



## ESTRÈS LABORAL II

No estam indefensos davant l'estrès laboral, hi ha formes eficaces de combatre'l. Tant el treballador a escala individual com l'organització a escala col·lectiva tenen la possibilitat de prevenir-lo i afrontar-lo.

Aquesta fitxa va adreçada al treballador i per això recomanem la formació en tècniques i mètodes com ara **tècniques adreçades a disminuir l'activació física** (relaxació, exercici físic) o **tècniques adreçades a millorar les competències psicològiques i socials** (tècniques de reestructuració cognitiva, entrenament en solució de problemes, tècniques que augmenten les competències socials i tècniques per millorar la intel·ligència emocional) i escollir les més adequades a les necessitats concretes.

No hem d'oblidar que **l'organització**, alhora, haurà d'avaluar i adoptar mesures preventives en els factors que provenen de l'organització, atès que, com ja sabem, l'estrès laboral és el resultat de la interacció entre els factors organitzacionals i els factors individuals

A continuació tens unes **regles per manejar el nivell d'estrès laboral a escala individual**:

- Aprèn a relaxar-te. Has d'aprendre algun mètode de relaxació per deixar fora del cos i de la ment la tensió
- Dugues una dieta equilibrada i practica exercici físic regular
- Dedica temps suficient a dormir per aconseguir descansar
- No et preocupis dels assumptes poc importants. Posa les coses en perspectiva
- No t'empipis constantment. Evita perdre els nervis. Intenta mantenir el control sobre els teus sentiments d'empipament i orienta'ls de forma constructiva
- Aprèn a organitzar-te
- Maneja el temps de forma eficaç. Controla l'agenda en la mesura que sigui possible
- Fes servir la teva xarxa de suport social. Comparteix temps amb la família, amics i companys
- Viu d'acord amb els teus propis valors. Assegura't que les metes que persegueixes tenen un significat personal per a tu
- Fes ús del sentit de l'humor. Aprèn a riure't de tu mateix i de les circumstàncies