

## Pregunta 1

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Salanova y su equipo definen una HERO como:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Una organización que se ocupa de la salud de los trabajadores y sus familias.
- ☐ Ob. Una organización que hacen esfuerzos esporádicos para mejorar la salud de los empleados
- ☐ Oc. Una organización que hace esfuerzo sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar los procesos y resultados de sus empleados y de la organización 
- ☐ Od. Salanova y su equipo no definen una HERO, sino la OMS.

### Retroalimentación

En el año 2012, Salanova y colaboradoras definen una HERO como “aquellas organizaciones que hacen esfuerzos sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar los procesos y resultados de sus empleados y de la organización”

La respuesta correcta es: Una organización que hace esfuerzo sistemáticos, planificados y proactivos para mejorar los procesos y resultados de sus empleados y de la organización

## Pregunta 2

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Algunas de las intervenciones sugeridas en el Modelo HERO son:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Survey Feedback Appreciativo (SFA)
- ☐ Ob. Recursos Psicológicos Positivos
- ☐ Oc. Elaboración de un Protocolo de Buen Trato
- ☐ Od. Todas son correctas 

### Retroalimentación

Todas ellas son intervenciones sugeridas en el Modelo HERO.

La respuesta correcta es: Todas son correctas

## Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00


Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La promoción de la salud se encuadra dentro de:

Seleccione una:

- ☐ a. Ambiente físico de trabajo.
- ☐ b. Ambiente psicosocial de trabajo.

- ☐ c. Recursos de salud. 
- ☐ d. Participación en la comunidad.

### Retroalimentación

La promoción de la salud es la principal herramienta para generar hábitos de vida saludables en los trabajadores y que sean estos los que gestionen su propia salud.

La respuesta correcta es: Recursos de salud.

### Pregunta 4

Incorrecta


Puntuación 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En las empresas saludables:

Seleccione una:

- ☐ a. Aumenta el presentismo. 
- ☐ b. Aumenta el absentismo.
- ☐ c. Disminuye el presentismo.
- ☐ d. Aumenta la insatisfacción laboral.

### Retroalimentación

En las empresas saludables disminuye el presentismo, entendido como el trabajador que está en su puesto de trabajo pero no rinde.

La respuesta correcta es: Disminuye el presentismo.

### Pregunta 5

Correcta

Puntuación 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Los ambientes físicos de trabajo se relacionan con:

Seleccione una:

- ☐ a. La seguridad en el trabajo.
- ☐ b. La higiene industrial.
- ☐ c. La ergonomía.

- ☐ d. Todas son correctas. 

### Retroalimentación

Los ambientes físicos de trabajo tienen relación con las especialidades de la PRL correspondientes a la seguridad en el trabajo, la higiene postural y la ergonomía, ya que hace referencia a el aire, la maquinaria, el mobiliario, los productos químicos, los materiales, los procesos productivos, la estructura de la empresa, etc.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

### Pregunta 6

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

No es un beneficio de los entornos de trabajo saludables:

Seleccione una:

☐ a. El aumento del presentismo.

☐ b. La disminución del absentismo.

☐ c. La fidelización del talento.

☐ d. La mejora de la imagen corporativa de la empresa.



### Retroalimentación

El presentismo hace referencia al fenómeno por el cual el trabajador está presente en su puesto de trabajo, pero no es productivo. La adopción del modelo de entornos de trabajo saludables precisamente lo que consigue es disminuir el presentismo.

La respuesta correcta es: El aumento del presentismo.

### Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Las HERO llevan a cabo esfuerzos en tres niveles:

Seleccione una:

☒ a. Tarea, social, organizacional

☐ b. Tarea, ergonómico y de seguridad industrial

☐ c. Tarea, social y comunitario

☐ d. Tarea, ergonómico y organizacional



### Retroalimentación

Estos esfuerzos realizados por las HEROS se relacionan con los recursos y prácticas organizacionales, y con las características del trabajo en tres niveles: Nivel de tarea Nivel social Nivel organizacional

La respuesta correcta es: Tarea, social, organizacional

## Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Quién definió el modelo de entornos de trabajo saludables?

Seleccione una:

☐ Oa. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

☐ Ob. AENOR.

☒ Oc. La Organización Mundial de la Salud (OMS).

☐ Od. La Organización Internacional del Trabajo (OIT).

### Retroalimentación

AENOR ha desarrollado un modelo de gestión de Empresa Saludable a partir del modelo de la OMS. El INSHT trabaja sobre el modelo de la OMS a través de la ENWHP y la Declaración de Luxemburgo. Por último, la OIT es una organización que está dentro de la OMS.

La respuesta correcta es: La Organización Mundial de la Salud (OMS).

## Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son las certificaciones propuestas por el INSHT para aquellas empresas que deseen adherirse o acreditarse en materia de Promoción de la Salud en el Trabajo (PST)?

Seleccione una:

☐ Oa. Adhesión a la Declaración de Luxemburgo.

☐ Ob. Adhesión al Portal de Salud en el Trabajo (PST) del Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT)

☐ Oc. Reconocimiento como Buena Práctica en Promoción de la Salud en el Trabajo por parte del INSSBT.

☒ Od. Todas son correctas

### Retroalimentación

Todas ellas son certificaciones propuestas por el INSHT.

La respuesta correcta es: Todas son correctas

## Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

No es un pilar del modelo de entornos de trabajo saludables de la OMS:

Seleccione una:

- ☐ Oa. El ambiente físico de trabajo.
- ☐ Ob. El ambiente psicosocial de trabajo.
- ☐ Oc. Los Recursos de salud.

☒ Od. La participación de los trabajadores en la Comunidad.

### **Retroalimentación**

Es la empresa la que tiene que participar en la comunidad de la que forma parte mediante la adopción de políticas y actuaciones que busquen fomentar estilos de vida saludables y un mayor bienestar entre los integrantes de la sociedad.

La respuesta correcta es: La participación de los trabajadores en la Comunidad.

### **Pregunta 11**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Señale cuál de los siguiente no es un pilar del Modelo AENOR:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Vida Saludable
- ☐ Ob. Bienestar emocional
- ☐ Oc. Comodidad

☒ Od. Todos ellos son pilares del Modelo AENOR

### **Retroalimentación**

El Modelo AENOR se sustenta en cuatro pilares: Vida saludable, bienestar emocional, comodidad, seguridad.

La respuesta correcta es: Todos ellos son pilares del Modelo AENOR

### **Pregunta 12**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

La definición de entornos de trabajo saludables define:

Seleccione una:

- ☐ Oa. 3 áreas de actuación.
- ☒ Ob. 4 áreas de actuación.
- ☐ Oc. 5 áreas de actuación.
- ☐ Od. No habla de áreas de actuación.

### **Retroalimentación**

Las cuatro áreas de actuación son los ambientes físicos de trabajo, los ambientes psicosociales de

trabajo, los recursos de salud y la participación en la comunidad.  
La respuesta correcta es: 4 áreas de actuación.

### Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

En la Declaración de Luxemburgo se identifican los retos que para el siglo XXI debería afrontar las empresas y entre los que no se encuentra:

Seleccione una:

- ☐ a. El downsizing.
- ☐ b. El envejecimiento de la población trabajadora.
- ☐ c. La importancia creciente del sector servicios.

☐ d. Todas son correctas. 

#### Retroalimentación

Todas las respuestas son correctas y unidas a otras como la globalización, el uso creciente de la tecnología de la información, el paro, etc. Se identifican en la Declaración de Luxemburgo como retos para el siglo XXI para las empresas.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

### Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Es incorrecto que ser una empresa saludable:

Seleccione una:

- ☐ a. Guarde relación con el tamaño de la empresa.
- ☐ b. Guarde relación con la titularidad de la empresa.
- ☐ c. Guarde relación con la actividad de la empresa.

☐ d. Todas son correctas. 

#### Retroalimentación

Tanto el tamaño como la titularidad o la actividad de la empresa son irrelevantes a la hora de poder alcanzar a ser una empresa saludable, ya que esta depende de la definición de las políticas, las actuaciones encaminadas al fomento de hábitos de vida saludables y a enmarcarlo todo dentro de un ciclo de mejora continuada.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

### Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El certificado de buenas prácticas:

Seleccione una:

☐ Oa. Tiene unos gastos de gestión aproximadamente de 900 euros

☒ Ob. Es gratuito

☐ Oc. Tiene un coste relacionado con el tamaño de la organización solicitante

☐ Od. Tiene un coste relacionado con el tamaño y actividad de la organización solicitante

### Retroalimentación

El certificado de buena práctica con el nombre de la empresa y el título del proyecto es totalmente gratuito para la empresa.

La respuesta correcta es: Es gratuito

### Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En relación a los modelos de entornos de trabajo saludables:

Seleccione una:

☐ Oa. Solo existe un modelo de entorno de trabajo saludable

☒ Ob. Existen distintos modelos de entornos de trabajo saludable

☐ Oc. Existen dos modelos

☐ Od. En el Estado Español solo puede aplicarse el modelo de entorno de trabajo saludable de la OMS

### Retroalimentación

Existen distintos modelos de entornos de trabajo saludables que pueden aplicarse a los distintos países y contextos organizacionales.

La respuesta correcta es: Existen distintos modelos de entornos de trabajo saludable

### Pregunta 17

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La importancia de disponer de “una población sana, motivada y bien preparada, es fundamental para el futuro del bienestar social y económico” aparece explícitamente reconocido en:

Seleccione una:

☐ Oa. La definición de entornos de trabajo saludables de la OMS.

☐ Ob. La Declaración de Barcelona.



- ☐c. El INSHT.  
☐d. La Declaración de Luxemburgo.

### Retroalimentación

Aunque es una idea que prevalece siempre que se habla de los entornos de trabajo saludables, es la Declaración de Luxemburgo la que menciona explícitamente la idea que muestra la pregunta.  
La respuesta correcta es: La Declaración de Luxemburgo.

### Pregunta 18

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00  
[Marcar pregunta](#)

#### Enunciado de la pregunta

La necesidad de crear entornos de trabajo saludables radica en la importancia de:  
Seleccione una:

- ☐a. Obtener un certificado como empresa saludable.  
☐b. Conseguir una bonificación económica resultante del ahorro sanitario consecuencia de la actuación como empresa saludable.  
☐c. Disponer de una fuerza productiva sana que permita a las empresas alcanzar sus objetivos y un crecimiento económico que repercutirá de forma directa en la economía de la sociedad y del Estado.

  
☐d. Conseguir mayor puntuación en concursos públicos, especialmente en Iberoamérica..

### Retroalimentación

Las opciones a, b y d expresan consecuencias positivas de ser una empresa saludable, pero en ningún caso pueden ser el objeto principal de la adopción de este tipo de políticas.

La respuesta correcta es: Disponer de una fuerza productiva sana que permita a las empresas alcanzar sus objetivos y un crecimiento económico que repercutirá de forma directa en la economía de la sociedad y del Estado.


### Pregunta 19

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00  
[Marcar pregunta](#)

#### Enunciado de la pregunta

El Modelo HERO hace referencia a:  
Seleccione una:

- ☐a. Human exercise run occupational  
☐b. Human environmental role occupational

☐c. Healthy and Resilient Organizations   
☐d. Healthy and Responsible Organizations

### Retroalimentación

Modelo HERO (Healthy and Resilient Organizations)



La respuesta correcta es: Healthy and Resilient Organizations

## Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La promoción de la salud debe basarse en:

Seleccione una:

☐ Oa. Los recursos disponibles.

☒ Ob. La evidencia científica.

☐ Oc. Los intereses del personal sanitarios.

☐ Od. La negociación colectiva.

### Retroalimentación

La promoción de la salud debe basarse en la evidencia científica que nos aporta el diagnóstico de salud de la población trabajadora que debe elaborarse a través del estudio epidemiológico y de otras fuentes de información como la vigilancia de la salud de los trabajadores, la evaluación de riesgos, otros informes específicos de prevención de riesgos laborales u otros datos de salud extralaborales de los que se pueda disponer.

La respuesta correcta es: La evidencia científica.

## Pregunta 21

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Toda Empresa Saludable debe:

Seleccione una:

☐ Oa. Ser segura.

☐ Ob. Estar certificada en OHSAS.

☐ Oc. Disponer de personal sanitario propio.

☐ Od. Todas son correctas.

### Retroalimentación

Toda empresa saludable debe ser segura porque la primera condición es cumplir con la legislación en materia preventiva. No tiene sentido que una empresa se preocupe por la salud extralaboral de sus trabajadores, si en la empresa sigue habiendo accidentes, enfermedades profesionales o exposición a factores de riesgo psicosocial.

La respuesta correcta es: Ser segura.

## Pregunta 22

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La European Network for Workplace Health Promotion se crea en:

Seleccione una:

☐ a. 1992.

☒ b. 1996.

☐ c. 2000.

☐ d. 2007.

### Retroalimentación

Se crea en 1996 y un año más tarde se escribe la Declaración de Luxemburgo.

La respuesta correcta es: 1996.

### Pregunta 23

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Algunos aspectos a tener en cuenta al emprender acciones que fomenten los hábitos de vida saludables en los entornos de trabajo son:

Seleccione una:

☐ a. Realizar un diagnóstico inicial del bienestar de los trabajadores

☐ b. Realizar un seguimiento periódico de las actividades para comprobar si han sido adecuadas para conseguir los objetivos prefijados

☐ c. Es necesario tener en cuenta los medios económicos y materiales de los que dispone la empresa

☒ d. Todas son correctas

### Retroalimentación

Todos ellos son aspectos a tener en cuenta identificados en el documento: ¿Por qué se deben emprender acciones de promoción de la salud entre los trabajadores?

La respuesta correcta es: Todas son correctas

### Pregunta 24

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una empresa saludable debe:

Seleccione una:

☐ a. Crear entornos de trabajo saludables

☐ b. Promover el trabajo en equipo

☐ c. Promover estilos de liderazgo que establezcan relaciones de calidad y confianza mutua

☒ d. Todas son correctas.

### Retroalimentación

Todas son acciones que debe poner en marcha una empresa saludable indicadas en el artículo Empresa saludable: ¿destino o carrera de fondo?  
La respuesta correcta es: Todas son correctas.

### Pregunta 25

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Señale la afirmación falsa en relación al Modelo NIOSH:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Integra la seguridad en el trabajo junto con la protección y promoción de la salud
- ☐ Ob. Tiene como fin prevenir lesiones y enfermedades de los trabajadores
- ☐ Oc. Busca mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores
- ☐ Od. Se centra únicamente en el pilar de la seguridad en el trabajo 

### Retroalimentación

Este modelo integra la seguridad en el trabajo, la protección y promoción de la salud a fin de prevenir lesiones y enfermedades a los trabajadores y mejorar su salud y bienestar.  
La respuesta correcta es: Se centra únicamente en el pilar de la seguridad en el trabajo

### Pregunta 26

Incorrecta


Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Respecto a la participación en la comunidad, es incorrecto que:

Seleccione una:

- ☐ Oa. Se ciñen a las políticas de “Empresa Familiarmente Responsable”.
- ☐ Ob. Incluye la adopción de políticas y medidas encaminadas a la protección del medio ambiente.
- ☐ Oc. Incluye la creación o mejoras de infraestructuras públicas que beneficien a la comunidad.
- ☐ Od. Todas son correctas. 

### Retroalimentación

Las políticas de Empresa Familiarmente Responsable (EFR) no son las únicas que pueden adoptarse dentro de la participación a la comunidad. Incluso a veces las políticas de EFR no son compatibles con el modelo de entornos de trabajo saludables por no estar sujetas a sus principios, como estar incluidas dentro de un ciclo de mejora continua.

La respuesta correcta es: Se ciñen a las políticas de “Empresa Familiarmente Responsable”.

### Pregunta 27

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Al ciclo de mejora continua se le conoce como:

Seleccione una:

- ☐ a. Ciclo de Fleming.
- ☐ b. Ciclo de Delphi.
- ☒ c. Ciclo de Deming. 
- ☐ d. No tiene nombre propio.

### Retroalimentación

La respuesta correcta es la “c”. No existen los ciclos de Fleming o Delphi relacionados con la calidad.

La respuesta correcta es: Ciclo de Deming.

### Pregunta 28

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

### Enunciado de la pregunta

España participa en la ENWHP a través de:

Seleccione una:

- ☐ a. El ministerio de empleo
- ☒ b. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. 
- ☐ c. AENOR.
- ☐ d. España no participa en la ENWHP.

### Retroalimentación

Es el INSHT quien representa a España en la ENWHP.

La respuesta correcta es: El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

### Pregunta 29

Correcta


Puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

### Enunciado de la pregunta

La adhesión a la Declaración de Luxemburgo se realiza:

Seleccione una:

- ☐ a. Presencial
- ☐ b. Vía burofax
- ☒ c. Vía correo electrónico 
- ☐ d. A través de una agencia de promoción de la salud en el trabajo

### Retroalimentación

La adhesión a la Declaración de Luxemburgo se realiza de forma gratuita vía correo electrónico.

La respuesta correcta es: Vía correo electrónico

### **Pregunta 30**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

El certificado de buenas prácticas tiene una duración de:

Seleccione una:

☐ a. Un año

☐ b. Dos años

☒ c. Tres años

☐ d. Cuatro años

#### **Retroalimentación**

El certificado de buena práctica con el nombre de la empresa y el título del proyecto. Este certificado tendrá una validez de tres años.

La respuesta correcta es: Tres años