

¿La tecnología está ayudando... o creando nuevos riesgos?

10 preguntas clave para delegados y delegadas de prevención

La digitalización puede mejorar la productividad y las condiciones de trabajo, pero también generar nuevos riesgos psicosociales si no se implanta con criterios preventivos. Responde a estas 10 preguntas y detecta posibles señales de alerta en tu empresa.



- 8–10 respuestas afirmativas: la digitalización incorpora medidas preventivas relevantes, aunque conviene mantener el seguimiento.
- 5–7 respuestas afirmativas: existen aspectos que deberían revisarse para evitar riesgos psicosociales.
- Menos de 5 respuestas afirmativas: es recomendable promover una revisión específica de la evaluación de riesgos y negociar medidas preventivas.

01

¿La evaluación de riesgos psicosociales incluye los efectos de la digitalización, las TIC o la IA?

02

¿Se han identificado y evaluado los riesgos de tecnoestrés, sobrecarga digital o fatiga tecnológica?

03

¿Existe una política efectiva de desconexión digital y se cumple en la práctica?

04

¿La implantación de nuevas herramientas digitales va acompañada de formación suficiente y tiempo de adaptación?

05

¿La tecnología ha simplificado el trabajo sin aumentar la carga mental ni los ritmos de trabajo?

06

¿Las personas trabajadoras conocen cómo funcionan los algoritmos o sistemas automatizados que afectan a su trabajo?

07

¿La representación legal de las personas trabajadoras ha sido informada y consultada antes de implantar nuevas tecnologías?

08

¿Se evita el uso de sistemas de vigilancia o control digital desproporcionados?

09

¿Se han valorado los posibles impactos sobre colectivos especialmente sensibles o con mayores dificultades de adaptación?

10

¿Se revisan periódicamente los efectos de la digitalización sobre la salud, el bienestar y la organización del trabajo?

¿Has detectado varias señales de alerta? Promueve una revisión de la evaluación de riesgos psicosociales, solicita información sobre el impacto de las tecnologías implantadas en la organización del trabajo y plantea medidas preventivas adaptadas a la realidad de tu empresa.

UGT Euskadi está a tu disposición para ayudarte. Prestamos asesoramiento técnico y jurídico en prevención de riesgos laborales, apoyamos a delegados y delegadas de prevención y colaboramos en la identificación, evaluación y prevención de los riesgos psicosociales derivados de la digitalización, las TIC y la inteligencia artificial.

saludlaboral@ugteuskadi.org

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



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