

MANUAL DEL INSTRUCTOR

Aplicación de Cuestionarios en Línea



Metodología Neuromanagement NOM-035-STPS-2018
Estrategia de Atención Integral

Guía de Referencia

Objetivo

El presente Manual tiene por objetivo servir como un instrumento de apoyo para que los líderes de proyecto responsables de atender el cumplimiento a la **NOM-035-STPS-2018** y/o que tengan como prioridad el medir el grado de estabilidad emocional puedan utilizar cuestionarios estandarizados y aprobados en línea.

Alcance

Las instrucciones de las evaluaciones en línea que incluye el presente manual son:

1. NOM-035-STPS-2018 Acontecimientos traumáticos severos
2. NOM-035-STPS-2018 Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención.
3. Test IDARE. Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado
4. CPP IMSS. Test de estrés laboral.

Todos estos cuestionarios han sido digitalizados y se encuentran en la dirección electrónica <http://www.mismetricas.mx/#nombre de tu empresa #>¹

Aquí va el logotipo de



Por favor empiece por el cuestionario de **Acontecimientos traumáticos severos**.

Cuestionarios de la NOM-035-STPS-2018:	
1 »	NOM-035 I. Acontecimientos traumáticos severos. AVANZAR
2 »	NOM-035 III. Factores de riesgo psicosocial y evaluación de entorno organizacional favorable (> de 50). AVANZAR
Evaluaciones específicas:	
3 »	Inventario de ansiedad: rasgo - estado (IDARE). AVANZAR
4 »	Estrés laboral (IMSS). AVANZAR

Para responder los cuestionarios utilice por favor el programa navegador Google Chrome.

Powered by:






[AVISO LEGAL](#)
[AVISO DE PRIVACIDAD](#)
[TÉRMINOS Y CONDICIONES DE USO](#)

¹ #nombre de tu empresa# será sustituido por el nombre comercial de la organización

Cuestionario NOM-035-STPS-2018. Acontecimientos Traumáticos Severos

1. Preparación para la aplicación del Cuestionario

Determinar el número mínimo de trabajadores a los que se les aplicarán los cuestionarios.

Se recomienda que se aplique a todo el personal, con el fin de tener un diagnóstico total por área – departamento.

Establecer un calendario para realizar la aplicación de los cuestionarios

Convocar por escrito al personal seleccionado la fecha, lugar y horario dónde se hará la aplicación.

Habilitar un espacio dónde se tengan computadoras y el mobiliario idóneo para que los participantes seleccionados puedan responder los cuestionarios en línea.

Verificar que las computadoras tengan acceso a Internet, estén en línea y probar la funcionalidad de la liga con la dirección asignada: [#](http://www.mismetricas.mx/#nombre_de_tu_empresa)

2. Presentación e Instrucciones (momentos antes de aplicar el cuestionario)

Presentarse ante el grupo; Dar su nombre, cargo y una bienvenida.

Explicar el objetivo de la evaluación:

El cuestionario de la NOM-035-STPS-2018. Acontecimientos Traumáticos Severos tiene por objetivo identificar al personal que haya sufrido algún evento grave o situación extrema y que pudiera tener un efecto en su estabilidad emocional.

Las respuestas son muy importantes para que la empresa pueda definir si es necesario brindar un apoyo adicional a sus colaboradores.

La estabilidad emocional es la habilidad de la persona para mantenerse estable y equilibrada.

Enfatizar en la protección de la privacidad y confidencialidad del manejo de los datos, y que el uso de la información proporcionada por el trabajador, así como sus resultados será exclusivamente para fines de mejora del ambiente de trabajo.

Instrucciones.

Leer las siguientes instrucciones:

- a) El cuestionario debe ser contestado con veracidad
- b) Si todas las respuestas a la Sección I Acontecimiento traumático severo, son "NO", no es necesario responder las demás secciones.

- c) En caso contrario, si alguna respuesta a la Sección I es "Sí", se requiere contestar las secciones:
- a. II Recuerdos persistentes sobre el acontecimiento,
 - b. III Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento
 - c. IV Afectación

3. Durante la aplicación del cuestionario se deberá:

- 1) Propiciar un ambiente de respeto y confianza.
- 2) Permitir una comunicación fluida entre los trabajadores y el instructor – evaluador.
- 3) Aclarar dudas y brindar apoyo a los trabajadores que lo requieran.
- 4) Verificar que las indicaciones proporcionadas hayan quedado claras.
- 5) Evitar interrumpir a los trabajadores cuando realicen sus respuestas.
- 6) Evitar conducir, persuadir o dirigir respuestas.

Una vez que se hayan dado las instrucciones, las computadoras asignadas a la realización de las evaluaciones deberán estar vinculadas a la dirección asignada.

En la pantalla debe aparecer el logotipo y nombre de la empresa.

El participante deberá presionar el botón **[avanzar]** del cuestionario a contestar, en este caso el botón NOM-035-STPS-2018 Cuestionario I. Acontecimientos traumáticos severos.

Aquí va el logotipo de



Por favor empiece por el cuestionario de **Acontecimientos traumáticos severos**.

Cuestionarios de la NOM-035-STPS-2018:	
1 »	NOM-035 I. Acontecimientos traumáticos severos. AVANZAR
2 »	NOM-035 III. Factores de riesgo psicosocial y evaluación de entorno organizacional favorable (> de 50). AVANZAR
Evaluaciones específicas:	
3 »	Inventario de ansiedad: rasgo - estado (IDARE). AVANZAR
4 »	Estrés laboral (IMSS). AVANZAR

Para responder los cuestionarios utilice por favor el programa navegador **Google Chrome**.

Powered by:






[AVISO LEGAL](#)
[AVISO DE PRIVACIDAD](#)
[TÉRMINOS Y CONDICIONES DE USO](#)

Al presionar el botón de avanzar, aparecerá la siguiente pantalla.

El trabajador deberá ingresar con el número de ID asignado, que generalmente será el número de empleado y la contraseña asignada que también será su número de empleado.

Una vez que haya ingresado los datos, deberá presionar el botón **["Entrar con usuario/contraseña"]**.

Al pie de la pantalla aparece el nombre del cuestionario que se está contestando

NOM-035 I. Acontecimientos traumáticos severos

Demostraciones

Entrada con usuario y contraseña

Empleado:

Contraseña:

Entrar con usuario/contraseña

[Recuperar contraseña](#)

Entrada con código de acceso

Código:

Entrar con código de acceso

 **STPS** NOM 035-STPS-2018

Aparecerá una pantalla que va a permitir definir el perfil del personal. El participante deberá presionar cada pestaña para seleccionar la alternativa que mejor refleje su situación. Cabe mencionar que estos datos están pre-cargados.

Fase: Revisión y Presentación del 24

Programación: Revisión y manual

Registre la información que se le solicita. Si proporcionó la información anteriormente, por favor revise la que se le presenta y corrija la que usted considere

Área

Nombre

Sexo

Edad

Estado civil

Nivel de estudios

Ocupación o profesión

Tipo de puesto

Tipo de personal

Tipo de jornada de trabajo

Rotación de turnos

Tiempo en puesto actual

Tiempo de experiencia laboral

Una vez registrados los datos, en la misma pantalla aparece la Sección I del Cuestionario, el participante deberá seleccionar entre dos opciones a) Si y b) No.

Al seleccionar una de las alternativas aparecerá un ícono con la señal de paloma en verde. En caso de no haber sufrido ningún acontecimiento traumático severo, podrá presionar el botón **[Obtener resultados]**

INSTRUCCIONES: De un clic en la opción que usted considere más adecuada de acuerdo a cada pregunta

I.- Acontecimiento traumático severo ¿Ha presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes:				
	Si	No		
1 Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro o una lesión grave?	☐	☒	1	✓
2 Asaltos?	☐	☒	2	✓
3 Actos violentos que derivaron en lesiones graves?	☐	☒	3	✓
4 Secuestro?	☐	☒	4	✓
5 Amenazas?	☐	☒	5	✓
6 Cualquier otro que ponga en riesgo su vida o salud, y/o la de otras personas?	☐	☒	6	✓

Obtener resultados

Aparecerá un mensaje que dice [Vamos a procesar las respuestas de su cuestionario. Por favor de Clic en [Aceptar] para continuar].

Después de presionar el botón [Aceptar] iniciará el procesamiento de sus respuestas y aparecerá un mensaje de agradecimiento, presionar botón [Aceptar] y así concluye el cuestionario.

Nueva pestaña

www.neuromanagement.mx dice

Cuestio

Gracias por participar en este cuestionario, es muy importante para mejorar las condiciones en tu centro de trabajo. Referencia N35I-15-0000.

Aceptar

Mendeley - Referen...

otos a

Registre la información que se le solicita. Si proporcionó la información anteriormente, por favor revise la que se le presenta y corrija la que usted considere

Área: GERENCIA DE OPERACIONES

Nombre: Titular de la Subdirección 2

Sexo: Masculino

Edad: 55-59

En caso de haber seleccionado un SI, (es decir, haber sufrido un acontecimiento traumático severo, se desplegarán las secciones II, III y IV. Mismas que deberán ser contestadas por el participante. De igual forma las opciones son; a) Si y b) No

I.- Acontecimiento traumático severo ¿Ha presenciado o sufrido alguna vez, durante o con motivo del trabajo un acontecimiento como los siguientes:				
	Si	No		
1 Accidente que tenga como consecuencia la muerte, la pérdida de un miembro o una lesión grave?	☒	☐	1	✓
2 Asaltos?	☒	☐	2	✓
3 Actos violentos que derivaron en lesiones graves?	☒	☐	3	✓
4 Secuestro?	☒	☐	4	✓
5 Amenazas?	☒	☐	5	✓
6 Cualquier otro que ponga en riesgo su vida o salud, y/o la de otras personas?	☒	☐	6	✓

II.- Recuerdos persistentes sobre el acontecimiento (durante el último mes):				
	Si	No		
7 ¿Ha tenido recuerdos recurrentes sobre el acontecimiento que le provocan malestares?	☒	☐	7	✗
8 ¿Ha tenido sueños de carácter recurrente sobre el acontecimiento, que le producen	☒	☐	8	✗

III.- Esfuerzo por evitar circunstancias parecidas o asociadas al acontecimiento (durante el último mes):				
	Si	No		
9 ¿Se ha esforzado por evitar todo tipo de sentimientos, conversaciones o situaciones que le puedan recordar el acontecimiento?	☒	☐	9	✗
10 ¿Se ha esforzado por evitar todo tipo de actividades, lugares o personas que motiven recuerdos del acontecimiento?	☒	☐	10	✗
11 ¿Ha tenido dificultad para recordar alguna parte importante del evento?	☒	☐	11	✗
12 ¿Ha disminuido su interés en sus actividades cotidianas?	☒	☐	12	✗
13 ¿Se ha sentido usted alejado o distante de los demás?	☒	☐	13	✗
14 ¿Ha notado que tiene dificultad para expresar sus sentimientos?	☒	☐	14	✗
15 ¿Ha tenido la impresión de que su vida se va a acabar, que va a morir antes que otras personas o que tiene un futuro limitado?	☒	☐	15	✗

IV.- Afectación (durante el último mes):				
	Si	No		
16 ¿Ha tenido usted dificultades para dormir?	☒	☐	16	✗
17 ¿Ha estado particularmente irritable o le han dado arranques de coraje?	☒	☐	17	✗
18 ¿Ha tenido dificultad para concentrarse?	☒	☐	18	✗
19 ¿Ha estado nervioso o constantemente en alerta?	☒	☐	19	✗
20 ¿Se ha sobresaltado fácilmente por cualquier cosa?	☒	☐	20	✗

Obtener resultados

Deberán contestarse todas y cada una de las preguntas. Las preguntas que no hayan sido contestadas quedarán marcadas con un ícono X en rojo

IV Afectación (durante el último mes):					
		Si	No		
16	¿Ha tenido usted dificultades para dormir?	☒	☐	16	✓
17	¿Ha estado particularmente irritable o le han dado arranques de coraje?	☒	☐	17	✓
18	¿Ha tenido dificultad para concentrarse?	☒	☐	18	✓
19	¿Ha estado nervioso o constantemente en alerta?	☒	☒	19	✓
20	¿Se ha sobresaltado fácilmente por cualquier cosa?	☒	☐	20	✓

Obtener resultados

Si quedará alguna pregunta sin contestar al intentar obtener los resultados aparecerá el siguiente mensaje.

www.neuromanagement.mx dice

Debe contestar todas las preguntas del test para poder valorarlo correctamente

Aceptar

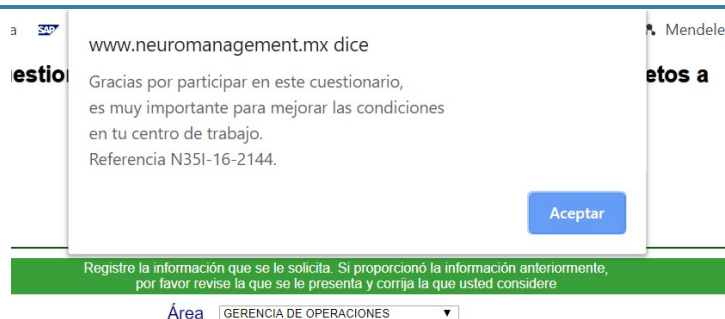
El participante deberá presionar el botón [Aceptar], automáticamente regresará al cuestionario. Para identificar la (s) preguntas no contestada (s), hacerlo utilizando la ayuda visual.

IV Afectación (durante el último mes):					
		Si	No		
16	¿Ha tenido usted dificultades para dormir?	☒	☐	16	✓
17	¿Ha estado particularmente irritable o le han dado arranques de coraje?	☒	☐	17	✓
18	¿Ha tenido dificultad para concentrarse?	☒	☐	18	✓
19	¿Ha estado nervioso o constantemente en alerta?	☒	☒	19	✓
20	¿Se ha sobresaltado fácilmente por cualquier cosa?	☒	☐	20	✓

Obtener resultados

Esto le permitirá concluir el cuestionario, y al presionar el botón **[Obtener resultados]** aparecerá el mensaje que dice [Vamos a procesar las respuestas de su cuestionario. Por favor de Clic en [Aceptar] para continuar].

Después de presionar el botón [Aceptar] iniciará el procesamiento de sus respuestas y aparecerá un mensaje de agradecimiento –se muestra a continuación-, presionar botón [Aceptar] y así concluye el cuestionario.



The screenshot shows a web interface for a survey. At the top, it says 'www.neuromanagement.mx dice'. Below that, a message reads: 'Gracias por participar en este cuestionario, es muy importante para mejorar las condiciones en tu centro de trabajo. Referencia N35I-16-2144.' There is a blue 'Aceptar' button. At the bottom, a green bar contains the text: 'Registre la información que se le solicita. Si proporcionó la información anteriormente, por favor revise la que se le presenta y corrija la que usted considere'. Below the green bar, there is a dropdown menu labeled 'Área' with 'GERENCIA DE OPERACIONES' selected.

4. Después de la aplicación del cuestionario deberá:

- 1) Recopilar en una bitácora la firma de los participantes, con la fecha, hora, lugar dónde se realizó el cuestionario.
- 2) Comprobar que la cantidad de cuestionarios realizados corresponda con el tamaño determinado.
- 3) Agradecer la participación e informar que los resultados serán presentados en breve y servirán para construir juntos un mejor ambiente laboral.
- 4) Los resultados con el personal que haya sufrido un acontecimiento traumático severo le serán enviados al líder del proyecto para que la empresa decida a quien(es) requiere(n) una valoración clínica especializada y el mecanismo para hacerlo.

Nota Importante: Al terminar de responder el cuestionario pasará a la pantalla del siguiente cuestionario.

Cuestionario NOM-035-STPS-2018. Factores de riesgo psicosocial y evaluación de entorno organizacional favorable (> de 50)

1. Preparación para la aplicación del Cuestionario

Determinar el número mínimo de trabajadores a los que se les aplicarán los cuestionarios que al menos deberá corresponder con el tamaño de la muestra calculado con la Ecuación establecida en la Norma.

Es importante que la muestra mantenga la proporción de género existente en el centro de trabajo.

Se recomienda que se aplique a todo el personal, con el fin de tener un diagnóstico total por área – departamento.

Establecer un calendario para realizar la aplicación de los cuestionarios

Convocar por escrito al personal seleccionado la fecha, lugar y horario dónde se hará la aplicación.

Habilitar un espacio dónde se tengan computadoras y el mobiliario idóneo para que los participantes seleccionados puedan responder los cuestionarios en línea.

Verificar que las computadoras tengan acceso a Internet, estén en línea y probar la funcionalidad de la liga con la dirección asignada: [#](http://www.mismetricas.mx/#nombre_de_tu_empresa)

2. Presentación e Instrucciones (momentos antes de aplicar el cuestionario)

Presentarse ante el grupo; Dar su nombre, cargo y una bienvenida.

Explicar el objetivo de la evaluación:

El cuestionario de la NOM-035-STPS-2018 tiene por objetivo identificar aquellos factores o situaciones que están generando tensión emocional al personal de la empresa, por lo que su participación es muy importante y sus respuestas servirán para establecer una mejor relación de trabajo.

Enfatizar en la protección de la privacidad y confidencialidad del manejo de los datos, y que el uso de la información proporcionada por el trabajador, así como sus resultados, será exclusivamente para fines de mejora del ambiente de trabajo.

Instrucciones.

Leer las siguientes instrucciones:

- d) El cuestionario debe ser contestado completamente.
- e) No existen respuestas correctas o incorrectas.
- f) Es importante estar concentrado.
- g) Contestar de acuerdo con las condiciones que se han presentado durante los dos últimos meses.
- h) Su opinión es lo más importante por lo que se pide contesten con sinceridad.

3. Durante la aplicación del cuestionario se deberá:

- 1) Propiciar un ambiente de respeto y confianza;
- 2) Permitir una comunicación fluida entre los trabajadores y el instructor - evaluador
- 3) Aclarar dudas y brindar apoyo a los trabajadores que lo requieran
- 4) Verificar que las indicaciones proporcionadas hayan quedado claras
- 5) Evitar interrumpir a los trabajadores cuando realicen sus respuestas
- 6) Evitar conducir, persuadir o dirigir respuestas

Una vez que se hayan dado las instrucciones, las computadoras asignadas a la realización de las evaluaciones deberán estar vinculadas a la dirección asignada.

En la pantalla debe aparecer el logotipo y nombre de la empresa.

Una vez que haya ingresado los datos, deberá presionar el botón **["Entrar con usuario/contraseña"]**.

Al pie de la pantalla aparece el nombre del cuestionario que se está contestando

Sistema de Capacitación y Aprendizaje a la Medida (ver. 4.0)
Demostraciones

Entrada con usuario y contraseña

Empleado:

Contraseña:

Entrar con usuario/contraseña

[Recuperar contraseña](#)

Entrada con código de acceso

Código:

Entrar con código de acceso



 **NOM 035-STPS-2018**

Aparecerá la pantalla con el cuestionario seleccionado y con los datos del trabajador.

Para cada pregunta, se tienen 5 Opciones; a) Siempre, b) Casi siempre, c) Algunas veces, d) Casi nunca y e) Nunca. Deberá seleccionar una sola respuesta.

Al seleccionar una opción aparece un símbolo de paloma en color verde del lado derecho

Test para Identificar factores de riesgo psicosocial y evaluar el entorno organizacional

Demostraciones

Fase: Revisión ANS Test de la NOM-035 para más de 50 trabajadores

Programación: Diagnóstico inicial

Área:

Nombre:

INSTRUCCIONES: De un clic en la opción que usted considere más adecuada de acuerdo a cada pregunta

Para responder las preguntas siguientes considere las condiciones ambientales de su centro de trabajo.						
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca	
1 El espacio donde trabajo me permite realizar mis actividades de manera segura e higiénica	☒	☐	☐	☐	☐	1 ✓
2 Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico	☐	☒	☐	☐	☐	2 ✓
3 Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo	☐	☐	☒	☐	☐	3 ✓
4 Considero que en mi trabajo se aplican las normas de seguridad y salud en el trabajo	☐	☐	☒	☐	☐	4 ✓
5 Considero que las actividades que realizo son peligrosas	☐	☒	☐	☐	☐	5 ✓

En caso de dejar una pregunta sin contestar aparecerá un símbolo de x en color rojo.

Podrá seguir avanzando en el cuestionario, pero no podrá obtener los resultados, el icono de la X en color rojo es un apoyo visual para identificar las preguntas que quedaron sin contestar.

Para responder a las preguntas siguientes piense en la cantidad y ritmo de trabajo que tiene.					
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
6 Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno	☒	☐	☐	☐	☐
7 Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar	☒	☐	☐	☐	☐
8 Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado	☒	☐	☐	☐	☐

Las preguntas siguientes están relacionadas con el esfuerzo mental que le exige su trabajo.					
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
9 Mi trabajo exige que esté muy concentrado	☒	☐	☐	☐	☐
10 Mi trabajo requiere que memorice mucha información	☒	☐	☐	☐	☐
11 En mi trabajo tengo que tomar decisiones difíciles muy rápido	☒	☐	☐	☐	☐
12 Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo	☒	☐	☐	☐	☐

A partir de la pregunta 64 se presentan dos alternativas, la primera es si el trabajador interactúa con clientes o usuarios, la segunda es si es jefe o supervisor de otros trabajadores.

Seleccionar la(s) opción(es) que corresponda(n) de acuerdo a su responsabilidad.

Las preguntas siguientes están relacionadas con actos de violencia laboral (malos tratos, acoso, hostigamiento, acoso psicológico).					
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
57 En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones	☒	☐	☐	☐	☐
58 Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo	☒	☐	☐	☐	☐
59 Recibo burlas, columnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones	☒	☐	☐	☐	☐
60 Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones	☒	☐	☐	☐	☐
61 Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador	☒	☐	☐	☐	☐
62 Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores	☒	☐	☐	☐	☐
63 Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo	☒	☐	☐	☐	☐
64 He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo	☒	☐	☐	☐	☐

	Si	No
En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios	☐	☒

	Si	No
Soy jefe de otros trabajadores	☐	☒

En caso de seleccionar una o las dos alternativas, según sea el caso, se desplegarán las siguientes preguntas.

	Si	No
En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios	☒	☐

Las preguntas siguientes están relacionadas con la atención a clientes y usuarios.					
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
65 Atiendo clientes o usuarios muy enojados	☒	☐	☐	☐	☐
66 Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas	☒	☐	☐	☐	☐
67 Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos	☒	☐	☐	☐	☐
68 Mi trabajo me exige atender situaciones de violencia	☒	☐	☐	☐	☐

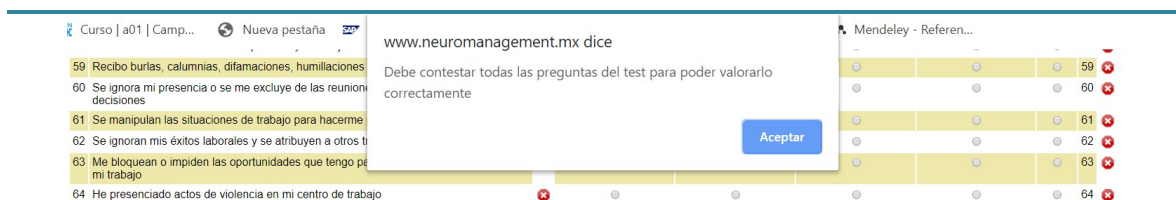
	Si	No
Soy jefe de otros trabajadores	☒	☐

Las preguntas siguientes están relacionadas con las actitudes de las personas que supervisa.					
	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
69 Comunican tarde los asuntos de trabajo	☒	☐	☐	☐	☐
70 Dificultan el logro de los resultados del trabajo	☒	☐	☐	☐	☐
71 Cooperan poco cuando se necesita	☒	☐	☐	☐	☐
72 Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo	☒	☐	☐	☐	☐

Una vez concluido el cuestionario, el participante deberá presionar el botón verde con la leyenda **[obtener resultados]**

Obtener resultados

Si por alguna razón hubiera quedado alguna pregunta sin contestar, aparecerá un mensaje en la pantalla indicando que hay algunos reactivos pendientes de respuesta. El participante deberá entonces recorrer el cuestionario e identificar la (s) pregunta (s) pendiente (s), para ello podrá aprovechar el apoyo visual de la X en rojo.



Curso | a01 | Camp... Nueva pestaña

www.neuromanagement.mx dice

Debe contestar todas las preguntas del test para poder valorarlo correctamente

Aceptar

Mendeley - Referen...

59 Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones

60 Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones

61 Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme

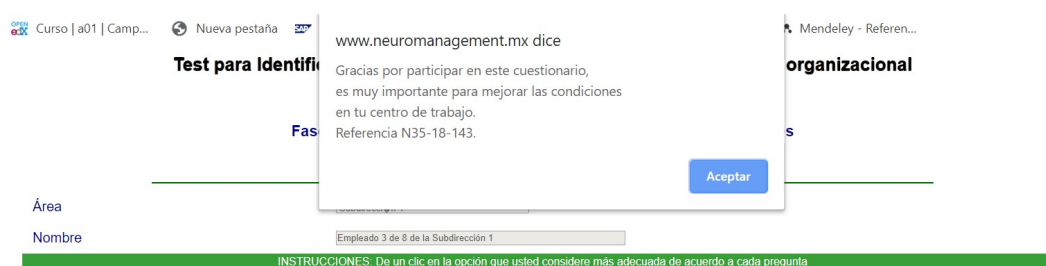
62 Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros

63 Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo en

64 He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo

Esto le permitirá concluir el cuestionario, y al presionar el botón **[Obtener resultados]** aparecerá el mensaje que dice [Vamos a procesar las respuestas de su cuestionario. Por favor de Clic en [Aceptar] para continuar].

Después de presionar el botón [Aceptar] iniciará el procesamiento de sus respuestas y aparecerá un mensaje de agradecimiento –se muestra a continuación-, presionar botón [Aceptar] y así concluye el cuestionario.



Curso | a01 | Camp... Nueva pestaña

www.neuromanagement.mx dice

Test para Identificación

Gracias por participar en este cuestionario, es muy importante para mejorar las condiciones en tu centro de trabajo. Referencia N35-18-143.

Aceptar

Mendeley - Referen...

organizacional

Área

Nombre

Empleado 3 de 8 de la Subdirección 1

INSTRUCCIONES: De un clic en la opción que usted considere más adecuada de acuerdo a cada pregunta

4. Después de la aplicación del cuestionario deberá:

- 1) Recopilar en una bitácora la firma de los participantes, con la fecha, hora, lugar dónde se realizó el cuestionario.
- 2) Comprobar que la cantidad de cuestionarios realizados corresponda con el tamaño mínimo de la muestra.
- 3) Agradecer la participación e informar que los resultados serán presentados en breve y servirán para construir juntos un mejor ambiente laboral.

Nota Importante: Al terminar de responder el cuestionario pasará a la pantalla del siguiente cuestionario.

Cuestionario inventario ansiedad: rasgo – estado (IDARE)

1. Preparación para la aplicación del Cuestionario

Determinar el número mínimo de trabajadores a los que se les aplicarán los cuestionarios que al menos deberá corresponder con el tamaño y personal que realizó el cuestionario III de la NOM-035-STPS-2018 Factores de riesgo psicosocial y evaluación de entorno organizacional favorable (> de 50).

Establecer un calendario para realizar la aplicación de los cuestionarios, idealmente hacerlos todos de forma simultánea.

Convocar por escrito al personal seleccionado la fecha, lugar y horario dónde se hará la aplicación.

Habilitar un espacio dónde se tengan computadoras y el mobiliario idóneo para que los participantes seleccionados puedan responder los cuestionarios en línea.

Verificar que las computadoras tengan acceso a Internet, estén en línea y probar la funcionalidad de la liga con la dirección asignada: [#](http://www.mismetricas.mx/#nombre_de_tu_empresa)

2. Presentación e Instrucciones (momentos antes de aplicar el cuestionario)

Presentarse ante el grupo; Dar su nombre, cargo y una bienvenida.

Explicar el objetivo de la evaluación:

El Test IDARE tiene por objetivo; medir dos dimensiones de la ansiedad: Estado (se refiere a cómo se siente el sujeto en ese momento) y Rasgo (cómo se siente generalmente).

Medir el nivel de ansiedad es importante, ya que es una respuesta emocional que se presenta ante situaciones que se perciben o interpretan como amenazantes o peligrosas.

Lo importante es identificar de forma temprana cual es el estado emocional y la manera de reaccionar, para evitar que se convierta en un sentimiento nocivo, excesivo y/o frecuente.

Para la empresa es muy importante la estabilidad emocional de sus colaboradores, por lo que se les pide que contesten con la mayor sinceridad.

Enfatizar en la protección de la privacidad y confidencialidad del manejo de los datos, y que el uso de la información proporcionada por el trabajador, así como sus resultados será exclusivamente para fines de mejora del ambiente de trabajo.

Instrucciones.

Leer las siguientes instrucciones:

- a) El cuestionario debe ser contestado completamente.
- b) No existen respuestas correctas o incorrectas.
- c) Es importante estar concentrado.
- d) Las primeras 20 preguntas se refieren a cómo me siento en este momento, las siguientes 20 preguntas se refieren a como es mi estado de ánimo generalmente, por lo que es importante que se haga una breve reflexión antes de contestar.

3. Durante la aplicación del cuestionario se deberá:

- 1) Propiciar un ambiente de respeto y confianza.
- 2) Permitir una comunicación fluida entre los trabajadores y el instructor – evaluador.

- 3) Aclarar dudas y brindar apoyo a los trabajadores que lo requieran.
- 4) Verificar que las indicaciones proporcionadas hayan quedado claras.
- 5) Evitar interrumpir a los trabajadores cuando realicen sus respuestas.
- 6) Evitar conducir, persuadir o dirigir respuestas.

Una vez que haya ingresado los datos, deberá presionar el botón “Entrar con usuario/contraseña”.

Sistema de Capacitación y Aprendizaje a la Medida (ver. 4.0)
Demostraciones

Entrada con usuario y contraseña

Empleado:

Contraseña:

Entrar con usuario/contraseña

Recuerde su contraseña

Entrada con código de acceso

Código:

Entrar con código de acceso



Aparecerá la pantalla con el cuestionario seleccionado con el área a la que pertenece y el nombre del trabajador.

Las primeras 20 preguntas se refieren al estado emocional que el participante tiene al momento de responder el cuestionario, por lo tanto, deberá seleccionar la respuesta que mejor refleje su estado de ánimo presente.

Para cada pregunta, se tienen 4 Opciones; a) No, b) Un poco, c) Bastante y d) Mucho, debe seleccionar aquella opción que mayormente corresponda a su estado de ánimo en este momento.

IDARE INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Demostraciones

Fase: Para hacer el Manual

Programación: Ingresar para hacer el manual

Área

Nombre

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y seleccione la opción que indique cómo se siente en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	No	Un poco	Bastante	Mucho	
1 Me siento calmad(a)o	☐	☐	☐	☐	1
2 Me siento segur(a)o	☐	☐	☐	☐	2
3 Estoy tens(a)o	☐	☐	☐	☐	3
4 Estoy contrariad(a)o	☐	☐	☐	☐	4
5 Me siento a gusto	☐	☐	☐	☐	5
6 Me siento alterad(a)o	☐	☐	☐	☐	6
7 Estoy alterad(a)o por algún posible contratiempo	☐	☐	☐	☐	7
8 Me siento descansad(a)o	☐	☐	☐	☐	8
9 Me siento ansios(a)o	☐	☐	☐	☐	9
10 Me siento cómod(a)o	☐	☐	☐	☐	10

Deberá seleccionar una sola respuesta para cada reactivo, el sistema no permite selección múltiple en ningún caso.

Al seleccionar una opción aparecerá un símbolo de paloma verde del lado derecho, la cual indica que el reactivo ha sido contestado.

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y seleccione la opción que indique cómo se siente en estos momentos. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	No	Un poco	Bastante	Mucho	
1 Me siento calmad(a)o	☐	☐	☒	☐	1 ✓
2 Me siento segur(a)o	☐	☐	☒	☐	2 ✓
3 Estoy tens(a)o	☐	☒	☐	☐	3 ✓
4 Estoy contrariad(a)o	☒	☐	☐	☐	4 ✓
5 Me siento a gusto	☐	☒	☐	☐	5 ✓
6 Me siento alterad(a)o	☒	☐	☐	☐	6 ✓
7 Estoy alterad(a)o por algún posible contratiempo	☒	☐	☐	☐	7 ✓
8 Me siento descansad(a)o	☐	☐	☒	☐	8 ✓
9 Me siento ansios(a)o	☒	☐	☐	☐	9 ✓
10 Me siento cómod(a)o	☐	☐	☐	☒	10 ✓

En caso de dejar alguna pregunta sin contestar, quedará una marca X de color rojo, que servirá como apoyo visual

	No	Un poco	Bastante	Mucho	
11 Me siento con confianza en mí mism(a)o	☐	☐	☐	☒	11 ✓
12 Me siento nervios(a)o	☐	☒	☐	☐	12 ✓
13 Estoy agitado(a)o	☒	☐	☐	☐	13 ✓
14 Me siento "a punto de explotar"	☒	☐	☐	☐	14 ✓
15 Me siento relajad(a)o	☐	☐	☐	☒	15 ✗
16 Me siento satisfech(a)o	☐	☐	☒	☐	16 ✓
17 Estoy preocupad(a)o	☐	☒	☐	☐	17 ✓
18 Me siento muy excitad(a)o y aturdid(a)o	☒	☐	☐	☐	18 ✓
19 Me siento alegre	☐	☐	☒	☐	19 ✓
20 Me siento bien	☐	☐	☐	☐	20 ✗
	No	Un poco	Bastante	Mucho	

Al llegar las preguntas 21 a 40 las opciones son: a) Casi nunca, b) Algunas veces, c) Frecuentemente y d) Casi siempre.

Al igual que en la sección anterior deberá contestar cada una de las preguntas y aquellas que por omisión no hayan sido contestadas quedarán marcadas con el ícono x en rojo.

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y seleccione la opción que indique cómo se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	
21 Me siento bien	☐	☒	☐	☐	21 ✓
22 Me canso rápidamente	☐	☐	☐	☐	22 ✗
23 Siento ganas de llorar	☒	☐	☐	☐	23 ✓
24 Quisiera ser tan feliz	☐	☐	☐	☐	24 ✗
25 Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	☐	☐	☒	☐	25 ✓
26 Me siento descansad(a)o	☐	☐	☐	☐	26 ✗
27 Soy un persona tranquila, serena y sosegada	☐	☒	☐	☐	27 ✓
28 Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	☒	☐	☐	☐	28 ✓
29 Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	☐	☒	☐	☐	29 ✓
30 Soy feliz	☐	☐	☒	☐	30 ✓
	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	

Una vez que todas las preguntas hayan sido contestadas, aparecerán los íconos en verde, entonces presionar el botón **[Obtener resultados]**.

	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	
31 Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	☐	☐	☐	☐	31 ✓
32 Me falta confianza en mi mism(a)o	☐	☐	☐	☐	32 ✓
33 Me siento segur(a)o	☐	☐	☐	☐	33 ✓
34 Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	☐	☐	☐	☐	34 ✓
35 Me siento melancólico(a)o	☐	☐	☐	☐	35 ✓
36 Estoy satisfech(a)o	☐	☐	☐	☐	36 ✓
37 Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	☐	☐	☐	☐	37 ✓
38 Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	☐	☐	☐	☐	38 ✓
39 Me siento relajad(a)o	☐	☐	☐	☐	39 ✓
40 Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tens(a)o y alterada(o)	☐	☐	☐	☐	40 ✓
	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre	

Obtener resultados

Aparecerá el mensaje que dice [Vamos a procesar las respuestas de su cuestionario para obtener sus resultados. Por favor de Clic en [Aceptar] para continuar.

4. Después de la aplicación del cuestionario deberá:

- 1) Recopilar en una bitácora la firma de los participantes, con la fecha, hora, lugar dónde se realizó el cuestionario.
- 2) Agradecer la participación y comentar que los resultados serán tomados en cuenta para atender situaciones específicas y para construir un mejor entorno organizacional.

Nota Importante: Al terminar de responder el cuestionario pasará a la pantalla del siguiente cuestionario.

Cuestionario Estrés Laboral (IMSS)

1. Preparación para la aplicación del Cuestionario

Determinar el número mínimo de trabajadores a los que se les aplicarán los cuestionarios, idealmente debe ser el mismo que fue seleccionado para la aplicación del cuestionario NOM-035-STPS-2018.

Se recomienda aplicar a todo el personal, en caso de ser posible.

Establecer un calendario para realizar la aplicación de los cuestionarios, idealmente hacerlos todos de forma simultánea

Convocar por escrito al personal seleccionado la fecha, lugar y horario dónde se hará la aplicación.

Habilitar un espacio dónde se tengan computadoras y el mobiliario idóneo para que los participantes seleccionados puedan responder los cuestionarios en línea.

Verificar que las computadoras estén en línea y probar la funcionalidad de la liga con la dirección asignada: <http://www.mismetricas.mx/#nombre de tu empresa #>

2. Presentación e Instrucciones (momentos antes de aplicar el cuestionario)

Presentarse ante el grupo; Dar su nombre, cargo y una bienvenida.

Explicar el objetivo de la evaluación:

Este cuestionario permite medir en qué grado el trabajador padece los síntomas fisiológicos asociados al estrés.

El estrés es una sensación que se genera como respuesta al reaccionar a ciertos eventos o situaciones de la vida diaria.

Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental. Sin embargo, cuando esta tensión se prolonga por demasiado tiempo, puede traer graves consecuencias para la salud.

Es muy importante para la empresa conocer el grado de estrés fisiológico del personal con el fin de impulsar una mejor política de prevención, así como un mejor ambiente laboral.

Enfatizar en la protección de la privacidad y confidencialidad del manejo de los datos, y que el uso de la información proporcionada por el trabajador, así como sus resultados será exclusivamente para fines de mejora del ambiente de trabajo.

Instrucciones.

Leer las siguientes instrucciones:

- a) El cuestionario debe ser contestado completamente.
- b) No existen respuestas correctas o incorrectas.
- c) Es importante estar concentrado.
- d) Se miden 12 síntomas y debe contestarse completamente.
- e) Considerar las últimas 3 semanas al seleccionar una respuesta.

3. Durante la aplicación del cuestionario se deberá:

- 1) Propiciar un ambiente de respeto y confianza.
- 2) Permitir una comunicación fluida entre los trabajadores y el instructor – evaluador.
- 3) Aclarar dudas y brindar apoyo a los trabajadores que lo requieran.
- 4) Verificar que las indicaciones proporcionadas hayan quedado claras.
- 5) Evitar interrumpir a los trabajadores cuando realicen sus respuestas.
- 6) Evitar conducir, persuadir o dirigir respuestas.

Una vez que haya ingresado los datos, deberá presionar el botón **[Entrar con usuario/contraseña]**.

Sistema de Capacitación y Aprendizaje a la Medida (ver. 4.0)

Demostraciones

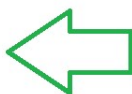
Entrada con usuario y contraseña

Empleado:

Contraseña:

[Entrar con usuario/contraseña](#)

[Recuperar contraseña](#)



Entrada con código de acceso

Código:

[Entrar con código de acceso](#)



IMSS-Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP).

Inmediatamente después aparecerá la pantalla con el siguiente cuestionario con 12 reactivos.

Las opciones son; a) Nunca, b) Casi nunca, c) Pocas Veces, d) Algunas Veces, e) Relativamente frecuente y f) Muy frecuente.

El participante deberá seleccionar solo una opción y deberá ser aquella que mejor refleje su estado físico de las últimas semanas.

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.
INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
1 Imposibilidad de conciliar el sueño	●	●	●	●	●	●	1 ✓
2 Jaquecas y dolores de cabeza	●	●	●	●	●	●	2 ✓
3 Indigestiones o molestias gastrointestinales	●	●	●	●	●	●	3 ✓
4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento	●	●	●	●	●	●	4 ✓
5 Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	●	●	●	●	●	●	5 ✓
6 Disminución del interés sexual	●	●	●	●	●	●	6 ✓
7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo	●	●	●	●	●	●	7 ✓
8 Disminución del apetito	●	●	●	●	●	●	8 ✓
9 Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos)	●	●	●	●	●	●	9 ✓
10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	●	●	●	●	●	●	10 ✓
11 Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	●	●	●	●	●	●	11 ✓
12 Tendencias a sudar o palpitaciones	●	●	●	●	●	●	12 ✓

Una vez contestadas todas las preguntas, presionar el botón **[Obtener resultados]**

Programación: Ingresar para hacer el manual

Área:

Nombre:

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.
INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
1 Imposibilidad de conciliar el sueño	●	●	●	●	●	●	1 ✓
2 Jaquecas y dolores de cabeza	●	●	●	●	●	●	2 ✓
3 Indigestiones o molestias gastrointestinales	●	●	●	●	●	●	3 ✓
4 Sensación de cansancio extremo o agotamiento	●	●	●	●	●	●	4 ✓
5 Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	●	●	●	●	●	●	5 ✓
6 Disminución del interés sexual	●	●	●	●	●	●	6 ✓
7 Respiración entrecortada o sensación de ahogo	●	●	●	●	●	●	7 ✓
8 Disminución del apetito	●	●	●	●	●	●	8 ✓
9 Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos)	●	●	●	●	●	●	9 ✓
10 Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo	●	●	●	●	●	●	10 ✓
11 Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana	●	●	●	●	●	●	11 ✓
12 Tendencias a sudar o palpitaciones	●	●	●	●	●	●	12 ✓

Oblener resultados



IMSS-Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP).

En caso de haber dejado alguna pregunta sin contestar, del lado derecho aparecerá el siguiente mensaje, presionar **[aceptar]** y el sistema le regresará automáticamente a la pantalla de captura

Identificar la (s) pregunta (s) sin contestar utilizando como ayuda el icono X en rojo

Aplicaciones Curso | a01 | Camp... Nueva pestaña neuromanagement.mx dice

Debe contestar todas las preguntas para poder valorar correctamente su Test

Mendeley - Referen... Comprimir PDF - en...

Área Sub... Titulo

Nombre

Permita conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
1. Imposibilidad de conciliar el sueño	●	●	●	●	●	●	1
2. Jaquecas y dolores de cabeza	●	●	●	●	●	●	2
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales	●	●	●	●	●	●	3
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento	●	●	●	●	●	●	4

Al haber contestado todos los reactivos, (ícono de paloma en verde) presionar **[Obtener resultados]**

Aparecerá el mensaje que dice [Vamos a procesar las respuestas de su cuestionario para obtener sus resultados. Por favor de Clic en [Aceptar] para continuar.

Programación: Ingresar para hacer el manual

Área Subsección: 1

Nombre Empleado 2 de 8 de la Subsección 1

Permita conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

INSTRUCCIONES: De los siguientes síntomas, seleccione el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

	Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente	
1. Imposibilidad de conciliar el sueño	●	●	●	●	●	●	1
2. Jaquecas y dolores de cabeza	●	●	●	●	●	●	2
3. Indigestiones o molestias gastrointestinales	●	●	●	●	●	●	3
4. Sensación de cansancio extremo o agotamiento	●	●	●	●	●	●	4
5. Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual	●	●	●	●	●	●	5
6. Disminución del interés sexual	●	●	●	●	●	●	6
7. Respiración entrecortada o sensación de ahogo	●	●	●	●	●	●	7
8. Disminución del apetito	●	●	●	●	●	●	8
9. Temblores musculares (por ejemplo los nerviosos o parpadeos)	●	●	●	●	●	●	9
10. Entumecidos o sensaciones dolorosas en diversas partes del cuerpo	●	●	●	●	●	●	10
11. Tensionamientos fuertes de no levantarse por la mañana	●	●	●	●	●	●	11
12. Tendencia a sudar o palpitaciones	●	●	●	●	●	●	12

Oblener resultados



IMSS-Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP).

4. Después de la aplicación del cuestionario deberá:

- 1) Recopilar en una bitácora la firma de los participantes, con la fecha, hora, lugar dónde se realizó el cuestionario.
- 2) Agradecer la participación y comentar que los resultados serán tomados en cuenta para atender situaciones específicas y para construir un mejor entorno organizacional.

Nota Importante: Al terminar de responder el cuestionario pasará a la pantalla de agradecimiento por haber participado.

Aquí va el logotipo de



¡Muchas gracias por tu participación!

Ha sido muy importante para que podamos detectar áreas de oportunidad para realizar mejoras en tu Centro de Trabajo.

Por favor dale CLIC a [CONTINUAR](#) para que la siguiente persona empiece con su evaluación.



[CONTINUAR](#)

Hay que darle clic a [CONTINUAR] para que se te presente el menú principal y de esta manera darle la oportunidad de responder sus cuestionarios a otro compañero de trabajo.

Aquí va el logotipo de



Por favor empiece por el cuestionario de **Acontecimientos traumáticos severos**.

Cuestionarios de la NOM-035-STPS-2018:	
1 »	NOM-035 I. Acontecimientos traumáticos severos. AVANZAR
2 »	NOM-035 III. Factores de riesgo psicosocial y evaluación de entorno organizacional favorable (> de 50). AVANZAR
Evaluaciones específicas:	
3 »	Inventario de ansiedad: rasgo - estado (IDARE). AVANZAR
4 »	Estrés laboral (IMSS). AVANZAR

Para responder los cuestionarios utilice por favor el programa navegador **Google Chrome**.

Powered by:






[AVISO LEGAL](#)
[AVISO DE PRIVACIDAD](#)
[TÉRMINOS Y CONDICIONES DE USO](#)

---oOo---