

# “La pandemia como elemento disruptor en salud mental”

Curso de Verano OSALAN  
“Avances en prevención de riesgos laborales”

Donostia, 17 Junio 2022



**OSALAN**

Laneko Segurtasun eta  
Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y  
Salud Laborales

Oscar Pérez Zapata

Profesor Departamento Gestión Empresarial  
Universidad Pontificia Comillas  
[opzapata@comillas.edu](mailto:opzapata@comillas.edu)

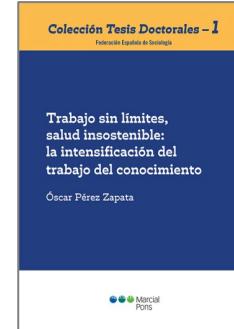


**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADE CIHS

# Antes de nada...

- Agradecer la oportunidad
- Trayectoria Investigación
  - Sociología, Organización de Empresas y Epidemiología Laboral
  - Foco en trabajo, salud y digitalización



## FINDeR

---

FUTUROS DEL TRABAJO:  
INDUSTRIA 4.0,  
DIGITALIZACIÓN Y  
ROBOTIZACIÓN

# Más recientemente, análisis de salud mental con Encuesta de Salud del País Vasco (ESCAV 2018)

- En colaboración con la profesora Gloria Álvarez Hernández (UC3M)



## PUBLICACIÓN

“Empleo, trabajo y riesgos para la salud mental: análisis y propuestas de intervención”

<https://www.funcas.es/articulos/empleo-trabajo-y-riesgos-para-la-salud-mental-analisis-y-propuestas-de-intervencion/>



## PROYECTO (En proceso)

“Prioridades de intervención en la salud mental de los trabajadores: indicadores para promover la salud mental y ranking de condicionantes laborales y no laborales”

# Agenda



Introducción  
salud mental y  
pandemia



Estudios de  
referencia



Nuestro estudio y  
prioridades de  
intervención



Debate

# Salud mental, según la OMS

- La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad
  - Algo más que ausencia de trastornos o discapacidades mentales
  - Es un componente integral y esencial de la salud

# Pandemia y salud mental (fases...)

Mental Health & the Pandemic (briefing Scholz, EU)

- (1) Miedo al contagio, hospitalización, contagio a/de familiares/amigos
- (2) Posibles consecuencias financieras a corto y largo
- (3) Efectos de la restricción de actividad asociadas a confinamiento o distanciamiento
- (4) Complicaciones asociadas a la conciliación familiar en confinamiento

# Pandemia y salud mental

## ¿Ciertos colectivos o todos?

- El impacto específico de la pandemia en la **salud mental de ciertos colectivos**
  - Sanitarios, trabajadores esenciales, los que presentan trastornos previos, los más precarios (jóvenes, mujeres)
  - ¿Teletrabajadores?
- Pero, ¿ha traído la pandemia los problemas de salud mental?
  - ¿La segunda pandemia? ¿La pandemia silenciosa?
  - ¿Qué sugieren los principales estudios?

# Agenda



Introducción  
salud mental y  
pandemia



Estudios de  
referencia



Nuestro estudio y  
prioridades de  
intervención



Debate

# ¿Qué sugieren los principales estudios sobre salud mental? (para los trabajadores)

- Exploremos 8 fuentes de datos clave con el foco en trabajadores (tres grupos de fuentes)
  1. Encuestas **representativas en pre-pandemia**
    - Encuesta Nacional de salud (2017), Encuesta de Riesgos Psicosociales (2016), Encuesta de Salud del País Vasco (2018)
  2. Grandes “e-surveys” (**no representativos**) en pandemia
    - Eurofound (2020/21), COTS (2020/21)
  3. Encuestas **representativas en pandemia**
    - Encuesta Europea de Salud (EESE) de 2020
    - ESM 2021 (CIS)
    - EPA 2020

# 1. La mala salud mental de los trabajadores españoles en pre-pandemia es alta

## La mala salud mental de trabajadores con encuestas representativas en pre-pandemia

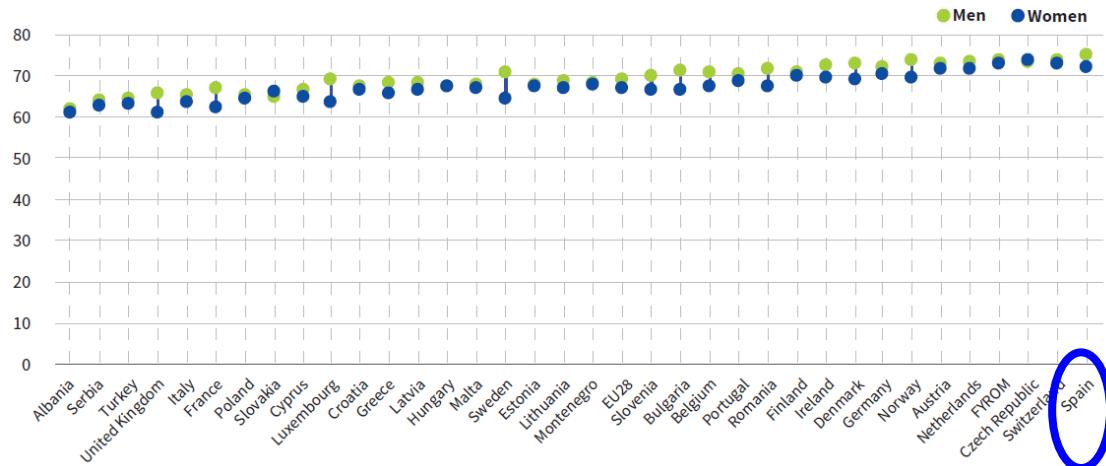
- Influidas por instrumento de medida y puntos de corte
- Algunas cifras **pre-pandemia de mala salud mental**
  - ~13% (10% hombres; 16% mujeres)
    - “Encuesta Nacional de Salud” en 2017 y GHQ-12
  - ~30% (26% hombres; 34% mujeres)
    - “Encuesta Riesgos Psicosociales” en 2016 y MHI-5
      - Pero punto de corte ~1 mes baja
  - ~37% (32% hombres; 42% mujeres)
    - “Encuesta de Salud en País Vasco” en 2018 y MHI-5
      - Pero punto de corte uso sistema de salud en 12 meses
      - Con un punto de corte de ~1 mes de baja estaríamos en ~17%

## 2. Grandes “e-surveys”: Eurofound

De EWCS 2015 (~44000 europeos) a e-survey de pandemia (primeras dos oleadas, 91829 europeos), con instrumento WHO-5

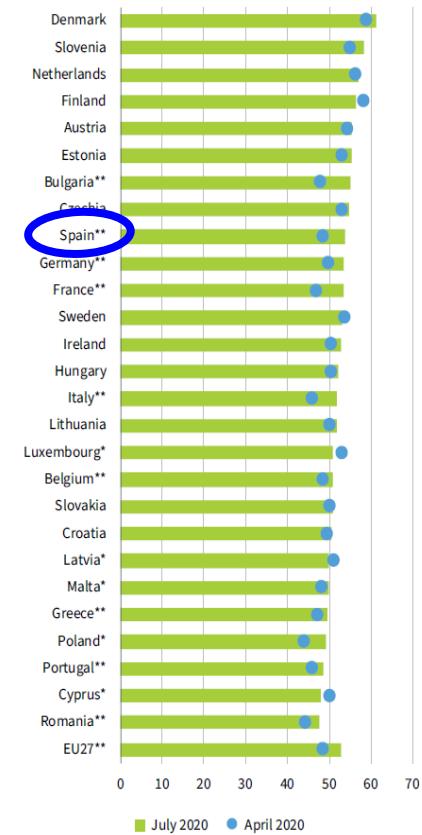
- Aunque la comparación tiene que hacerse con muchísima cautela, las cifras sugieren deterioro de unos 20 p.p. en la salud mental de los españoles entre 2015 y los primeros meses de la pandemia
  - Limitaciones: población con +18 años con acceso a Internet

Figure 22: Scores on the Subjective well-being index, by country and sex



Fuentes: Fig. 22: Eurofound (2017), Sixth European Working Conditions Survey – Overview report (2017 update), Publications Office of the European Union, Luxembourg. Fig. 14: Eurofound (2020), Living, working and COVID-19, COVID-19 series, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Figure 14: WHO-5 mental well-being index (mean scores by country)



## 2. Grandes “e-surveys”: Eurofound

La salud mental (tensión, soledad, depresión) de los europeos también sufre en oleadas más recientes (70994 europeos) y más para los jóvenes y las mujeres

Table 3: Proportion of respondents reporting having negative feelings by age and gender, EU27 (%)

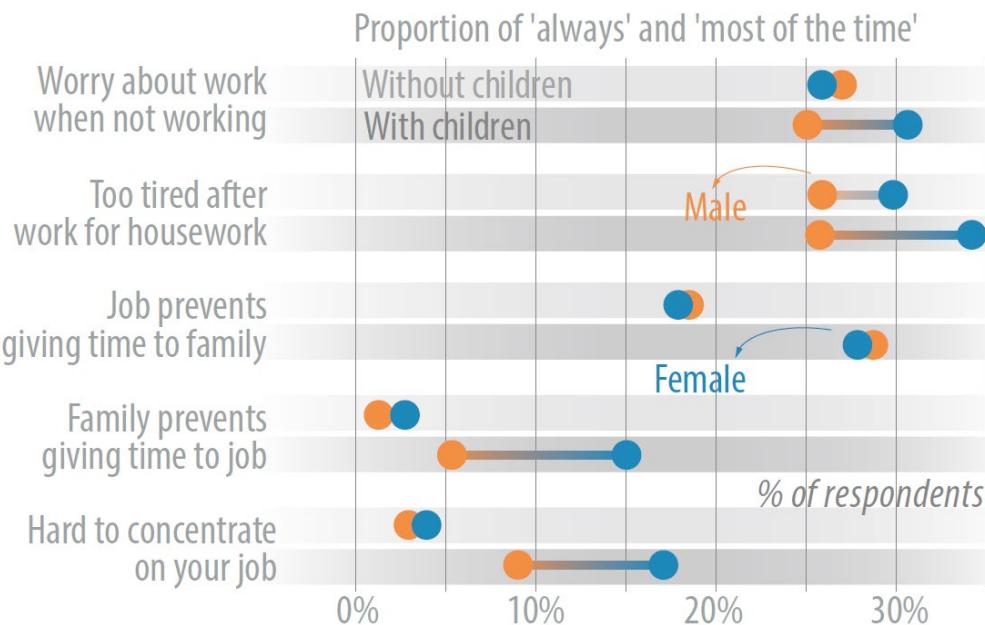
		Summer 2020			Spring 2021		
		Tense	Lonely	Depressed	Tense	Lonely	Depressed
Men	18–34 years	34	25	21	46	35	34
	35–49 years	30	21	19	41	31	32
	50+ years	22	18	15	28	26	23
Women	18–34 years	45	30	28	52	38	40
	35–49 years	38	22	27	49	34	39
	50+ years	24	18	17	35	30	29

Notes: Green = lowest value, red = highest value. All differences between the two time periods are statistically significant. Any discrepancies between the figures in the text and table are due to rounding.

Fuente: Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year

## 2. Grandes “e-surveys”: Eurofound

### Más problemas de conciliación para mujeres con hijos



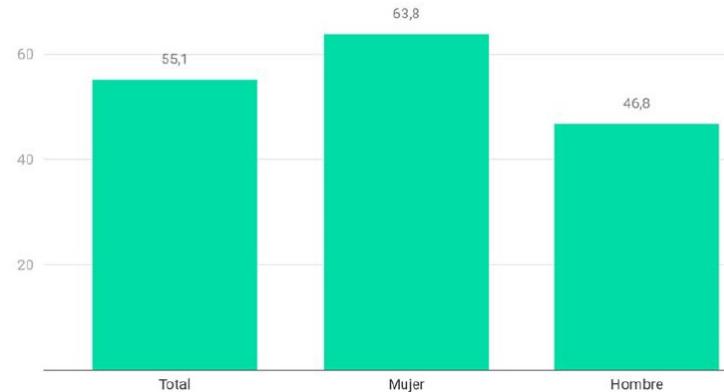
Fuente: Giulio Sabbati and Marie Lecerf (2021). At a Glance. Infographic. *The coronavirus crisis: An emerging gender divide?*; fuente original Eurofound, Abril 2020

## 2. Grandes “e-surveys”: COTS (Powah; ISTAS)

De ERP 2016 (1807 españoles) a COTS (20328 españoles) en Mayo 2020, con MHI-5 y COTS2 (25100 españoles) en Mayo 2021

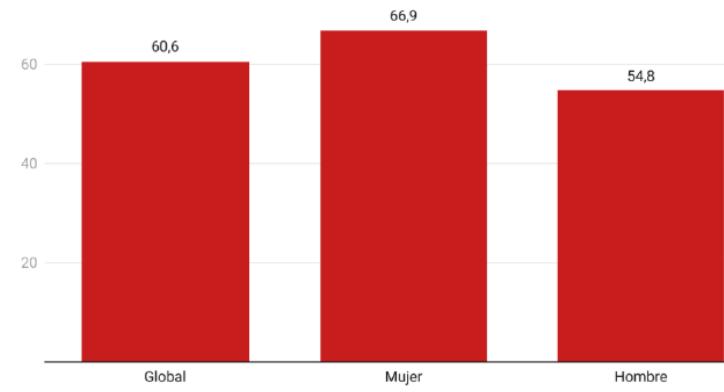
- Aunque la comparación tendría que hacerse con **muchísima cautela**, sugieren un importante deterioro de salud mental (MHI-5)
  - ERP 2016: Desde un ~30%
    - (H: 26%; M: 34%)
  - COTS 2020: Hasta un ~55%
  - COTS 2021: Hasta un ~61%
- Problemas para dormir, consumo tranquilizantes, analgésicos en sintonía
- Limitaciones
  - Asalariados CCOO
  - Afectados por ERTE y/o desempleo

Figura 34. Riesgo de mala salud mental, total y según género



Fuente: Salas-Nicás S, Llorens-Serrano C, Navarro A, Moncada S. Condiciones de trabajo, inseguridad y salud en el contexto del COVID-19: estudio de la población asalariada de la encuesta COTS. Barcelona: UAB, ISTAS-CCOO; 2020.

Figura 22. Riesgo de mala salud mental, total y según género

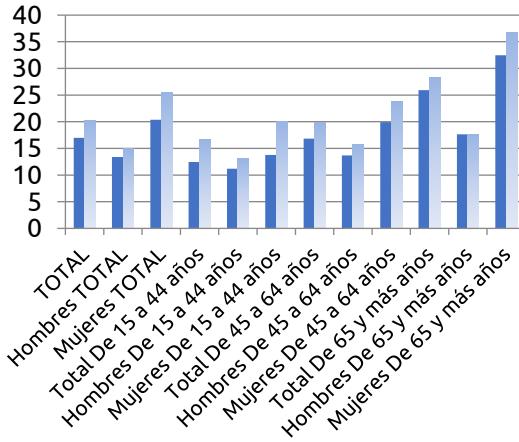


Fuente:  
Llorens-Serrano C, Navarro A, Salas-Nicás S, Moncada S. Condiciones de trabajo y salud tras un año de pandemia. Resultados de la encuesta COTS en 2021 y comparación con 2020. Barcelona: UAB, ISTAS-CCOO; 2021;

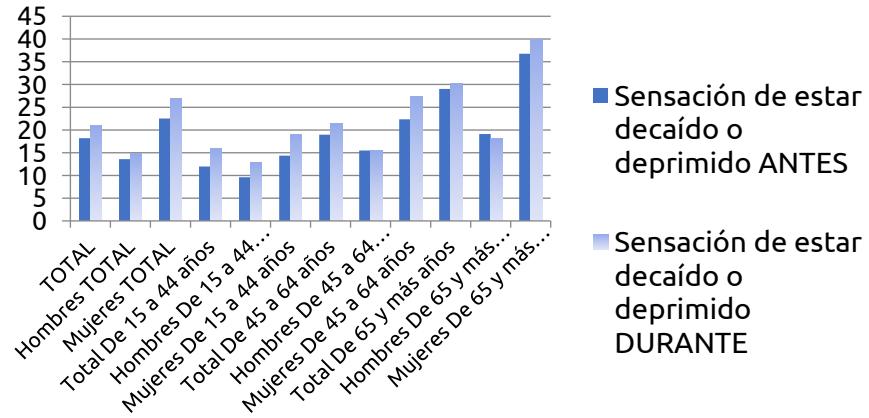
# 3. La “Encuesta Europea de Salud 2020” (EESE 2020)

## (~37500 españoles) Sugiere un impacto mucho menor

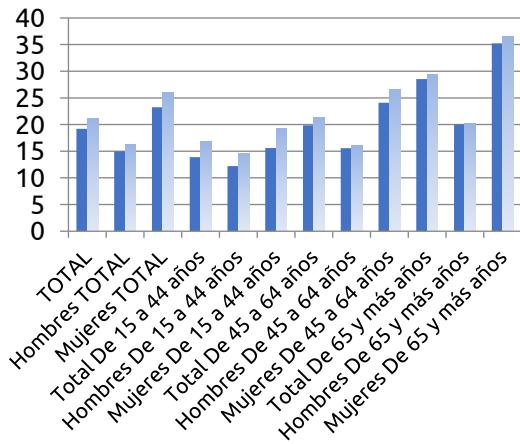
Comparación **ANTES** (jul 2019/feb 2020) y **DURANTE** pandemia (mar 2020/jul 2020)



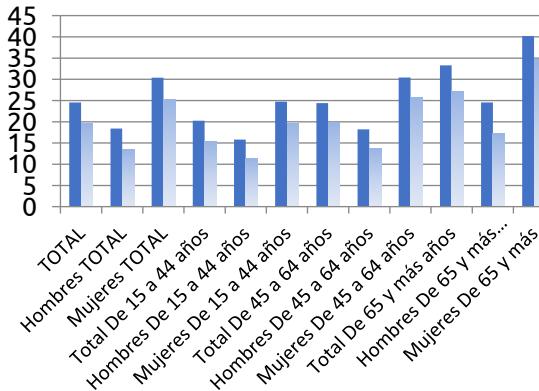
- Poco interés o alegría por hacer cosas ANTES
- Poco interés o alegría por hacer cosas DURANTE



- Sensación de estar decaído o deprimido ANTES
- Sensación de estar decaído o deprimido DURANTE



- Problemas para dormir ANTES
- Problemas para dormir DURANTE



- Sensación de cansancio ANTES
- Sensación de cansancio DURANTE

Fuente: INE

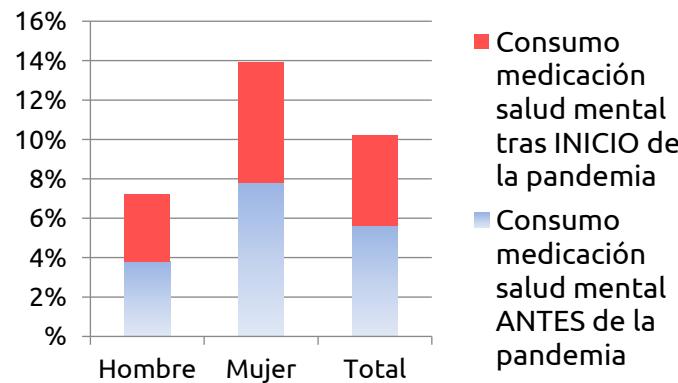
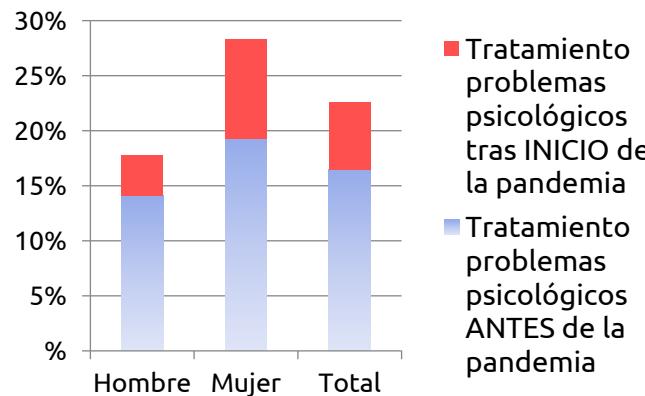
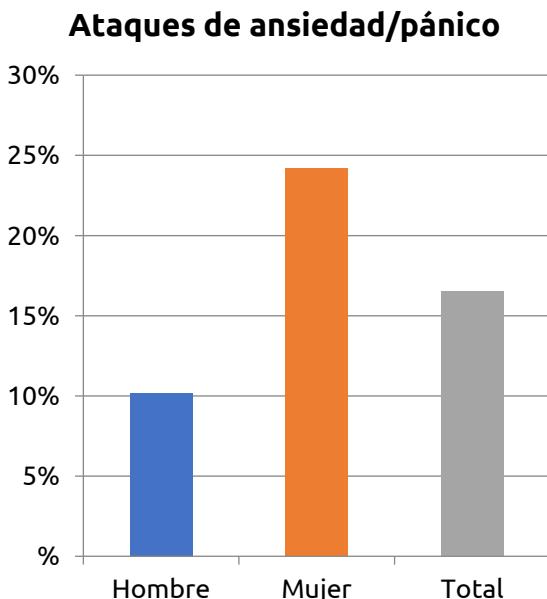
### 3. La “Encuesta Europea de Salud” (EESE 2020) sugiere

- Que las cifras ya eran altas ANTES de la pandemia
- La pandemia supone un deterioro de la salud mental “moderado”
  - Más decaimiento
  - Más problemas para dormir
  - Menos cansancio
- Confirma la **brecha de género**
  - Mujeres jóvenes en particular
- Pero necesitaríamos más análisis
  - ¿Trabajadores? ¿Evolución?

### 3. “Encuesta sobre la salud mental durante la pandemia” (ESM 2021; CIS)

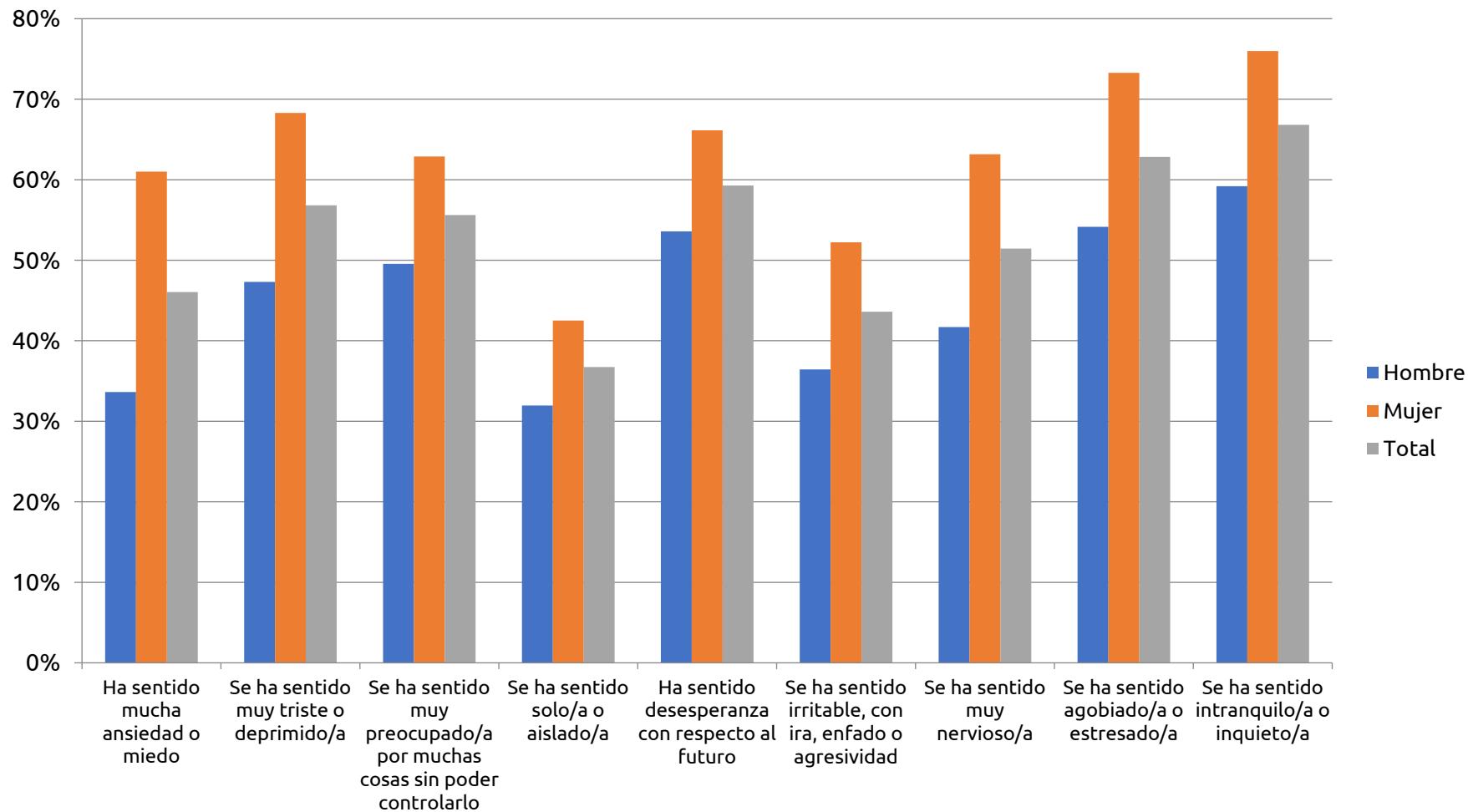
- “Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la COVID-19” (ESM 2021)
  - Realizada por el **Centro de Investigaciones Sociológicas**
  - Del 19 al 25 de febrero de 2021: muestra 3083 (1633 trabajadores)
- Representativa y más reciente
  - Nos enfocamos en los **trabajadores por género**
- Seleccionamos algunos **indicadores de salud mental**
  - **Ataques de ansiedad**
  - **Tratamiento psicológico** (psicológico/psiquiatra)
    - Antes y Despues de pandemia
  - **Consumo de fármacos para salud mental**
    - Antes y Despues de pandemia
  - **Items subjetivos** relacionados con salud mental

### 3. Mini explotación propia para trabajadores (Elaboración propia; ESM 2021; CIS)



### 3. Mini explotación propia para trabajadores (Elaboración propia; ESM 2021; CIS)

Desde el principio de la pandemia (Muchas veces, bastantes veces, algunas veces)



# ¿En definitiva, qué sugieren todas estas fuentes de datos para los trabajadores?

1. La mala salud mental ya era alta ANTES de la pandemia
  - Dependiendo del instrumento y punto de corte,  $> 30\%$
2. Los grandes “e-surveys” apuntan **importantes deterioros de la salud mental con la pandemia en 2020 y en 2021** para los que trabajaban antes de la pandemia
  - Compatibles con multiplicarse la mala salud mental  $> 2x$
3. El análisis ad hoc/propio de la encuesta representativa de la ESM 2021 del CIS señala un **relevante deterioro de salud mental con la pandemia para los que trabajan en el momento de la encuesta** (feb 2021)
  - Compatibles con multiplicarse la mala salud mental  $> 1.5x$
4. Hay que prestar una atención especial a **mujeres y jóvenes**

# Agenda



Introducción  
salud mental y  
pandemia



Estudios de  
referencia



Nuestro estudio  
y prioridades de  
intervención



Debate

¿Qué puede hacerse para prevenir la mala salud mental entre los trabajadores?

¿Cuáles deberían ser nuestras prioridades en prevención?

# Determinantes de la salud mental en el trabajo y factores psicosociales

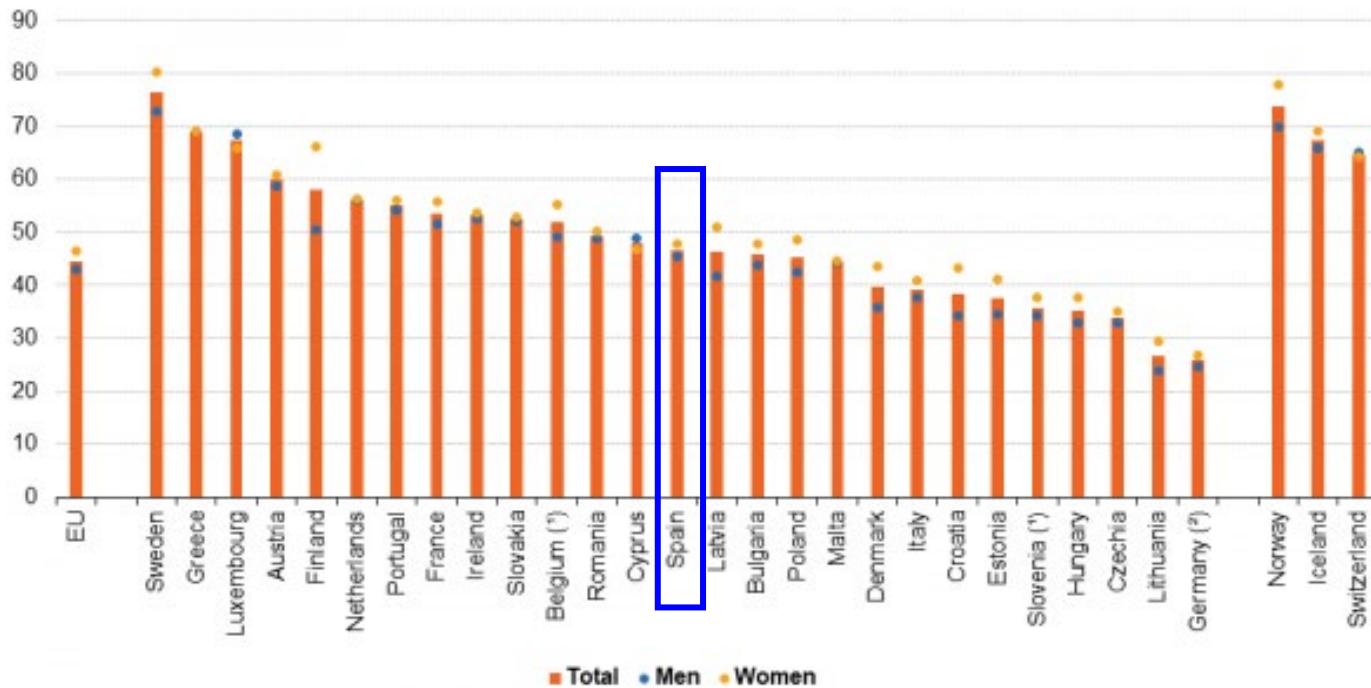
- **SI** hay una gran tradición de estudio relacionada con el papel de los **riesgos psicosociales** en la salud mental de trabajadores
  - Apuntan a un gran número de factores relacionados con la organización del trabajo, su contenido y relaciones sociales
    - E.g., PRIMA-EF, ISTAS-21...
- **NO** hay una tradición de estudio del **peso relativo y prioridades** de los distintos factores en la salud mental de trabajadores
  - El foco de interés hasta ahora...
    - En Derecho del Trabajo foco habitual sobre **acoso y violencia**, que son muy graves pero POCO prevalentes
    - En Epidemiología laboral y otras, el foco ha recaído sobre la **precariedad**

# ¿Qué puede hacerse para prevenir la mala salud mental entre los trabajadores?

- La encuesta reciente y más representativa LFS/EPA 2020 (en pandemia) pregunta a los trabajadores europeos/españoles por **factores de riesgo en el trabajo para su bienestar mental**
  - ¿Considera que en su lugar de trabajo está usted **expuesto a alguno de los siguientes factores**, de forma que puedan tener efectos adversos para su bienestar mental?
  - ¿Cuál de los anteriores factores a los que está expuesto en su lugar de trabajo **considera que puede tener mayores efectos negativos** sobre su bienestar mental?

# Exposición a factores de riesgo para el bienestar mental España en sintonía con Europa [LFS/EPA, 2020]

**People reporting exposure to risk factors that can adversely affect  
mental well-being by gender, 2020**  
(in % of total employed, age group 15-64)



(\*) Data with low reliability.

(#) Provisional and low reliable data.

Source: Eurostat (online data codes: hsw\_exp1)

eurostat

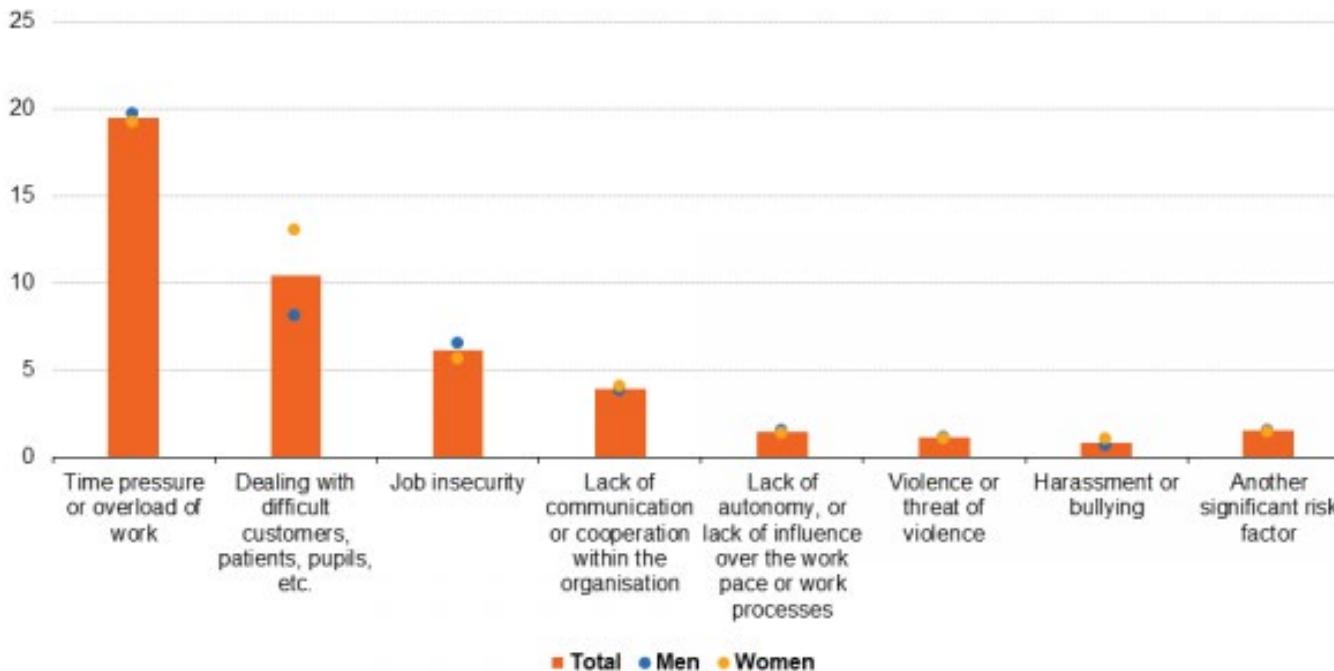
La LFS/EPA 2020 sugiere ciertas prioridades de intervención...

# Factores de riesgo bienestar mental, UE

## Papel clave de la “intensidad de trabajo” [LFS/EPA, 2020]

**People reporting exposure to risk factors that can adversely affect mental well-being by gender and factor, EU, 2020**

(in % of total employed, age group 15-64)

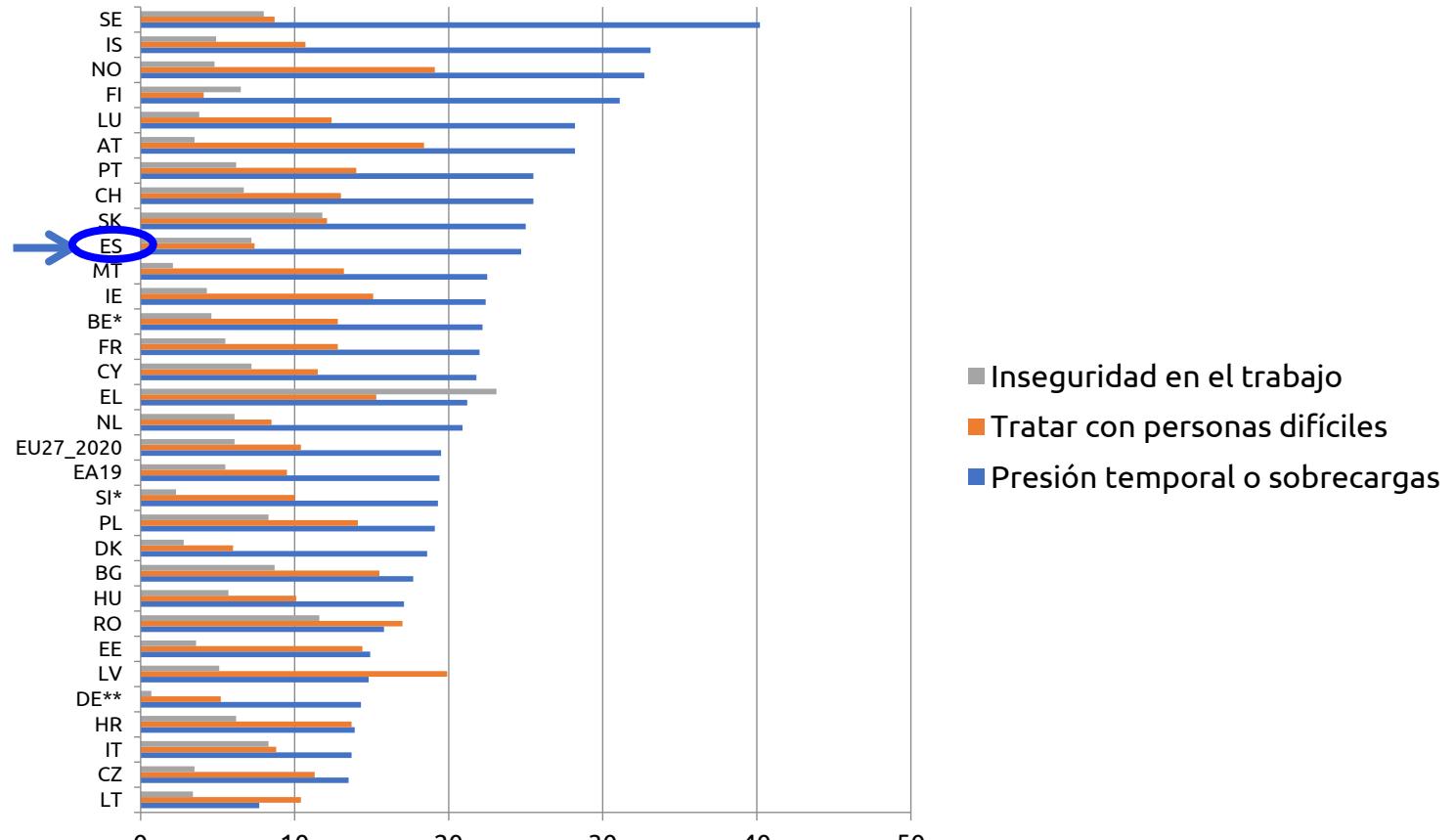


Source: Eurostat (online data codes: hsw\_exp3)

eurostat

# España en el contexto Europeo

## España en el contexto europeo [LFS, EPA, 2020]



Fuente: Eurostat

# ¿Podemos fiarnos de las percepciones de la LFS/EPA?

- El caso del Reino Unido es particularmente interesante porque los resultados de las LFS se han confirmado durante varios años (2013-2015) en la red de médicos de atención primaria (THOR-GP) concluyendo que las **presiones ligadas a las cargas de trabajo serían el factor preponderante**
  - Source: "*Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain, 2020*" (HSE)

# Desde aquí, nuestro estudio, busca profundizar en las prioridades con la ESCAV 2018

- La Encuesta de Salud del País Vasco de 2018 (ESCAV)
  - Ventajas con respecto a otras fuentes
    - vs. *Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo* (EECT 2015)
      - Más muestra, más reciente, más información sobre aspectos no laborales
    - vs. *Encuesta Nacional de Salud* (ENS 2017)
      - Información sobre condiciones de trabajo

# Algunos aspectos metodológicos

Mala salud mental **antes** de que se convierta en muy grave

- Orientación preventiva con el instrumento MHI-5
- Punto de corte a partir de referencias internacionales

Punto de partida: Variables **socio-demográficas** (5), condiciones de **trabajo** (25) , condiciones de **vida** (17)

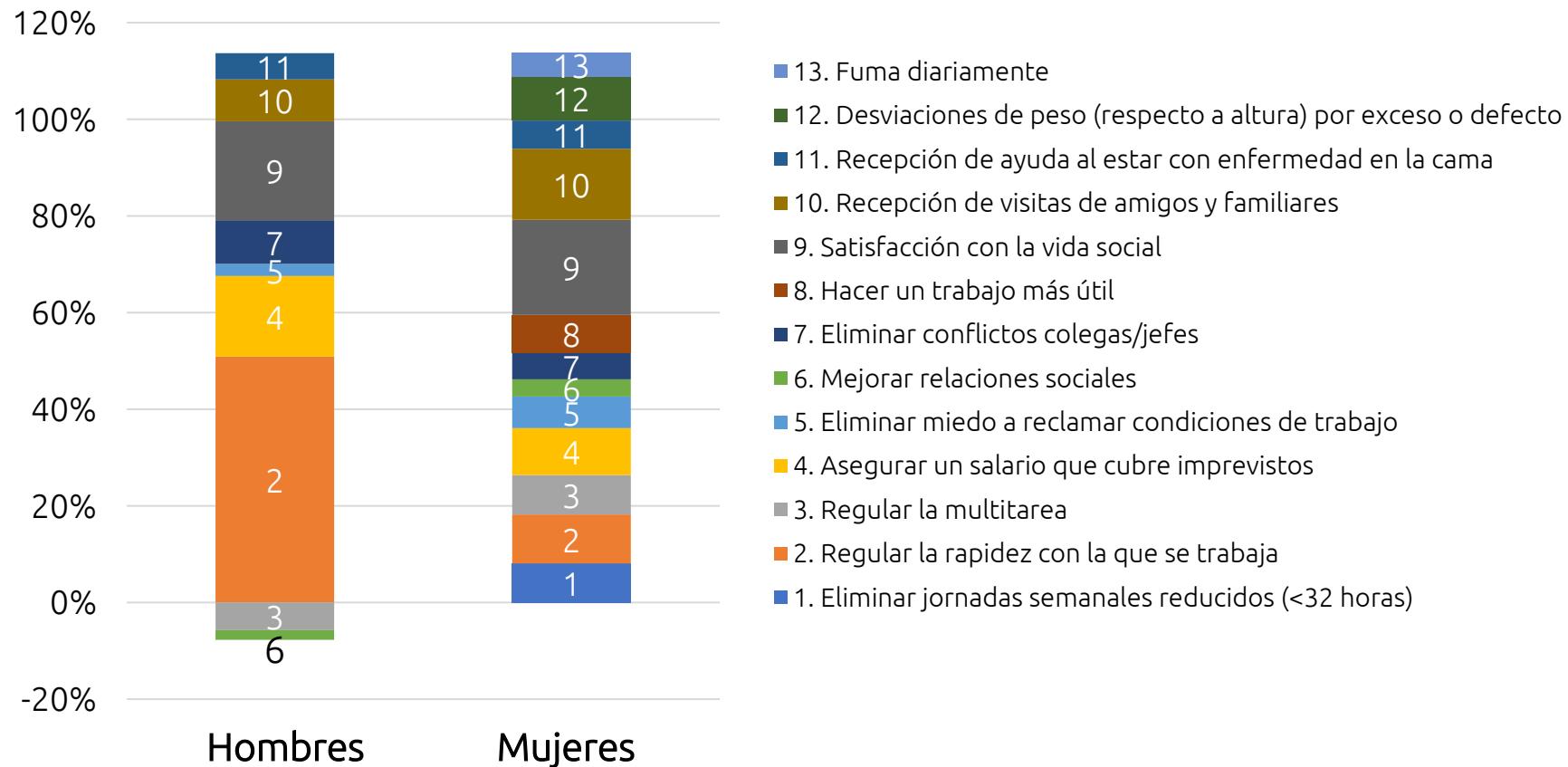
- 16 variables finales: edad, estudios, categoría laboral, 8 variables de condiciones de empleo/trabajo, 5 variables de condiciones de vida

Estratificaciones por **género** y regresiones de Poisson con varianza robusta

## Fracciones Atribuibles Poblacionales

- Permiten estimar el % de casos de mala salud mental que podrían evitarse actuando sobre los distintos condicionantes
- Combinan prevalencias y riesgos relativos

# % Casos de mala salud mental evitables interviniendo sobre los factores de riesgo (FAP: Fracciones atribuibles Poblacionales)



**Fuente:** Elaboración propia a partir de los microdatos de la ESCAV 2018. Oscar Pérez Zapata ([opzapata@comillas.edu](mailto:opzapata@comillas.edu)) y Gloria Álvarez Hernández (UC3M) en "Empleo, trabajo y riesgos para la salud mental: análisis y propuestas de intervención". Panorama Social 34, Segundo Semestre 2021, Funcas

# Resultados más importantes

- Las **condiciones de trabajo** emergen como los condicionantes clave para la salud mental de trabajadores (hombres y mujeres)
- Más allá de las diferencias de género, **factores clave** condicionan la salud mental son
  - Los **ritmos y cargas de trabajo**
  - **Precariedad** (salarios, reclamar condiciones de trabajo)
  - **Relaciones/Conflictos sociales**
  - **Sentido del trabajo**
- En relación al **género, edad y clase social...**

# Resultados: Tres líneas de intervención

- 1) Intervenciones ligadas a los **ritmos y cargas de trabajo**
  - Potencial conjunto de reducir los casos de mala salud mental en **50 por ciento** para los hombres y del **18 por ciento** para las mujeres
    - ¿Exigencias emocionales y género?
- 2) Intervenciones orientadas a reducir la **precariedad** (salarios y miedo a reclamar malas condiciones de trabajo)
  - Potencial conjunto de reducir los casos de mala salud mental de **~19 por ciento** para los hombres, y un **~17 por ciento** para las mujeres
  - En el caso de las mujeres, habría que añadir un **8 por ciento** de riesgo adicional ligado a **horarios semanales reducidos** (hasta 32 horas)
- 3) Intervenciones orientadas a asegurar adecuadas **relaciones sociales y el sentido en el trabajo**
  - Potencial conjunto de reducir los casos de mala salud mental en un **9 por ciento** entre los hombres, y un **17 por ciento** entre las mujeres

# En resumen...

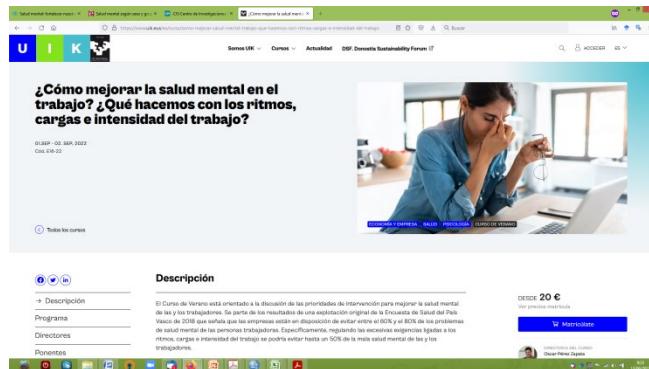
- Los resultados sugieren que **interviniendo sobre las condiciones de empleo/trabajo** podríamos evitar entre un **60%** (mujeres) y un **80%** (hombres) de los casos de mala salud mental de los trabajadores
  - Mujeres
    - $\sim 60\% = 20\% \text{ (cargas)} + 20\% \text{ (precariedad)} + 20\% \text{ (recursos)}$
  - Hombres
    - $\sim 80\% = 50\% \text{ (cargas)} + 20\% \text{ (precariedad)} + 10\% \text{ (recursos)}$

# Los resultados también sugieren...

- Que los resultados de los análisis estadísticos basados en la ESCAV 2018 (pre-pandemia) serían **consistentes** con las percepciones subjetivas de los trabajadores de la EPA 2020 (pandemia)
- Más allá de la pandemia, todo indica que hay que prestar una atención especial a **unos pocos factores**
  - Cargas, ritmos e intensidad de trabajo
  - Precariedad
  - ...

# Curso de Verano en País Vasco

- *¿Cómo mejorar la salud mental en el trabajo? ¿Qué hacemos con los ritmos, cargas e intensidad de trabajo?* (Donostia, 1 y 2 de Septiembre)
  - <https://www.uik.eus/es/curso/como-mejorar-salud-mental-trabajo-que-hacemos-con-ritmos-cargas-e-intensidad-del-trabajo>



# Agenda



Introducción  
salud mental y  
pandemia



Estudios de  
referencia



Nuestro estudio y  
prioridades de  
intervención



Debate

# Debates

...

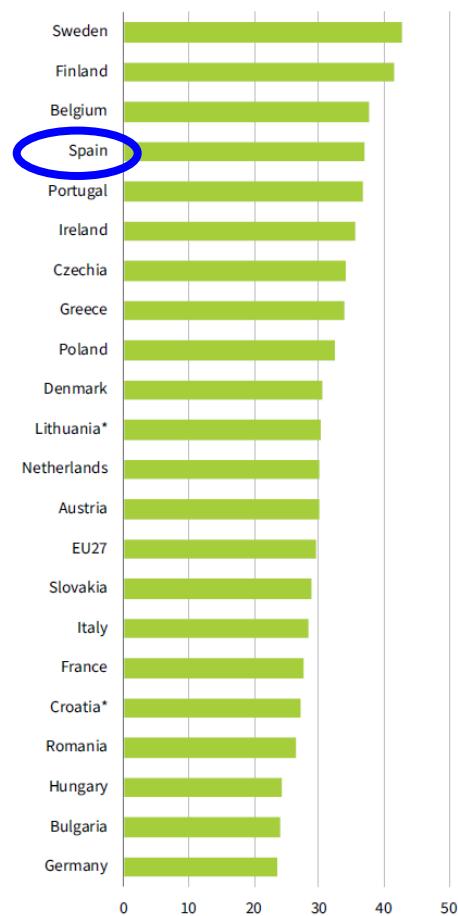
- ¿Qué ha pasado con la **intensificación y la precariedad** con la pandemia?
- ¿Qué podemos hacer para **regular los ritmos/cargas**?
- ¿Son las **semanas de 4 días** la solución?
  - ¿Tiempo de trabajo real?
  - Tiempo + Esfuerzo/energía -> Desgaste
  - Impacto en carga?, relaciones sociales?, otros?
    - Condiciones de trabajo/calidad del trabajo
- **Cultura del esfuerzo** vs. “normalización del deterioro de salud”
  - Deportistas de élite
  - Japón y la fórmula 1
- Cuidado con la **internalización de las exigencias**
  - La paradoja de la autonomía
- ...

# Back up

# Pandemia continúa intensificación

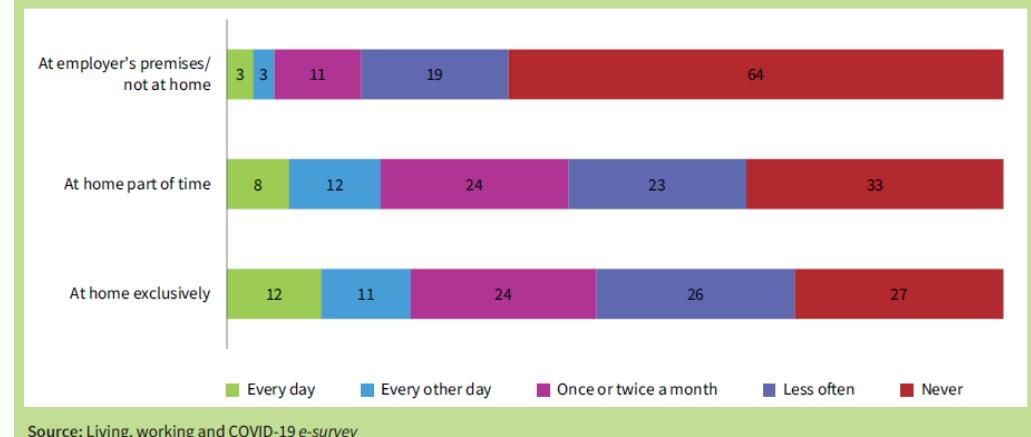
("e-survey" Eurofound, Julio 2020)

Figure 27: Employees reporting high quantitative demands, by country, EU27 (%)



- El teletrabajo conlleva oportunidades, pero también riesgos de intensificación
  - Los que más teletrabajan trabajan más en su tiempo libre y de forma más intensa

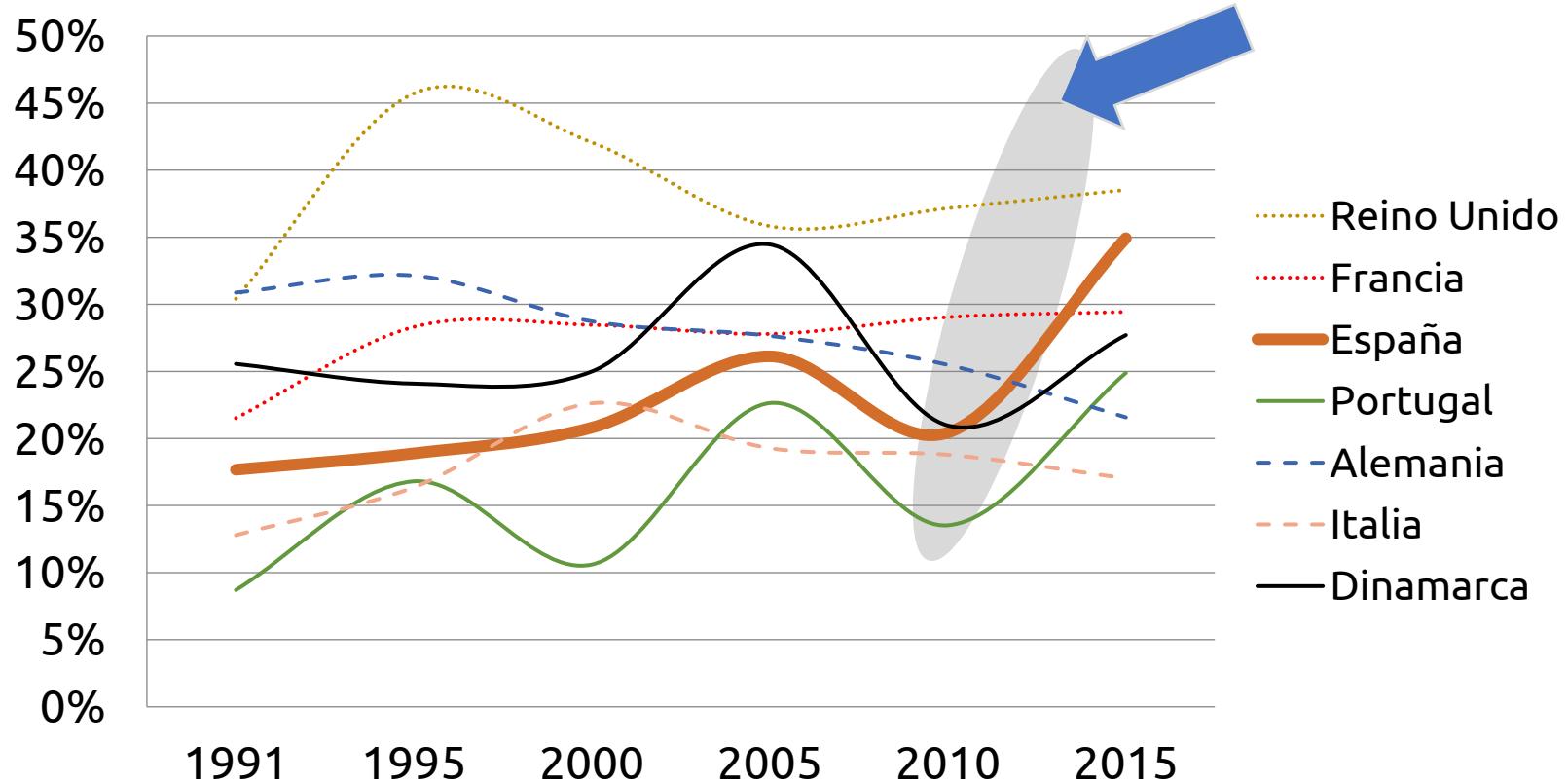
Figure 21: Percentage of workers who worked in their free time during COVID-19, by frequency and work location, EU27, July 2020



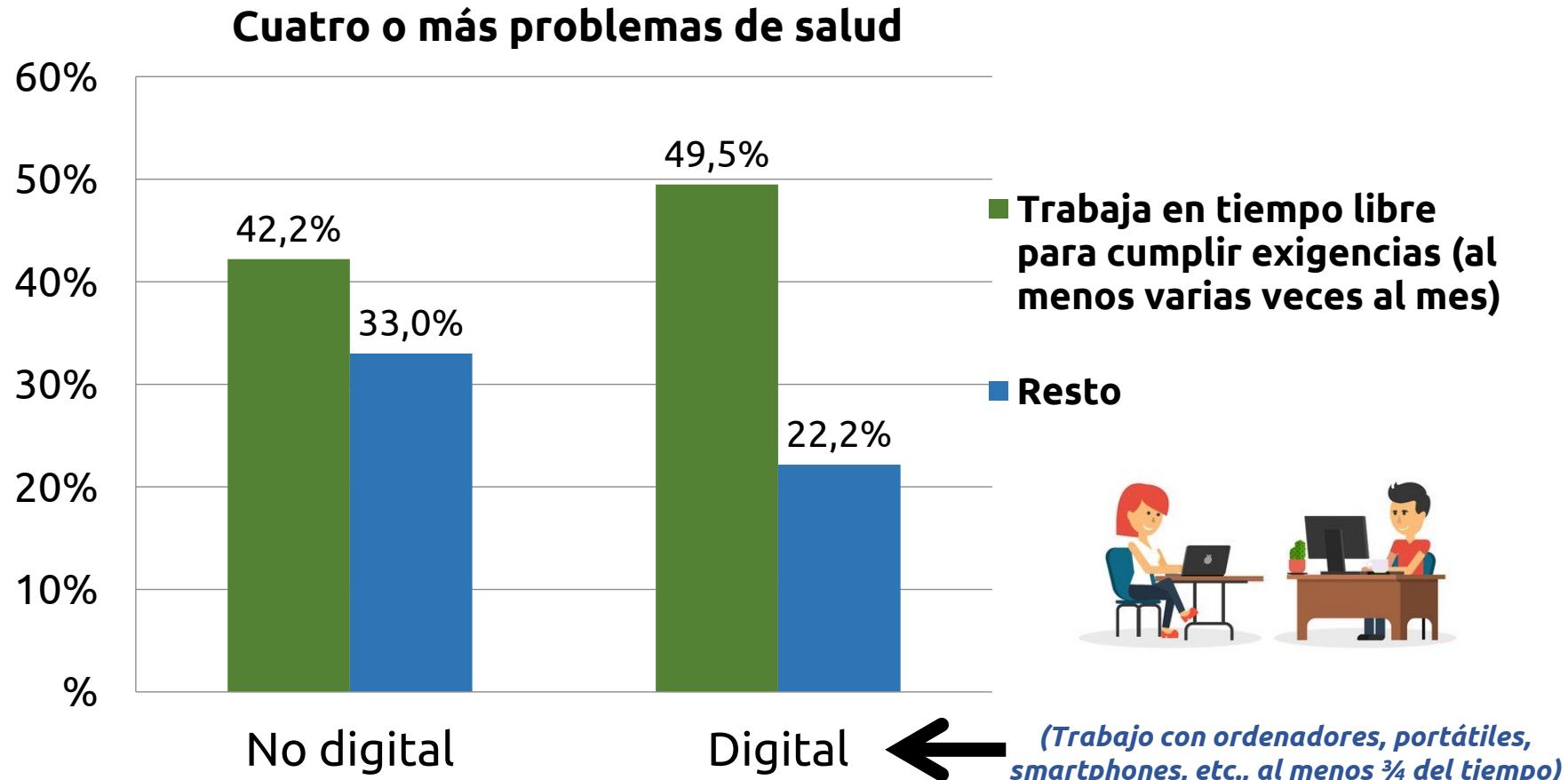
# Intensificación del trabajo en España

Pérez-Zapata (2019)

Una métrica de intensidad:  
Trabajar con plazos muy ajustados “siempre/casi siempre”



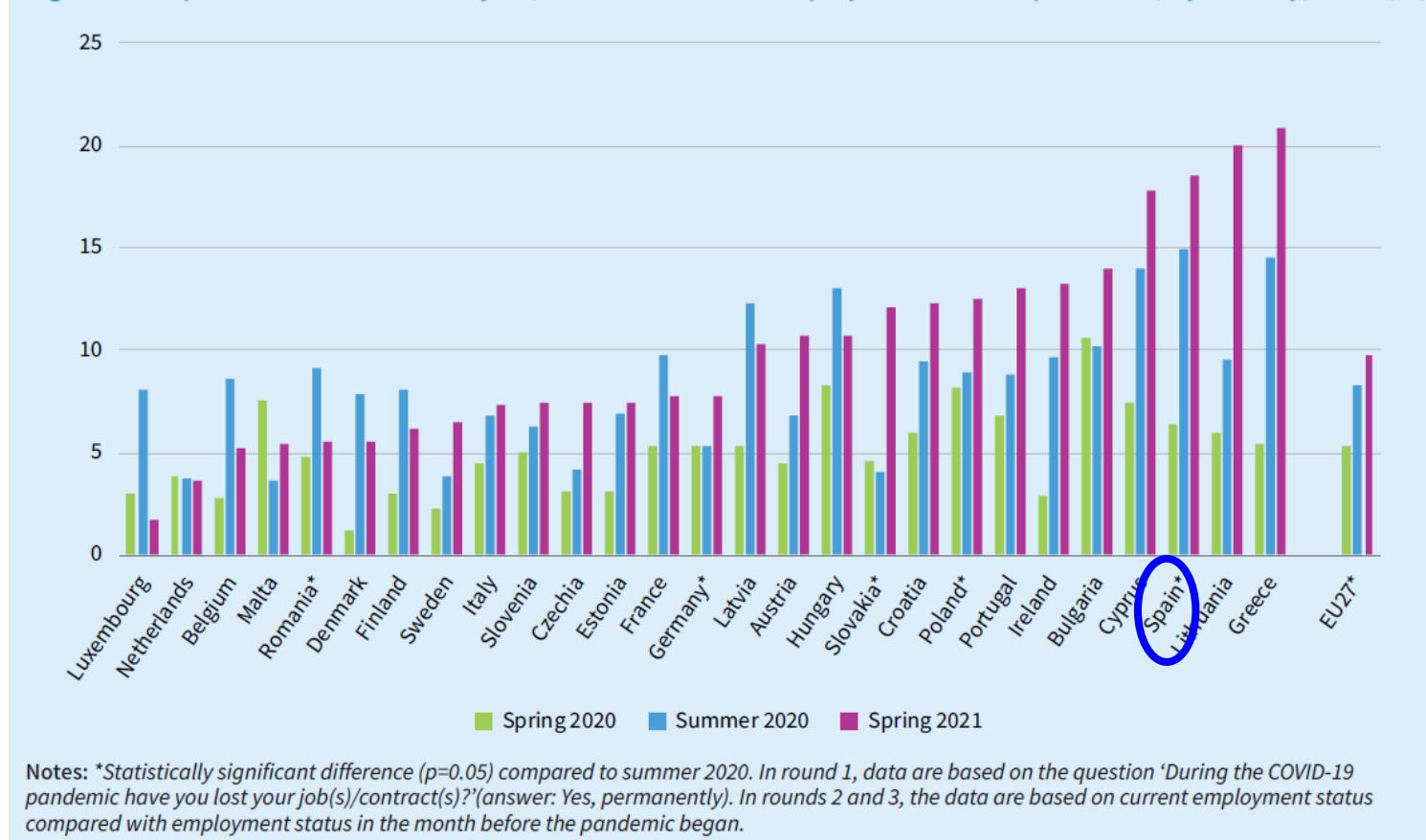
# Trabajadores digitales y riesgos para la salud (EECT 2015)



# Pandemia continúa precarización I

("e-survey" Eurofound)

Figure 1: Respondents who lost their job (of those who were employed before the pandemic) by country, EU27 (%)

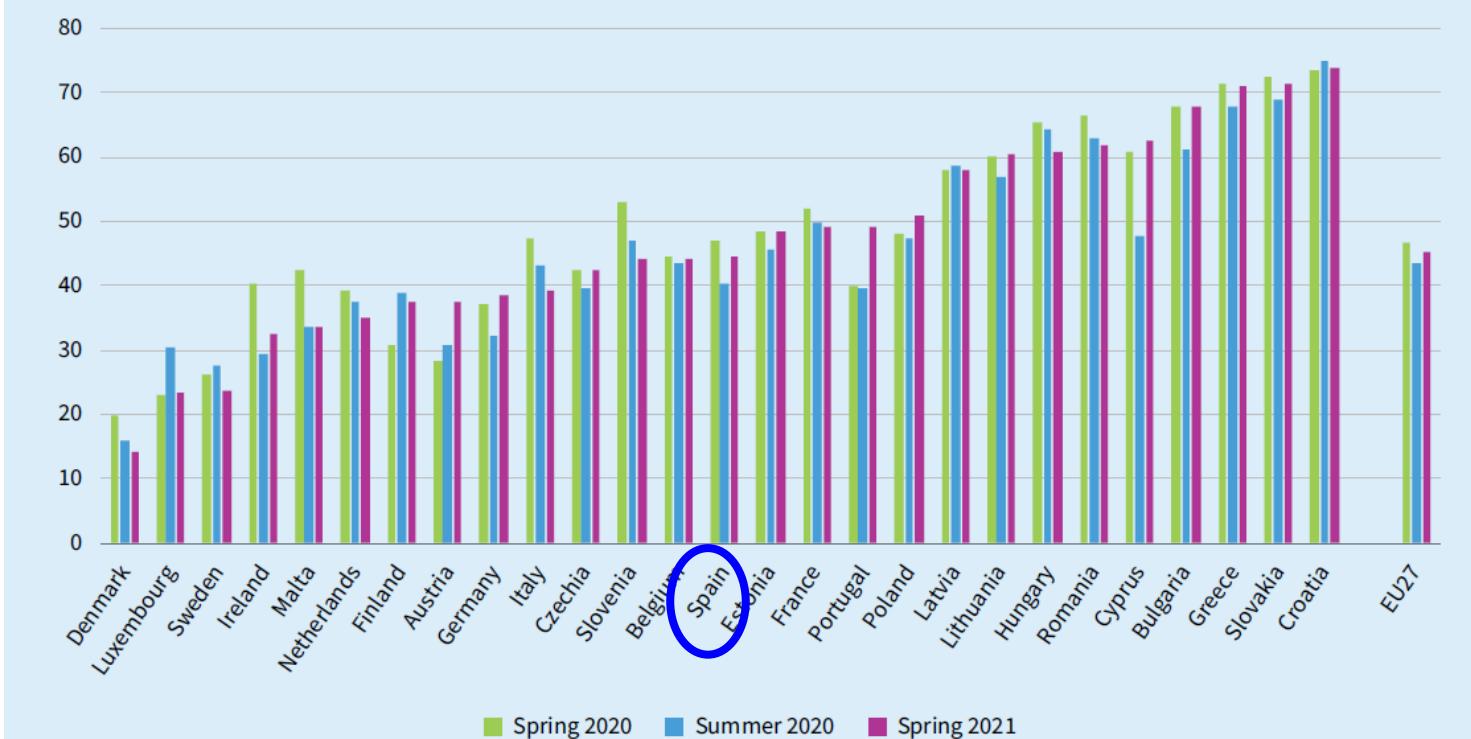


Notes: \*Statistically significant difference ( $p=0.05$ ) compared to summer 2020. In round 1, data are based on the question 'During the COVID-19 pandemic have you lost your job(s)/contract(s)?'(answer: Yes, permanently). In rounds 2 and 3, the data are based on current employment status compared with employment status in the month before the pandemic began.

# Pandemia continúa precarización II

("e-survey" Eurofound)

Figure 10: Proportion of respondents reporting difficulties making ends meet by country, EU27 (%)



Notes: The survey question was: 'A household may have different sources of income and more than one household member may contribute to it. Thinking of your household's total monthly income, is your household able to make ends meet...?' The figure shows the sum of 'With great difficulty', 'With difficulty' and 'With some difficulty'.