

## PERCEPCIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES Y HÁBITOS DE SUEÑO

**EVA MÁ DÍAZ RAMIRO, SUSANA RUBIO VALDEHÍTA, LOURDES LUCEÑO MORENO Y JESÚS MARTÍN GARCÍA**  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

**E**l trabajo ocupa un papel fundamental en la salud y bienestar de los ciudadanos. En la actualidad, casi todas las instituciones orientadas a la protección de la salud de los trabajadores se preocupan significativamente por el estudio de los factores psicosociales en el entorno laboral. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo los define como “*aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo*”.

Distintas investigaciones han demostrado que los riesgos psicosociales tienen una repercusión directa sobre distintos aspectos laborales como el incremento de la accidentabilidad, el aumento del absentismo, el deterioro del rendimiento, así como efectos negativos

sobre la salud física y psicológica de los trabajadores.

La forma en la que los trabajadores perciben los riesgos psicosociales en sus puestos de trabajo es un aspecto clave que determina la aparición de estrés

y sus efectos inmediatos sobre la salud. En concreto, una de estas consecuencias es la alteración del sueño, pieza clave en la salud física y psicológica de los trabajadores.

Aspectos como la calidad y cantidad de sueño, los patrones de descanso y los hábitos de sueño, así como la percepción subjetiva que tienen los individuos de su sueño, determinan en gran medida la salud y el bienestar general de las personas. En la sociedad actual, estos parámetros del sueño están modulados, entre otros, por las demandas laborales.

Diferentes estudios encuentran que las personas sometidas a situaciones que producen tensión laboral muestran cambios en índices biológicos de estrés, como el cortisol o en parámetros cardiovasculares, que son indicativos de un estado de hiperactivación fisiológica, dicha activación afecta a la calidad del sueño.

**Akerstedt** (2002) analiza la relación entre distintos factores con el estrés la-

**Eva Díaz Ramiro.** Es Doctora en Psicología y Máster en Recursos Humanos. Profesora del Departamento de Diferencial y Trabajo de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Las áreas de investigación más relevantes en diversos proyectos y publicaciones a lo largo de su trayectoria profesional son: cronopsicología, hábitos de sueño, carga mental, riesgos psicosociales, mujer y salud laboral, rendimiento deportivo.

**Susana Rubio Valdehíta.** Doctora en Psicología por la UCM. Profesora Titular de Universidad y Secretaria Académica del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico II: Psicología Diferencial y del Trabajo de la UCM. Ha dirigido diversos proyectos de investigación relacionados con la evaluación de la carga mental en el ámbito laboral y es miembro del Equipo de Investigación UCM “Cognición, emoción y salud”.

**Lourdes Luceño Moreno.** Es Doctora en Psicología y Profesora Titular Interina del Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, impartiendo la asignatura de Psicología del Trabajo. Sus principales líneas de investigación tratan sobre los riesgos psicosociales y sobre el área de la cognición, emoción y salud.

**Jesús Martín García.** Es Doctor en Psicología y Profesor Titular del Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Actualmente, es el Director del Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Sus principales líneas de investigación tratan sobre los riesgos psicosociales y sobre la cronopsicología aplicada al ámbito laboral.

boral y la presencia de alteraciones del sueño. Sus resultados indican que la existencia de las altas demandas laborales, bajo apoyo social y carga física en el trabajo está asociada con alteraciones del sueño. Los autores señalan que la incapacidad para dejar de pensar en el trabajo durante el tiempo de ocio puede ser un importante vínculo en la relación entre el estrés laboral y el sueño. Posteriormente investigaciones encuentran que la calidad y la alteración de sueño es un predictor de la carga mental en el trabajo, a diferencia de otros factores más conocidos, que también son significativos, como las demandas laborales, el bajo apoyo social, el género femenino o la falta de ejercicio.

El objetivo del estudio que aquí se refiere es analizar las relaciones existentes entre los hábitos de sueño (calidad de sueño, estabilidad en los hábitos de sueño y somnolencia por el día) y los riesgos psicosociales que perciben los trabajadores (apoyo organizacional, nivel de recompensas, control, demandas cognitivas, desequilibrio demanda-control, desequilibrio demanda-recompensas y percepción global de riesgo).

En la investigación, participaron 117 trabajadores de diferentes sectores profesionales a los que se les aplicaron dos cuestionarios: el *Cuestionario de Riesgos Picosociales* (DECORE) (Luceño y Martín, 2008) y el *Cuestionario de Hábitos de Sueño* (CHAS) (Díaz y Rubio, 2008).

## REFERENCIAS

- Akerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Alfredsson, L. y Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours. A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 741-748.
- Díaz, E. y Rubio, S. (2008). Elaboración y desarrollo de un instrumento para la evaluación de los hábitos de sueño como indicador de la tolerancia a los turnos de trabajo. Proyecto de investigación financiado por la Universidad Complutense de Madrid.
- Luceño, L. y Martín J. (2008). DECORE. Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales, TEA Ediciones: Madrid.

Los resultados muestran que la calidad del sueño y la facilidad para conciliar el sueño interaccionan con aspectos como apoyo organizacional, cuya función principal es mitigar el estrés organizacional y ayudar a motivar a los colaboradores; de igual modo ocurre con la variable control, que evalúa la posibilidad que tienen los trabajadores de determinar qué tareas realizar, así como los métodos de trabajo, los lugares donde trabajar y, en general, la capacidad que tienen para intervenir en las decisiones que afectan al trabajo en sí. El índice de desequilibrio en la percepción entre las demandas laborales y las recompensas que los trabajadores obtienen muestra una relación negativa con la calidad de sueño, de manera que los trabajadores con menor desequilibrio entre la demanda laboral y las recompensas recibidas muestran una mejor calidad de sueño.

Por otra parte, la variable somnolencia mostró una relación con el índice de desequilibrio demanda-control, así, los individuos con niveles más bajos

**El artículo original puede encontrarse en la revista *Ansiedad y Estrés*:**

Díaz-Ramiro, E. M., Rubio-Valdehita, S., Luceño-Moreno, L. y Martín-García, J. (2010). Relaciones entre percepción de riesgos psicosociales y hábitos de sueño. *Ansiedad y Estrés*, 16 (2-3), 249-258.

de somnolencia por el día mostraban un índice de desequilibrio más bajo, lo que indica un menor riesgo laboral percibido en las personas con menor somnolencia por el día.

Las relaciones encontradas entre los factores de sueño y los riesgos psicosociales muestran que los trabajadores que poseen una mayor calidad de sueño perciben un mayor apoyo organizacional y un mayor control, es decir, perciben mejor las relaciones que se establecen con compañeros y superiores y además expresan más posibilidades en su trabajo para determinar las tareas y los métodos de trabajo, así como en la toma de decisiones. Además, los trabajadores con mayor somnolencia por el día perciben un mayor desequilibrio entre las demandas de su puesto y el control que tienen sobre las mismas.

Los hallazgos de este trabajo suponen un paso para la intervención en los hábitos de sueño de cara a reducir o aliviar los problemas físicos y psicológicos generados por la percepción de los riesgos laborales en los trabajadores. En el sentido inverso, la reducción de la percepción de los riesgos podrá mejorar los hábitos de sueño.

**NUEVO TÍTULO**  
**Psicólogo Especialista**  
**en Psicoterapia**

[www.cop.es/certificado](http://www.cop.es/certificado)