

SECCIÓN BREVES

Estrés laboral: ¿qué es? ¿cómo medirlo? ¿cómo intervenir?

Juana Patlán

El estrés laboral es un problema de salud ocupacional en las organizaciones, ha generado un amplio número de investigaciones y un alto acuerdo respecto a investigar las causas y los efectos que tiene en la salud física y mental de los trabajadores. Un trabajador que está estresado presenta con mayor frecuencia enfermedades, está poco motivado, es menos productivo y tiene menos seguridad laboral. Diversos estudios reportan que el estrés laboral se presenta a ritmo creciente en casi todos los países del mundo, ubicándolo como la segunda causa en los problemas de salud de la población trabajadora. Los objetivos de este libro son: a) presentar los fundamentos teórico-conceptuales para definir y explicar el estrés laboral; b) presentar los fundamentos metodológicos para medir y evaluar el estrés laboral; c) presentar resultados de investigaciones empíricas; y d) presentar los fundamentos del afrontamiento al estrés laboral y las bases para el desarrollo de intervenciones.

Job stress: what is it, how to measure it, how to intervene?

Work stress is an occupational health problem in organizations, it has generated a large number of investigations and a high agreement to investigate the causes and effects it has on the physical and mental health of workers. A worker who is stressed has more illnesses, is less motivated, is less productive and has less job security. Various studies report that work stress occurs at a growing rate in almost all countries of the world, placing it as the second cause of health problems in the working population. The objectives of this book are: a) to present the theoretical-conceptual foundations to define and explain work stress; b) present the methodological foundations for measuring and evaluating work stress; c) present empirical research results; and d) present the fundamentals of coping with work stress and the bases for the development of interventions.

REFERENCIA

Patlán, P. J. (2021). Estrés laboral. Fundamentos teóricos, medición, investigación e intervención. Facultad de Psicología, UNAM.

