

Cuestionario Psicosocial de Copenhague (COPSOQ)

El COPSOQ es un instrumento validado que evalúa los riesgos psicosociales en el trabajo y mide dimensiones como el estrés, la autonomía o el apoyo social. Identifica las fuentes de malestar o de bienestar en el trabajo mediante escalas adaptables a distintos contextos. Su uso facilita intervenciones específicas para mejorar la calidad de vida laboral y prevenir los riesgos para la salud mental.

Número de preguntas	46 preguntas
Duración estimada	11 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Categoría	Burnout, Malestar laboral

Vista previa de las 46 preguntas

¿Se retrasa en su trabajo?

Siempre | A menudo | A veces | Rara vez | Nunca o casi nunca

¿Tiene tiempo suficiente para realizar sus tareas?

Siempre | A menudo | A veces | Rara vez | Nunca o casi nunca

¿Trabaja a un ritmo elevado durante toda la jornada?

En muy gran medida | En gran medida | En cierta medida | En pequeña medida | En muy pequeña medida

¿Es necesario mantener un ritmo de trabajo elevado?

En muy gran medida | En gran medida | En cierta medida | En pequeña medida | En muy pequeña medida

¿Tiene que estar pendiente de muchas cosas mientras trabaja?

Siempre | A menudo | A veces | Rara vez | Nunca o casi nunca

Corrección e interpretación

El sistema de corrección del COPSOQ se basa en una metodología estandarizada para evaluar las dimensiones psicosociales en el trabajo. Cada dimensión se mide mediante varios ítems, habitualmente en una escala tipo Likert de 5 puntos (por ejemplo, de «Siempre» a «Nunca»). Para calcular la puntuación de una dimensión, se promedian las puntuaciones de sus ítems, tras aplicar las inversiones necesarias a las preguntas formuladas en positivo dentro de escalas negativas. Por ejemplo, en la dimensión «Carga de trabajo», el ítem «¿Tiene tiempo suficiente?» debe invertirse antes del cálculo, ya que su formulación positiva contradice la orientación negativa de la dimensión.

A continuación, las puntuaciones directas se transforman a una escala de 0 a 100 para facilitar las comparaciones. La interpretación depende de la naturaleza de la dimensión: una puntuación alta indica un riesgo mayor en las dimensiones negativas (como el estrés o la carga de trabajo), mientras que refleja un recurso protector en las dimensiones positivas (como la autonomía o el apoyo social).