



TEKNOESTRESA

Aro digitalean sortzen ari den arrisku psikosoziala

ZER DA TEKNOESTRESA?

Laneko teknologia digitalen erabilera intentsibo, jarraitu edo gaizki antolatuaren ondoriozko arrisku psikosoziala da. Digitalizazioari lotutako lan-estres mota espezifiko da. Prebenitzen ez bada, honetara eboluziona dezake:

- Estres kronikoa
- Neke mentala
- Burnout edo “erreta” egotearen sindromea
- Antsietatea eta higadura emozionala



Ez da banakako arazoa edo egokitzapen faltarena, eta ez du teknologiak berak eragiten: teknologiarekin lana nola antolatzen denaren ondorioa da

NON ETA NOLA AGERTZEN DA?

Edozein sektoretan eta jardueratan gerta daiteke, teknologiak eskakizunak, kontrola edo eskuragarritasuna handitzen dituenean, langilearen egokitzeko gaitasuna gaituz.

- Sistemek edo algoritmoek markatutako erritmoak.
- Prestakuntzarik edo egokitzeko denborarik gabeko aldaketa teknologikoak.
- Informazio-gainkarga eta zeregin aniztasuna.
- Etengabeko kontrol digitala edo metrika iraunkorrak.
- Etengabe konektatuta egoteko itxaropena.
- Lanaren antolaketan autonomia falta.
- Lanaren eta bizitza pertsonalaren arteko mugak lausotzea (telelana, mugikorra).

NOLA PREBENITU EDO/ ETA ZUZENDU?

Prebentzioak lanaren antolaketan jardun behar du (ez pertsonarengan), genero- eta adin-ikuspegia txertatuz:

- Digitalizazioari eta AAri lotutako arrisku psikosoziala ebaluatzea, generoaren eta adin-taldearen arabera eraginak aztertuz.
- Lan-kargak, denborak eta eskakizun digitalak irizpide errealistetara eta plantillaren aniztasunera egokitzea.
- Benetako deskonexio digitalerako protokoloak ezartzea eta betetzen direla bermatzea.
- Gehiegizko kontrol teknologikoa eta beharrezkoa ez den monitorizazioa mugatzea, alborapenak edo diskriminazioak saihestuz.
- Errendimendu-metrika ez-zigor-tzaileak diseinatzea, etengabeko eskuragarritasunean oinarritu gabe.
- Prestakuntza nahikoa, eskuragarria eta gaitasun digitalen eta belaunaldiaren aniztasunera egokitua bermatzea.
- Laguntza teknikoa eta ikasketa-denborak zigorrik gabe bermatzea.
- Kalteak ebaluatzea, genero- eta adin-aldagaiak osasun-zaintzan txertatuz.
- Lan digitalaren antolaketa aldian-aldian berrikustea, ordezkariak sindikalaren parte-hartzearekin.



NOLA EBALUATZEN DA?

Arrisku psikosozialen ebaluazioaren barruan egin behar da, eta generoaren eta adinaren arabera aldeak aztertu:

1. Karga teknologiko handiko eta atazanitz digitaleko lanpostuak identifikatzea.
2. Presio teknologikoa handitzen duten antolaketa-faktoreak behatzea.
3. Sintomen datuak jasotzea: antsietatea, nekea, suminkortasuna.
4. Inkestak eta elkarrizketak egitea, datuak generoaren arabera bereiziz.
5. Arduren, prestakuntzaren eta tresnetarako sarbidearen aldeak aztertzea.
6. Kontziliazioan eta zaintza-roletan duen eragina ebaluatzea.
7. Faktore psikosozialak eta teknologikoak gurutzatzea arriskuak detektatzeko.
8. Teknoestresarekiko esposizio handiena duten pertsonak eta lanpostuak identifikatzea.
9. Prebentzio-neurri espezifikoak proposatzea eta haien eraginkortasuna monitorizatzea.

EBALUAZIOA GENERO- ETA ADIN-IKUSPEGIAREKIN

Teknoestresa arrisku psikosozialen ebaluazioan integratu behar da, LPRL betez eta lana pertsonara egokituz digitalizazio-prozesuetan ere. **Enpresak honakoak egin behar ditu:**

- Digitalizazioaren, AAre eta kontrol teknologikoaren eragina ezarri aurretik ebaluatzea.
- Karga teknologiko handiko, multitarea digitaleko eta etengabeko konektibitatea duten lanpostuak identifikatzea.
- Presio teknologikoa sortzen duten antolaketa-faktoreak aztertzea (denborak, eskakizunak, eskuragarritasuna, metrikak).



- Informazioa jasotzea galdetegien, elkarrizketen eta osasun-adierazleen bidez (nekea, antsietatea, suminkortasuna).
- Datua sexuaren eta adin-taldearen arabera bereiztea esposizio desberdinak antzemateko.
- Arduren, prestakuntzarako sarbidearen, teknologiaren erabilera esperoaren eta lan-orduz kanpoko eskuragarritasunaren aldeak ebaluatzea.
- Presentzia bikoitza, zaintza-rolak eta gaitasun digitalen belaunaldi-arrakalak kontuan hartzea.
- Tresna digitalek alborapenak, diskriminazioak edo bazterkeriak erreproduzitu ez ditzatela bermatzea.
- Arrisku handiena duten pertsonak eta lanpostuak identifikatzea eta prebentzio-neurri espezifikoak planifikatzea.
- Langileen legezko ordezkartzari kontsultatzea prozesu osoan zehar.
- Osasuna zaintzea eta hartutako neurrien eraginkortasuna aldian-aldian berrikustea

ESKU-HARTZE SINDIKALA

- Digitalizazioaren eraginaren ebaluazio espezifikoa exijitzea.
- Karga digitalaren, kontrolaren eta eskuragarritasunaren mugak negoziatzea.
- Deskonexio digitala eta prestakuntza benetako eskubide gisa txertatzea.
- Teknologiak genero- edo adin-desberdintasunik sor ez dezan zaintzea.
- Prebentzioaren jarraipenean eta kalteen detekzioan parte hartzea.

