

## ESTRÉS RECOMANACIONS PER A SUPERAR-LO

# E 10

### QUÈ ÉS L'ESTRÉS?

Encara que parega una paraula de moda, l'estrés és un mecanisme programat genèticament per a ajudar-nos a combatre i/o fugir de les amenaces del nostre entorn. D'alguna manera l'estrés pot ser un element d'ajuda, estimulant-nos a afrontar nous desafiaments. No obstant això, a un cert nivell pot superar les capacitats de l'individu produint símptomes tant psíquics com físics que cal evitar.

Hi ha una clara relació de l'estrés amb el treball, el fet que cada un de nosaltres dediquem una proporció cada vegada major de la nostra vida a treballar.

### CAUSES

Les causes de l'estrés laboral poden trobar-se bàsicament en les demandes del treball i/o en les característiques de la mateixa persona. Per això, a l'hora d'intervindre per a previndre'l o eliminar-lo, es poden realitzar actuacions dirigides al lloc de treball o a la mateixa persona. Entre estes últimes hi ha diverses tècniques denominades d'«afrontament de l'estrés» que pot realitzar un mateix.

Desajust del contingut de la tasca i l'estructura de l'organització. Seguint l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball, les causes més comunes són:

- La falta de control sobre el treball que es realitza.
- La monotonia.
- Terminis ajustats.
- Treballar a alta velocitat.
- L'exposició a la violència. Condicions de treball físicament perilloses.



Quan les exigències són tan elevades que el treballador no pot fer-los front, el conduïx a una situació probablement a un risc de malaltia o defunció, al contrari, fins i tot sent la situació i les exigències igual d'elevades, si l'organització del treball permet al treballador exercir un cert nivell de control, el resultat de la combinació és un desafiament.

Un altre factor modificador és la quantitat i qualitat del suport social que brinden els superiors i companys. Quan existix i és l'adequat, pot amortir part del potencial estressor; si és escàs o falta, o si l'entorn socioprofessional es caracteritza per la discriminació o la intimidació, s'afeg un nou factor d'estrés als ja existents.

## ELS PRINCIPIS BÀSICS PER A AFRONTAR LES SITUACIONS D'ESTRÉS SÓN:

- Comptar amb una bona forma física, realitzar activitats esportives i duer una dieta equilibrada.
- Portar un ritme de son i descans adequats.
- Tindre temps d'oci i horaris de treball flexibles que permeten conciliar la vida laboral amb la familiar.
- Aprendre tècniques de relaxació i estiraments.
- Fomentar el pensament positiu i millorar les habilitats socials quan es treballa amb persones en situació de dependència.
- Conèixer tècniques per a resoldre problemes, prendre decisions i organitzar el temps.

### Què hem de fer quan ens sentim estressats?

- Detindre's i fer unes quantes respiracions profundes.
- Admetre que ens sentim desbordats. El reconeixement dels nostres sentiments és un pas important per a enfrontar-nos a un altre sentit de la perspectiva. Si hem viscut esta situació anteriorment i hem sobreviscut, esta vegada també.
- Fer una llista mental de les tasques a realitzar i col·locar-les en orde de prioritat, tenint en compte les més urgents.
- Completar una tasca cada vegada, intentant pensar únicament en la que estem realitzant en eixe moment. Pensar en tota la resta roba temps i energia que necessitarem per a la tasca que tenim entre mans. Si sorgix una nova, la col·locarem per orde de prioritat. Un signe de professionalitat és la flexibilitat.
- Planificar amb antelació per a estalviar temps. No cal subestimar el valor de prendre rutinàriament certes precaucions. Cal comprovar els nostres recursos per a utilitzar-los amb eficiència.
- Demanar ajuda als companys o al cap. Cal admetre que moltes vegades no podem fer les coses sols. Hem d'aprendre a demanar ajuda.
- La millor actuació enfront de l'estrés és evitar la seua aparició.

## RECOMANACIONS PER A L'EMPRESA/ORGANITZACIÓ

- Donar al treballador el temps necessari per a realitzar el seu treball satisfactòriament.
- Donar al treballador una descripció clara del treball.
- Recompensar el treballador per un bon rendiment laboral.
- Crear vies perquè el treballador tinga l'oportunitat d'exposar les seues queixes, i prendre-les seriosament en consideració amb diligència.
- Harmonitzar la responsabilitat i l'autoritat del treball.
- Aclarir els objectius i la filosofia de l'empresa i adaptar-los als propis objectius i ideals del treballador sempre que siga possible.
- Afavorir el control o la satisfacció del treballador pel producte acabat fruit del seu treball.
- Fomentar la tolerància, la seguretat i la justícia en el lloc de treball.
- Eliminar les exposicions a factors físics perillosos. Estudiar les fallades i els encerts, les seues causes i les seues conseqüències, d'actuacions basades en matèria de salut i seguretat en el treball.

**Bibliografia:** Comissió Europea. *Guia de l'estrés relacionat amb el treball. La sal de la vida o el bes de la mort?* Luxemburg: Oficina de Publicacions Oficials de les Comunitats Europees, 2000. Agència Europea per a la Seguretat i Salut en el Treball.