

L'ESTRÈS LABORAL COM A RISC PSICOSOCIAL GLOBAL AL TREBALL

L'estrès és, probablement, el risc psicosocial més global de tots perquè actua com a resposta general davant a factors psicosocials del món del treball. És un estat d'esgotament de l'organisme que dificulta de forma important les seves respostes funcionals i adaptatives.

La resposta de l'organisme és diferent segons s'està a una fase de tensió inicial o crònica. En l'inicial, hi ha una activació general de l'organisme i les alteracions que es produeixen són fàcilment remissibles, si es suprimeix o millora la causa. Ja en la fase de tensió crònica o estrès prolongat, els símptomes es converteixen en permanents i es desencadena la malaltia.

Principals factors o estressors que poden provocar l'estrès laboral

Les demandes del treball es coincideixen com la referència a tota mena d'exigències i característiques del treball i de la seva organització. Aquests poden ser factors desencadenants de l'estrès. Entre els estressors externs, podem destacar els següents:

- **Sobrecàrrega de treball.** El volum, la magnitud o complexitat de la tasca i el temps disponible per realitzar-la està per sobre de la capacitat de la persona treballadora per respondre a aquesta tasca.
- **Subcàrrega de treball.** El volum de treball està molt per a baix del necessari per mantenir un mínim nivell d'activació en la persona treballadora.
- **Infrautilització d'habilitats.** Les activitats de la tasca estan per a baix de la capacitat professional de la persona treballadora.
- **Repetitivitat del treball.** El temps de realització del treball està marcat pels requeriments de la màquina. L'organització concedeix poca autonomia a la persona treballadora per avançar o atraçar el seu treball.
- **Ambigüitat de rol.** Existeix una informació inadequada a la persona treballadora sobre les seves funcions.

Formes principals en les que es manifesta l'estrès laboral

Dos són les formes principals d'estrès: l'estrès crònic i l'estrès temporal. Tant un com l'altre tenen marcades conseqüències a la salut, resultat de l'esgotament de l'organisme en la resposta per solucionar els problemes o les amenaces.

[C/ Sant Rafael, 38-42 08001 BCN](http://C/SantRafael,38-4208001BCN) • Telf. 93-329 8111 • Fax. 93-329-8416 • usoc@usoc.cat

També s'han reconegut modalitats complementàries que evadeixen la intensitat de la resposta: la resposta d'estrès agut, a causa de la intensitat del problema i l'esforç que ha de fer l'organisme per respondre a ella; i la resposta d'estrès postraumàtic, en el que es manté o inclús s'amplia el nivell de la resposta en el temps. Totes aquestes formes tenen la seva correspondència en el marc laboral.

La necessitat d'una investigació per pal·liar aquesta situació poden dirigir-se a modificar certs aspectes de l'organització del treball o a fomentar la capacitat d'adaptació de l'individu. A vegades, resulta molt difícil o impossible eliminar les fonts d'estrès en l'origen, però podem dotar a la persona d'estratègies per afrontar aquestes situacions. Si aquestes són difícils d'afrontar, podem dotar-ho d'habilitats per controlar les experiències i conseqüències que l'estrès produeix.

Com prevenir l'estrès en el treball?

Les tècniques per la prevenció de l'estrès en el treball poden classificar-se en:

- **Generals.** Tenen l'objectiu d'incrementar a l'individu una sèrie de recursos personals de caràcter genèric per fer davant l'estrès.
- **Cognitiva.** La seva finalitat seria canviar la forma de veure la situació, la percepció, la interpretació, avaluació del problema i dels recursos propis.
- **Fisiològiques.** Estan encaminades a reduir l'activació fisiològica, i el malestar emocional i físic consegüent.
- **Conductuals.** Tenen com a fi promoure conductes adaptatives i dotar a l'individu d'una sèrie d'estratègies de comportament que l'ajudin a afrontar un problema.

Des de la USOC, insistim en la importància de portar a terme una adequada avaluació dels riscos psicosocials per prevenir-los i, en cas de danys a la salut, que es reconegui l'origen laboral dels mateixos. Per això, el paper dels delegats/es de prevenció és clau, tant per la sol·licitud de l'avaluació com per la seva participació en la mateixa i la denúncia, en cas d'incompliments.

Si tens més dubtes, pots posar-te en contacte amb el Gabinet de Seguretat i Salut Laboral de la USOC. També pots consultar altres publicacions que hem elaborat sobre Salut Laboral i Prevenció de Riscos Laborals; així com seguir les nostres publicacions, descarregat l'APP DE USOC.

[C/ Sant Rafael, 38-42 08001 BCN • Telf. 93-329 8111 • Fax. 93-329-8416 • usoc@usoc.cat](mailto:usoc@usoc.cat)