



TTI
SUCCESS
INSIGHTS®

Coeficiente de Estrés

Individual

Celia Dohe

17/3/2021



INTRODUCCIÓN	3
RESUMEN DEL ÍNDICE DE ESTRÉS	4
FACTOR DE ESTRÉS - DEMANDAS	5
FACTOR DE ESTRÉS - BALANCE ENTRE ESFUERZO/RECOMPENSA	6
FACTOR DE ESTRÉS - CONTROL	7
FACTOR DE ESTRÉS - CAMBIO ORGANIZACIONAL	8
FACTOR DE ESTRÉS - GERENTE/SUPERVISOR	9
FACTOR DE ESTRÉS - APOYO SOCIAL	10
FACTOR DE ESTRÉS - ESTABILIDAD EN EL TRABAJO	11
INTRODUCCIÓN - <i>Síntomas y Efectos</i>	12
SÍNTOMAS DE ESTRÉS	13
RESUMEN DE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS	14
ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS	15

INTRODUCCIÓN



Los elementos de estrés pueden presentarse en cualquier tipo de trabajo, sin importar lo bien que se sienta con lo que hace. Cierta nivel de estrés en el trabajo es normal, sin embargo, el estrés excesivo puede obstruir su productividad e impactar su salud tanto física como mental. Su habilidad para controlar este factor puede representar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Existen situaciones que no puede controlar en su ambiente laboral, pero eso no significa que no tenga opciones, aun cuando se encuentre en una situación problemática. Encontrar la forma para controlar el estrés no significa que tenga que hacer grandes cambios o reflexionar sobre sus ambiciones profesionales, sino que debe enfocarse en las cosas que sí están bajo su control.

El estrés en el trabajo se puede definir como una respuesta dañina, tanto emocional como física, que surge cuando las demandas del trabajo no son compatibles con las capacidades, recursos o necesidades del empleado. El estrés en el trabajo puede afectar negativamente a la salud de una persona e incluso llevarla a un accidente.

El concepto de estrés en el trabajo se confunde a menudo con los retos, pero estos conceptos no son los mismos. El que nos reten puede impulsarnos de forma psicológica y física y puede incluso motivarnos a aprender nuevas habilidades y llevarnos al dominio total de nuestros puestos. Cuando conquistamos un reto, nos sentimos satisfechos y realizados. Por lo tanto, los retos son un ingrediente importante para permanecer saludables y productivos en el trabajo.

Un ambiente de trabajo saludable es aquel donde la presión que se aplica a los empleados es relevante para sus habilidades y recursos, para la cantidad de control que tengan sobre su trabajo y el apoyo que reciban.

En las páginas siguientes encontrará varias secciones donde se muestran sus posibles áreas de estrés.

Resumen del Índice de Estrés

Esta sección comienza con un resumen que le muestra su nivel de estrés en 7 secciones en una escala de 100. Para ayudarlo a comprender mejor sus niveles de estrés, hemos separado esta sección en cinco niveles: poco o nada de estrés, estrés limitado, estrés elevado, estrés fuerte y estrés severo.

Factores de estrés

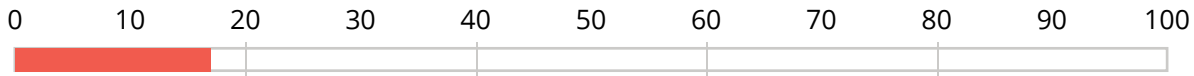
A continuación, tomamos los siete factores de estrés y los seccionamos en subcategorías. Estos factores se muestran en discos con la misma escala de 100. En el disco superior está representada la categoría en general y los discos de abajo se componen de factores de estrés más específicos. **Los discos de la parte inferior no suman el total del disco superior y no son un promedio.** De hecho estos discos están basados en cómo responde a las preguntas.

Cuando lea esta sección, por favor, lea cada una de las subcategorías incluyendo tanto la definición como la pregunta.

RESUMEN DEL ÍNDICE DE ESTRÉS

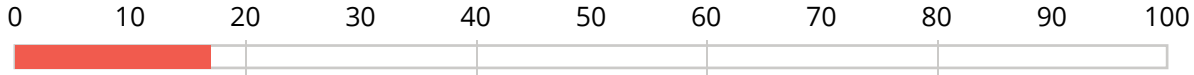


Índice de Demandas



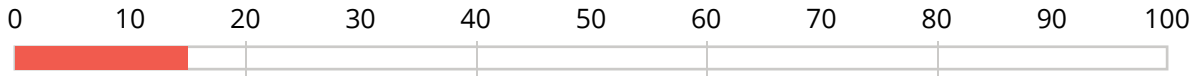
17

Índice de Esfuerzo/Recompensa



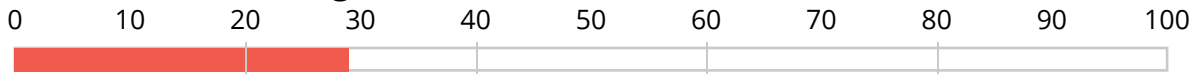
17

Índice de Control



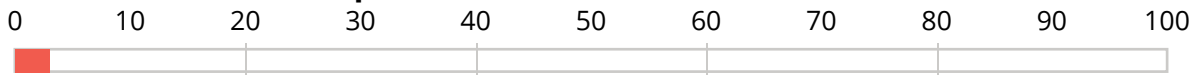
15

Índice de Cambio Organizacional



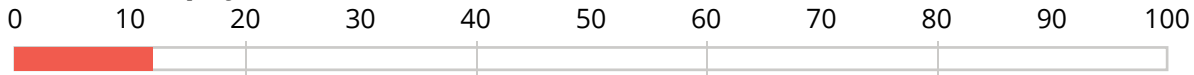
29

Índice del Gerente/Supervisor



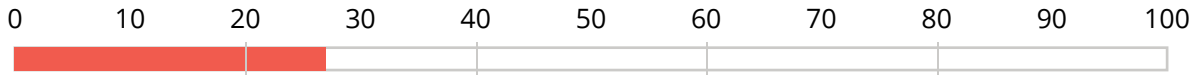
2

Índice de Apoyo Social



12

Índice de Estabilidad Laboral



27

Total



17

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

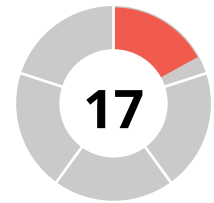
T: 10:38

FACTOR DE ESTRÉS - DEMANDAS



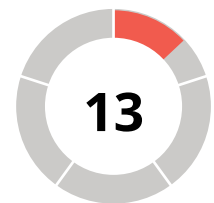
Índice de Demanda

A pesar de que los empleados necesitan cierto nivel de reto para mantener su enfoque y motivación, así como para desarrollar habilidades nuevas, es importante que las demandas no excedan sus límites. El estrés laboral tiende a incrementarse conforme las demandas y responsabilidades aumentan. El estrés se puede vincular directamente a los puestos que tienen un perfil mal definido, cantidades excesivas de trabajo y habilidades que no sean compatibles con las que el puesto requiere. La meta es tener un balance entre las demandas y el tiempo.



El manejo del Tiempo es el análisis de como se invierten las horas de trabajo y la priorización de tareas para poder maximizar la eficiencia personal en el lugar de trabajo.

- Parece que tiene poco estrés en esta zona; ¿hay algo en particular que quiera comentar que considere oportuno para hacer su manejo del tiempo más efectivo?



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

- ¿Con quién puede hablar sobre el tipo de labores en las que puede implementar mejor sus talentos y habilidades?
- ¿Con quién puede hablar sobre la percepción que tiene de las metas poco realistas que se le proporcionaron?



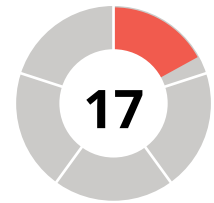
Resumen del Índice

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



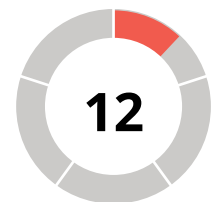
Índice del Balance entre Esfuerzo/Recompensa

El tener un propósito o encontrar satisfacción laboral es un factor muy importante en cualquier trabajo. Poner mucho esfuerzo sin satisfacer la necesidad de una recompensa puede transformarse en estrés laboral. La recompensa puede presentarse de muchas formas diferentes, como ayudar a otros, reconocimiento, incrementar el conocimiento, crecimiento personal, principios o compensaciones monetarias. 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 no encuentra relación entre sus necesidades y la recompensa actual.



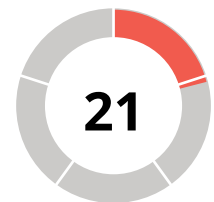
Trabajo Significativo es la cualidad de tener un alto valor, propósito o importancia en el trabajo.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿existe algo que quiera mencionar que ayude a hacer su trabajo más importante?



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

- ¿Con quién puede hablar dentro de la organización sobre su necesidad de reconocimiento?
- ¿Qué consideraría como una recompensa adecuada en base a las habilidades y talentos que aporta al trabajo?



Resumen del Índice

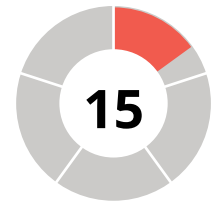
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

FACTOR DE ESTRÉS - CONTROL



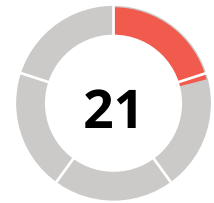
Índice de Control

La sensación de no tener control es una causa universal de estrés. Altera o evita la situación porque siente que no puede hacer nada al respecto. Algunas de las causas comunes de estrés en el trabajo incluyen quejas sobre tener demasiada responsabilidad con poca autoridad, verse involucrada, que nadie la toma en cuenta y que nadie entienda lo que hace. El estrés en el trabajo incrementa al mismo tiempo que el nivel propio de control se reduzca. El punto es tener un balance entre las responsabilidades y el control personal.



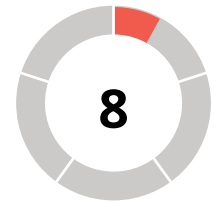
Participación en el lugar de Trabajo es crear un ambiente en el que la gente tiene un impacto en las decisiones y acciones que afectan su trabajo.

- ¿Qué puede hacer para estar más informada sobre los problemas relacionados con el trabajo?
- ¿Qué puede hacer para tener más participación en las decisiones importantes que afectan a 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.

- Parece que tiene poco estrés en este área; ¿hay algo que le gustaría mencionar que lo ayudara a mejorar este aspecto?



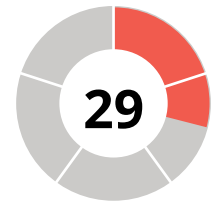
Resumen del Índice

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



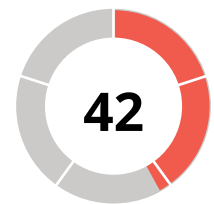
Índice de Cambio Organizacional

El cambio Organizacional afecta a la gente de diferente manera. Mientras que algunas personas lo reciben con gusto, otras se sienten aprehensivas y estresadas con el simple hecho de mencionarlo. El cambio organizacional se puede definir como cualquier cambio en la gente, la estructura, la tecnología o procesos. El cambio organizacional varía en grado y dirección, lo que puede generar incertidumbre y puede crear tanto estrés como oportunidades.



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

- ¿Qué impacto tiene la comunicación desorganizada en la moral de la organización?
- ¿Qué se puede hacer para que la organización comunique de manera más efectiva los cambios?



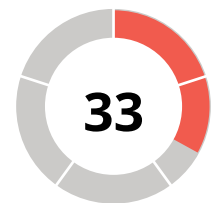
Evolución Organizacional es un proceso que consiste en un cambio o desarrollo progresivo en una organización.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿hay algo que quiera mencionar para ayudar a incrementar el desarrollo organizacional?



Visión Organizacional es una descripción aspiracional de lo que la organización busca lograr u obtener.

- ¿Cuáles son los cambios que considera que deben darse dentro de la organización?
- ¿Qué preguntas puede hacer para entender mejor la dirección de la organización?



Resumen del Índice

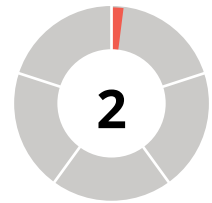
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

FACTOR DE ESTRÉS - GERENTE/SUPERVISOR



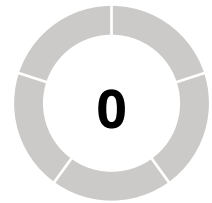
Índice del Gerente/Supervisor

Las razones comunes causantes del estrés incluyen la falta de apoyo por parte de las personas responsables de la gerencia o de supervisar. La mayor parte de la gente que trabaja no se da cuenta de que el estrés es parte vital de sus trabajos. Es por eso que cuando su jefe le impone ciertas demandas (como una fecha límite mutuamente acordada), puede ayudarle a terminar esa tarea de forma más eficiente. Sin embargo, su jefe puede hacer cosas que van mas allá de la presión normal o de los retos. Esto puede ocasionar estrés.



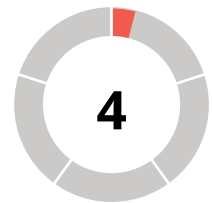
Conciencia Gerencial es la habilidad para reconocer y entender las necesidades interpersonales de la gente.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿podría mencionar algo que hiciera su interacción personal mas productiva?



Estilo Gerencial es un proceso general para manejar situaciones y/o personas.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿podría mencionar algo que hiciera su interacción con su gerente más efectiva?



Resumen del Índice

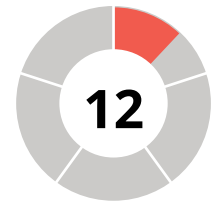
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

FACTOR DE ESTRÉS - APOYO SOCIAL



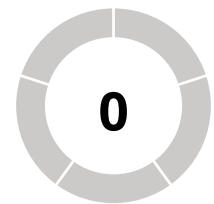
Índice de Apoyo Social

La falta de apoyo por parte de los compañeros y gerentes puede llevar al estrés laboral. Un ambiente de apoyo es aquel donde los gerentes proporcionan información clara y consistente donde los compañeros de trabajo están listos para ayudar. Un ambiente que promueve relaciones laborales positivas y que confronta conductas inadecuadas, también promueve la productividad y el compromiso de los empleados.



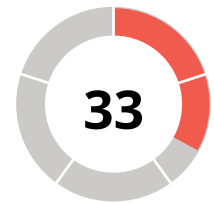
Evitación es un acto consciente o inconsciente para evitar a la gente que puede causar conflictos.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿hay algo que quiera mencionar sobre cómo incrementar su compromiso social?



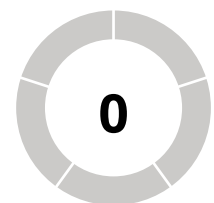
Cooperación es el proceso de trabajar juntos para lograr el resultado deseado.

- ¿Qué es lo que se necesita para realzar la cooperación en la organización?
- ¿Con quién puede hablar para recibir más apoyo por parte de los compañeros cuando los plazos se acercan?



Frustración es el sentirse molesto o contrariado debido a la inhabilidad para cambiar o lograr el resultado deseado.

- Parece tener poco estrés en este área; ¿hay algo que quiera mencionar sobre cómo eliminar frustraciones potenciales?



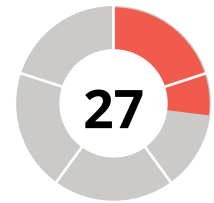
Resumen del Índice

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



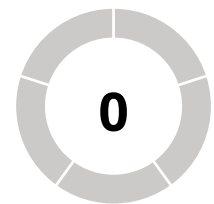
Índice de Estabilidad en el Trabajo

La gente se preocupa 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 y está asociada con las implicaciones del desempleo. El estrés también puede originarse debido a una falta de avance o de promociones lentas. También puede resultar preocupante el que se conceda una promoción demasiado rápida para que uno pueda tener éxito en el puesto.



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

- Parece tener poco estrés en este área; ¿hay algo que quiera comentar que lo llevaría a tener más oportunidades?



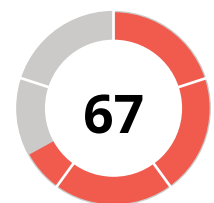
Estabilidad Laboral es el nivel de preocupación que una persona tiene con respecto a su puesto.

- ¿Con quién puede hablar sobre la fluctuación de responsabilidades en su trabajo?
- ¿Qué tipo de retroalimentación le haría sentir más seguro de su trabajo?



Confianza en el lugar de Trabajo es el grado de seguridad que siente con el equipo y con la labor que desempeña.

- ¿Qué temas específicos ocasionan que se sienta preocupado en el lugar de trabajo?
- ¿Qué ha ocasionado que se vuelva cuidadosa con sus comentarios sobre los problemas relacionados con el lugar de trabajo?



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

INTRODUCCIÓN

Síntomas y Efectos



Síntomas de Estrés

Esta sección es crítica para entender el estrés en general y como le puede estar afectando. En esta sección se observan los síntomas de estrés tanto físicos como emocionales, cognitivos y conductuales. Cada persona maneja el estrés de manera diferente. El nivel de estrés se puede ver afectado por factores ajenos al trabajo que pueden incrementar la posibilidad de tener efectos negativos. Una persona puede tener un nivel de estrés alto y funcionar sin problema, otra persona puede tener un nivel de estrés moderado o bajo y verse completamente afectada.

Conforme lea esta sección, utilice los puntos que se mencionan para identificar las áreas en las que posiblemente necesite enfocarse.

Resumen de los Efectos del Estrés

Las gráficas en esta sección muestran el grado de balance entre los efectos del estrés (barra en coral) y los efectos positivos (barra azul). A pesar de que las puntuaciones de los efectos del estrés aparecen paralelamente a las del resumen de estrés, cabe señalar que no son idénticas. Para obtener una visión clara de cómo las actividades pueden crear estrés o crear un impacto positivo, hemos aplicado un modelo de calificación diferente a las mismas preguntas.

Esta sección puede darle una perspectiva sobre el grado de estrés potencial que puede tener una persona. ¿Existen cosas positivas que estén sucediendo y que puedan ayudar a distribuir el estrés del día? Recuerde que cierto nivel de estrés es necesario en todos los trabajos. La falta de estrés también puede ser un tema de discusión en una organización. Es difícil entender cómo se ve el nivel de estrés ideal; sin embargo, hablar sobre este tema es clave para obtener el éxito.

Análisis de los Efectos del Estrés

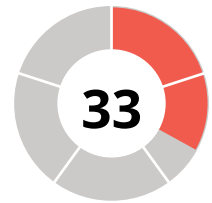
La gráfica del Radar de los Efectos del Estrés ofrece una visión general de sus efectos, tanto positivos como negativos.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS



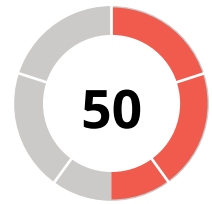
Índice de los Síntomas de Estrés

El Estrés es un componente normal de la vida. El estrés puede ser la reacción del cuerpo al cambio que requiere de un ajuste o respuesta. Varios de los sucesos que le acontecen o que se suscitan a su alrededor agregan estrés a su cuerpo. El cuerpo reacciona a los cambios con respuestas físicas, mentales y emocionales. El cuerpo humano está diseñado para experimentar estrés y reaccionar a ello. El estrés puede ser positivo ya que lo mantiene alerta y comprometido. Pero el estrés puede ser negativo cuando una persona se enfrenta a retos continuos sin tiempo para recuperarse o relajarse entre uno y otro. Conforme la tensión relacionada con el estrés aumenta, usted puede experimentar alguno de los siguientes síntomas.



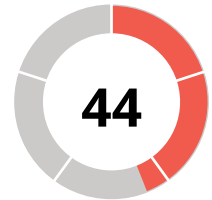
Síntomas físicos de estrés pueden incluir:

- Nivel de energía bajo
- Dolores y malestares
- Enfermedades frecuentes



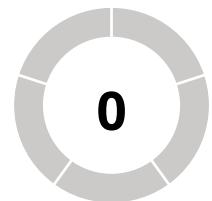
Síntomas emocionales de estrés pueden incluir:

- Irritabilidad
- Sensación abrumadora
- Mal humor



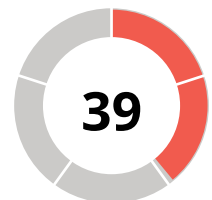
Síntomas cognitivos de estrés pueden incluir:

- Dificultad para concentrarse
- Problemas con la memoria
- Falta de criterio



Síntomas conductuales de estrés pueden incluir:

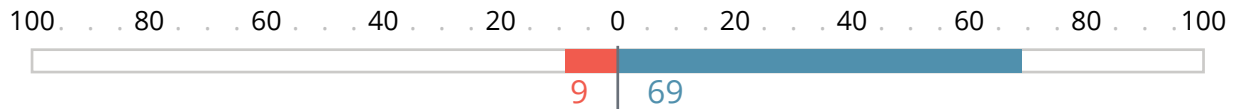
- Problemas de alimentación y sueño
- Postergación
- Hábitos nerviosos



RESUMEN DE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

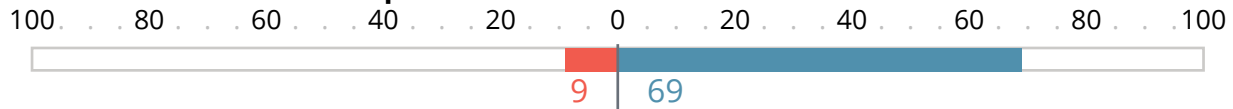


Índice de Demandas



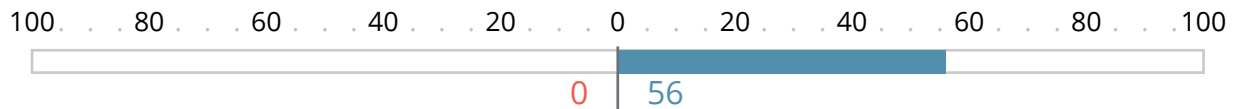
60

Índice de Esfuerzo/Recompensa



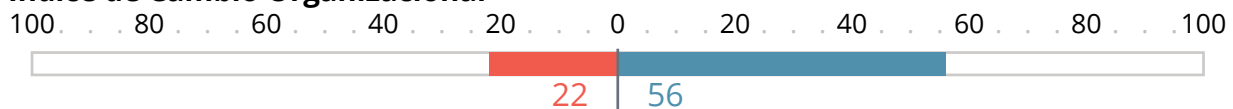
60

Índice de Control



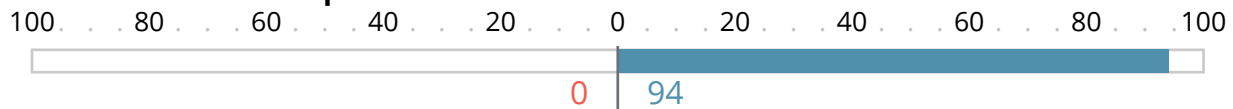
56

Índice de Cambio Organizacional



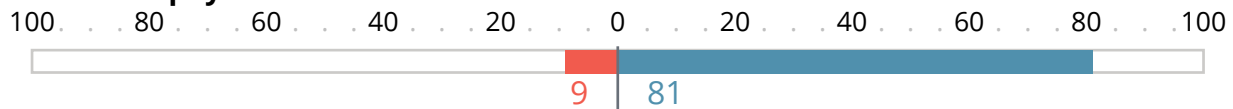
34

Índice del Gerente/Supervisor



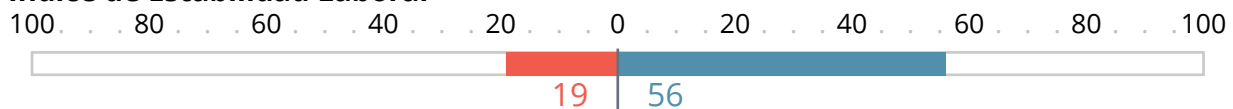
94

Índice de Apoyo Social



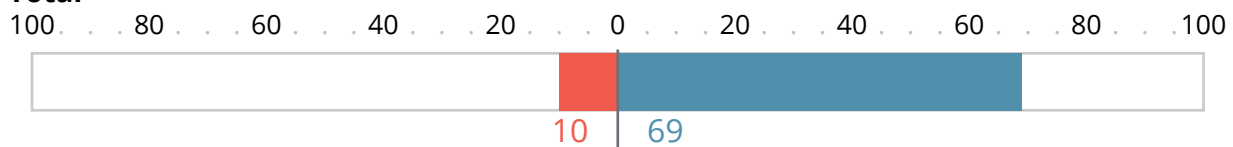
72

Índice de Estabilidad Laboral



37

Total



59

Efectos del Estrés



Efectos Positivos



ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

