

INFOXICACIÓN:

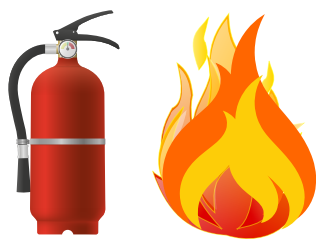
EL RIESGO INVISIBLE DE LA MULTITAREA DIGITAL

Guía práctica para delegadas y delegados ante la sobrecarga digital.

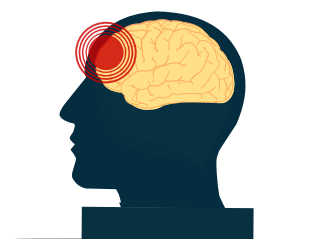
¿TE SUENA ESTO EN TU CENTRO DE TRABAJO?



«No puedo terminar una tarea porque me interrumpen constantemente con correos, mensajes de chat y llamadas simultáneas».



«Tengo la sensación de pasar mi jornada laboral apagando fuegos digitales en lugar de hacer mi trabajo real».



«Termino el día con dolor de cabeza, los ojos secos y la frustración de sentir que he estado al 100% pero no he avanzado nada».

Eso es la Infoxicación. Ocurre cuando el exceso de chats, alertas y correos supera nuestra capacidad de atención. No es falta de organización de la persona trabajadora, sino un problema de la empresa que genera tecnoestrés. Como representante de prevención, tienes derecho a exigir límites.

SEÑALES DE ALERTA: ¿QUÉ DEBES VIGILAR EN TU CENTRO?

La sobrecarga de información es un riesgo invisible que deteriora la salud mental de la plantilla. Abre bien los ojos si detectas estas situaciones en tu empresa:



Fragmentación constante del tiempo. La plantilla se ve obligada a saltar de una pantalla a otra cada pocos minutos. Esto destruye la concentración, multiplica los errores y dispara los niveles de cortisol y ansiedad.



La urgencia como norma general. Todo mensaje se envía con etiqueta de "urgente", de modo que fuerza una respuesta inmediata que interrumpe constantemente los flujos normales de trabajo.



Sistemas de gestión que duplican tareas. Obligar al personal a registrar la misma información en varios programas o plataformas informáticas diferentes, aumentando inútilmente la carga mental y el tiempo de exposición a las pantallas.

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)



PERSPECTIVA DE GÉNERO Y EDAD



La atención dispersa y el bombardeo digital continuo no nos afectan a todos por igual; golpea con más fuerza a los colectivos más vulnerables de la plantilla



Saturación en la doble jornada. La fatiga mental acumulada por la multitarea dificulta enormemente la posterior gestión de la vida diaria y familiar. Esto penaliza doblemente a las mujeres, que siguen asumiendo mayoritariamente la carga mental de los cuidados domésticos.



Agotamiento cognitivo generacional. El salto constante entre múltiples interfaces cambiantes eleva el estrés tecnológico en las personas de más edad, cuyo valor y experiencia profesional radican en el análisis profundo y no en la velocidad de clic.



Frustración y sensación de bloqueo. Trabajar bajo interrupciones continuas genera el llamado "síndrome de la tarea inacabada". Este es un factor psicológico que destruye la motivación y provoca un desgaste emocional crónico.

TUS HERRAMIENTAS LEGALES

El cerebro humano no es un procesador informático que pueda procesarlo todo a la vez. La legislación de prevención obliga a las empresas a proteger la salud neurocognitiva:



Evaluación obligatoria de la carga mental (Art. 15 de la LPRL). Las empresas están obligadas legalmente a medir y controlar los factores organizativos que causan fatiga mental o estrés crónico, incluyendo el impacto de las herramientas informáticas de comunicación.

El principio de simplicidad preventiva. La organización del trabajo debe buscar procesos claros y evitar el uso desmedido de canales de comunicación que saturen o desborden la capacidad del personal.

Dirulaguntza emanda / Subvencionado por:



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



INFOXICACIÓN: EL RIESGO INVISIBLE DE LA MULTITAREA DIGITAL

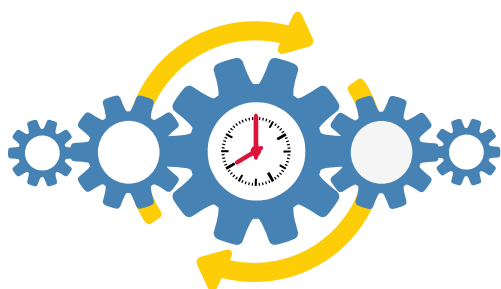


INTERVENCIÓN SINDICAL

Como delegado o delegada de prevención, plantea estas tres medidas de salud laboral en tu centro:



Exige la simplificación de canales. Solicita que la empresa unifique las vías de comunicación y defina claramente qué canal se usa para cada asunto, prohibiendo la duplicidad de avisos por correo, chat y teléfono a la vez.



Establece "tiempos de trabajo protegido". Negocia acuerdos para que la plantilla tenga derecho a bloquear tramos horarios al día cerrando los chats internos para concentrarse en sus tareas principales sin recibir penalizaciones por no responder al instante.



Revisión de la carga mental en la evaluación de riesgos. Exige que el servicio de prevención mida específicamente el impacto psicológico del número de herramientas y la frecuencia de interrupciones que sufre el personal en sus puestos de trabajo.



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 laborales.

saludlaboral@ugteuskadi.org

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)