



PREGUNTAS FRECUENTES

ENCUESTA FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

1. ¿Qué temas abarcará la encuesta?

La encuesta tiene como objetivo medir los riesgos psicosociales presentes en el centro de trabajo. Recoge la opinión de las personas trabajadoras en relación con su labor, los tiempos asignados, la relación con la jefatura, los mecanismos de comunicación y las relaciones interpersonales con sus compañeras y compañeros, entre otros aspectos. Estas situaciones pueden representar fortalezas o debilidades que afectan el desempeño, la salud laboral y el cumplimiento de los objetivos institucionales o empresariales.

Esta herramienta permite establecer prioridades para mejorar las condiciones de trabajo y su organización.





2. ¿Cuáles son los datos que debo actualizar en el portal de Centros de Trabajo?

1. Nombre de la empresa o institución	2. Cédula Jurídica de la empresa o institución	3. Número total personas que trabajan en la empresa o institución (dato al 2025)
4. Teléfono de la empresa e institución	5. Nombre de la persona que ocupa la jefatura superior o gerencia general de la empresa o institución	6. Correo electrónico de la jefatura superior o gerencia general de la empresa o institución
7. Nombre de la persona de la empresa o institución que fungirá como enlace con el Consejo de Salud Ocupacional para el llenado de la encuesta.		

3. ¿Cuál es la metodología?

Toda empresa o institución que tenga la comisión y oficinas de salud ocupacional inscrita en el Portal de Centros de Trabajo del Consejo de Salud Ocupacional será invitada a participar en el llenado de la encuesta de factores psicosociales en el trabajo. La empresa o institución nombrará un enlace con el CSO, con quien se coordinará la entrega de los códigos de llenado de la encuesta.

Es importante que se cuente con un correo electrónico de cada miembro de la planilla, dado que el código se hará llegar por este medio.

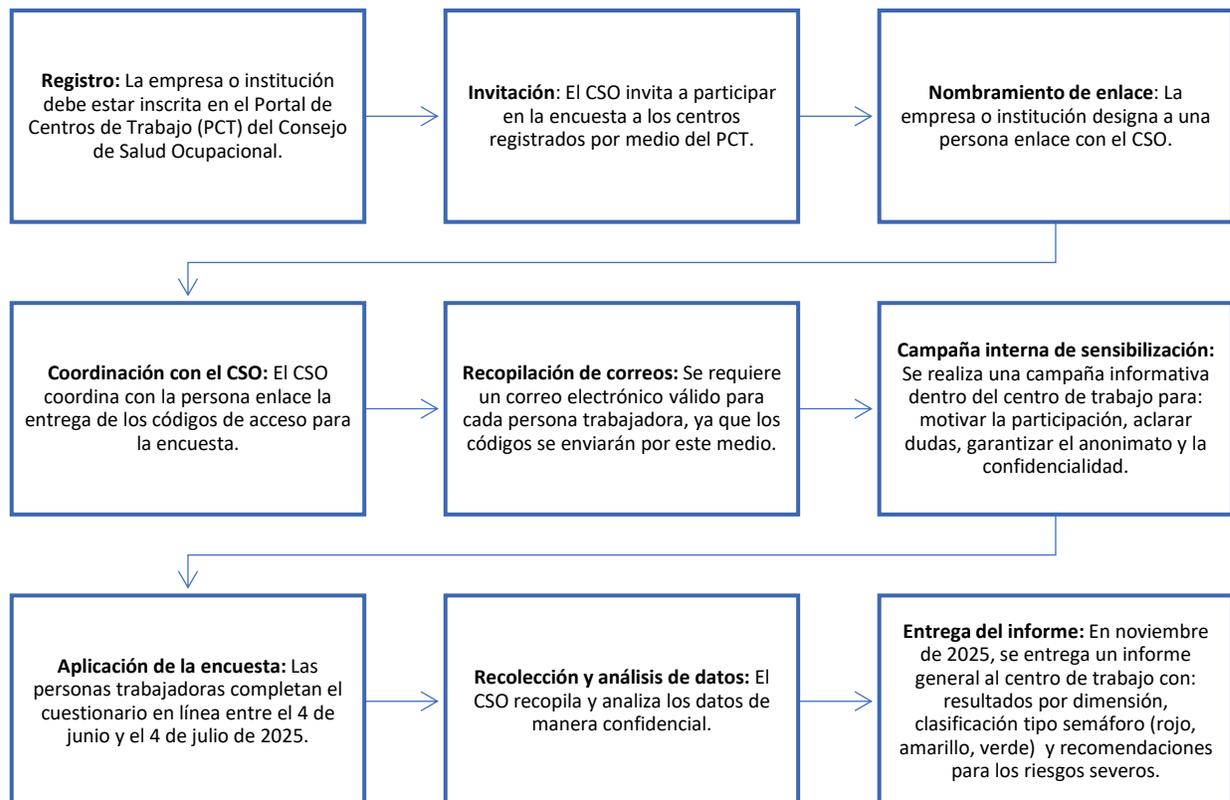
Para que la evaluación tenga validez estadística es necesario que la mayor cantidad de personas de la planilla de cada centro de trabajo llene el cuestionario. Esto permitirá hacer generalizaciones sobre los principales factores de riesgo psicosocial que se tienen que atender y controlar, para que no generen daños a la salud y se afecte el ambiente y la productividad laboral. Así como identificar los aspectos



positivos que es necesario fortalecer como factores protectores de la salud y el bienestar laboral.

Para lograr una alta participación es necesario realizar una campaña de información y divulgación a lo interno, para eliminar los temores que implica opinar sobre temas relacionados con el trato que se recibe, el trabajo realizado, el ambiente laboral, entre otros aspectos. Lo más importante es asegurar la confidencialidad de la información.

Una vez llenada la encuesta en el mes de noviembre del 2025, el centro de trabajo recibirá un informe general que mostrará los principales resultados de la medición, identificando tipo semáforo los factores de riesgo psicosocial. Las dimensiones calificadas en rojo serán los factores de riesgo laboral más severos a los cuales se les debe prioridad en la atención, para evitar la ocurrencia de un riesgo laboral.





4. ¿Cuál sería el tipo de informe que se recibiría?

INFORME EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO

Nombre de la empresa: _____

Periodo de evaluación: _____

Número total de personas trabajadoras: _____

Número de personas que llenaron el cuestionario: _____

El cuestionario de factores psicosociales busca identificar y evaluar el factor de riesgo psicosocial en el trabajo al que se expone la persona trabajadora de la empresa o institución.

Los resultados se presentarán a partir de las siguientes categorías o constructos:

- Exigencias del puesto de trabajo
- Control y autonomía sobre el trabajo
- Relaciones sociales en el trabajo y con el coordinador o jefatura
- Reconocimiento y compensación
- Violencia en el trabajo

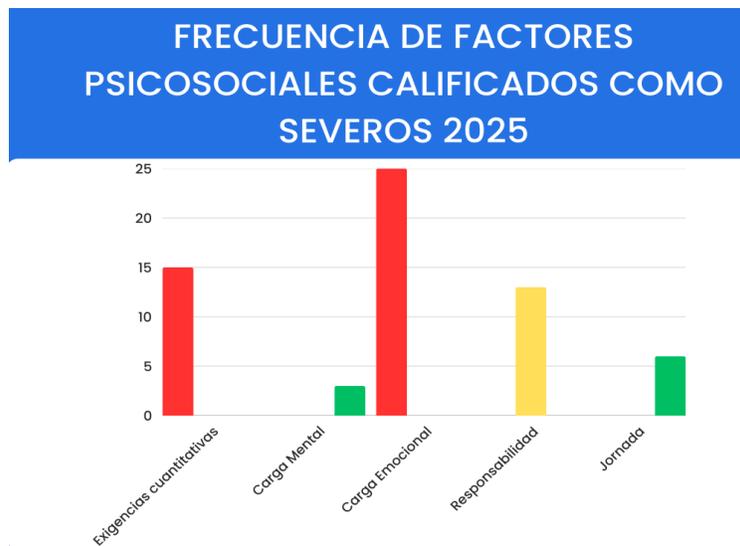
Se presentará señalado en rojo el riesgo severo, en amarillo el riesgo moderado y en verde el riesgo leve o la ausencia del mismo.

Calificación del riesgo por constructo o dimensión.

De acuerdo con la aplicación del cuestionario para evaluar los factores psicosociales en el trabajo y según el número de personas que lo llenaron en concordancia con la planilla total, se puede decir que los resultados son representativos estadísticamente.



Además, se presenta el porcentaje de respuesta de los subdimensiones que integran cada dimensión o constructo por porcentaje de respuesta





Porcentaje de personas trabajadoras expuestas a un riesgo severo



Porcentaje de personas trabajadoras expuestas a un riesgo moderado



Porcentaje de personas trabajadoras expuestas a un riesgo leve o que no se exponen a ningún riesgo en la variable evaluada

Para atender el factor de riesgo psicosocial identificado como prioritario se recomienda llevar a cabo las siguientes recomendaciones:

- a)
- b)
- c)

5. ¿Cuál es el costo para acceder a la encuesta?

El acceso a la encuesta es **gratuito**, es a través de la plataforma del Portal de Centros de Trabajo (PCT) del Consejo de Salud Ocupacional. Es indispensable estar debidamente inscrito y con la información actualizada.

6. ¿Qué beneficios obtengo al llenar la encuesta?

Se puede decir que existen dos beneficios fundamentales:

1. Uno individual, centrado en el centro de trabajo, dado que con su aplicación se obtendrá una evaluación de los factores psicosociales en el trabajo, que incluyen los aspectos positivos como los negativos de la organización del trabajo, que se pueden trabajar para prevenir los riesgos laborales, mejorar la salud laboral y evitar el ausentismo, la alta rotación y el presentismo.



2. Uno colectivo, al contestar la encuesta la mayor cantidad de personas trabajadoras, se podrán construir parámetros de calificación del riesgo (leve, moderado o severo) ajustados en mayor medida a la población trabajadora del país. Se obtendrán parámetros de calificación realistas y ajustados al país.

Beneficio individual: Cada centro de trabajo obtendrá una evaluación clara de los factores psicosociales presentes, lo que permitirá implementar mejoras en salud laboral, reducir el ausentismo, la rotación y el presentismo.



Beneficio colectivo: Al participar muchas personas, se podrán establecer parámetros de riesgo ajustados a la realidad nacional, con resultados representativos para el país.

7. ¿Quién diseñó la encuesta?

La encuesta la ha diseñado la Comisión de factores Psicosociales en el trabajo de Costa Rica, con el soporte técnico de especialistas nacionales e internacionales, que han llevado a cabo este tipo de procesos en sus instituciones y países.

La Comisión tiene representación tripartita (del Estado, sindicatos y las personas empleadoras), es interdisciplinaria integrada por profesionales de salud ocupacional, derecho, recursos humanos, psicología, trabajo social y medicina del trabajo) con experiencia en salud y seguridad en el trabajo. Además de contar con apoyo de la academia a través de la universidad Nacional.

El cuestionario de la encuesta fue validado en el año 2024, en los aspectos técnicos como psicométricos a través de una muestra aleatoria, lo más parecida a la población laboral de Costa Rica, por lo que el mismo es fiable y aplicable a cualquier puesto de trabajo.



La idea es dar al país un método con instrumentos científicos, fiables y aplicables a toda la población trabajadora del país. De uso gratuito y que garantiza la confidencialidad.

8. ¿Los resultados de aplicación de la encuesta a mi centro de trabajo serán confidenciales?

Los datos son confidenciales. Para tal efecto la persona empleadora deberá nombrar a una persona enlace con el Consejo de Salud Ocupacional, quien será el contacto directo con el Consejo de Salud Ocupacional, a quienes se les dará las indicaciones de uso de la encuesta y a quien se le trasladaran los resultados de la aplicación.

Nadie externo al centro de trabajo podrá conocer los resultados de la aplicación de la encuesta en el centro de Trabajo.

El centro de trabajo solo recibirá los resultados finales de la evaluación, no tendrán acceso a los cuestionarios y la base de datos, para resguardar la confidencialidad de las opiniones externadas.

9. ¿Cuándo iniciará la encuesta?

La encuesta dará inicio el **4 de junio** y concluye el **4 de julio**

10. ¿Cuándo puedo obtener los resultados para mi empresa o institución?

Los resultados preliminares los obtendrá el centro de trabajo en **noviembre del 2025**

11. ¿Cómo voy a recibir los resultados?

En forma de informe, con la descripción tipo semáforo de cada una de las variables evaluadas. Cuando las variables evaluadas caen en rojo, o sea en riesgo severo, se agregarán recomendaciones generales de como intervenir el factor de riesgo catalogado como urgente de atender Anexo

12. ¿Voy a poder recibir la base de datos?



No. La base de datos en Excel de los cuestionarios llenados, serán resguardados por el Consejo de Salud Ocupacional solo se entregarán los resultados finales, para resguardar la opinión de las personas que opinan sobre los factores psicosociales. Solo se hará llegar un informe con los resultados de cada constructo y sus respectivas variables.

13. ¿Cuáles pasos debo seguir para aplicar el cuestionario y empezar a gestionar los factores de riesgo psicosocial en el trabajo?

1. Nombrar una persona contraparte que tendrá contacto directo con el CSO, puede ser la persona encargada de la oficina de salud ocupacional, la persona coordinadora de la comisión de salud ocupacional o quien designe la persona empleadora. A esta persona se le dará el código de ingreso a la encuesta y el ingreso a los resultados de la evaluación.
2. Nombrar a lo interno del centro de trabajo un comité de evaluación que será el responsable de motivar a sus compañeros y compañeras para que llenen el instrumento.
3. Realizar una fuerte campaña de divulgación y sensibilización sobre los objetivos de medir los factores psicosociales, disminuyendo los temores a represalias y sanciones por expresar libremente la opinión. Se hará énfasis sobre el anonimato del llenado, la custodia de la información y los resultados que le llegarán a la empresa o institución
4. Una vez aplicada la encuesta el CSO, devolverá al centro de trabajo un informe general que hará énfasis en aquellas situaciones que se ubiquen en un riesgo severo y que se deben atender oportunamente para evitar alteraciones en el ambiente laboral, el desempeño y la salud y bienestar de las personas trabajadoras.
5. Corresponderá al comité de aplicación en conjunto con la persona empleadora empezar a buscar soluciones a las situaciones consideradas severas y fortalecer aquellos aspectos positivos en el lugar de trabajo.



6. La aplicación de medidas correctivas es un proceso lento y constante que debe reflejar frutos y estos deben ser medidos en el tiempo. Se espera que con su aplicación se mejore el ambiente laboral, las relaciones interpersonales, se disminuya la rotación, aumente el rendimiento y la productividad y se prevengan enfermedades o síntomas de afecciones físicas o mentales producto del estrés laboral.

