NOM-035-STPS-2018 · Guía de Referencia II

Cuestionario para identificar los factores de riesgo psicosocial en los centros de trabajo

Centros de trabajo de 16 a 50 personas trabajadoras (se aplica a toda la plantilla).

Centro de trabajo: _____ Fecha: _____

Folio (no anotes tu nombre): _____ Área (opcional): _____

Instrucciones

• Lee cada enunciado y marca una sola respuesta: la que mejor describa tu experiencia en el trabajo.

• No hay respuestas correctas o incorrectas. Responde con base en las condiciones de tu trabajo actual.

• Tus respuestas son confidenciales: se analizan de forma agregada y no deben usarse para señalar a nadie.

• Algunos bloques sólo se contestan si aplican a tu puesto; la pregunta previa a cada bloque lo indica.

No.	Enunciado	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
1	Mi trabajo me exige hacer mucho esfuerzo físico					
2	Me preocupa sufrir un accidente en mi trabajo					
3	Considero que las actividades que realizo son peligrosas					
4	Por la cantidad de trabajo que tengo debo quedarme tiempo adicional a mi turno					
5	Por la cantidad de trabajo que tengo debo trabajar sin parar					
6	Considero que es necesario mantener un ritmo de trabajo acelerado					
7	Mi trabajo exige que esté muy concentrado					
8	Mi trabajo requiere que memorice mucha información					
9	Mi trabajo exige que atienda varios asuntos al mismo tiempo					
10	En mi trabajo soy responsable de cosas de mucho valor					
11	Respondo ante mi jefe por los resultados de toda mi área de trabajo					
12	En mi trabajo me dan órdenes contradictorias					
13	Considero que en mi trabajo me piden hacer cosas innecesarias					
14	Trabajo horas extras más de tres veces a la semana					
15	Mi trabajo me exige laborar en días de descanso, festivos o fines de semana					
16	Considero que el tiempo en el trabajo es mucho y perjudica mis actividades familiares o personales					
17	Pienso en las actividades familiares o personales cuando estoy en mi trabajo					
18	Mi trabajo permite que desarrolle nuevas habilidades					
19	En mi trabajo puedo aspirar a un mejor puesto					
20	Durante mi jornada de trabajo puedo tomar pausas cuando las necesito					
21	Puedo decidir la velocidad a la que realizo mis actividades en mi trabajo					

No.	Enunciado	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
22	Puedo cambiar el orden de las actividades que realizo en mi trabajo					
23	Me informan con claridad cuáles son mis funciones					
24	Me explican claramente los resultados que debo obtener en mi trabajo					
25	Me informan con quién puedo resolver problemas o asuntos de trabajo					
26	Me permiten asistir a capacitaciones relacionadas con mi trabajo					
27	Recibo capacitación útil para hacer mi trabajo					
28	Mi jefe tiene en cuenta mis puntos de vista y opiniones					
29	Mi jefe ayuda a solucionar los problemas que se presentan en el trabajo					
30	Puedo confiar en mis compañeros de trabajo					
31	Cuando tenemos que realizar trabajo de equipo los compañeros colaboran					
32	Mis compañeros de trabajo me ayudan cuando tengo dificultades					
33	En mi trabajo puedo expresarme libremente sin interrupciones					
34	Recibo críticas constantes a mi persona y/o trabajo					
35	Recibo burlas, calumnias, difamaciones, humillaciones o ridiculizaciones					
36	Se ignora mi presencia o se me excluye de las reuniones de trabajo y en la toma de decisiones					
37	Se manipulan las situaciones de trabajo para hacerme parecer un mal trabajador					
38	Se ignoran mis éxitos laborales y se atribuyen a otros trabajadores					
39	Me bloquean o impiden las oportunidades que tengo para obtener ascenso o mejora en mi trabajo					
40	He presenciado actos de violencia en mi centro de trabajo					

En mi trabajo debo brindar servicio a clientes o usuarios: Sí ( ) No ( )

Si respondes «No», pasa al reactivo 44.

No.	Enunciado	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
41	Atiendo clientes o usuarios muy enojados					
42	Mi trabajo me exige atender personas muy necesitadas de ayuda o enfermas					
43	Para hacer mi trabajo debo demostrar sentimientos distintos a los míos					

Soy jefe de otros trabajadores: Sí ( ) No ( )

Si respondes «No», el cuestionario termina aquí.

No.	Enunciado	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
44	Comunican tarde los asuntos de trabajo					
45	Dificultan el logro de los resultados del trabajo					

No.	Enunciado	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
46	Ignoran las sugerencias para mejorar su trabajo					

Reactivos y numeración transcritos de la publicación oficial (DOF 23/10/2018 — NOM-035-STPS-2018, Guía de Referencia II) y cotejados el 2026-08-11. Formato gratuito de nom-035.com.mx; consulta siempre el texto oficial en el Diario Oficial de la Federación.

Para calificar las respuestas descarga el calificador gratuito en Excel desde nom-035.com.mx/cuestionario-nom-035. Este formato no sustituye la asesoría legal ni el criterio de la autoridad laboral.