

- Ayuda mutua con intercambio de conocimientos entre trabajadores/as.
- Ambiente de trabajo adecuado para la salud física y mental. Eliminar los riesgos para la seguridad y salud en su fuente.
- Alabar abiertamente el buen desempeño de los trabajadores/as y sus equipos.
- Favorecer sistemas de buzones, quejas sugerencias donde manifestar opiniones.
- Intervenciones rápidas y culturalmente sensibles de ayuda a las personas involucradas en comportamientos ofensivos.
- Seguridad en el empleo.
- Hablar y dialogar con los trabajadores/as de decisiones importantes por métodos adecuados.

## Medidas de control individual.

Los factores individuales y personales condicionan de forma importante la respuesta ante una situación de estrés. Las personalidades más propensas a padecer de estrés son las rígidas, dependientes, introvertidas, ansiosas, competitivas, con aspiraciones y necesidades por conseguir...las técnicas de control del estrés son las siguientes:

- **Técnicas generales:** dieta, apoyo social, buen humor, distracción, buen estado físico.
- **Técnicas cognitivas:** modificación de pensamientos, detención del pensamiento...
- **Técnicas fisiológicas:** relajación física, control de respiración, relajación mental...
- **Técnicas conductuales:** entrenamiento en asertividad y habilidades sociales, técnica de resolución de problemas



Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

Campus Universitario de Tafira

<https://www.ulpgc.es/sprlyupr>

Webs de interés:

Portal del INSST Riesgos psicosociales.

Bibliografía:

NTP 318: Proceso de generación del estrés en el ámbito laboral

NTP 349: Actuación a nivel individual frente al estrés.

NIOSH(National Institute of Occupational Safety and Health)

Marco europeo del estrés ligado al trabajo.

## ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

### MEDIDAS PREVENTIVAS



UNIVERSIDAD DE LAS  
PALMAS DE GRAN  
CANARIA

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES

## Definiciones:

Mc Grath (1970) “Es un desequilibrio sustancial (**percibido**) entre la demanda y la capacidad de respuesta (**del individuo**) bajo condiciones en que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias (**percibidas**).”

(NIOSH) “El estrés en el trabajo puede definirse como las respuestas nocivas físicas y emocionales que se producen cuando las exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador. El estrés en el trabajo puede conducir a una mala salud o a una lesión”.

Comisión Europea” Es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación”.

Agencia Europea para la Seguridad y Salud” “Las personas sufren estrés cuando perciben que hay un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos de que disponen para hacer frente a dichas demandas. El estrés se convierte en un riesgo para la seguridad y la salud cuando es prolongado y puede desembocar en enfermedades físicas y psicológicas”.

INSST” Respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés”.

## Reacciones ante el estrés

- **Emocionales:** Irritabilidad, depresión, ansiedad, desánimo, introversión, fatiga, conflictos...
- **Cognitivas:** Concentración, memoria, aprender, decidir, negatividad...
- **Conductuales:** Violencia, agresividad, consumos excesivos, retraimiento, torpeza, negligencia, puntualidad.

## Intervenciones frente al estrés:

- **Primaria:** Actuación sobre la organización de la empresa y sus factores productores de estrés.
- **Secundaria:** Actuación sobre el individuo. Técnicas de actuación sobre el individuo.
- **Terciaria:** Terapéutica.

## Estresores laborales

- Exigencias excesivas de la tarea con falta de recursos para realizarlo.
- Falta de control y de autonomía sobre el trabajo.
- Apoyo inadecuado entre trabajadores/as y superiores para la realización de la tarea.
- Relaciones deficientes entre trabajadores/as para llevar de forma eficaz y en equipo el trabajo.
- Conflicto o falta de claridad de roles entre trabajadores/as.
- Gestión deficiente de los cambios organizativos sin información adecuada o avisos previos para adaptarse al trabajo.
- Violencia en el trabajo física y verbal.

## Medidas preventivas

- Políticas y estrategias de prevención frente al estrés.
- Procedimientos de prohibición de discriminación.
- Comunicaciones claras aunque sean de forma informal entre superiores y trabajadores/as.
- Trato confidencial de problemas personales y privados de los trabajadores/as.
- Abordar los problemas en el momento que se producen y darles solución.
- Ajustar la carga de trabajo en función del número y capacidad de trabajador/a.
- Reorganizar la asignación de trabajos para evitar demandas excesivas.
- Planificación de trabajo según plazos y ritmo.
- Tareas y responsabilidades definidas claramente.
- Reducir la monotonía en el trabajo introduciendo tareas alternativas.
- Favorecer la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y en la organización de su trabajo.
- Reducir el control y la supervisión sobre el trabajador en la realización de su tarea. Facilitar la autonomía.
- Favorecer el desarrollo de competencias, habilidades y conocimientos en la organización del trabajo.
- Participación de los trabajadores en la mejora de sus condiciones de trabajo y en su productividad.
- Reuniones de equipo de trabajo para discutir problemas y aportar soluciones.
- Apoyo social entre todos los trabajadores/as ante necesidades de las tareas.