
EDITORIAL

El impacto de la inteligencia artificial en la salud mental de los trabajadores: retos y oportunidades

En los últimos años, el avance de la inteligencia artificial (IA) ha emergido como un fenómeno transformador que promete revolucionar la organización del trabajo y las relaciones laborales. Sin embargo, junto a los beneficios y eficiencias que la IA ofrece, surgen desafíos significativos, especialmente en el ámbito de la salud mental de los trabajadores. En estas líneas se exploran algunos efectos potenciales de la IA en el bienestar psicológico de las personas en los ambientes laborales y cómo desde la investigación y la reflexión se pueden mitigar los posibles efectos negativos, procurando entornos laborales saludables.

La incorporación de la IA en el entorno laboral está modificando drásticamente la dinámica y la estructura del trabajo. La automatización de tareas rutinarias y la implementación de sistemas inteligentes pueden generar un entorno de trabajo más eficiente, pero también pueden introducir una serie de desafíos psicológicos. La posibilidad de que la IA reemplace ciertas funciones puede causar incertidumbre laboral, provocando estrés y ansiedad entre los empleados, especialmente en trabajadores con habilidades específicas que son fácilmente automatizables. Por otra parte, la sustitución de interacciones humanas por interfaces automatizadas puede aumentar los sentimientos de aislamiento y reducir la cohesión del equipo de trabajo, efectos de la disminución del apoyo social que se observaron durante la pandemia del COVID-19. Tampoco hay que olvidar que la introducción de la IA requiere que los trabajadores(as) adquieran nuevas habilidades y se adapten a nuevos roles. Este proceso de adaptación puede ser estresante, especialmente para aquellos que carecen de formación en tecnologías avanzadas.

Todos estos factores pueden tener repercusiones significativas en la salud mental de la población trabajadora. En la literatura, cada vez son más frecuentes los estudios donde se muestra que el estrés crónico en el trabajo puede conducir a trastornos de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental, tales como el desgaste emocional y el agotamiento profesional o burnout, fenómenos que se presentan en entornos laborales altamente demandantes.

La investigación y la reflexión son herramientas esenciales para abordar los desafíos que plantea la IA en el entorno laboral. Algunas estrategias clave, que deberían asumir todos los involucrados en la investigación y el desarrollo de intervenciones de las condiciones y medio ambiente del trabajo, desde la ergonomía, los factores humanos y la salud ocupacional incluyen, entre otras, la evaluación de riesgos psicosociales asociados con la implementación de la IA. Estas evaluaciones deberán identificar los factores estresantes específicos y su impacto en diferentes grupos de trabajadores(as). Otra forma de abordar la problemática será desarrollar diseños humano-céntricos, puesto que la ergonomía debe integrar no solo aspectos físicos, sino también cognitivos y emocionales. El diseñar sistemas de IA que complementen y apoyen las capacidades humanas puede reducir el estrés y mejorar la satisfacción laboral. Adicionalmente habrá que proveer oportunidades de formación continua para que los trabajadores adquieran nuevas habilidades y se adapten a las tecnologías emergentes. Esta formación para el trabajo deberá ser accesible para todos los niveles, promoviendo una cultura de aprendizaje constante.

Por último, la implementación de políticas de apoyo y bienestar, como programas de salud mental, asesoramiento y actividades de conformación y consolidación de equipos, pueden mejorar la resiliencia y el bienestar de los empleados. Todo lo anterior, por supuesto, combinado con una mayor participación de trabajadores(as) en la toma de decisiones, reconociendo que la participación activa puede empoderar a los empleados y mejorar su sentido de control y seguridad en el trabajo.

El avance de la inteligencia artificial plantea tanto oportunidades como retos para la salud mental de los trabajadores(as). La clave para mitigar los efectos negativos reside en una reflexión profunda y una investigación rigurosa que aborde los cambios en la organización del trabajo y las relaciones laborales. Fomentar la investigación interdisciplinaria que combine la salud ocupacional, la psicología, la sociología y la tecnología es crucial para desarrollar un entendimiento integral de los impactos de la IA y para guiar la creación de políticas y prácticas laborales que prioricen el bienestar mental. Al adoptar un enfoque centrado en el ser humano, es posible fomentar un entorno laboral que no solo sea eficiente, sino también saludable y sostenible para todos los trabajadores(as). En resumen, la IA ofrece oportunidades, pero también exige una reflexión profunda sobre cómo proteger la salud mental y social de los trabajadores(as) en un mundo cada vez más automatizado. La colaboración entre investigadores, empleadores y trabajadores será fundamental para lograr un equilibrio saludable.

Gustavo Adolfo Vidal-Velásquez

MSc. en Salud Ocupacional e Higiene del Ambiente Laboral.
Fábrica de Soluciones Empresariales (FASEM), Bogotá D.C., Colombia.

Email: gustavodocenciauc@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8207-3961>