

# Inteligencia Artificial Vs. Inteligencia Emocional

La fórmula para un entorno laboral saludable  
y un éxito empresarial sostenible







# Experiencia Híbrida



## Formación Académica

Licenciado en Psicología con especialidad en Trabajo y Organizaciones. Máster Universitario en Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y de los Recursos Humanos.

Técnico Especialista en Informática de Gestión.



## Publicaciones



Autor del libro "La Palanca del Éxito, SL: activa tu inteligencia emocional y relánzate" (Kolima, 2016) y del ebook "Consejos para un Liderazgo Saludable en la nueva era empresarial". Publicaciones sobre bienestar laboral en Revista Gestión Práctica de Riesgos Laborales. Divulgador en Radio y TV autonómica



## Experiencia

13 años como psicólogo especialista en IE para la prevención y promoción de la salud psicosocial en la empresa.

25 años en consultoras de software, desempeñando diversos roles (técnico, comercial, *project manager*, mando intermedio y socio-directivo), con una visión 360º de la empresa.

# Breve radiografía actual

## Madurez Digital vs. Salud Mental

### Madurez Digital

Según el Estudio INCIPY 2024, **más del 50% de empresas se encuentran en fase avanzada de transformación digital**. Sin embargo, solo el 22% mide el gap digital real existente en sus organizaciones.

Apenas un 8% utiliza la Inteligencia Artificial de forma automatizada en sus procesos de Recursos Humanos, lo que indica un amplio margen de mejora en la integración tecnológica.

### Impacto en Salud Mental

El Informe 2024 sobre **Tecnoestrés** (González-Fernández et al., 2024) revela que **el 42% de trabajadores reporta consecuencias negativas del uso de TIC sobre su salud mental**.

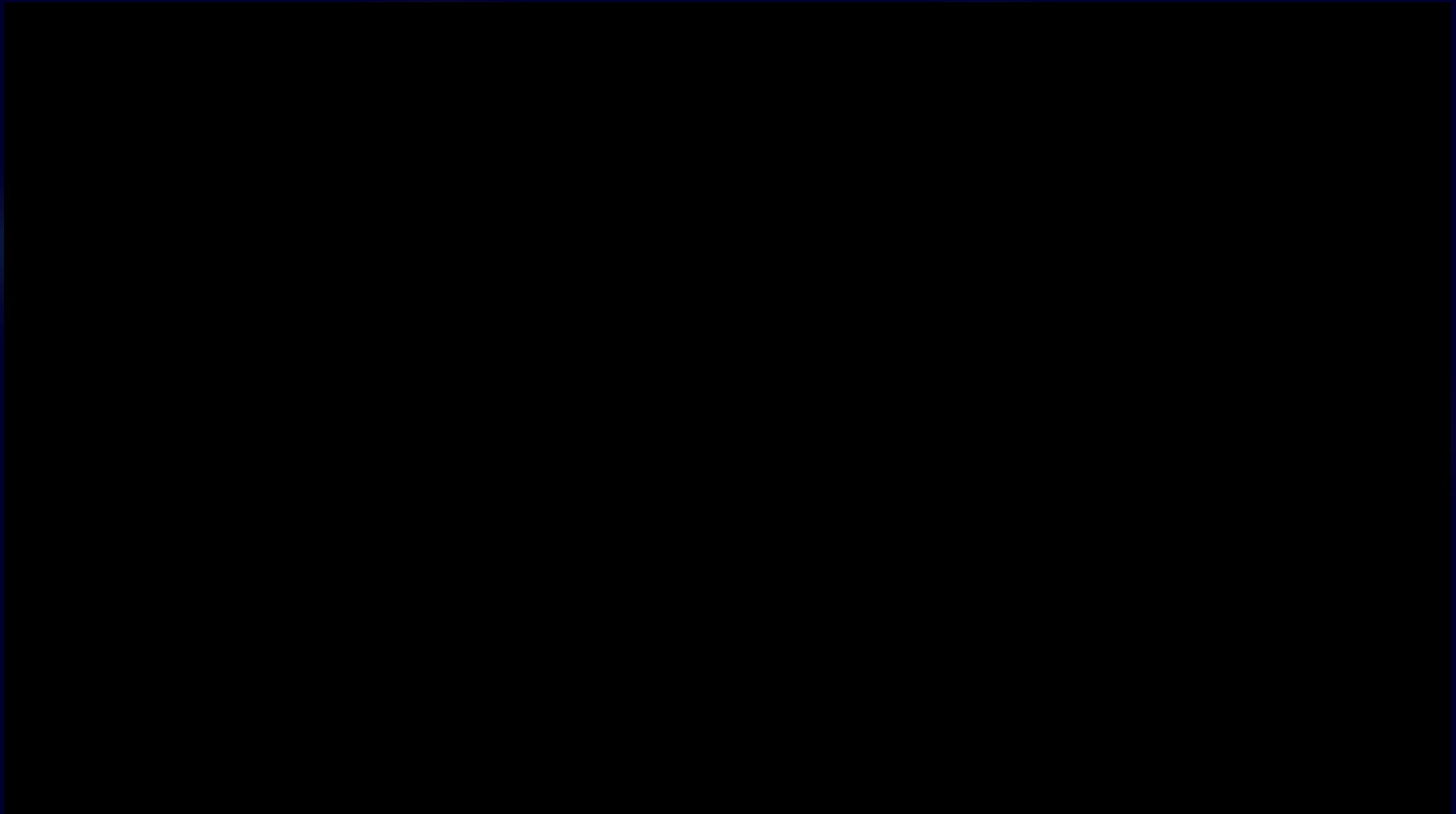
**El 50% de los empleados no ha recibido formación adecuada para adaptarse a las nuevas tecnologías**. Se observa una prevalencia significativa de **tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción** en entornos laborales digitalizados.

Otras cifras relevantes: **entre el 17% el 27% de personas sufren ansiedad en el trabajo; entre el 30% y el 38% dicen experimentar estrés siempre o casi siempre y, en general, un 47% reconoce encontrarse expuestas en su lugar de trabajo a factores de riesgo para su bienestar mental**, según el estudio “La Salud mental y la prevención de riesgos laborales” realizado por UGT-PV y la Universidad de Valencia.

# Tenemos carencias en competencias digitales y emocionales



**A no ser que seas un “nativo digital online”...**





# Vamos hacia un futuro (presente) con IA predictiva y generativa...

...pero seguimos sin saber gestionar una discusión en el trabajo.

Queremos que los algoritmos nos entiendan,  
pero aún no sabemos escucharnos entre nosotros.

**Avanzamos en tecnología digital**, mientras descuidamos la  
**tecnología humana más básica:**

- Entender nuestras emociones (autoconocimiento)
- Regular nuestro ego (autoconcepto saludable)
- Desarrollar una autoestima segura (Vs frágil)



La inteligencia artificial avanza a velocidad cuántica.

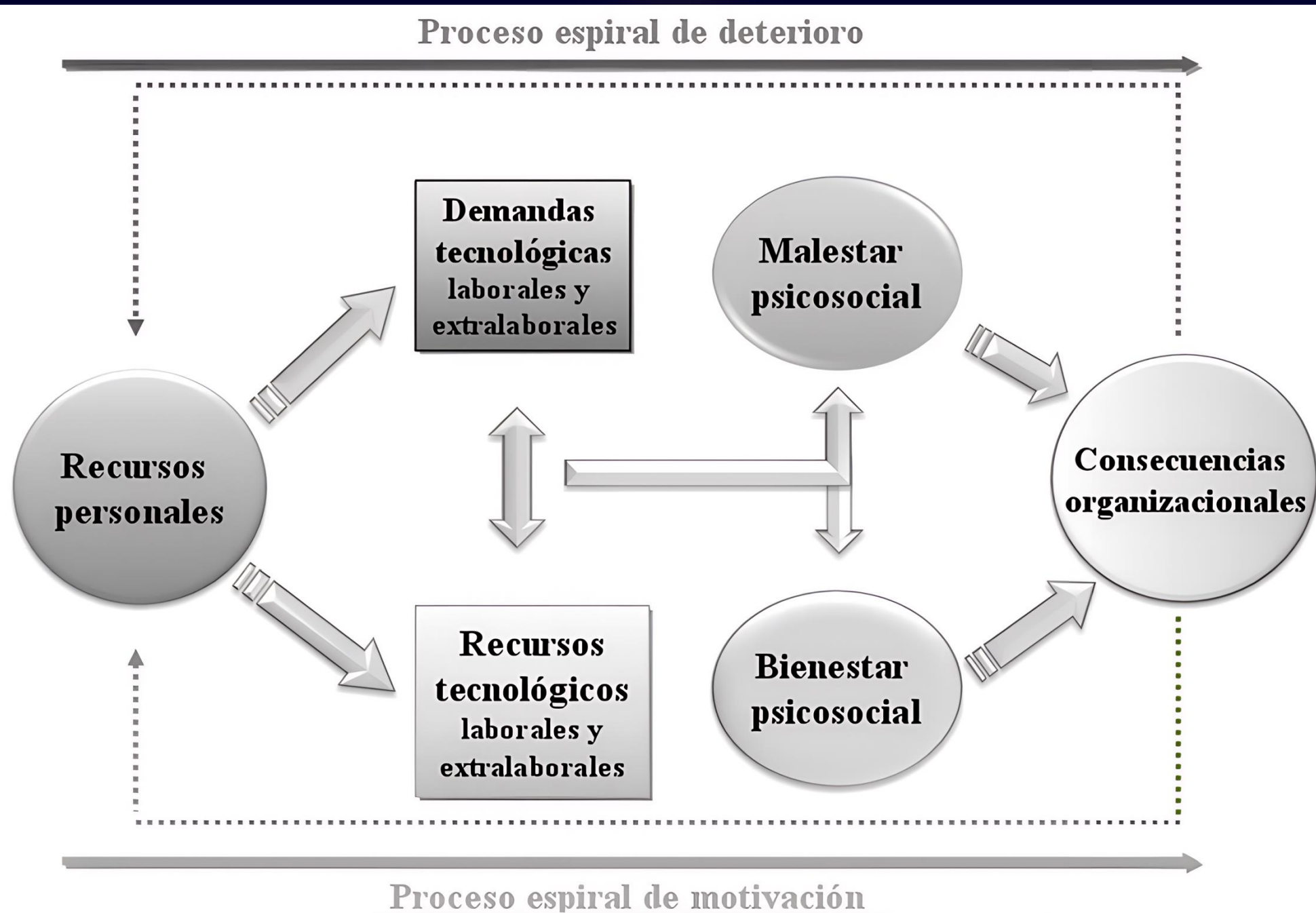
La inteligencia emocional... sigue en fase beta.

# El mapa emocional básico debe integrarse en los escritorios de trabajo...



# También debemos tener presentes los modelos de (tecno) estrés

## Modelo Espiral de la Salud Ocupacional (MESO)



### DEMANDAS (TECNOLÓGICAS)

Características (de las TICs) presentes en el trabajo que requieren un esfuerzo físico y/o psicológico sostenido y, por tanto, tienen un coste fisiológico y/o psicológico

### RECURSOS PERSONALES (autoeficacia específica\* hacia la tecnología)

- Competencias que influyen en la percepción del ambiente
- Responsables de que se instauren los daños

### RECURSOS (TECNOLÓGICOS)

Características (de las TICs) del trabajo que reducen las demandas (tecnológicas) y sus costes, son funcionales a la hora de lograr metas laborales, estimulan el crecimiento, el aprendizaje y el desarrollo.

\*La autoeficacia específica con la tecnología se refiere a las creencias en las propias competencias para usar con éxito la tecnología (Salanova et al., 2000).



# Buenas Prácticas en Procesos TDH

## Formación integral

Capacitación técnica y emocional **previa a la implementación de procesos de digitalización**, preparando a los trabajadores tanto en habilidades digitales como en gestión del estrés asociado al cambio tecnológico.

## Implementación progresiva

Introducción gradual de nuevas tecnologías, respetando la curva de aprendizaje de los empleados y permitiendo una adaptación natural que minimice la resistencia y el estrés.

## Diseño centrado en las personas

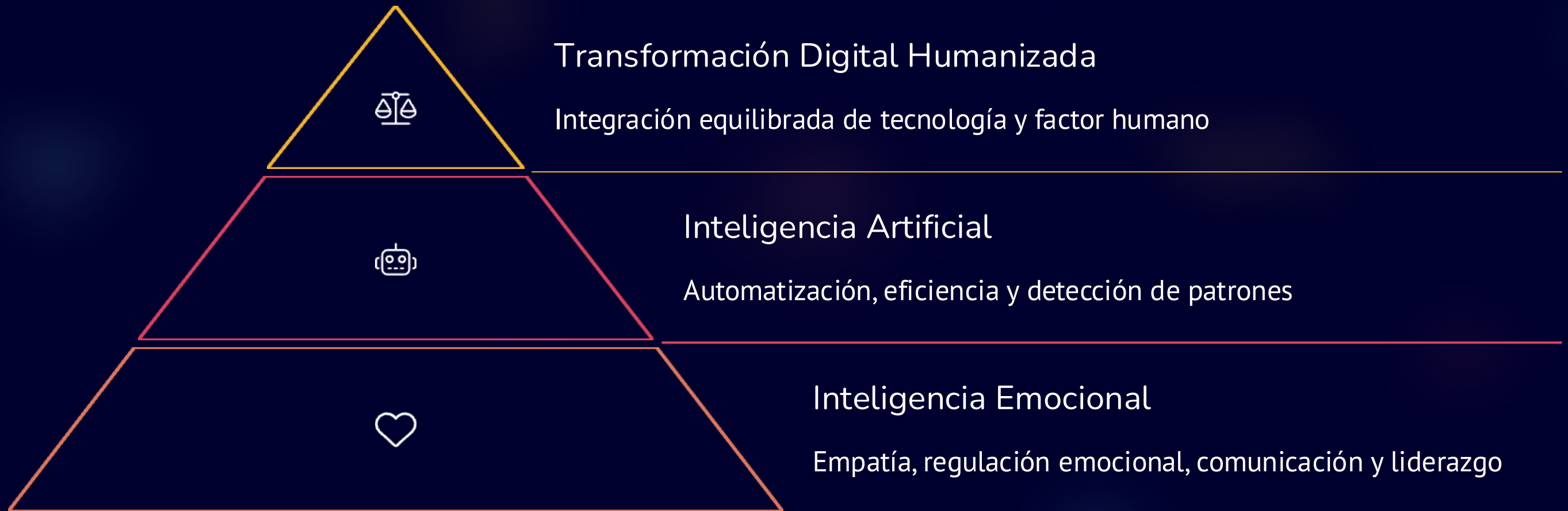
Desarrollo de interfaces y experiencias de usuario (UX/UI) emocionalmente sostenibles, que consideren las necesidades y limitaciones humanas en su concepción.

## IA como sistema de apoyo (asistente especializado)

Utilización de la inteligencia artificial como sistema de alerta y asistencia, no como sustituto de la intervención y criterio humano en decisiones críticas.



# Hacia una Transformación Digital Humanizada



Mientras la IA aporta eficiencia y capacidad analítica para detectar patrones como clima laboral, absentismo, rotación, burnout...  
(foco en indicadores colectivos)...

la IE contribuye a potenciar el autocuidado, la empatía, la autoeficacia o la resiliencia individual y colectiva



# Beneficios de la Transformación Digital Humanizada

## Reducción del tecnoestrés

La implementación de un enfoque humanizado **disminuye significativamente los niveles de tecnoansiedad y tecnofatiga**, al considerar los ritmos de adaptación humanos y proporcionar los recursos necesarios para afrontar los cambios tecnológicos.

## Mayor adopción tecnológica

**Los empleados muestran una actitud más receptiva** hacia las nuevas tecnologías cuando sienten que sus necesidades emocionales son consideradas en el proceso de transformación, **acelerando la curva de adopción**.

## Sostenibilidad psicosocial

**Se genera un entorno laboral donde la tecnología potencia las capacidades humanas sin comprometer el bienestar**, creando organizaciones digitalmente avanzadas y emocionalmente saludables a largo plazo.







# Concluyendo...

## IA

### Eficiencia

Automatización y optimización de procesos

## IE

### Conexión Humana

Empatía y comprensión interpersonal

## Transformación Digital Humanizada

Sostenibilidad psicosocial, equilibrio entre tecnología y humanidad

# "Digitalizar sin humanizar es un riesgo"



LinkedIn

**¡QUE LA FUERZA DE  
INTELIGENCIAS  
NOS ACOMPAÑEN!**



Web

# Concluyendo...

## "Digitalizar sin humanizar es un riesgo"

### IA

Eficiencia

Automatización y optimización de procesos

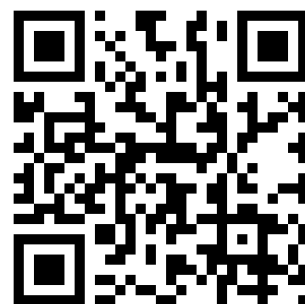
### IE

Conexión Humana

Empatía y comprensión interpersonal

“Un ambiente de trabajo ilusionante puede ser algo utópico.  
Trabajar para conseguirlo, no. Es una meta a alcanzar, y sólo se consigue teniéndolo en cuenta cada día”

Carlos Peraita (DG, Onduembalaje)



LinkedIn

**¡QUE LA FUERZA DE  
INTELIGENCIAS  
NOS ACOMPAÑEN!**



Web