

Estrés laboral ¿Consecuencias? ¿Cómo actuar?

Sector de actividades de construcción especializada

Dificultad para concentrarse, recordar, tomar decisiones...

Irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, desgaste,...

Contracturas musculares, úlceras, hipertensión, problemas cardiovasculares,...

Consumo abusivo de alcohol, tabaco, estupefacientes,...



Algunas medidas preventivas para el sector de actividades de construcción especializada



Comunicar a tu responsable todo lo que te produce estrés.



Reservar un tiempo para disfrutar de actividades de ocio o aficiones.



Separar el tiempo de trabajo de la vida personal.



Aprender a relajarse puede ayudar a combatir el estrés y reducir tensión muscular.



Evitar consumo de bebidas excitantes, principalmente por la tarde o por la noche.

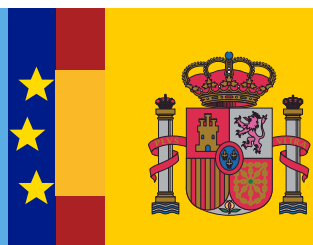


Buscar ayuda y apoyo de familia, de amigos o de compañeros de trabajo.

Si queremos mejorar las condiciones organizativas, no olvidemos exigir una evaluación de riesgos psicosociales de nuestros puestos de trabajo y hacer propuestas de medidas para evitar daños por estrés laboral

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2017-0079



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

construcción y servicios