



¿Cómo afectan a la salud de los trabajadores?

Es importante tener en cuenta que los factores de riesgo psicosocial han sido investigados con frecuencia desde los modelos de estrés laboral. Por ello, se han conceptualizado esos riesgos como estresores o fuentes de estrés en los modelos teóricos y sus investigaciones empíricas. Así, las aproximaciones más fructíferas para el estudio de los riesgos psicosociales provienen de las teorías e investigaciones del estrés laboral. Estas teorías ofrecen modelos conceptuales y evidencia empírica, y proporcionan potencia y robustez sólidas para analizar e interpretar los riesgos psicosociales desde su consideración como fuentes de estrés o estresores. La OMS considera que el estrés es el segundo problema de salud más común en el trabajo. Afecta al 22% de las trabajadoras y los trabajadores de la UE. Las previsiones apuntan a que el número de personas que sufren dolencias relacionadas con el estrés provocadas o agravadas por el trabajo aumentará en los próximos años.

Los factores psicosociales de riesgo en el trabajo afectan a la salud de los trabajadores, y cada vez existe más evidencia de sus consecuencias. De manera general, los efectos de los factores psicosociales de riesgo sobre los trabajadores se pueden clasificar en cuatro grandes grupos: a) Problemas relacionados con la salud (salud física, salud mental, consumo de sustancias nocivas y trastornos psicosomáticos); b) Actitudes ante la empresa (insatisfacción laboral, baja implicación laboral y conductas contraproducentes); c) Tiempos de trabajo (mayor rotación, presentismo, bajas laborales y duración de las bajas); d) Costes económicos derivados (aumento de los accidentes de trabajo, peor rendimiento y productividad).

A corto plazo, la exposición nociva a los riesgos psicosociales se manifiestan a través de procesos conocidos como “**estrés**” (por ejemplo, apatía, tener dificultades para pensar de forma clara, no poder dormir bien, comer compulsivamente, abusar del alcohol, marearse..).



La exposición laboral a factores psicosociales se ha relacionado muy especialmente con las enfermedades cardiovasculares (infartos...), los trastornos de la salud mental (ansiedad, depresión...) y los músculo-esqueléticos (contracturas, dolores de espalda...). Contamos con un importante cúmulo de evidencia científica al respecto. Por ejemplo, la combinación de unas altas exigencias con un bajo nivel de control sobre el trabajo o con pocas compensaciones dobla el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

