajador se organiza de acuerdo a las pausas o cambios de actividad previstos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Comunicar a quien corresponda, la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones de la salud relacionadas con el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP6: Intervenir en el seguimiento y control de los riesgos de los trabajadores a turnos y trabajadores nocturnos, determinado las situaciones peligrosas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.1: Informar a los trabajadores sobre los riesgos a que se hallan expuestos por los trabajos a turnos y en jornada nocturna, adoptando las medidas para evitarlos y recogiendo la opinión de los mismos acerca de la manera de organización el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.2: Informar a quien corresponda, de la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones de la salud relacionados con el trabajo a turnos o nocturno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP7: Intervenir en el seguimiento y control de las tareas que implican riesgos derivados de la carga física de trabajo.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS7.1: Informar a los trabajadores sobre los riesgos a los que se hallan expuestos y sobre las medidas preventivas cuando efectúan tareas que implican el mantenimiento prolongado de posturas, la adopción de posturas forzadas, la manipulación de cargas, la ejecución de movimientos repetitivos, la aplicación de una fuerza importante, entre otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.2: Verificar que se cumplen los procedimientos establecidos en la ejecución de estas tareas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.3: Informar a quién corresponda de la aparición de síntomas o indicadores de alteraciones en la salud relacionadas con la carga física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

APP8: Intervenir en la prevención y control de situaciones y actividades con riesgo de estrés.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS8.1: Informar a los trabajadores afectados de las posibles causas y consecuencias del estrés y las formas de afrontarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS8.2: Informar a quien corresponda, de la aparición de síntomas o indicadores de estrés, para su control.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



APP8: Intervenir en la prevención y control de situaciones y actividades con riesgo de estrés.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS8.3: Intervenir en el establecimiento de los procedimientos para la comunicación interna de situaciones de hostigamiento laboral, acoso sexual o violencia en el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>