



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Coeficiente de estrés

Grupo

MUESTRA STRESS EQUIPO 2025

24/12/2024

Índice



Introducción	3
Resumen del Índice del Estrés Grupal	4
Factor de Estrés - Exigencias	6
Factor de Estrés - Equilibrio entre el Esfuerzo y la Recompensa en el trabajo	7
Factor de Estrés - Control	8
Factor de Estrés - Cambio Organizacional	9
Factor de Estrés - Jefe/Supervisor	10
Factor de Estrés - Apoyo Social y Colaboración en el Trabajo	11
Factor de Estrés - Estabilidad en el Trabajo	12
Síntomas de Estrés	13
Posición Grupal	14
Cuadrantes Grupales	15

Introducción



El estrés organizacional puede tener un fuerte impacto en la productividad y compromiso de los empleados. El tener que preocuparse sobre la estabilidad laboral, falta de control o la demanda de una carga de trabajo fuerte puede incrementar los niveles de estrés y causar una variedad de síntomas emocionales y físicos. Cuando los factores de estrés se combinan con una gerencia potencialmente ineficiente, el estrés se puede convertir en un problema que se extiende al departamento entero o incluso a la organización. Identificar las señales de estrés dentro de la organización es el primer paso para diseñar una estrategia para combatir este problema.

El estrés en el trabajo se puede definir como la respuesta dañina tanto física como emocional que ocurre cuando los requerimientos del puesto no son compatibles con las capacidades, recursos o necesidades del empleado. El estrés en el trabajo puede llevar a tener problemas de salud o incluso un accidente.

El concepto de estrés en el trabajo se confunde frecuentemente con los retos, pero estos son dos conceptos totalmente diferentes. El tener retos nos puede llenar de energía tanto física como psicológicamente y puede motivarnos a aprender habilidades nuevas y llevar al dominio de nuestro trabajo. Cuando se conquista un reto nos sentimos llenos de energía y satisfechos. Por lo tanto, los retos son un ingrediente importante para permanecer saludable y productivo en el trabajo.

Un ambiente laboral saludable es aquel en donde las presiones de los empleados son relevantes para sus habilidades y recursos, la cantidad de control que tienen sobre su trabajo y el apoyo que reciben.

En las siguientes páginas, encontrará varias secciones que ilustran en dónde puede estarse produciendo el estrés en la organización.

Resumen del Índice de Estrés de Grupo

Esta sección comienza generalmente con un resumen que muestra el estrés dividido en siete categorías representadas en gráficas de barras. Para ayudarle a entender la intensidad del estrés en cada categoría, las hemos dividido en cinco niveles: poco o nada de estrés, estrés limitado, estrés elevado, estrés importante y estrés severo.

Factores de Estrés del Grupo

Cada factor de estrés se divide en subcategorías que se representan en gráficas de barras. La gráfica de barras superior es la categoría general y la siguiente gráfica de barras incluye una lista de estresores más específica.

Resumen del Grupo

En esta sección encontrará una gráfica de grupo y un mapa del nivel de estrés del grupo. Estas gráficas le permitirán ver en donde pueden estar las áreas que potencialmente tienen un problema.

Resumen del Índice del Estrés Grupal



Índice de Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición



36

Índice de Estrés relacionado con las Recompensas de acuerdo con el Esfuerzo en la Posición



28

Índice de Estrés relacionado con el Control



18

Índice de Estrés relacionado con el Cambio Organizacional



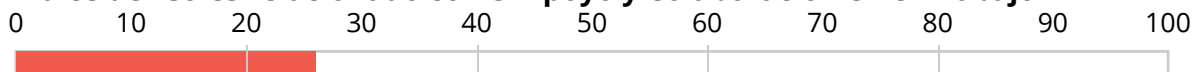
29

Índice de Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor



17

Índice de Estrés relacionado con el Apoyo y Colaboración en el Trabajo



26

Índice de Estrés relacionado con la Estabilidad en el Trabajo



26

Total



26

Resumen del Índice

- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

N = 35

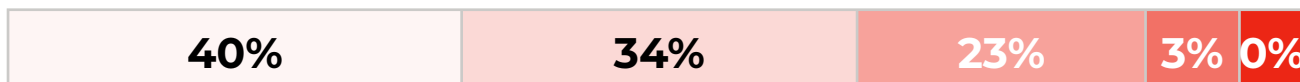
Resumen del Índice del Estrés Grupal



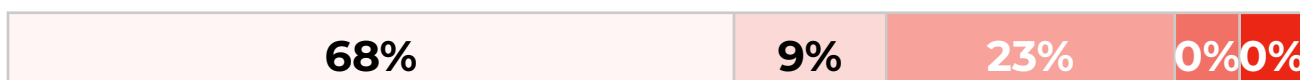
Índice de Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición



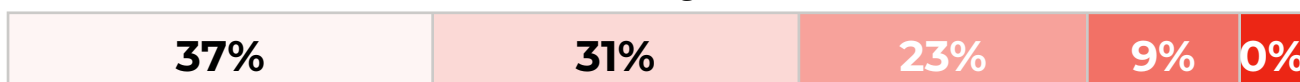
Índice de Estrés relacionado con las Recompensas de acuerdo con el Esfuerzo en la Posición



Índice de Estrés relacionado con el Control



Índice de Estrés relacionado con el Cambio Organizacional



Índice de Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor



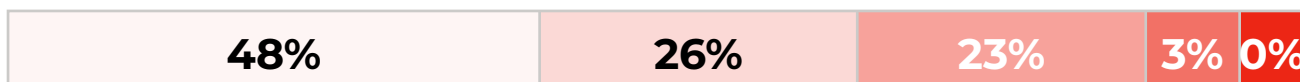
Índice de Estrés relacionado con el Apoyo y Colaboración en el Trabajo



Índice de Estrés relacionado con la Estabilidad en el Trabajo



Total



N = 35

Factor de Estrés - Exigencias



Índice del Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición

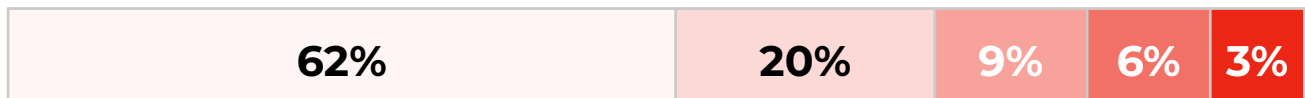
A pesar de que los empleados necesitan cierto nivel de desafíos para mantener su enfoque y motivación, así como para desarrollar habilidades nuevas, es importante que las exigencias de su posición no excedan sus propios límites. El estrés laboral tiende a incrementarse conforme aumenta el nivel de exigencia y responsabilidad. El estrés se puede vincular directamente a puestos que no cuentan con un perfil correctamente definido, con cantidades excesivas de trabajo o con habilidades que no sean compatibles con las necesidades de la posición. La meta es tener un balance entre las exigencias de la posición y el tiempo para cumplir con ellas.



Administración del Tiempo es el análisis de cómo se invierten las horas de trabajo y la priorización de tareas para poder maximizar la eficiencia personal en el trabajo.



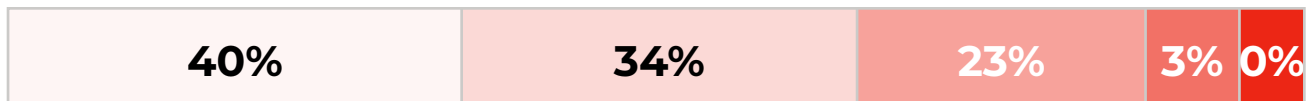
La Compatibilidad con las Competencias del Puesto revela cómo el talento personal de una persona se corresponde con una posición actual.



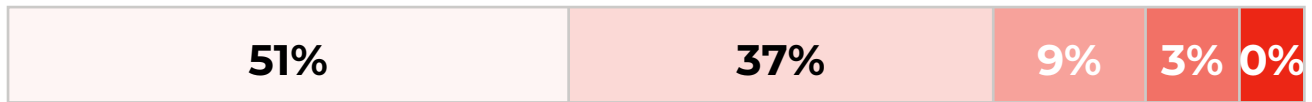


Índice del Estrés relacionado con el Equilibrio entre las Recompensas y el Esfuerzo en la Posición

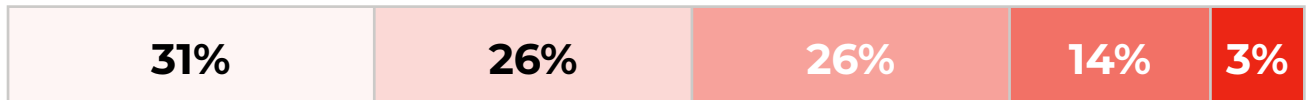
Tener un propósito o conseguir una satisfacción laboral es un factor muy importante en cualquier trabajo. Esforzarse demasiado sin satisfacer la necesidad de una recompensa puede ser un factor de estrés laboral. La recompensa puede presentarse de formas muy diferentes, como tener la oportunidad de ayudar a los demás, obtener reconocimiento personal, incrementar el propio conocimiento a través del aprendizaje, tener un desarrollo y crecimiento personal, la valoración de los principios personales o contar un salario justo. El esfuerzo en el trabajo es necesario pero debe ser compatible con el reconocimiento que el individuo desee. El estrés laboral surge cuando el empleado percibe que sus necesidades no se están satisfaciendo adecuadamente.



Trabajo Significativo es la cualidad de tener un valor elevado, propósito o importancia en el trabajo.



Reconocimiento y Recompensa en el Trabajo es el retorno por la dedicación y el esfuerzo de un empleado en el trabajo.



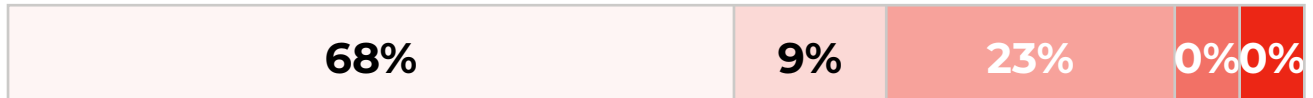
- Poco o nada
- Limitado
- Elevado
- Importante
- Severo

Factor de Estrés - Control

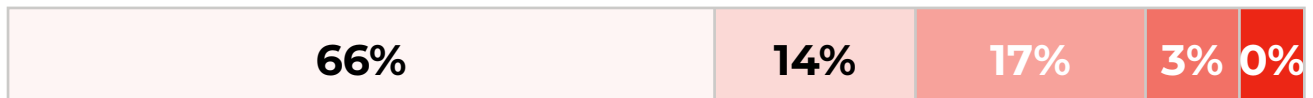


Índice del Estrés relacionado con el Control

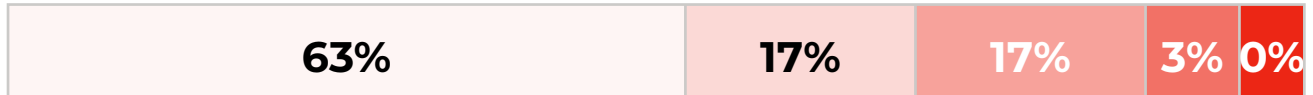
La sensación de no tener control sobre algo es una causa universal de estrés. Usted cambia o evita las situaciones porque percibe que no puede hacer nada al respecto. Algunas de las causas comunes del estrés en el trabajo incluyen quejas por tener demasiada responsabilidad y poca autoridad, no estar involucrado en las decisiones, que no se le tome en cuenta o que nadie comprenda qué es lo que hace. El estrés en el trabajo se incrementa cuando se reduce el nivel de control personal. Idealmente se debe tener un balance entre las responsabilidades que se tiene y el control personal sobre las mismas.



Participación en el lugar de Trabajo es crear un ambiente en el que la gente tenga un impacto en las decisiones y acciones que afectan su trabajo.



Fortalecimiento en el lugar de trabajo es dar a los empleados un grado de autonomía y responsabilidad para que tomen decisiones con respecto a sus tareas específicas dentro de la organización.

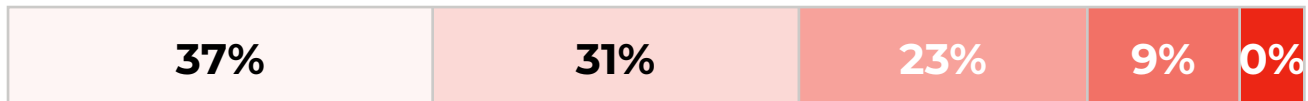


Factor de Estrés - Cambio Organizacional

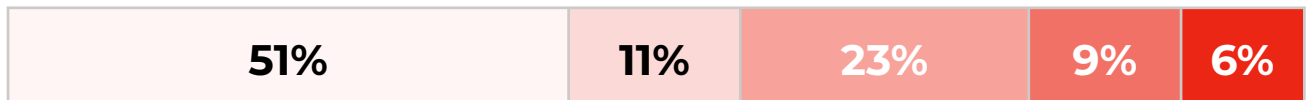


Índice del Estrés relacionado con el Cambio Organizacional

El Cambio Organizacional afecta a la gente de diferente manera. Mientras que algunas personas lo reciben con gusto, a otras les provoca estrés el solo hecho de considerarlo. El cambio organizacional se puede definir como cualquier variación en personal, estructura, tecnología o procesos. El cambio organizacional, según su intensidad y dirección, puede generar incertidumbre y, al mismo tiempo, provocar estrés y generar nuevas oportunidades.



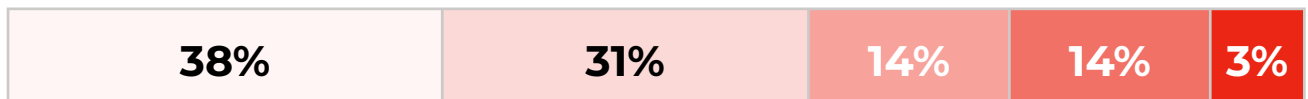
Comunicación Organizacional es la modo que se utiliza para comunicar cambios organizacionales como políticas, procesos y otras actividades.



Evolución Organizacional es un proceso que consiste en un cambio o desarrollo progresivo en una organización.



Visión Organizacional es una descripción aspiracional de lo que la organización busca lograr o conseguir.

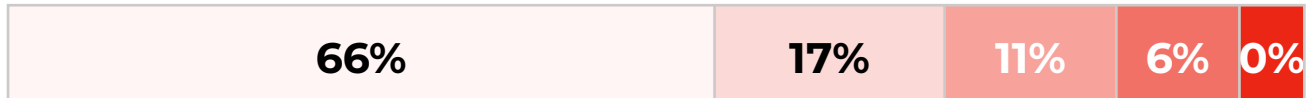


Factor de Estrés - Jefe/Supervisor

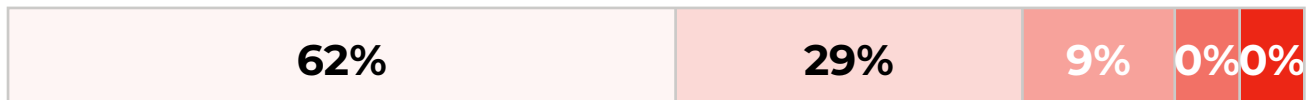


Índice del Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor

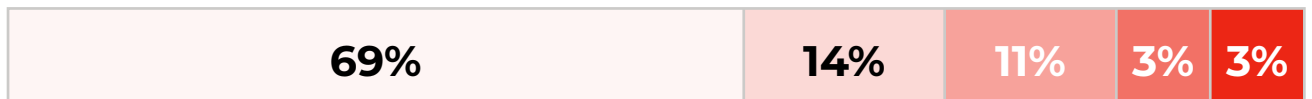
Entre las razones comunes que causan estrés se incluye la falta de apoyo por parte del jefe o del supervisor. La mayor parte de la gente que trabaja no se da cuenta de que el estrés es una parte importante en sus trabajos. Es por eso que cuando su jefe le exige algo, como una fecha límite mutuamente acordada para entregar un resultado, detona una presión sana que incluso puede ayudarlo a terminar esa tarea de forma más eficiente. Sin embargo, cuando el jefe hace cosas que van más allá de la presión normal o de los desafíos propios de la posición puede provocar estrés.



Conocimiento de Dirección y de Gestión es la habilidad para reconocer y entender las necesidades interpersonales de la gente.



Estilo de Dirección y de Gestión es un proceso general para manejar situaciones y/o personas.



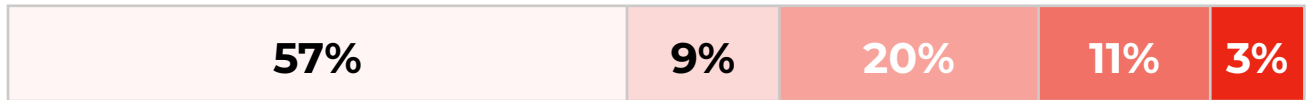


Índice del Estrés relacionado con el Apoyo y Colaboración en el Trabajo

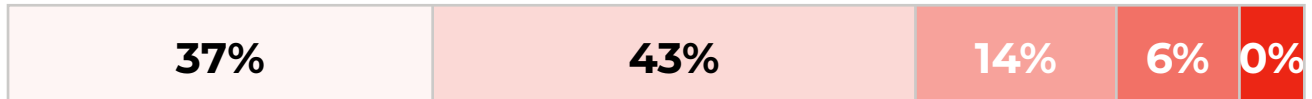
La falta de apoyo por parte de los compañeros de trabajo puede causar estrés laboral. Un ambiente de apoyo es aquel en donde la dirección proporciona información clara y consistente y en el que los compañeros de trabajo están dispuestos a colaborar siempre. Un ambiente que promueve relaciones laborales positivas, y que canaliza correctamente conductas inadecuadas, promueve la productividad y el compromiso de los empleados.



Evitación es un acto consciente o inconsciente para evitar a las personas con las que puede existir algún tipo de conflicto.



Cooperación es el proceso de trabajar en conjunto con el fin de lograr el resultado deseado.



Frustración es encontrar molestia y enojo debido a la incapacidad para cambiar o conseguir el resultado deseado.



Factor de Estrés - Estabilidad en el Trabajo

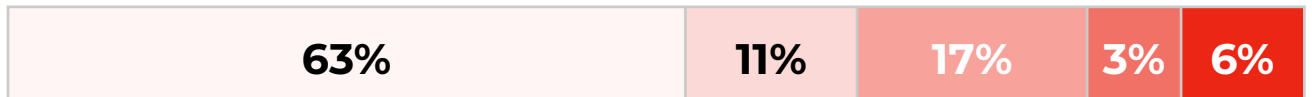


Índice de Estabilidad en el Trabajo

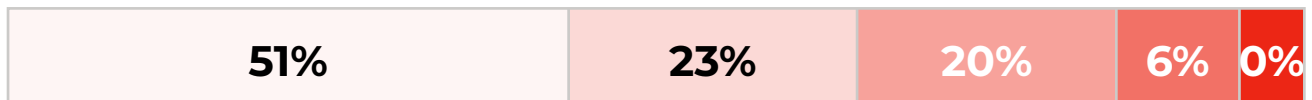
Las personas se preocupan por varios aspectos de su trabajo, pero el miedo principal se deriva de la estabilidad laboral. La inestabilidad laboral se deriva del miedo a perder el trabajo. El estrés también puede originarse debido a una falta de crecimiento profesional. Aunque algunas personas también pueden considerar preocupante avanzar tan rápido en la organización que sienten no poder responder a la altura de las exigencias de su nueva posición.



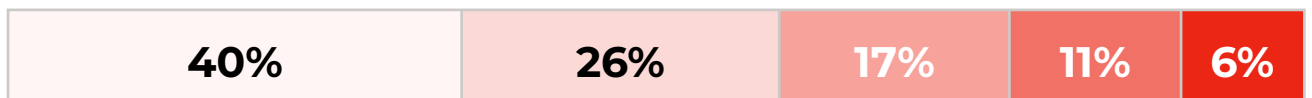
Oportunidad es una serie de circunstancias que hacen posible el avance profesional o el éxito.



Estabilidad Laboral es el nivel de preocupación que tiene una persona en relación con su puesto de trabajo.



Confianza en el lugar de Trabajo es el nivel de seguridad que tiene en su puesto de trabajo, sin la necesidad de alguien lo vigile todo el tiempo.



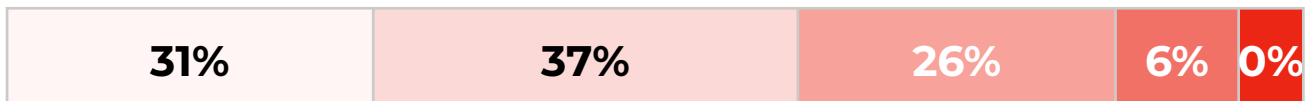
- Poco o nada
- Limitado
- Elevado
- Importante
- Severo

Síntomas de Estrés



Índice de los Síntomas de Estrés

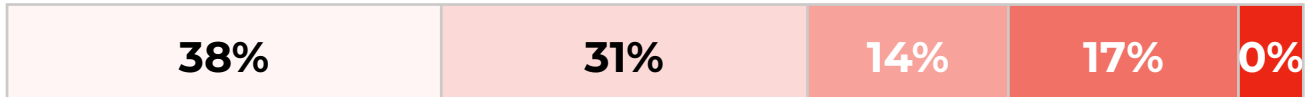
El Estrés es algo normal y puede ser la reacción del cuerpo ante un cambio que se necesita. Muchos de los eventos que lo rodean incrementan los niveles de estrés en su cuerpo, que reacciona física, mental y emocionalmente a los cambios. El cuerpo humano está diseñado para experimentar estrés y reaccionar en consecuencia. El estrés puede ser algo positivo, pues lo mantiene alerta y comprometido. Pero también puede ser negativo, cuando se enfrenta a constantes eventos difíciles o conflictivos sin poder recuperarse o relajarse entre uno y otro. Si la tensión relacionada con el estrés aumenta, puede provocar los siguientes síntomas.



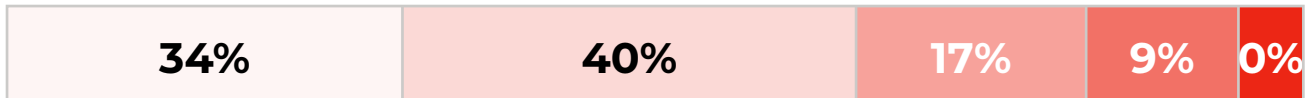
Síntomas físicos de estrés pueden incluir dolores y malestares, bajo nivel de energía o enfermedades frecuentes.



Síntomas emocionales de estrés pueden incluir irritabilidad, sensación de agobio o mal humor.



Síntomas cognitivos de estrés pueden incluir incapacidad para concentrarse, dificultad para acordarse de las cosas y falta de criterio.

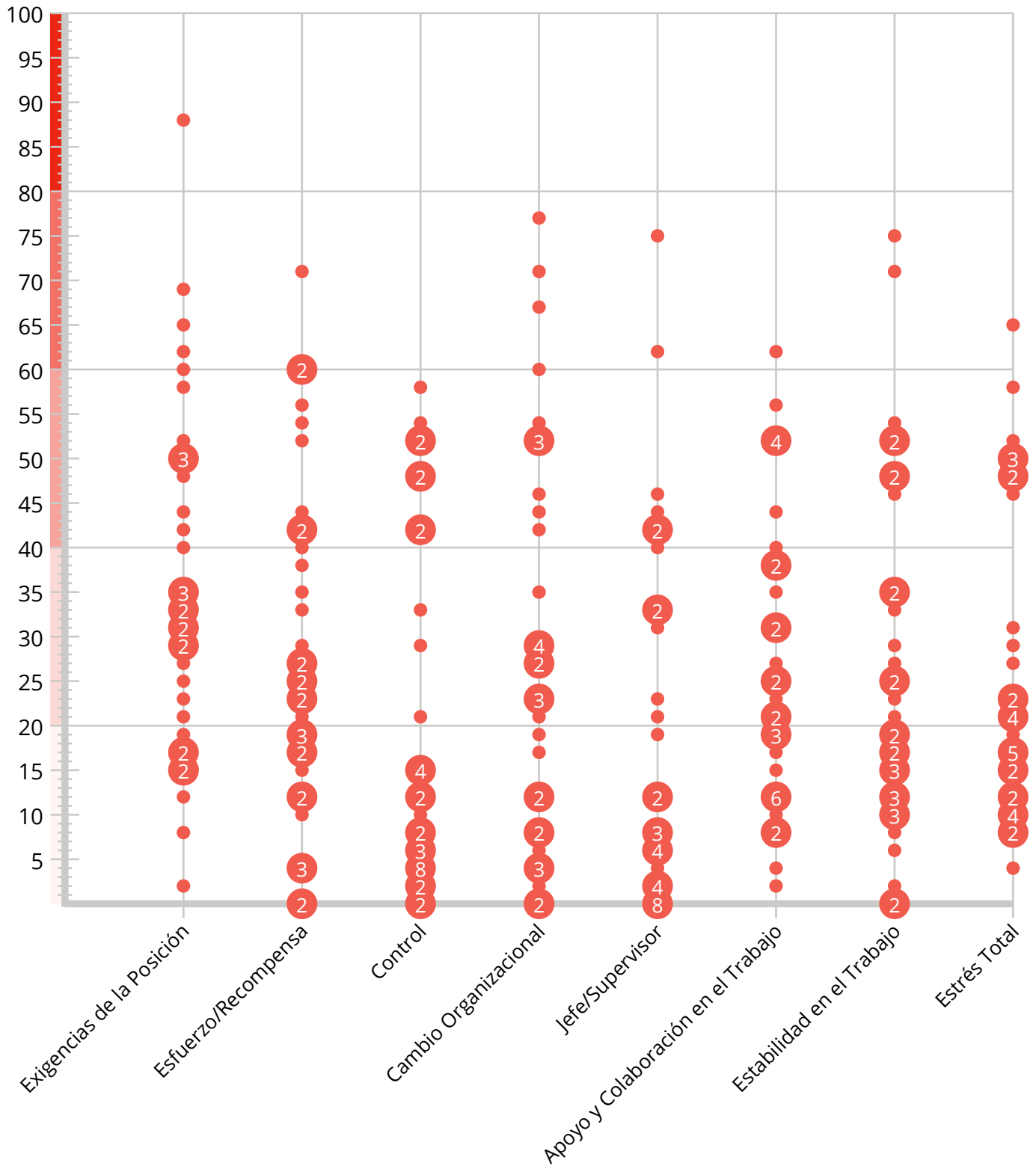


Síntomas conductuales de estrés pueden incluir problemas de alimentación o sueño, postergación de actividades o hábitos nerviosos.



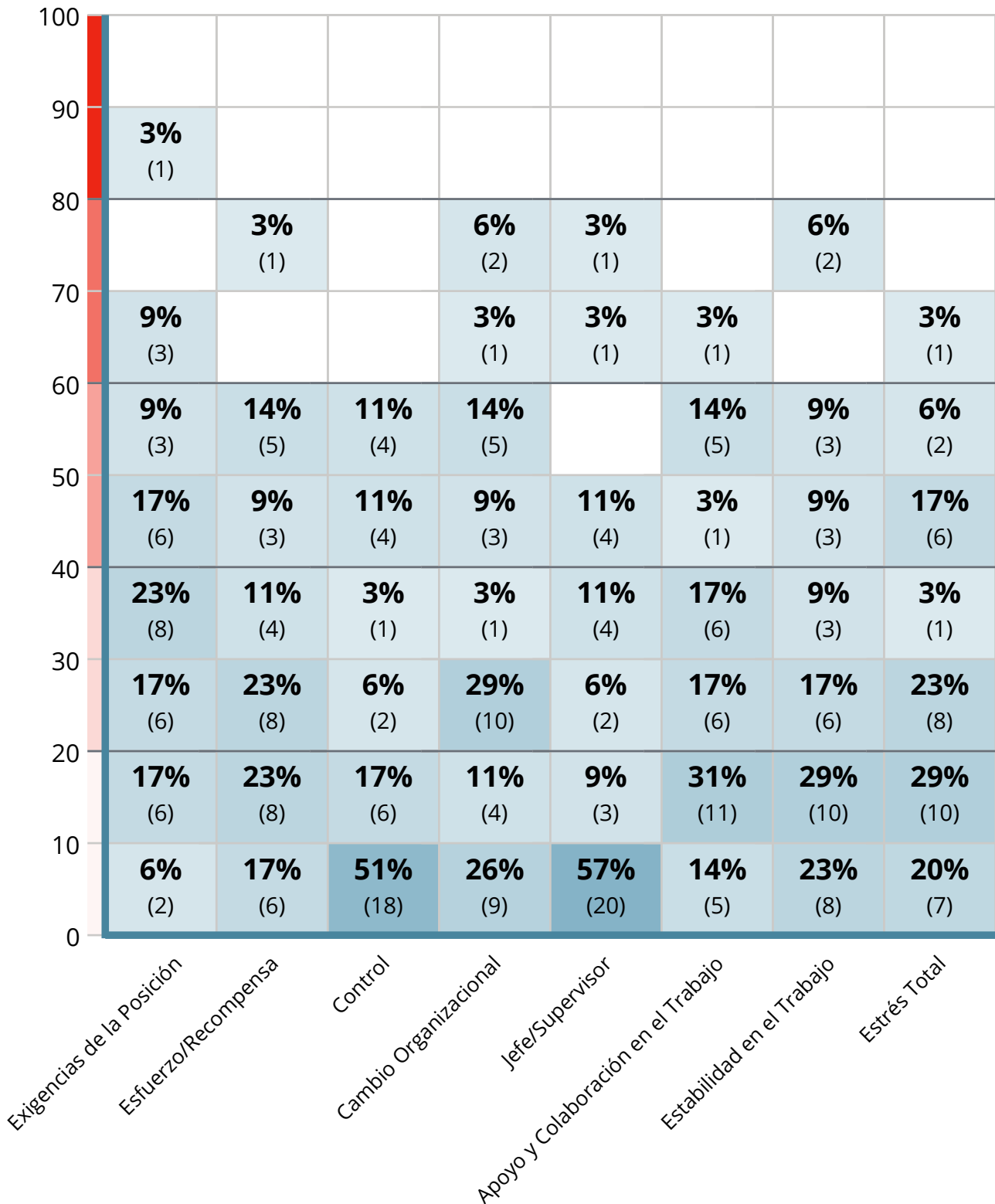
N = 35

Posición Grupal



N = 35

Cuadrantes Grupales



N = 35