



Fundación H. A. Barceló
Facultad de Medicina
Maestría en Neuropsicofarmacología Clínica.

Título:

Riesgos psicosociales en el trabajo y sus repercusiones en la salud mental, un análisis desde el método de diagnóstico COPSOQ.

Tutora: Mg. Heredia Ana.

Autora: Mg. Nelida Prado Romero.

JULIO 2025

Título: Riesgos psicosociales en el trabajo y sus repercusiones en la salud mental, un análisis desde el método de diagnóstico COPSOQ.

Palabras claves: Riesgos Psicosociales- Trabajo- Salud mental. Método diagnóstico COPSOQ

Introducción:

La presente investigación se enmarca en la elaboración de la tesina final de la Maestría en Neuropsicofarmacología Clínica de la Facultad de Medicina de la Fundación H.A.Barceló, la misma se encuadra dentro de un trabajo ensayístico. Su objetivo es analizar los riesgos psicosociales en el trabajo y las repercusiones en la salud mental, desde el método diagnóstico COPSOQ.

El concepto de factores de riesgos psicosociales en el trabajo comenzó a desarrollarse en la segunda mitad del siglo XX, cuando distintas organizaciones empezaron a reconocer los efectos del estrés y de las condiciones laborales sobre la salud. Ya en 1970 la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señalaron la importancia de estudiar estos impactos debido a las graves consecuencias sociales, económicas y epidemiológicas.

En 1984 la OIT publicó el documento “Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención”. Siendo este el primer documento formal que abordó la importancia de evaluar y controlar estos riesgos en el entorno laboral. Con el correr del tiempo han ido cobrando mayor relevancia debido a que su impacto en la salud se fue acrecentando, afectando la calidad de vida laboral.

En un informe publicado en septiembre del año 2024 la OMS estimó que cada año se pierden 12.000 millones de días de trabajo debido a la depresión y la ansiedad, lo que representa un costo económico significativo de casi 1 billón de dólares en pérdida de productividad. Por ello la OMS ha subrayado la importancia de implementar medidas

para gestionar el estrés y mejorar la salud mental, tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana.

En las últimas décadas se viene prestando gran atención al estudio de los riesgos emergentes en el trabajo como los factores psicosociales. Afectan a trabajadores de todo el mundo en general. La precarización del empleo, la flexibilización de las relaciones laborales, el trabajo intensivo, el acoso y la intimidación, incluso la violencia laboral, son algunos de los condicionantes de la organización del trabajo que favorecen el estrés laboral. Si bien las prevalencias de estrés entre la población trabajadora no siempre es un dato conocido, se considera que la proporción es alta y las tendencias crecientes.

Los factores de riesgo psicosocial en el trabajo se pueden definir como aquellos que generan una respuesta de tipo fisiológico, emocional, cognitivo y/o conductual por parte de los trabajadores y pueden manifestarse en forma de estrés laboral, sobrecarga de tareas, falta de autonomía, conflictos interpersonales, acoso laboral e inseguridad en el empleo. Cuando su presencia se sostiene en el tiempo pueden generar efectos negativos más graves como el agotamiento profesional (burnout), ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías.

diferentes modelos teóricos, que intentan explicar de qué manera estos factores psicosociales inciden en el estrés laboral. Se sabe que determinadas condiciones laborales como las altas exigencias psicológicas, el control que la persona ejerza sobre el contenido del trabajo, el apoyo social dentro de la organización, y las recompensas o compensaciones por su trabajo, conforman los cuatro ejes que explicarían el efecto de los riesgos psicosociales identificados en los modelos clásicos, que causan enfermedades mentales.

Ante este panorama y con el objetivo de proporcionar un método confiable para la investigación y prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo, en el año 2000,

los investigadores del National Research Centre for the Working Environment (NFA), principal institución de investigación en salud y seguridad ocupacional en Dinamarca desarrollaron la herramienta COPSOQ (Cuestionario psicosocial de Copenhague). Este reconocido centro tiene la misión de generar y difundir conocimiento para mejorar las condiciones laborales y garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable, y para ello desarrolla investigaciones en diferentes áreas entre las que se incluye el ambiente psicosocial laboral. A través del desarrollo continuo de esta herramienta, intenta abordar de una manera bastante completa el impacto del estrés y la organización del trabajo sobre la salud mental del trabajador.

El COPSOQ es uno de los métodos de evaluación más utilizados y es referencia en documentos de organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud o la Organización Internacional del Trabajo y es reconocido como buena práctica por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo. A nivel local la superintendencia de riesgos de trabajo avala e invita también a su utilización.

Para su desarrollo se basaron en varios modelos teóricos ampliamente utilizados en la investigación de riesgos psicosociales en el trabajo que provienen y se enriquecen de distintas disciplinas: psicología de la salud ocupacional, la psicología del trabajo y de las organizaciones y de la salud pública. Algunos de los más relevantes y sometidos a mayor validación son el modelo Demanda/Control/Apoyo social (DCAS) y el modelo Desbalance Esfuerzo Recompensa (DER).

El modelo Demanda-Control-Apoyo Social (DCAS) de Karasek y Theorell: Analiza la relación entre las demandas laborales, el grado de control que tiene el trabajador sobre su tarea y el apoyo social recibido. Se considera clave para entender el estrés laboral y sus efectos en la salud. Esta teoría considera que cuando las demandas psicológicas (carga de trabajo, presión de tiempo) son altas y existe un bajo control sobre las decisiones y el desarrollo de tareas esto desencadena el estrés. El COPSOQ

incorpora esta teoría al evaluar dimensiones como: exigencias cuantitativas y emocionales, posibilidades de desarrollo en el trabajo y la influencia en el trabajo.

Mientras que el Modelo Esfuerzo-Recompensa (ERI) de Siegrist: Examina el equilibrio entre el esfuerzo que un trabajador invierte en su empleo y las recompensas que recibe (salario, reconocimiento, estabilidad), un desequilibrio en esta relación puede generar estrés y sobreviene el riesgo de enfermar. El copsoq incluye esta perspectiva en dimensiones como: reconocimiento, inseguridad laboral y justicia social.

La teoría del capital social se refiere a la calidad de las relaciones sociales dentro de una organización, incluyendo la confianza, la cooperación y la equidad. Un entorno con alto capital social protege la salud mental y favorece el bienestar. El COPSQ evalúa esta dimensión a través de preguntas sobre: confianza horizontal y vertical, justicia organizacional y calidad de liderazgo.

La propuesta teórica de la doble presencia, propone que las personas, especialmente las mujeres, enfrentan una doble carga al tener que responder simultáneamente a las demandas del trabajo remunerado y del trabajo doméstico o de cuidado. El COPSQ incorpora esta perspectiva en la dimensión doble presencia, que evalúa el conflicto trabajo-familia.

Inspirada en enfoques humanistas y del desarrollo, la teoría de la acción y el sentido del trabajo, sostiene que el trabajo debe ser una fuente de sentido, autonomía y crecimiento personal. Y por ello el COPSQ la incorpora en preguntas donde se indaga sobre las posibilidades de desarrollo, sentido del trabajo y la influencia que el trabajo puede tener en las decisiones.

A partir de la confluencia de estos modelos, desde el COPSQ se conformaron grandes grupos de factores de riesgo psicosociales que se podrían agrupar en las siguientes dimensiones:

- **Exigencias en el trabajo:** las exigencias psicológicas del trabajo en sus diversas vertientes cuantitativas, de intensidad, cognitivas y emocionales.
- **Doble presencia:** son conflictos originados en la necesidad de compaginar tareas y tiempos laborales, familiares y sociales.
- **Organización del trabajo:** el control sobre el trabajo, en la terminología empleada por Karasek o, en general, las oportunidades que el trabajo ofrece para que sea activo, con sentido y que contribuya a desarrollar habilidades.
- **Relaciones interpersonales:** el apoyo social (de los compañeros y de los superiores), la calidad de liderazgo y algunos otros aspectos de las relaciones entre personas que implica el trabajo (previsibilidad, roles, etc.)
- **Estabilidad en el trabajo:** la inseguridad sobre el empleo y condiciones de trabajo fundamentales.
- **Confianza y justicia organizacional** (teoría de capital social asociado a las empresas).

Una de las fortalezas del COPSOQ radica en la riqueza teórica, lo que le permite adaptarse a distintos contextos y ser útil tanto en investigación como en intervenciones organizacionales.

Es así que desde su creación, el COPSOQ ha sido adaptado a más de 25 idiomas y utilizado en más de 140 publicaciones científicas. Y viene siendo aplicada en distintos sectores laborales como herramienta diagnóstica y de prevención.

Por otro lado el COPSOQ ha ido desarrollando actualizaciones que han ido permitiendo incorporar una serie de mejoras para adaptarse a los cambios en el mundo laboral y mejorar la validez intercultural del instrumento. Así surgieron en el año 2007 el COPSOQ II y en el año 2019 el COPSOQ III. Con sus respectivas versiones; larga, media y corta. Cuya elección de aplicación dependerá de determinadas variables especificadas en su manual de aplicación.

En Argentina en el año 2021 la versión COPSOQ-ARG, basada en el cuestionario COPSOQ II, ha sido validada por el grupo de Estudios en Salud Ambiental y laboral (GESAL) de la Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV), en colaboración con la Coordinación de Investigaciones en Salud del Departamento de Salud ocupacional de la Sub- Gerencia de Salud Ocupacional y Programas Nacionales de Prevención de la Superintendencia de Riesgos de Trabajo (SRT), Ministerio de Trabajo de la Nación. Para su adaptación cultural y validación en la población argentina tomaron la versión castellana realizada por el Instituto Sindical del Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) de Barcelona, España.

En este punto también es importante señalar que existen diversas herramientas para evaluar los riesgos psicosociales en el trabajo, como el ISTAS 21, el HSE Management Standards Indicator Tool, el Job Content Questionnaire (JCQ) y el Effort-Reward Imbalance (ERI), entre otras. Sin embargo, debido a su validez internacional, amplia aceptación y capacidad de adaptación a distintos contextos laborales, el COPSOQ (Cuestionario Psicosocial de Copenhague) es preferido en muchas investigaciones y organizaciones, ya que permite una evaluación completa, comparativa y flexible de los factores psicosociales en distintos entornos laborales, facilitando la implementación de estrategias preventivas y de intervención.

Algunos informes han abordado la integración de los factores psicosociales dentro del análisis de las Condiciones y Medio Ambiente del Trabajo (CyMAT), pero aún falta una mayor profundización en la relación entre estos riesgos y la salud mental de los trabajadores.

En nuestro país los estudios sobre factores de riesgo psicosociales en el trabajo son relativamente escasos en comparación con otras áreas de salud ocupacional. Aunque existen investigaciones impulsadas por organismos como la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) y el Observatorio de Salud y Seguridad en el Trabajo, la cantidad de estudios sistemáticos sigue siendo limitada.

A pesar de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre la importancia de investigar los riesgos psicosociales, en Argentina la prioridad ha estado más enfocada en los riesgos físicos y ergonómicos, dejando en segundo plano los factores psicosociales.

En este contexto, investigar sobre riesgos psicosociales en el trabajo y cómo estos repercuten en la salud mental de los trabajadores adquiere una gran relevancia, ya que nos permite comprender cómo estas condiciones repercuten en la salud mental, y de esta manera visibilizar esta grave problemática y abordarlos adecuadamente. Y el método COPSQ se presenta como una herramienta sólida y validada para identificar y evaluar estos factores facilitando el diseño de intervenciones efectivas.

Como en nuestro medio el desarrollo de este tipo de investigaciones es aún incipiente, la generación de estos contenidos resulta fundamental para generar evidencia que sea el sustento para intervenciones basadas en datos concretos y adaptados a la realidad específica de cada entorno laboral.

OBJETIVO GENERAL:

Analizar los riesgos psicosociales en el trabajo y las repercusiones en la salud mental, desde el método diagnóstico COPSQ.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el impacto de los riesgos psicosociales sobre la salud mental.
- Describir las características de los riesgos psicosociales en el trabajo según el método diagnóstico COPSQ
- Explorar documentos científicos de aplicaciones del método COPSQ y sus repercusiones en la salud mental.

MATERIAL Y MÉTODOS:

El diseño de este trabajo se encuadra dentro de un estudio de tipo **cualitativo, descriptivo y argumentativo de tipo documental**. Se fundamenta en el análisis de fuentes teóricas y empíricas publicadas que abordan el método diagnóstico COPSOQ. Con el objetivo de analizar los riesgos psicosociales en el trabajo y las repercusiones en la salud mental, desde el instrumento anteriormente mencionado.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), los estudios cualitativos permiten comprender fenómenos complejos desde la perspectiva de los participantes, siendo especialmente útiles en investigaciones sociales y de salud. Asimismo, Sampieri, Collado y Lucio (2014) destacan que el enfoque documental posibilita el análisis crítico de información existente para generar nuevas interpretaciones. En cuanto al instrumento COPSOQ, Moncada et al. (1998) y Navarro et al. (2022) lo reconocen como una herramienta válida y confiable para evaluar riesgos psicosociales en el trabajo, con impacto directo en la salud mental de los trabajadores.

Este trabajo ensayístico, se orienta a describir, analizar y reflexionar sobre el estado del arte relativo a los riesgos psicosociales en el trabajo y sus efectos en la salud mental. Para ello, se emplea el instrumento COPSOQ como eje metodológico, considerando su aplicabilidad, fiabilidad y utilidad en el diagnóstico de factores psicosociales en contextos laborales diversos.

Muestreo:

El ensayo se apoyará en un muestreo teórico, orientado a la selección y análisis de fuentes documentales que aborden las dimensiones propuestas por el método COPSOQ. Este enfoque permitirá identificar, describir y comprender los aspectos clave vinculados a los riesgos psicosociales en el trabajo, en consonancia con los objetivos del estudio. La elección de las fuentes se realizará de manera intencionada,

priorizando aquellas publicaciones relevantes y actualizadas que contribuyan significativamente al análisis.

Criterios de inclusión:

- Publicaciones académicas o científicas que utilicen o analicen el método diagnóstico COPSQQ.
- Documentos que aborden explícitamente los riesgos psicosociales en el ámbito laboral y su impacto en la salud mental.
- Estudios disponibles en idioma español o inglés, con acceso completo al texto.

Criterios de exclusión:

- Documentos que no hagan uso del método COPSQQ como herramienta de análisis.

RESULTADOS:

Tomando en cuenta el objetivo general de analizar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus repercusiones en la salud mental, desde el método diagnóstico COPSQQ se han organizado los resultados respondiendo a los objetivos específicos y sus respectivas dimensiones de análisis.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a conocer el impacto de los riesgos psicosociales sobre la salud mental, se identificaron numerosos estudios que abordan esta problemática desde diversas perspectivas teóricas. Cada una de estas investigaciones pone el foco en distintos factores psicosociales, como la sobrecarga laboral, el acoso, la falta de apoyo social o la inseguridad en el empleo y su vínculo con manifestaciones específicas de malestar psicológico, tales como el estrés crónico, la ansiedad, la depresión o el agotamiento emocional.

Las autoras Niedhammer, Bertrais y Witt (2021) realizaron una exhaustiva metarevisión de 72 metanálisis publicada en la *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*. Este trabajo aportó hallazgos convincentes sobre la asociación entre algunos riesgos psicosociales en el trabajo con las enfermedades cardiovasculares y la depresión. Pero la magnitud de la asociación fue más fuerte para los trastornos mentales, especialmente los afectivos.

Como vemos el mismo estudio puede responder tanto al primer objetivo específico como al segundo del presente ensayo, al describir los riesgos sociales según el método COPSOQ y cual es el impacto en la salud mental.

También profundizó en la asociación entre riesgos psicosociales específicos y determinadas patologías, observándose que la dimensión relacionada con mayores exigencias laborales, alta tensión y extensas jornadas de trabajo se vincula con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cuadros depresivos. Por su parte, la subdimensión de desequilibrio entre esfuerzo y recompensa mostró una relación particularmente significativa con la enfermedad cardiovascular. En tanto, la dimensión de inseguridad laboral se asoció principalmente con síntomas depresivos.

Otro estudio relevante es el realizado por Stansfeld y Candy (2006), titulado "*Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review*", publicado en *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* en diciembre de 2006, relacionó enfermedades mentales con el estrés psicosocial en el trabajo. Encontrando por ejemplo que la depresión se encuentra fuertemente asociada al estrés laboral. En tanto que los trabajadores expuestos al riesgo de altas demandas psicológicas y bajas recompensas presentan con mayor frecuencia trastornos de ansiedad.

Riesgos psicosociales como la inseguridad laboral y el desequilibrio esfuerzo-recompensa fueron factores clave en la aparición de estrés prolongado.

El síndrome de agotamiento (burnout) se relaciona sobre todo con la presencia de los riesgos: de bajo control laboral y falta de apoyo social, contribuyendo al agotamiento en el trabajo.

Continuando con el análisis del primer objetivo específico de conocer el impacto de los riesgos psicosociales sobre la salud mental, el estudio de Madsen et al. (2017), titulado "*Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data*", publicado en *Psychological Medicine* en junio de 2017 investiga si existe relación entre el estrés laboral y la depresión clínica.

Evalúa si la tensión laboral (entendida como la alta demanda y el bajo control en el trabajo) es un factor de riesgo para la depresión clínica.

A través de una revisión sistemática y un meta-análisis con datos de 14 estudios de cohortes y más de 120.000 participantes. Encontrando que la tensión laboral está asociada con un 77% más de riesgo de desarrollar depresión clínica en estudios publicados y un 27% más de riesgo en estudios con datos inéditos. La asociación se mantuvo en diferentes grupos sociodemográficos y después de excluir individuos con enfermedades previas. Concluyendo que la tensión laboral puede precipitar la depresión clínica en los empleados.

El estudio "*Psychosocial stressors at work and the risk of sickness absence due to a diagnosed mental disorder: A systematic review and meta-analysis*" analiza cómo los factores de estrés psicosocial en el trabajo pueden aumentar el riesgo de ausencias laborales debido a trastornos mentales diagnosticados. Realizó una revisión sistemática y un meta-análisis de estudios prospectivos que evaluaban la exposición a factores de estrés laboral como la alta demanda psicológica, el bajo control laboral y el desequilibrio esfuerzo-recompensa. Así pudo identificar que los trabajadores expuestos a baja recompensa tenían un 76% más de riesgo de ausentarse por un

trastorno mental diagnosticado. También se observó un mayor riesgo en quienes experimentaban desequilibrio esfuerzo-recompensa (66%), alta demanda psicológica (23%) y bajo control laboral (25%).

Concluyendo que los factores de estrés psicosocial en el trabajo están fuertemente asociados con la ausencia laboral por trastornos mentales.

El estudio realizado por Virtanen et al. (2015), titulado "*Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis*", publicado en BMJ en 2015, analiza la relación entre las jornadas laborales prolongadas y el consumo de alcohol a través de una revisión sistemática y un meta-análisis de estudios publicados y datos individuales no publicados de participantes.

Encontró que los trabajadores que trabajan más de 48 horas semanales tienen una mayor probabilidad de consumir alcohol en niveles considerados riesgosos. En particular, aquellos que trabajan entre 49 y 54 horas, ya que tienen un 13% más de riesgo, mientras que los que trabajan 55 horas o más tienen un 12% más de riesgo.

En la misma línea de análisis el estudio de Heikkilä et al. (2012), titulado "*Job Strain and Alcohol Intake: A Collaborative Meta-Analysis of Individual-Participant Data from 140,000 Men and Women*" analiza la relación entre el riesgo psicosocial *tensión laboral* y el consumo de alcohol mediante un metaanálisis de datos individuales de una gran muestra de participantes. El objetivo del estudio fue evaluar si la tensión laboral (alta demanda y bajo control en el trabajo) estaba asociada con el consumo de alcohol. Así se encontró que los no bebedores y los bebedores excesivos tenían una mayor probabilidad de reportar tensión laboral en comparación con los bebedores moderados. Encontrando que los abstemios tienen un 10% más de riesgo de experimentar tensión laboral, mientras que los bebedores excesivos tenían un 12% más de riesgo. El grupo de bebedores intermedios mostraron un 8% menos de riesgo. Este estudio concluyó entonces, que la relación entre el estrés laboral y el consumo de

alcohol es compleja. Aunque los bebedores moderados parecen tener menos riesgo de tensión laboral, no se encontró evidencia clara de una asociación longitudinal entre la tensión laboral y el consumo de alcohol

El estudio realizado por Milner et al. (2019), titulado "*Exposure to work stress and use of psychotropic medications: a systematic review and meta-analysis*", publicado en Journal of Epidemiology & Community Health en junio de 2019, analiza la relación entre el estrés laboral y el uso de medicamentos psicotrópicos.

Se realizó una revisión sistemática y un meta-análisis de 18 estudios que evaluaban la exposición a condiciones laborales estresantes y el consumo de psicofármacos.

Se encontró que los trabajadores con altas demandas laborales tienen un 16% más de riesgo de usar medicamentos psicotrópicos. También se observó un mayor riesgo en quienes experimentaban conflicto trabajo-familia (26%)

El estudio realizado por Nielsen, Harris, Pallesen y Einarsen (2020), titulado "*Workplace bullying and sleep. A systematic review and meta-analysis of the research literature*", publicado en Sleep Medicine Reviews en junio de 2020, analiza la relación entre el acoso laboral y los problemas de sueño mediante una revisión sistemática y un metaanálisis. Mediante el análisis de 26 estudios en la síntesis cualitativa y 16 estudios en el metaanálisis, con datos de más de 69.000 participantes en estudios transversales y 26.000 participantes en estudios prospectivos. Y encontró que las personas que sufren acoso laboral tienen 2.31 veces más probabilidades de reportar problemas de sueño en estudios transversales y 1.62 veces más probabilidades en estudios prospectivos.

La conclusión de esta investigación confirma que el acoso laboral está significativamente relacionado con los problemas de sueño, aunque la calidad de la evidencia varía de baja a moderada. Se recomienda más investigación para comprender mejor los mecanismos y condiciones de esta asociación.

En el estudio realizado por Lang, Ochsmann, Kraus y Lang (2012), Títulado "*Psychosocial work stressors as antecedents of musculoskeletal problems: A systematic review and meta-analysis of stability-adjusted longitudinal studies*", publicado en Social Science & Medicine en octubre de 2012 se analiza la relación entre el estrés psicosocial en el trabajo y los problemas musculoesqueléticos mediante un metaanálisis de estudios longitudinales. Y encontró que los trabajadores expuestos al riesgo bajo apoyo social, tienen mayor riesgo de sufrir problemas de las extremidades inferiores. Aportando también que los trabajos altamente monótonos pueden desarrollar dolores lumbares.

El artículo realizado por Heikkilä et al. (2014), titulado "*Job Strain and the Risk of Inflammatory Bowel Diseases: Individual-Participant Meta-Analysis of 95 000 Men and Women*", publicado en febrero de 2014. Es interesante porque analiza la relación entre el estrés laboral y el riesgo de desarrollar enfermedades inflamatorias intestinales, como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Y a pesar de la creencia común de que el estrés laboral puede contribuir a enfermedades inflamatorias intestinales, los hallazgos sugieren que la tensión laboral no sería un factor de riesgo importante para la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa, al menos según este estudio.

A pesar de que los estudios de cohorte prospectivos que relacionan el estrés laboral y el riesgo de accidente cerebrovascular (ACV) han mostrado resultados controvertidos, un metaanálisis de Yuan, S., Shi, Y., Tang, Y., Zhang, X., & Chen, Y. (2015) que incluyó 14 estudios encontró que el estrés percibido está asociado con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular, especialmente en mujeres. Encontrando también que los trabajos con alta tensión, estaban asociados con un mayor riesgo de accidente cerebrovascular en comparación con los trabajos de baja carga. El resultado fue más pronunciado para el accidente cerebrovascular isquémico.

Para continuar con el desarrollo de los objetivos específicos planteados en este ensayo, se abordó el tercero de ellos, el cual se centra en explorar las diversas

aplicaciones que ha tenido el método COPSOQ en el ámbito de la salud laboral en el mundo. Este objetivo busca no solo identificar los contextos en los que se ha implementado esta herramienta, sino también permite dimensionar el alcance y la versatilidad del COPSOQ como instrumento diagnóstico, así como entender su potencial para incidir en la formulación de políticas orientadas al bienestar psicosocial de los trabajadores.

El estudio realizado por Nübling et al. (2010), titulado "*Psychosocial work load and stress in the geriatric care*", publicado en BMC Public Health, utilizó la versión alemana corta del COPSOQ (Copenhagen Psychosocial Questionnaire) para evaluar los factores psicosociales para el personal que se ocupa del cuidado de pacientes en un geriátrico y los comparó con los cuidadores que hacen la misma tarea pero en el domicilio. Esta versión corta de la adaptación alemana, incluye 22 escalas y 3 ítems individuales que miden aspectos como demandas laborales, control, estrés, apoyo social y carga emocional y analizó los factores psicosociales que afectan al personal de centros de atención residencial. Enfocándose en cómo el estrés laboral impacta en la salud mental y el bienestar de los trabajadores en estos entornos.

Los resultados mostraron que los trabajadores de atención domiciliaria tenían mejores condiciones psicosociales en comparación con los empleados de residencias geriátricas, aunque enfrentaban menos interacción social debido a la naturaleza solitaria de su trabajo. En contraste, los empleados de residencias geriátricas reportaron mayor inseguridad laboral, pero mejor liderazgo y retroalimentación.

El estudio de Nienhaus, A., Skudlik, C., & Seidler, A (2020), titulado "*Psychosocial Hazards Evaluation in ICU Workers*", publicado en Occupational and Environmental Safety and Health II, en el año 2020 analiza los riesgos psicosociales en trabajadores de unidades de cuidados intensivos (UCI) y los compara con empleados de otros departamentos. Aplicando el cuestionario COPSOQ II (versión corta) y el MBI- HSS (Maslach Burnout Inventory- Human Services Survey) a 93 trabajadores de UCI y 20

trabajadores del departamento de salud ocupacional. Los trabajadores de UCI mostraron peores resultados en 8 de 26 dimensiones del COPSQ, con niveles elevados de agotamiento emocional (43.01%). También baja realización personal en un 25,81% y alta despersonalización en el 12,9%. A pesar del estrés, los trabajadores de UCI reportaron altos niveles de significado en su labor, lo que sugiere que encuentran valor en su trabajo a pesar de las dificultades.

El estudio de Birdane (2022) analiza los riesgos psicosociales en profesionales de enfermería en un hospital universitario, utilizando la Escala de Evaluación de Riesgos Psicosociales de Copenhague (COPSQ) para medir su impacto en el bienestar mental de los trabajadores del servicio de enfermería de un Hospital en Turquía. Aplicando el COPSQ a un grupo de enfermeros En los resultados se identificaron altas demandas cognitivas y emocionales, así como estrés laboral significativo. También se observó que el apoyo organizacional tenía un impacto positivo en la salud mental de los profesionales.

Con resultados similares, un estudio de Oudyk, J., & Smith, P. M. (2020), analizaron el efecto de las exposiciones en el lugar de trabajo sobre la calificación de la salud y seguridad psicológica de los trabajadores. Donde se utilizaron datos de una muestra de 4113 participantes del mercado laboral en Canadá, recopilados entre febrero y marzo de 2016. Observaron que existen dos dimensiones del entorno psicosocial laboral que son consistentemente importantes para todos los trabajadores, independientemente de su sexo, rol de género o edad. Estas son la calidad del liderazgo y el apoyo social de los supervisores, y la confianza vertical y la justicia organizacional. Junto con la previsibilidad y las recompensas, así como el significado del trabajo y el compromiso con el lugar de trabajo, estas dimensiones generalmente presentaron las asociaciones más sólidas con la calificación global de salud y seguridad psicológica en el trabajo en todos los subgrupos demográficos. Estos

hallazgos sugieren que el liderazgo organizacional, relacionado con la justicia, la confianza y la capacidad para resolver problemas, desempeña un papel importante en la determinación de gran parte de la salud y seguridad psicológica en el trabajo.

En España Navarro, A et. al (2022), analizaron la relación entre exposición a riesgos psicosociales y salud, a través de un estudio de cohorte mediante el COPSQQ-Istas21. El objetivo fue estimar las relaciones prospectivas entre la exposición a las dimensiones de riesgos psicosociales incluidas en el COPSQQ-Istas21 y el deterioro de la salud general, la salud mental y los problemas del sueño entre personas trabajadoras residentes en dicho país. La línea base corresponde a la Encuesta de Riesgos Psicosociales de 2016, con una nueva medición al cabo de 1 año. Los resultados obtenidos fueron que las dimensiones de capital social y de relaciones interpersonales y liderazgo, así como el conflicto trabajo-vida, se relacionaron con todas las variables de salud. Las de organización y contenido del trabajo lo hicieron especialmente con la salud mental, las exigencias cuantitativas con la salud general y las emocionales con la salud mental. Las dimensiones relacionadas con la inseguridad laboral no mostraron relación con la salud. Reforzando la importancia del método COPSQQ como instrumento para evaluación y prevención de riesgos psicosociales en el trabajo.

Por último un estudio realizado por Arraigada; Pujol-Cols (2017) que se realizó sobre una muestra de 175 docentes argentinos reveló que el instrumento COPSQQ observa una confiabilidad aceptable con excepción de la sub escala doble presencia.

Con respecto a cuestiones por género, las mujeres estarían más expuestas al riesgo doble presencia, experimentando mayores dificultades para balancear las exigencias de la vida académica y las provenientes del ámbito familiar o doméstico.

Además, en este estudio, se observó que la variable edad incide de manera significativa sobre la percepción de exposición a Exigencias Psicológicas. El grupo más vulnerable pareciera estar compuesto por aquellos docentes menores de 40 años.

Al menos dos mecanismos podrían contribuir a explicar estas diferencias. Por un lado, es posible que los docentes más jóvenes posean realmente condiciones laborales menos favorables, por ejemplo, en términos de estabilidad laboral, status y carga de trabajo. Por el otro, también es posible que aquellos docentes con menor experiencia en el ejercicio de la profesión posean menores recursos personales (p. ej. autoeficacia) para hacer frente a las demandas del trabajo y que, en consecuencia, las perciban y experimenten como más estresantes

Los resultados de este estudio revelaron que la jerarquía del cargo ocupado incide de manera significativa sobre la percepción de Control sobre el Trabajo y de Inseguridad sobre el Futuro, habiéndose identificado que el riesgo pareciera ser mayor en auxiliares que en profesores. Con respecto a la primera dimensión del COPSOQ, los niveles menores de Control sobre el Trabajo detectados en los Auxiliares resultan razonables en virtud de su menor capacidad para influir de manera directa sobre la planificación de las asignaturas y la definición de líneas de investigación, viéndose obligados a trabajar en un marco de constreñimientos definidos previamente por los profesores. Con respecto a la segunda dimensión, se observó que los Auxiliares parecieran experimentar mayor inseguridad laboral que los Profesores, probablemente en virtud de su menor nivel de consolidación en el sistema universitario y, en particular, en la universidad de su afiliación.

Lamentablemente, no se identificaron otras aplicaciones documentadas del método COPSOQ en nuestro medio, lo que evidencia una limitada difusión y utilización de esta herramienta en contextos locales. Esta ausencia refuerza la necesidad de promover investigaciones que incorporen instrumentos validados para la evaluación de riesgos psicosociales, con el fin de generar evidencia contextualizada que contribuya a mejorar las condiciones laborales.

DISCUSIÓN

Como lo demuestran las investigaciones señaladas a lo largo de esta tesina, dar respuesta a la pregunta de cómo los riesgos psicosociales impactan en la salud mental de los trabajadores, no es una tarea sencilla y se hace necesario profundizar en la compleja interacción de múltiples variables que están relacionadas con el individuo o con factores inherentes a la propia organización donde se encuentra inserto laboralmente.

Los principales resultados obtenidos a partir del análisis de los estudios en los que se utilizó el método COPSOQ permiten confirmar que definitivamente existe una estrecha y contundente relación entre los riesgos psicosociales en el trabajo y las repercusiones en la salud mental de los trabajadores.

Si consideramos la evidencia, estamos en condiciones de asegurar que determinados factores de riesgo psicosocial como la alta demanda laboral, el bajo control sobre el trabajo, la inseguridad laboral y el desequilibrio esfuerzo-recompensa están estrechamente vinculados con trastornos mentales como la depresión, la ansiedad, el burnout y el estrés prolongado. Aunque todavía sigue siendo incierto el mecanismo que explicaría cómo la exposición a estos factores llevan a estas repercusiones sobre la salud mental.

Además es destacable que la magnitud del impacto de los riesgos psicosociales es más significativa para los trastornos mentales que para las enfermedades físicas, aunque también se reportan asociaciones con enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Este hallazgo es coherente con estudios previos que han identificado a la tensión laboral como un predictor robusto de depresión clínica, incluso después de controlar variables sociodemográficas y antecedentes de salud.

A pesar de que existen mecanismos que explican sólidamente como estos factores psicosociales repercuten en la salud, siendo mas claros para las enfermedades físicas,

como lo son los indicadores fisiológicos, marcadores inmunitarios, respuestas neuroendocrinas. Para las enfermedades mentales se requieren mayores investigaciones.

Asimismo, los estudios revisados muestran que los riesgos psicosociales no solo afectan la salud mental, sino que también interfieren en desarrollo de ciertos hábitos, o comportamiento, como lo demuestra la asociación entre largas jornadas laborales y el consumo de alcohol, o entre el estrés laboral y el uso de psicofármacos, Estos comportamientos también pueden ser interpretados como mecanismos de afrontamiento disfuncionales frente a entornos laborales adversos.

Es importante destacar que la mayoría de los estudios que relacionan los factores de riesgo con enfermedades mentales, analiza el uso de psicofármacos, más como un indicador de estrés laboral que como una estrategia terapéutica. Es decir que ven el consumo como una consecuencia del estrés laboral, en lugar de enfocarse en la efectividad que también tienen demostrada como estrategia terapéutica.

Sin embargo existen otras investigaciones que exploran el uso terapéutico de los psicofármacos para tratar los efectos del estrés laboral y mejorar la sintomatología de los trabajadores. Señalando que existe una mejor efectividad cuando la psicoterapia está combinada con el tratamiento medicamentoso. Ansiolíticos y antidepresivos de la familia de ISRS ayudan a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mayormente relacionados como vimos en las investigaciones precedentes a los riesgos psicosociales en el trabajo. Su uso adecuado previene el avance de la patología mental.

Los estudios que aplicaron el cuestionario COPSQ en distintos contextos laborales (como geriátricos, unidades de cuidados intensivos, hospitales universitarios y el ámbito docente) demuestran su utilidad como herramienta diagnóstica para identificar factores de riesgo psicosocial. Los resultados obtenidos permiten no solo caracterizar

las condiciones laborales, sino también establecer diferencias significativas según el tipo de tarea, el entorno laboral, el género, la edad y la jerarquía ocupacional.

En conjunto, los resultados refuerzan la importancia de intervenir sobre el entorno laboral para mitigar los riesgos psicosociales y promover la salud mental de los trabajadores. Respaldando fuertemente la necesidad de implementación de estrategias organizacionales orientadas a mejorar el control laboral, fomentar el apoyo social, equilibrar las demandas laborales y garantizar condiciones de trabajo seguras y estables.

A pesar de todo lo expuesto nos enfrentamos en nuestra práctica laboral cotidiana a que las instituciones, organizaciones o fábricas muestran resistencias a investigar o abordar los riesgos psicosociales en el trabajo, esto podría explicarse por una combinación de factores estructurales, culturales, económicos y políticos. Porque investigar sobre los riesgos psicosociales puede revelar condiciones laborales insalubres, lo que podría derivar en sanciones, o bien les representa cambios que a corto y mediano plazo pueden resultar costosos. Reconocer que el trabajo puede afectar negativamente la salud mental implica aceptar que el entorno laboral no es saludable, lo cual puede ser visto como una amenaza a la imagen institucional.

Otras organizaciones no cuentan con profesionales capacitados para identificar, evaluar o intervenir sobre riesgos psicosociales. Esto lleva a que no se priorice su estudio o se subestime su impacto. En contextos donde se valora más la eficiencia y el rendimiento que el bienestar de los trabajadores, los riesgos psicosociales pueden ser ignorados o minimizados. Muchas veces se considera que hablar de estrés, burnout o ansiedad es una señal de debilidad o falta de compromiso.

A diferencia de los riesgos físicos, los riesgos psicosociales se podrían considerar como más difíciles de observar y medir. Esto hace que muchas instituciones no sepan cómo abordarlos o los consideren intangibles.

En síntesis, los resultados analizados permiten afirmar con contundencia que los riesgos psicosociales en el trabajo tienen un impacto profundo y multifactorial sobre la salud mental de los trabajadores. Desde la depresión y la ansiedad hasta el agotamiento emocional, el consumo problemático de sustancias y los trastornos del sueño, las consecuencias son diversas y afectan tanto al bienestar individual como al funcionamiento organizacional. A pesar de la solidez de la evidencia científica, la mayoría de las instituciones siguen mostrando resistencia a investigar o intervenir sobre estos factores.

Este panorama pone de manifiesto la necesidad urgente de promover entornos laborales más saludables, donde el bienestar psicosocial sea una prioridad y no una preocupación secundaria. Herramientas como el COPSQ han demostrado ser eficaces para diagnosticar y monitorear estos riesgos.

Solo a través de un compromiso institucional real, sostenido y basado en la evidencia, será posible prevenir el deterioro de la salud mental en el trabajo y construir organizaciones más humanas, sostenibles y justas.

La participación activa de profesionales de la salud mental bien formados resulta fundamental, no sólo para interpretar adecuadamente los diagnósticos, sino también para diseñar e implementar intervenciones eficaces que promuevan el bienestar en el ámbito laboral.

De esta manera, el presente ensayo ha cumplido con los objetivos propuestos, ofreciendo un análisis integral de los riesgos psicosociales en el trabajo y su impacto en la salud de los trabajadores.

Bibliografia .

- Belkic, K. L., Landsbergis, P. A., Schnall, P. L., & Baker, D. (2004). Is job strain a major source of cardiovascular disease risk? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 30(2), 85–128.
- Birdane, S. S. (2022). *Psychosocial risks in nursing professionals at a university hospital: Evaluation using the Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ)*. En *Occupational Health and Safety Studies*.
- Bonde, J. P. (2008). Psychosocial factors at work and risk of depression: A systematic review of epidemiological evidence. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(7), 438–445
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., Demiral, Y., Oudyk, J., Kristensen, T. S., Llorens, C., Navarro, A., Lincke, H.-J., Bocéréan, C., Sahan, C., Smith, P., & Pohrt, A. (2019). The third version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. *Safety and Health at Work*, 10(4), 482–503.
- Burr, H., & d'Errico, A. (2018). Priority, methodological and conceptual issues regarding epidemiological research of occupational psychosocial risk factors for poor mental health and coronary heart disease. *Sociologia del Lavoro*, 63, 159–181.
- Clays, E., De Bacquer, D., Leynen, F., Kornitzer, M., Kittel, F., & De Backer, G. (2007). Job stress and depression symptoms in middle-aged workers—Prospective results from the Belstress study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 33, 252–259.
- Côté, P., van der Velde, G., Cassidy, J. D., Carroll, L. J., Hogg-Johnson, S., Holm, L. W., et al. (2008). The burden and determinants of neck pain in workers: Results of the Bone and Joint Decade 2000–2010 Task Force on Neck Pain and its Associated Disorders. *Spine*, 33(Suppl 4), 60–74.

- Duchaine, C. S., Aubé, K., Gilbert-Ouimet, M., Vézina, M., Ndjaboué, R., Massamba, V., Talbot, D., Lavigne-Robichaud, M., Trudel, X., Pena-Gralle, A.-P. B., Lesage, A., Moore, L., Milot, A., Laurin, D., & Brisson, C. (2020). Psychosocial stressors at work and the risk of sickness absence due to a diagnosed mental disorder: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 77(8), 842–851.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2009). *OSH in figures: Stress at work – Facts and figures*. Observatorio Europeo de Riesgos.
- European Heart Network. (1998). *Social factors, stress and cardiovascular disease prevention in the European Union* (Expert Group on Psychosocial and Occupational Factors). Brussels: Author.
- European Heart Network. (2006). *Stress and cardiovascular disease*. Brussels: Author.
- Head, J., Stansfeld, S. A., & Siegrist, J. (2004). The psychosocial work environment and alcohol dependence: A prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(3), 219–224.
- Heikkilä, K., Nyberg, S. T., Fransson, E. I., Alfredsson, L., De Bacquer, D., Bjorner, J. B., ... & Kivimäki, M. (2012). Job strain and alcohol intake: A collaborative meta-analysis of individual-participant data from 140,000 men and women. *Addiction*, 107(4), 667–673.
- Heraclides, A., Chandola, T., Witte, D. R., & Brunner, E. J. (2009). Psychosocial stress at work doubles the risk of type 2 diabetes in middle-aged women: Evidence from the Whitehall II study. *Diabetes Care*, 32(12), 2230–2235.
- Frazer, H. (2022). Exploration of potential indicators of burnout, psychological distress and PTSD among Australian female first responders. *Psychiatry Research*, 316, 114771. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114771>

- Grupo de Estudios en Salud Ambiental y Laboral. (2021). *Manual del método COPSOQ-ARG para la evaluación y prevención de los riesgos psicosociales en el trabajo: Versión corta*. Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV).
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäki, H., Vahtera, J., & Kirjonen, J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: Prospective cohort study of industrial employees. *BMJ*, *325*(7369), 857.
- Kopec, J. A., & Sayre, E. C. (2004). Work-related psychosocial factors and chronic pain: A prospective cohort study in Canadian workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *46*(12), 1263–1271.
- Lallukka, T., Lahelma, E., Rahkonen, O., Roos, E., Laaksonen, E., Martikainen, P., et al. (2008). Associations of job strain and working overtime with adverse health behaviors and obesity: Evidence from the Whitehall II Study, Helsinki Health Study, and the Japanese Civil Servants Study. *Social Science & Medicine*, *66*(8), 1681–1698.
- Lund, T., Labriola, M., Christensen, K. B., Bültmann, U., Villadsen, E., & Burr, H. (2005). Psychosocial work environment exposures as risk factors for long-term sickness absence among Danish employees: Results from DWECS/DREAM. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *47*(11), 1141–1147.
- Heikkilä, K., Nyberg, S. T., Theorell, T., Fransson, E. I., Alfredsson, L., Bjorner, J. B., ... & Kivimäki, M. (2014). Job strain and the risk of inflammatory bowel diseases: Individual-participant meta-analysis of 95,000 men and women. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, *12*(6), 988–995.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2013.09.032>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, *24*(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>

- Madsen, I. E. H., Larsen, A. D., Thorsen, S. V., Pejtersen, J. H., Rugulies, R., & Sivertsen, B. (2016). Joint association of sleep problems and psychosocial working conditions with registered long-term sickness absence: A Danish cohort study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 42, 299–308.
- Madsen, I. E. H., Nyberg, S. T., Magnusson Hanson, L. L., Ferrie, J. E., Ahola, K., Alfredsson, L., ... & Kivimäki, M. (2017). Job strain as a risk factor for clinical depression: Systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. *Psychological Medicine*, 47(8), 1342–1356.
- Madsen, I. E. H., Larsen, A. D., Thorsen, S. V., Pejtersen, J. H., Rugulies, R., & Milner, A., Scovelle, A. J., King, T. L., & Madsen, I. (2019). Exposure to work stress and use of psychotropic medications: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 73(6), 569–576.
- Milner, A., Scovelle, A. J., King, T. L., & Madsen, I. (2019). Exposure to work stress and use of psychotropic medications: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 73(6), 569–576.
- Moncada, S., Utzet, M., Molinero, E., Llorens, C., Moreno, N., Galtés, A., & Navarro, A. (2014). The Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II) in Spain—A tool for psychosocial risk assessment at the workplace. *American Journal of Industrial Medicine*, 57(1), 97–107.
- Moncada, S., Llorens, C., Kristensen, T. S., & Vega, S. (1998). Estrés laboral: El método COPSOQ. *Notas Técnicas de Prevención (NTP)*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Moncada, S., Utzet, M., Molinero, E., Llorens, C., Moreno, N., Galtés, A., & Navarro, A. (2014). The Copenhagen Psychosocial Questionnaire II (COPSOQ II) in Spain—A tool for psychosocial risk assessment at the workplace. *American Journal of Industrial Medicine*, 57(1), 97–107.
- Navarro, A., Fernández-Cano, M. I., Salas-Nicas, S., Llorens, C., Moriña, D., & Moncada, S. (2022). Relación entre exposición a riesgos psicosociales y salud:

- Un estudio de cohorte mediante el COPSQO-Istas21. *Gaceta Sanitaria*, 36(4), 345–351. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.11.004>
- Navarro, A., Fernández-Cano, M. I., Salas-Nicas, S., Llorens, C., Moríña, D., & Moncada, S. (2022). Relación entre exposición a riesgos psicosociales y salud: Un estudio de cohorte mediante el COPSQO-Istas21. *Gaceta Sanitaria*, 36(4), 376–379.
 - Niedhammer, I., Bertrais, S., & Witt, K. (2021). Exposiciones psicosociales en el trabajo y resultados en salud: Una metarevisión de 72 revisiones bibliográficas con metaanálisis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(7), 489–508. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3968>
 - Nienhaus, A., Skudlik, C., & Seidler, A. (2020). Psychosocial hazards evaluation in ICU workers. En G. I. Sun & P. Arezes (Eds.), *Occupational and Environmental Safety and Health II* (pp. 3–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41486-3_62
 - Nielsen, M. B., Pallesen, S., & Einarsen, S. V. (2020). Workplace bullying and sleep: A systematic review and meta-analysis of the research literature. *Sleep Medicine Reviews*, 51, 101289.
 - Niedhammer, I., Bertrais, S., & Witt, K. (2021). Exposiciones laborales psicosociales y resultados de salud: Una meta-revisión de revisiones de literatura con meta-análisis. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(7), 489–508. https://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3968
 - Niedhammer, I., Bugel, I., Goldberg, M., Leclerc, A., & Guéguen, A. (1998). Psychosocial factors at work and sickness absence in the Gazel cohort: A prospective study. *Occupational and Environmental Medicine*, 55(11), 735–741.
 - Nübling, M., Vomstein, M., Schmidt, S. G., Gregersen, S., Dulon, M., & Nienhaus, A. (2010). Psychosocial work load and stress in the geriatric care. *BMC Public Health*, 10, 428. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-428>

- Organización Internacional del Trabajo. (1984). Factores psicosociales en el trabajo. Naturaleza, incidencia y prevención. Informe del Comité Mixto OIT-OMS sobre Medicina del Trabajo, novena reunión. Ginebra.
- Oudyk, J., & Smith, P. M. (2020). Workplace exposures and the rating of psychological health and safety: A cross-sectional analysis of a Canadian workforce sample. *BMC Public Health*, 20, 111. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8270-1>
- Oksanen, T., Kivimäki, M., Kawachi, I., Subramanian, S. V., Takao, S., Suzuki, E., et al. (2011). Workplace social capital and all-cause mortality: A prospective cohort study of 28,043 public-sector employees in Finland. *American Journal of Public Health*, 101(9), 1742–1748.
- Perzynski, A. T., Caron, A., Margolius, D., & Sudano, J. J. (2019). Primary care practice workplace social capital: A potential secret sauce for improved staff wellbeing and patient experience. *Journal of Patient Experience*, 6, 72–80.
- Pujol-Cols, L., & Arrigada, M. (2017). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Riesgos Psicosociales Copsoq-Istas 21 y aplicación en docentes universitarios argentinos. *Cuadernos de Administración*, 30(55), 97–125. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cao30-55.ppcr>
- Ramkissoon, A., Smith, P., & Oudyk, J. (2019). Dissecting the effect of workplace exposures on workers' rating of psychological health and safety. *American Journal of Industrial Medicine*, 62(5), 412–421.
- Rugulies, R., Aust, B., Siegrist, J., von dem Knesebeck, O., Bültmann, U., Bjorner, J. B., et al. (2009). Distribution of effort–reward imbalance in Denmark and its prospective association with a decline in self-rated health.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>
- Therell, T., & Karasek, R. A. (1996). Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 9–26. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.9>
- World Health Organization. (1988). *Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud*. OMS.
- Yuan, S., Shi, Y., Tang, Y., Zhang, X., & Chen, Y. (2015). Job strain and risk of stroke: A meta-analysis of observational studies. *Neurology*, 85(19), 1648–1654. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000002098>