



I LI RECORDEM QUE...

PER A PREVENIR L'ESTRÈS:

A nivell organitzatiu cal...

- _ Organitzar de forma adequada el temps de treball: torns, pauses, temps dedicat a cada tasca...
- _ Proporcionar una clara descripció de la feina a realitzar.
- _ Facilitar vies per a expressar queixes i poder-les considerar.
- _ Establir mitjans apropiats de comunicació i divulgació de la informació.
- _ Dotar de contingut la feina i fomentar el control del treballador sobre la seva tasca.
- _ Promoure unes relacions interpersonals positives.

A nivell individual cal...

- _ Planificar la pròpia feina.
- _ Gestionar el temps definint prioritats i considerant la dedicació a cada tasca.
- _ Afavorir la comunicació i el diàleg a l'entorn laboral.
- _ Adoptar hàbits de vida saludables.
- _ Aprendre a desconnectar de la feina i realitzar activitats d'oci.

Les **conseqüències de l'estrès** són molt diverses:

CONSEQÜÈNCIES PER AL TREBALLADOR:

Físiques: Molèsties gastrointestinals, augment del colesterol, trastorns respiratoris, cardiovasculars...

Psicològiques: Preocupació excessiva, dificultat per a concentrar-se, mal humor, trastorns del son, estats d'ansietat...

CONSEQÜÈNCIES PER A L'EMPRESA:

Absentisme, rotació elevada, augment d'accidents, dificultats de relació...



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



STOP
a l'**ESTRÈS**

CONEGUEM...
ERGONOMIA I
PSICOSOCIOLOGIA APLICADA
L'ESTRÈS LABORAL

RESPONGUEM A L'ESTRÈS LABORAL

QUÈ ES L'ESTRÈS?

L'estrès laboral és un conjunt de reaccions físiques i psicològiques que una persona pateix com a conseqüència de les pressions i estímuls que ha d'afrontar durant el desenvolupament de la seva feina. Es produeix per una incorrecta adequació entre l'individu i l'organització, el contingut o l'entorn de treball.

Però no totes les reaccions davant d'aquests estímuls han de ser negatives, i per això en podem distingir dues menes:

- _ **Eustress** o estrès "positiu". Necessari a la nostra vida quotidiana per a enfrontar-nos a certes situacions.
- _ **Distress** o estrès "negatiu". Quan aquestes demandes superen les capacitats de l'individu.

En general, s'utilitza el terme **Estrès** per a referir-nos a l'estrès negatiu o distress.



FACTORS ESTRESSANTS

Els estressants laborals més habituals són:

- _ **Estressants de l'ambient físic:** Il·luminació, soroll, temperatura...
- _ **Estressants de la tasca:** Sobrecàrrega de feina, ritme de feina imposat, excés de responsabilitats, demandes laborals insuficients, falta de control sobre la feina...
- _ **Estressants de l'organització:** Jornada de treball, relacions interpersonals, promoció i desenvolupament professional...

Quan la persona percep que no disposa ni dels mitjans ni dels recursos per a fer front a aquestes demandes, es desencadena el procés d'estrès.

En la percepció de l'estrès també influeixen factors individuals i extralaborals.



FASES D'ADAPTACIÓ ENFRONT DE L'ESTRÈS:

- _ **Alarma:** Reaccionem i ens preparem davant de la situació estressant.
- _ **Resistència:** No ens en recuperem i seguim reaccionant.
- _ **Esgotament:** Ens col·lapsem i apareixen els primers símptomes de l'estrès.

