

---

# ESTRÉS LABORAL

# INTRODUCTION TO JOB STRESS

DRA. LOURDES LUCEÑO MORENO

*Departamento de Psicología  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Camilo José Cela*

DR. JESÚS MARTÍN GARCÍA

*Laboratorio de Psicología del Trabajo  
y Estudios de Seguridad  
Universidad Complutense de Madrid*

---

e-mail: loluceno@ucjc.edu, jemartin@psi.ucm.es

La preocupación por la salud de los trabajadores importante desde mediados del siglo XX, se ha incrementado considerablemente en España desde la aplicación de la Ley de Prevención de riesgos laborales. En este sentido se han determinado numerosos procedimientos para vigilar y controlar la salud de los empleados, estableciéndose gran cantidad de medidas preventivas, ya que, en salud laboral, si que realmente se cumple el dicho de "es mejor prevenir que curar", puesto que en muchas ocasiones la curación no es posible debido a que las consecuencias de sufrir un accidente o de estar expuesto a situaciones de estrés crónico, son ya irreversibles.

Actualmente, existe una gran preocupación por investigar algunos riesgos laborales que parecen más insidiosos y que son difícilmente cuantificables, debido a que las consecuencias fruto de la exposición a los mismos suelen aparecer a largo plazo, lo que dificulta la asociación directa riesgo-enfermedad. Además, estos riesgos tienen un carácter multicausal, lo que tampoco facilita su investigación. Nos referimos a los riesgos psicosociales, por ejemplo: el exceso de trabajo, la falta de control sobre el mismo, la falta de recompensas organizacionales y la ausencia de apoyo organizacional. Estos factores constituyen condiciones de trabajo adversas, y cuando se mantienen durante un largo período de tiempo provocan estrés crónico que desemboca en problemas médicos y organizacionales.

Los trastornos que más se han relacionado con estrés crónico profesional producto de la exposición a los riesgos psicosociales son los trastornos cardio-

vasculares y las enfermedades de carácter musculoesquelético. En cuanto a los problemas organizacionales destacan: el aumento en las bajas laborales, disminución del rendimiento con la consiguiente disminución de la productividad, aumento de la rotación, problemas de clima organizacional, aumento del número de errores, etc. Todo ello constituye una pérdida importante de beneficios empresariales. Sin olvidar que España presenta índices de absentismo laboral casi dos veces superior al espacio Europeo.

Además, se incrementa el número de investigaciones en relación a las diferencias de género en salud laboral, debido a que son las mujeres las que soportan las cargas familiares y muchas veces las deben compatibilizar con la vida laboral, lo que conlleva numerosos trastornos en la salud de las mujeres trabajadoras.

En este sentido el monográfico que tiene en sus manos pretende recoger esas inquietudes en el estudio de los riesgos.

El primer artículo "PSICOLOGÍA Y RIESGOS LABORALES EMERGENTES, LOS RIESGOS PSICOSOCIALES", constituye una reflexión sobre la salud laboral de los trabajadores e introduce la importancia que en la actualidad cobra el estudio de los riesgos psicosociales.

Los dos artículos siguientes reflejan el esfuerzo por intentar evaluar, medir estos riesgos psicosociales, así en el artículo "UN INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL ENTORNO LABORAL, EL CUESTIONARIO DECORE", sus autores presentan el cuestionario DECORE, recientemente publicado por la editorial TEAEDICIONES.

La necesidad del trabajo a turnos y el trabajo nocturno, crea la aparición de trastornos en los trabajadores que se investigan en relación a aquellos trabajadores más tolerantes a este tipo de trabajos, en este sentido el artículo "TOLERANCIA A LOS TURNOS DE TRABAJO: ADAPTACIÓN AL CASTELLANO DE DOS CUESTIONARIOS INDICADORES DE HÁBITOS DE SUEÑO Y TIPOLOGÍA CIRCADIANA", representa este esfuerzo investigador.

En el siguiente artículo, "LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO EN EL NIVEL DE EXPOSICIÓN A RIESGOS PSICOSOCIALES ENTRE TRABAJADORES Y TRABAJADORAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID", fruto de los estudios realizados en la mutua Ibermutuamur, se investiga las desigualdades en salud laboral que se observan en relación a las diferencias de género. En este sentido, se ha incrementado considerablemente los problemas a la hora de conciliar la vida laboral y profesional, observándose que las mujeres trabajadoras con cargas familiares tienen mayores problemas de salud.

El artículo "LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA SEGÚN EL ESTATUS LABORAL" investiga igualmente las diferencias de géne-

ro en salud laboral, concluyendo que las mujeres tienen indicadores de salud peores que los hombres, además se estudian estos grupos en relación al estatus laboral.

Finalmente, el artículo "CARGA MENTAL EN VIGILANTES DE SEGURIDAD, DIFERENCIAS POR SEXO Y CAPACIDAD ATENCIONAL", refleja las diferencias establecidas en la carga mental a la que está expuesto el trabajador en relación con variables demográficas, como el sexo, y variables cognitivas, como la capacidad atencional del trabajador.

Por tanto, en este monográfico pretendemos reflejar las inquietudes que actualmente se fraguan en relación al estudio de la salud laboral.

Desde estas páginas agradecemos el esfuerzo y profesionalidad de todos los autores que han aportado sus trabajos a este monográfico. Igualmente agradecemos a la Universidad Camilo José Cela y a la dirección de la revista EduPsyké la oportunidad que nos brindó al ofrecernos este trabajo.