

TUS DERECHOS  
SEGÚN LA

# CARTA

de derechos digitales

Derecho a un trabajo digno y justo, también en entornos digitales.

Derecho a la igualdad y no discriminación frente a sesgos de la inteligencia artificial.

Derecho a la desconexión digital y a la protección frente a la vigilancia excesiva.

Derecho a la transparencia y control sobre datos laborales utilizados por empleadores.



## ¿Gran hermano laboral?

El trabajo también se ha digitalizado, y eso ha cambiado por completo la forma en que nos conectamos, producimos y nos relacionamos. Hoy, la inteligencia artificial selecciona curriculums, las plataformas reparten tareas y muchas personas trabajan desde casa, entre correos y videollamadas. Pero esta nueva realidad también trae retos: vigilancia excesiva, algoritmos poco transparentes o la sensación de estar siempre disponibles. Defender los derechos laborales en la era digital significa garantizar que la tecnología esté al servicio de las personas, y no al revés.

Por eso, es clave hablar de derechos como la desconexión digital, la igualdad frente a los sesgos algorítmicos y la transparencia en el uso de datos laborales. Formarse en competencias digitales, exigir reglas claras sobre el teletrabajo y apoyar la negociación colectiva son pasos esenciales para un trabajo más justo. El futuro del empleo puede ser flexible e innovador, pero también debe ser humano: con tiempo para descansar, espacio para crecer y garantías frente a los abusos tecnológicos.

# ¿Gran Hermano laboral?

Según un estudio en el Reino Unido más del 40 % de los trabajadores informa que la monitorización ha aumentado durante los últimos tres años (Institute for Public Policy Research, 2025).

## VIGILANCIA LABORAL

- **Software de control excesivo que monitorizan la actividad de empleados.**

### SIEMPRE ES MEJOR SI...

- Las empresas garantizan derecho a la desconexión digital y horarios razonables.

El 70 % de las grandes empresas europeas usa herramientas de inteligencia artificial para procesos de selección o evaluación de desempeño (CEPS, 2022).

## SESGOS ALGORÍTMICOS

- **IA en reclutamiento que discrimina por género, edad o procedencia.**

## PRECARIZACIÓN

- **Expansión de la economía de plataformas (gig economy) con bajos derechos laborales.**

### SIEMPRE ES MEJOR SI...

- Exiges transparencia en el uso de algoritmos de contratación o evaluación.

El 37 % de los trabajadores en España teletrabajó de forma habitual durante la pandemia; hoy la cifra se mantiene en torno al 13 % (INE, 2023).

## BRECHA DIGITAL

- **Trabajadores sin competencias digitales quedan excluidos de nuevas oportunidades.**

### SIEMPRE ES MEJOR SI...

- Te formas en competencias digitales para mejorar tu autonomía y empleabilidad.
- Se promueve la negociación colectiva sobre el teletrabajo y el uso de datos laborales.

## PALABRAS CLAVE PARA ENTENDER Y AMPLIAR

### Algoritmo de productividad

Sistema automatizado que evalúa y mide el rendimiento de los empleados mediante datos recolectados digitalmente.

### Algoritmo de RRHH

Programas que automatizan selección, evaluación o promoción de empleados.

### Brecha digital

Diferencia entre quienes tienen acceso y habilidades tecnológicas y quienes carecen de ellos, generando desigualdades sociales o laborales.

### Consentimiento informado

Aceptación consciente y voluntaria sobre el uso de datos personales tras recibir información clara sobre su finalidad.

### Derecho a la desconexión

Derecho del trabajador a no responder comunicaciones fuera del horario laboral.

### Derecho a la intimidad

Derecho de toda persona a proteger su vida privada y la información personal frente a la exposición no autorizada.

### Fatiga algorítmica

Cansancio o estrés que genera en las personas la exposición continua a decisiones, recomendaciones o supervisión automatizada de algoritmos.

### Gig economy

Modelo laboral basado en tareas puntuales mediadas por plataformas digitales.

### Gobernanza digital

Conjunto de políticas, normas y prácticas que regulan el uso responsable y ético de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la sociedad y en el trabajo.

### Keyloggers

Programas o dispositivos que registran las pulsaciones del teclado, muchas veces de forma clandestina, para obtener información sensible.

### Sesgo algorítmico

Tendencia de los algoritmos a reproducir o amplificar prejuicios existentes en los datos, generando decisiones injustas.

### Teletrabajo

Empleo realizado total o parcialmente a distancia mediante TIC.

### Vigilancia laboral

Supervisión de empleados mediante herramientas digitales para controlar su desempeño o actividad en el trabajo.

### Work-life balance (equilibrio vida-trabajo)

Capacidad de los empleados para mantener un equilibrio saludable entre su vida laboral y personal, especialmente en entornos digitales.