



UDA IKASTAROAK  
CURSOS  
DE VERANO  
SUMMER COURSES  
UPV/EHU

# Entorno laboral digital y prevención de riesgos laborales

“La conexión permanente al dispositivo móvil, los tiempos de descanso y la monitorización constante“:

Digitalización e intensificación del trabajo



Oscar Pérez Zapata  
Departamento de Gestión Empresarial  
Universidad Pontificia de Comillas



# Punto de partida

- **Expectativas**
  - “Mi libro” vs...
- **Antecedentes**
  - Ingeniería, empresa, sociología, riesgos psicosociales...
  - Foco en el trabajo cualificado
    - “Que ya no es lo que era...”
    - “Cada vez más precario e intenso...”
    - ¿Sindicatos?

Trabajo sin límites,  
salud insostenible:  
la intensificación del  
trabajo del conocimiento

Óscar Pérez Zapata

# Propuesta de “menú”

---

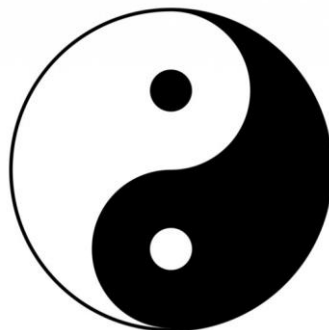
- Tecnología y salud
- La intensificación del trabajo y evolución
- Digitalización y “plataformización”
- Paradojas (autonomía, flexibilidad...)
- Otras “pinceladas”

# “Mental health of workers in the digital era”

(Gravelin, 2020) Comité Empleo y Asuntos Sociales, EU

---

- Punto de partida sobre la tecnología
  - Tiene un **lado claro**, conforma nuestra sociedad y habilita de múltiples formas
  - Pero tiene un **lado oscuro** en función de como la usemos cultural, organizativamente...
  - Revisión reciente con el foco en la relación de **avances tecnológicos y el bienestar mental** de los trabajadores



# Algunos testimonios... (Gravelin, 2020)

---

- “Tengo un teléfono de empresa, así que estoy **siempre disponible**. No importa cuando o dónde, siento que tengo que estar disponible a todas horas. Por ejemplo, cuando estoy en el coche, reviso mis correos cada vez que el semáforo se pone en rojo”
- “Estoy revisando el correo permanentemente, algunas veces **incluso en medio de la noche, me despierto y automáticamente cojo el teléfono [...]**”

# Selección de resultados (Gravelin, 2020)

---

- Influencia indeseable en la **carga de trabajo** y el **estrés**
- La **hiperconectividad** se añade al “tecnoestrés”
- Las características **intrusivas** de la tecnología, tales como la accesibilidad espacial y temporal son predictores de ansiedad, aislamiento y falta de sueño
- Las **continuas exigencias de adaptación** tecnológica suponen un riesgo para la salud mental
- Trabajar con tecnología incrementa la probabilidad de **burnout**
- Trabajar con tecnología puede provocar **tecnoadicción**

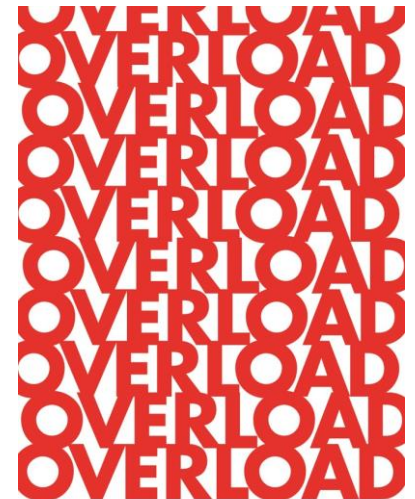
Pero los efectos dependen de  
**las formas en que la tecnología se usa/abusa**

# Overload (Kelly, Moen, 2020)

“How good jobs went bad and what we can do about it”

---

- Ligados a la intensificación
  - Siempre conectado 24x7
  - Largas jornadas sin límites
  - Interrupciones y multitarea
  - No es un sustituto de la jornada sino que la extiende
- ¡No es una cuestión de conciliación!



HOW GOOD JOBS WENT BAD  
AND WHAT WE CAN DO ABOUT IT  
Erin L. Kelly and Phyllis Moen

# Hablemos de nosotros y de España...

---

- Con los datos oficiales (España, N=3364 , 2015)
  - Encuestas Europea de Condiciones de Trabajo
    - Eurofound, INSST, Ministerio de Trabajo, Migraciones y SS



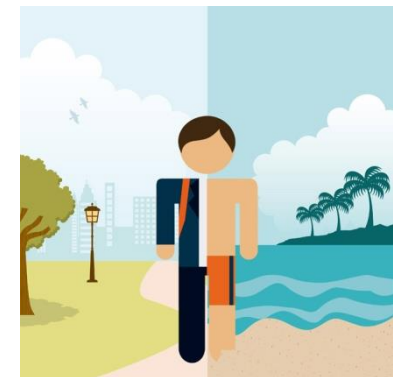
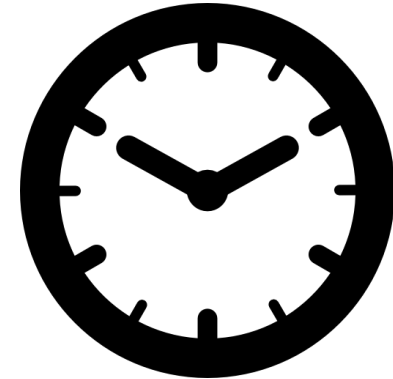
- Intensificación del trabajo
  - Creciente esfuerzo asociado al trabajo
    - Literalmente: **Más intensidad/ritmo**
    - En sentido amplio: **Mas intensidad/ritmo y/o duración**



# Dos (posibles) métricas de intensidad...

---

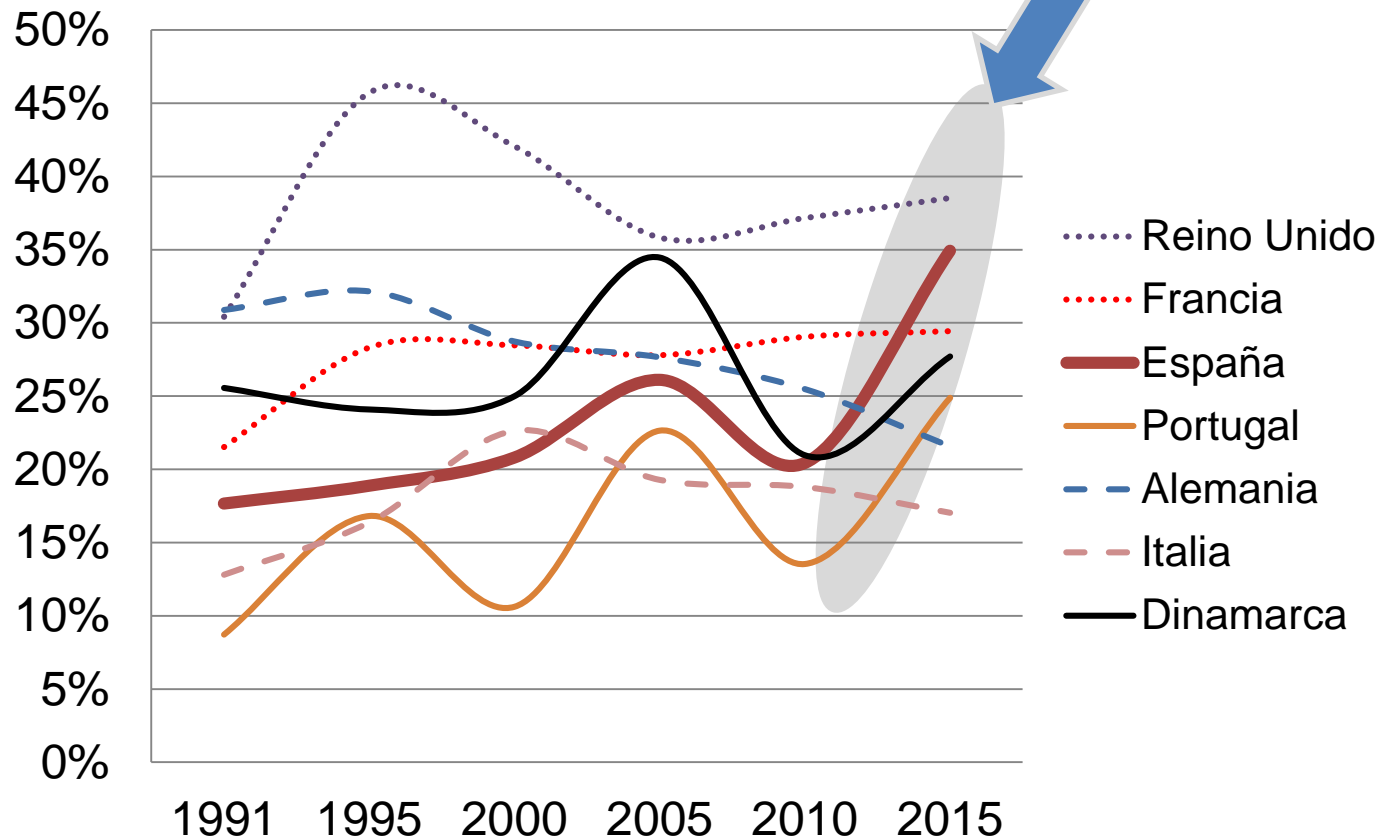
- **¿Su trabajo conlleva trabajar con plazos muy ajustados?**
  - Siempre
  - **Casi siempre**
  - Más o menos 3/4 partes del tiempo
  - Más o menos la mitad del tiempo
  - Más o menos 1/4 parte del tiempo
  - Casi nunca
  - Nunca
- **En el último año, ¿con qué frecuencia ha tenido que trabajar en su tiempo libre para cumplir con las exigencias del trabajo?**
  - **Todos los días**
  - **Varias veces a la semana**
  - Varias veces al mes
  - Con menos frecuencia
  - Nunca



# Intensificación del trabajo en España

Pérez-Zapata (2019)

Una métrica de **intensidad**:  
**Trabajar con plazos muy ajustados**  
“siempre/casi siempre”



# Construyendo una métrica de salud...

---

- Durante los últimos 12 meses, ¿ha padecido alguno de los siguientes problemas de salud?
  - A. Problemas de **audición**;
  - B. Problemas de **piel**;
  - C. Dolor de **espalda**;
  - D. Dolor muscular en los **hombros**, el **cuello y/o las extremidades superiores** (brazos, codos, muñecas, manos, etc.);
  - E. Dolor muscular en las **extremidades inferiores** (caderas, piernas, rodillas, pies, etc.);
  - F. **Dolor de cabeza**, fatiga visual;
  - G. **Lesión(es)**;
  - H. **Ansiedad**;
  - I. **Cansancio general**;
  - J. **Otro** (espontáneo)

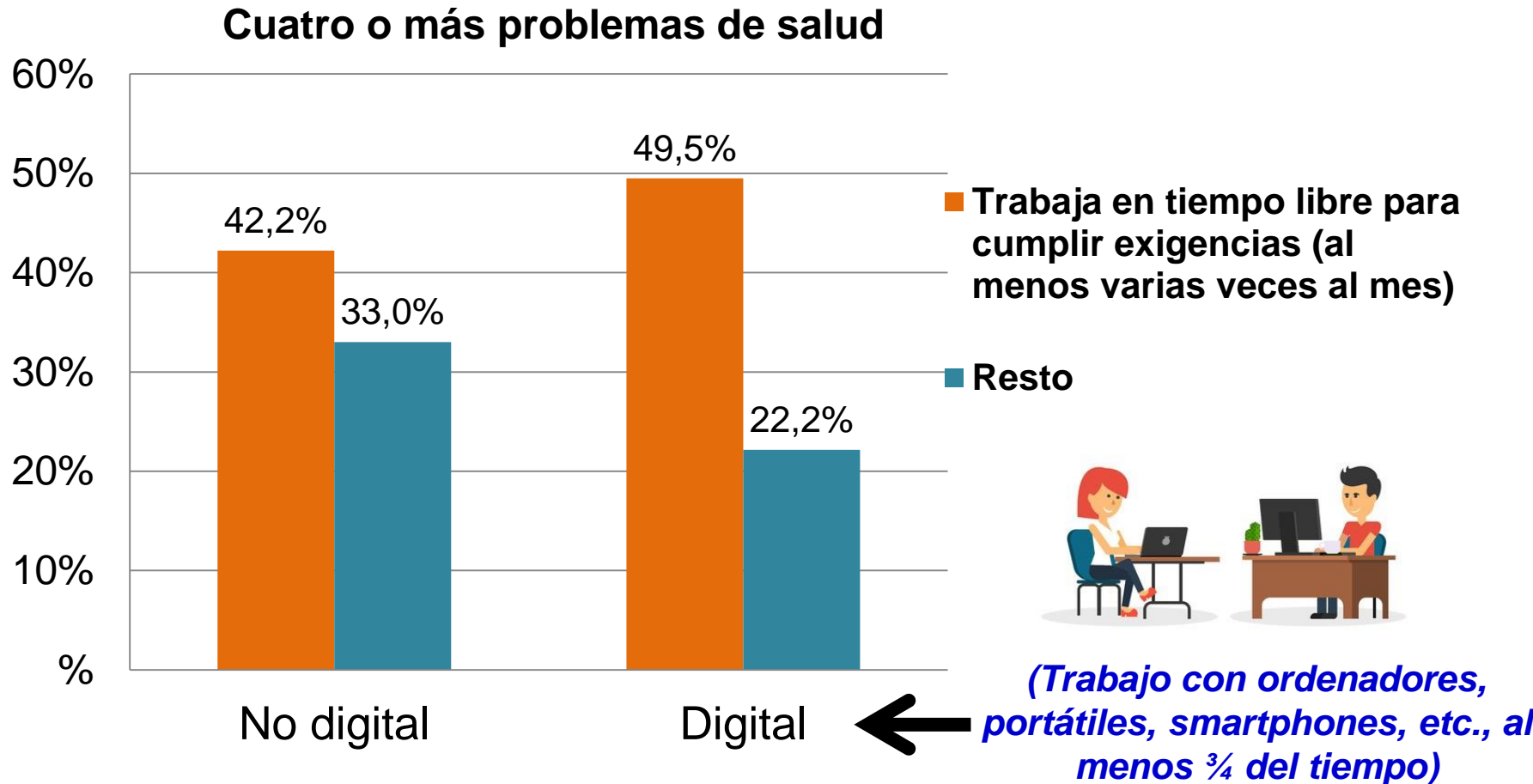


# Importancia de la intensificación (EECT 2015)

## ... comparando impactos en la salud

TIPO DE RIESGO	Situación específica	¿Qué proporción de trabajadores españoles están en esta situación?	De los que están en esta situación, ¿Cuántos tienen 4 o más problemas de salud?
PRECARIEDAD	SIN contrato	6,3%	40,8%
	Pueden perder su trabajo en los próximos seis meses (muy de acuerdo)	13,3%	39,9%
INTENSIDAD	Trabajan con plazos muy ajustados (siempre/casi siempre)	34,6%	39,3%
	Trabajan en su tiempo libre para cumplir las exigencias (al menos varias veces al mes)	19,5%	45,5%

# Riesgo para la salud de la intensificación se multiplica en el caso digital (EECT 2015)



# Implicaciones para la salud (EECT 2015)

	Todos los trabajadores	Trabajadores DIGITALES	
<b>INTENSIDAD + (DEMANDAS, EXIGENCIAS...)</b> <b>(NEGATIVOS para la salud)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Molestias emocionales</b></li> <li>• Interrupciones</li> </ul> <b>Riesgos físicos...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajo en el tiempo libre para cumplir exigencias</b></li> <li>• <b>Aumento tareas en el último año</b></li> </ul> <b>Riesgos físicos...</b>	
<b>RECURSOS (POSITIVOS para la salud)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posibilidades de ascenso</b></li> <li>• Participación en objetivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El apoyo del jefe</b></li> <li>• Posibilidad de conciliar</li> </ul>	
<b>PARADOJA DE LA AUTONOMÍA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Poder controlar ritmo de trabajo</b></li> </ul>	

# Digitalización y plataformización

(Álvarez Hernández, Pérez Zapata, 2020)

---

- Hacia la “**plataformización**”
- Aproximadamente la mitad del trabajo de plataforma es **cualificado**

# Digitalización y plataformización

























(Álvarez Hernández, Pérez Zapata, 2019, 2020)

NIVEL DE ANÁLISIS

MERCADO

SECTOR

EMPRESA

TRADICIONAL

HÍBRIDO

PURO

NIVEL DE ADOPCIÓN

Oscar Pérez Zapata (opzapata@comillas.edu)



# Digitalización y plataformización

---

- Plataformas **amplifican tendencias**
  - Precarización
    - Inseguridades materiales y simbólicas
  - Intensificación
    - Esfuerzos cognitivos y emocionales
  - Mediciones constantes e inmediatas que alimentan decisiones
    - Tecnología y apps
  - Paradojas de flexibilidad y autonomías
  - ...

# Intensificación en plataformas cualificadas?

Wood et al. (2019)

---

- Dos plataformas líderes **de trabajo cualificado** con 679 trabajadores del sureste asiático y subsaharianos
  - Un contexto muy competitivo
    - Para el **54% no hay trabajo suficiente** (v. 20% que no está de acuerdo)
    - El **44% se ven fácilmente reemplazables** (v. 30% que no está de acuerdo)
    - El trabajador medio **busca trabajo unas 16 horas a la semana**
  - Alimenta precarización e intensificación
    - **Presiona** tarifas/salarios y plazos de ejecución, obligando a aceptar malas condiciones, a conseguir más tareas, a simultanearlas ...
    - **Un 60% dicen tener que trabajar con plazos muy ajustados**
    - **Problemas de sueño para el 54%** (v el 28% que no)

# Las promesas de la digitalización y las paradojas de la flexibilidad y la autonomía

---

- **Flexibilidad** espacial, temporal...
  - En teoría/*a priori* vs. en la práctica/*a posteriori*
    - Condicionadas por el nivel de competencia y la incertidumbre
- **Autonomía**
  - Operativa vs. Estratégica
    - (Donde, cuando, cómo del trabajo ) VS (qué, cuanto)
  - ¿Es la percepción de autonomía, autonomía?
    - Cuidado con las internalizaciones y “auto-disciplinamientos”
    - Mente vs. Cuerpo...

# Algunas líneas de actuación...

---

- Atención a las **normas sociales, culturales, expectativas** sobre la tecnología
- Más atención y foco a la regulación de la **intensificación**
  - Orange (France Telecom), Suecia...
- Atención a las inseguridades/precariedades
  - Materiales y **simbólicas/identitarias**
- Profundizar en los tipos y “¿**verdaderos?**” grados de “flexibilidad(es)” y “autonomía”
  - Necesario para proteger salud y avanzar la PRL

# ¿Discusión o pinceladas?

---

# Algunas pinceladas



- Uber y los “trucos psicológicos”
  - Unidades comportamentales (Nudge...)
  - Gamificación: “Estadísticas”, “Te queda poco para...”, “Distintivos...”, “Cargar el siguiente ride”
- Amazon y “Any Time Feedback” tool
- Bank of America y tarjetas “social badge” que monitorizan tono y volumen de voz (medida de “Salud Organizativa”)
- Vigilancia de mensajes (correos, slack...) buscando signos infelicidad (medida de “Mindfulness Corporativo”)
- Análisis de problemáticas
  - Panóptico electrónico
  - Problemas de “Analytics”, “Data-driven management”



## YOUR STATS

Hours driven

67

Rides completed

164

Driver rating

4.92



## YOUR INCOME

\$1.583

- + \$1.188 Fares and tips
- + \$180 Weekday quest bonus
- + \$150 Weekend quest bonus
- + \$65 UberXL bonus



### Sorry! You only earned \$947!

You weren't able to make enough money to pay your \$1,000 mortgage bill. But you did earn more money than 57% of other players on EASY mode.

Oscar Pérez Zapata (opzapata@comillas.edu)

## MINUS COSTS

\$947

- \$205 Car rental
- \$156 Upgrades
- \$245 Fuel
- \$0 Traffic tickets
- \$30 Repair costs
- \$0 Tax ?



### You made \$14,13 an hour

Your working hours meant that you earned more than the \$10.50 minimum hourly wage in California. Well done!

## YOUR CHOICES

**You took no days off.**

87% of other players did the same.

**You helped your son with his homework.**

87% of other players did the same.

**You bought a business licence.**

41% of other players did the same.



# Discusión/Preguntas