

H1. Cuestionario exploratorio sobre el estado de ánimo del personal a la vuelta del confinamiento

Nota metodológica

Se proponen dos herramientas de exploración, una dirigida a los trabajadores/as y otra a la cadena de mando operativa. El cuestionario para trabajadores/as tiene dos versiones que responden a los dos escenarios en los que puede haberse producido el confinamiento (seleccionar la versión que corresponda según casos):

- Escenario **TELETRABAJO**. - Si el confinamiento se ha realizado en modalidad de teletrabajo.
- Escenario **SIN ACTIVIDAD LABORAL**. - Si el confinamiento se ha realizado en situación de inactividad laboral (permiso retribuido recuperable, ERTE, ...).

El objetivo de estas herramientas es tener una imagen global del impacto del confinamiento en el estado de ánimo y la salud de las personas a la vuelta al trabajo.

Son por tanto herramientas descriptivas sin ninguna pretensión analítica ni de identificar casos singulares, sino solamente tener indicadores colectivos.

Los resultados pueden dar pistas y orientarnos sobre algunos aspectos que permitirán detectar situaciones favorables o desfavorables desde el punto de vista del bienestar laboral. Por ello se recogen informaciones sobre la experiencia de las personas, en cuanto a:

1. qué aspectos de la experiencia de teletrabajo, o del confinamiento sin actividad laboral en su caso, han sido percibidos como algo positivo o negativo para el bienestar de las personas.
2. cuál es la percepción actual de salud mental después de lo vivido.
3. en qué medida afecta al personal y al mando la sensación de incertidumbre por,
 - » el riesgo de contagio a la vuelta al trabajo,
 - » los cambios en la organización del trabajo y el futuro de la empresa en relación a la modalidad de retorno que se plantee (presencial, teletrabajo, combinado, etc.).

Se recomienda cumplimentar el cuestionario antes de la vuelta al trabajo, de manera anónima y confidencial para poder utilizar los resultados en el diseño del plan de acogida.

La información recogida servirá para orientar los planes de vuelta al trabajo teniendo en cuenta la problemática emocional de la cadena de mando y personas trabajadoras y enfocar las acciones necesarias para el cuidado del bienestar emocional.

En la interpretación de los resultados se deberán tener en cuenta dos posibles situaciones:

- Retorno en el que se combine TELETRABAJO y trabajo PRESENCIAL.
- Retorno con una única modalidad de organización del trabajo: sólo PRESENCIAL o sólo TELETRABAJO.

H1.1. Cuestionario para trabajadores/as

Como parte imprescindible del activo de la empresa, tu bienestar en el momento de la vuelta al trabajo tras el confinamiento por la pandemia COVID-19 es esencial para esta empresa. Es importante que te sientas bien y queremos recibirte con las mejores condiciones. Estamos trabajando, pues, para que el retorno sea saludable para todos.

Las preguntas que siguen nos darán pistas sobre cómo organizar la vuelta al trabajo, teniendo en cuenta tus circunstancias personales y como las mismas han podido influir en el impacto emocional que para ti ha tenido la pandemia. Para hacerlo necesitamos incorporar tu percepción, **por lo que te pedimos que rellenes este cuestionario, completamente anónimo y cuyos datos serán tratados de forma global y confidencial.**

Tu sinceridad en las respuestas es fundamental.

Eres	Hombre	Mujer
En casa, vives	Solo/a	Con otras personas
Si compartes con otras personas	Con personas menores y/o dependientes	Con adultos no dependientes
¿Durante el confinamiento has estado enfermo/a?	Sí	No
Por SARS-CoV-2	Sí	No
¿Alguien de tu entorno cercano ha estado enfermo/a?	Sí	No
Por SARS-CoV-2	Sí	No
Tu situación laboral durante el confinamiento ha sido	Activo: teletrabajo o presencial	Inactivo: ERTE, permiso, vacaciones
Tu vuelta al trabajo, ¿será en modalidad combinada: teletrabajo y presencial?	Combinada: teletrabajo y presencial	Única: teletrabajo o presencial

Si no has estado activo durante el confinamiento, debes cumplimentar la versión 1.1.b del cuestionario (pasa a la página 27). Si has estado activo en régimen de teletrabajo, continúa con la versión 1.1.a

Versión 1.1.a: TELETRABAJO

En primer lugar, te pedimos que valores cómo ha sido tu experiencia de teletrabajo durante el periodo de teletrabajo en confinamiento comparándola con la situación anterior

Durante el teletrabajo en confinamiento	En relación a antes de la pandemia		
	Mejor	Igual	Peor
He podido organizar adecuadamente mi tiempo de trabajo			
He podido controlar mis horas de dedicación al trabajo			
He contado con los medios e información suficientes para realizar mi trabajo			
He podido comunicarme de manera satisfactoria con mis superiores y con mis compañeros/as de trabajo			
He contado con el apoyo de mi supervisor/a o de mi jefe/a cuando lo he necesitado			
He contado con el apoyo y ayuda de mis compañeros/as cuando lo he necesitado			
He podido expresar mis dudas y preocupaciones y me he sentido escuchado/a			
Me he sentido motivado/a para desempeñar mi trabajo			
He podido conciliar mi trabajo con mi vida familiar/personal			
Siento que la empresa valora el esfuerzo que hemos realizado entre todos y todas			

Queremos saber, ahora, si la VUELTA AL TRABAJO te genera una especial preocupación (más allá de una preocupación general por la situación) por el riesgo de contagio frente al coronavirus.

¿Te inquieta o preocupa mucho que...	Sí	No
la empresa no sea un espacio seguro y protegido frente al coronavirus?		
no puedas ir y volver del trabajo de forma segura sin riesgo de contagio?		
la posible acumulación de gente (entrada y salida, espacios comunes) no se controle de forma segura?		
no seas capaz de aplicar las medidas de prevención durante el desarrollo normal de tu actividad?		
haya gente en la empresa que no cumpla responsablemente las medidas de seguridad frente al coronavirus?		
el contacto con tus compañeros/as durante el trabajo no se pueda realizar de manera segura?		
las relaciones con personal externo a la empresa no se lleven a cabo de manera segura?		

Anexo 1: Herramientas

También te preguntamos sobre si personalmente estás especialmente preocupado/a (más allá de una preocupación general por la situación) por los cambios que se puedan producir en tu trabajo tras el confinamiento.

Me inquieta o preocupa mucho si a la vuelta al trabajo...	Sí	No
cambiará sustancialmente la forma de realizar mi trabajo		
aumentará mi carga y/o tiempo de trabajo		
mis condiciones salariales empeorarán o no mejorarán lo que tenía previsto		
me cambiarán mis horarios, turnos y/o días de descanso		
tendré que seguir haciendo tareas en teletrabajo		
no seré capaz de desempeñar mi trabajo como antes		
la relación con los mandos será más complicada		
me será más difícil trabajar en equipo		
el riesgo de quedarme sin trabajo es mayor		

Por último, queremos saber cómo te sientes emocionalmente tras el período de confinamiento:

En las últimas semanas, te has sentido	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
Muy nervioso/a					
Tan bajo/a de moral que nada podía animarte					
Calmando/a y tranquilo/a					
Desanimado/a y triste					
Feliz					
Llena/o de vitalidad					
Con mucha energía					
Agotado/a					
Cansado/a					

En general, dirías que tu salud es	Señala 1
Excelente	
Muy buena	
Buena	
Regular	
Mala	

Observaciones:

Utiliza este espacio para hacer los comentarios que creas convenientes, tanto de aspectos positivos como negativos que quieras compartir, resúmelos o añade lo que consideres que no ha quedado reflejado en las preguntas anteriores.

GRACIAS POR TU TIEMPO Y TU COLABORACIÓN

Versión 1.1.b: SIN ACTIVIDAD LABORAL

En primer lugar, te pedimos que valores cómo ha sido tu experiencia de no acudir al trabajo durante el periodo de confinamiento comparándola con la situación anterior de actividad laboral

Durante el período del confinamiento en que he estado sin trabajo	En relación a antes de la pandemia		
	Si	Más o menos	No
He asumido mi situación de inactividad como inevitable			
He entendido las razones de la empresa para tomar esta decisión			
He mantenido la comunicación con mis compañeros de trabajo			
He percibido interés por parte de mis responsables por mi situación			
Me he organizado el tiempo bastante bien y me he sentido ocupado/a			
Me he sentido motivado/a pensando que volvería al trabajo			
He estado bien informado en todo momento de las expectativas de vuelta al trabajo			
Siento que la empresa valora el esfuerzo que hemos realizado entre todos			

Queremos saber, ahora, si la VUELTA AL TRABAJO te genera una especial preocupación (más allá de una preocupación general por la situación) por el riesgo de contagio frente al coronavirus.

¿Te inquieta o preocupa mucho que...	Sí	No
la empresa no sea un espacio seguro y protegido frente al coronavirus?		
no puedas ir y volver del trabajo de forma segura sin riesgo de contagio?		
la posible acumulación de gente (entrada y salida, espacios comunes) no se controle de forma segura?		
no seas capaz de aplicar las medidas de prevención durante el desarrollo normal de tu actividad?		
haya gente en la empresa que no cumpla responsablemente las medidas de seguridad frente al coronavirus?		
el contacto con tus compañeros/as durante el trabajo no se pueda realizar de manera segura?		
las relaciones con personal externo a la empresa no se lleven a cabo de manera segura?		

También te preguntamos sobre si personalmente estás especialmente preocupado/a (más allá de una preocupación general por la situación) por los cambios que se puedan producir en tu trabajo tras el confinamiento.

Me inquieta o preocupa mucho si a la vuelta al trabajo...	Sí	No
cambiará sustancialmente la forma de realizar mi trabajo		
aumentará mi carga y/o tiempo de trabajo		
mis condiciones salariales empeorarán o no mejorarán lo que tenía previsto		
me cambiarán mis horarios, turnos y/o días de descanso		
tendré que seguir haciendo tareas en teletrabajo		
no seré capaz de desempeñar mi trabajo como antes		
la relación con los mandos será más complicada		
me será más difícil trabajar en equipo		
el riesgo de quedarme sin trabajo es mayor		

Por último, queremos saber cómo te sientes emocionalmente tras el período de confinamiento:

En las últimas semanas, te has sentido	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
Muy nervioso/a					
Tan bajo/a de moral que nada podía animarte					
Calmando/a y tranquilo/a					
Desanimado/a y triste					
Feliz					
Llena/o de vitalidad					
Con mucha energía					
Agotado/a					
Cansado/a					

En general, dirías que tu salud es	Señala 1
Excelente	
Muy buena	
Buena	
Regular	
Mala	

Observaciones:

Utiliza este espacio para hacer los comentarios que creas convenientes, tanto de aspectos positivos como negativos que quieras compartir, resúmelos o añade lo que consideres que no ha quedado reflejado en las preguntas anteriores.

GRACIAS POR TU TIEMPO Y TU COLABORACIÓN

H1.2. Cuestionario para los miembros de la cadena de mando

Como parte de la cadena de mando de la empresa, tu papel en el momento de la vuelta al trabajo tras el confinamiento por la pandemia es esencial. Por ello, es importante que te sientas bien tú mismo para poder hacer que se sienta bien el personal a tu cargo. Las preguntas que siguen pretenden recoger pistas sobre cómo podemos organizar la vuelta al trabajo cuidando al máximo el bienestar de todo el personal, también el bienestar del colectivo de mandos. El cuestionario es completamente anónimo y los datos serán tratados de forma agregada. La sinceridad en las respuestas es fundamental.

En primer lugar, te pedimos que valores cómo ha sido tu experiencia de liderazgo durante el periodo de teletrabajo en confinamiento comparándola con la situación anterior

Durante el periodo de confinamiento	En relación a antes de la pandemia		
	Mejor	Igual	Peor
He podido relacionarme y coordinar adecuadamente a mi equipo			
La comunicación con mi equipo ha sido fluida en las dos direcciones			
Hemos mantenido un nivel de confianza idóneo para el desempeño del trabajo			
El equipo ha mantenido un buen nivel de compromiso e implicación			
He trasladado a mi equipo el reconocimiento por el esfuerzo realizado			
He podido conciliar mi dedicación al trabajo con mi vida personal o familiar			
Me he sentido sobrecargado/a por las exigencias de mi propio trabajo			

La vuelta al trabajo va a estar totalmente condicionada por la protección frente al coronavirus. Te preguntamos ahora por tu estado de ánimo para afrontar este reto

En el momento de organizar la vuelta al trabajo tras el confinamiento, te inquieta o preocupa mucho que ...	Sí	No
a pesar de las medidas de protección puedas contagiarte tú mismo/a por coronavirus		
a pesar de las medidas de protección algunas personas de tu equipo puedan contagiarse por coronavirus		
no ser capaz de aplicar con efectividad todas las medidas de protección frente al virus		
no ser capaz de conseguir que las personas a tu cargo desempeñen sus tareas sin exponerse ellas mismas o exponer a sus compañeros/as al contagio		
tu rol dentro la empresa pueda verse comprometido por la nueva situación ahora mismo o en un futuro inmediato		
las personas a tu cargo vuelvan al trabajo con menos motivación y más incertidumbres y ello comprometa los objetivos que tenéis marcados		

Anexo 1: Herramientas

Por último, queremos saber cómo te sientes emocionalmente tras el confinamiento:

En las 4 últimas semanas, te has sentido	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Solo alguna vez	Nunca
Muy nervioso/a					
Tan bajo/a de moral que nada podía animarte					
Calmado/a y tranquilo/a					
Desanimado/a y triste					
Feliz					
Llena/o de vitalidad					
Con mucha energía					
Agotado/a					
Cansado/a					

En general, dirías que tu salud en este momento es:	Solo una respuesta
Excelente	
Muy buena	
Buena	
Regular	
Mala	

Observaciones:

Utiliza este espacio para hacer los comentarios que creas convenientes, tanto de aspectos positivos como negativos que quieras compartir y que no hayan quedado reflejados en las preguntas anteriores.

GRACIAS POR TU TIEMPO Y TU COLABORACIÓN