

Traballos
seguros
e saudables
na era dixital

Dixitalización do traballo

XUNTA DE GALICIA

Consellería de Emprego, Comercio e Emigración

Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia (Issga)

EDICIÓN

Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia (Issga)

DESEÑO E MAQUETACIÓN

Mabel Aguayo

Santiago de Compostela, 2025

D.L.: C 450-2025



*Esta obra está dispoñible para a súa consulta e descarga na seguinte ligazón:
[http://issga.portal.contido.documentacion/publicacions/](http://issga.portal.contido.documentacion.publicacions/)*

*Esta obra distribúese cunha licenza CC-Atribución-CompartirIgual 4.0
España de Creative commons. Para ver unha copia da licenza, visite:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.es_ES*





Dixitalización do traballo

Traballos seguros e saudables na era dixital

A dixitalización modifica a forma de interactuar coa contorna laboral ao tempo que supón unha transformación no noso día a día debido ao uso cada vez máis frecuente das tecnoloxías de información e comunicación (TIC).

As tecnoloxías dixitais serán seguras e produtivas se se diseñan e xestionan de acordo cun enfoque centrado na persoa traballadora como ser humano.





A dixitalización implica riscos laborais

que ata o de agora non se consideraron suficientemente, como:

Tecnoestrés

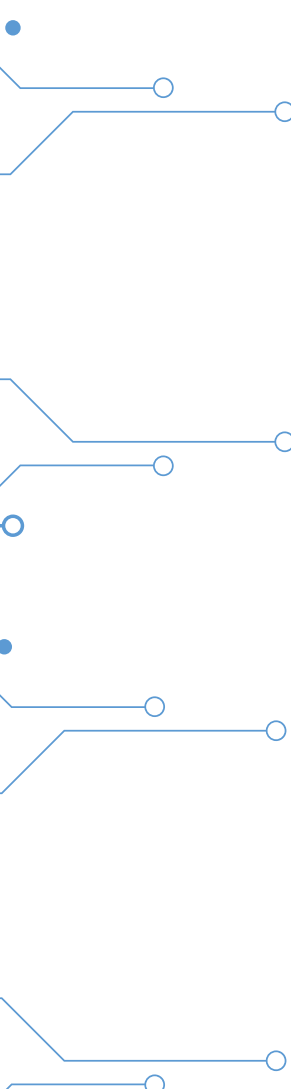
Dentro das súas variadas definicións podería definirse como unha enfermidade de adaptación ás novas ferramentas e sistemas tecnolóxicos, causada pola falta de habilidade ou incompetencia dos usuarios.

Tecnofobia

Aínda que as súas dimensións ou estadios poden ser diferentes, podemos simplificalo como o medo ou o rexeitamento cara ás TIC.

Tecnoadicción

É un tecnoestrés específico vinculado á incontrolable compulsión de utilizar TIC en "todo momento e en todo lugar", e usalas durante longos períodos de tempo.





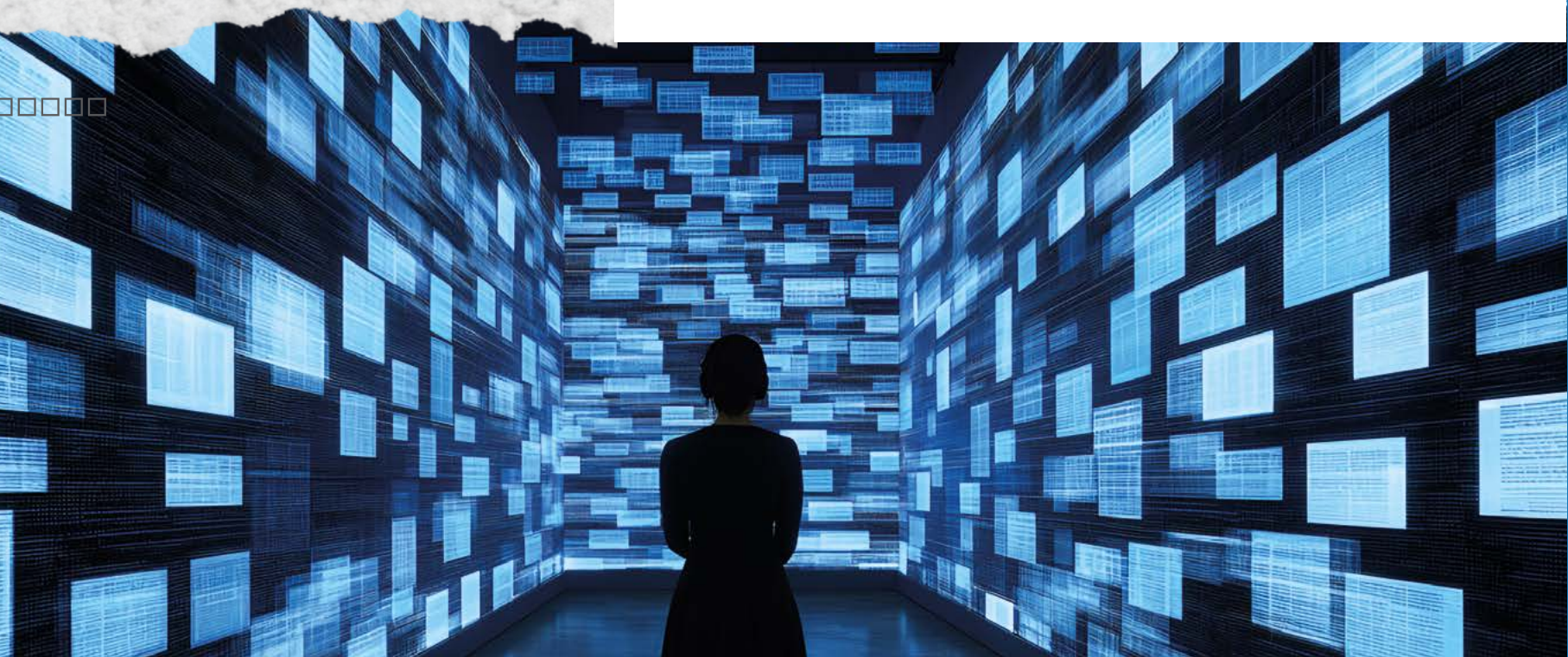
Así como **as novas formas de organización do traballo** con traballos 100 % en remoto (incluíndo os traballos nómades) **poden xerar riscos** como o illamento social e a despersonalización das relacións, sobrecarga de traballo, a inseguridade laboral, o sedentarismo, os problemas éticos polo acceso ilimitado á información, unha invasión do ámbito persoal, un forte rexeitamento inicial por medo ao descoñecido ou por verse na obriga de saír da zona de confort, especialmente por parte do **persoal de máis idade ou menos formado ou habituado** ás tecnoloxías dixitais.



Os riscos para a seguridade e a saúde no traballo relacionados coa crecente dixitalización do lugar de traballo son previsibles e manexables

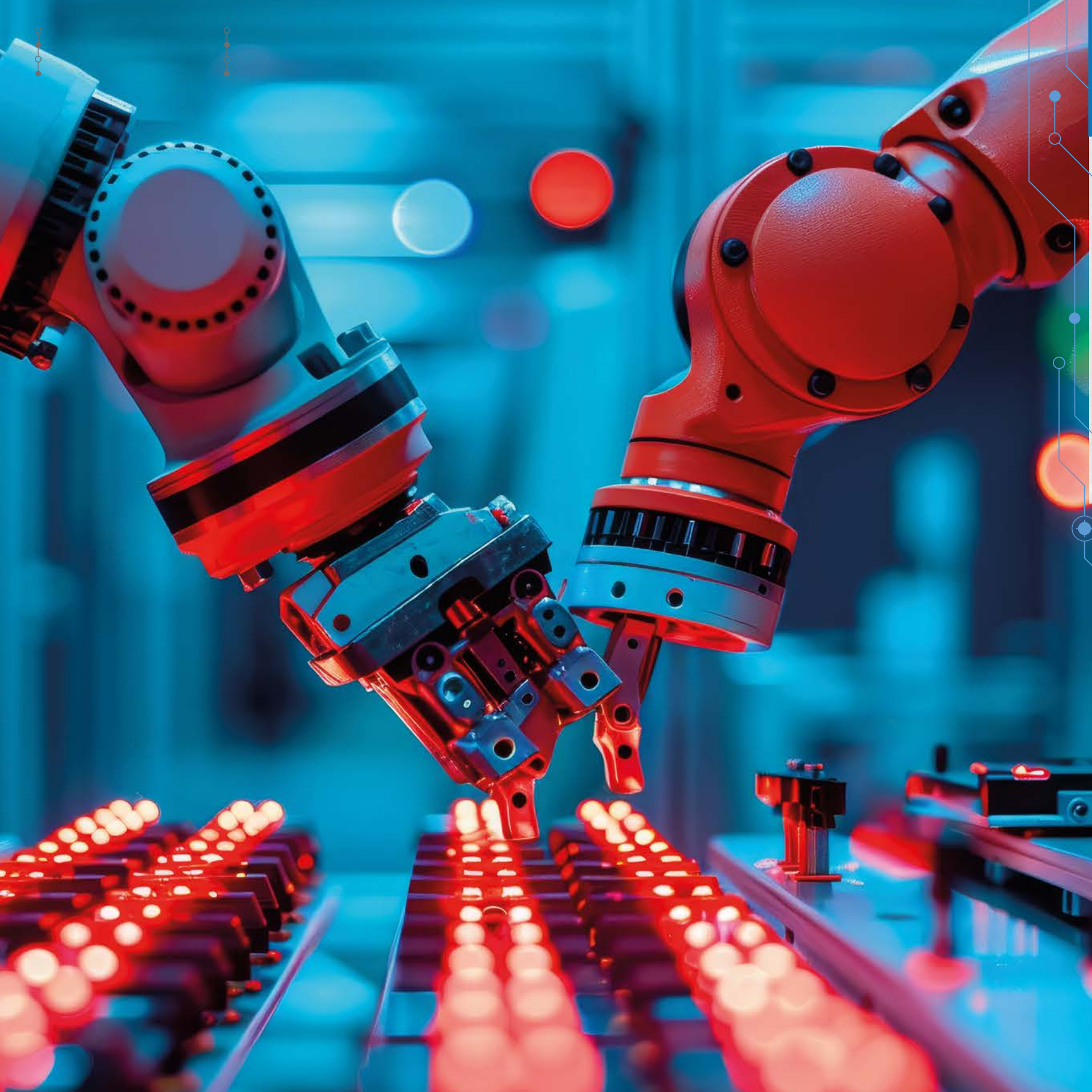
Os obxectivos ante os retos que presenta a dixitalización e as TIC no traballo poderían incluír:

- Sensibilizar e profundar no coñecemento sobre os riscos e as oportunidades que a transformación dixital implica para a seguridade e saúde no traballo.
- Concienciar sobre un uso seguro.
- Promover unha xestión proactiva e de boas prácticas.
- Fomentar o intercambio de información e coñecementos.



Algunhas das máis recentes aplicacións da dixitalización



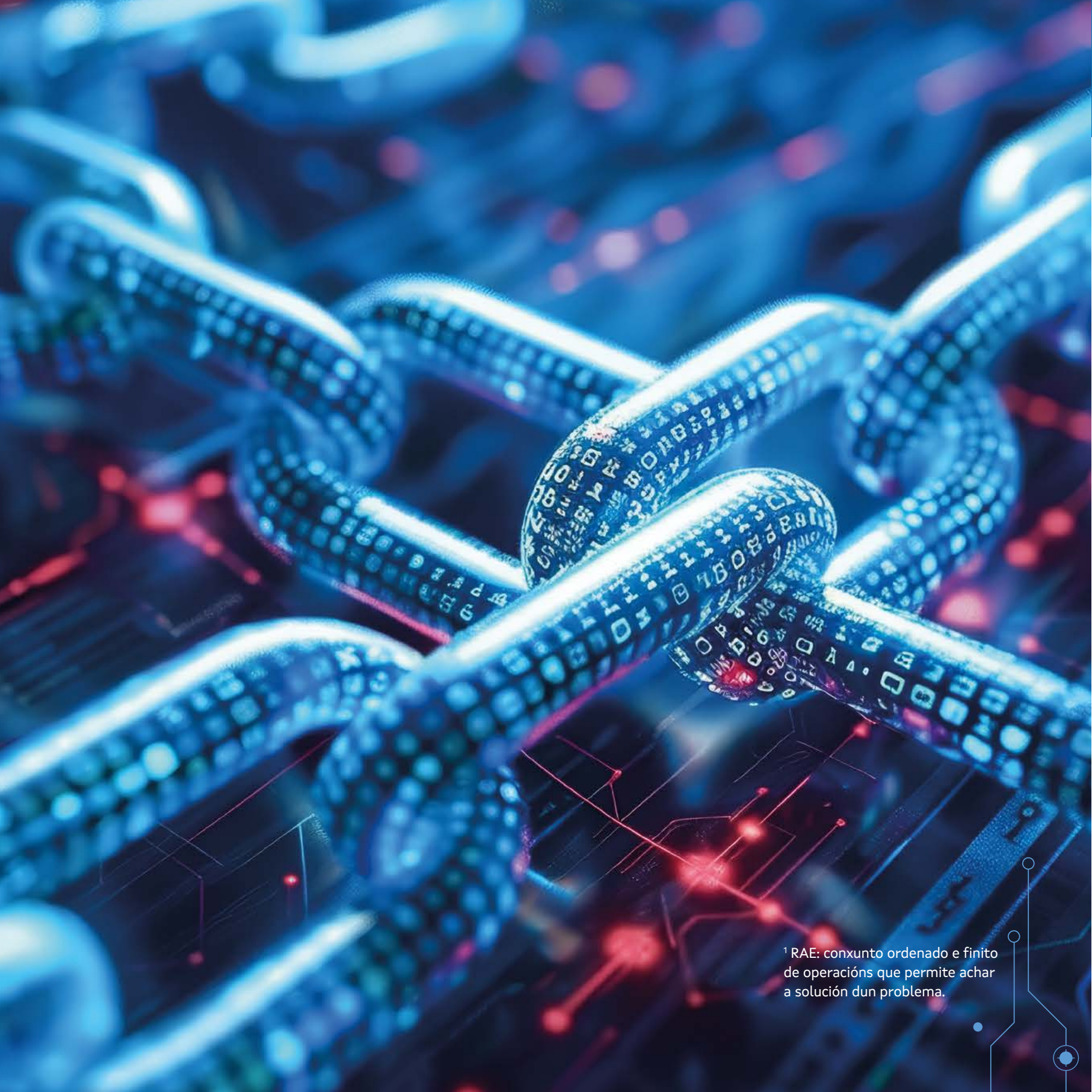


A automatización dos procesos

Un dispositivo (robot, cobot,...) desempeña as funcións que antes eran realizadas por un humano. Trátase de automatizar tarefas e non traballos co obxectivo de diminuír riscos e contornas perigosos.

A incorporación destas tecnoloxías pode ser de grande axuda para as persoas traballadoras de máis idade, especialmente as que reducen o compoñente físico ou a monotonía relacionada coa tarefa. Pero hai que integralas evitando caer na **perda de confianza (como o medo á perda do emprego) e de habilidades adquiridas das persoas**, e establecendo **plans de formación/reciclaxe** para o desenvolvemento de novas ou diferentes habilidades que se requirirán na futura organización dos traballos, realizando unha **introdución** das novidades de maneira **gradual**.





¹ RAE: conjunto ordenado e finito de operacións que permite achar a solución dun problema.


A intelixencia artificial e a xestión algorítmica

A **xestión algorítmica** caracterízase polo uso de algoritmos¹ para asignar, monitorizar e avaliar os traballos. Con base nos datos que analiza, determina un resultado.

A **intelixencia artificial** (IA) debe entenderse como un sistema de xestión que recompila datos, a miúdo en tempo real, e é capaz de tomar **decisións** automatizadas ou semiautomáticas **ou proporcionar información** para os encargados de tomar decisións sobre cuestións relacionadas coa xestión das persoas. A IA implica a simulación da intelixencia necesaria para facer fronte aos datos que recompila, podendo adaptar a súa proposta ou decisión ante diferentes cambios na contorna, mentres que a xestión algorítmica é de natureza determinista (fronte aos mesmos valores de entrada, sempre proporciona o mesmo resultado).


En ambos os casos son tecnoloxías que a través da monitorización das contornas de traballo poden axudar a establecer postos de traballo máis seguros e saudables, pero que tamén poderían incrementar **riscos como os de tipo ergonómico ou psicosocial**, polo que hai que tomar decisións encamiñadas a manter un **control humano sobre a IA**, asegurar unha **programación correcta dos algoritmos** (sen rumbos e con criterios coñecidos) e **manter unha marxe de autonomía das persoas** na súa capacidade de decisión e xestión temporal.





A IA e as tecnoloxías dixitais deben apoiar pero non substituír o control e as decisións humanas.

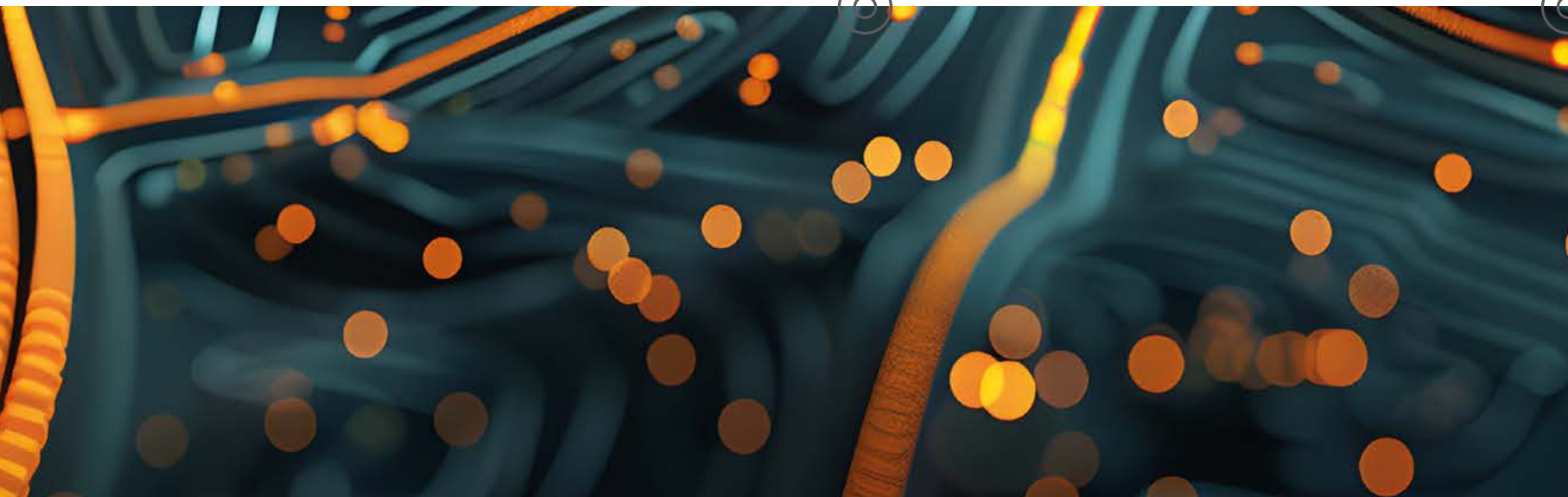
Como exemplo destas aplicacións, nas **plataformas dixitais**² utilízanse algoritmos para a xestión dos recursos humanos. Estes sistemas empréganse para organizar e xestionar as persoas que realizan o traballo en plataformas a través das súas aplicacións ou sitios web.



² O traballo en plataformas dixitais é unha forma de emprego no que as organizacións ou as persoas se serven dunha plataforma en liña para acceder a outras organizacións ou persoas co fin de solucionar problemas concretos ou de ofrecer servizos específicos a cambio dunha retribución.

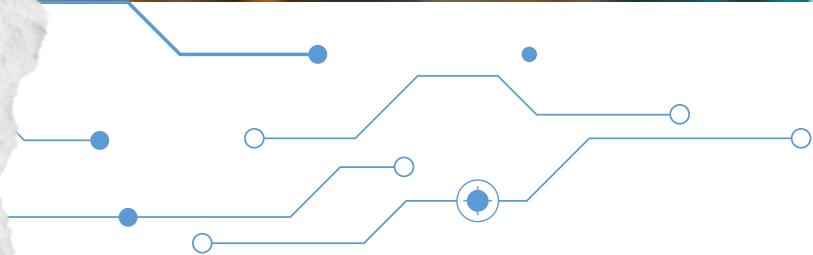


A disrupción que están a xerar os desenvolvementos da IA favoreceron a proliferación dos chatbots e asistentes virtuais. **Os chatbots e asistentes virtuais son tecnoloxías cada vez máis comúns en atención ao cliente.** Aínda que o seu uso se incrementou, seguen evolucionando e mellorando na súa capacidade de resposta, personalización e análise de datos.



Tecnoloxías de realidade inmersiva

As tecnoloxías de realidade inmersiva permítenlles aos usuarios experimentar unha forma aumentada do noso mundo ou mundos virtuais. Mentres que a realidade virtual é unha situación xerada por computador que simula unha experiencia real, a realidade aumentada combina experiencias reais con contido xerado por computador. Na práctica, os usuarios de realidade aumentada apuntan cos seus dispositivos (teléfonos intelixentes, dispositivos poñibles, etc) cara a unha imaxe específica, para crear proxeccións (2D ou 3D) coas que a persoa usuaria pode interactuar.





Estas tecnoloxías expoñen actualmente riscos de seguridade (como a limitación visual), ergonómicos (como o peso, a temperatura, a incomodidade de manexo) ou de índole psicosocial (como a dificultade do manexo, a confianza no manexo da información persoal).

A internet das cousas



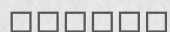
A internet das cousas (IoT) é o proceso que permite conectar os elementos físicos cotiáns á internet. Os dispositivos IoT poden ser moi variados: electrodomésticos, dispositivos domóticos, reloxos intelixentes, máquinas, tecidos na roupa,...

Os sistemas (IA, algoritmos,...) recollen datos a partir de diferentes fontes formando protocolos de actuación.

Aquí será importante asegurar **que información está a ser utilizada e con que fins**, especialmente a información de tipo persoal, ao mesmo tempo que se establecen mecanismos que non permitan vulnerar a **intimidade das persoas**, por exemplo a través de ciberataques.



As plataformas dixitais colaborativas



Son espazos virtuais de traballo que **permiten comunicación e colaboración entre os seus compoñentes** (xestión de proxectos, xestión electrónica de documentos, redes sociais, mensaxería instantánea, vídeoconferencias).

Estas novas contornas tamén poden estar acompañadas dalgúns riscos:

- Illamento social
- Disponibilidade permanente
- Deficiente desempeño polas persoas traballadoras
- Vulneración de datos persoais

En caso de non estar adecuadamente xestionados poden xerar unha menor implicación das persoas no obxectivo común dos equipos e da empresa, favorecendo incrementos de absentismo e mesmo saídas laborais (rotacións externas).

Medidas para minimizar os posibles efectos negativos

Débense de ter en conta unha **serie de medidas** para minimizar e/ou eliminar os posibles riscos:



- Ser **transparente** na medición dos algoritmos para evitar interpretacións erróneas



- Adecuar a **xestión do cambio** tecnolóxico ás persoas
- Fomentar a participación das persoas traballadoras na aplicación das estratexias de dixitalización



- Avaliación **dos riscos** laborais, especialmente dos tipo **psicosocial e ergonómico**, incluíndo nesa análise aspectos como a idade e o lugar de traballo das persoas traballadoras



- Implantación dun sistema **de desconexión dixital** (cumprimento da LO 3/2018)



- Control do **tempo de traballo** e establecemento flexible de períodos de descanso





- Formación e capacitación con perspectiva de idade para as persoas traballadoras, así como implantar programas de *mentoring* xeracional para aproveitar as fortalezas de cada xeración



- Establecemento de sistemas que aseguren **conexións seguras** nos traballos en remoto, especialmente a través de dispositivos instalados **no fogar** das persoas traballadoras



- Impulsar o desenvolvemento a través da negociación colectiva como ferramenta de mellora da seguridade e saúde no traballo, aspectos como o dereito á desconexión dixital



- Formación a todo o persoal en xestión do tempo, e aos mandos en liderado e xestión de equipos a distancia





Tal é a importancia e o impacto que poden ter estas novas aplicacións das tecnoloxías sobre as persoas traballadoras, así como no conxunto da sociedade, que o Parlamento Europeo está a avanzar no desenvolvemento de novas regulacións de futura aplicación nos Estados membros (en materia de intelixencia artificial, condicións laborais no traballo en plataformas dixitais, desconexión dixital,...)



INSTITUTO DE
SEGURIDADE E SAÚDE
LABORAL DE GALICIA