

Anexo 1: “Indicadores de calidad de vida laboral”

Categoría de indicadores de la Calidad de Vida Laboral (Segurado et. al., 2002).

| | |
|-------------------------------------|--|
| | |
| . Indicadores individuales: | - Satisfacción laboral |
| | - Expectativas motivación |
| | - Actitudes y valores hacia el trabajo |
| | - compromiso centralidad del trabajo |
| | - calidad de vida laboral percibida |
| | |
| . Medio ambiente de trabajo: | - condiciones de trabajo |
| | - diseño ergonómico |
| | - seguridad e higiene |
| | - nuevas tecnologías |
| | - análisis de puestos |
| | - características y contenido del trabajo |
| | |
| . Organización: | - Organización del trabajo, efectividad y productividad |
| | - Cultura y cambio organizacional |
| | - Participación y toma de desiciones |
| | - Factores psicosociales |
| | - Aspectos sociales, comunicación, clima laboral |
| | |
| . Entorno sociolaboral : | - Calidad de vida, salud y bienestar de los trabajadores |
| | - Condiciones de vida, estilos de vida |
| | - Variables sociodemográficas |
| | - Factores socio-económicos |
| | - Prevención de riesgos laborales |

Anexo 2: “Cuestionario CVP-35” (Madrid 2001-2003)

Preguntas

1. Cantidad de trabajo que tengo
2. Satisfacción con el tipo de trabajo
3. Satisfacción con el sueldo
4. Posibilidad de promoción
5. Reconocimiento de mi esfuerzo
6. Presión que recibo para realizar
7. Presión recibida para mantener la calidad de mi trabajo
8. Prisas y agobios por falta de tiempo para hacer mi trabajo
9. Motivación (ganas de esforzarme)
10. Apoyo de mis jefes
11. Apoyo de mis compañeros
12. Apoyo de mi familia
13. Ganas de ser creativo
14. Posibilidad de ser creativo
15. Desconecto al acabar la jornada laboral
16. Recibo información de los resultados de mi trabajo
17. Conflictos con otras personas de mi trabajo
18. Falta de tiempo para mi vida personal
19. Incomodidad física en el trabajo
20. Posibilidad de expresar lo que pienso y necesito
21. Carga de responsabilidad
22. Mi empresa trata de mejorar la calidad de vida de mi puesto
23. Tengo autonomía o libertad de decisión
24. Interrupciones molestas
25. Estrés (esfuerzo emocional)
26. Capacitación necesaria para hacer mi trabajo
27. Estoy capacitado para hacer mi trabajo actual
28. Variedad en mi trabajo
29. Mi trabajo es importante para la vida de otras personas
30. Es posible que mis propuestas sean escuchadas y aplicadas
31. Lo que tengo que hacer queda claro
32. Me siento orgulloso de mi trabajo
33. Mi trabajo tiene consecuencias negativas para mi salud
34. Calidad de vida de mi trabajo

Anexo 3: “Aproximación Cuestionario calidad de vida laboral”

| SATISFACCIÓN LABORAL | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|--|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1. En su propio trabajo, los supervisores u otras personas, le dan a conocer lo bien que está desarrollando su trabajo y sus resultados? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Su trabajo requiere realizar diferentes operaciones y utilizar un gran número de habilidades y conocimientos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Su centro laboral propicia condiciones favorables de alimentación, transporte, salud, etc.? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Recibe el apoyo para resolver sus problemas personales y familiares (vivienda, ascenso, vida familiar, etc.)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Está usted satisfecho con su trayectoria en la empresa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

I MEDIO AMBIENTE DEL TRABAJO

| MOTIVACIÓN | NUNCA | CASI ASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|-------|----------------|---------|--------------|---------|
| 1. ¿Recibe apoyo de sus jefes, compañeros de trabajo y familia para realizar su trabajo motivado? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Se reconoce su esfuerzo, y se le alienta a seguir en esa línea? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Es posible que sus propuestas sean escuchadas y/o aplicadas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Siente ganas de ser creativo? y la empresa, ¿posibilita su creatividad? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Recibe información de los resultados de su trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| CONDICIONES DE TRABAJO | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Su puesto de trabajo le resulta cómodo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Tiene suficiente luz en su lugar de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿La temperatura se encuentra en un nivel adecuado? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿El nivel de ruido es soportable? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Tiene espacio suficiente en su puesto de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ¿Existen sanitarios y bebederos adecuados y en condiciones higiénicas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ¿Su computador funciona a una velocidad adecuada? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| SEGURIDAD E HIGIENE | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Existe información actualizada y en lugares visibles de la empresa sobre seguridad en el lugar de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Se realiza capacitación sobre seguridad y accidentes laborales? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿La empresa informa sobre programas de prevención de accidentes en el lugar de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

II ORGANIZACIÓN

| ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Se estimula la participación de todos los trabajadores en el lugar de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Se fomenta el trabajo en equipo, valorando la cooperación de los grupos? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Se enfatiza la jerarquía y estructura formal dentro de la empresa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Existen unidades organizadas dentro de la empresa y participación para el trabajador dentro de ésta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Se enfatiza el cumplimiento de metas de producción? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ¿Se ejercen presiones por supervisores o superiores para el cumplimiento del trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. ¿Se desarrollan negociaciones colectivas en orden y sin presiones por la dirección hacia los trabajadores que pertenecen al sindicato? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. ¿Existe acoso moral por parte de los directivos, o algún tipo de presión indebida hacia los trabajadores en negociación colectiva? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| CLIMA LABORAL | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|--|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Su jefe o superiores le tratan bien, con amabilidad? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Trabaja en equipo con su jefe y compañeros de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Se considera usted valorado por el puesto de trabajo que ocupa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Tiene un cierto nivel de seguridad en su puesto de trabajo, de cara al futuro? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿es posible la promoción laboral por un buen rendimiento? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| ASPECTOS SOCIALES | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Cree que Usted y sus compañeros están unidos y se llevan bien? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Existe mucha movilidad y cambio de puestos de trabajo entre sus compañeros en la empresa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Si dejase la empresa, sentiría dejar sus compañeros de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Existen buenas relaciones con sus compañeros de trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

I. ENTORNO SOCIO-LABORAL

| SOCIAL-LABORAL | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Considera que su trabajo está bien remunerado? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Considera que su remuneración está por encima de la media en su entorno social, fuera de la empresa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Considera que existe igualdad entre hombres y mujeres en cuanto a la remuneración percibida dentro de su empresa? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Tiene un cierto nivel de seguridad en su puesto de trabajo, de cara al futuro? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. ¿Es posible en su empresa la promoción laboral por un buen rendimiento laboral? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| JORNADA LABORAL | NUNCA | CASI NUNCA | A VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. ¿Su (s) jefe (s) respetan el horario laboral? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. ¿Cuándo no alcanza a terminar su trabajo le exigen horas extras para realizarlo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. ¿Su trabajo le permite compartir con su familia el tiempo que quisiera? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. ¿Su trabajo le da tiempo de realizar algún tipo de deporte? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Se siente usted respaldado por las leyes laborales existentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. ¿Considera usted que no es capaz de satisfacer sus necesidades básicas con su trabajo? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo 4: “Cuestionario Final Calidad de Vida Laboral”

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA LABORAL

Esta encuesta se lleva a cabo como parte de una investigación académica. Su propósito consiste en analizar la calidad de vida laboral de personas que trabajan en empresas públicas y privadas de la ciudad de Chillán. Para ello le pedimos que responda el siguiente cuestionario. La información será utilizada sólo con fines académicos, por lo que los encuestados responden en forma absolutamente anónima.

El cuestionario consta de dos partes. En la primera parte marque con una X su respuesta. La segunda parte se utilizó una escala tipo Likert, donde 1 significaba la mínima puntuación (Nunca), hasta 5 la máxima puntuación (Siempre). Para responder encierre en un círculo el número que corresponda a su respuesta.

Gracias por su disposición y tiempo.

I. Primera Parte.

1. Sexo.

Masculino Femenino

2. Edad

Menos de 20 años 41-50 años
 21-30 años 51-60 años
 31-40 años Más de 60 años

3. Estado Civil.

Soltero (a) Casado (a) Separado (a) Viudo (a)

4. ¿Cuántas personas componen su grupo familiar?

1 a 2 personas 3 a 4 personas Más de 4 personas

5. ¿Tiene hijos?

No tengo hijos Si tengo

6. ¿Tipo de empresa en la que trabaja?

Públicas Privadas

7. ¿Qué tipo de contrato tiene con la empresa?

Plazo Fijo Indefinido

Jornada de Tiempo Parcial

Servicios a Honorarios

8. Antigüedad en la empresa

Menos de un año

1-5 años

6-10 años

Más de 10 años

II. Segunda Parte

Encierre en un círculo el número que corresponda a su respuesta.

| PREGUNTAS | Nunca | Casi Nunca | A Veces | Casi Siempre | Siempre |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 1. Recibo apoyo de mis jefes, compañeros de trabajo y familia para realizar mi trabajo motivado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Se reconoce mi esfuerzo, y se me alienta a seguir en esa línea. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Mis propuestas son escuchadas y/o aplicadas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Siento ganas de ser creativo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. La empresa posibilita mi creatividad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Recibo información de los resultados de mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Los supervisores u otras personas, me dan a conocer lo bien que estoy desarrollando el trabajo y los resultados. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Me siento apoyado por mi familia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Mi trabajo propicia condiciones favorables como alimentación, transporte y salud. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Recibo el apoyo para resolver mis problemas personales y/o familiares. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Estoy satisfecho con mi trayectoria en la empresa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Mi puesto de trabajo me resulta cómodo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Tengo suficiente luz en mi lugar de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. La temperatura se encuentra en un nivel adecuado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. El nivel de ruido es soportable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Tengo espacio suficiente en mi puesto de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Existen en mi trabajo, instalaciones adecuados y en buenas condiciones higiénicas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Mi computador funciona a una velocidad adecuada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Existe información actualizada y en lugares visibles sobre seguridad en el lugar de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Mi trabajo es monótono y no me motiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Tengo claro el trabajo que debo desempeñar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Están bien delimitadas mis funciones dentro del trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Mi trabajo está acorde con mis expectativas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Tengo supervisión constante para el desempeño de mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| PREGUNTAS | Nunca | Casi Nunca | A Veces | Casi Siempre | Siempre |
|---|--------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|
| 25. Mi trabajo es importante para otras personas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Me siento orgulloso de mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Tengo autonomía o libertad de decisión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Existen interrupciones molestas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Se fomenta el trabajo en equipo, valorando la cooperación de los grupos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Mi carga de responsabilidad esta acorde a mis funciones. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Existen conflictos personales en el trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Se me enfatiza al cumplimiento de metas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Mi jefe o superiores me tratan bien y con amabilidad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Se me es posible una promoción laboral por un buen rendimiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Mis compañeros son unidos y se llevan bien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Si dejase la empresa, sentiría dejar a mis compañeros de trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Mi trabajo está bien remunerado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Me siento seguro en mi puesto de trabajo, de cara al futuro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Mi jefe respeta el horario laboral | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Se me exigen horas extras si no alcanzo a terminar mi trabajo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Mi trabajo me permite compartir con mi familia el tiempo que quiero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Mi trabajo me permite realizar deportes/ u otras actividades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Me siento respaldado por las leyes laborales existentes | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Mi trabajo no es capaz de satisfacer mis necesidades básicas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Me falta tiempo para la vida personal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo N° 5: “Cuestionario Estrés”

Encierre en un círculo el número que corresponda a su respuesta.

| PREGUNTAS | Nunca | Casi Nunca | A Veces | Casi Siempre | Siempre |
|---|-------|------------|---------|--------------|---------|
| 1. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. No puedo más al final de mi día de trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Me siento cansado/a cuando despierto por la mañana y debo ir otra vez al trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Puedo sentir fácilmente lo que los clientes sienten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Siento que me dedico a algunos clientes de manera impersonal, como si fueran objetos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Trabajar con la gente durante todo el día me produce un gran esfuerzo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Me dedico de manera muy eficiente a los problemas de los clientes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Siento que estoy quebrantado por culpa de mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tengo la impresión por mi trabajo, de tener una influencia positiva sobre la gestión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Me vuelvo más insensible a la gente desde que trabajo aquí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Tengo miedo que este trabajo me endurezca del punto de vista emocional. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Me siento lleno/a de energía. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me siento frustrado/a por mi trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Siento que mi trabajo es demasiado duro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. No me preocupo realmente de lo que ocurre a alguno/a de mis clientes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Trabajar en contacto directo con la gente me estresa demasiado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Puedo fácilmente crear una atmósfera tranquila con los clientes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Me siento bien cuando logro acercarme a los clientes durante la entrevista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. He hecho muchas cosas que valen la pena en este trabajo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Estoy sin fuerzas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. En mi trabajo, trato los problemas emocionales de manera tranquila. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Tengo la impresión que los clientes me hacen responsable de algunos de sus problemas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |