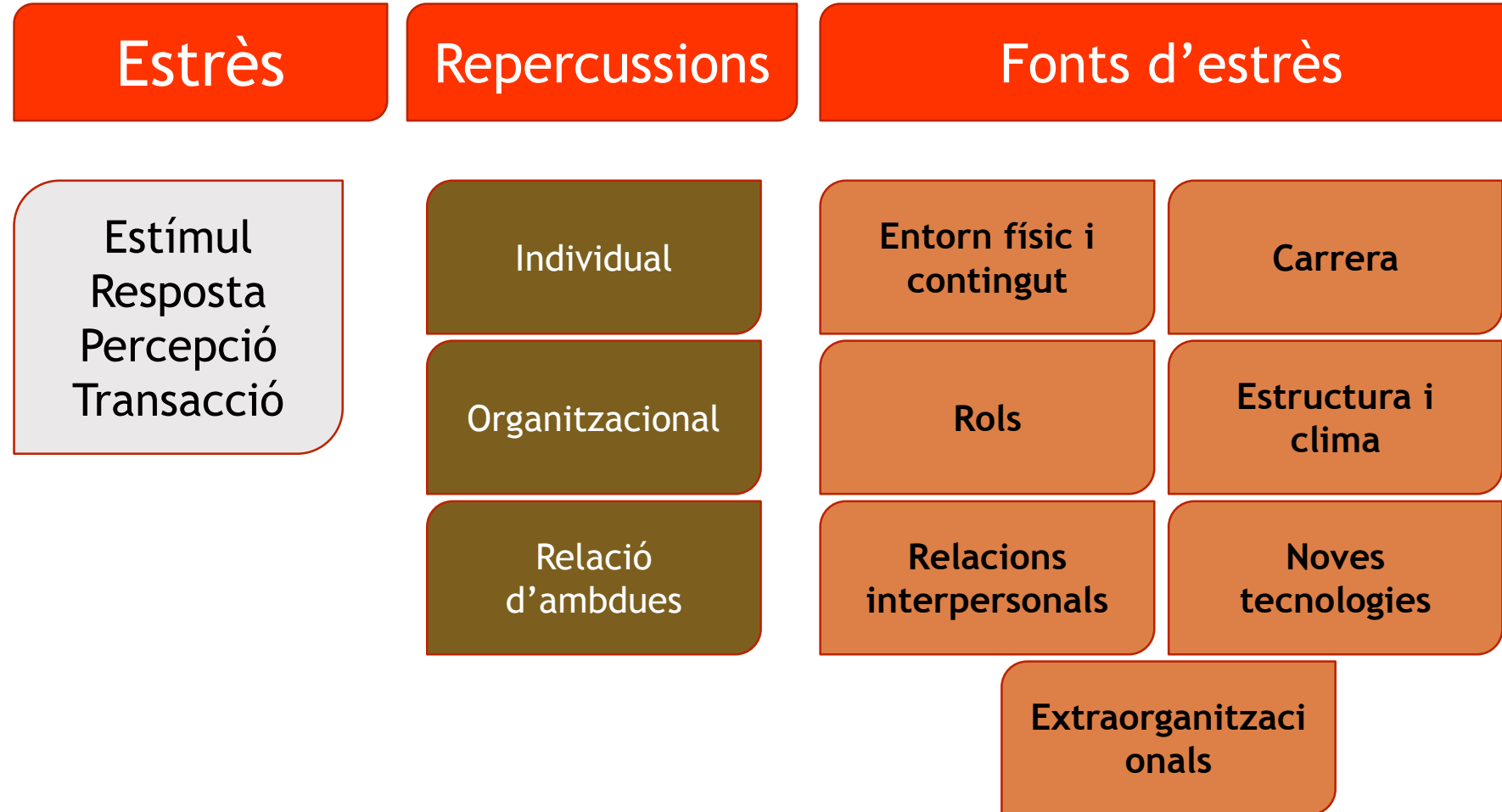


Tema 8. Estrès laboral (2a part)

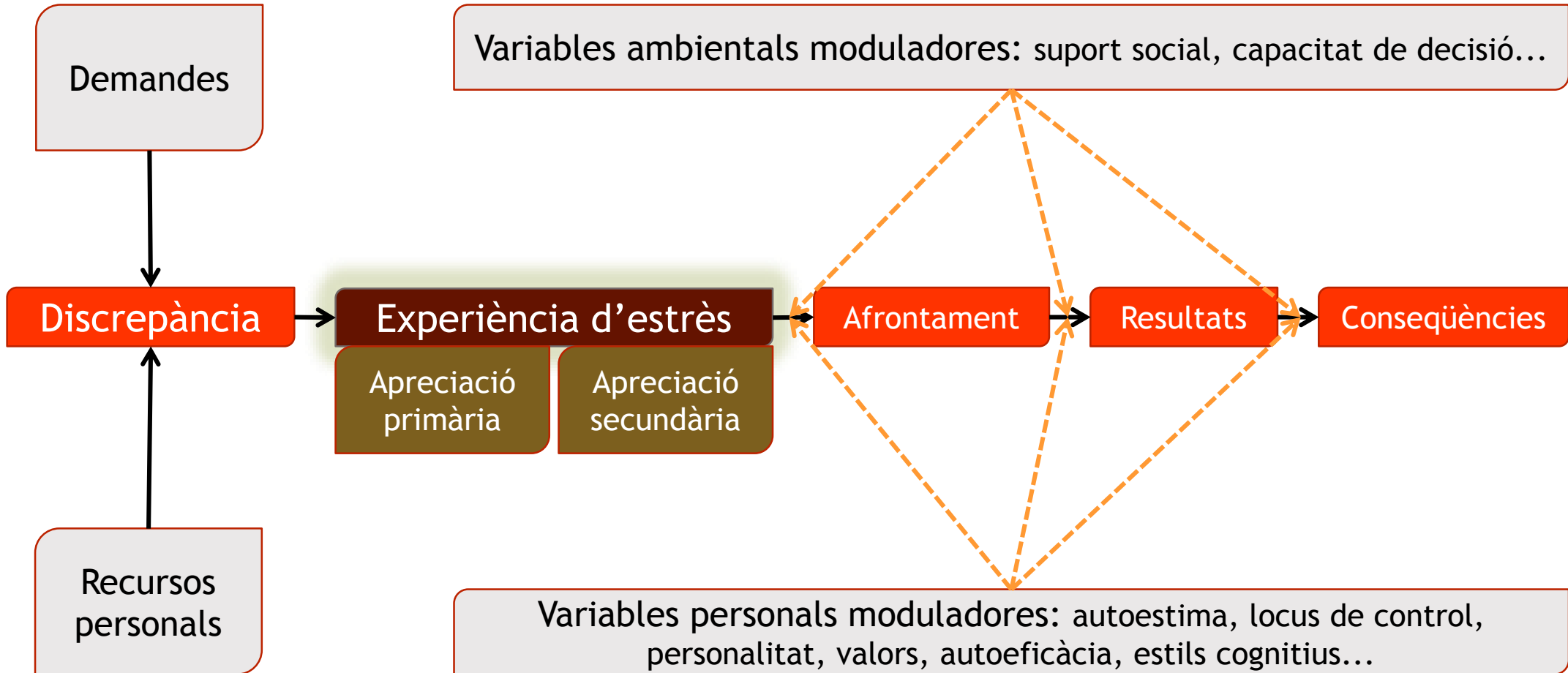
Psicologia del treball
Prof. Jorge Magdaleno Marco
Curs 2018-2019



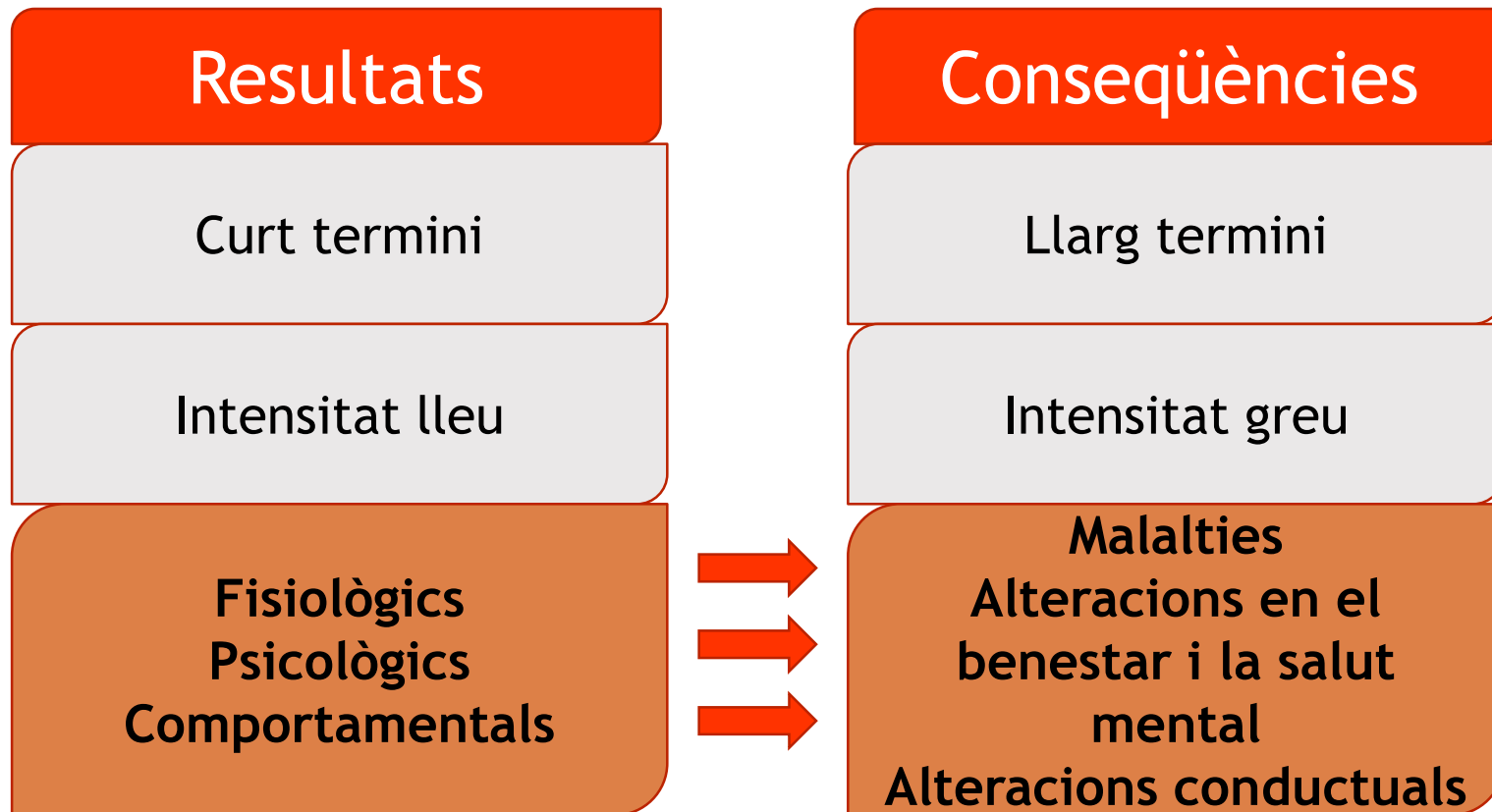
Recapitulem...



Recapitulem...



Resultats i conseqüències de l'estrès laboral



Resultats i conseqüències de l'estrès laboral

Resposta	Conseqüència
Mobilització d'energia	Fatiga
Major to cardiovascular i cardiorespiratori	Hipertensió
Menor activitat digestiva	Úlceres
Menor creixement	Descalcificació òssia
Menor reproducció	Anovulació, impotència, menor libido
Menor resposta immune i antiinflamatòria	Menor resistència a la malaltia
Respostes nervioses, com alteracions en cognició i llindars sensorials	Major degeneració neural durant l'envelliment



Estratègies d'intervenció

Poc marge d'actuació
per a l'individu

Responsabilitat de
l'empresa



Estratègies d'intervenció



Millora de les condicions ambientals

Canviar les condicions físiques de treball: soroll, il·luminació, toxicitat, etc.
Intervenció sobre estressors físics



Enriquiment del lloc de treball

Millorar les característiques del treball: autonomia, varietat, identitat...
Model motivació Hackman i Oldham



Groups semiautònoms de treball

Organització del treball en grups
Autonomia per a decidir com fer la feina
Escassa supervisió

Estratègies d'intervenció



Canvis en els horaris de treball

Modificar l'horari
Formació en gestió del temps: prioritzar, delegació i percepció d'urgència



Estils de direcció

Direcció per objectius
Establiment de metes
Estils democràtics
Participació
Creença en el potencial de l'empleat



Plans de carrera

Disseny i compromís empleat-empresa
Metes establertes conjuntament
Formació com a suport
Perfil personalitzat, amb capacitats personals i a quins llocs de treball s'aspira

Estratègies d'intervenció

Altres aspectes relacionats amb la gestió dels recursos humans



La manera en què s'implementen les pràctiques de RH pot ser beneficiosa o perjudicial:

- Selecció de personal.
- Socialització del nou empleat.
- Formació.
- Avaluació del rendiment.
- Sistemes de retribució.

Estratègies d'intervenció

Programes específics de control de l'estrès en empreses grans



Programes d'assistència als empleats:

Servei de consulta i assessorament bàsic, orientació
No teràpia, derivació a especialistes
Seminaris

Programes d'entrenament i gestió de l'estrès:

Entrenaments breus
Estils de vida
Estratègies d'afrontament
Tècniques de relaxació, meditació
Correcció d'hàbits
Biofeedback
Educació sobre estrès

Programes integradors per al control de l'estrès:

Programes a mesura
Nivell organitzacional
Assessorament
Plans de formació
Paquets globals d'iniciatives