

# Autoescuelas

## CON LA PREVENCIÓN GANAMOS TODOS

Empresarios y trabajadores por la mejora de la seguridad y la salud en el trabajo

*El estrés es una respuesta física y psicológica del organismo ante una situación de amenaza.*

*El estrés laboral se genera cuando las personas sienten que no tienen recursos o herramientas suficientes para enfrentarse a las tareas que les exige su trabajo.*

### QUÉ LO PRODUCE

Hay condiciones y factores presentes en el trabajo que tienen capacidad para afectar negativamente al bienestar o a la salud del trabajador tanto a nivel físico, psíquico o social:

- Carga de trabajo excesiva
- Dificultad para conciliar la vida familiar con la laboral
- Falta de formación específica
- Falta de reconocimiento profesional
- Ambigüedad de rol: no saber con exactitud qué es lo que se debe hacer en el trabajo o cuál es la función dentro de la organización
- Malas relaciones con compañeros o superiores

### CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

- **Alteraciones de tipo fisiológico:** hipertensión, dolor muscular, eccemas, úlceras...
- **Trastornos de tipo cognitivo:** angustia, depresión, inadaptaciones sociales...
- **Trastornos sobre la organización:** baja productividad, absentismo laboral, mal ambiente laboral...

**Niveles muy altos y continuados de estrés puede generar consecuencias graves para la salud**

### CÓMO EVITARLO

- **Medidas organizativas** que eviten, o minimicen, las causas que lo producen
- **Medidas individuales** de afrontamiento: técnicas de relajación, estrategias de afrontamiento, control de ansiedad...



**Estrés**

### La Ley dice:

**El Empresario, en respuesta a la evaluación inicial de riesgos, deben tomar las medidas preventivas de carácter organizativo que sean necesarias para evitar riesgos de carácter psicosocial:**

- Evaluación de riesgos psicosociales en los centros
- Formación e información al trabajador de los riesgos y de sus medidas para evitarlos
- Vigilancia del estado de salud del trabajador
- Adaptación del trabajo a las necesidades del trabajador

Financiado por:



AE-0062/2011

[www.prevencion.feteugt-sma.es](http://www.prevencion.feteugt-sma.es)



FETE  
Enseñanza