

Estrés laboral

A estrés laboral é o conxunto de reaccións emocionais, cognitivas, fisiolóxicas e do comportamento fronte a determinados aspectos adversos ou nocivos da organización, o contido ou o contorno. Caracterízase polos altos niveis de excitación e angustia, coa sensación de non poder facer nada fronte á situación. Dirección Xeral de Emprego e Asuntos Sociais da Comisión Europea

As persoas experimentan estrés cando senten que existe un desequilibrio entre o que se lles pide e os recursos persoais e do contorno que posúen para facer fronte a esa demanda.

Manifestacións da estrés

- **Plano emocional:** reaccións de ansiedade, depresión, sentimentos de desesperanza e desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultade para aprender, sintetizar, ser creativos... (estes problemas pódense converter nunha disfunción).
- **Plano condutual:** poden aparecer comportamentos nocivos para a saúde como abuso de alcol, tabaco, estimulantes... Tamén poden aparecer condutas violentas ou antisociais.
- **Plano fisiolóxico:** alteracións dixestivas, respiratorias, cardiovasculares, da pel, no sistema inmunitario, e no sistema músculo-esquelético (dores costas, contracturas...).

Ademais destas consecuencias, a estrés relacionada co traballo pode agravar calquera enfermidade (a estrés afecta o sistema inmunolóxico), sexa cal for a súa causa principal.

As causas da estrés

Existen dous tipos de factores do ambiente laboral que poden causar estrés: riscos físicos (ruído, temperatura, falta de iluminación...) e riscos psicosociais (aspectos do deseño, xestión e organización do traballo).

Os **factores laborais** que poden causar estrés pódense dividir en dous grupos:

CONTEXTO LABORAL	CONTIDO LABORAL
Mala comunicación	Problemas para dispoñer do material e/ou dos equipos adecuados
Ambigüidade e conflito de funcións	Falta de variedade nas tarefas
Inseguridade laboral e profesional	Ciclos de traballo breves
Pouca participación na toma de decisións	Sobrecarga ou infracarga de tarefa
Falta de control sobre o traballo	Elevado ritmo de traballo
Illamento social e físico	Falta de control sobre o traballo
	Traballo a quendas e nocturnidade

Con todo, as persoas non vivimos illadas do noso contorno polo que, ademais de nos afectar estes factores laborais, moitos outros aspectos das nosas vidas poden estar a influír na aparición da estrés:

Factores sociais

Ao longo das nosas vidas van ocorrendo acontecementos que nos obrigan a readaptarnos continuamente (perdas, divorcios, evolución familiar...).

Estrés laboral

Factores individuais

Do mesmo xeito que existen diferenzas entre as persoas, tamén existen diferenzas individuais na forma de interpretar e valorar as situacións e os estímulos como estresantes.

O feito de que definamos unha situación como estresante dependerá do tipo de valoración que fagamos dese estímulo ou feito determinado e dos recursos propios de afrontamento que teñamos.

Nesta valoración están a influír as nosas actitudes e crenzas persoais, é dicir, a nosa maneira de ver o mundo. Para unhas persoas pode ser moi estresante ter que tratar con clientes e para outras pódeo ser traballar con computadores.

O tipo de personalidade é un factor que está modulando as nosas reaccións á estrés. Os nosos hábitos de vida, a nosa maneira de afrontar os sucesos, a autoestima etc., están a mediar entre a situación estresante e a nosa reacción ante ela.

Existe un tipo de personalidade que ten unha maior probabilidade de padecer estrés, é a personalidade tipo A. Este tipo de persoas identifícanse polas seguintes características: controladoras, competitivas, hostís, dependentes do traballo, suspicaces, apremadas e apremantes de tempo.

Factores do contorno físico

Son factores ambientais que se converten en estresores dentro da nosa vida cotiá, como a contaminación, o exceso de ruído ambiental, as dificultades de transporte etc.

PREVENCIÓN DA ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Reordenación de tarefas	Desenvolvemento de condutas que eliminen a fonte de estrés e que neutralicen as súas consecuencias negativas
Medidas organizativas, ergonómicas e medio ambientais	Adestramento en solución de problemas
Promover a participación	Estratexias de asertividade
Comunicación (interna e operativa)	Manexo eficaz do tempo
Formación e información apropiada	Desconectar do traballo fóra da xornada laboral
Mellorar a capacidade para afrontar situacións estresantes etc.	Practicar técnicas de relaxación
Fomentar a toma de decisións, a transmisión da información e as relacións interpersoais	Tomar pequenos descansos durante a xornada (5' / h)
Comunicar con eficacia	Marcar obxectivos reais e factibles de conseguir
Resolver os problemas	Tomar decisións e autoafirmarse
	Utilizar o pensamento crítico

Estrés laboral

CONSELLOS PARA REDUCIR A ESTRÉS

A NIVEL DE EMPRESA	A NIVEL INDIVIDUAL
Deseñar horarios de traballo para que non entren en conflito coas esixencias e responsabilidades non relacionadas co traballo	Aprender a recoñecer cales son as súas reaccións á estrés
Permitir que as persoas traballadoras tomen parte nas decisións ou actuacións que afecten os seus postos de traballo	Identificar as fontes ou a orixe da súa estrés e non se deixar angustiar polas pequenas preocupacións
Asegurarse de que as tarefas sexan compatibles coas capacidades e os recursos da persoa traballadora e prever un tempo de recuperación no caso de tarefas especialmente arduas, físicas e mentais	Non se atormentar polos «e se...» e non perder a cabeza polo que non ten remedio, son xa sucesos do pasado
Deseñar as tarefas para que teñan sentido e ofrecer a oportunidade de poñer en práctica os coñecementos	Buscar compensacións (familia, traballo etc.)
Definir claramente os roles e as responsabilidades no traballo	Dar e aceptar apoio social
Dar oportunidade de interacción social	Ser realista e evitar loitar contra muíños de vento
Evitar ambigüidade en cuestións como a seguridade do emprego e o desenvolvemento da carreira; potenciar a aprendizaxe permanente e a empregabilidade	Facer exercicio físico para descargar a enerxía contida pola estrés