



**care4you** por FlyIT

Porque cómo te sientes en el trabajo importa.

TAX ID: HU27839294 Web: [flyit.hu/eng/wellbeing](https://flyit.hu/eng/wellbeing)

**Inventario de estrés individual:** a1f63fad-82a5-45e6-857c-bc0d7bf82d9b

**Fecha:** 2025-12-17

NOMBRE DE LA EMPRESA:

**FlyIT Kft.**

ID DE LA EMPRESA:  
FlyIT Kft.;913eb72a3763

DEPARTAMENTO(S):  
PowerPlatform dev team;a9d252de6a64

IDENTIFICADOR ÚNICO

FLYIT001

## Cuestionario de riesgos psicosociales

EFFECTOS DEL ESTRÉS

0-35%

36-65%

66-100%

**66%**

HÁBITOS / CARACTERÍSTICAS

0-35%

36-65%

66-100%

**76%**

CONDICIÓN DE SALUD

0-35%

36-65%

66-100%

**87%**

Condición de salud	Problema	A desarrollar	Correcto
Síntomas emocionales			●
Síntomas físicos			●
Uso de medicamentos			●
Índice de masa corporal			●
Hábitos / características	Problema	A desarrollar	Correcto
Sueño			●
Fumar			●
Consumo de alcohol			●
Movimiento, deporte, actividad diaria			●
Conocimiento y uso de técnicas de manejo del estrés		●	
Manejo consciente del estrés		●	
Afrontamiento / Coping	Problema	A desarrollar	Correcto
Capacidad de control			●
Optimismo			●
Flexibilidad			●
Perseverancia			●

Efectos del estrés	Objetivo			Subjetivo		
	Problema	A desarrollar	Correcto	Problema	A desarrollar	Correcto
<b>Efectos del estrés individual</b>	Problema	A desarrollar	Correcto	Problema	A desarrollar	Correcto
Relaciones familiares, relación			●			●
Estado financiero, situación financiera			●			●
Efectos del estrés durante el transporte		●		●		
<b>Colectivo laboral</b>	Problema	A desarrollar	Correcto	Problema	A desarrollar	Correcto
Comunidad, relaciones colegiales			●		●	
Estar disponible, ayudarse mutuamente, mantenerse unidos		●				●
Conflictos internos / gestión de conflictos		●				●
Resolución de problemas / gestión de problemas			●			●
Acoso / violencia laboral	●				●	
Acoso sexual		●			●	
<b>Nivel organizacional</b>	Problema	A desarrollar	Correcto	Problema	A desarrollar	Correcto
Ambiente organizacional			●			●
Eventos incontrolables, impredecibles		●		●		
Cantidad de horas extra, impacto en el trabajador		●			●	
Regularidad, objetivos claros, marcos			●	●		
Estilo de liderazgo / gestión		●				●

Efectos del estrés	Objetivo			Subjetivo		
	Problema	A desarrollar	Correcto	Problema	A desarrollar	Correcto
<b>Efectos del estrés individual</b>						
Método de retroalimentación de la gestión, frecuencia			●			●
Cooperación con otros departamentos		●				●
Capacidad para alcanzar metas, logro de objetivos			●		●	
Equilibrio entre trabajo y vida personal		●				●
<b>Satisfacción</b>	<b>Problema</b>	<b>A desarrollar</b>	<b>Correcto</b>	<b>Problema</b>	<b>A desarrollar</b>	<b>Correcto</b>
Función laboral / habilidad / adecuación			●			●
Carrera / oportunidades de promoción		●				●
Satisfacción con los beneficios			●		●	
Satisfacción con el entorno de trabajo, herramientas			●		●	

Principales dificultades / problemas a resolver	
What would you improve in your personal life? (Only you will see this part!)	-
What's the ONE thing that most disturbs you in your workplace?	3. Unclear or shifting work priorities (e.g. other people's urgencies and emergencies, conflicting demands, surprise projects)
Describe how you can contribute, what will you do differently tomorrow to reach a better well-being (only you will see this):	-

## Sugerencias / Ideas

If you have any additional ideas or suggestions you would like to tell your employer, you can describe them here (the manager will see this, without your name):

-

Can you propose any ideas how to solve this problem? (Managers will see this.)

-

How could you do this? List some activities / things that will help you achieve your goals in your private life. (Only you will see this part)

-

## Gracias

por contribuir a la evaluación de riesgos psicosociales completando el cuestionario.

Hemos agrupado sus respuestas en diferentes categorías. Las áreas destacadas dentro de las categorías (dimensiones) representan posibles riesgos.

## Interpretación de los resultados

Los resultados obtenidos se han clasificado en tres categorías:

### ● **Adecuado**

Estado óptimo, requiere mantenimiento

### ● **Necesita desarrollo**

Área que requiere atención, necesita desarrollo

### ● **Problema**

Factor de riesgo que requiere intervención inmediata

Para facilitar la comparación, también hemos calculado los resultados de sus respuestas en forma porcentual. El resultado agregado lo encontrará al principio de la portada.

## ¿Qué muestran los resultados agregados?

Efectos del estrés

Hábitos, características

Este indicador porcentual muestra cómo le afectan los efectos individuales del estrés y los factores de estrés corporativos (colectivo, funcionamiento organizativo, satisfacción), y qué fuerte impacto cognitivo y emocional desencadenan en usted...

En qué medida sus hábitos actuales apoyan su resiliencia frente a los efectos del estrés. Qué técnicas de manejo del estrés aplica, cuánto se mueve, cómo pasa su tiempo libre. En general, refleja cuán óptimamente funcionan sus mecanismos de afrontamiento.

### Estado de salud

Este valor muestra el resultado de los dos indicadores anteriores. Indica cuán efectivamente los efectos del estrés que le afectan y sus hábitos actuales y prácticas de afrontamiento aplicadas pueden mantener su estado de salud.

## Inventario Personal de Estrés

El Inventario Personal de Estrés detalla los resultados agregados, mostrando las áreas con las que tiene problemas. Esto se indica con ● rojo para problemas, ● gris para áreas que necesitan desarrollo y ● verde para lo que funciona bien.

### Estado de salud

El estrés puede ser una causa directa de varias enfermedades (problemas cardiovasculares, trastornos digestivos, diabetes, etc.). Según sus respuestas en el cuestionario, el indicador porcentual sobre su estado de salud se calculó como el resultado agregado de los siguientes 4 valores:

1. Síntomas emocionales

2. Síntomas físicos

3. Índice de masa corporal (IMC)

4. Uso de medicamentos

Los síntomas emocionales son la primera señal de que existe un problema. Si este problema persiste durante mucho tiempo, entonces aparecen los síntomas físicos.

### Hábitos, características

**¡Esta es la parte que realmente depende de usted!** ¿Qué hace para preservar su salud? Cuánto se mueve, si utiliza regularmente alguna técnica de manejo del estrés, cómo intenta relajarse después del trabajo.

## Afrontamiento (Coping)

En el manejo de los efectos del estrés, los siguientes tienen un papel principal:

- **Sentido de control** - capacidad para dirigir la propia vida
- **Optimismo** - pensamiento positivo
- **Resiliencia** - adaptación a los cambios
- **Perseverancia** - lograr resultados duraderos

## Análisis de los efectos del estrés

### Evaluación Objetiva / Subjetiva

Los efectos del estrés tienen un nivel **cognitivo (objetivo)** y un nivel **emocional (subjetivo)**. Estas dos categorías indican cuánto están en armonía nuestros pensamientos y nuestros sentimientos entre sí.

Si dentro del mismo conjunto de preguntas aparecen valores diferentes, nuestra actitud emocional hacia la situación difiere de la cognitiva, lo que puede causar tensión interna.

### Efectos individuales del estrés

Las experiencias tempranas de la infancia y los hábitos aprendidos tienen una influencia definitoria en cómo se enfrenta al estrés. Las áreas examinadas en los efectos individuales del estrés:

- Relaciones familiares y patrones de la infancia
- Situación financiera y estado patrimonial
- Desplazamiento al trabajo y movilidad

## Factores de estrés corporativos

### Colectivo

Relaciones entre colegas, trabajo en equipo, comunicación, gestión de conflictos en el lugar de trabajo.

### Funcionamiento organizativo

Cultura corporativa, procesos de trabajo, estilo de liderazgo, sistema de retroalimentación.

### Satisfacción

Condiciones de trabajo, beneficios financieros y no financieros, oportunidades de carrera.

En la última sección del cuestionario también hemos proporcionado la oportunidad de realizar comentarios sobre la vida personal y el lugar de trabajo. La nota sobre la vida personal puede ayudarle a identificar lo que desea mejorar basándose en los temas tratados en el cuestionario.

## Importante saber

Los valores obtenidos reflejan un **estado actual**. Los **hábitos y características** son el área en la que debe concentrarse para preservar su salud.

Información adicional y ejercicios:

[www.Stressz-M.hu](http://www.Stressz-M.hu)

**¡Muchas gracias por su participación!**

Le deseamos buena salud

El sistema fue desarrollado por **FlyIT Kft.** ¡Tú lo imaginas, nosotros lo hacemos volar! En más de 19 países, nuestras soluciones hacen que el trabajo diario sea más fácil.

[www.flyit.hu](http://www.flyit.hu) | Aplicaciones empresariales | Automatización empresarial | Procesos empresariales habilitados por IA | Microsoft PowerPlatform

