

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Medidas organizativas y colectivas

- Cumplimiento de la normativa de Prevención de Riesgos laborales por parte de la empresa.
- Adecuación de la vigilancia de la salud.
- Mejora de los procedimientos de trabajo.
- Estilos de mando con formación.
- Técnicas de enriquecimiento del puesto de trabajo.
- Participación de los trabajadores en las decisiones.
- Clara descripción de las tareas.
- Proporcionar vías para expresar quejas y consideraciones seriamente.
- Estimular el trabajo bien hecho, en lugar de castigar el mal hecho.
- Armonizar responsabilidad y autoridad.

Medidas individuales

- Ser capaz de controlar los estresores, adquiriendo habilidades para afrontarlo.
- Promover la tolerancia, la colaboración, la seguridad en el trabajo.
- Tomar decisiones: qué hacer y qué no hacer.
- Programar tiempo para actividades no esenciales pero necesarias.
- Filtrar las demandas. Saber decir "no"
- Concentrar la atención en lo que se está haciendo. Evitar interrupciones.
- Ser capaz de delegar.
- Aprovechar las horas de máximo rendimiento.
- Hacer ejercicio físico de forma continuada.
- Buscar apoyo familiar y social.

BIBLIOGRAFÍA

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales, 31/1995
- Real Decreto Legislativo 1/1995, ET.
- Nota Técnica de Prevención: 534. 445, 603, 604.
- Ergonomía y psicología. FV Editorial.
- Guía de salud laboral nº 17 (CGT)



EL APOYO SOCIAL,
LAS BUENAS RELACIONES
PERSONALES, INTERNAS Y
EXTERNAS A LA EMPRESA, SON
UN FACTOR IMPORTANTE PARA
REDUCIR EL ESTRÉS

CGT Sindicato Federal Correos.

Dirección: Via Dublin, 7, 28042, Madrid.

Tlf: 915963176 Rico: 23176

E-mail: cgtsaludlaboralsp@gmail.com



Confederación General del Trabajo

Secretaría Salud Laboral

**RIESGOS PSICOSOCIALES:
ESTRÉS LABORAL.**

Prevención Riesgos Laborales



CGT Sindicato Federal Correos

Dirección: Via Dublin, 7 Madrid 28042.

Tlf: 915963176. Rico: 23176

E-mail: cgtsaludlaboralsp@gmail.com

RIESGO PSICOSOCIAL

Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño en su salud mental, derivado de sus condiciones de trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a identificar, evaluar, corregir y prevenir los riesgos, incluidos los **PSICOSOCIALES**, que pueden afectar a los trabajadores en el desarrollo de sus tareas.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD DEFINE "SALUD" COMO UN ESTADO DE BIENESTAR O EQUILIBRIO FÍSICO, PSÍQUICO Y SOCIAL

Los daños en la salud que ocasionan estos riesgos son difíciles de reconocer en el actual marco preventivo de las empresas.

Se suelen diagnosticar la mayoría de las veces de forma genérica como **DEPRESIÓN**.

- **Factores del trabajo**

Entorno físico y de la organización.

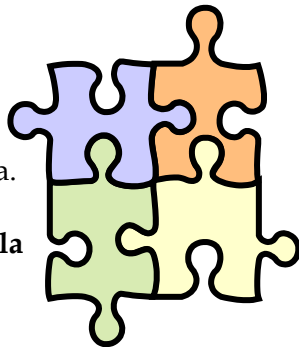
Las exigencias de la tarea.

- **Factores externos a la organización.**

Efectos facilitadores.

Efectos perjudiciales.

- **Características individuales.**



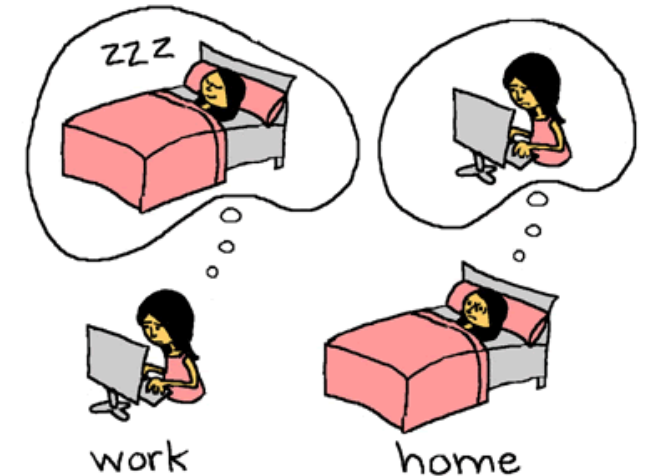
ESTRÉS LABORAL

Los **estresores** son los estímulos que provocan una respuesta de estrés y están relacionados con:

- **Condiciones ambientales:**
 - Iluminación inadecuada.
 - Ruido incomunicante.
 - Temperatura excesiva (baja o alta)
 - Contaminación ambiental de sustancias tóxicas.
- **Contenido de la tarea:**
 - Demanda excesiva de trabajo. Sobrecarga.
 - Ritmo de trabajo excesivo.
 - Jornada de trabajo excesiva, turnos o nocturnidad.
 - Tareas repetitivas.
 - Atención al público.
 - Falta de autonomía, iniciativa y responsabilidad.
 - Complejidad y falta de claridad en la descripción de la tarea.
- **Organización:**
 - Falta de claridad sobre el trabajo que se realiza.
 - Directrices contradictorias o subjetivas.
 - Dificultad de comunicación.
 - Escasez de plantilla.
 - Inestabilidad en el empleo.
 - Malas relaciones personales.
 - Falta de perspectivas de promoción profesional.
 - Estilos de mando inadecuados.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

Las **características individuales** tienen un papel importante en la exposición a los estresores, por ejemplo, la edad, estado de salud, formación, expectativas de promoción, motivación... del trabajador.



Los **efectos sobre la salud**, pueden clasificarse como:

1. **Efectos psicológicos:** ansiedad, irritabilidad, tensión, nerviosismo, falta de comunicación...
2. **Efectos físicos:** dolor de pecho, espalda, cabeza, insomnio, úlcera, vértigos, trastornos cardiovasculares...

Las consecuencias pueden ser: insatisfacción en el trabajo, conflictos interpersonales, disminución de la calidad o cantidad del trabajo, consumo excesivo de alcohol o tabaco, propensión a sufrir accidentes, aumento del absentismo, abandono definitivo del trabajo...