



# RIESGOS PSICOSOCIALES DERIVADOS DE LA DIGITALIZACIÓN

Los riesgos psicosociales engloban todos aquellos factores del trabajo que pueden afectar a la salud mental y emocional de las trabajadoras y trabajadores, incluyendo tanto riesgos tradicionales como aquellos derivados de la digitalización y la inteligencia artificial.

## ¿POR QUÉ LA DIGITALIZACIÓN GENERA RIESGOS PSICOSOCIALES?

La digitalización no es solo “usar tecnología”. En muchos trabajos implica:

- **Mayor control del trabajo** (cronometraje de tareas, evaluaciones por indicadores, supervisión en tiempo real, control de ritmos y pausas....)
- **Presión constante por resultados medidos en datos.** (objetivos difíciles de cumplir, comparaciones constantes entre trabajadoras/es, sensación de “no llegar nunca”)
- **Menos autonomía:** el sistema marca cómo, cuándo y a qué ritmo.
- **Disponibilidad permanente:** mensajes, avisos, cambios de turno.
- **Intensificación del trabajo:** aumento de ritmos, multitarea y exigencia de inmediatez.
- **Inseguridad y adaptación tecnológica constante:** cambios sin tiempo ni formación suficiente.
- **Aislamiento laboral:** reducción del apoyo social en entornos muy digitalizados.



Todo esto está directamente relacionado con estrés, ansiedad, fatiga mental, burnout y problemas de conciliación.

## ¿A QUÉ TRABAJOS AFECTAN LOS RIESGOS DERIVADOS DE LA DIGITALIZACIÓN?

Estos riesgos no se limitan al trabajo de oficina ni al uso intensivo de ordenadores. Afectan a todo tipo de sectores y ocupaciones, especialmente cuando la tecnología se utiliza para organizar, controlar o medir el trabajo.

- **Trabajos de cuidados y atención a personas.** (residencias, ayuda a domicilio, sanidad, dependencia).
- **Educación y formación.** (docentes, monitoras, personal educativo).
- **Comercio y hostelería.** (turnos cambiantes, apps de gestión, presión por ventas).
- **Atención al cliente y call centers.** (objetivos, métricas, control del tiempo y rendimiento).
- **Limpieza y servicios externalizados.** (control por tiempos, rutas y tareas digitalizadas).
- **Plataformas digitales y reparto.** (algoritmos, geolocalización, evaluación constante).
- **Administración y servicios públicos.** (sobrecarga digital, falta de desconexión).
- **Industria, logística y almacenes.** (ritmos marcados por sistemas, escaneo, trazabilidad).
- **Trabajo a distancia y teletrabajo.** (disponibilidad permanente, difuminación de límites).

## ¿Y CÓMO AFECTA EN TRABAJOS FEMINIZADOS?

Muchos trabajos feminizados (sanidad, cuidados, limpieza, comercio, atención al cliente, educación, administración, call centers...) comparten características:

- **Alta carga emocional** (trato con personas).
- **Poca autonomía** para organizar el trabajo.
- **Ritmos marcados por sistemas digitales** (agendas, apps, algoritmos).
- **Menor reconocimiento y menor poder de negociación.**
- **Compatibilización con trabajo doméstico y de cuidados.**

- **El estrés, ansiedad, fatiga mental, burnout y problemas de conciliación impactan más en mujeres,** porque socialmente siguen asumiendo más carga de cuidados y organización de la vida diaria.



## ¿DÓNDE FALLA LA PREVENCIÓN HABITUALMENTE?

Muchas evaluaciones de riesgos no tienen en cuenta:

1. Cómo afecta el control digital.
2. La presión por métricas.
3. La disponibilidad fuera de horario.
4. Las desigualdades de género.
5. La doble jornada.

## OBLIGACIONES PREVENTIVAS DE LA EMPRESA

La empresa tiene la obligación legal de prevenir los riesgos psicosociales derivados de la digitalización, incorporando la perspectiva de género. En la práctica, esto implica:

- **Evaluar los riesgos psicosociales reales**, incluyendo:
  - carga mental y emocional
  - control digital del trabajo,
  - presión por resultados y métricas,
  - ritmos impuestos por sistemas o algoritmos,
  - disponibilidad fuera de horario.
- **Analizar el impacto diferenciado por género**, especialmente en trabajos feminizados.
- **Evitar la intensificación del trabajo** derivada de herramientas digitales.
- **Garantizar la desconexión digital efectiva**, no solo formal.
- **Diseñar objetivos y métricas realistas**, no punitivas.
- **Reducir la carga mental y emocional**, especialmente en puestos con trato con personas.
- **Formar e informar** sobre los riesgos digitales y psicosociales.
- **Adoptar medidas preventivas concretas**, no limitarse a diagnósticos.



# INTERVENCIÓN SINDICAL

- Exigir evaluación específica del impacto de la digitalización.
- Negociar límites de carga digital, control y disponibilidad.
- Incorporar la desconexión digital y la formación como derechos efectivos.
- Vigilar que la tecnología no genere desigualdades de género o edad.
- Participar en el seguimiento preventivo y en la detección de daños.



## RECUERDA!

La tecnología debe adaptarse a las personas trabajadoras, y no al revés (art. 15 LPRL).



Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



5549 Ebazpena (EHAA, 251 zk. 2025/12/30) / Resolución 5549 (BOPV nº 251, 30/12/2025)

