

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 otras 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 las tecnologías que actúan 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 son cada vez más comunes. Esto permite a los empleados centrarse en tareas más estratégicas y creativas.

2. Trabajo Híbrido y flexible

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

3. Formación Continua y reciclaje profesional

La necesidad de habilidades digitales seguirá creciendo. Las empresas deben invertir en la formación continua de la plantilla para asegurarse de que estén al día con las nuevas tecnologías y para mantener así la empleabilidad.

4. Ciberseguridad

Con el aumento de la digitalización, la ciberseguridad se convierte en una prioridad aún mayor. Las empresas deben 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.

6. Transición verde y Empleos Sostenibles

La transición hacia una economía más sostenible cambiará el mercado laboral y creará nuevos empleos relacionados con las energías renovables, la movilidad sostenible y la gestión ambiental. La sostenibilidad será una competencia cada vez más importante para las empresas y requerirá nuevos conocimientos y formación para las personas trabajadoras.

7. Geoeconomía y reorganización del talento

La inestabilidad global y la falta de profesionales especializados está cambiando la forma en que las empresas contratan y forman a sus trabajadores. Aumenta la demanda de perfiles tecnológicos y la competencia por encontrar personas con nuevas habilidades.

RIESGOS PSICOSOCIALES DE LA DIGITALIZACIÓN

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), en su Estudio Técnico (2023): *Desafíos de la digitalización para la seguridad y salud en el trabajo: la emergencia de riesgos psicosociales y el trabajo de plataformas digitales* señala la existencia de una serie de factores derivados de la digitalización que pueden conllevar la aparición de riesgos psicosociales como son el estrés, el tecnoestrés, el ciberacoso y el burnout, entre otros:

- 1. Ritmos más rápidos.**
- 2. Mayor carga mental** por nuevas herramientas y multitarea.
- 3. Menos autonomía y más vigilancia.**
- 4. Uso extensivo de tecnologías de comunicación.**
- 5. Exposición a comentarios ofensivos.**
- 6. Nomofobia** (miedo o ansiedad que puede sentir una persona al no poder utilizar el teléfono móvil o al estar desconectada de él) y mala conciliación por dependencia del móvil.
- 7. Inseguridad laboral** por la automatización y miedo a ser reemplazado
- 8. Aislamiento social** y menor apoyo entre compañeros.

**MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES
DERIVADOS DE LA DIGITALIZACIÓN**

- 1. Controlar horarios** y asegurar descansos y desconexión digital.
- 2. Facilitar la conciliación** con horarios adaptados y flexibilidad real.
- 3. Explicar cómo funcionan los algoritmos** y garantizar la transparencia en su uso informando sobre su funcionamiento y manteniendo la supervisión humana.
- 4. Dar más autonomía** y permitir que los trabajadores participen en procesos digitales.
- 5. Evitar el aislamiento** y promover apoyo social y bienestar.
- 6. Regular la carga de trabajo** para reducir estrés y presión psicológica.
- 7. Proteger frente al ciberacoso** y otras formas de violencia digital.
- 8. Ofrecer formación** y asegurar contratos claros y estables.

La prevención de los riesgos psicosociales derivados de la digitalización requiere un enfoque integral que combine la **regulación**, la **transparencia tecnológica**, la **participación de las personas trabajadoras**, el **apoyo social** y la **formación**. Estas medidas, recomendadas por el INSST y organismos europeos, son esenciales para proteger la salud mental y el bienestar en entornos laborales digitalizados.

Desde UGT opinamos; que la digitalización también puede acentuar las desigualdades en el mercado de trabajo. Los trabajadores más mayores, aquellos 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. (UGT Madrid. (2024). *Nuevos riesgos laborales y riesgos emergentes en la Comunidad de Madrid*. Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST)).