

Encuesta de necesidades e intereses de salud y bienestar de empleados del sector de educación

Instrucciones: Esta es una encuesta anónima para comprender mejor las necesidades y los intereses específicos de salud y bienestar de todo el personal. Necesitamos su opinión para que nos ayude a planear y elaborar un programa de bienestar para empleados de la educación, que sea significativo y de interés para el personal. Tras recopilar sus comentarios, podemos ayudar a crear un programa que le dé las herramientas para lograr sus metas personales y profesionales de salud y bienestar.

Le pedimos honestidad en sus respuestas para que reflejen sus pensamientos, ideas y experiencia. Solamente se utilizarán e informarán los resultados colectivos para planear y poner en marcha un programa de bienestar para empleados de la educación en nuestra organización. Puede omitir cualquier pregunta que no quiera responder.

1. ¿Cuánto interés tiene en participar en un programa de bienestar para empleados en el trabajo?
 - a. Me interesa mucho, ¡inscríbame!
 - b. Me interesa, cuénteme más
 - c. Puede ser, depende de lo que se ofrezca
 - d. No me interesa en este momento

2. ¿Necesita alguna adaptación o algún apoyo de accesibilidad para participar en un programa de bienestar? (Ejemplos: subtítulos, intérprete, etc.)
 - a. Si la respuesta es “sí”, especifique: _____
 - b. No

3. ¿Qué hora del día le resultaría más conveniente para participar en las actividades del programa de bienestar? **Nota: puede agregar horas específicas para que sus encuestados puedan seleccionar*
 - a. Mañanas
 - b. Durante la jornada laboral
 - c. Noches
 - d. Fines de semana

4. ¿En qué modalidad prefiere que se ofrezcan las oportunidades de bienestar? (Marque todas las opciones que correspondan).
 - a. Virtual
 - b. Híbrida
 - c. Presencial

5. ¿Cómo prefiere recibir la información sobre actividades, eventos y actualizaciones de bienestar? (Marque todas las opciones que correspondan).
 - Materiales impresos (boletines informativos, folletos, memorandos)
 - Materiales electrónicos (boletines informativos, folletos, memorandos)
 - Mensajes de correo electrónico de coordinador/equipo de bienestar
 - Página web de bienestar
 - Campeones de bienestar en mi lugar de trabajo
 - Anuncios de liderazgo
 - Reuniones de personal
 - Cartel de anuncios de la sala de personal
 - Redes sociales, como Facebook, Twitter
 - Recordatorios por notificaciones de texto
 - Otro, especifique: _____

6. ¿Qué obstáculos le impedirían participar en un programa de bienestar para empleados en el trabajo? (Marque todas las opciones que correspondan).
 - Inconvenientes con el horario o el lugar
 - No creo que tenga tiempo en mi agenda personal para participar

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.

- No creo que tenga tiempo en mi horario de trabajo para participar
- Me preocuparía que los demás conocieran mis necesidades e intereses de bienestar
- No creo que mis superiores apoyen esta iniciativa
- No necesito apoyo para el bienestar en este momento
- Otro, especifique: _____

7. ¿Cuál de los siguientes factores motivaría su participación (o que siga participando) en oportunidades de bienestar? (Marque todas las opciones que correspondan).

- Apoyo por parte de sus superiores
- Motivación de compañeros de trabajo
- Historias de éxito sobre bienestar de los empleados y de la organización
- Tiempo dedicado durante la jornada laboral para las actividades
- Actividades y eventos relevantes para mis necesidades e intereses
- Más información sobre el programa de bienestar para empleados y sus beneficios
- Incentivos (tarjetas de regalo, comida, premios, etc.)
- Servicio de cuidado de niños en reuniones y actividades de bienestar
- Otro, especifique: _____

8. ¿Cuánto interés tiene en cada una de las siguientes categorías de bienestar? (De 1- No le interesa a 3- Le interesa mucho)

Categorías de bienestar	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Creación de comunidad y sentido de pertenencia (tener sentido de compromiso con el lugar donde trabaja y/o con la equidad, diversidad e inclusión)	1	2	3
Mental y emocional (capacidad para controlar el estrés y afrontar las exigencias cotidianas)	1	2	3
Propósito (tener sentido de propósito, sentir que vive de acuerdo con sus valores y metas)	1	2	3
Financiera (administrar su vida económica para disminuir el nivel de estrés y aumentar la seguridad)	1	2	3
Física (tener buena salud y suficiente energía para desempeñar las actividades de la vida diaria)	1	2	3
Social (tener relaciones y conexiones sólidas en su vida)	1	2	3

9. ¿Cuánto interés tiene en participar en cada una de las siguientes oportunidades de bienestar? **No dude en corregir esta sección para incluir ofrecimientos de bienestar que puedan ser más interesantes o realistas para su personal*

Creación de comunidad y sentido de pertenencia	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Apoyo con la identidad y la inclusión en torno al estrés del trauma por motivos de raza	1	2	3

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.

Talleres sobre las mejores prácticas en el lugar de trabajo (resolución de conflictos, lugares de trabajo informados sobre traumas, habilidades de comunicación, etc.)	1	2	3
Capacitaciones de desarrollo profesional sobre diversidad, equidad, inclusión y accesibilidad	1	2	3
Otro, describa:			
Mental y emocional	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Ofrecimientos de salud mental (apoyo en casos de duelo, apoyo entre pares, apoyo para la regulación emocional, etc.)	1	2	3
Una sala de relajación para el personal en las instalaciones de trabajo	1	2	3
Clase de atención plena o arte terapéutica	1	2	3
Otro, describa:			
Propósito	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Un desafío con incentivos de participación (desafío de 21 días de gratitud, desafío de actos de bondad al azar, etc.)	1	2	3
Premios de reconocimiento o participación del personal	1	2	3
Un taller de propósitos	1	2	3
Otro, describa:			
Financiera	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Un taller de bienestar en el ámbito financiero	1	2	3
Un taller de planificación de la jubilación	1	2	3
Un taller de anulación de deudas de préstamos para estudiantes	1	2	3
Otro, describa:			
Física	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Refrigerios y bebidas saludables en las instalaciones de trabajo	1	2	3
Desafíos con incentivos de participación (desafíos de movimiento, desafíos de hidratación, etc.)	1	2	3
Clases de ejercicio físico en las instalaciones o virtuales como de gimnasia aeróbica, Pilates, Zumba, estiramientos y entrenamiento de fuerza	1	2	3

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.

Otro, describa:			
Social	No le interesa	Le interesa un poco	Le interesa mucho
Una actividad grupal (comida a la canasta, celebración de fin de año, noche de arte con pintura guiada sobre lienzo, etc.)	1	2	3
Una remodelación de la sala de personal	1	2	3
Juegos para el personal (cartones de bingo, sorteos, concursos, etc.)	1	2	3
Otro, describa:			

10. ¿Le interesaría formar parte de un comité de bienestar de empleados para ayudar a planear y poner en marcha un programa de bienestar para empleados de su organización?

- a. Sí
- b. No, gracias

❖ Si tiene interés en formar parte del comité de bienestar, comuníquese con nuestro coordinador de bienestar en _____.

11. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su nivel de preparación para participar en un programa de bienestar holístico en el trabajo? (Marque solamente una respuesta).

- Estoy listo para participar
- Me gustaría recibir más información sobre qué es el programa de bienestar
- No creo que me beneficiaría de tener un programa de bienestar en el trabajo en este momento

12. Si se ofrecieran recompensas o incentivos como parte de un programa de bienestar en el trabajo, ¿qué tipo de recompensas o incentivos preferiría? (Marque todas las opciones que correspondan).

- Artículos promocionales de la compañía (botellas de agua, camisetas, etc.)
- Reconocimiento personal
- Oportunidades sociales centradas en el bienestar
- Tarjetas de regalo (supermercados, tiendas minoristas, películas, etc.)
- Otro, especifique: _____

13. Nuestra meta es elaborar un programa de bienestar que sea significativo y de interés para usted. Si le parece bien, cuéntenos sobre usted para que podamos brindarle mejor apoyo (Marque todas las opciones que correspondan).

¿Cuál es su género?

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.

- Me identifico como mujer
- Me identifico como hombre
- Me identifico como de género no binario, género fluido, género no convencional o genderqueer, transgénero o agénero
- Prefiero no decir

¿Qué edad tiene?

- Entre 18 y 30 años
- Entre 31 y 50 años
- 51 años o más
- Prefiero no decir

¿Dónde trabaja? *Haga una lista de los edificios de su escuela/distrito/ESD/colegio universitario en la comunidad*

¿Cuál es su puesto? **Nota: Puede agregar puestos adicionales que correspondan a su organización específica*

- Maestro(a) o instructor(a) de curso certificado(a)
- Administrador(a) (superintendente, superintendente adjunto[a], presidente, vicepresidente, etc.)
- Administrador(a) del edificio/departamento (director[a], directivo[a], etc.)
- Consejero(a)
- Enfermero(a) de la escuela
- Personal de servicios de alimentación/nutrición
- Personal de transporte
- Personal de las instalaciones
- Paraeducador(a) o ayudante de enseñanza
- Personal administrativo
- Departamento de tecnología
- Personal administrativo del edificio/departamento

¡Gracias por responder esta encuesta! Agradecemos sinceramente su tiempo y comentarios. ¡Su opinión es fundamental para planear un programa de bienestar significativo y sólido para nuestro personal!

[Encuesta de interés del empleado de Kaiser Permanente](#)

[Encuesta de bienestar mental de Talkspace](#) - páginas 5 y 6

[Encuesta Q12 de Gallup](#)

[Cuestionario de bienestar \(WellBQ\) del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional \(NIOSH\)](#) – comienza en la página 15; Cultura de apoyo en el trabajo, página 17.

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.

Fuentes: Adaptado de la Guía de bienestar de empleados de escuelas (School Employee Wellness Guide) de la organización Directors of Health Promotion and Education (DHPE), la Encuesta de bienestar del empleado escolar de la organización Alliance for a Healthier Generation y del Distrito Escolar Centennial.