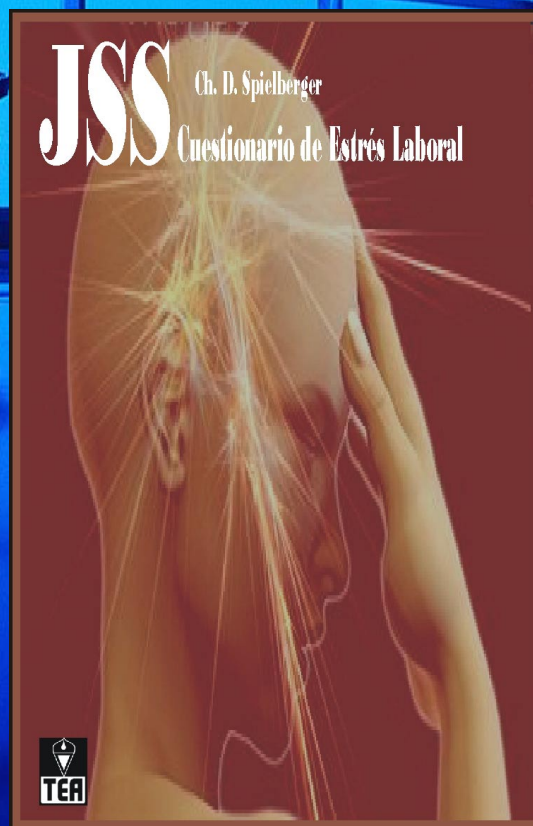
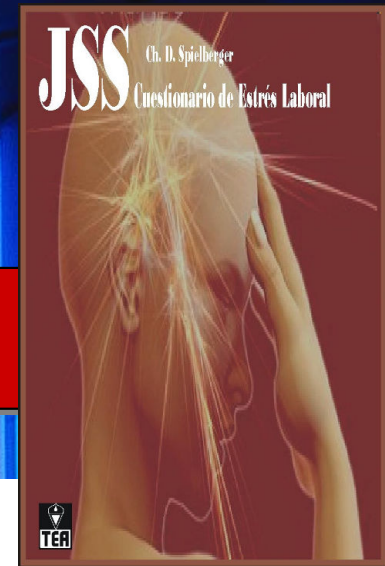


ESTRÉS LABORAL



FICHA TÉCNICA



Nombre: JSS, Cuestionario de Estrés Laboral.

Autor: Ch. D. Spielberger y P. R. Vagg.

Adaptación española: Ibermutua y TEA Ediciones (2010).

Aplicación: Individual y Colectiva.

Ámbito de aplicación: Población laboral a partir de los 18 años.

Duración: Entre 10 y 15 minutos, aproximadamente.

Finalidad: Evaluación de las fuentes genéricas de estrés laboral.

Baremación: Baremos en percentiles y puntuaciones S elaborados a partir de una muestra de 11.733 trabajadores de diferentes sectores profesionales.



DATOS SOBRE EL ESTRÉS

- **El 40%** indica sentirse muy o extremadamente estresado.
 - El 50% experimenta Burnout
 - El 59% quiere abandonar la empresa
 - El 55% tiene problemas médicos por estrés
- **El 69%** tiene menos productividad debido al estrés.
- **El 25%** padece enfermedades relacionadas con el estrés.
- **El 14%** abandona o cambia de trabajo por estrés.

Northwestern National Life



CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

- *Absentismo*
- *Rotación de la plantilla*
- *Productividad*
- *Clima laboral*
- *Enfermedades*
- *Incapacidad*
- *Satisfacción Laboral*



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?





JSS: *Cuestionario de Estrés Laboral*

- *60 ítems*
- *30 fuentes generales de estrés: acontecimientos estresores relacionados genéricamente con el trabajo*
- *Severidad percibida y frecuencia de aparición en los últimos 6 meses*
- *Escala de 9 puntos*

SITUACIONES ESTRESANTES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

Bajo	Moderado					Alto			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1

ASIGNACIÓN DE TAREAS DESAGRADABLES

SITUACIONES ESTRESANTES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

Número de días durante los últimos 6 meses en los cuales ha experimentado esa situación

31 ASIGNACIÓN DE TAREAS DESAGRADABLES

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+ 31



ESCALAS DEL JSS

JS-X. ÍNDICE DE ESTRÉS LABORAL

JP-X. ÍNDICE DE *PRESIÓN LABORAL*

LS-X. ÍNDICE DE *FALTA DE APOYO ORGANIZACIONAL*

JS-S. SEVERIDAD DEL ESTRÉS LABORAL

JP-S. SEVERIDAD DE LA *PRESIÓN LABORAL*

LS-S. SEVERIDAD DE LA *FALTA DE APOYO*

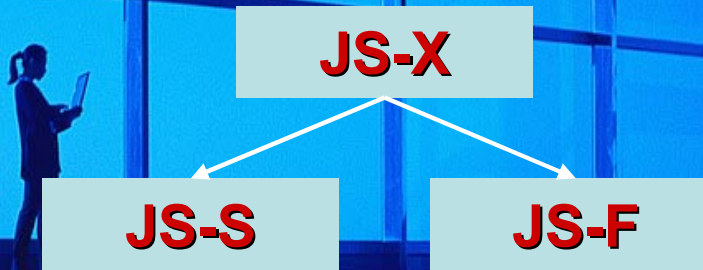
JS-F. FRECUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL

JP-F. FRECUENCIA DE LA *PRESIÓN LABORAL*

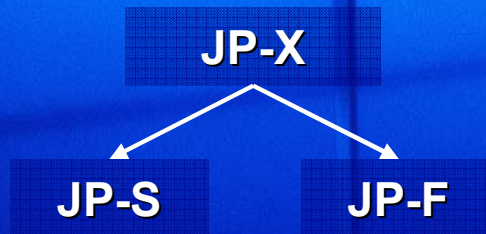
LS-F. FRECUENCIA DE LA *FALTA DE APOYO*



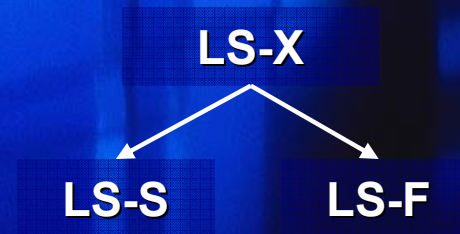
CAUSAS DEL ESTRÉS



¿PRESIÓN DE TRABAJO?



¿FALTA DE APOYO?



APLICACIÓN

JSS
 Nombre y apellidos: _____
 Edad: _____ Sexo: _____ Fecha de evaluación: _____
 Nivel educativo: _____ Puesto: _____

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL

El estrés laboral puede afectar seriamente a las vidas de los empleados y a sus familias. El impacto de las situaciones laborales estresantes será determinado por la cantidad de estrés asociado a una situación particular y por la frecuencia con la que ésta ocurre.

Este cuestionario determinará su percepción acerca de las fuentes de estrés más importantes en su trabajo. Consiste de 30 situaciones laborales que muchos empleados encuentran estresantes. En primer lugar, se le pide que puntúe la cantidad de estrés asociado a cada situación (rangos de 1 a 30). Luego, indicará el número de veces que Ud. ha experimentado cada una de ellas en los últimos 6 meses (preguntas 31 y 32).

Valore el nivel de estrés asociado a cada situación en función de su conocimiento y experiencia. Tenga en cuenta la cantidad de tiempo y energía que Ud. necesitara para hacer frente o adaptarse a esa situación. Base sus puntuaciones en su experiencia personal, así como en lo que ha observado en el caso de otros. Puntúe la cantidad media de estrés que Ud. siente que se asocia con cada situación, más que el nivel extremo.

La primera situación, **ASIGNACIÓN DE TAREAS DESAGRADABLES**, fue pensada por personas procedentes de varias ocupaciones como asociada a un nivel medio de estrés. A esta situación se le ha asignado un puntaje igual a 5 y será utilizada como referencia para evaluar otras situaciones. Compare cada situación con este estándar. Luego asigne un número del 1 al 9 para indicar si juzga que la situación es más o menos estresante que el hecho de que le asignen tareas desagradables.

Por favor, lea el ejemplo de la parte A (cantidad de estrés) y siga las instrucciones para puntuar esta situación. Luego complete el ejemplo de la parte B (frecuencia del acontecimiento).

EJEMPLO - PARTE A (CANTIDAD DE ESTRÉS)

Si la situación del ejemplo es más estresante que la asignación de tareas desagradables marque con un círculo un número proporcionalmente mayor que 5. Si este acontecimiento es menos estresante que la asignación de tareas desagradables indique un número proporcionalmente menor que 5. Si la situación produce un nivel similar de estrés que la asignación de tareas desagradables, marque el número 5.

Ejemplo A - Trabajar en una tarea repetitiva 1 2 3 4 5 6 7 8 9

EJEMPLO - PARTE B (FRECUENCIA DEL ACONTECIMIENTO)

Indique el número aproximado de días durante los últimos 6 meses en los cuales Ud. personalmente ha experimentado esa situación. Por ejemplo, si ha experimentado el acontecimiento del ejemplo 4 días en los últimos 6 meses señale con un círculo el 4. Si no lo ha experimentado ningún día en los últimos 6 meses rodee el 0. Si ha experimentado la situación en 9 o más días de los últimos 6 meses, marque el 9.

Ejemplo B - Trabaje en una tarea repetitiva 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Si comete un error o cambia de idea en cualquier enunciado, NO BORRE. Tache con una cruz la respuesta incorrecta y luego marque con un círculo la correcta, así:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Pase a la página siguiente. Lea las Instrucciones de la parte A y puntúe las situaciones 1 a 30. A continuación, lea las Instrucciones de la parte B y puntúe los ítems 31 a 32.

Autores: Dr. D. Spielberger y R. Vagg. Copyright © 1985, 1990 by PER Psychological Assessment Resources, Inc., USA. Copyright © 2007 by TEA Ediciones, S.A. - Madrid, España. Distribuido por TEA Ediciones, S.A. - Pinar del Marqués, S/N. 28010 Alcobendas, España. Este cuestionario está disponible en 2017 (TEEA). Si se permite su uso en otros idiomas, en una reproducción digital, de cualquier forma, se debe permitir: NO SE PERMITE: Traducir, distribuir, reproducir, modificar la reproducción total o parcial, registrar en Internet, almacenar en línea.

PARTE A. Instrucciones

En las situaciones relacionadas con su trabajo que le produzcan aproximadamente la misma cantidad de estrés que la asignación de tareas desagradables señale con un círculo el 5. En aquellas situaciones que Ud. sienta que son más estresantes que el estándar, marque con un círculo un número proporcionalmente mayor que el 5. Si siente que un evento es menos estresante que el estándar, señale con un círculo un número proporcionalmente menor que el 5.

PARTE B. Instrucciones

En las siguientes situaciones laborales, por favor indique el número aproximado de días durante los últimos 6 meses en los que ha experimentado personalmente cada acontecimiento. Marque con un círculo el 0 si el acontecimiento no ocurrió; marque el 9 si Ud. experimentó personalmente esa situación en 9 o más días en los últimos 6 meses.

SITUACIONES ESTRESANTES RELACIONADAS CON SU TRABAJO

- ASIGNACIÓN DE TAREAS DESAGRADABLES
- Trabajar horas extra
- Falta de oportunidades de promoción
- Asignación de obligaciones nuevas o excesivas
- Compañeros que no realizan su trabajo
- Apoyo insuficiente por parte del superior
- Ocuparse de situaciones de crisis
- Falta de reconocimiento por el trabajo bien hecho
- Realizar tareas no incluidas en la descripción del puesto
- Equipamiento insuficiente o de pobre calidad
- Asignación de mayores responsabilidades
- Faltas de actividad
- Dificultad para acceder al superior
- Experimentar actitudes negativas hacia la empresa
- Personal insuficiente para realizar una tarea
- Tomar decisiones cruciales que están en el punto de mira
- Diferencia personal por parte de un cliente/usuario/compañero
- Falta de participación en las decisiones organizativas
- Salario insuficiente
- Competencia para promocionar
- Supervisión pobre o insuficiente
- Área de trabajo ruidosa
- Interrupciones frecuentes
- Cambios frecuentes de actividades
- Resolución de última hora
- Reuniones de última hora
- Personal insuficiente (p. ej., café, comida)
- Cubrir el trabajo de otro empleado
- Compañeros de trabajo poco motivados
- Conflictos con otros departamentos

SITUACIONES ESTRESANTES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

SITUACIONES ESTRESANTES RELACIONADAS CON EL TRABAJO	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 ASIGNACIÓN DE TAREAS DESAGRADABLES	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11 Trabajar horas extra	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12 Falta de oportunidades de promoción	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13 Falta de oportunidades de promoción	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14 Asignación de obligaciones nuevas o excesivas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15 Compañeros que no realizan su trabajo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16 Apoyo insuficiente por parte del superior	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17 Ocuparse de situaciones de crisis	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18 Falta de reconocimiento por el trabajo bien hecho	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19 Realizar tareas no incluidas en la descripción del puesto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20 Equipamiento insuficiente o de pobre calidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21 Asignación de mayores responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22 Faltas de actividad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23 Dificultad para acceder al superior	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24 Experimentar actitudes negativas hacia la empresa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25 Personal insuficiente para realizar una tarea	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26 Tomar decisiones cruciales que están en el punto de mira	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27 Diferencia personal por parte de un cliente/usuario/compañero	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28 Falta de participación en las decisiones organizativas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29 Salario insuficiente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30 Competencia para promocionar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31 Supervisión pobre o insuficiente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32 Área de trabajo ruidosa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33 Interrupciones frecuentes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34 Cambios frecuentes de actividades abundantes o demandantes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35 Papelón excesivo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36 Reuniones de última hora	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37 Tiempo personal insuficiente (p. ej., café, comida)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38 Cubrir el trabajo de otro empleado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39 Compañeros de trabajo poco motivados	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40 Conflictos con otros departamentos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

	Varón	Mujer	TOTAL
Nivel I	1.301	219	1.520
Nivel II	2.164	521	2.685
Nivel III	4.525	3.003	7.528
TOTAL	7.990	3.743	11.733



ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

NIVEL I: TRABAJOS MANUALES

- **Agricultura y ganadería (6,8%)**
- **Construcción**
- **Trabajadores**

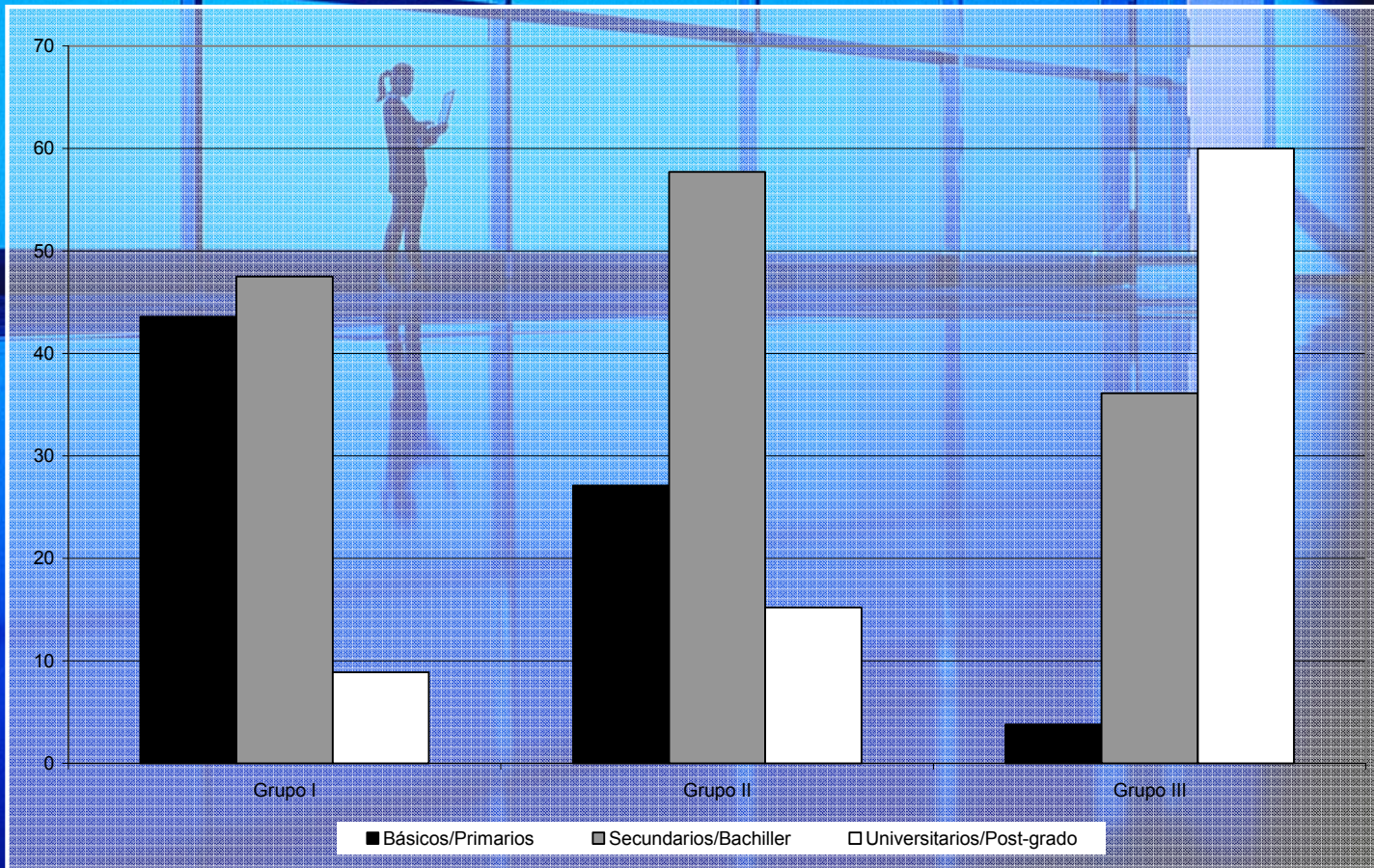
NIVEL II: CUALIFICACIÓN INTERMEDIA

- **Operadores de instalaciones (50,1%)**
- **Protección, v**

NIVEL III: OFICINA

- **Dirección (8,4%)**
- **Técnicos intelectuales (23,4%)**
- **Técnicos de apoyo (17,6%)**
- **Administrativos (40,5%)**

ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

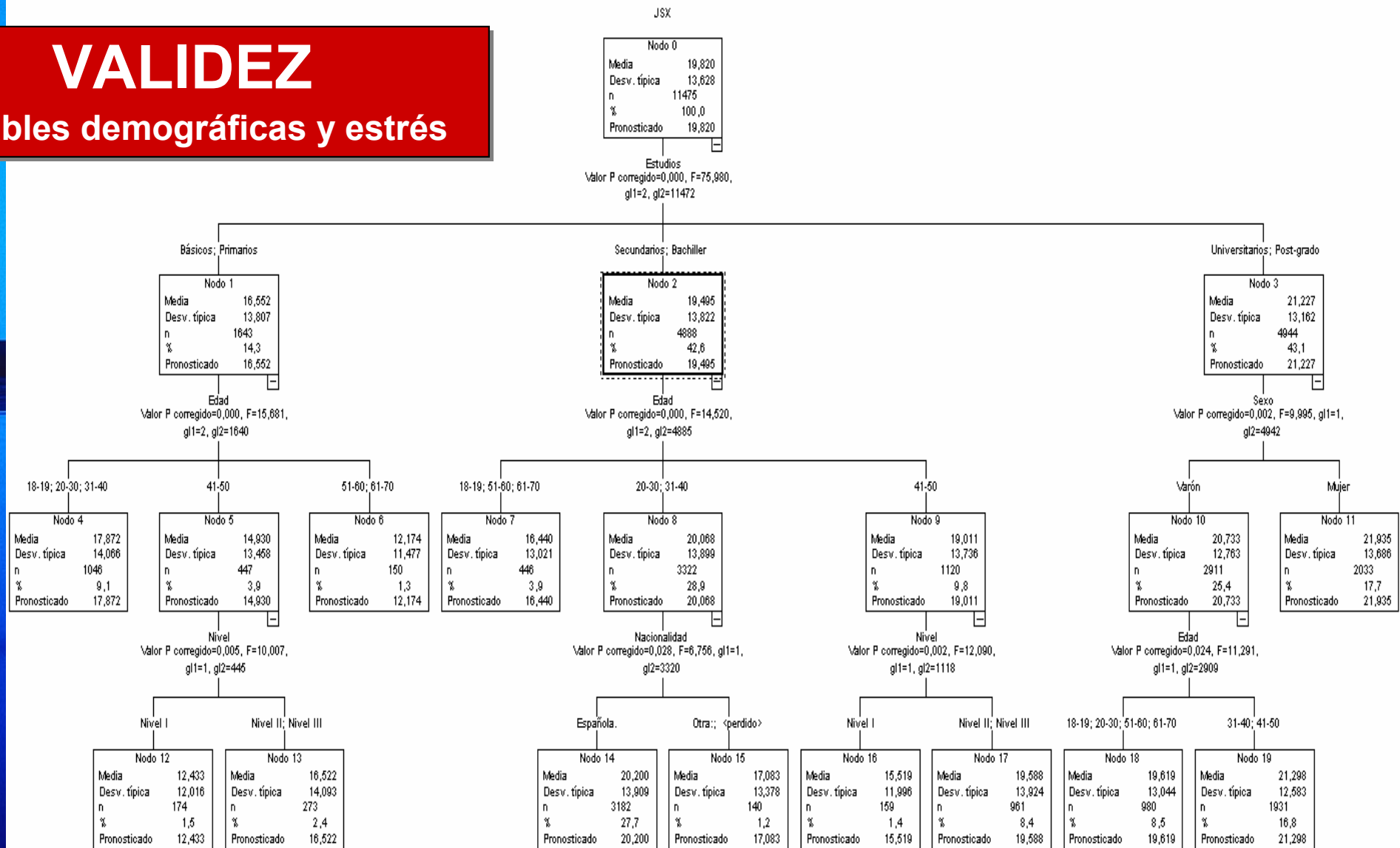


FIABILIDAD

Escala/ subescala del JSS	Total	Grupo I	Grupo II	Grupo III
JSX	0,96	0,97	0,96	0,95
JSS	0,96	0,96	0,96	0,95
JSF	0,94	0,95	0,95	0,93
JPX	0,90	0,92	0,91	0,89
JPS	0,89	0,89	0,89	0,89
JPF	0,87	0,88	0,88	0,86
LSX	0,91	0,93	0,92	0,90
LSS	0,90	0,90	0,90	0,90
LSF	0,88	0,90	0,90	0,88

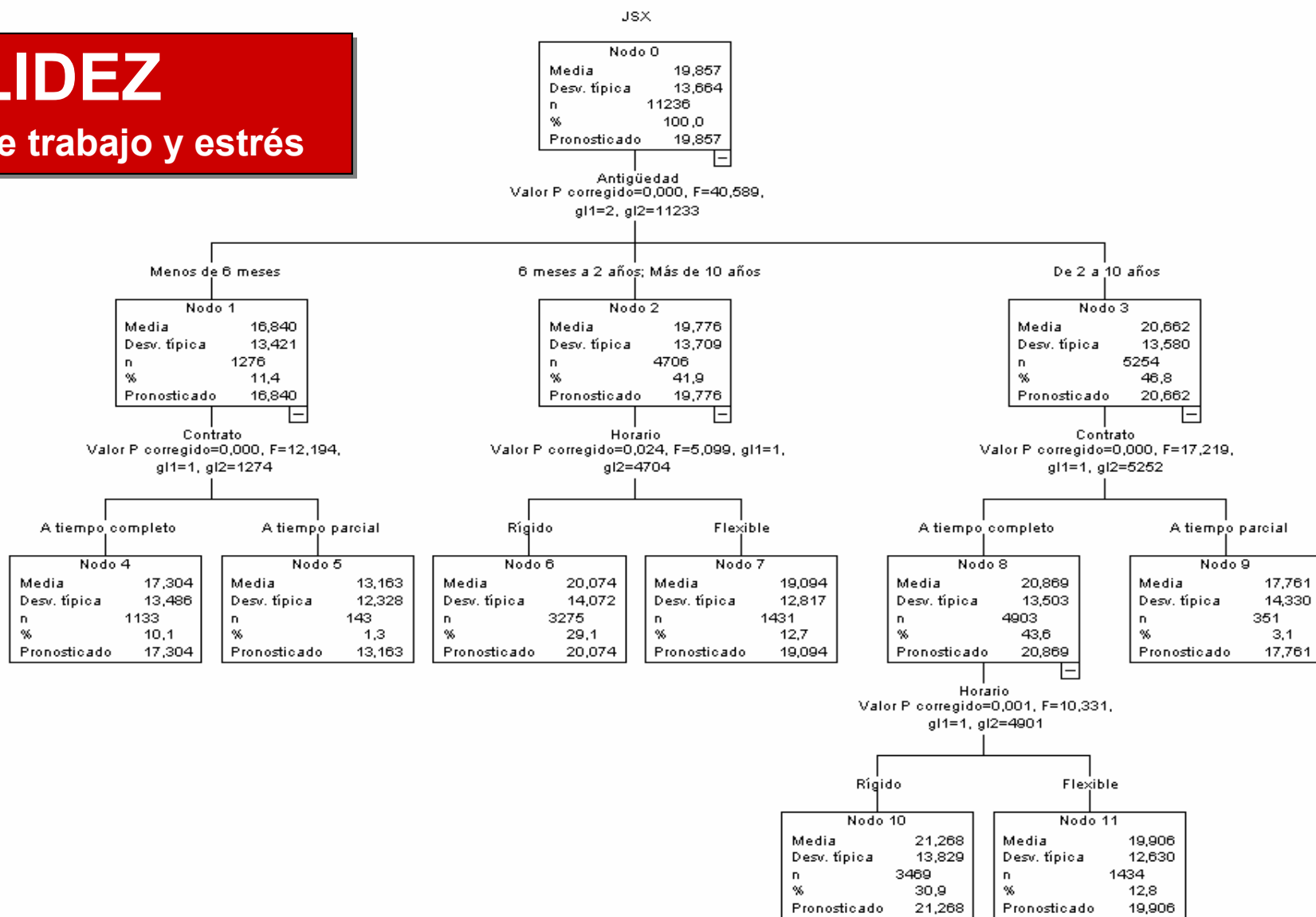
VALIDEZ

VARIABLES DEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS



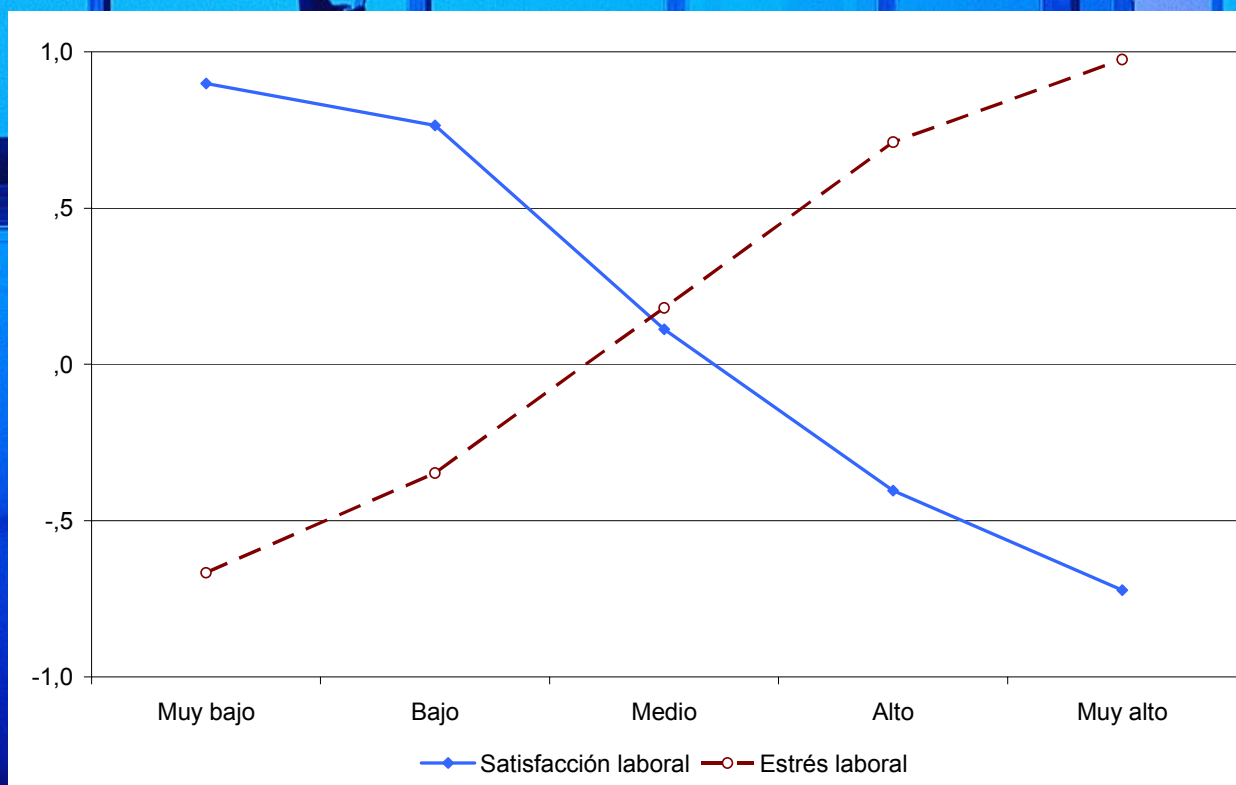
VALIDEZ

Condiciones de trabajo y estrés



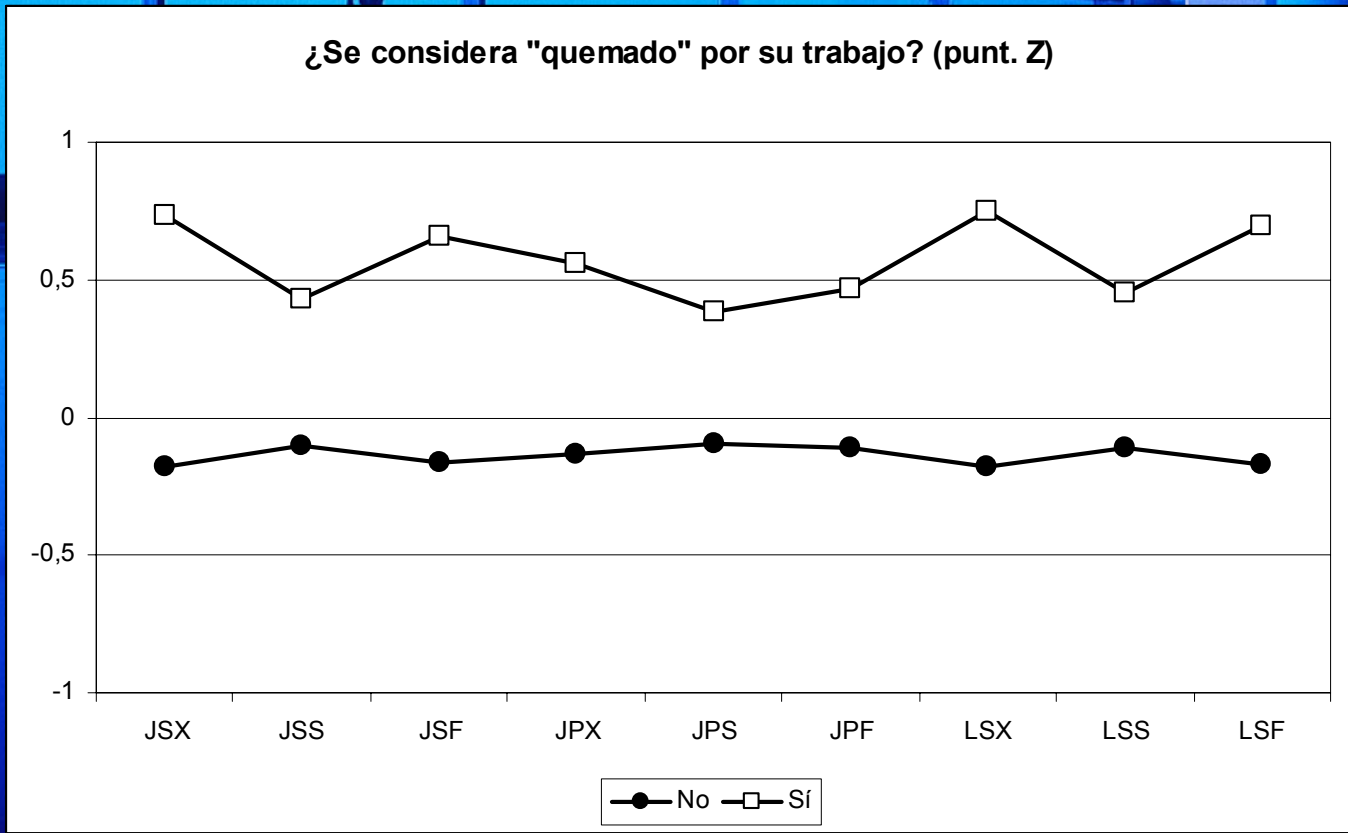
OTROS DATOS DE INTERÉS...

Satisfacción laboral y nivel de estrés percibidos



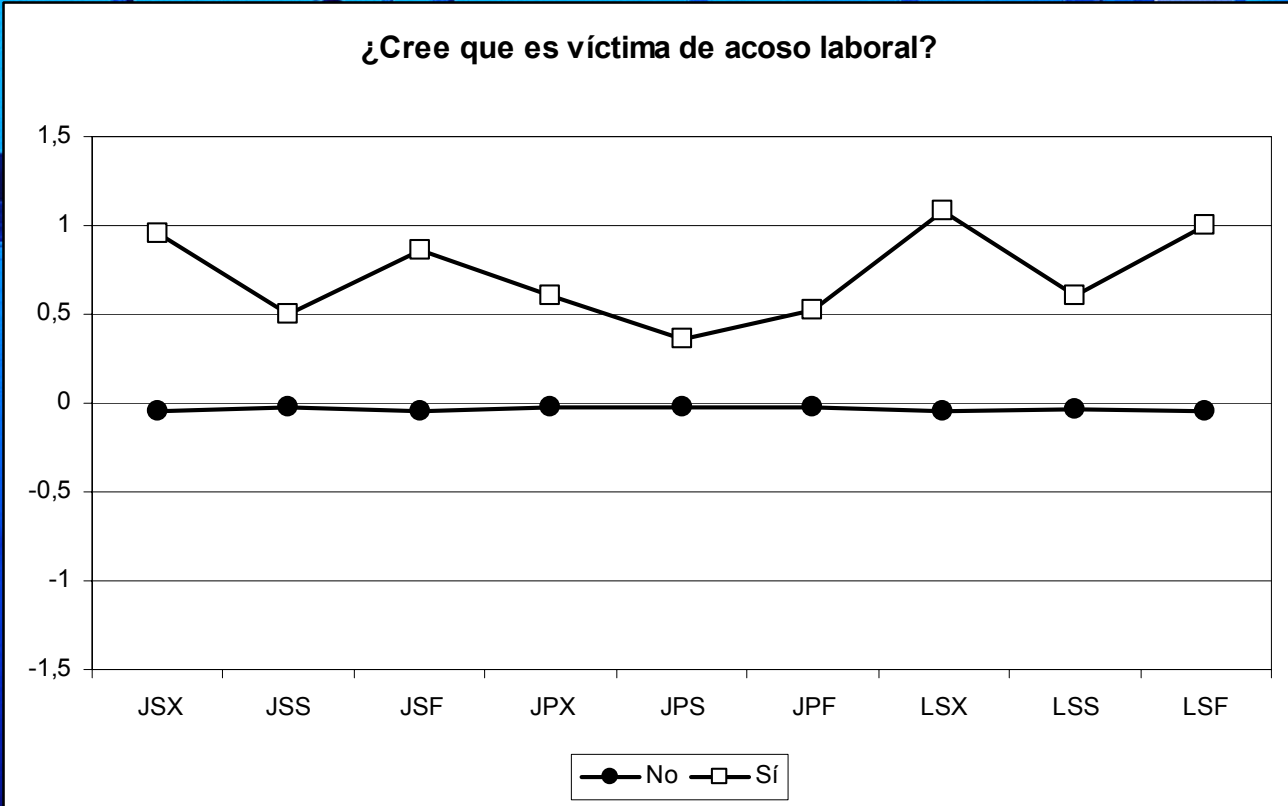
OTROS DATOS DE INTERÉS...

Síndrome de *Burnout*



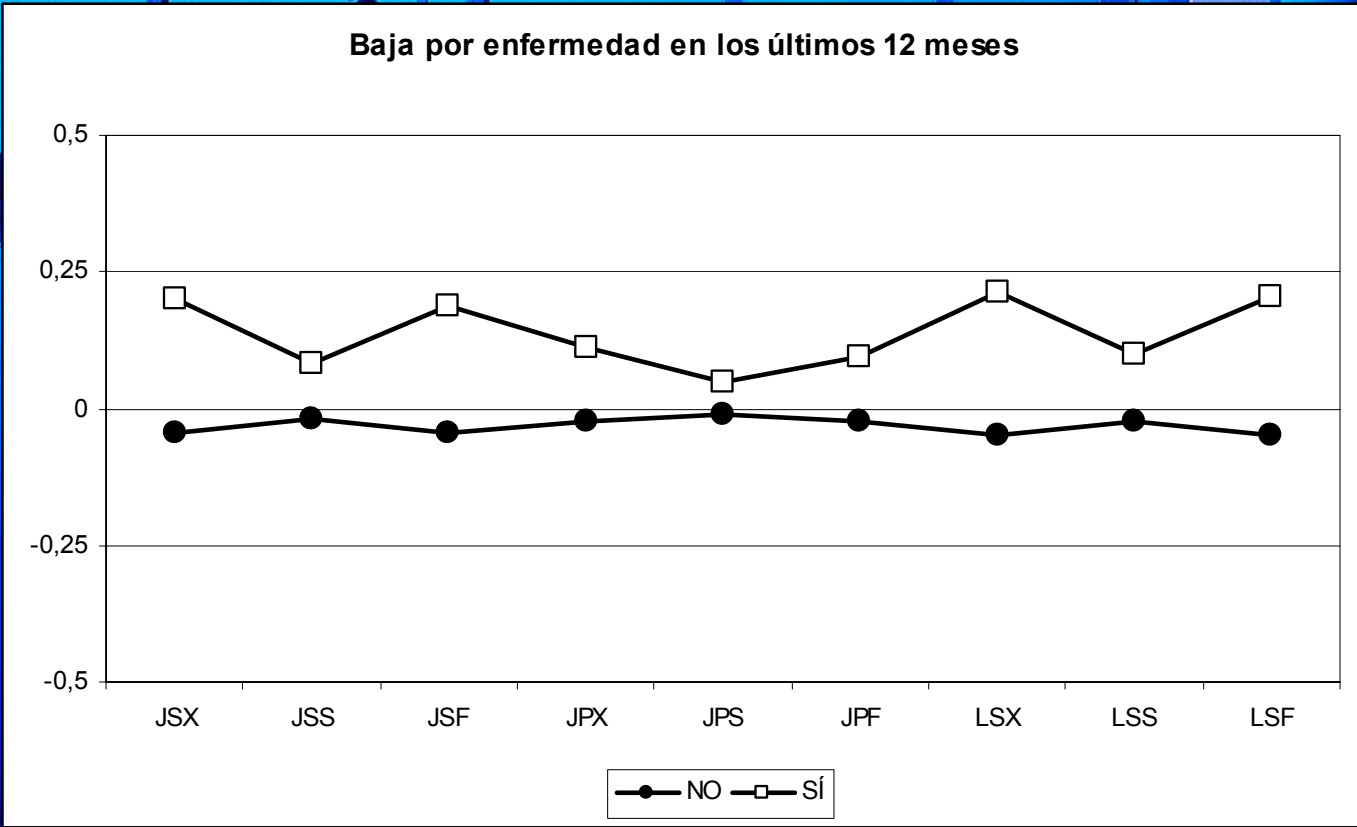
OTROS DATOS DE INTERÉS...

Mobbing o acoso laboral



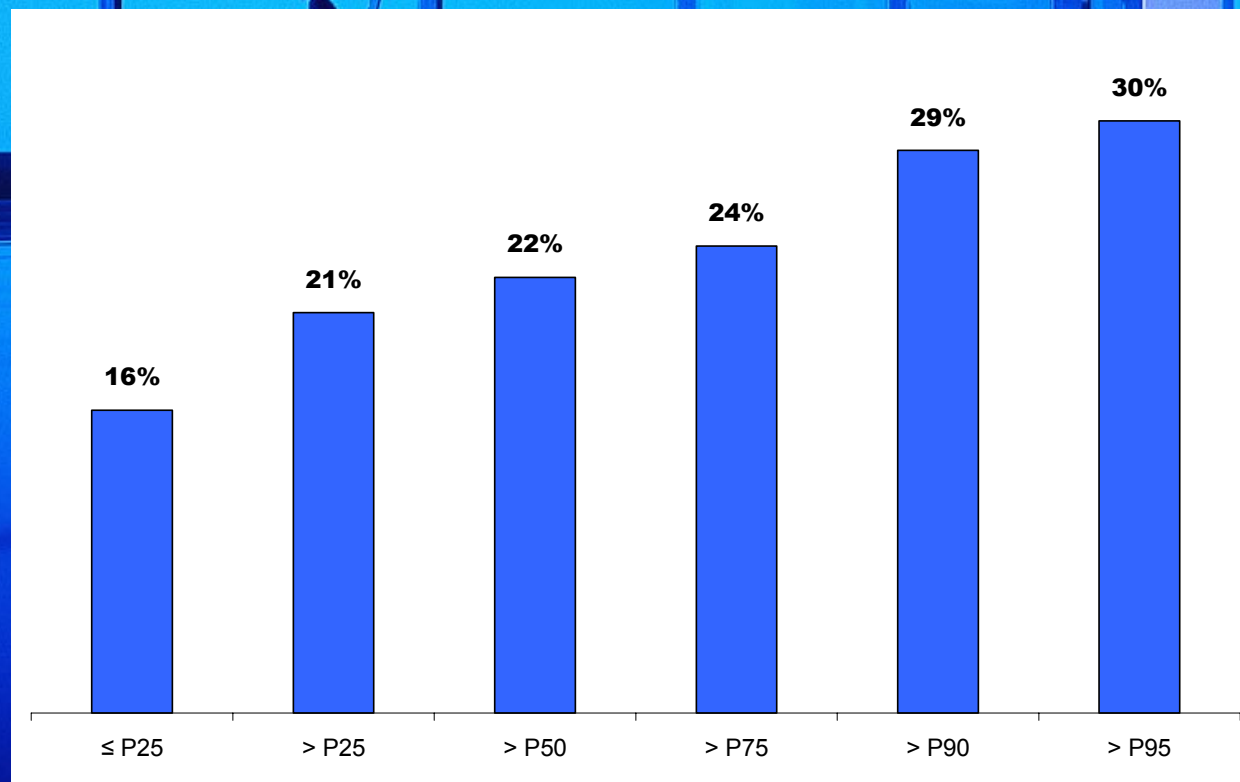
OTROS DATOS DE INTERÉS...

Baja laboral



OTROS DATOS DE INTERÉS...

Tasa de absentismo en función del Pc en JSX

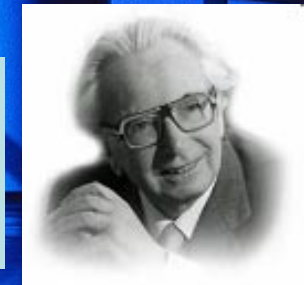




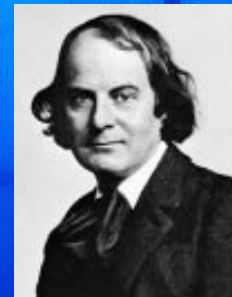
“De nada sirve el correr; lo que conviene es partir a tiempo”.
(Jean de la Fontaine)



“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”. (Viktor Frankl)



“No se tome la vida demasiado en serio; nunca saldrá Ud. vivo de ella”. (Elbert Hubbard)



“Nadie está tan ocupado como para no encontrar tiempo para contarle a todo el mundo lo ocupado que está”.
(Robert Lembke)

