



## ESTRÈS LABORAL I

L'estrès laboral és una resposta de l'organisme davant de qualsevol demanda o exigència a la qual està sotmès i que l'individu interpreta com una amenaça. L'estrès laboral apareix quan les exigències dins l'entorn laboral superen les capacitats del/ de la treballador/a per fer-hi front o mantenir-les sota control.

## IDENTIFICACIÓ

- Un alt nivell d'absentisme, de rotació de personal, de conflictes freqüents o de queixes dels/ de les treballadors/es constitueixen signes que poden indicar un problema d'estrès lligat al treball.

## AVALUACIÓ

- Anàlisi de l'organització del treball i dels processos, les condicions i l'entorn de treball, la comunicació i els factors subjectius. És a dir, tots els factors que interactuen i poden donar lloc a situacions d'estrès laboral.
- Vigilància de la salut: La realització de reconeixements o proves mèdiques inicials o periòdiques específiques en funció del risc laboral de cada treballador

## MESURES PREVENTIVES

- Assegurar que la responsabilitat laboral és d'acord amb la capacitat del treballador
- Dotar el treball d'autonomia: donar als treballadors l'oportunitat de participar en decisions i accions que afecten els seus treballs
- Dotar de contingut el treball: definir clarament les funcions i responsabilitats del treballador
- Afavorir la utilització de les diferents capacitats, l'oportunitat de nous aprenentatges mitjançant el treball
- Proporcionar formació, suport i supervisió. Fomentar la participació, la supervisió i la comunicació
- Facilitar la conciliació entre la vida laboral i personal