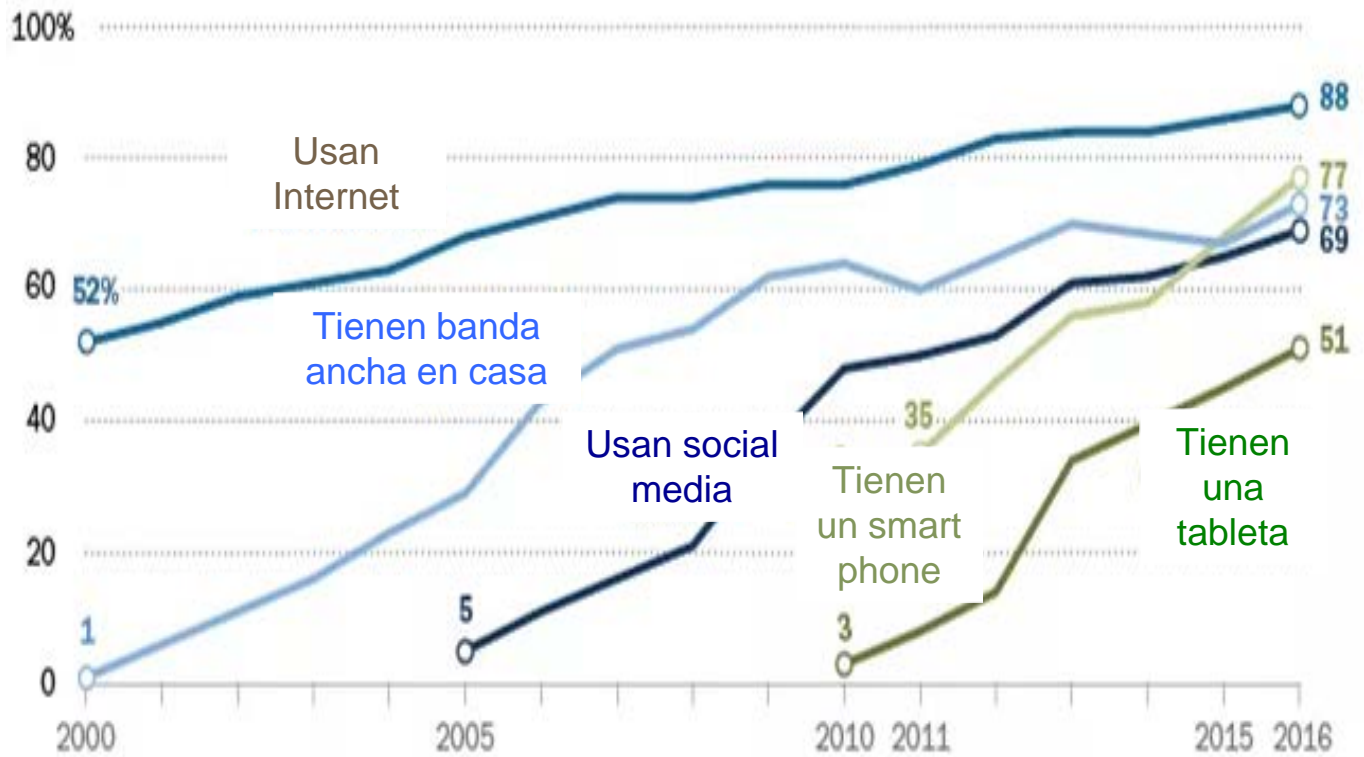
A close-up photograph of a person's hands holding a silver smartphone. The person has pink nail polish. In the background, a laptop keyboard and a wooden desk are visible. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**Digitalización  
¿oportunidad o problema  
para el bienestar  
de los trabajadores?**

**Dra. Eva Rimbau Gilabert  
@erimbau**

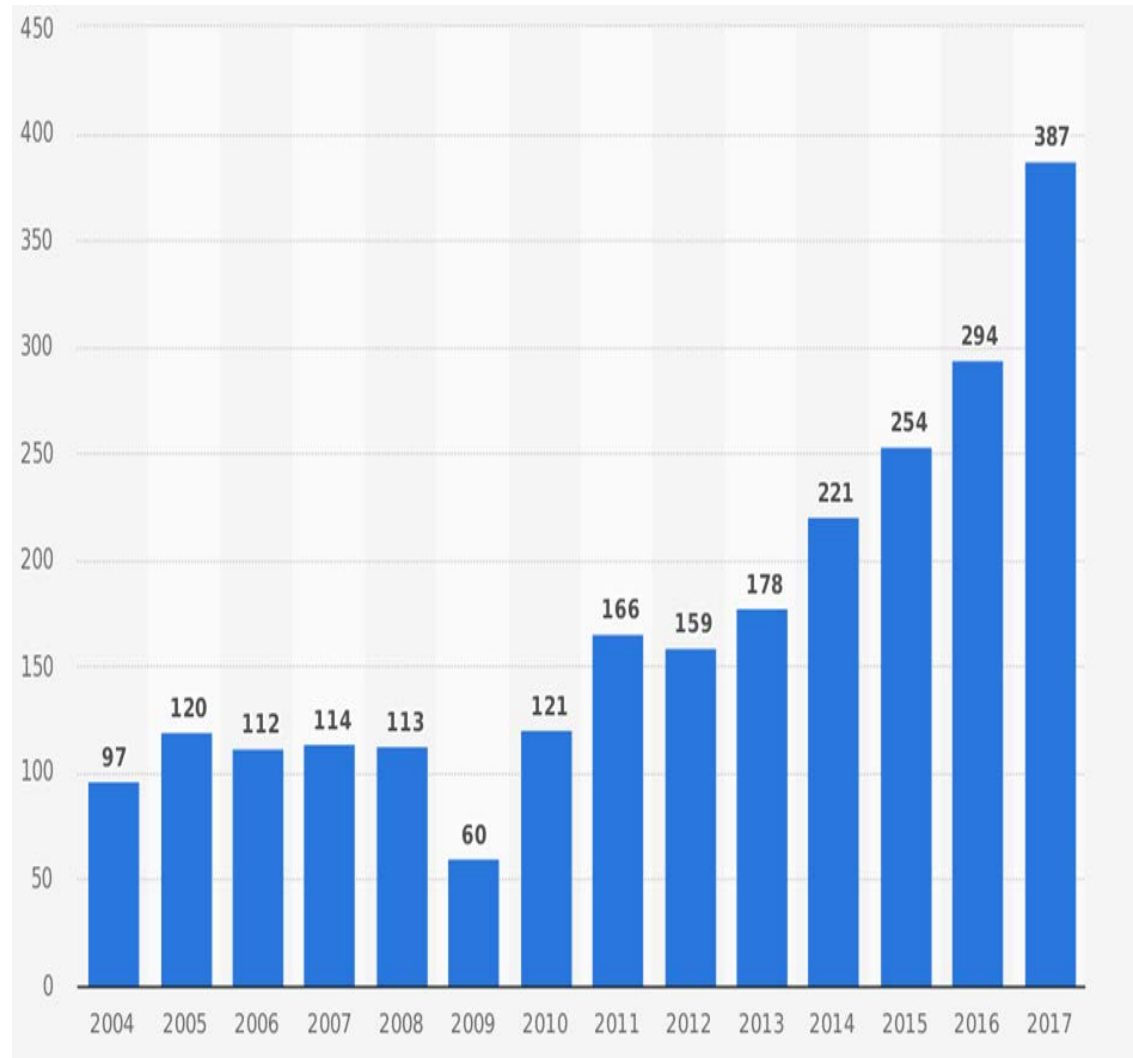
# La tecnología está en nuestra vida

% de adultos en EEUU que...



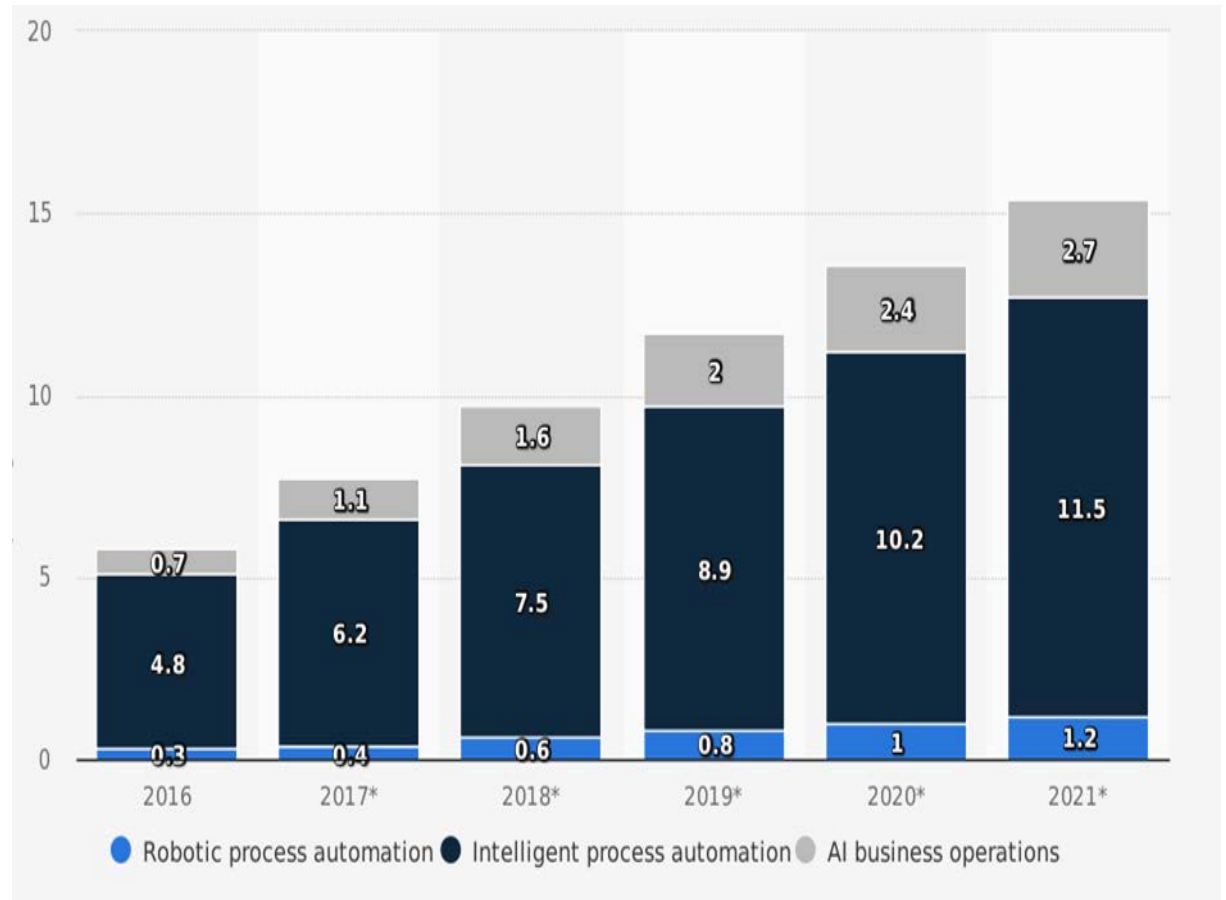
# Las empresas instalan robots

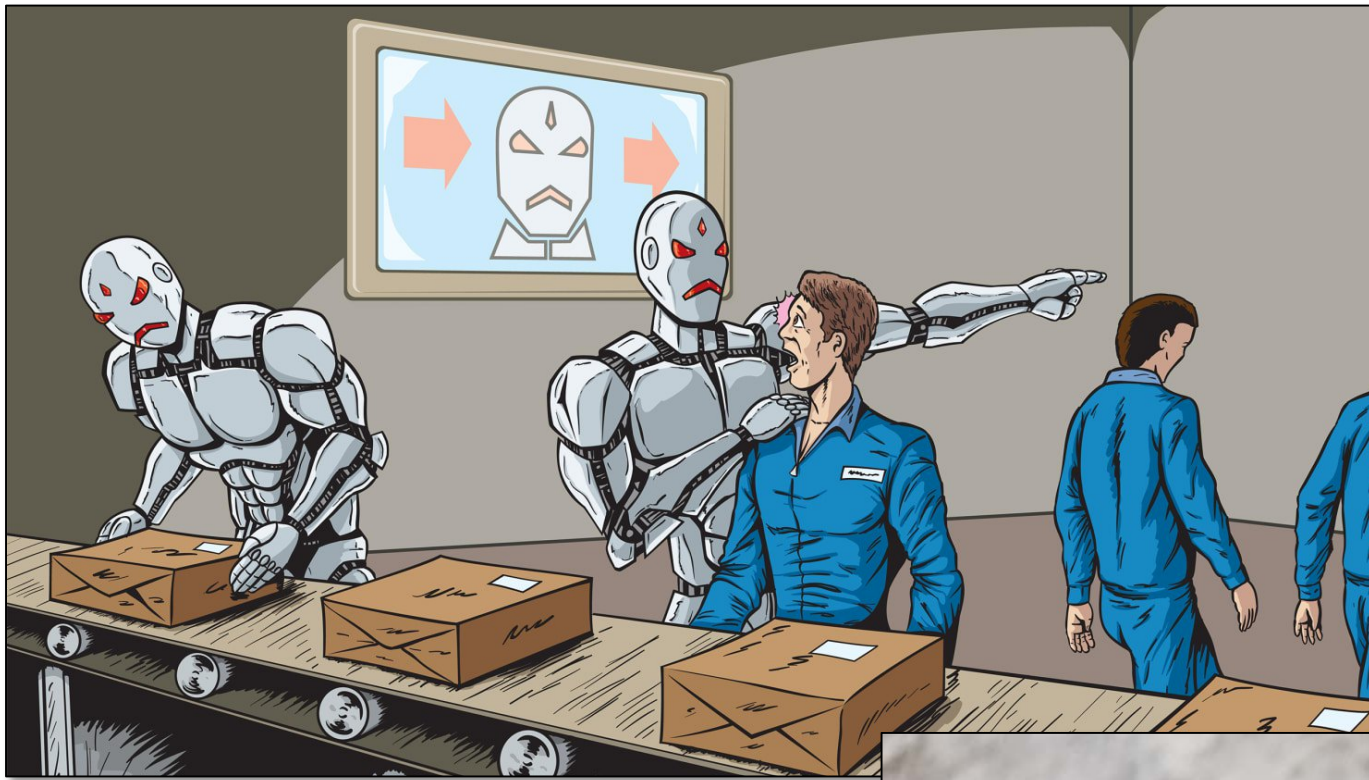
Ventas mundiales de robots industriales  
(miles de unidades)



# Las operaciones se automatizan

Gasto mundial en automatización  
(miles de millones USD)





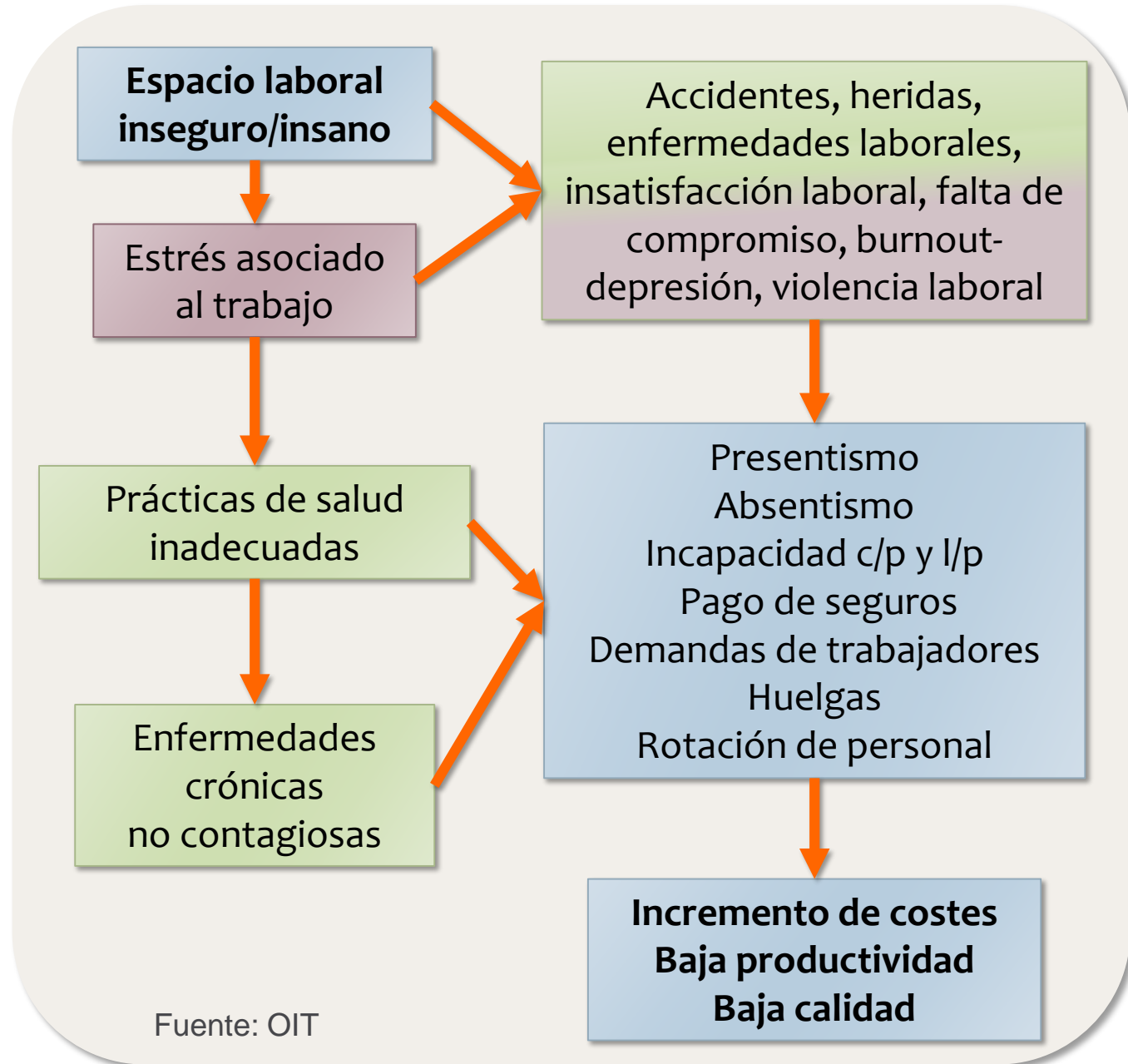


# Bienestar laboral ¿por qué importa?

- Es la ley
- Es correcto
- Es inteligente



# Bienestar laboral



Fuente: OIT



# Impactos de la digitalización en la salud física



# Impactos positivos



**Drones:** trabajos en altura, desplazamientos

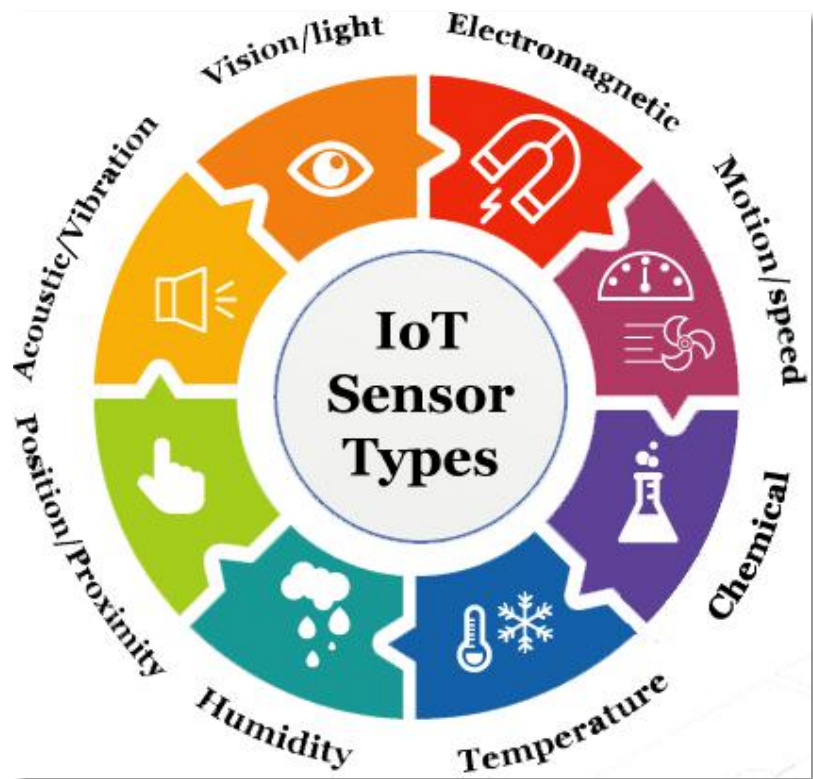


**Exoesqueletos:**  
sobrecargas



**Realidad virtual:**  
aprendizaje y práctica de  
operaciones arriesgadas

# Impactos positivos



**Internet de las cosas:** mayor control de las condiciones ambientales y de los procesos de fabricación

## Wearables

- Monitorización del entorno y estado de salud
- Tutoriales e instrucciones para mejorar salud y seguridad



# Impactos mixtos




## Automatización:

- ✓ Menos errores, menos tareas repetitivas o exigentes físicamente
- ✗ Mayor ritmo de trabajo: agotamiento, uso de fármacos neuroestimulantes

## Co-bots:

- ✓ Menor fatiga, repetición
- ✗ Más choques, accidentes

# Impactos negativos

- 
- Uso continuado de **aparatos y sedentarismo**: vista, trastornos músculo-esqueléticos
  - **Trabajo de plataforma** a muy corto plazo (gig economy): menor formación en prevención, menor supervisión sobre condiciones de trabajo







# Impactos de la digitalización en el bienestar psicosocial



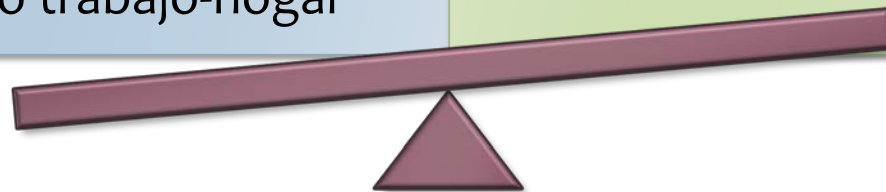
El 50-60% de los días de trabajo perdidos en Europa son a causa del estrés

## Demandas laborales

- **Contenido del trabajo**
  - Cantidad y ritmo de trabajo
  - Cambios organizativos
  - Ambigüedad o conflicto de rol
  - Horarios de trabajo
- **Contexto del trabajo**
  - Cultura organizativa
  - Inseguridad laboral
  - Conflicto trabajo-hogar

## Recursos

- **Laborales**
  - Control, autonomía
  - Apoyo social
  - Feedback
  - Desarrollo profesional
  - Significado
- **Personales**
  - Optimismo
  - Auto-eficacia





Intensificación,  
falta de autonomía,  
tecnoinvasión de la intimidad



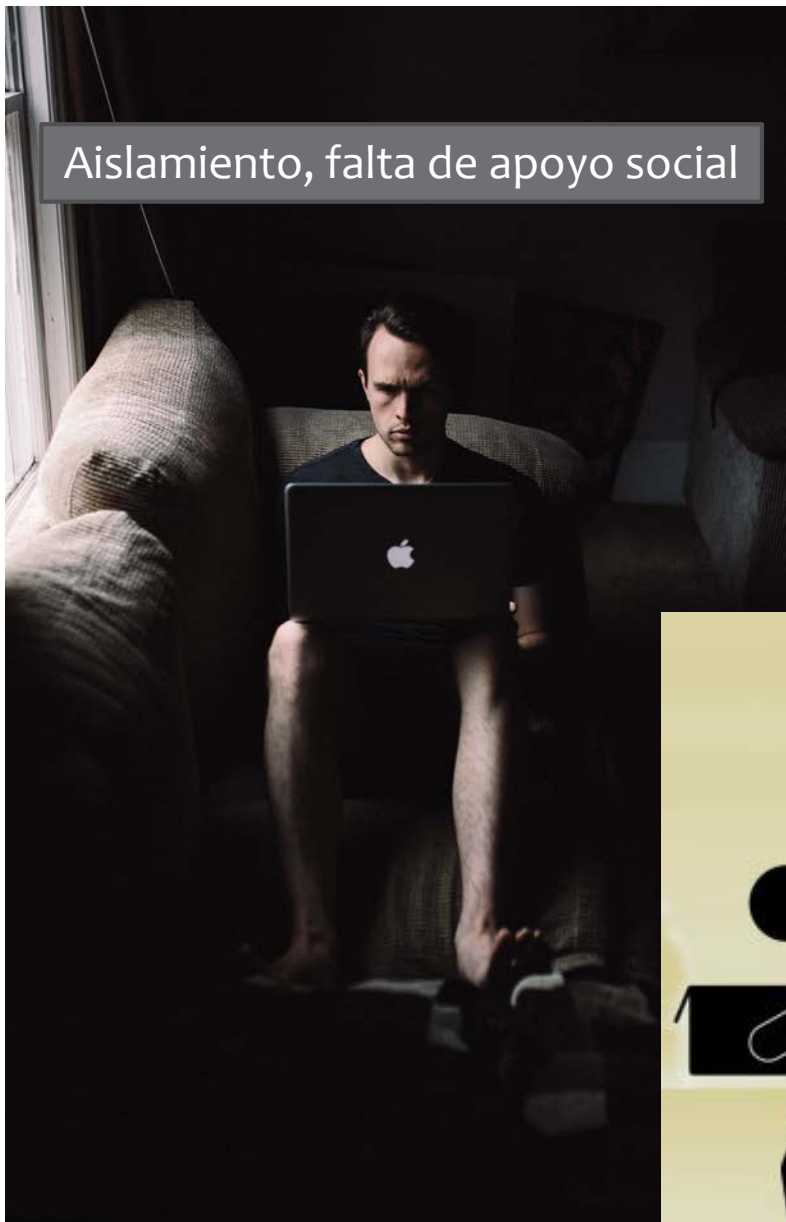
Tecno-ambigüedad de rol,  
sobrecarga



Sobrecarga informativa



Aislamiento, falta de apoyo social



Conflicto trabajo-hogar



Tecno-inseguridad  
en el empleo





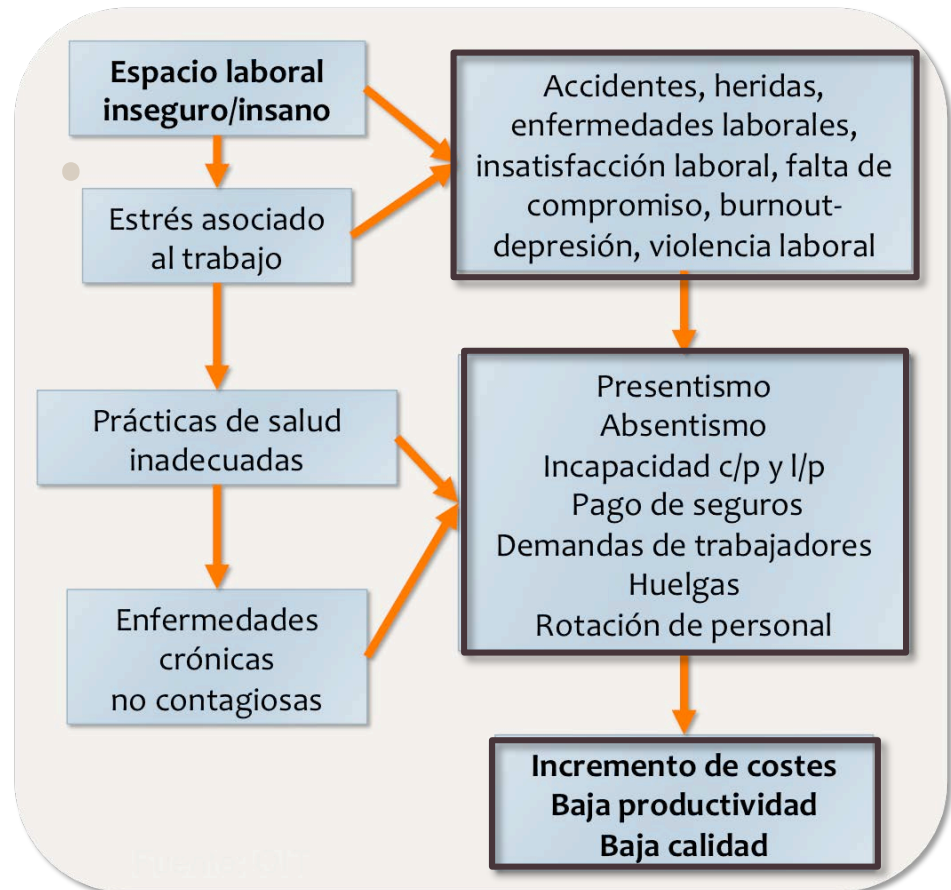


# Recomendaciones



## Visión estratégica del bienestar

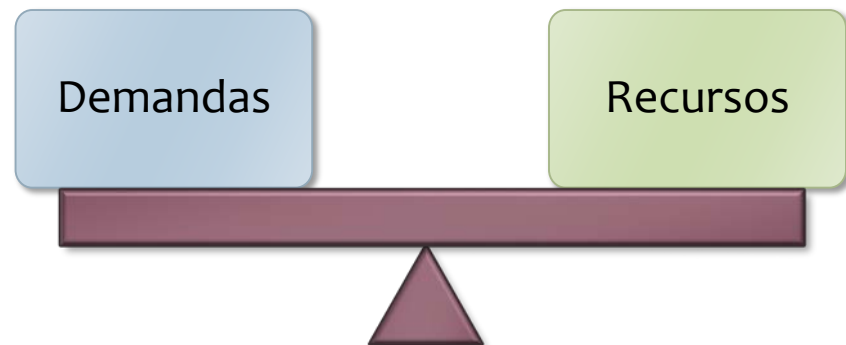
- Impacto sobre la organización
- Medidas clave, más allá de accidentes y bajas





Evaluar los cambios tecnológicos también desde el punto de vista del bienestar

- Impacto físico y psicosocial
- Recursos acordes a las demandas







Intervenciones para mejorar el bienestar

- Dirigidas a las causas, no a los síntomas
- Medir el antes y el después, con grupo de control

Visión  
estratégica del  
bienestar

Evaluar los  
cambios  
tecnológicos

Intervenciones  
controladas

