

FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

14 DIGITALIZACIÓN Y LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

Las Nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) han ido cambiando el mercado de trabajo generando nuevas formas de empleo y desapareciendo otros tradicionales. También han transformado la organización del trabajo generando nuevos factores de riesgo de los que tenemos que estar pendientes de cara a una prevención de los mismos y por tanto una mejora de las condiciones de salud y seguridad en el trabajo. Internet, la impresión 3D, el Big Data, la realidad aumentada y virtual, la inteligencia artificial y la robótica son algunas de las tecnologías que actuarán en el nuevo modelo industrial. Las TIC han evolucionado muy rápidamente, pasando de ser utilizadas por un pequeño número de personas trabajadoras, a generalizarse su uso tanto en el ámbito privado como en el laboral. La digitalización en el trabajo ha transformado la manera en que las empresas operan y las personas trabajadoras realizan sus tareas. Sin embargo, esta transformación también conlleva ciertos riesgos psicosociales que es importante abordar.



Tendencias Futuras de la Digitalización en el Trabajo

1

Automatización e Inteligencia Artificial

La automatización de tareas repetitivas y el uso de inteligencia artificial para la toma de decisiones serán cada vez más comunes. Esto permitirá a las personas trabajadoras centrarse en tareas más estratégicas y creativas.

2

Trabajo Remoto y Híbrido

La flexibilidad en el lugar de trabajo seguirá siendo una tendencia importante. Las empresas adoptarán modelos de trabajo híbridos que combinen el trabajo remoto con el trabajo en la oficina.

3

Capacitación Continua

La necesidad de habilidades digitales seguirá creciendo. Las empresas invertirán en la capacitación continua de la plantilla para asegurarse de que estén al día con las nuevas tecnologías.

4

Ciberseguridad

Con el aumento de la digitalización, la ciberseguridad se convertirá en una prioridad aún mayor. Las empresas deberán implementar medidas robustas para proteger sus datos y sistemas.

5

Colaboración Digital

Las herramientas de colaboración digital seguirán evolucionando, facilitando la comunicación y el trabajo en equipo, independientemente de la ubicación de los empleados y empleadas.

Riesgos Psicosociales de la Digitalización

- ✓ **Sobrecarga Cognitiva:** El uso constante de tecnologías digitales puede llevar a una sobrecarga de información, lo que puede resultar en estrés y agotamiento mental.
- ✓ **Inseguridad Laboral:** La automatización y la inteligencia artificial pueden generar incertidumbre sobre la estabilidad del empleo.
- ✓ **Falta de confianza.**
- ✓ **Aislamiento Social:** El trabajo remoto y el uso de plataformas digitales pueden reducir la interacción social entre compañeros y compañeras de trabajo.

Desigualdad en el Acceso a las TIC

Desde UGT opinamos; que la digitalización también puede acentuar las desigualdades en el mercado de trabajo. Las personas trabajadoras más mayores, aquellas en zonas con falta de acceso a tecnologías avanzadas o las mujeres, que están subrepresentadas en el ámbito TIC, pueden enfrentarse a obstáculos adicionales. Por ello, es fundamental que la digitalización sea inclusiva y accesible para todos los sectores de la sociedad.

Fuente: Estudio de nuevos riesgos laborales y riesgos emergentes en la Comunidad de Madrid. Año 2024 . UGT Madrid y Cuadernillo Informativo de PRL: Digitalización. Año 2021. UGT Madrid.

Prevención y Afrontamiento de los Riesgos Psicosociales

El abordaje de los riesgos psicosociales generados por la digitalización requiere una serie de medidas preventivas que deben ser implementadas por empresas y responsables políticos:

1

Evaluaciones de Riesgos:

Es esencial realizar evaluaciones periódicas de los riesgos psicosociales asociados con las TIC para identificar posibles problemas y aplicar medidas correctivas.

2

Transparencia y Participación:

Se debe fomentar un entorno de transparencia en la adopción de nuevas tecnologías y promover la participación activa de las personas trabajadoras en la toma de decisiones.

3

Apoyo Psicológico:

Ofrecer servicios de apoyo psicológico y bienestar laboral para ayudar a los empleados a manejar el estrés generado por la digitalización.

Estrategias para Mitigar los Riesgos Psicosociales

Desde UGT se proponen varias estrategias para mitigar los riesgos psicosociales derivados de la digitalización, incluyendo:

- 1 Promover el **Equilibrio** entre Vida Personal y Profesional, a través de políticas de trabajo flexible, del fomento de la desconexión digital.
- 2 Fomentar la **Cultura de la Salud Mental**, a través de programas de Bienestar, con acceso a Apoyo Psicológico.
- 3 **Capacitación y Desarrollo**, a través de la formación continua.
- 4 Promover la **Participación y la Colaboración**, con a una comunicación abierta, fomentando el trabajo en equipo.
- 5 **Evaluaciones de Impacto Psicosocial:** Analiza el impacto ya producido en las personas trabajadoras y cómo ha afectado su desempeño, salud y relaciones laborales, realizando un monitoreo o estudio periódico del impacto de la digitalización en la salud mental y ajustando las estrategias según sea necesario, además de recoger y actuar sobre el feedback de la plantilla para identificar problemas y áreas de mejora. Mientras que la Evaluación de riesgos psicosociales, busca detectar los riesgos existentes para poder tomar medidas antes de que causen problemas de salud mental o física en los empleados.
- 6 **Ergonomía en el Trabajo Digital:** Busca que sean los dispositivos y sistemas informáticos los que se adapten a las capacidades y limitaciones del usuario, en lugar de hacer que el usuario se adapte a ellos.