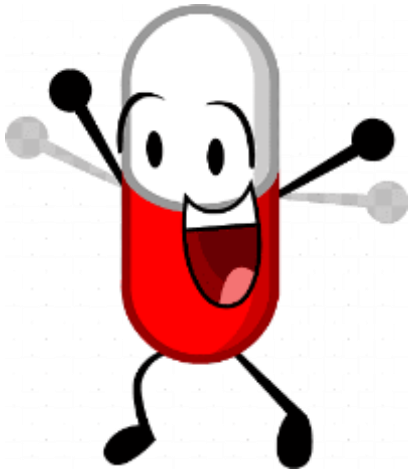


L'ESTRÈS LABORAL¹ (I)



L'estrès es defineix com una resposta inespecífica de l'organisme a tota exigència que s'exerceix sobre ell. L'estrès en si no és una resposta negativa.

En parlar d'**estrès en el treball** es fa referència a un conjunt de reaccions emocionals, cognitives, fisiològiques i de comportament, relacionades amb el contingut, l'organització i l'entorn, produint-se **un desequilibri substancial entre la demanda i la capacitat de resposta de l'individu**, en condicions en les quals el fracàs davant aquesta demanda té conseqüències transcendents (o es perceben com a tals).

Hi ha dos tipus d'estrès: l'**eutrès** o **estrès positiu** i el **distrès** o **estrès negatiu**, desagradable i fins i tot perjudicial per a la salut²

En l'àmbit laboral l'estrès pot donar-se per diferents raons, entre d'altres:

- Derivades de l'ambient físic (calor, fred, soroll, etc.).
- De la pròpia tasca (sobrecàrrega o sota càrrega tant qualitativa com quantitativa; control inadequat de la tasca, etc.).
- De l'organització i de les relacions interpersonals.
- Incertesa respecte de l'estabilitat del lloc.

Enfront d'aquestes situacions l'individu pot adaptar-se o no, segons la seua capacitat de resposta i de la freqüència amb què es repetisca la situació que origina l'estrès.



(1) "Evaluación y Control de Riesgos Laborales". Asunción Calatayud Sarthou. Tirant Lo Blanch. 2007.

(2) Si l'estrès laboral es torna crònic pot provocar el que es coneix com a síndrome de "burnout" o de desgast professional (NTP 704-705) de l'INSHT.