



TTI  
SUCCESS  
INSIGHTS®

# Coeficiente de Estrés

## Individual

**Juan Pérez**

Cargo

Empresa

26/6/2020

# INDICE



INTRODUCCIÓN .....	3
RESUMEN DEL ÍNDICE DE ESTRÉS .....	4
FACTOR DE ESTRÉS - EXIGENCIAS .....	5
FACTOR DE ESTRÉS - EQUILIBRIO ENTRE EL ESFUERZO Y LA RECOMPENSA EN EL TRABAJO .....	6
FACTOR DE ESTRÉS - CONTROL .....	7
FACTOR DE ESTRÉS - CAMBIO ORGANIZACIONAL .....	8
FACTOR DE ESTRÉS - JEFE/SUPERVISOR .....	9
FACTOR DE ESTRÉS - APOYO SOCIAL Y COLABORACIÓN EN EL TRABAJO .....	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



Cualquier trabajo conlleva algo de estrés, incluso aquellos en los que las personas se sienten completamente cómodas. Cierta nivel de estrés en el trabajo es normal, pero un estrés excesivo puede obstruir la productividad e impactar en la salud tanto física como mental. La habilidad para controlar este factor puede representar la diferencia entre el éxito y el fracaso en una persona.

Existen situaciones que no se pueden controlar en el ambiente laboral, pero eso no significa que no se puedan sobrellevar, incluso las más problemáticas. Para aprender a controlar el estrés no es necesario hacer grandes cambios ni replantearse los principales aspectos de la propia carrera profesional, sino enfocarse en cosas que sí están bajo el control de la persona.

El estrés en el trabajo se puede definir como las respuestas dañinas, emocionales y físicas, que ocurren cuando las demandas del trabajo no son compatibles con las capacidades, recursos o necesidades de la persona que lo desempeña. El estrés en el trabajo puede afectar severamente la salud de una persona.

El concepto de estrés en el trabajo se confunde a menudo con los retos propios de la posición. Sin embargo, es necesario diferenciar estos dos conceptos. Un reto o desafío puede impulsarnos de forma psicológica y física, incluso motivarnos a aprender nuevas habilidades, con el fin de desempeñarnos de la mejor manera en nuestro trabajo. Cuando superamos un reto, nos sentimos satisfechos y realizados. Por lo tanto, los retos son un ingrediente importante para mantener la productividad y la salud en el trabajo.

Un ambiente de trabajo saludable es aquel en donde la presión que se ejerce sobre los empleados corresponde con sus habilidades y con los recursos de los que disponen, según la cantidad de control que tengan sobre su trabajo y el apoyo que reciben.

A continuación se presentan diferentes secciones que muestran los niveles de estrés.

## Resumen del Índice de Estrés

Esta sección comienza con un resumen que le muestra el nivel de estrés que manifiesta en siete secciones, dentro de una escala del 1 al 100. Para comprender mejor la intensidad de estrés que tiene en cada una de ellas, se clasifica su estrés de acuerdo a los siguientes niveles: poco o nada de estrés, estrés limitado, estrés elevado, estrés fuerte y estrés severo.

## Factores de estrés

A continuación, se presentan los siete factores de estrés, así como las subcategorías que los conforman. Estos factores se muestran en discos, también dentro de una escala del 1 al 100. El disco superior representa la categoría en general y los discos de abajo representan factores de estrés más específicos, que componen la categoría general. **Los discos de la parte inferior no se suman para considerar la puntuación de la categoría general, ni ésta es un promedio de los factores de estrés específicos.** Los discos se relacionan con las respuestas a preguntas específicas del cuestionario.

Lea con atención esta sección, ponga atención a cada sub categoría, tanto a la definición como a la pregunta correspondiente.

# Resumen del Índice de Estrés

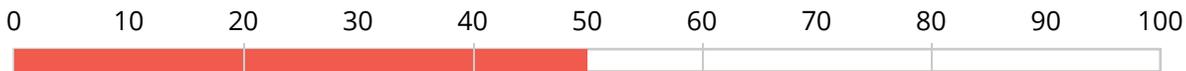


## Índice de Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición



73

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



50

## Índice de Estrés relacionado con el Control



27

## Índice de Estrés relacionado con el Cambio Organizacional



38

## Índice de Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor



27

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



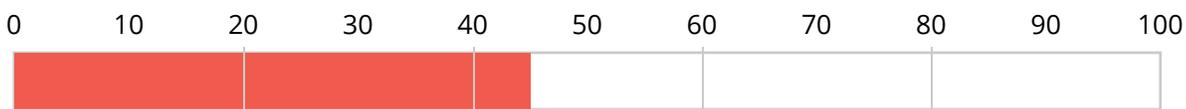
60

## Índice de Estrés relacionado con la Estabilidad en el Trabajo



40

## Total



45

## 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

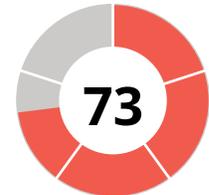
T: 7:49

# Factor de Estrés - Exigencias



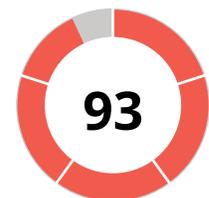
## Índice del Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición

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.



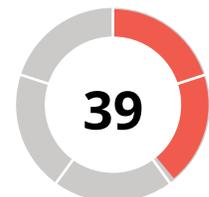
**Administración del Tiempo** es el análisis de cómo se invierten las horas de trabajo y la priorización de tareas para poder maximizar la eficiencia personal en el trabajo.

- ¿Cómo puede distribuir de manera más efectiva el programa de actividades laborales para poder cumplir con las fechas establecidas?
- ¿Cómo puede organizar mejor su día para que pueda hacer más cosas?



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

- ¿Con quién puede tratar el tema de su percepción sobre las metas poco realistas que han establecidas para su posición?
- ¿Con quién puede hablar sobre el tipo de actividad en las que puede aplicar mejor sus talentos y habilidades?



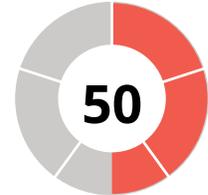
### Resumen del Índice

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



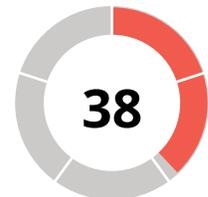
## Índice del Estrés relacionado con el Equilibrio entre las Recompensas y el Esfuerzo en la Posición

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.



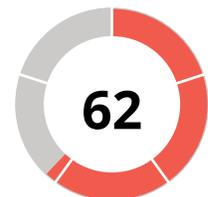
**Trabajo Significativo** es la cualidad de tener un valor elevado, propósito o importancia en el trabajo.

- ¿Qué puede hacer para sentirse más motivado en el trabajo?
- ¿Con quién puede platicar para ajustar las actividades de su posición y poder desempeñarse con mayor satisfacción en ella?



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

- En su opinión, ¿cómo cree que debería ser la compensación ideal para su posición?
- ¿Con quién puede hablar dentro de la organización sobre las necesidades de su reconocimiento personal?



### Resumen del Índice

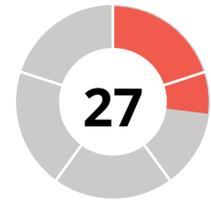
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

# Factor de Estrés - Control



## Índice 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.



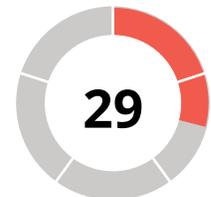
**Participación en el lugar de Trabajo** es crear un ambiente en el que la gente tenga un impacto en las decisiones y acciones que afectan su trabajo.

- ¿Qué puede hacer para asegurarse de que sus ideas y sugerencias sean tomadas en cuenta?
- ¿Cómo puede mejorar las sugerencias que comparte para que tengan un mayor impacto?



**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.

- ¿Cuáles son las circunstancias que hacen que sus fechas límite parezcan poco realistas?
- ¿Qué tipo de autoridad necesita para cumplir con sus responsabilidades?



### Resumen del Índice

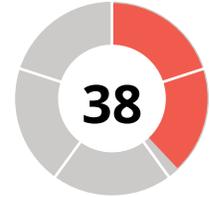
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

# Factor de Estrés - Cambio Organizacional



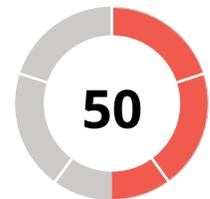
## Índice del Estrés relacionado con el Cambio Organizacional

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.



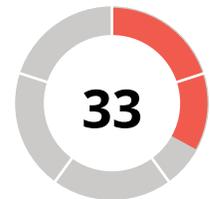
**Comunicación Organizacional** es la modo que se utiliza para comunicar cambios organizacionales como políticas, procesos y otras actividades.

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



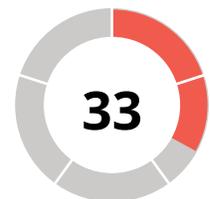
**Evolución Organizacional** es un proceso que consiste en un cambio o desarrollo progresivo en una organización.

- ¿Qué impacto tienen los cambios organizacionales en su trabajo?
- ¿Con quién puede hablar sobre los tiempos y la relevancia de los entrenamientos y capacitaciones que conlleva un cambio?



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

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



### Resumen del Índice

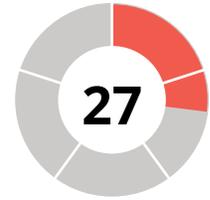
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

# Factor de Estrés - Jefe/Supervisor



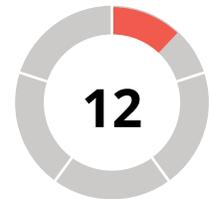
## Índice del Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor

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 ayudarle 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.



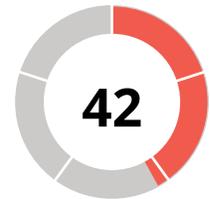
**Conocimiento de Dirección y de Gestión** es la habilidad para reconocer y entender las necesidades interpersonales de la gente.

- Parece que casi no tiene estrés en esta área: ¿se le ocurre algo que pueda mejorar o hacer que sus relaciones interpersonales sean más productivas?



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

- ¿Qué es lo que cree que está haciendo usted que provoque que su jefe/supervisor sienta la necesidad de involucrarse demasiado en su propio trabajo?
- ¿Cuáles son los diferentes eventos o actitudes entre usted y su jefe/supervisor que le están ocasionando reacciones positivas o negativas?



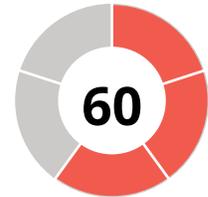
### Resumen del Índice

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



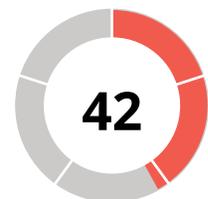
### Índice del Estrés relacionado con el Apoyo y Colaboración en el Trabajo

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.



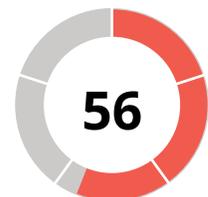
**Evitación** es un acto consciente o inconsciente para evitar a las personas con las que puede existir algún tipo de conflicto.

- ¿Cuáles son los aspectos de la compañía que no le gustan?
- ¿Cómo puede mejorar la relación con los compañeros que evita?



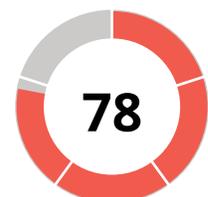
**Cooperación** es el proceso de trabajar en conjunto con el fin de lograr el resultado deseado.

- ¿Qué es lo que se necesita para incrementar la cooperación dentro de la organización?
- ¿Con quién puede hablar para recibir más apoyo por parte de los compañeros cuando se acerca un plazo para terminar una tarea?



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

- ¿Cómo podría disminuir los efectos de los conflictos o desacuerdos que tiene con sus compañeros?
- ¿Cuáles son los conflictos que le provocan frustración en el trabajo?



#### Resumen del Índice

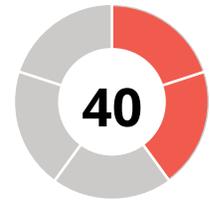
- 0-20 = Poco o nada de estrés
- 21-40 = Estrés Limitado
- 41-60 = Estrés Elevado
- 61-80 = Estrés Significativo
- 81-100 = Estrés Severo

# Factor de Estrés - Estabilidad en el Trabajo



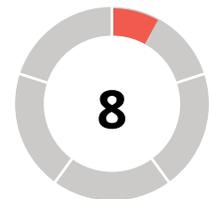
## Índice de Estabilidad en el Trabajo

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.



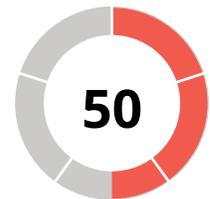
**Oportunidad** es una serie de circunstancias que hacen posible el avance profesional o el éxito.

- Parece tener poco estrés en esta área; ¿hay algo que quiera comentar que pueda hacer que tenga más oportunidades?



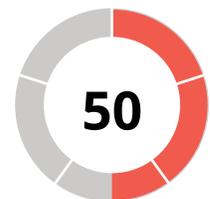
**Estabilidad Laboral** es el nivel de preocupación que tiene una persona en relación con su puesto de trabajo.

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

- ¿Que ha ocasionado que se vuelva cuidadoso con sus comentarios sobre los problemas relacionados con el lugar de trabajo?
- ¿Qué temas en específico le provocan preocupación en su 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 esencial para comprender el estrés en general y cómo lo puede estar afectando. En esta sección se muestran síntomas de estrés físicos, 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 los efectos negativos. Una persona puede tener un nivel de estrés alto y seguir trabajando sin problemas, mientras que otra persona puede tener un nivel de estrés moderado, o incluso bajo, y sentir un agotamiento extremo.

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

### Resumen de los Efectos del Estrés

Las gráficas en esta sección muestran el grado de equilibrio entre efectos de estrés (barra naranja) y efectos positivos (barra azul). A pesar de que los puntajes de los efectos del estrés aparecen de manera paralela a los puntajes del resumen de estrés, es necesario señalar que no son idénticos. Para obtener una visión clara de cómo las actividades pueden generar estrés o crear un impacto positivo, hemos aplicado un modelo de calificación diferente sobre las mismas preguntas.

Esta sección puede darle una perspectiva sobre el posible grado de estrés que puede tener una persona. ¿Existen elementos positivos que puedan ayudarle a neutralizar el estrés que padece en su día a día? Es necesario recordar que cierto nivel de estrés es útil en todos los trabajos. La ausencia de factores de estrés también puede ser un tema para discutir dentro una organización. Es difícil entender cuál sería el nivel de estrés ideal en un trabajo. Sin embargo, hablar sobre este tema es clave para obtener el éxito.

### Análisis de los Efectos del Estrés

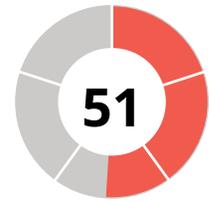
La gráfica del Radar de los Efectos del Estrés ofrece una visión general de los efectos del estrés y los efectos negativos.

# Síntomas de Estrés



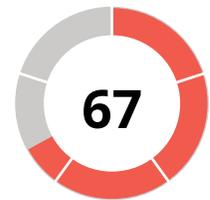
## Índice de los Síntomas de Estrés

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.



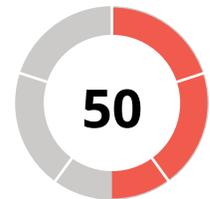
### Síntomas físicos de estrés pueden incluir:

- Bajo nivel de energía
- Dolores y malestares
- Enfermedades frecuentes



### Síntomas emocionales de estrés pueden incluir:

- Irritabilidad
- Sensación de agobio
- Mal humor



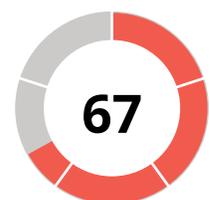
### Síntomas cognitivos de estrés pueden incluir:

- Incapacidad para concentrarse
- Problemas para acordarse de las cosas
- Falta de criterio



### Síntomas conductuales de estrés pueden incluir:

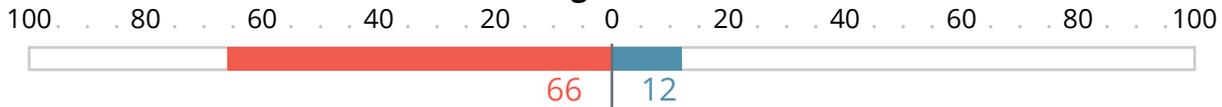
- Problemas de alimentación y sueño
- Postergación de tareas
- Hábitos nerviosos



# Resumen de los Efectos del Estrés

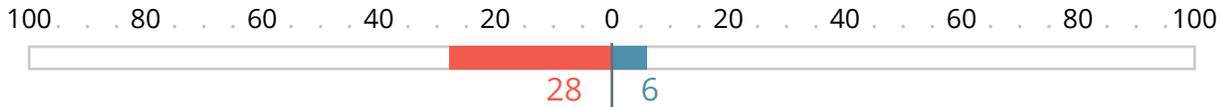


## Índice de Estrés relacionado con las Exigencias de la Posición



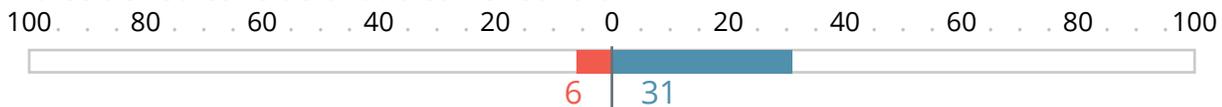
54

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



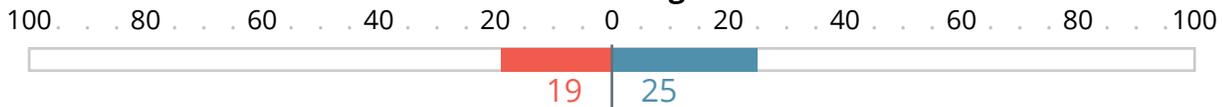
22

## Índice de Estrés relacionado con el Control



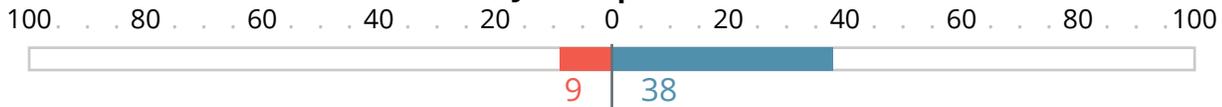
25

## Índice de Estrés relacionado con el Cambio Organizacional



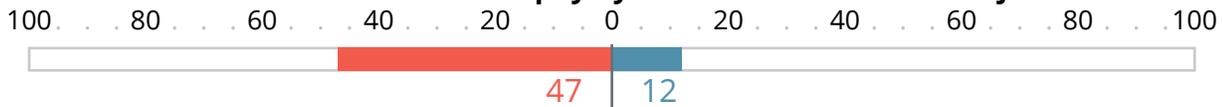
6

## Índice de Estrés relacionado con el Jefe/Supervisor



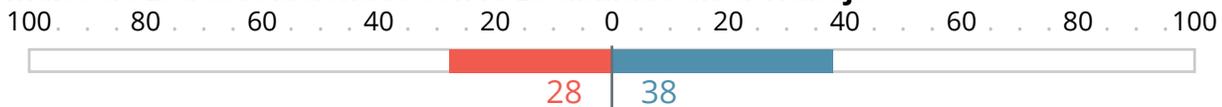
29

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



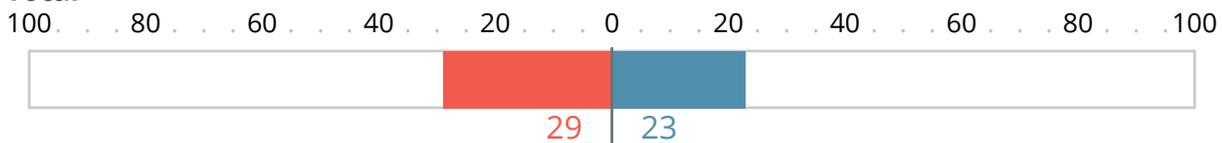
35

## Índice de Estrés relacionado con la Estabilidad en el Trabajo



10

## Total



6

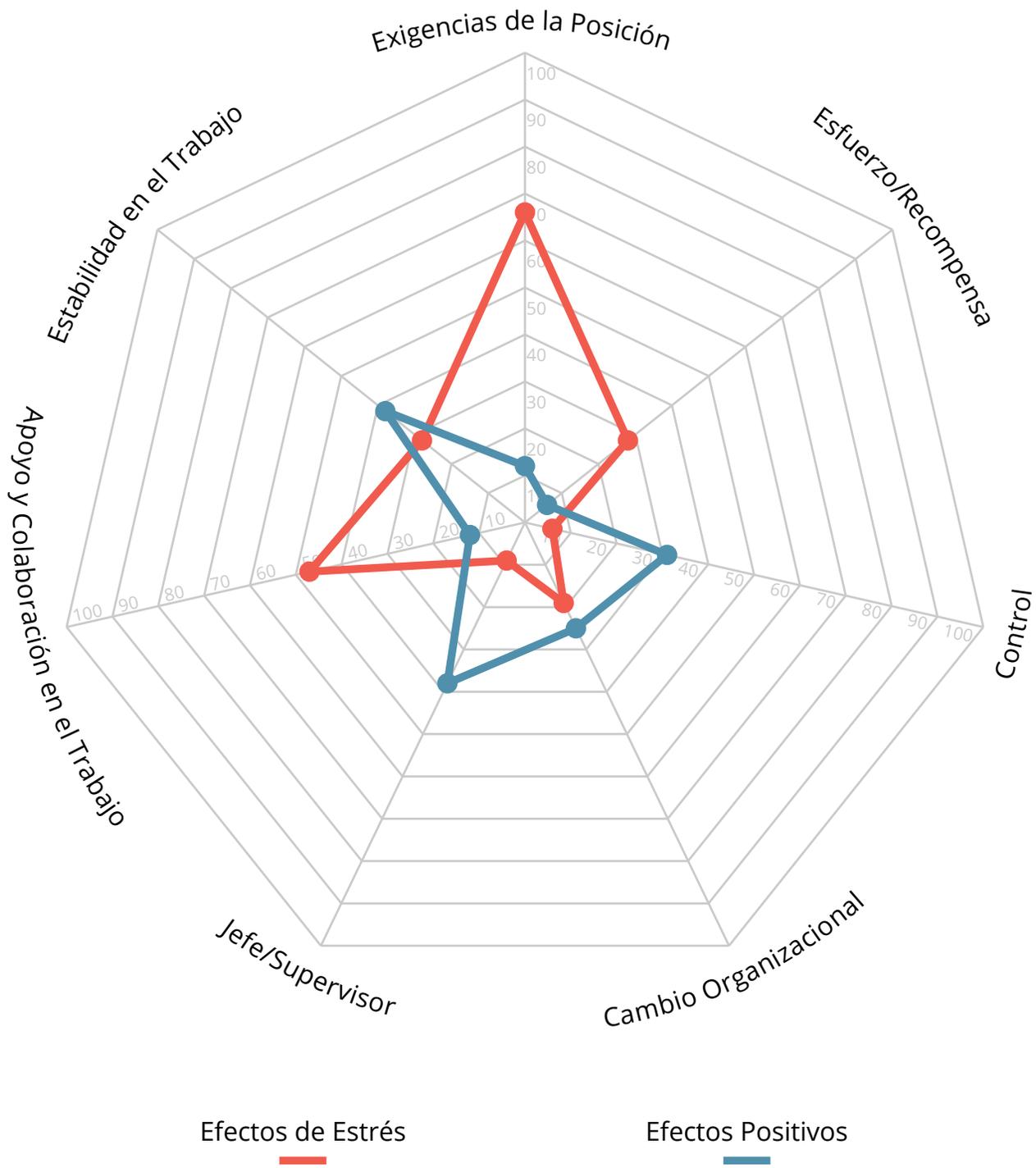
Efectos de Estrés



Efectos Positivos



# Análisis de los Efectos del Estrés



T: 7:49