

IMPRESS

INTRODUCCIÓN A LA EXCELENCIA Y LA AUTOEVALUACIÓN COMO BASE PARA IDENTIFICAR Y REDUCIR LOS FACTORES DE ESTRÉS ORGANIZACIONAL

La gestión del estrés como base para una estrategia de mejora sostenible



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IMPRESS – Quiénes son los miembros?

Coordinador del proyecto 

Investigadores



Formación y tutorización



Transferencia económica



Por qué IMPRESS?

Lidiar con el estrés no es solo una obligación moral y una buena inversión para los empresarios, también es un imperativo legal establecido en la Directiva Marco 89/391 / CEE y respaldado por los acuerdos marco de los interlocutores sociales sobre el estrés y el acoso y la violencia relacionados con el trabajo. en el trabajo.

Agencia europea para la seguridad y la salud en el trabajo

En la Cumbre Mundial sobre Desarrollo Sostenible 2015, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó los objetivos de la "Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible" como estrategia global para el desarrollo sostenible. El Objetivo 8 de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible es el concepto de trabajo decente para todos.

Sociedad Alemana para las Naciones Unidas

El trabajo decente se entiende como trabajo y en un contexto relacionado con el trabajo, con especial énfasis en el cumplimiento de las normas de salud y seguridad y la distribución adecuada del tiempo de trabajo y la carga de trabajo.

Organización Internacional del Trabajo



Introducción al estrés y el bienestar en el lugar de trabajo

- Salud
 - Aspectos físicos de la salud
 - Salud mental
 - Aspectos sociales de la salud

- Salud mental
 - Resultado de la interdependencia entre el individuo y el medio ambiente
 - Diferentes experiencias y definiciones posibles

- Sustentabilidad
 - Distribución adecuada del tiempo de trabajo y la carga de trabajo.
 - Cumplimiento de las normas de seguridad y salud

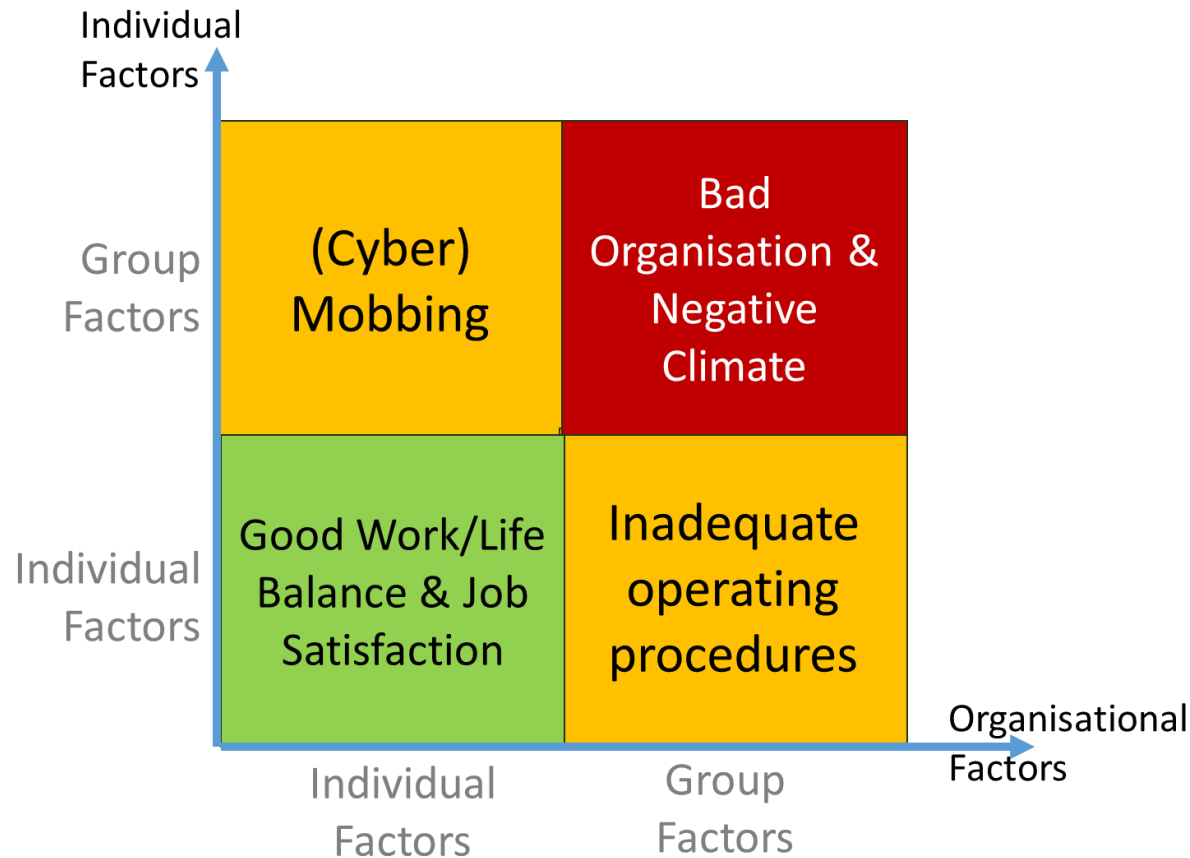
Introducción al estrés y el bienestar en el lugar de trabajo

Relevancia: El estrés causa enfermedades en individuos y organizaciones y, por lo tanto, se convierte en un factor económico importante

- 1. Costos de atención médica** → presión arterial, agotamiento, depresión, cardiovascular,...
- 2. miConómico Costo** → Europa = 617.000 millones de euros (absentismo, pérdida de productividad,...)
- 3. Alarmante incrementar** → Actualmente estrés registrado durante aprox. 1/4 de todos los gerentes, estimado para 2035:> 52%
- 4. Falta de competencia en el manejo del estrés.** → está presente en 2 de cada 3 empresas



Factores que influyen en el manejo del estrés



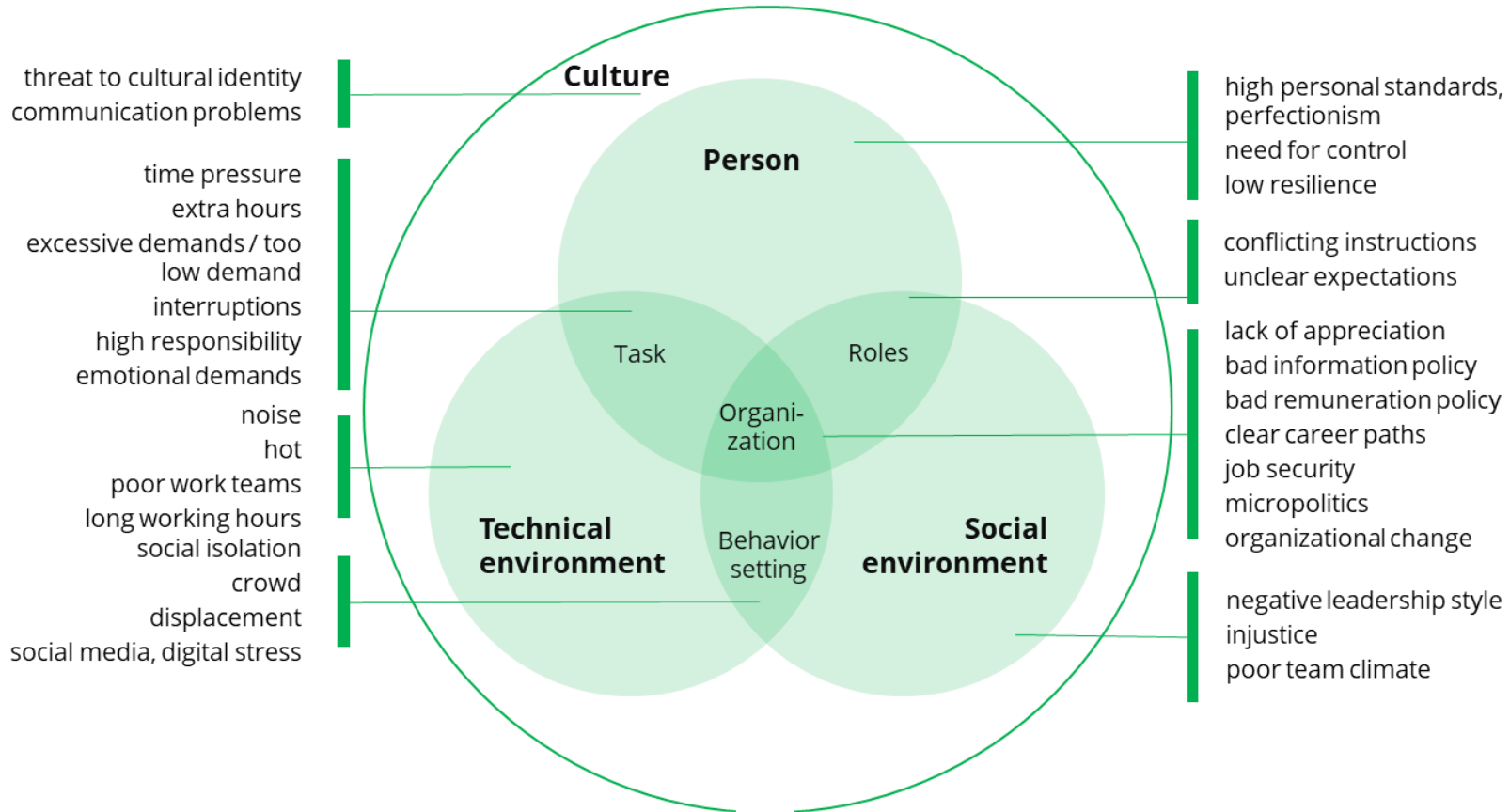
¿Qué es estrés?

- El estrés es un estado de tensión subjetivo, intenso e incómodo, con las siguientes características:
 - muy aversivo
 - subjetivamente oportuno (o ya ocurrido)
 - una situación subjetivamente duradera
 - lo más probable es que no sea completamente manejable
 - subjetivamente muy importante, evitar si es posible
- " El estrés generalmente se asocia con varios síntomas fisiológicos, psicológicos y conductuales vitales individuales"
(Schuler, 1980, pág. 184)
- Los factores estresantes pueden provenir de diversas fuentes, por ejemplo, persona, roles, entorno social, situación de comportamiento, entorno técnico, tarea, organización, cultura.

(Reif, Spieß y Stadler, 2018)

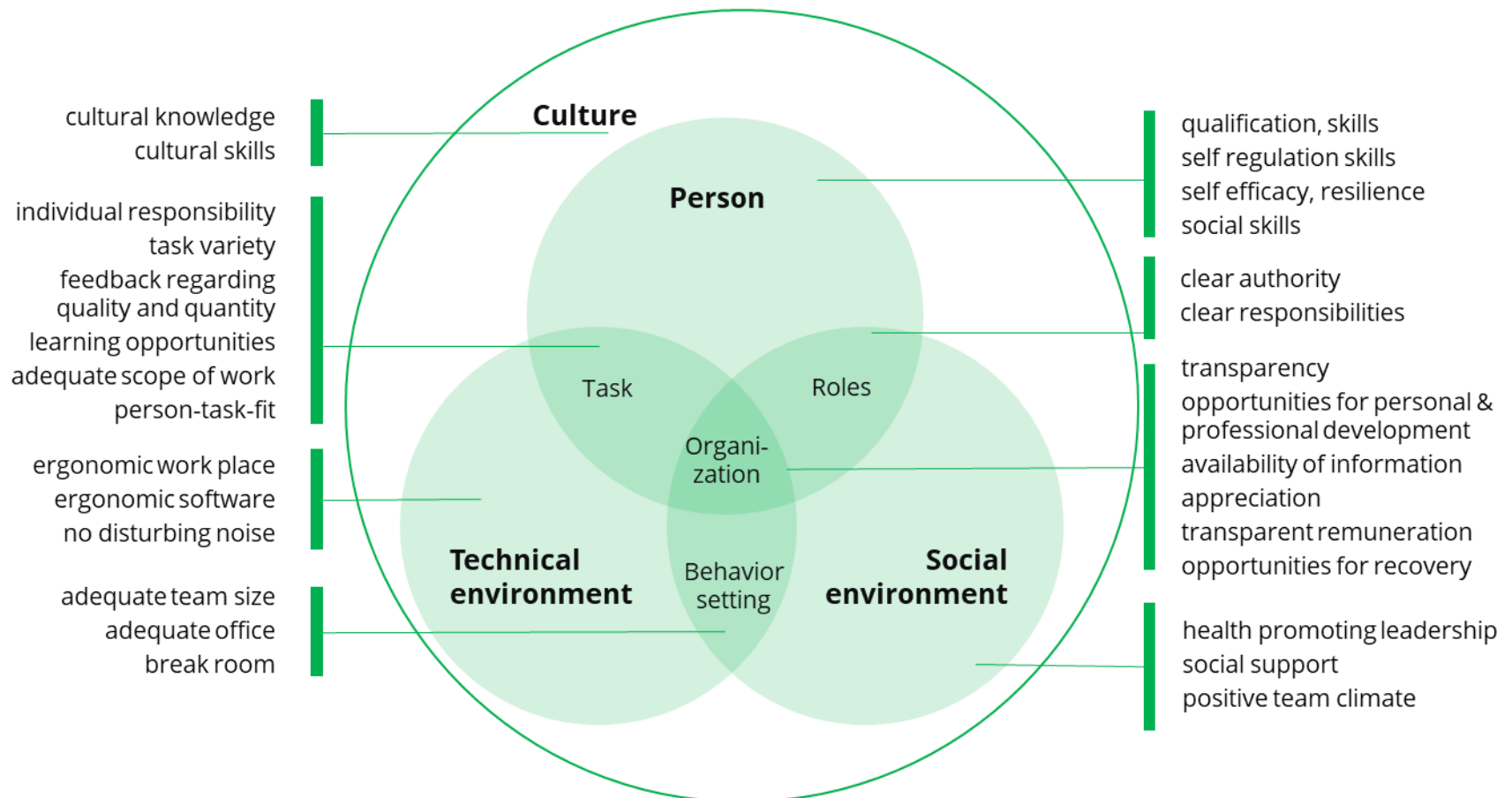


¿Qué es estrés? - Fuentes de estresores



Reif, J. A. M., Spieß, E., & Stadler, P. (2018). *Effektiver Umgang mit Stress – Gesundheitsmanagement im Beruf*

¿Qué es la resiliencia? - Niveles de recursos



Reif, J. A. M., Spieß, E., & Stadler, P. (2018). *Effektiver Umgang mit Stress – Gesundheitsmanagement im Beruf*

¿Por qué y cuándo nos sentimos estresados?

- Las reacciones a las mismas circunstancias varían de persona a persona.
- Algunas personas pueden manejar altas demandas mejor que otras.
- Un aspecto importante es la valoración subjetiva de la situación y los recursos del individuo.
- No es posible determinar a partir de una situación determinada cuánto estrés puede causar.



¿Qué son los recursos y por qué los necesitamos?

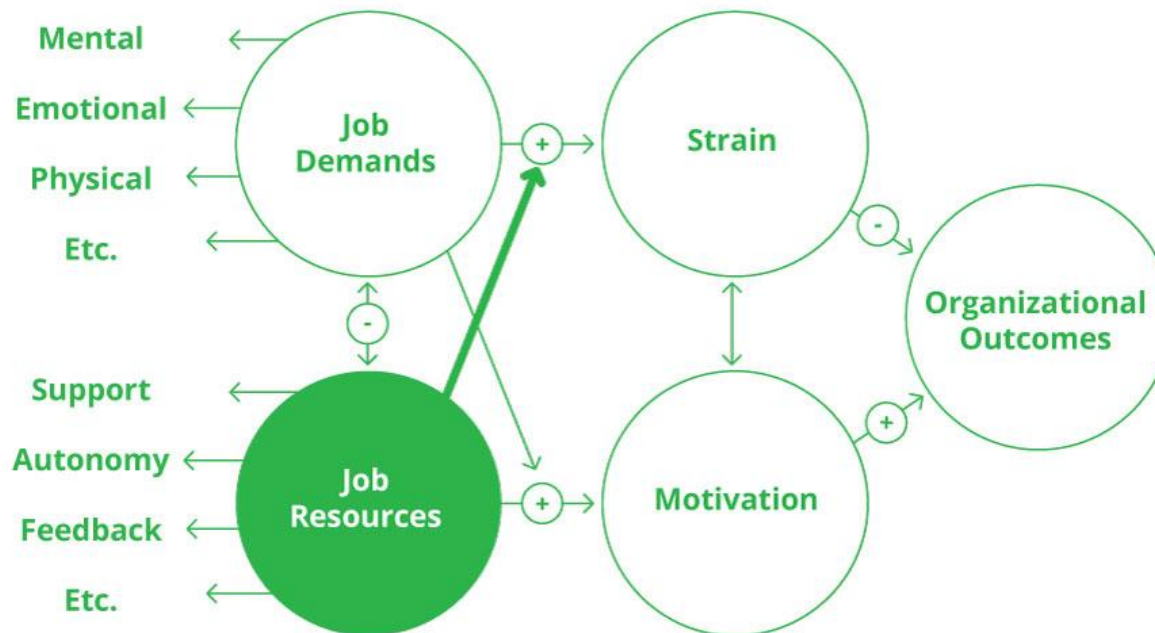
- Las personas usan sus recursos de manera adaptativa para resolver diversas dificultades en sus vidas y lograr sus objetivos.
- Los recursos pueden provenir de diferentes fuentes, por ejemplo, persona, roles, entorno social, situación de comportamiento, entorno técnico, tarea, organización, cultura.
- Ejemplos de recursos: autoeficacia, autoestima, disposición, optimismo, grado de ambición, apoyo social, conocimiento
- Los recursos son aquellas entidades que se valoran centralmente por derecho propio (por ejemplo, autoestima, vínculos estrechos, salud y paz interior) o sirven como un medio para lograr objetivos valorados centralmente (por ejemplo, dinero, apoyo social y crédito).

(Hobfoll, 2002, pág. 307)



Factores relacionados con el trabajo

Todo lugar de trabajo consta de características que aumentan la carga (demandas laborales) o la motivación (recursos laborales)



Bakker & Demerouti, 2007

Manejo del estrés y desarrollo corporativo

Las soluciones de autoevaluación:

Individual y Corporativo



Evaluación del factor de estrés individual

Willkommen zum 'Stress-Faktoren Assessment' (Personal Edition)

Stressoren aus dem Bereich Aufgabe und Tätigkeit (Thema 1 / 12)

Bitte lesen Sie sich die folgenden Fragen durch und denken Sie bei der Beantwortung an Ihre derzeitige Arbeitssituation

Zeitdruck

In welchem Ausmaß verursacht dieser Aspekt bei Ihnen **STRESS**?

überhaupt nicht sehr wenig **zum Teil** in hohem Maß in sehr hohem Maß

Wie häufig ist dieser Aspekt im letzten Monat bei Ihnen aufgetreten?

nie selten manchmal **oft** sehr oft

← Zurück Weiter [oder Enter-Taste] →

IMPRESS

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Verwendete Schriftarten (selbst-gehostet): **Open Sans**: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation (Apache License, version 2.0) **Saira Extra Condensed**: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com) (SIL Open Font License, 1.1)

Willkommen zum 'Stress-Faktoren Assessment' (Personal Edition)

Im Folgenden sehen Sie eine Übersicht Ihrer Stressfaktoren, sortiert nach der höchsten Belastung und Häufigkeit. Durch Klick auf eine Tabellenüberschrift können Sie die Sortierung ändern.

#	Stressfaktoren	Belastung	Häufigkeit	#
1.1	Zeitdruck	2	3	●
1.2	Multitasking (mehrere Dinge gleichzeitig bearbeiten müssen)	3	3	●
1.3	häufige Unterbrechungen	4	4	●
1.4	ständige Überflutung mit Informationen	5	3	●
1.5	Übernehmen neuer oder ungewohnter Aufgaben	2	2	●
1.6	die Arbeit führt ständig zu neuen Situationen, die bewältigt werden müssen	3	4	●
1.7	häufiges Auftreten von neuen Problemen und Situationen, bei denen nicht klar ist, wie sie am besten gelöst werden können	5	2	●
1.8	sehr verschiedene Ziele haben, die mich dazu zwingen mit vielen verschiedenen Informationen zurechtzukommen	4	3	●
2.1	schlechte oder mangelhafte Arbeitsumgebung (z.B. Beleuchtung, Temperatur, Belüftung, Lärm, Schmutz)	2	4	●
2.2	fehlende Ressourcen (z.B. Zeit, Budget, Personalkapazität), die man für die zugewiesene Arbeit braucht	4	3	●

← Zurück Zu den Ressourcen →

IMPRESS

Verwendete Schriftarten (selbst-gehostet): **Open Sans**: Digitized data copyright 2010-2011, Google Corporation (Apache License, version 2.0) **Saira Extra Condensed**: Copyright 2016 The Saira Project Authors (omnibus.type@gmail.com) (SIL Open Font License, 1.1)

Evaluación del factor de estrés empresarial

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://goatest.ibk-software.eu/Assessment/Fill/f78a4123-ad81-4206-a890-6eb74d65f7f4>. The page title is "CAD SFA Test" and it shows "Beantwortete Fragen (100%) 106 aus 106". The navigation bar includes steps: 1. Assessment auswählen, 2. Assessment konfigurieren, 3. Assessment durchführen (highlighted), 4. Verbesserungsplanung, 5. Berichte generieren, and 6. Aktueller Status. A sidebar on the left lists various work-related tasks such as "Arbeitsbedingungen und Arbeitsabläufe", "Teamklima und Zusammenarbeit", "Rollen und Verantwortlichkeiten", etc. The main content area is titled "Zeitdruck" and contains a list of stress-related items with colored status indicators (green for 'no', yellow for 'low', red for 'high'). The items include:

- Multitasking (mehrere Dinge gleichzeitig bearbeiten müssen)
- häufige Unterbrechungen
- ständige Überflutung mit Informationen
- Übernehmen neuer oder ungewohnter Aufgaben
- die Arbeit führt ständig zu neuen Situationen, die bewältigt werden müssen
- häufiges Auftreten von neuen Problemen und Situationen, bei denen nicht klar ist, wie sie am besten gelöst werden können
- sehr verschiedene Ziele haben, die mich dazu zwingen mit vielen verschiedenen Informationen zurechtzukommen
- ständig andere Aufgaben vernachlässigen müssen, um einen guten Job zu machen

 To the right of the list, there are two rating questions:

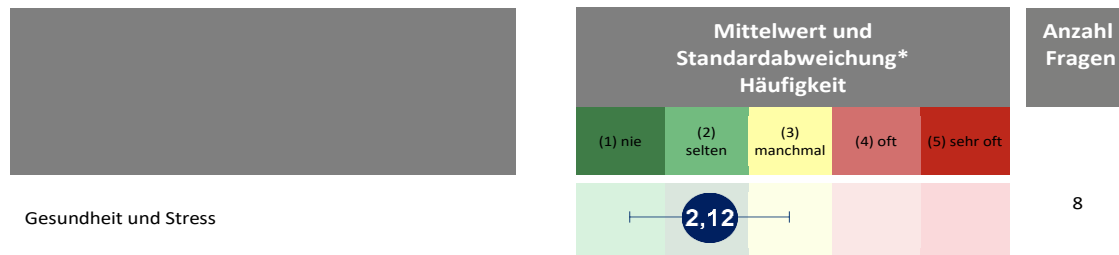
- "In welchem Ausmaß verursacht dieser Aspekt bei Ihnen **STRESS**?" with response options: überhaupt nicht, sehr wenig, zum Teil, in hohem Maß, in sehr hohem Maß.
- "Wie häufig ist dieser Aspekt im letzten Monat bei Ihnen aufgetreten?" with response options: nie, selten, manchmal, oft, sehr oft.

 Below the questions are buttons for "Kommentare (0)", "Verbesserungspotentiale (0)", and a large orange "Weiter" button. The GOA logo is visible in the bottom left corner of the interface.

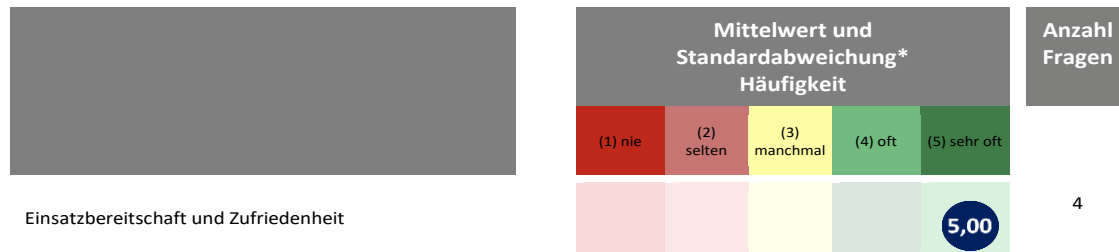
Informe de factor de estrés personal - 1

Stress- und Zufriedenheitslevel

Wie gestresst bin ich?



Wie zufrieden bin ich?

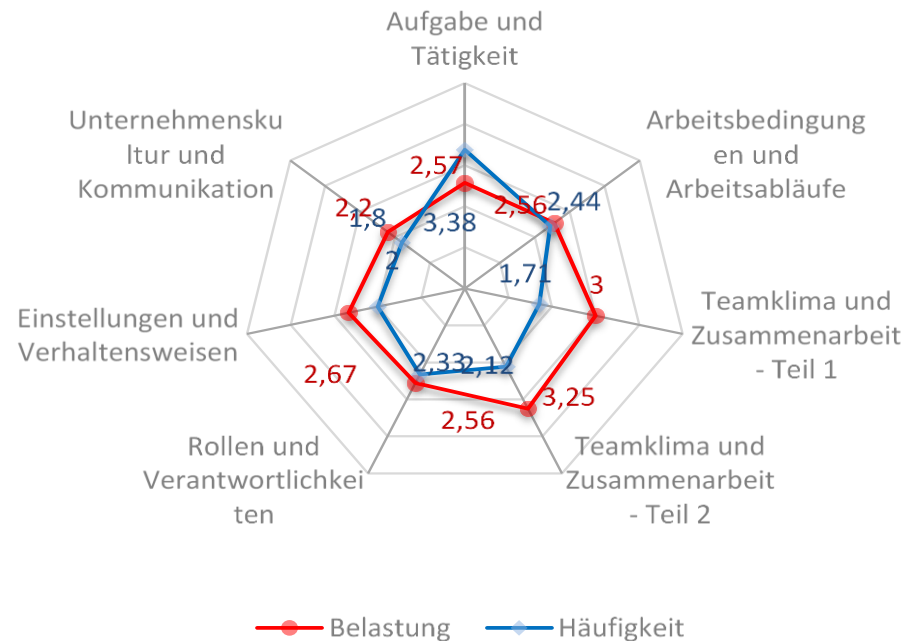


Individual Informe de factor de estrés - 2

Übersicht Stressoren

Was stresst mich?

Unter Stressoren versteht man Faktoren, die Stress auslösen können. Hier sind niedrige Werte in den Items für die Stressoren anzustreben, da in diesem Fall der Stressor als wenig belastend wahrgenommen



Individual Informe de factor de estrés - 3

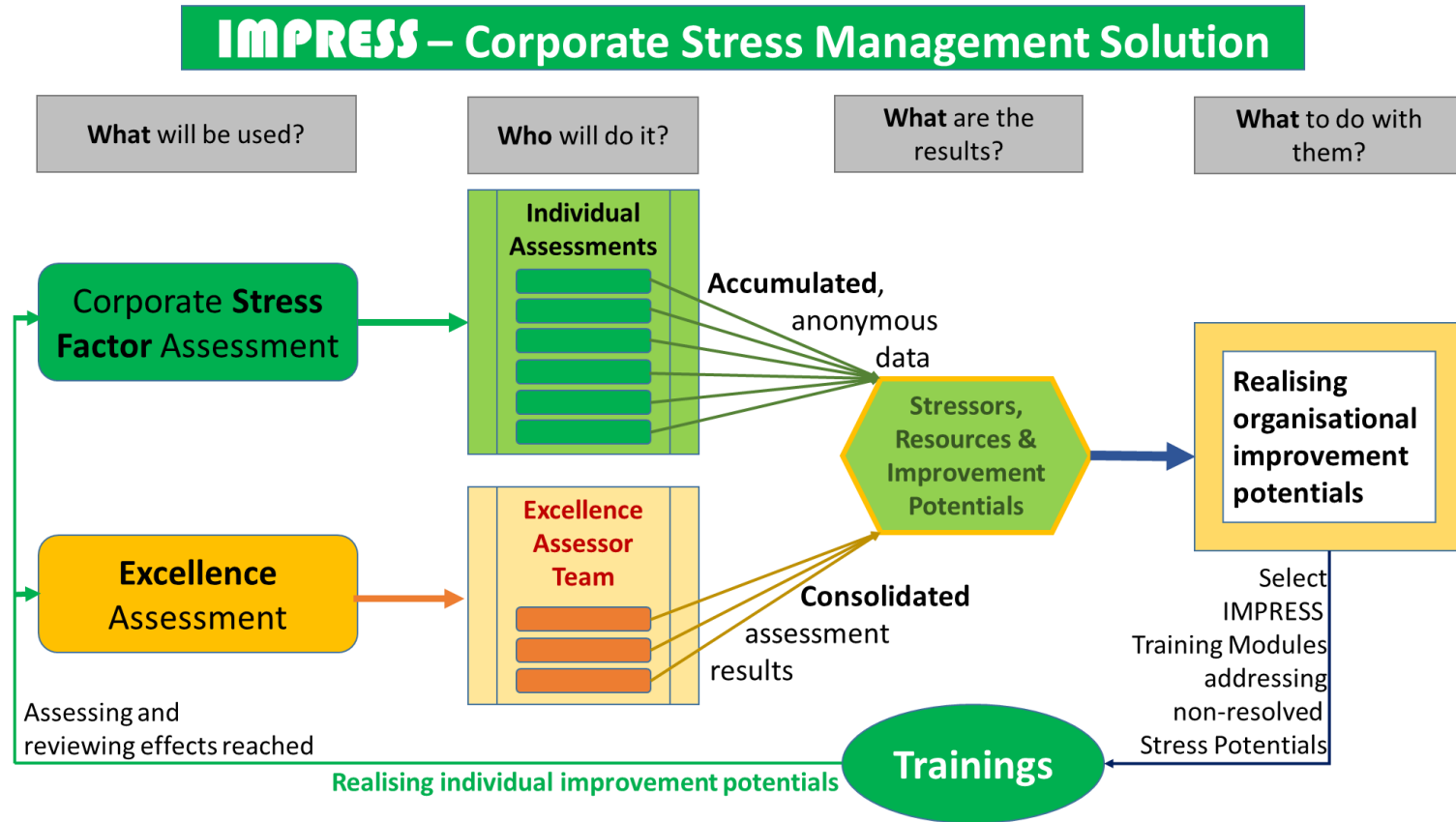
Stressoren aus dem Bereich 'Aufgabe und Tätigkeit'		Belastung (Benchmark)	Häufigkeit letzter Monat (Benchmark)
Zeitdruck		3 (3,3)	4 (3)
häufige Unterbrechungen		3 (3,0)	3 (3)
Multitasking (mehrere Dinge gleichzeitig bearbeiten müssen)		3 (3,5)	3 (3)
häufiges Auftreten von neuen Problemen und Situationen, bei denen nicht klar ist, wie sie am besten gelöst werden können		3 (3,0)	2 (2,7)
die Arbeit führt ständig zu neuen Situationen, die bewältigt werden müssen		2 (2,8)	4 (2,3)
ständige Überflutung mit Informationen		2 (3,1)	4 (4)
Übernehmen neuer oder ungewohnter Aufgaben		0 (2,8)	4 (4)
sehr verschiedene Ziele haben, die mich dazu zwingen mit vielen verschiedenen Informationen zurechtzukommen		2 (2,9)	3 (3)

Individual Informe de factor de estrés - 4

Was kann ich gegen meinen Stress tun?

Stress-Faktoren		Was genau verstehen Sie darunter?	Was könnten Sie konkret zu diesem Aspekt tun?	Was könnte Ihr Unternehmen konkret zu diesem Aspekt tun?
Aufgabe und Tätigkeit				
Zeitdruck	●			
häufige Unterbrechungen	●			
Multitasking (mehrere Dinge gleichzeitig bearbeiten müssen)	●			

Proceso de implementación del análisis organizacional



Análisis corporativo: temas adicionales abordados

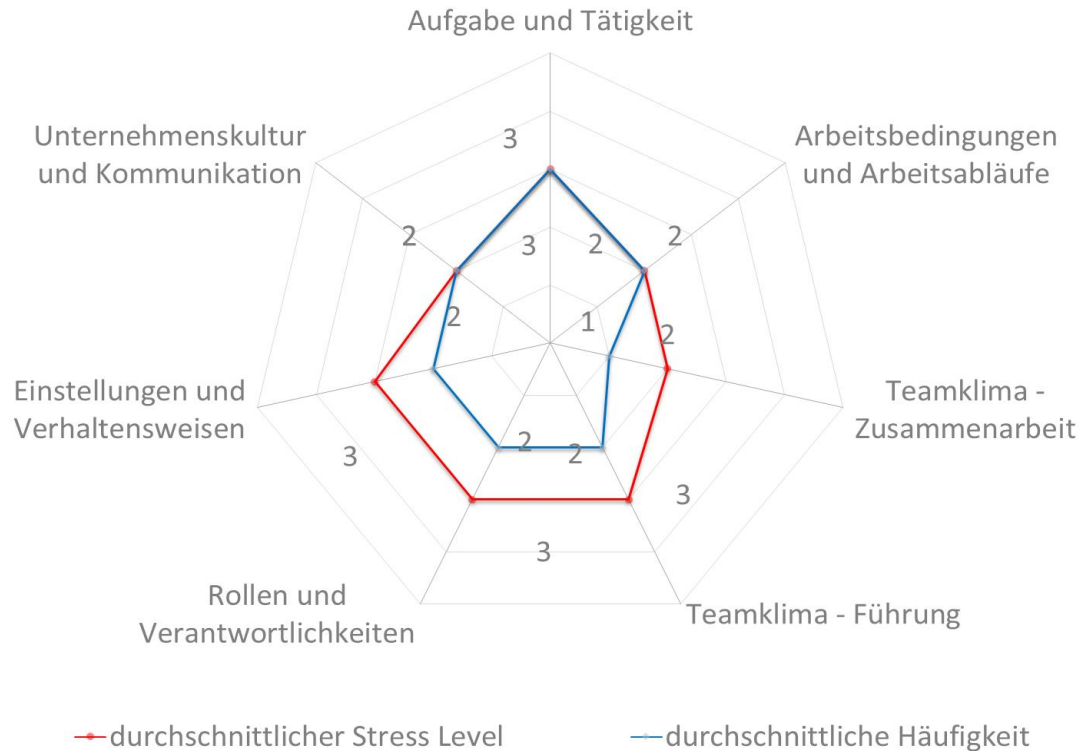
Diagnóstico de departamento / organización propia y planificación de proyectos de mejora en gestión de estrés y recursos

¿Cuáles son los factores estresantes generales de su organización / departamento??

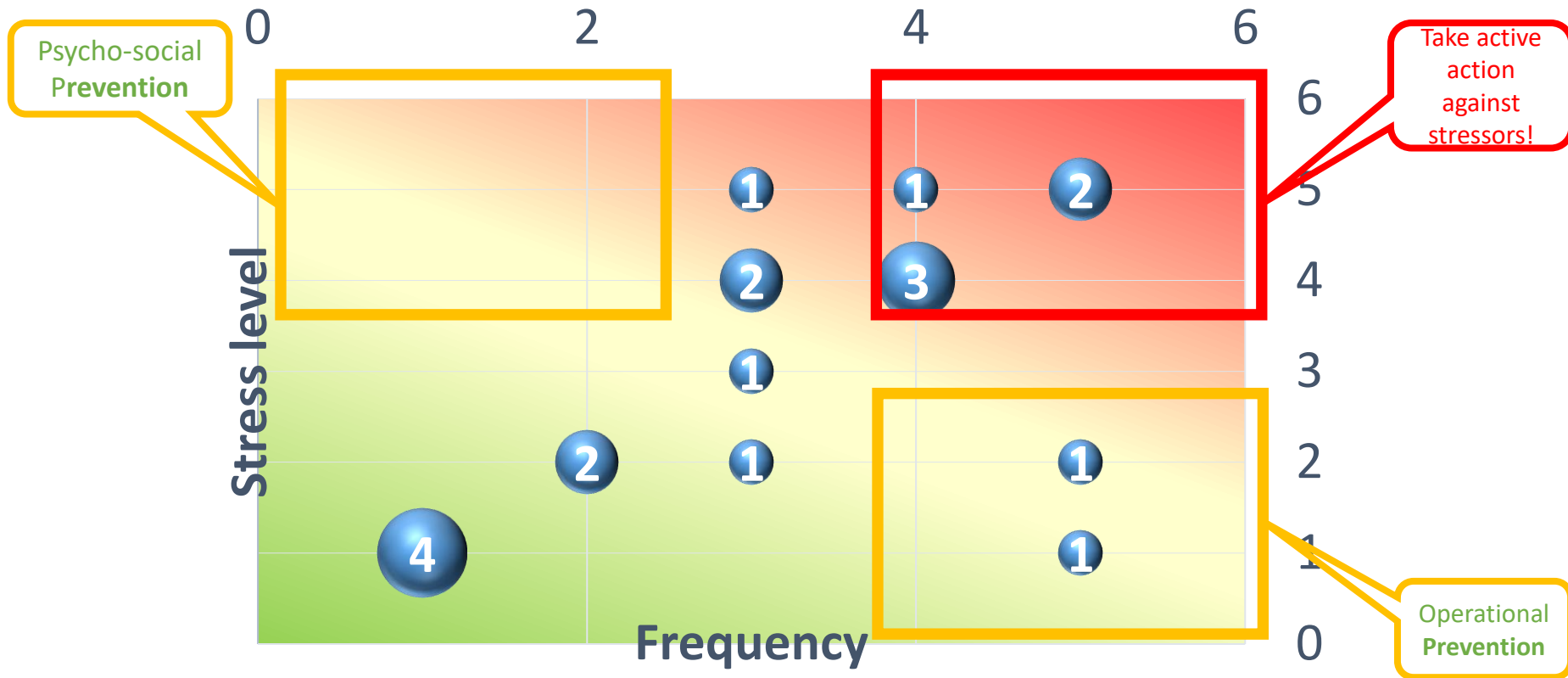
- ¿Qué potencial tienen sus empleados??
- ¿Cuál es su plan de proyecto para la reducción del estrés y la gestión de recursos??
- ¿Tiene una estrategia de implementación??
- ¿Cómo defines tus metas??
- ¿Quién está involucrado, quién se ve afectado?
- ¿Cómo evalúas las medidas tomadas??



Análisis organizacional - Resumen de resultados: factores estresantes



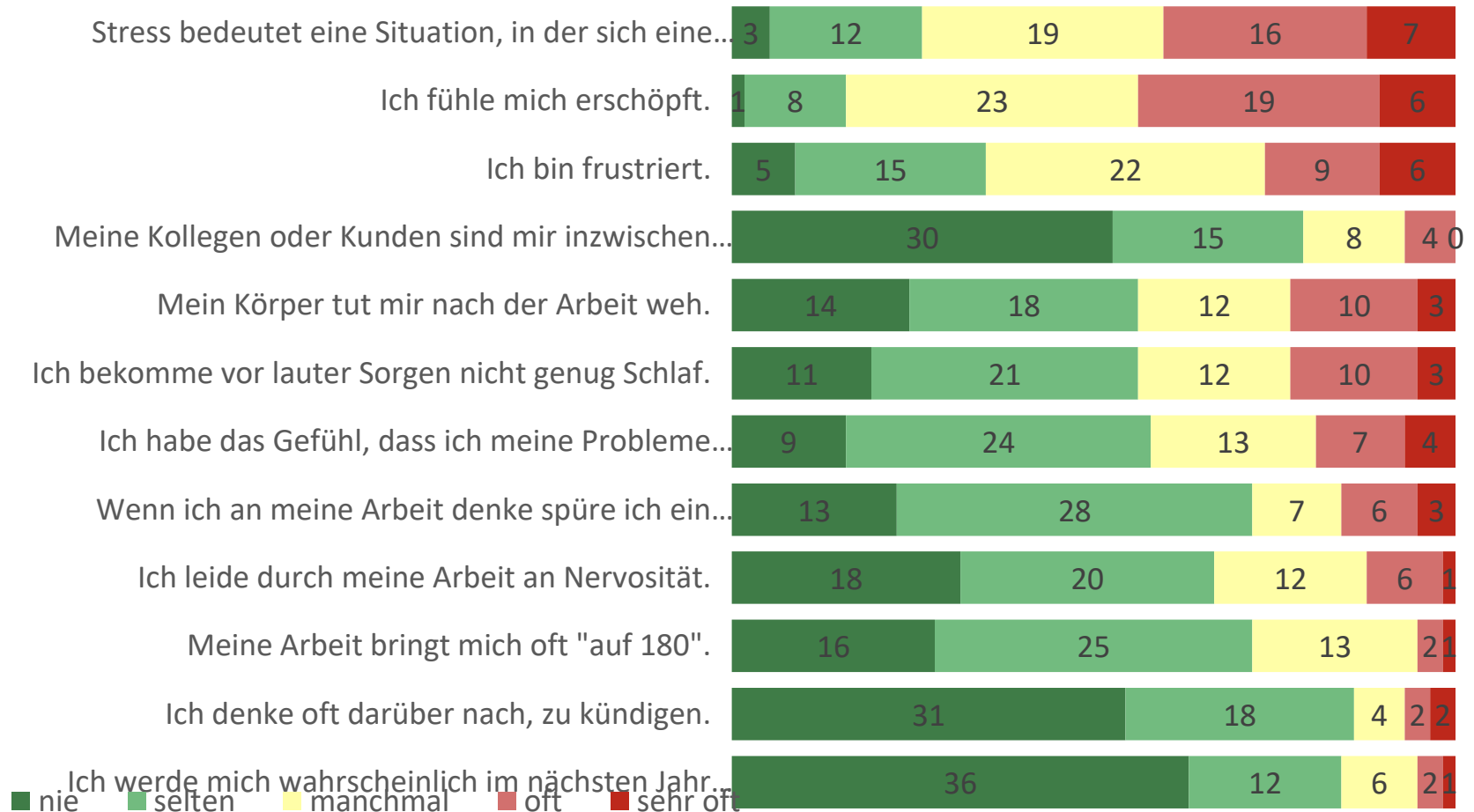
Análisis organizacional: prevención y prevención del estrés



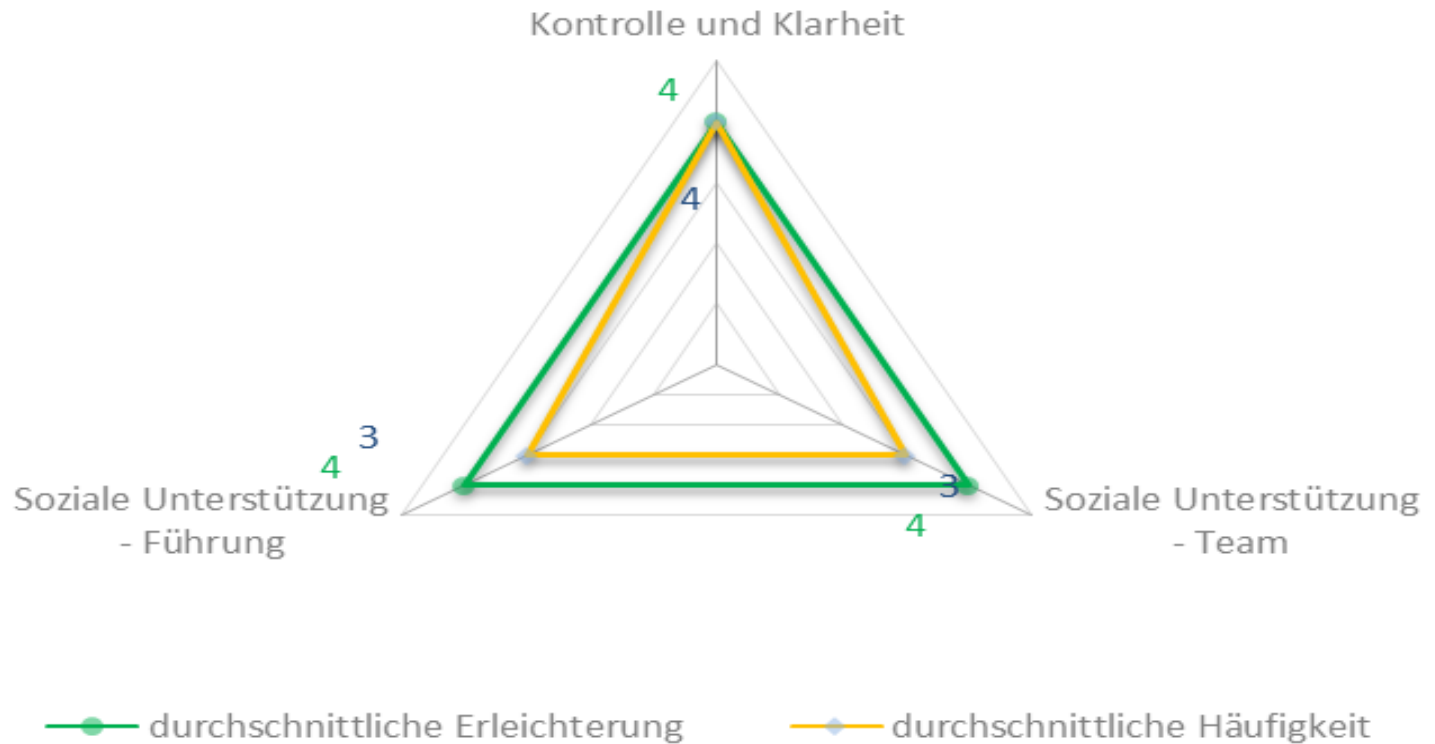
Quelle: IMPRESS Corporate Stress Factor Assessment

Análisis organizacional: factores de estrés acumulados

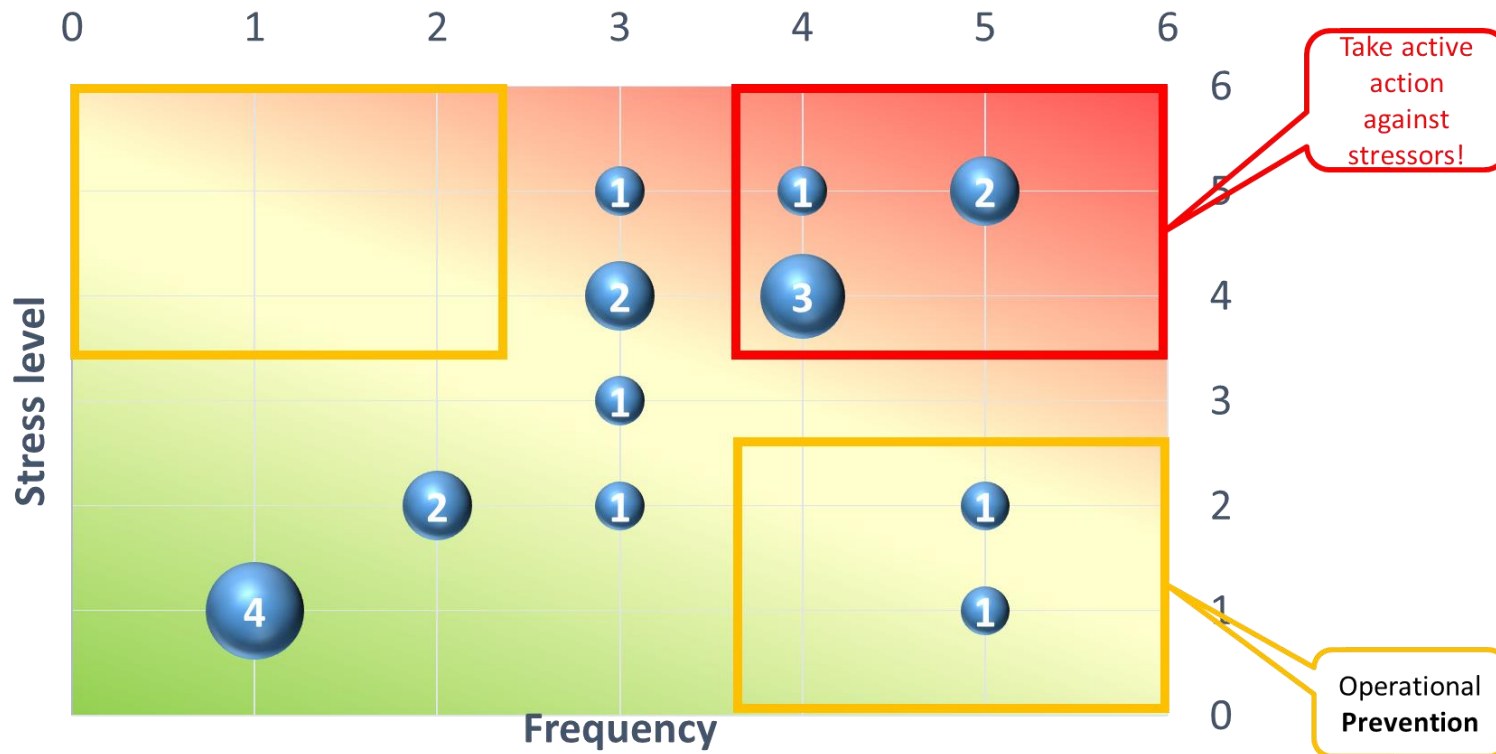
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Análisis organizacional - Resumen de resultados: recursos

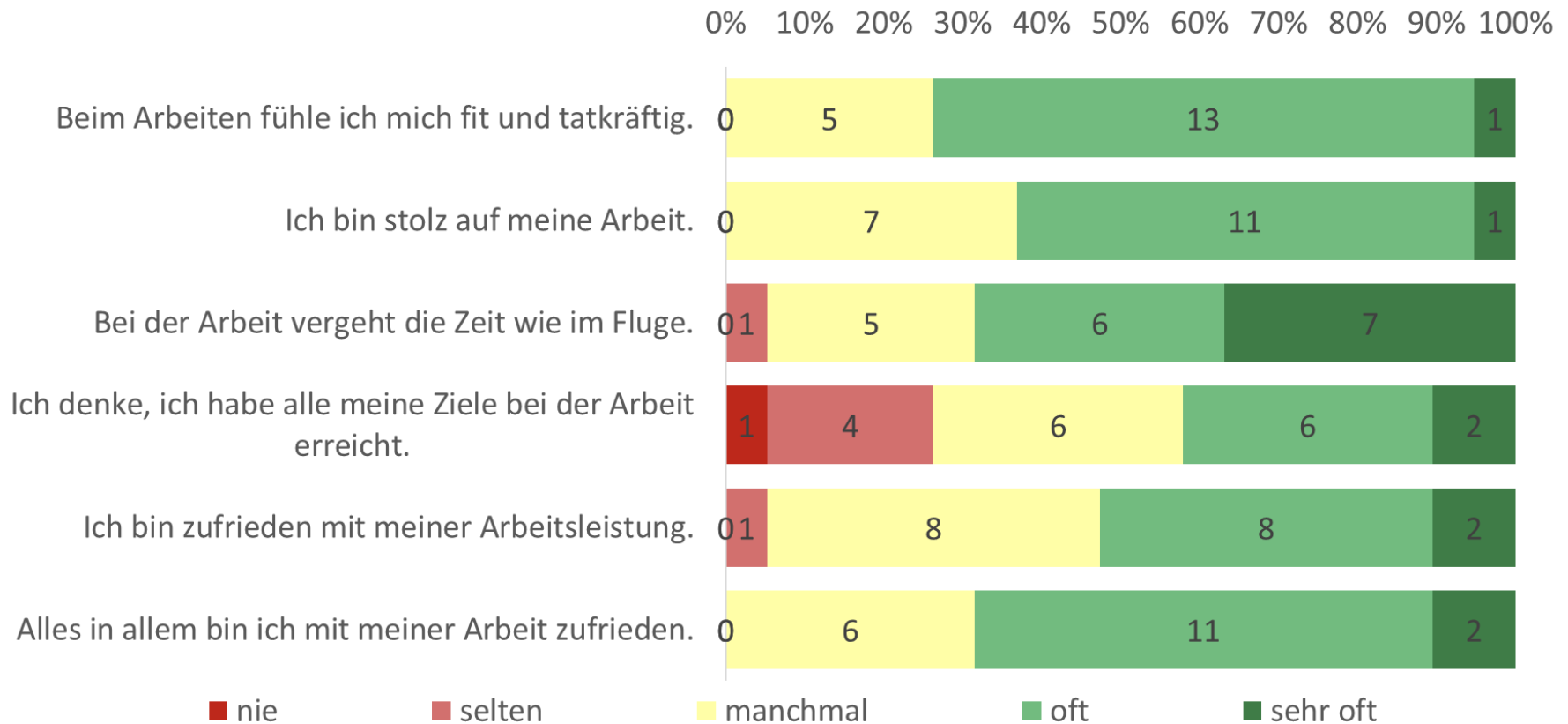


Análisis organizacional: mantenimiento y expansión de recursos



Quelle: IMPRESS Corporate Stress Factor Assessment

Análisis organizacional - recursos acumulados



Genere y recopile ideas para mejorar

The screenshot shows a web-based assessment tool interface. A central dialog box titled 'Verbesserungsvorschläge' (Improvement Suggestions) is open. It contains the following text:

häufige Unterbrechungen

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der dieser Aspekt aufgetreten ist. Was könnten Sie konkret zu diesem Aspekt tun?

Skype auf Abwesend stellen oder Telefon "Stumm" wenn ich mal 1 Std konzentriert arbeiten muss

anonymisiert für das Verbesserungsvorschlagswesen freigegeben

Was könnte Ihr Unternehmen konkret zu diesem Aspekt tun?

Test2

anonymisiert für das Verbesserungsvorschlagswesen freigegeben

Buttons: Ignorieren, Speichern

Medidas del individuo

Medidas de la organización

Sugerencias de priorización para mejorar GOA

The screenshot shows the 'CAD SFA Test' project page in the GOA-WorkBench application. The interface is in German and displays a list of improvement suggestions for prioritization. The current step in the process is 'Verbesserungsplanung' (Improvement Planning).

Navigation Steps:

- 1 Assessment auswählen
- 2 Assessment konfigurieren
- 3 Assessment durchführen
- 4 Konsolidieren
- 5 **Verbesserungsplanung**
- 6 Berichte generieren
- 7 Aktueller Status

Table of Improvement Suggestions:

Kriterium	Verbesserungsvorschlag	Nutzen	Kosten	Veröffentlicht
2	Bessere Schulung der Mitarbeiter der tatsächlichen GDPR Anforderungen, inklusive besseres Verständnis des diese auch intern anzuwenden, z.B. Sicherstellung keine Betriebsdaten über Sprachassistenten zu verraten	Bitte auswählen	Bitte auswählen	28.08.2019 18:22:28
2, 1	Bessere Koordination mit externen Projektpartnern, z.B. Kommunikationsprotokolle, Projekt-Risiko-Management, etc.	Bitte auswählen	Bitte auswählen	28.08.2019 18:17:38
1	Projektplanungstool einführen mit Ressourcen tracking	Bitte auswählen	Bitte auswählen	28.08.2019 18:14:10
1	Test3	Bitte auswählen	Bitte auswählen	28.08.2019 18:06:13
1	Test2	Bitte auswählen	Bitte auswählen	28.08.2019 18:03:20

Additional interface elements include a 'Speichern' (Save) button and the GOA-WorkBench logo at the bottom left. The footer contains copyright information: © IBK Management Solutions GmbH (1999-2020), GOA-WorkBench® (web-20.6.18.3).

De la idea de mejora a la asignación del proyecto

The image displays two screenshots of the GOA-WorkBench software interface, illustrating the transition from project idea to resource assignment.

Left Screenshot (Assessment Phase):

- Navigation:** 1 Assessment auswählen, 2 Assessment konfigurieren, 3 Assessment durchführen, 4 Konsolidieren, 5 Verbesserungsplanung (highlighted).
- Form Fields:**
 - Projekt Titel: Social Media Filter
 - Verbesserungsvorschlag: Disallow Social Media at the Workplace
 - Status: Autonomie Level 1
 - Strategie, Aufgaben / Ziele, Erwartete Ergebnisse, Organisation, Projektmitglieder, Benötigte Ressourcen, Meilensteine, Erreichte Ergebnisse, Support (left sidebar menu)
 - Autorisierung am: 27.06.2020
 - durch: ASt
 - Projektmanager: CAD
 - Status: Neu
 - Fortschritt: Im Plan
 - Start: 28.06.2020
 - Anschlag: 28.07.2020
 - Budget: 200
 - Kosten (EUR): 0
 - Implementierungsbereich: Alle
- Buttons:** Speichern, Zurück

Right Screenshot (Resource Assignment Phase):

- Navigation:** 1 Assessment auswählen, 2 Assessment konfigurieren, 3 Assessment durchführen, 4 Konsolidieren, 5 Verbesserungsplanung (highlighted), 6 (partially visible).
- Form Fields:**
 - Projekt Titel: Social Media Filter
 - Verbesserungsvorschlag: Disallow Social Media at the Workplace
- Table:**

Status	Erforderliche Ressource	Verwendungsbeschreibung	Anbieter	Nutzungszeit
Strategie				
Aufgaben / Ziele				
Erwartete Ergebnisse				
- Buttons:** + Weitere hinzufügen, Speichern, Zurück, Projekt-Auftrag

Reporte

Muchos formatos de informes, incl. Ideas para la gestión del estrés organizadas según los criterios EFQM

The screenshot shows the 'Bericht generieren - OSFA' page in the GOA-WorkBench application. The interface includes a progress bar with seven steps: 1. Assessment auswählen, 2. Assessment konfigurieren, 3. Assessment durchführen, 4. Konsolidieren, 5. Verbesserungsplanung, 6. Berichte generieren (highlighted), and 7. Aktueller Status. Below the progress bar, there is a table titled 'Ihre Berichte:' with columns for 'Reportart', 'Mein Bericht', and 'Konsolidierter Team-Bericht'. The table lists various report types and their available formats (web, docx, xlsx).

Reportart	Mein Bericht	Konsolidierter Team-Bericht
Stress-Faktoren Assessment Report	web, docx	docx
Interventionsideen (relevanteste Stressoren und Ressourcen)	docx	
Interventionsideen (alle Daten)	docx	docx
Interventionsideen (nach Excellence Kriterien sortiert)		docx
INK Report		docx
NFQ Report		docx
ESQF Report		docx
ISO 29990 Report		docx
ISO 9004 Report		docx
Liste der priorisierten Vorschläge		xlsx
Liste der Verbesserungsprojekte		xlsx

Below the table, there is a section titled 'Bericht mit Benchmark' with a checkbox for 'Ich bin einverstanden und teile meine anonymisierten Ergebnisse'.

Manejo del estrés y desarrollo corporativo

La plataforma de e-learning con
módulos básicos



Ejemplo de contenido del módulo

impresstraining.eu/course/view.php?id=25

IMPRESS | Home Resursi un aktivitātes ▾ Latviešu (lv) ▾

Vanda Novoksonova





The basic free training consists of four modules, followed by test questions to verify the acquired knowledge. Additionally there are available 15 training modules for acquiring a deeper knowledge of the topic.

The four basic training modules are foreseen for approximately 3,5 hours in total (without tests), approximately 50 min. each.

Stress Management basics

In the first training module you will find a short basic training on background knowledge on stress and resilience, diagnosis of stressors and stress interventions.

It takes approximately 45 min. to complete this module.

-  Aim of the Training Module
-  Stress Management basics Training
-  Test on Stress Management basics
-  Glossary for Stress Management basics

The participant of this Training Module will learn about underlying concepts of stress and resilience in order to provide a framework for the assessment tool and for further training modules. He or she is aware about possibilities for stress diagnosis, evaluation and also learns about interventions that can help to reduce stress.

Dentro del módulo de formación - presentación

The screenshot shows a web browser window displaying the IMPRESS training module. The browser address bar shows the URL: `impresstraining.eu/mod/scorm/player.php?scoid=96&cm=134¤torg=1_EN-IMPRESS_ORG&lang=en`. The page title is "Stress Management basics Training".

The main content area displays a presentation slide with the following text:

IMPRESS

Short basic training for background knowledge on stress and resilience - diagnosis of stressors & stress interventions

e-learning course

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The slide also features a background image of four diverse office workers. Below the slide, there are navigation controls including a speaker icon, a set of arrows (back, forward, search, etc.), and a "Jump to..." dropdown menu.

On the right side, there is an "Administration" sidebar with the following options:

- Administration
 - SCORM package administration
 - Edit settings
 - Locally assigned roles
 - Permissions
 - Check permissions
 - Filters
 - Logs
 - Time Spent
 - Backup
 - Restore
 - Course administration

Prueba después de cada módulo

The screenshot shows a web browser window with the URL `impresstraining.eu/mod/quiz/attempt.php?attempt=59&cmid=104`. The page header includes the IMPRESS logo, navigation links for Home, Resources & activities, and English (en), along with a user profile for Vanda Novoksonova.

Impress Basic Training English

Home / My courses / Impress Training ENG / Stress Management basics / Test on Stress Management basics / Preview

Question 1
Not yet answered
Marked out of 1.00
Flag question
Edit question

How can a stress diagnosis process on an organisational level look like according to the module?

Select one or more

- a. A first step in the two-step approach must include interventions to deal with stress factors at work.
- b. The identification of mental strain at work is the main aim of such a diagnosis process.
- c. At first existing operational documents and data can be analysed.
- d. A second step can include observational interviews or written employee surveys.

Quiz navigation

1 2 3 4
5 6

Finish attempt ...

START A NEW PREVIEW

◀ Stress Management basics Training

Jump to...

Clossary for Stress Management basics ▶

NEXT PAGE

Administration

- ▼ Quiz administration
 - Edit settings
 - Group overrides
 - User overrides
- ⚙ Edit quiz
- 🔍 Preview
- ▶ Results
 - Locally assigned roles
 - Permissions
 - Check permissions
 - Filters
 - Logs
 - Time Spent
 - Backup

IMPRESS Enlaces del proyecto

Página de inicio IMPRESS Projekt:

<http://www.excellence-in-stress-management.eu/>

Pers. Uno mismo-Evaluación:

<http://www.ibk-projects.eu/IMPRESS/StressEval>

Módulo de aprendizaje electrónico:

<https://impresstraining.eu/>

Manual de GOA en línea:

<https://www.ibk-software.eu/documentation/GOA-WorkBench>

FOR INDIVIDUAL STRESS ASSESSMENT

<http://www.ibk-projects.eu/IMPRESS/StressEval>

FOR CORPORATE STRESS ASSESSMENT / EASY ASSESSMENT

<https://goatest.ibk-software.eu/>



**Many thanks for your
attention!**

IMPRESS

