

## 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 considerarlas 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.

## BIBLIOGRAFIA

- ⊙ 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. FC 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.

En el próximo tríptico  
Riesgos psicosociales:

**BURNOUT Y ACOSO SEXUAL**



**RIESGOS PSICOSOCIALES:  
ESTRÉS LABORAL**

16

**Prevención  
Riesgos  
Laborales**



Sección Sindical de CGT  
Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª  
Tfno. 976 721239  
Fax 976 724734  
Correo electrónico:  
Cgt@ayto-zaragoza.es  
Delegados de Prevención  
Ana Mur García  
Isabel López Mauleón  
[WWW.cgt.es](http://WWW.cgt.es)

## RIESGO PSICOSOCIAL

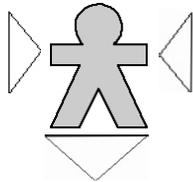
Es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño en su salud mental, derivado de sus condiciones de trabajo.

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**.

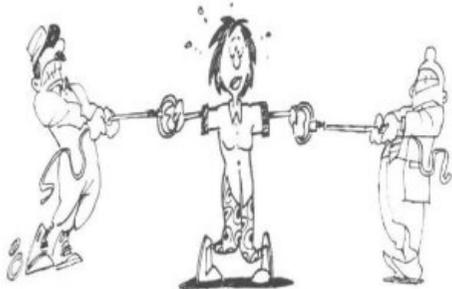
FACTORES DEL ENTORNO FÍSICO Y DE LA ORGANIZACIÓN  
FACTORES DE LAS EXIGENCIAS DE LA TAREA  
FACTORES EXTERNOS A LA ORGANIZACIÓN



EFECTOS FACILITADORES  
EFECTOS PERJUDICIALES

## ESTRÉS LABORAL

Se puede definir como un desequilibrio entre las demandas de trabajo, la capacidad de respuesta del trabajador y la propia organización de la empresa.



## 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.



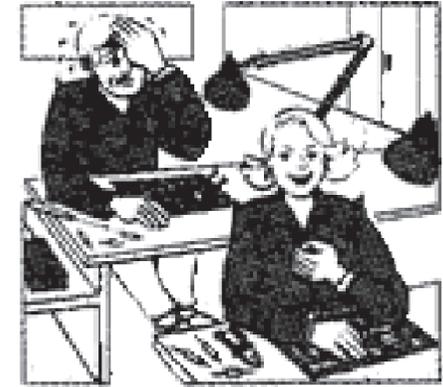
### ● Organización :

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, úlceras, vértigos, trastornos cardiovasculares...

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

El Ayuntamiento de Zaragoza, a través del Servicio de Prevención, realiza la Evaluación de Riesgos Psicosociales, con el *método ISTAS 21* y el *test de salud de Goldberg 28*.

Los datos se recogen a través de encuestas individuales, entrevistas personales, análisis de los puestos de trabajo, etc..