

## Com es manifesta l'estrès?

**Síntomes físics:** contractures i dolors musculars, trastorns digestius diversos (úlceres, colitis, mal d'estómac...), trastorns cardiovasculars (hipertensió, arítmies, angina de pit i infarts...), trastorns respiratoris (asma, hiperventilació...), trastorns dermatològics (picor, dermatitis, sudoració excessiva, alopecàcia...), trastorns endocrins (diabetis, problemes de tiroides, hipoglucèmia...), alteracions de la gana, trastorns immunològics, trastorns sexuals, mal de cap, insomni i trastorns del son, fatiga.

**Síntomes emocionals i psicològics:** nerviosisme, preocupació excessiva, irritabilitat, apatia, indecisió, inquietud, angoixa, oblit, confusió, dificultats per concentrar-se, baixa autoestima, hipersensibilitat a les crítiques, percepció negativa de la realitat, etc. El manteniment d'aquests efectes pot provocar també l'aparició de trastorns afectius i de la personalitat (ansietat, fòbies, depressió...).

**Síntomes del comportament:** agressivitat, hiperactivitat, incapacitat per organitzar-se, dificultats per relacionar-se i aïllament, comportaments de fugida i evitació, consum excessiu d'alcohol, tabac, cafeïna, drogodependències, automedicació.

## La prevenció i el control de l'estrès a la l'empresa

- L'estrès, i els riscos psicosocials en general, són també riscos laborals tal i com els defineix la Llei de prevenció de riscos (art. 4.2 de la Llei 31/95, de prevenció de riscos laborals). Per aquest motiu la prevenció i el control de l'estrès entra dins el deure general de protecció de l'empresari (art. 14), i molt especialment pel que fa a l'avaluació, planificació i adopció de les mesures preventives adients (art. 16). L'avaluació de riscos psicosocials ens permetrà detectar aquells aspectes del treball que poden ser font d'estrès.
- Cal abordar l'estrès des de l'organització del treball i un adequat disseny de les tasques i del lloc de treball. Tot i que determinats aspectes personals influeixen sobre les conductes d'afrontament, no podem intervenir sobre l'estrès actuant només sobre les persones i oblidant-nos de l'organització del treball. La mateixa normativa ens ho confirma quan estableix els principis de l'acció preventiva (art. 15): combatre els riscos en el seu origen, adaptar el treball a la persona, prioritzar les mesures de protecció col·lectiva davant de les de protecció individual, etc.
- Cal que els delegats de prevenció tinguin una participació efectiva durant tota la intervenció (art. 33 a 39, Llei de prevenció; NTP 702 de l'INSHT): elecció del mètode d'avaluació, aplicació, interpretació de resultats, realització de propostes, seguiment, valoració, etc. La participació dels treballadors és molt més que posar una creueta en un qüestionari.

amb tu + prevenció

# Treballar sense estrès



Unió General de Treballadors de Catalunya  
Secretaria de Medi Ambient i Salut Laboral  
Rambla Santa Mònica 10, 08002 Barcelona  
Tel. 93 304 68 32  
otprl@catalunya.ugt.org  
www.ugt.cat



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball i Indústria



## Què és l'estrès laboral?

La Comissió Europea ha definit l'estrès en el treball com “un conjunt de reaccions emocionals, cognitives, fisiològiques i del comportament a determinats aspectes adversos o nocius del contingut, l'organització o l'entorn de treball. És un estat que es caracteritza per uns alts nivells d'excitació i d'angoixa, amb la sensació freqüent de no poder fer front a la situació”.

## Quins aspectes del treball poden ocasionar estrès?

Avui en dia, disposem de diversos estudis que demostren la relació que existeix entre la salut i determinats aspectes derivats de la naturalesa, l'organització i les característiques del nostre treball. Alguns dels factors més importants que es relacionen amb l'estrès són:

- Falta de control i decisió sobre el propi treball.
- Treballs monòtons i poc creatius.
- Sobrecàrrega quantitativa o qualitativa.
- Pressions del temps, terminis d'entrega.
- Cicles de treball breus o sense sentit.
- Ambigüitat en la definició de funcions.
- Demandes i exigències de treball conflictives.
- Suport escàs en la resolució de problemes.
- Estils de lideratge inadequats.
- Escassa previsibilitat i adaptació als canvis.
- Informació i canals de comunicació.
- Temps de treball i horari, treball per torns, pauses.
- Exposició a violència física o psicològica.
- Promoció i desenvolupament professional.
- Formació i experiència professional.
- Inestabilitat en el treball.
- Entorn físic de treball: il·luminació, soroll, temperatura, productes químics, etc.

## Què pots fer per combatre l'estrès?

**1. Aprèn a detectar els símptomes de l'estrès** en el teu cos. Malgrat que ens puguin semblar normals, ens estan alertant que anem massa accelerats i hem de reduir el nostre ritme.

**2. Gestiona correctament el temps** i planifica les feines que has de fer cada dia en una agenda. Quan sigui possible, programa per al matí les feines més importants o les que t'angoixin més. Així evitaràs la pressió d'estar pensant-hi tot el dia.

**3. Estableix terminis realistes** i que es puguin complir sense angoixes ni pressions excessives. Tingues en compte les puntes de treball i preveu temps pels imprevistos.

**4. Aprèn a dir que no** quan no puguis complir un compromís. Val més dir no avui que estar estressat demà per no poder complir els compromisos.

**5. Pensa en positiu** i afronta les pressions com un repte. Fins i tot davant d'un fracàs, podem treure una experiència positiva que ens permeti actuar millor la propera vegada.

**6. Evita ser massa perfeccionista** i estableix els objectius tocant de peus a terra. Tracta d'assolir els objectius tan bé com puguis, en funció de les teves capacitats i limitacions. Si el teu objectiu és la perfecció, ets un bon candidat a l'estrès.

**7. Aprèn a relaxar-te** davant de situacions i símptomes de l'estrès. Està demostrat que hi ha molta relació entre els símptomes físics de l'estrès i l'actitud de la persona; així doncs, relaxant el cos i controlant els símptomes físics podrem relaxar la ment i evitar els pensaments estressants. Una de les tècniques de

relaxació muscular més conegudes és la de Jacobson, però també poden ser igual de vàlides altres tècniques (ioga, meditació transcendental, shiatsu, aromateràpia, hidroteràpia, etc.).

**8. Cuida les relacions i la comunicació** amb els companys de feina. Davant de situacions estressants et poden proporcionar molt d'ajut, ja sigui amb un cop de mà, amb consells, o simplement escoltant i donant suport emocional.

**9. Mantén l'ordre en el teu lloc de treball** i personalitza'l per aconseguir un entorn més agradable. Desfés-te de totes les informacions, anotacions, paperassa i correus electrònics inútils. Conserva sobre la taula només els documents necessaris per la feina que estiguis fent.

**10. Pren-te temps lliure** per dedicar-lo a les teves aficions, família i amics. Portar a casa l'estrès de la feina deteriora la vida privada, i també a la inversa. Treball i vida privada poden crear un cercle viciós per qui no sàpiga desconnectar.

**11. Practica algun esport de forma regular.** Tria una activitat i un lloc per practicar-la que sigui agradable i no suposi una obligació suplementària. La pràctica de l'esport redueix l'ansietat, afavoreix el descans i millora la salut cardiovascular i l'autoestima.

**12. Dorm les hores necessàries.** El descans nocturn proporciona energia i ànims per afrontar el dia. La majoria de la gent necessita dormir com a mínim 7 hores al dia. Recorda que una migdiada breu (entre 20 i 30 minuts) pot ser molt recomanable, sobretot si no descansas les hores suficients.

**13. Segueix una dieta equilibrada i saludable.** Evita els menjars ràpids i amb alt contingut en greixos saturats. Evita també el consum d'estimulants (tabac, alcohol, cafè, coles, etc).