**¿Qué es lo que me estresa de mi trabajo?**

**OIT-OMS**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer los estresores laborales de una persona.

***Instrucciones***: en la siguiente tabla aparecen distintas cuestiones relacionadas con el ámbito laboral. Para cada ítem existen 7 posibles respuestas que van desde “nunca” hasta “siempre”. Lee con atención cada cuestión y responde conforme a la frecuencia con la que consideras que cada una de ellas tiene lugar en tu trabajo.

**1 = Nunca**

**2 = Raras veces**

**3 = Ocasionalmente**

**4 = Algunas veces**

**5 = Frecuentemente**

**6 = Generalmente**

**7 = Siempre**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Ítem | Puntuación |
| 1. | La gente no comprende la misión y metas de la organización.  |  |
| 2. | La forma de rendir informes entre superior y colaborador me hace sentir presionado.  |  |
| 3. | No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.  |  |
| 4. | El equipo disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.  |  |
| 5. | Mi superior no da la cara por mí ante los jefes.  |  |
| 6. | Mi superior no me respeta.  |  |
| 7. | No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha. |  |
| 8. | Mi equipo no respalda mis metas profesionales.  |  |
| 9. | Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.  |  |
| 10. | La estrategia de la organización no es bien comprendida. |  |
| 11. | Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.  |  |
| 12. | Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.  |  |
| 13. | Mi superior no se preocupa de mi bienestar personal. |  |
| 14. | No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.  |  |
| 15. | No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.  |  |
| 16. | La estructura formal tiene demasiado papeleo.  |  |
| 17. | Mi superior no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.  |  |
| 18. | Mi equipo se encuentra desorganizado.  |  |
| 19. | Mi equipo no me brinda protección por las injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes.  |  |
| 20. | La organización carece de dirección y objetivo.  |  |
| 21. | Mi equipo me presiona demasiado.  |  |
| 22. | Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.  |  |
| 23. | Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.  |  |
| 24. | La cadena de mando no me respeta.  |  |
| 25. | No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.  |  |

***Puntuación:*** suma en la casilla de resultados, los valores de las cuestiones a las que respondiste tal y como se indica en el cuadro inferior. Después comprueba tu nivel de estrés laboral conforme a la tabla “valoración del nivel de estrés”.

|  |
| --- |
| Niveles de estrés |
| Área | **Respuestas a sumar** | **Rango de estrés** | **Resultados** |
| Clima organizacional | 1, 10, 11 , 20 | 4-28 |  |
| Estructura organizacional | 2, 12, 16, 24 | 4-28 |  |
| Territorio organizacional | 3, 15, 22 | 3-21 |  |
| Tecnología  | 4, 14, 25 | 3-21 |  |
| Influencia del líder  | 5, 6, 13, 17 | 4-28 |  |
| Falta de cohesión  | 7, 9, 18, 21 | 4-28 |  |
| Respaldo del grupo | 8, 19, 23 | 3-21 |  |
| Total de nivel de estrés laboral |  |

|  |
| --- |
| Valoración del nivel de estrés |
| Bajo nivel de estrés | Menor de 90 |
| Nivel intermedio | 90 – 117 |
| Estrés moderado | 118 – 153 |
| Alto nivel de estrés | Mayor de 153 |

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.