



La prevenció dels riscos psicosocials, una oportunitat per a l'empresa amb futur

Estrès laboral



55 %
(dies baixa)
estrès laboral

És el segon problema de salut laboral més freqüent a Europa



14 %
problemes de salut derivats del treball

Persones amb problemes de salut derivats del treball relacionats amb l'estrès, la depressió o l'ansietat



40 %
treballadors europeus

Pensen que l'estrès no es gestiona prou bé en el seu lloc de treball



30 %
treballadors espanyols

A Espanya, un 30% dels treballadors afirma tenir estrès "sempre" o "gairebé sempre"



20.000
milions €
cost econòmic

Els problemes psicosocials suposen un cost elevat per a les empreses i la societat de la Unió Europea

Què és l'estrès?

És una reacció de l'organisme on entren en joc diversos mecanismes de defensa per fer front a una situació percebuda com amenaça.

Davant aquesta amenaça, l'organisme reacciona alliberant una sèrie d'hormones (adrenalina i cortisol) per a poder enfrontar-la. La resposta d'estrès permet adaptar-nos (lluitant o fugint) enfront d'una expectativa de perill. És a dir, l'estrès en si mateix no és cap malaltia, sinó una resposta adaptativa de l'organisme.

El problema apareix quan la resposta de lluita o fugida no és adequada a l'estímul, quan poden derivar-se'n trastorns psíquics, físics i conductuals.

Les situacions que ocasionen l'alliberament d'hormones de l'estrès són diferents per a cada persona, però hi ha elements comuns que fan elevar les hormones de l'estrès.



STRESS

Ingredients de l'estrès

Amenaces

Emocions

Novetat

Alguna cosa nova no experimentada abans

Imprevisibilitat

Alguna cosa no prevista

Amenaça per a l'individu

Qüestionar-se la competència com a persona

Sensació de control

Impressió d'absència de control sobre la situació

Quan es donen tots els elements, o a partir ja d'un sol element, existeix una resposta d'estrès en l'organisme. La intensitat depèn del nombre d'elements i del tipus de factors que provoquen l'estrès.

Llavors, la resposta d'estrès és negativa quan la persona interpreta que les conseqüències de la situació són desfavorables per als seus interessos.

La interacció que s'estableix entre individu, entorn i recursos de què disposa, determinen una més favorable o desfavorable gestió d'aquestes situacions

I l'estrès laboral?

L'estrès laboral és la resposta fisiològica, psicològica i de comportament d'un individu associada a la seva percepció negativa de falta de recursos per afrontar les demandes laborals, de forma equilibrada amb el seu desenvolupament personal i laboral.

Quan traslладem la resposta d'estrès a l'entorn laboral, quan les demandes són altes i els recursos i les capacitats de la persona són escasses es produeix l'impacte negatiu. Ara bé, a pesar que la resposta és individual, l'estrès relacionat amb el treball és un problema de l'organització, no un problema personal.

Aquesta resposta està determinada pels problemes organitzatius que deriven en la incapacitat per afrontar adequadament les demandes laborals.

Per tant, l'estrès laboral genera una resposta individual a partir de factors de l'organització del treball, capaços de produir, des de descensos en la productivitat a accidents laborals, passant per una deterioració de les relacions personals.

Quins són els estressors?

Qualsevol estímul capaç de generar una resposta d'estrès en l'individu pot considerar-se un estressor. Per tant, existeixen estressors en tots els àmbits de la

persona: familiar, social, personal i laboral. El laboral és un dels més significatius.



Estressors laborals

CONTINGUT DEL TREBALL	CÀRREGA DE TREBALL	TEMPS DE TREBALL
- Disseny de la feina - Significat del treball - Nivell d'autonomia / control - Monotonia / repetició - Importància treball - Processos comunicació - Tecnologia (tecnoestrès) - Gestió de canvis	- Sobrecàrrega/ infracàrrega - Ús de la informació - Exigències emocionals - Terminis exigents	- Ritmes - Horaris - Canvi de torns - Pauses i descansos - Conciliació vida laboral i familiar
PARTICIPACIÓ	ROL I FUNCIONS	RELACIONS PERSONALS
- Responsabilitat - Estils de comandament - Participació	- Definició objectius - Definició competències - Conflicte de rol - Ambigüitat de rol	- Aïllament - Relacions deficientes - Assetjament psicològic - Violència - Suport social
DESENVOLUPAMENT PROFESSIONAL	INESTABILITAT LABORAL	CONDICIONS DE TREBALL
- Promoció - Formació - Reconeixement - Valoració social - Remuneració	- Treball precari - Treball temporal - Incertesa	- Il·luminació inadequada - Nivells excessius de soroll - Temperatures extremes - Nivells excessius d'humitat ambiental - Treball en ambients contaminats

És més probable que una persona pateixi estrès si està sotmesa a altes exigències i, a més, té poc control o cap per saber afrontar-les.

Altres estressors

FAMILIARS

- Cuidar familiars
- Mort de familiars
- Fills problemàtics
- Relacions de parella

SOCIALS

- Trànsit
- Societat competitiva
- Presses
- Residència zones conflictives
- Processos judicials

PERSONALS

- Problemes econòmics
- Malalties
- Pèrdua d'ocupació
- Addiccions
- Personalitat

Aquests estressors poden augmentar la intensitat i els efectes de l'estrès que produeixen els estressors laborals.



Quins són els efectes de l'estrès laboral?

Hi ha molts estudis que assenyalen de manera consistent l'estrès laboral com un factor de risc per a la salut. Els efectes o les conseqüències de l'estrès relacionat amb l'organització del treball poden afectar tant la salut de l'individu com la de l'empresa. És important procurar reconèixer els primers indicadors perquè no es converteixin en situacions cròniques.

EFFECTES EMPRESA

- L'estrès laboral pot provocar fins a cinc vegades més accidents de treball
- La reducció del rendiment laboral a causa de l'estrès té un cost dues vegades superior al de les baixes laborals
- Les baixes provocades per estrès duren molt més que les causades per altres factors
- La meitat de les baixes laborals poden estar associades a l'estrès
- Una cinquena part de la rotació del personal està relacionada amb l'estrès laboral

EFFECTES INDIVIDUALS

EMOCIONALS

- Irritabilitat
- Ansietat
- Desànim
- Tendència a la introversió
- Fatiga

COGNITIUS

- Dificultats per concentrar-se
- Problemes de memòria
- Dificultats per aprendre coses noves
- Dificultats per prendre decisions
- Pensament negatiu

CONDUCTUALS

- Adopció hàbits nerviosos (mossegar-se les ungles)
- Addiccions
- Deixadesa
- Impuntualitat
- Agressivitat
- Relacions problemàtiques amb els companys
- Aïllament

FÍSICS

- Augment de les infeccions
- Alteracions gastrointestinals
- Alteracions cardiovasculars
- Augmenta diabetis
- Problemes dermatològics
- Problemes respiratoris
- Insomni

Com abordar l'estrès laboral?

L'aplicació d'estratègies d'afrontament de tipus organitzacional contribueix a prevenir i reduir els efectes negatius de l'estrès a les empreses.

Recomanem una sèrie d'estratègies d'afrontament individual que ajuden a millorar l'estat de salut de la persona.



Estratègies d'afrontament organitzatives

Processos de selecció
Establiment objectius
Rol i funcions
Redisseny del lloc
Presa participativa de decisions
Millora de la comunicació
Programes de benestar / suport social
Gestió de la prevenció de riscos laborals
Horaris de treball / flexibilitat
Estils de lideratge
Plans de carrera
Clima laboral
Accions de formació i sensibilització
Elaboració de codis ètics o de conducta
Millora habilitats individuals

Estratègies d'afrontament personals

Gestió del temps (feina, lleure, descans)
Exercici físic
Alimentació equilibrada
Fomentar relacions personals (família, amics)
Tècniques de relaxació
Tècniques de respiració
Mindfulness
Tècniques de canvi de pensaments negatius
per positius
Tècniques cognitives i d'autocontrol
Mètodes naturals: hidroteràpia, talassoteràpia,
etc.
Psicoteràpia

Per a més informació: Acció on line “Entrenament per vèncer l'estrès”, disponible al Centre on line de PRL, a través del Portal de Prevenció <https://prevencion.asepeyo.es/>



Estrès laboral



ASEPEYO

Urgències 24 h

900 151 000

Servei d'Atenció
a l'Usuari

900 151 002



Aquesta publicació, en el marc del Pla general d'activitats preventives de la Seguretat Social, s'adreça fonamentalment a comandaments intermedis de les empreses, com a ajuda en la seva labor diària de vetllar per la seguretat i la salut dels seus equips de treball.