

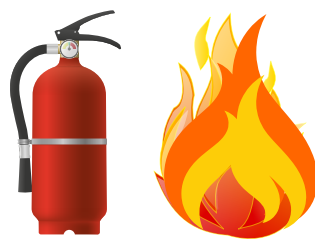
INFOKAZIOA: MULTIATAZA DIGITALAREN ARRISKU IKUSEZINA

Gainkarga digitalaren aurrean
ordezkarietako gida praktikoa.

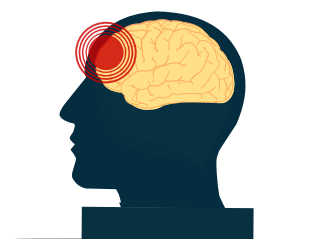
EZAGUNA EGITEN ZAIZU HAU ZURE LANTOKIAN?



«Ezin dut zeregin bat amaitu,
etengabe eteten nautelako
posta elektronikoekin,
txat-mezuekin eta aldibereko
deiekin»



«Irudipena dut nire lanaldia
su digitalak itzaltzen
pasatzen dudala, nire
benetako lana egin
beharrean».



«Eguna buruko minez, begi
lehorrekin eta % 100ean egon
naizela sentitzearen amaitzen
dut, baina ezer aurreratu ez
izanaren frustrazioarekin».

Hori da infokazioa. Gehiegizko txatek, alertek eta mezuek gure arreta-gaitasuna gainditzen dutenean gertatzen da. Ez da langilearen antolaketa falta, enpresaren arazo bat baizik, teknoestresa sortzen duena. Prebentzioko ordezkari gisa, mugak eskatzeko eskubidea duzu.

ALERTA-SEINALEAK: ZER ZAINDU BEHAR DUZU ZURE LANTOKIAN?

Informazio-gainkarga arrisku ikusezina da, eta langileen osasun mentala hondatzen du. Zabaldu ondo begiak zure enpresan egoera hauek hautematen badituzu:



Denboraren etengabeko zatiketa. Langileek pantaila batetik bestera salto egin behar dute minutu gutxian behin. Horrek kontzentrazioa suntsitzen du, akatsak ugaritzen ditu eta kortisol zein antsietate mailak izugarri igotzen ditu.



Urgentzia, arau orokor gisa. Mezu guztiak "presako" etiketarekin bidaltzen dira, lan-fluxu normalak etengabe eteten dituen berehalako erantzuna behartuz.



Zereginak bikoizten dituzten kudeaketa-sistemak. Langileak informazio bera hainbat programa edo plataforma informatikotan erregistratzera behartzea, zama mentala eta pantailen eraginpean emandako denbora alferrik handituz.

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



OSALAN
Laneko Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



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



GENERO- ETA ADIN-IKUSPEGIA



Sakabanatutako arretak eta etengabeko bonbardaketa digitalak ez digute guztioi berdin eragiten; indar handiagoz kolpatzen ditu plantillako kolektibo ahulenak



Saturazioa lanaldi bikoitzean. Multiatazak metatutako buruko nekeak asko zailtzen du ondoren eguneroko eta familiako bizitza kudeatzea. Horrek bi aldiz zigortzen ditu emakumeak, etxeko zainketen zama mentala beren gain hartzen jarraitzen baitute.



Belaunaldi-arrakala eta neke kognitiboa. Interfaze aldakorren arteko etengabeko jauziek estres teknologikoa areagotzen dute adineko pertsonengan; haien balio eta esperientzia profesionala klik egiteko abiaduran ez, azterketa sakonean datzanean.



Frustrazioa eta blokeo-sentsazioa. Etengabeko etenekin lan egiteak "amaitu gabeko zereginaren sindromea" sortzen du. Faktore psikologiko horrek motibazioa suntsitzen du eta higadura emozional kronikoa eragiten du.

ZURE LEGEZKO TRESNAK

Giza garuna ez da dena batera prozesatu dezakeen prozesadore informatiko bat. Prebentzio-legediak osasun neurokognitiboa babestera behartzen ditu enpresak:



Karga mentalaren nahitaezko ebaluazioa (LAPLeko 15. artikulua). Enpresak legez behartuta daude buruko nekea edo estres kronikoa eragiten duten antolaketa-faktoreak neurtzera eta kontrolatzera, komunikazio-tresna informatikoen inpaktua barne.

Prebentzio-sinpletasunaren printzipioa. Lanaren antolaketak prozesu argiak bilatu behar ditu, eta langileen gaitasuna gainkargatu edo gainditzen duten komunikazio-kanalak neurritz kanpo erabiltzea saihestu behar du.

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



OSALAN
Laneo Segurtasun eta
Osasunerako Euskal Erakundea
Instituto Vasco de
Seguridad y Salud Laborales



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
EKONOMIA, LAN ETA
ENPLEGU SAILA
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,
TRABAJO Y EMPLEO



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



INFOKAZIOA: MULTIATAZA DIGITALAREN ARRISKU IKUSEZINA

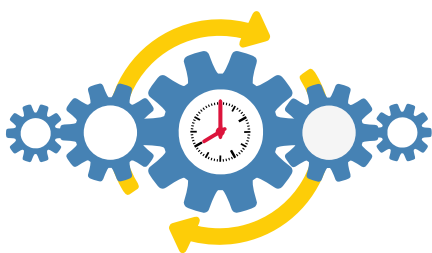


ESKU-HARTZE SINDIKALA

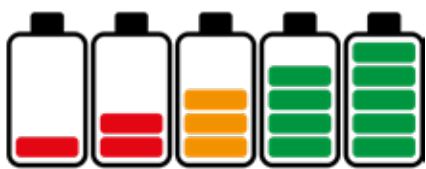
Prebentzio-ordezkarri gisa, eraman hiru neurri zehatz hauek zure hurrengo bilerara:



Kanalak sinplifikatzeko eskatu. Enpresak komunikazio-bideak bateratu ditzala eskatu, eta gai bakoitzerako zer kanal erabiltzen den argi eta garbi zehaztu dezala, aldi berean posta, txat eta telefono bidezko oharrak bikoiztea debekatuz.



Adostu "babestutako lan-denborak". Akordioak negoziatu, langileek eguneko ordu-tarteak blokeatzeko eskubidea izan dezaten (barneko txatak itxiz) beren zeregin nagusietan kontzentratzeko, berehala ez erantzuteagatik inolako zigorrik jaso gabe.



Eskatu karga mentala berrikustea arriskuen ebaluazioan. Prebentzio-zerbitzuei exijitu tresna-kopuruaren eragin psikologikoa eta langileek lanpostuetan jasaten dituzten etenen maiztasuna berariaz neur ditzaten.



UGT Euskadi zure eskura dago laguntzeko. Lan-arriskuen prebentzioan aholkularitza tekniko eta juridikoa eskaintzen dugu, prebentzio-ordezkariei babesa ematen diegu eta lan-arriskuak identifikatzen, ebaluatzen eta prebenitzen laguntzen dugu.

lanosasuna@ugteuskadi.org

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



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