

GUIA

de possibles aplicacions de la
INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL
a la **seguretat i salut laboral**

Editat per:

Foment
del Treball Nacional

amb el suport de:

a la feina **cap risc**



Generalitat
de Catalunya

amb la col·laboració de:



Preven
Control





ÍNDEX

Índex de continguts	3
Introducció	5
Capítol 1: Seguretat i salut laboral a la indústria 4.0	7
1.1 Context de les noves tecnologies	7
1.2 Impacte de les noves tecnologies en la seguretat i salut laboral	8
1.3 Realitat del professional de la seguretat i salut en la indústria 4.0	10
Capítol 2: I això de la Intel·ligència Artificial... Què és exactament?	13
2.1 Definició de la IA	13
2.2 Categories de la IA	14
2.3 Present i futur de la IA	18
2.4 El paper de la IA Generativa	20
2.5 Context ètic i legal de la IA	22
Capítol 3: IA aplicada a la Seguretat i Salut Laboral	25
3.1 Per què apostar per la IA?	25
3.2 Tasques <i>pain</i> vs Tasques <i>gain</i> : una "batalla" diària	30
Capítol 4: Solucions IA per a la Seguretat i Salut Laboral	35
4.1 Solucions IA macro	37
4.2 Solucions IA micro	44
Capítol 5: Disseny de prompts efectius: claus i consells per a parlar amb el teu as- sistent IA	93
5.1 Què és un "prompt"?	94
5.2 Tècniques i consells per a crear prompts efectius	95
5.3 Exemples d'estructures de prompts efectius	99
Conclusions i recomanacions	103





INTRODUCCIÓ

La quarta revolució industrial és un fet que ha transformat, està transformant i seguirà transformant la nostra manera d'entendre i desenvolupar la nostra vida tant en l'àmbit personal com en l'àmbit professional. La denominada Indústria 4.0 està marcada, principalment, per alguns dels avenços tecnològics de major impacte en la història de la humanitat: Internet de les Coses (IoT), Big Data i Data Analytics, Robòtica avançada, Impressió 3D, Realitat Augmentada, Realitat Virtual i Realitat Mixta, Blockchain i un llarg etcètera de sistemes i solucions que estan contribuint a la creació d'un nou paradigma.

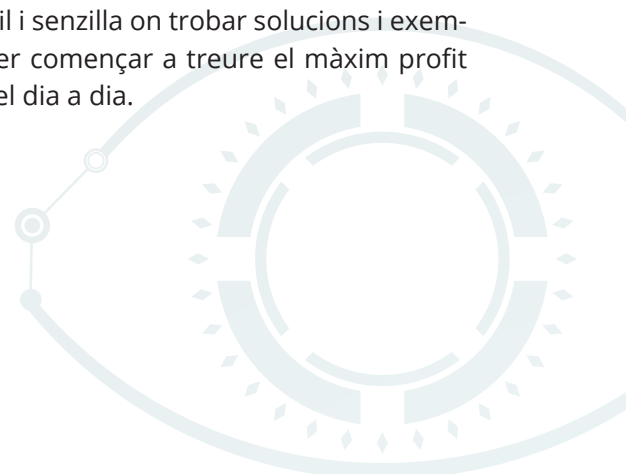
D'entre totes elles, cal destacar la irrupció i el desenvolupament exponencial que està tenint la Intel·ligència Artificial pel seu paper fonamental per habilitar i potenciar la resta de tecnologies i solucions.

En aquest context, a mesura que la tecnologia evoluciona, apareixen noves oportunitats per millorar la integració de la seguretat i salut laboral, així com l'eficiència dels sistemes de gestió preventiva. L'ús i l'impuls d'aquestes noves solucions en l'àmbit professional estan contribuint notablement al fet que les empreses siguin més productives i eficients, però també més segures i saludables per als treballadors i treballadores que en formen part.

La Intel·ligència Artificial (IA), els seus enfocaments i la diversitat de solucions que ofereix permeten, entre altres coses, analitzar una gran quantitat de dades en temps real, identificar patrons i tendències en la predicció de situacions de risc o automatitzar tasques burocràtiques recurrents o repetitives. A més, la IA pot contribuir substancialment a crear valor reduint els temps de consulta i assistint en l'execució de tasques quotidianes o rutinàries, generant així temps de qualitat per poder dedicar-lo a aquelles activitats que realment aporten un valor significatiu.

Aquesta publicació té com a objecte donar a conèixer els aspectes bàsics de la Intel·ligència Artificial i com pot potenciar les habilitats i capacitats dels professionals de la seguretat i salut en aquest nou escenari.

L'enfocament pràctic de la guia i la seva estructura estan concebuts per servir com una eina de consulta àgil i senzilla on trobar solucions i exemples útils per començar a treure el màxim profit de la IA en el dia a dia.







Seguretat i salut laboral a la indústria 4.0

1.1. Context de les noves tecnologies

La major part dels avenços tecnològics actuals han arribat per quedar-se, creant un nou context que requereix una ràpida adaptació. Aquesta nova realitat està redefinint i transformant, a un ritme vertiginós, la manera en què duem a terme i gestionem les nostres activitats quotidianes en tots els àmbits.

Gartner, consultora de referència en l'àmbit de les noves tecnologies, indica que les tendències actuals es centren principalment en les següents qüestions:

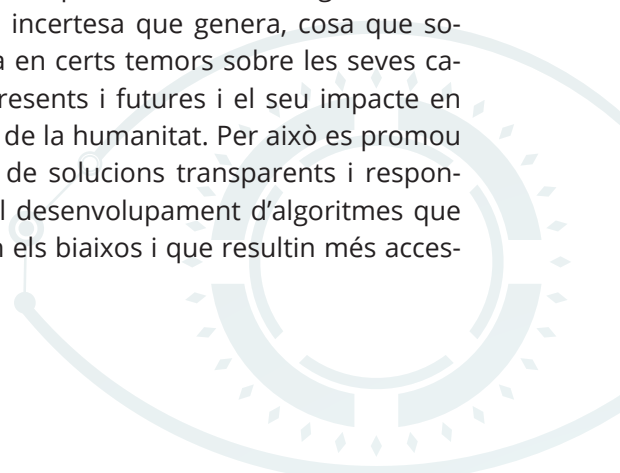
- **Hiperautomatització:** consisteix en la integració de diverses tecnologies amb l'objectiu d'automatitzar processos complexos.
- **IA Ètica:** es centra en desenvolupar sistemes d'IA transparents i justos.
- **Edge Computing:** es fonamenta en el concepte de capturar i processar dades tan a prop com sigui possible de la font on es generen per respondre gairebé en temps real.
- **Realitat Estesa (XR):** engloba la realitat augmentada, la realitat virtual i la realitat mixta per potenciar les experiències immer-

sives d'entrenament i simulació.

- **Seguretat de dades:** està relacionada amb l'ús de tecnologies com Blockchain per protegir la informació.

En l'àmbit laboral, aquestes tendències es traduiran en l'adopció de solucions que no només serviran per automatitzar la realització de tasques repetitives, sinó que també podran aprendre i adaptar-se als canvis, millorant l'eficiència i contribuint a reduir errors.

Tenint en compte que, com s'indica a la introducció, la IA podria ser la tecnologia de major impacte, és fonamental prestar especial atenció a la tendència de la IA ètica. Un dels principals desafiaments que afronta la Intel·ligència Artificial és la incertesa que genera, cosa que sovint deriva en certs temors sobre les seves capacitats presents i futures i el seu impacte en el conjunt de la humanitat. Per això es promou la creació de solucions transparents i responsables, i el desenvolupament d'algoritmes que minimitzin els biaixos i que resultin més accessibles.



1.2. Impacte de les noves tecnologies en la seguretat i salut laboral

Les tendències emergents esmentades anteriorment estan començant a tenir, i continuaran tenint, un impacte significatiu en la seguretat i salut en el treball. Aquestes tecnologies representen un desafiament apassionant, on el paper dels professionals del sector serà crucial. La seva capacitat per adaptar-se i implementar aquestes innovacions serà clau per maximitzar els avantatges que ofereixen i crear entorns laborals més segurs, saludables i eficients. Aquest repte presenta una oportunitat única perquè els professionals liderin la transformació cap a millors pràctiques i estàndards als llocs de treball.

A continuació, es detallen algunes de les expectatives que s'estan començant a complir en cadascuna d'aquestes tendències:

- **Intel·ligència Artificial Avançada i Autònoma:** s'espera que els sistemes d'IA es tornin cada vegada més autònoms, capaços de realitzar tasques complexes sense intervenció humana. Això inclou l'ús d'IA per a la gestió predictiva de riscos, on els sistemes poden anticipar problemes abans que es produeixin i suggerir mesures preventives o fins i tot actuar sobre determinats equips o instal·lacions.
- **Edge Computing:** ja existeixen sistemes d'aquesta tecnologia que permeten monitoritzar condicions laborals o exposició a determinats factors de risc en temps real, reduint substancialment els temps de resposta i, per tant, millorant l'eficiència en la gestió de la informació, crucial en situacions on la seguretat i la salut estan en joc.
- **Tecnologies de Realitat Estesa (XR):** s'estan desenvolupant solucions amb un alt impacte en l'adquisició i consolidació de coneixement, millorant les habilitats i la capacitat de resposta en permetre a les persones

entrenar situacions perilloses de manera hiperrealista, però sense estar exposats als riscos reals. A més, quan aquestes tecnologies estan connectades a informació crítica en temps real, afavoreixen la reducció d'errors i minimitzen el risc d'accidents.

- **Blockchain i Seguretat de Dades:** en aquest cas, ja s'està treballant en solucions per al registre de certificacions i la gestió de dades de salut de manera que es garanteixi la integritat de la informació i el compliment de les regulacions de seguretat i privadesa.

En definitiva, aquesta quarta revolució industrial en la qual estem immersos es caracteritza per aquesta interconnexió entre els sistemes físics i digitals a través d'aquest tipus de solucions tecnològiques. La IA, en aquest escenari, constitueix una revolució per si mateixa, facilitant l'anticipació i la mitigació de l'exposició a riscos, millorant l'eficiència operativa i alliberant el personal de tasques rutinàries de poc valor, permetent-los centrar-se en activitats de major impacte i influència on explotar tot el seu coneixement i experiència sobre el terreny.

Exemples d'aplicació reals:

- **Monitorització en temps real:** sensors IoT que registren condicions ambientals a fàbriques per prevenir l'exposició a determinats factors de risc i es comuniquen amb solucions IA que llancen avisos o actuen sobre màquines o equips.
- **Automatització de processos:** sistemes de IA que gestionen automàticament el flux de treball i l'assignació de tasques específiques.
- **Automatització de tasques administratives:** ús d'IA per processar formularis i reportis de manera automàtica.

- **Anàlisi predictiva:** utilització d'algorismes per predir esdeveniments de seguretat basats en dades històriques.
- **Formació d'impacte:** utilització de realitat augmentada per entrenar procediments de seguretat com a simulacions d'actuació en cas d'emergència.
- **Robòtica col·laborativa:** robots que treballen mà a mà amb persones a fàbriques, realitzant tasques perilloses o repetitives.

Alguns beneficis de l'aplicació de les noves tecnologies a la seguretat i salut laboral:

- **Major seguretat operacional:** reducció d'accidents i lesions mitjançant la identificació i la mitigació de riscos en temps real.
- **Millora en la salut de les persones que formen part de l'organització:** prevenció de malalties professionals en controlar condicions de treball i exposicions nocives.
- **Eficiència operativa:** optimització de processos i reducció de temps d'inactivitat derivats d'esdeveniments de seguretat, millorant-ne la productivitat.
- **Formació efectiva:** processos de capaciació més eficaços i de més impacte.
- **Millora en la presa de decisions:** dades precises i anàlisis avançades ajuden a prendre decisions més informades que redundin en una millor gestió de la seguretat i salut laboral.
- **Més presència a camp:** un dels principals beneficis de l'ús adequat d'aquest tipus de tecnologies és la possibilitat de disposar de més temps de qualitat en camp, afavorint un contacte més gran amb el personal i una comprensió més profunda de les condicions d'acompliment reals.



1.3. Realitat del professional de la seguretat i salut en la indústria 4.0

Tota transformació implica canvis, i en aquesta nova realitat, els professionals de la seguretat i salut laboral han d'adaptar-se a un entorn cada vegada més digitalitzat i en constant evolució. Això no només requereix reciclar-se i mantenir-se actualitzats en la gestió d'eines tecnològiques, sinó també desenvolupar noves habilitats i reestructurar l'enfocament de la gestió preventiva. Sens dubte, aquests avenços suposen un conjunt d'oportunitats i desafiaments per als professionals del sector.

D'una banda, aquest tipus de solucions tindran un gran impacte en algunes qüestions clau com:

1. Augment de l'eficiència: disposar de solucions que permetin l'automatització de tasques repetitives i l'anàlisi de dades en temps real ajuda els professionals a reduir el temps de dedicació i a facilitar la presa de decisions, millorant l'eficiència en les seves activitats diàries.

2. Major enfocament en la gestió de riscos: la significativa reducció del temps dedicat a tasques burocràtiques i administratives de baix impacte permet disposar de més temps de qualitat. Això no només afavoreix la possibilitat de tenir una major presència en camp, sinó que també facilita l'adopció d'un rol més analític i estratègic per part dels professionals de la seguretat i salut.

3. Desenvolupament de noves habilitats: òbviament, l'adopció d'aquest tipus de tecnologies exigeix l'adquisició de noves habilitats relacionades amb elles. Aquesta actualització de coneixements és essencial per aprofitar al màxim aquestes eines i assegurar la seva correcta implementació.

D'altra banda, la irrupció d'aquestes noves tecnologies també introdueix nous factors de risc que els professionals han de considerar. Entre ells, cal destacar els següents:

1. Riscos Psicosocials: l'aparició d'aquestes eines de digitalització i automatització pot generar incertesa i rebuig entre alguns perfils dins de les organitzacions a causa de la necessitat d'adaptar-se als canvis i fins i tot a la por de la pèrdua d'ocupació. És fonamental abordar aquests riscos mitjançant estratègies basades en una comunicació clara i concisa, així com en la implementació d'eines i recursos suficients per donar suport en el procés d'adaptació al canvi.

2. Riscos ergonòmics i de seguretat: l'increment del nombre de pantalles de visualització de dades a supervisar o controlar, i la interacció amb robots i màquines automatitzades fa que sorgeixin nous factors de risc ergonòmics i de seguretat a considerar. Això requereix actualitzar i replantejar la identificació de riscos, així com la proposta i adopció de mesures de seguretat específiques.

3. Ciberseguretat: la major connectivitat i els sistemes d'IA augmenten la possibilitat que es produeixin ciberatacs i fuites de dades sensibles. És important que els professionals de la seguretat i salut disposin de coneixements bàsics sobre el funcionament d'aquest tipus de sistemes, amb la finalitat de poder col·laborar amb els experts en ciberseguretat de la seva organització per protegir la integritat dels sistemes i la privadesa de les dades.

4. Dependència Tecnològica: un altre dels reptes fonamentals és la creixent dependència d'aquest tipus de solucions. Aquesta situació pot derivar en una major demanda d'habilitats digitals per part del personal i la possibilitat de fallades tècniques. Comptar

amb plans de contingència i un pla de formació contínua que mantingui els coneixements del personal actualitzats contribueix a mitigar aquest tipus de riscos.



Idees Clau

- La Indústria 4.0 està redefinint la seguretat i salut laboral amb tecnologies interconnectades.
- La IA i altres tecnologies emergents estan transformant la realitat tal com la coneixem, i la seguretat i salut en el treball no és aliena a aquesta transformació.
- Aquestes tecnologies permeten una monitorització constant i faciliten la prevenció de riscos en temps real.
- L'adaptació a les noves tecnologies és crucial per als professionals de seguretat i salut laboral.
- La principal clau de tots aquests avenços és que la supervisió i el judici humà en la presa de decisions crítiques continua sent el factor determinant.







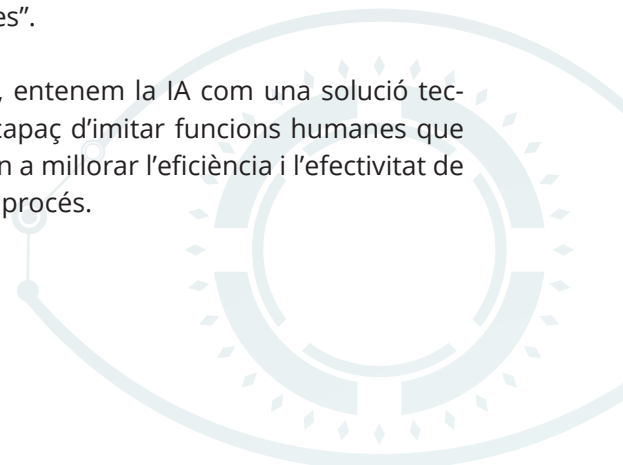
I això de la Intel·ligència Artificial... Què és exactament?

2.1. Definició de la IA

Si atenem a la definició d'Intel·ligència Artificial que fa la RAE, es tracta d'una "Disciplina científica que s'ocupa de crear programes informàtics que executen operacions comparables a les que realitza la ment humana, com l'aprenentatge o el raonament lògic".

Si li preguntem a un sistema d'IA, ens indica el següent: "La Intel·ligència Artificial (IA) és un camp de la informàtica que es focalitza en crear sistemes i algoritmes capaços de realitzar tasques que, normalment, requereixen intel·ligència humana. Això inclou activitats com l'aprenentatge, el raonament, la percepció, el reconeixement de patrons i la presa de decisions. Els sistemes d'IA poden analitzar grans quantitats de dades, aprendre d'elles i adaptar-se a noves situacions, permetent aplicacions en diverses àrees, com l'automatització de processos, la visió per ordinador, el processament del llenguatge natural, entre altres".

En resum, entenem la IA com una solució tecnològica capaç d'imitar funcions humanes que ens ajuden a millorar l'eficiència i l'efectivitat de qualsevol procés.



2.2. Categories d'IA

La IA es pot classificar, principalment, per la seva capacitat, pel seu enfocament tècnic o per la seva funcionalitat.

Classificació de la IA segons la seva capacitat:

- **IA feble o IA aplicada:** sistemes dissenyats per realitzar tasques específiques i limitades. És a dir, la seva capacitat està limitada a executar aquelles tasques per a les quals ha estat programada. Per exemple, assistents virtuals com Siri i Alexa, sistemes de recomanació de continguts com els utilitzats a la majoria de plataformes de streaming, etc.
- **IA forta o IA general:** aquestes solucions són capaces de realitzar, teòricament, qualsevol tasca intel·lectual humana. Tenen capacitat de comprensió i adaptació per aplicar els coneixements apresos en un context a d'altres diferents. No obstant això, aquest tipus d'IA no està completament desenvolupada. Tot i que existeixen models de llenguatge de gran mida (LLM) com ChatGPT, Claude, CoPilot o Gemini que representen avenços

significatius, encara no es poden considerar una veritable IA forta o IA general.

- **Superintel·ligència:** es tracta d'un concepte hipotètic que superaria la intel·ligència humana en tots els aspectes i que, actualment, és una qüestió especulativa i de debat per a la comunitat científica.

Classificació de la IA segons el seu enfocament tècnic:

- **IA reactiva:** està programada per reaccionar de manera immediata a situacions o estímuls específics, aportant una resposta basada en la seva programació prèvia sense utilitzar memòria d'experiències anteriors. Per exemple, Deep Blue va ser una supercomputadora creada per jugar als escacs que va aconseguir guanyar al llavors campió mundial Garry Kasparov. Altres exemples més quotidians d'IA reactiva són els filtres de SPAM del correu electrònic, els sistemes de reconeixement facial, els sistemes de recomanació i moltes altres aplicacions amb les quals convivim diàriament.



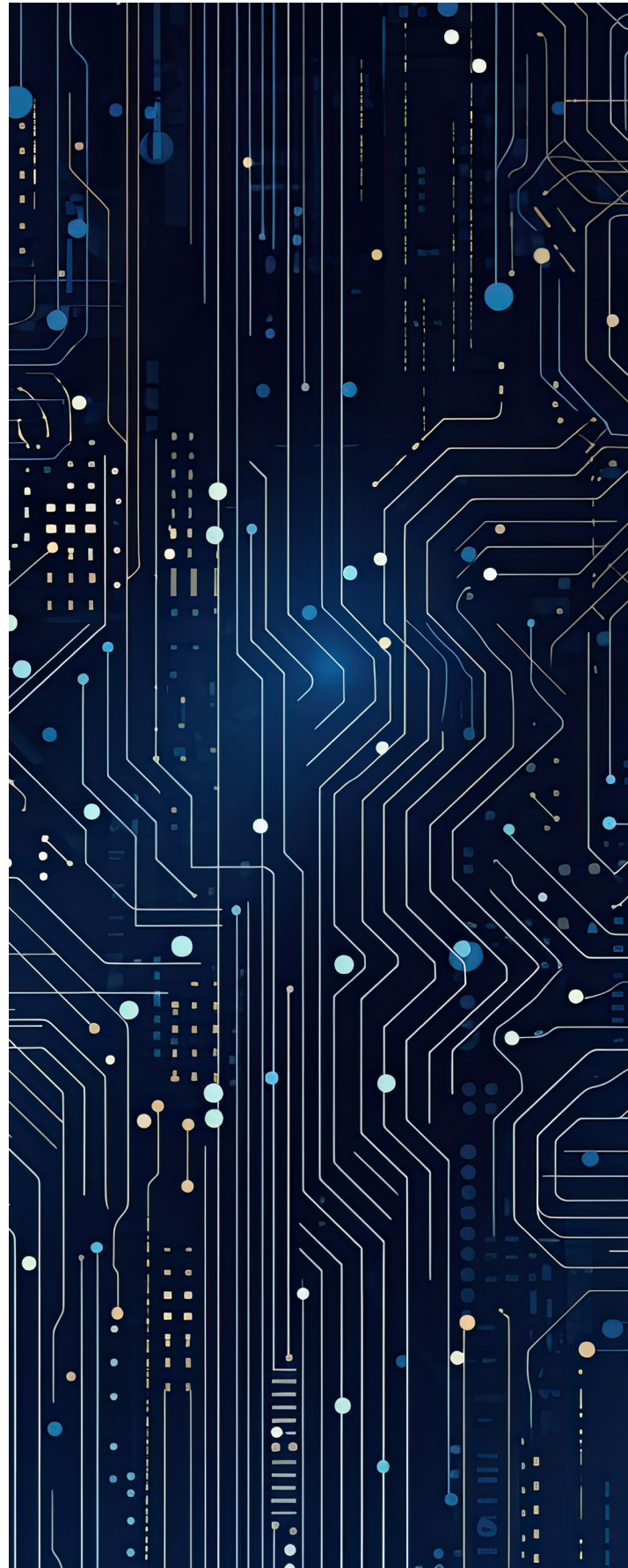
- **IA amb memòria limitada:** està dissenyada per utilitzar dades recents i experiències passades amb l'objectiu de prendre millors decisions. És capaç de "recordar" dades recents, de manera limitada, i adaptar la seva resposta a la situació present. Per exemple, els cotxes autònoms són un dels principals exponents d'aquest enfocament, ja que són capaços d'utilitzar informació recent sobre la carretera i el trànsit per millorar la seguretat i eficiència en temps real. Un altre exemple que podria encaixar en la IA amb memòria limitada són els assistents virtuals com Siri o Alexa, que tenen la capacitat de recordar preferències o indicacions recents per oferir respostes personalitzades.

- **Teoria de la ment:** si bé encara no és una realitat, és una línia de recerca en desenvolupament on els sistemes estarien dotats d'una capacitat similar a la humana per a la presa de decisions. Aquests sistemes serien capaços de "comprendre", de reconèixer emocions i d'ajustar la seva resposta en la interacció amb les persones. Per exemple, el robot Pepper és capaç de reconèixer emocions en el rostre de les persones amb les quals interactua. Un altre exemple és el chatbot d'IA Replika, que és capaç d'entendre i respondre a les emocions de l'interlocutor, ajustant les seves respostes.

- **Autoconsciència:** és un concepte hipotètic en el qual la IA tindria consciència de si mateixa, de manera similar a la consciència que tenen els humans. Tot i que la literatura o el cinema estan plens d'exemples d'aquest enfocament, com "Jo Robot", "Blade Runner", "Ex Machina" o "Her", no hi ha cap evidència ni exemple conegut d'autoconsciència en intel·ligència artificial en la vida real.

Classificació de la IA segons la seva funcionalitat:

- **IA Generativa:** està dissenyada per crear con-



tingut nou i original a partir de patrons apresos. Utilitza tècniques com les xarxes neuronals profundes per generar textos, imatges, música i altres tipus de contingut creatiu. Per exemple, els Models Generatius Antagònics (GANs) poden crear imatges fotorrealistes, mentre que models com GPT-3 poden generar text coherent i rellevant en diversos contextos. Aquests sistemes tenen aplicacions en disseny, art digital, i generació de contingut multimèdia.

- **IA Discriminativa:** es focalitza en la classificació i predicció de dades. Aquests sistemes utilitzen algorismes d'aprenentatge automàtic per identificar i categoritzar dades en diferents classes, com en el cas del reconeixement facial o l'anàlisi de sentiments. Per exemple, els sistemes de filtratge de correu brossa utilitzen models discriminatius per identificar i classificar correus no desitjats.

- **IA Prescriptiva:** va un pas més enllà de la predicció en suggerir accions específiques per assolir objectius determinats. S'utilitza en l'optimització de processos i presa de decisions estratègiques. Per exemple, l'ús d'IA en la gestió de la cadena de subministrament, on l'IA prescriptiva pot recomanar rutes d'enviament o ajustos d'inventari per maximitzar l'eficiència i minimitzar els costos.

- **IA Analítica:** especialitzada en l'anàlisi de grans volums de dades per identificar patrons, tendències i relacions significatives. Aquesta categoria inclou aplicacions com la mineria de dades i l'anàlisi predictiva, utilitzades en sectors com finances, salut i màrqueting per prendre decisions basades en dades. Per exemple, els sistemes d'anàlisi predictiva en la salut poden identificar factors de risc en pacients per a malalties com la diabetis o les malalties cardíques.

- **IA Conversacional:** inclou tecnologies dissenyades per interactuar amb els usuaris mitjançant el llenguatge natural. Aquests sistemes són capaços de comprendre i generar respostes en converses, proporcionant suport i serveis en diversos contextos. Per exemple, assistents virtuals com Siri, Alexa i Google Assistant poden respondre a preguntes, controlar dispositius i proporcionar recomanacions personalitzades.



2.3. Present i futur de la IA

Realment, els orígens de la IA es remunten a la dècada dels 50 del segle passat, quan Alan Turing va proposar el seu famós test per avaluar el comportament intel·ligent de les màquines. Tot i que és un camp d'investigació que s'ha anat desenvolupant des de llavors, és en l'actualitat quan la IA està experimentant el seu major auge, amb avenços i un creixement exponencial sense precedents en la seva aplicació i desenvolupament en diverses àrees.

A dia d'avui, la IA està tenint un impacte significatiu en l'àmbit empresarial. Segons Eurostat, el 2023, un 7% de les empreses amb almenys 10 empleats de la Unió Europea van utilitzar aplicacions d'IA. Les solucions més emprades estan relacionades amb l'aprenentatge automàtic per a l'anàlisi de dades (16,2%) i la mineria de text (14,2%). Aquest tipus de solucions s'utilitzen en àrees com la seguretat de les tecnologies de la informació (26,2%), la gestió financera (25,8%) i la logística (9,6%).

Randstad Research, en el seu informe "Tendències de RRHH per al 2024", assenyalava les dades següents d'interès sobre la utilització de la IA en l'actualitat:

- El 46% de les empreses utilitzen IA en alguna activitat de l'organització.
- El 62% indica que la motivació principal per a l'adopció de la IA ha estat la millora de l'eficiència.
- El 90% considera que l'adopció de la IA ha mantingut estable el nivell d'ocupació a l'empresa.
- El 65% entén que pot portar millores de productivitat.
- El 29% opina que pot alleujar el reemplaçament generacional.

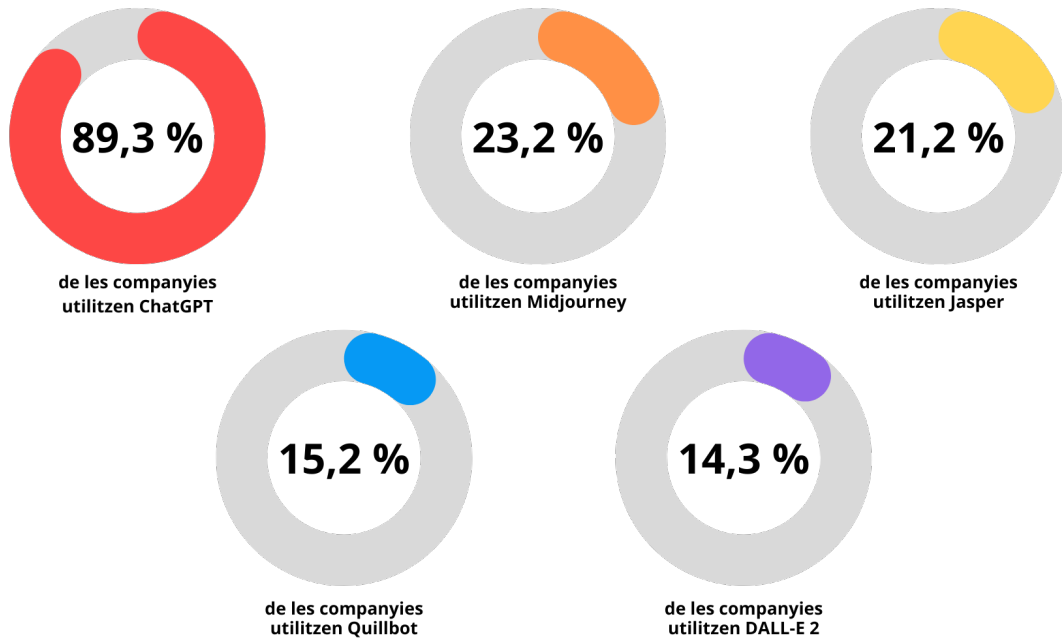
A més, l'estudi assenyalava també l'opinió de les empreses participants pel que fa als reptes associats a la IA:

- El 58% de les empreses assumeix la importància d'adquirir competències tecnològiques.
- El 68% introdueix reptes que ajudin a recalificar el seu personal.
- El 28% assumeix que podria perjudicar l'ocupabilitat.

Pel que fa al futur més immediat de la IA, diverses consultores i analistes, com Gartner o McKinsey, coincideixen a assenyalava que l'aparició de projectes com GPT-3 d'OpenAI i altres solucions relacionades amb la IA generativa estan marcant un punt d'inflexió significatiu en el desenvolupament de la Intel·ligència Artificial. Aquestes tecnologies estan impulsant una nova era gràcies a la seva capacitat avançada per generar text, comprendre el llenguatge i automatitzar tasques complexes.

Com a mostra, es pot observar en el següent gràfic que el 89% de les empreses consultades a l'estudi dut a terme per Authority Hacker en la seva enquesta sobre IA de 2023, utilitzen ChatGPT.

Estadístiques de popularitat del màrqueting d'IA per plataforma



Gràfic extret de Digital Adoption · digital-adoption.com

Aquest auge que està experimentant la IA, i més concretament la IA generativa, està suposant un impacte a la societat comparable al de l'aparició d'internet. Segons les previsions més destacades de Gartner per al futur immediat, s'espera que:

- El 2026, les organitzacions que instrumentitzin la transparència, la confiança i la seguretat de la intel·ligència artificial veuran millorar en un 50% els resultats dels seus models d'IA en termes d'adopció, objectius de l'empresa i acceptació per part de l'usuari.
- El 2026, les empreses que hagin adoptat pràctiques d'enginyeria d'intel·ligència artificial per crear i gestionar sistemes d'IA adaptativa superaran la competència en el funcionament dels models d'IA en un 25% com a mínim.
- El 2027, almenys dos proveïdors que ofe-

reixen funcionalitats de gestió del risc de la IA hauran estat adquirits per proveïdors de gestió del risc empresarial, per proporcionar una oferta de funcionalitat més àmplia.

- El 2027, almenys una empresa global es veurà obligada a suspendre la seva implementació de la IA per ordre dels organismes reguladors, a causa d'incompliments de la legislació sobre protecció de dades o governança de la IA.



2.4. El paper de la IA Generativa

Com hem indicat anteriorment, d'entre totes les corrents de desenvolupament de la IA, destaca especialment la IA Generativa pel gran impacte que està tenint. La seva capacitat per generar dades, contingut o informació de forma autònoma, creativa i amb gran precisió està impulsant el seu desenvolupament i incrementant substancialment la seva utilització.

El funcionament de la IA Generativa es basa en la utilització de tècniques d'Aprenentatge Automàtic (Machine Learning) i, en particular, d'Aprenentatge Profund (Deep Learning) per aprendre patrons de dades i informació existent, i a partir d'aquí, generar nou contingut. Ja sigui per donar resposta a una consulta, generar un text, una imatge o altres tipus d'elements.

Totes dues tècniques són essencials per entendre la IA Generativa i el seu potencial. A continuació, es detallen algunes de les claus d'aquestes tècniques:

- **Aprenentatge Automàtic o Machine Learning:** és una tècnica d'IA que permet que les màquines aprenguin de manera autònoma a partir de dades i algoritmes, sense necessitat d'estar explícitament programades per a això. En proporcionar a la màquina les dades i els algoritmes necessaris, aquesta pot aprendre per si mateixa sense intervenció humana directa.
- **Aprenentatge Profund o Deep Learning:** és una variant de l'Aprenentatge Automàtic que utilitza xarxes neuronals amb múltiples capes per aprendre de dades complexes de manera gradual. Aquesta tècnica simula el mecanisme d'adquisició de coneixement del cervell humà, permetent que les màquines identifiquin patrons i millorin la seva precisió en tasques complexes com el reconeixement d'imatges (Visió Artificial) i el processament del llenguatge natural (PLN).

Exemples d'aplicació:

1. Monitorització d'Equips de Protecció Individual (EPI): la implementació de càmeres amb visió artificial permet assegurar l'ús correcte dels EPIs al lloc de treball. Aquest sistema utilitza algoritmes de visió per ordinador i Aprenentatge Automàtic per detectar automàticament situacions on els EPIs no s'estan utilitzant adequadament, millorant així la seguretat dels empleats.

2. Predicció de Riscos Laborals: utilitzant algoritmes d'Aprenentatge Automàtic, les empreses poden analitzar dades històriques de seguretat i salut laboral per identificar patrons i tendències. Això permet predir i prevenir possibles incidents en anticipar condicions perilloses, contribuint a un entorn laboral més segur.

3. Generació d'Informes Automatitzats: la IA, i específicament el Deep Learning, s'utilitza per automatitzar la creació d'informes a partir de grans volums de dades. Això no només redueix significativament el temps dedicat a tasques administratives, sinó que també millora la precisió i consistència de la informació reportada.

4. Entrenament i Capacitació amb Realitat Augmentada: combinant Deep Learning amb tecnologies de realitat augmentada, és possible crear entorns de simulació per a la formació d'empleats en procediments de seguretat. Això permet practicar en un entorn segur i controlat, minimitzant el risc d'accidents durant l'entrenament real.

5. Optimització de Processos de Logística: en l'àmbit de la logística, la IA s'empra per optimitzar rutes de transport i millorar la seguretat dels conductors. Això s'aconsegueix mitjançant l'anàlisi de dades en temps real

sobre el trànsit i les condicions de la carretera, facilitant la presa de decisions més eficients i segures.

Aquestes aplicacions il·lustren com les tecnologies d'Aprenentatge Automàtic i Aprenentatge Profund estan transformant la gestió de la seguretat i salut laboral, oferint solucions avançades per al monitoratge, prevenció i capacitació en l'entorn de treball.

Imatge generada amb Midjourney.



2.5. Context ètic i legal de la IA

Tal com s'ha indicat en aquesta guia, la regulació de la Intel·ligència Artificial és fonamental, no només per al seu desenvolupament, sinó també per mantenir un control i supervisió sobre el seu impacte. En els darrers anys, s'han fet grans avenços en matèria legal amb l'objectiu de salvaguardar la societat dels riscos associats a aquest tipus de tecnologies. De fet, aquest any 2024 s'ha publicat la **Llei d'Intel·ligència Artificial de la Unió Europea (Reglament (UE) 2024/1689)**. Aquest reglament exhaustiu classifica les aplicacions d'IA en tres categories de risc diferents:

- **Risc inacceptable:** estaran prohibides aquelles aplicacions o sistemes que suposin un greu perjudici per a les persones, com ara els sistemes de puntuació social gestionats per governs, similars als utilitzats a la Xina.
- **Aplicacions d'alt risc:** serà necessari el compliment de requisits legals específics per a aquelles aplicacions que puguin operar amb informació o dades personals sensibles, com les eines de selecció de CV que ajuden a classificar els sol·licitants d'ocupació.
- **Risc baix o mínim:** en aquesta categoria s'inclouen la majoria d'aplicacions d'IA que no representen un risc significatiu per a la seguretat o els drets fonamentals. No obstant això, no estaran exemptes del compliment de normatives de transparència i bones pràctiques.

A més de la classificació de riscos, la llei estableix un marc regulador integral per a l'ús i desenvolupament de la IA a Europa a través dels següents punts clau:

- **Requisits per a sistemes d'alt risc:** les aplicacions i sistemes d'alt risc han de complir amb estàndards de conformitat rigorosos que incloguin avaluacions de riscos,

protecció de dades sensibles, mesures per garantir la supervisió humana i documentació detallada que asseguri la transparència i traçabilitat de les dades i la presa de decisions del sistema d'IA.

- **Transparència i responsabilitat:** la llei estableix l'obligació de garantir la transparència i l'assumpció de responsabilitats tant per als desenvolupadors com per als usuaris finals, assegurant la identificació, mitigació o eliminació dels riscos potencials que puguin vulnerar drets fonamentals de les persones.

- **Supervisió i sancions:** es crea un marc de supervisió similar al del Reglament General de Protecció de Dades (RGPD), en el qual s'estableix un règim de sancions que pot incloure multes importants per a aquelles empreses que no compleixin amb les regulacions. En els casos més greus, les sancions poden arribar fins als 30 milions d'euros o el 6% del volum de negoci global anual de l'empresa, segons el que sigui més gran.

A més de la nova Llei d'Intel·ligència Artificial, hi ha altres normatives i directrius a considerar per a la seva regulació: el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD), les directrius d'ètica de l'OCDE, les directrius sobre supervisió i transparència de la UE i la nova norma ISO/IEC 42001:2023 - Artificial Intelligence.

També l'Agència Europea per a la Seguretat i Salut en el Treball (EU-OSHA) està treballant per abordar l'impacte de la IA en l'àmbit de la seguretat i salut laboral. Cal destacar el seu informe "Intel·ligència artificial per a la gestió de treballadors: implicacions per a la salut i la seguretat en el treball", en el qual es senyalen els principals riscos i oportunitats relacionats amb els sistemes de gestió de treballadors basats en IA. L'estudi inclou possibles mesures de prevenció, subratllant la necessitat d'enfocaments centrats

en les persones i en el concepte de “prevenció des del disseny” per garantir la salut, seguretat i benestar de les persones, i fa especial èmfasi en la importància de garantir la transparència i la supervisió humana en la implementació d'aquestes solucions.

En definitiva, el marc legal en què s'està treballant actualment proporciona una base sòlida per abordar alguns dels principals desafiaments que suposa la IA en l'entorn laboral. Tanmateix, és evident que necessita guanyar en agilitat per afrontar aquests reptes amb les màximes garanties, ja que és crucial trobar l'equilibri entre

la implementació de solucions que permetin reduir significativament la ocurrència d'incidents o accidents, i la capacitat dels sistemes per recollir la informació necessària sense comprometre la privacitat de les persones.

Ideas Clave

- La IA imita funcions humanes com l'aprenentatge i la presa de decisions.
- Es classifica per capacitat (IA feble, IA forta) i funcionalitat (generativa, discriminativa, prescriptiva, analítica, conversacional).
- La IA Generativa permet obtenir respostes a temes complexos i generar textos, imatges i altres tipus de continguts de manera autònoma.
- La gestió de riscos ètics i de privacitat és essencial en la implementació de la IA.
- Les aplicacions pràctiques inclouen la monitorització d'EPIS, predicció de riscos laborals, generació automatitzada d'informes, entrenament amb realitat augmentada i optimització de la logística.
- La IA està impulsant la transformació digital a les empreses, millorant l'eficiència i la productivitat, amb atenció a la gestió de riscos ètics i de privacitat.
- La regulació de la IA en el treball és crucial per garantir transparència, equitat i privacitat.
- La legislació ha de donar resposta de manera àgil als nous desafiaments tecnològics.





Imatge generada amb Midjourney.



IA aplicada a la Seguretat i Salut Laboral

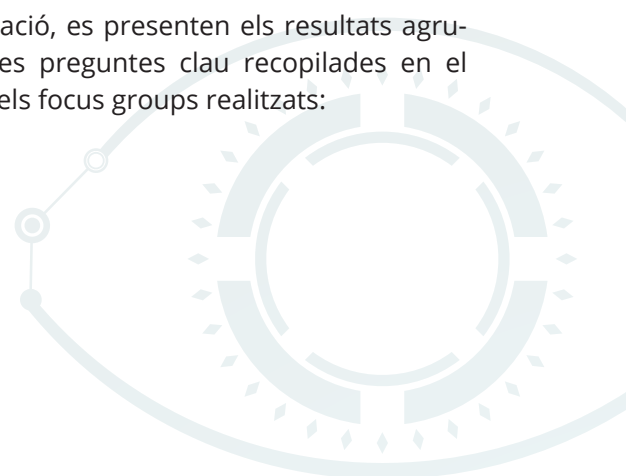
3.1. Per què apostar per la IA?



S'estima que en els darrers anys l'augment de la càrrega burocràtica i administrativa ha incrementat els temps de dedicació dels professionals de la seguretat i salut laboral a aquest tipus d'activitats fins a, aproximadament, un 40% del total de la seva jornada laboral. Això implica, directament, que els temps dedicats a realitzar treball de camp i a la supervisió directa es vegin cada cop més reduïts.

Per analitzar la necessitat d'apostar fermament per la IA com una eina clau no només per al futur, sinó també per al present del sector, es van recopilar les impressions de 50 professionals a través d'una sèrie de focus groups. Aquestes sessions van permetre extreure un conjunt de conclusions rellevants que poden ser d'interès per comprendre millor el propòsit d'aquesta guia.

A continuació, es presenten els resultats agrupats de les preguntes clau recopilades en el conjunt dels focus groups realitzats:



Qüestió 1: Què és el que més t'agrada de la teva feina?

Respostes principals

Interacció i relacions humanes: les respostes en aquesta categoria destaquen la importància del contacte i la interacció amb altres persones en la feina.

Exemples de resposta: "El gran nombre de persones i punts de vista relacionats amb la prevenció", "La interacció amb les persones", "El contacte estret amb la gent en el seu entorn de treball".

Varietat en la feina i aprenentatge continu: es valora la diversitat de tasques i l'oportunitat d'aprendre contínuament.

Exemples: "La varietat de temes a treballar", "La interacció amb les persones i la varietat dels projectes", "La varietat de les tasques a executar".

Contribució a la Seguretat i Salut: expressen satisfacció per poder millorar la salut i la seguretat de les persones amb les quals treballen.

Exemples: "Millorar la seguretat i la salut dels treballadors", "Ajudar les persones i percebre la satisfacció generada per les accions i mesures orientades al seu benestar".

Suport i capacitat: centrades a ajudar altres, especialment en contextos preventius i de formació.

Exemples: "Ajudar els operaris en la seva formació preventiva", "Ajudar, buscar solucions a problemes comuns", "Poder ajudar a reduir els riscos laborals dels treballadors".

Creativitat i autonomia en l'organització: enfocades en la possibilitat de ser creatiu i tenir independència en la gestió del treball propi.

Exemples: "La possibilitat de fer alguna cosa creativa per formar els treballadors", "Indepen-

dència i llibertat per organitzar la feina"

Innovació i millora de la qualitat de vida: es destaca la creativitat i la capacitat de millorar la qualitat de vida de les persones amb les quals es col·labora.

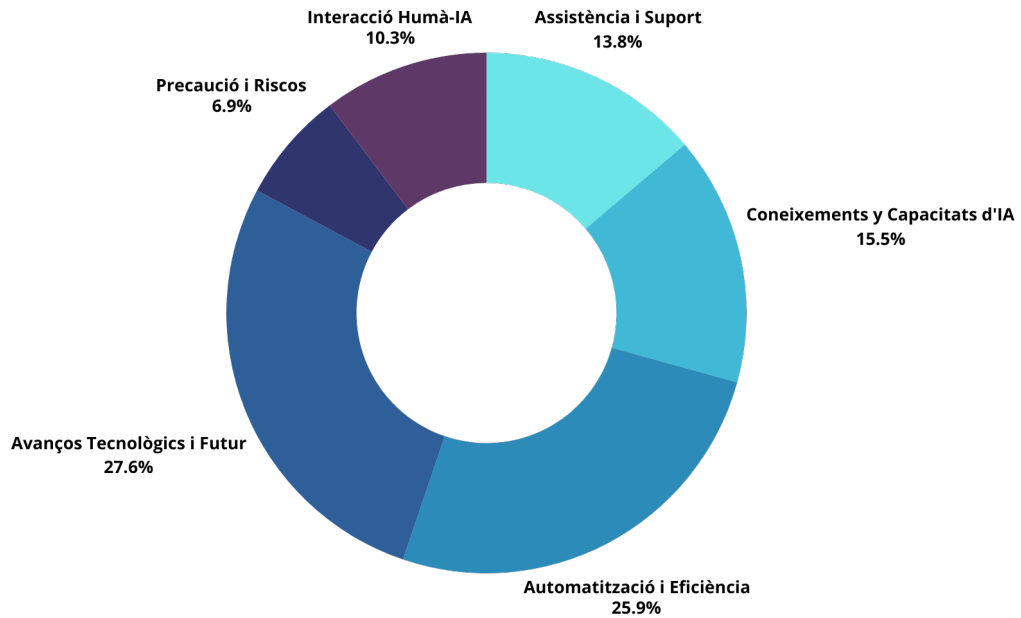
Exemples: "La creativitat que requereixen algunes tasques", "Millorar la qualitat de vida dels treballadors".

Novetat i actualització constant: es troba satisfacció en la constant novetat i actualització d'informació en la feina.

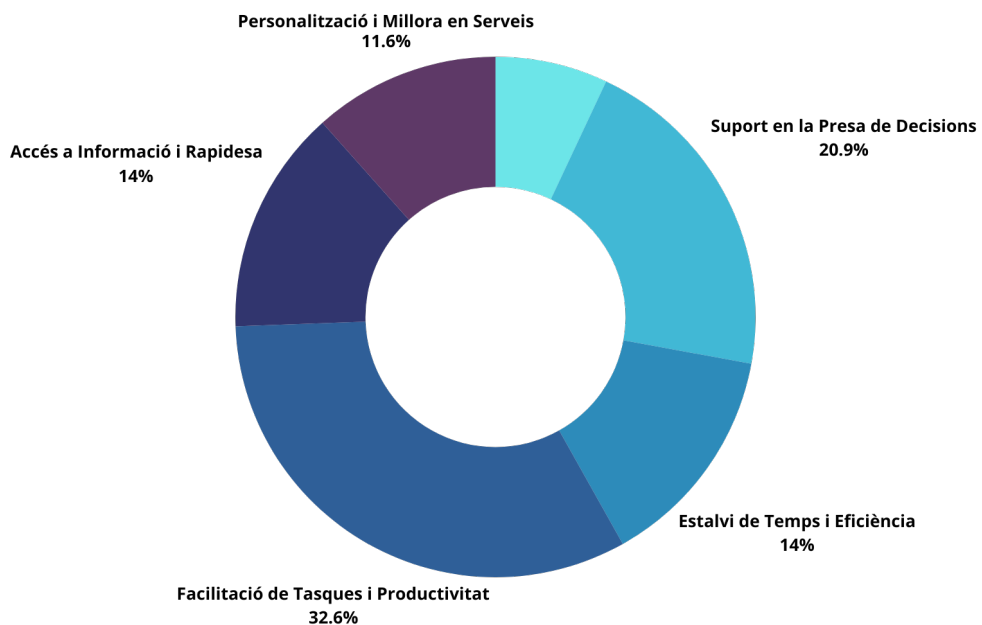
Exemples: "Cada dia em sorprèn alguna cosa nova", "La contínua actualització d'informació", "Nous camps per explorar".

Aquest llistat de respostes es presenta en ordre decreixent de recurrència de la resposta, de més a menys mencionades pel conjunt total de participants.

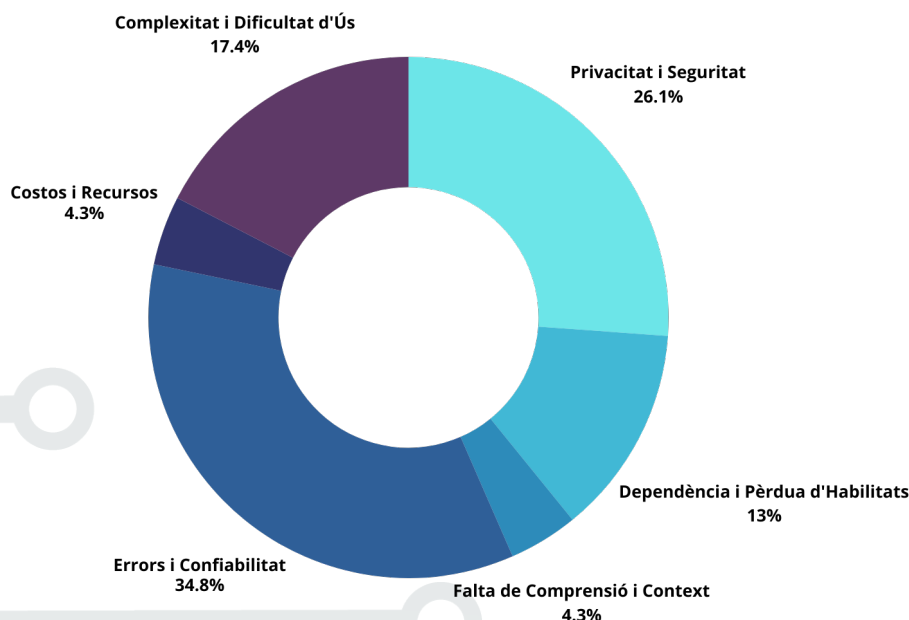
Qüestió 2: Què és el primer que et ve al cap quan escoltes “Inteligència Artificial?”



Qüestió 3: Quins avantatges veus a la IA?



Qüestió 4: Quins inconvenients veus a la IA?



Qüestió 5: Quines expectatives et genera la IA de cara al futur més immediat?

Respostes principals

Nous coneixements i eines

Els participants van expressar interès en adquirir nous coneixements i eines útils. Exemples inclouen:

- "Enfocament diferent sobre com utilitzar les eines d'IA que ja existeixen."
- "L'objectiu d'usar IA per a la millora contínua a la feina. Aprofundir en l'aprenentatge d'aquestes eines."
- "Eines i nous coneixements respecte a la IA."

Aplicació pràctica i millora contínua

Existeix una expectativa d'aplicar el que s'aprèn de manera pràctica per millorar processos i tasques. Exemples inclouen:

- "Una visió molt més àmplia de les possibilitats que em pot oferir la IA en la meva feina diària."
- "Aplicacions útils per facilitar tasques. Per exemple, crear instruccions d'ús."
- "Un munt d'idees per ser més productiu i aportar més qualitat a la meva feina."

Obertura de ment i noves possibilitats

Els participants esperen descobrir noves possibilitats gràcies a la IA i ampliar la seva visió al respecte. Exemples inclouen:

- *“Obertura de ment... un món de noves possibilitats.”*
- *“Un nou món amb possibilitats infinites.”*

Incertesa i precaució

Alguns participants expressen sentiments d'incertesa o precaució respecte a l'ús de la IA.

- *“Incertesa respecte a on pot arribar.”*

En definitiva, sembla que apostar per la IA serà inevitable, i els professionals de la seguretat i salut laboral són conscients de la necessitat de pujar a aquest tren. L'anàlisi dels resultats d'aquestes activitats revela que, si bé hi ha una necessària precaució i cautela respecte als efectes de la IA, predomina l'interès per adquirir els coneixements necessaris per aplicar-la correctament i treure'n el màxim potencial.



3.2. Tasques *pain* vs Tasques *gain*: una “batalla” diària

A més de les activitats esmentades anteriorment, durant els diferents focus groups es va fer especial èmfasi en identificar i analitzar de manera reflexiva quina és la batalla diària a la qual s'enfronten els professionals de la seguretat i salut en el treball. L'objectiu era detectar quines són aquelles tasques que no aporten un valor real a les seves contribucions per crear entorns més segurs, saludables i eficients, i quines són les tasques que sí que tenen un impacte significatiu, però a les quals la càrrega administrativa i de gestió els consumeix temps de qualitat.

En primer lloc, identifiquem què considerem tasques “pain” i tasques “gain”, per comprendre millor els resultats de les activitats:

- **Tasca “pain”:** és una activitat que consumeix temps i recursos, però no aporta un valor significatiu o desitjat en relació amb el temps dedicat. Aquestes tasques solen ser tedioses, repetitives, i poden ser vistes com obstacles que dificulten l'assoliment d'objectius més importants o productius.
- **Tasca “gain”:** és una activitat que afegeix valor i contribueix positivament a l'assoliment d'objectius. Aquestes tasques es veuen com beneficioses, ja que tenen un impacte significatiu, milloren processos, augmenten l'eficiència, o contribueixen directament al compliment d'objectius.



Llistat de Tasques "Pain" agrupades i ordenades:

1. Tasques administratives i burocràtiques (CAE, avaluacions, temaris formatius, tractament de dades):

- **Descripció:** inclou tasques repetitives i obligatòries que, encara que necessàries, es perceben com de baix valor afegit per a una contribució efectiva a la millora de les condicions de seguretat i salut en el treball.
- **Freqüència:** alta, mencionada en diverses ocasions com les principals lladres de temps

2. Gestió de la comunicació:

- **Descripció:** aquesta categoria agrupa la gestió diària de correus electrònics i altres formes de comunicació que no aporten valor directe, incloent-hi missatges redundants i reunions sense un propòsit clar.
- **Freqüència:** alta, identificada com una càrrega administrativa significativa.

3. Complimentar documentació recurrent:

- **Descripció:** implica la repetició constant de processos de documentació, com formularis i informes, que és necessari completar, però es perceben com de baix valor afegit per la seva escassa aportació directa a la millora de la seguretat i salut en l'entorn laboral.
- **Freqüència:** moderada, mencionada en el context de tasques que podrien ser fàcilment automatitzades.

4. Cerca d'informació i realització de consultes sobre normativa i documentació tècnica:

- **Descripció:** inclou tant la cerca d'informació tècnica i legal com la revisió de normatives i documents per assegurar el compliment. És una tasca que, encara que necessària, es considera tediosa i repetitiva.
- **Freqüència:** moderada, reconeguda com una àrea que es pot optimitzar.

Aquestes tasques representen àrees clau on l'automatització i l'aplicació de solucions d'IA poden oferir millores significatives en eficiència. Reduir la càrrega d'aquestes tasques permetria als professionals de la seguretat i salut laboral dedicar més temps a activitats de major valor estratègic, com el disseny i planificació, i la supervisió directa en camp.



Listat de Tasques “Gain” agrupades i ordenades:

1. Realitzar treball de camp i una major interacció directa amb les persones en el seu entorn de treball:

- **Descripció:** aquesta categoria inclou activitats com visites a centres de treball, assessorament directe in situ, i una presència significativament major en els entorns de treball per observar i entendre amb més precisió les operacions i el rendiment real de les persones. Aquestes tasques són crucials per fer emergir el coneixement i el potencial de cadascuna de les persones de l'organització en matèria de seguretat i salut.
- **Freqüència:** alta, mencionada com la principal tasca a la qual destinar temps de qualitat.

2. Recopilar i analitzar informació per anticipar-se a esdeveniments de seguretat:

- **Descripció:** inclou la recopilació i anàlisi de dades en temps real per anticipar riscos potencials i reforçar les mesures preventives a adoptar. Aquesta tasca és clau per a una gestió proactiva de la seguretat i salut en el treball.
- **Freqüència:** alta, mencionada en diverses ocasions com una de les tasques principals per la seva potencial contribució.

3. Generació de continguts formatius i informatius d'impacte i personalitzats:

- **Descripció:** creació de materials formatius i informatius personalitzats, adaptats als diferents perfils del personal de cada organització, independentment del lloc concret que ocupin o del nivell jeràrquic, així com a les diferents situacions o moments en què es trobin. Aquest tipus d'accions són crucials per fomentar una formació contínua i efectiva que promogui la conscienciació en temes de seguretat.
- **Freqüència:** moderada, es considera una activitat que, ben executada, pot tenir un gran impacte i rellevància.

4. Planificació estratègica:

- **Descripció:** involucra la planificació a llarg termini i el desenvolupament d'estratègies que contribueixin a millorar significativament la seguretat i salut en l'entorn laboral. Aquesta tasca és fonamental per establir polítiques i directrius adaptades a les necessitats reals i que resultin realment efectives.
- **Freqüència:** moderada, mencionada en la pràctica totalitat dels grups com una activitat essencial.





Aquestes tasques representen àrees en què el temps invertit té un retorn significatiu en termes de seguretat, salut i eficiència operativa. L'automatització de tasques administratives i la implementació de tecnologies d'intel·ligència artificial poden alliberar temps addicional per a aquestes activitats clau.

Idees Clau

- Els professionals de seguretat i salut laboral dediquen un percentatge molt significatiu de la seva jornada a tasques administratives i burocràtiques, reduint el temps de qualitat per tenir una major presència en camp.
- La IA pot reduir la càrrega administrativa i millorar l'eficiència, permetent als professionals enfocar-se en tasques de major valor.
- Les tasques "pain" solen estar relacionades amb tasques administratives i repetitives, mentre que les "gain" estan associades al treball de camp, l'anàlisi de dades i la formació, que aporten més valor.
- Els professionals esperen que la IA ofereixi noves eines i coneixements per potenciar les seves capacitats i la seva aportació de valor.
- Encara que hi ha certa cautela i precaució amb la IA, existeix un interès generalitzat i entusiasme per la seva implementació i impacte.
- Automatitzar tasques administratives amb IA pot alliberar temps real i de qualitat per enfocar-se en tasques estratègiques i d'impacte significatiu.





Solucions IA per a la Seguretat i Salut Laboral

Tal com es desprèn del punt anterior, integrar la Intel·ligència Artificial en la Seguretat i Salut Laboral representa un dels grans reptes per als professionals del sector en el futur més immediat. Sens dubte, les solucions d'IA són una realitat imparabile que representen un avanç sense precedents per facilitar la gestió de riscos i mitigar, i fins i tot evitar en molts casos, els seus efectes i conseqüències.

Ben aplicada, la IA pot actuar com un assistent eficaç en la gestió preventiva, automatitzant tasques repetitives i permetent als professionals centrar-se en activitats estratègiques o augmentar la seva presència en camp.

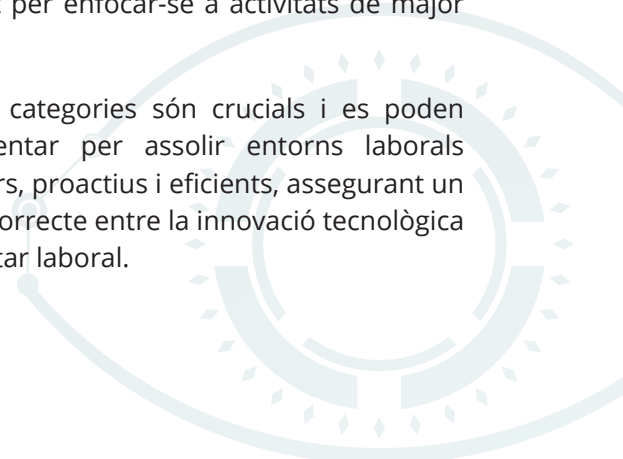
La IA ofereix una quantitat innumerable d'eines que es poden classificar en dues categories principals:

- **Solucions macro:** enfocades a accions específiques a gran escala dins del conjunt de l'organització, que inclouen la implementació de sistemes de monitorització en temps real i anàlisi predictiva per a la prevenció d'acci-

dents i incidents, l'optimització de processos, i la gestió automatitzada de grans volums de dades per identificar patrons de risc amb els quals dissenyar i definir plans d'acció específics.

- **Solucions micro:** són aplicacions i solucions genèriques d'IA utilitzades principalment per a l'optimització de tasques diàries relacionades amb la gestió, la generació de continguts de diversa índole i la realització de consultes, entre altres qüestions. Aquestes eines es poden aplicar directament en l'activitat diària dels professionals de la seguretat i salut, amb l'objectiu de reduir significativament els temps de dedicació a tasques de baix impacte i maximitzar així el temps de qualitat per enfocar-se a activitats de major calat.

Ambdues categories són crucials i es poden complementar per assolir entorns laborals més segurs, proactius i eficients, assegurant un equilibri correcte entre la innovació tecnològica i el benestar laboral.





Imatge generada amb Midjourney.

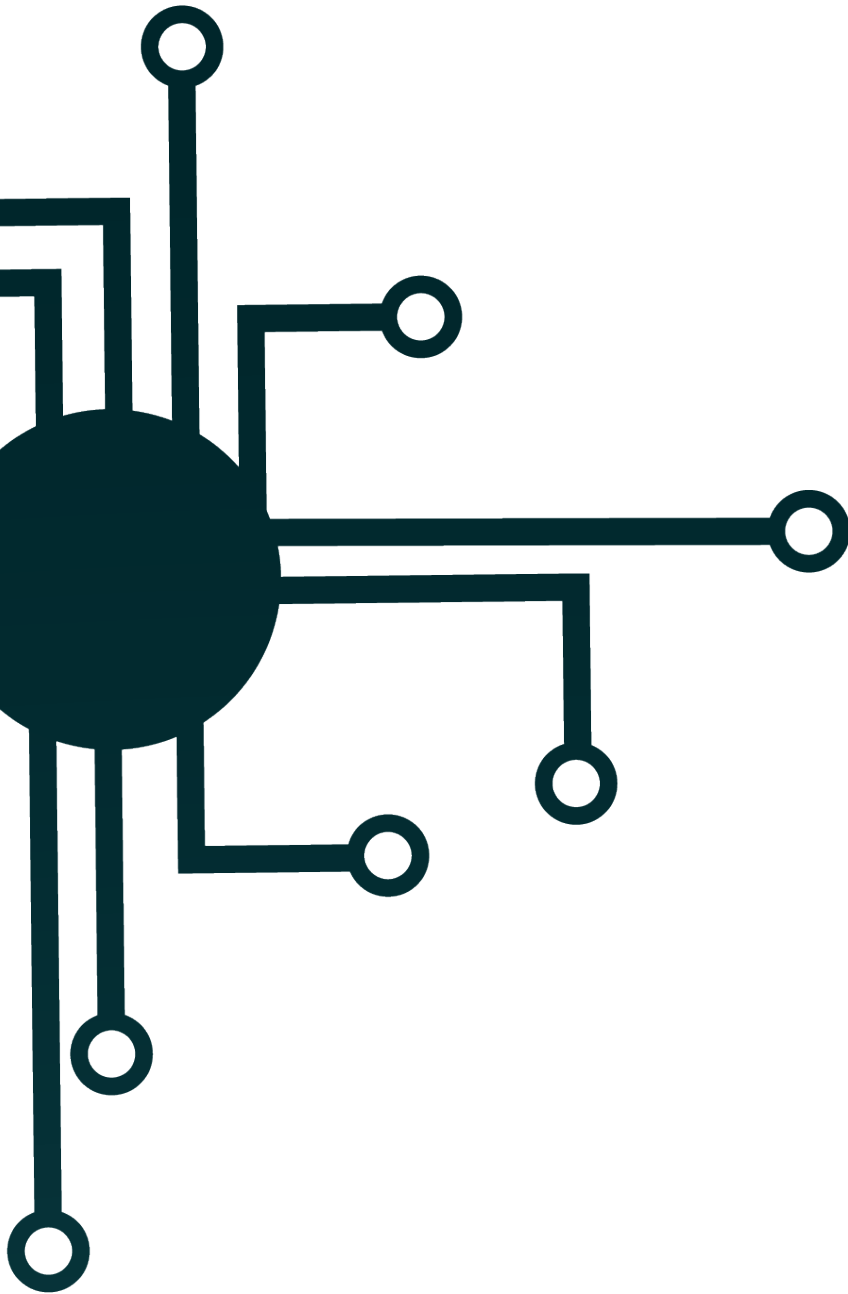


4.1. Solucions IA macro

La major part d'aquestes solucions tenen per objectiu identificar els riscos potencials anticipant-se a que es materialitzin, oferint mesures preventives proactives que evitin o mitiguin significativament l'exposició al risc.

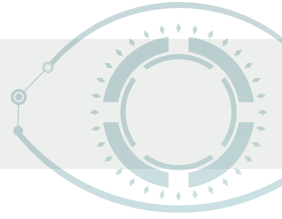
Implementar solucions d'IA a aquest nivell contribueix a millorar significativament els mecanismes de detecció i actuació davant dels perills existents. La potència de la IA resideix, com ja s'ha indicat anteriorment en aquesta guia, en la seva enorme capacitat per analitzar una ingent quantitat de dades en temps real, identificant els riscos abans que escalin. Una integració efectiva de la IA afavoreix, entre altres coses, l'automatització d'inspeccions de seguretat rutinàries, la identificació de patrons i tendències, els processos de presa de decisions i la detecció primerenca de qualsevol desviació significativa. Representen, sens dubte, una forma eficaç d'ampliar el focus des de la prevenció cap a la predicció de riscos laborals potencials.

L'enfocament proactiu que promou facilita no només reduir la probabilitat que es produeixin esdeveniments de seguretat, sinó que també fomenta una major conscienciació per part del personal.



**EXEMPLES DE
SOLUCIONS MACRO
D'IA APLICADES A
LA SEGURETAT
I SALUT LABORAL**

ANÀLISI PREDICTIU DE RISCOS



¿EN QUÈ CONSISTEIX?

Són solucions de programari que utilitzen i analitzen dades històriques i tendències obtingudes de diversos registres (informes d'incidents i accidents, informació demogràfica, dades de producció, enquestes i informes, etc.), juntament amb algorismes d'aprenentatge automàtic i d'estadístiques avançades per identificar i predir riscos potencials al lloc de treball abans que es materialitzin.

PER A QUÈ SERVEIX?

- Identificar perills potencials.
- Predir esdeveniments de seguretat i malalties professionals.
- Millorar la planificació preventiva.
- Optimitzar els recursos.

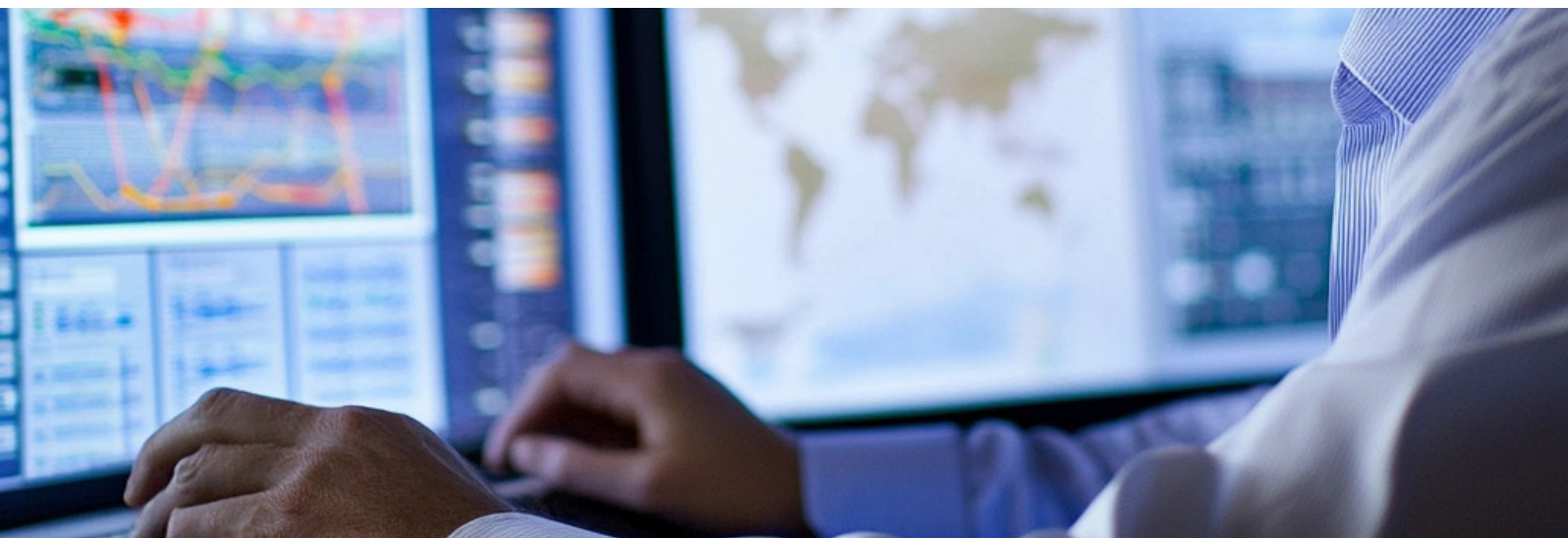
PROS

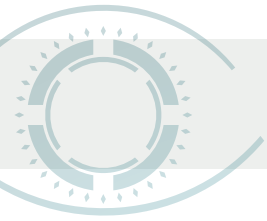
- Redueix la probabilitat d'ocurrència d'esdeveniments de seguretat.
- Ajuda a establir una prevenció proactiva.
- Facilita la presa de decisions informada.
- Facilita la intervenció primerenca a través d'alertes.
- Millora els processos de presa de decisions.
- Contribueix a la reducció de costos.

CONTRES

- Cost inicial per a la seva implementació.
- Dependència de la qualitat de les dades.
- Resistència al canvi.
- Complexitat tècnica.

Imatge generada amb Midjourney.





SISTEMES DE MONITORITZACIÓ I ALERTES EN TEMPS REAL

EN QUÈ CONSISTEIX?

Són sistemes dissenyats per supervisar de manera contínua les condicions del lloc de treball, identificar possibles riscos i enviar alertes immediates sobre els perills potencials per prevenir accidents. Es basen en sensors IoT, càmeres i algorismes per analitzar una gran quantitat de paràmetres i variables en temps real i amb un alt grau de precisió, discriminant les operacions normals de les desviacions que poden desembocar en un esdeveniment de seguretat.

PER A QUÈ SERVEIX?

- Detecció de perills imminents.
- Alertes en temps real amb enviament de notificacions immediates.
- Anàlisi de tendències i patrons de risc recurrents.
- Facilitar el compliment normatiu.

PROS

- Redueix la probabilitat d'ocurrència d'esdeveniments de seguretat.
- Ajuda a establir una prevenció proactiva.
- Facilita la presa de decisions informada.
- Facilita una gestió preventiva més eficient.
- Afavoreix la millora contínua.
- Contribueix a la reducció de costos.

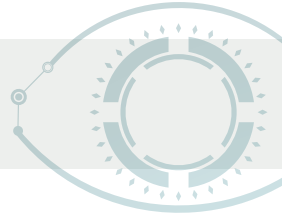
CONTRES

- Cost inicial per a la seva implementació.
- Dependència tecnològica.
- Privacitat i seguretat de les dades.
- Resistència al canvi.

Imatge generada amb Midjourney.



AUTOMATITZACIÓ D'INFORMES D'INCIDENTS



EN QUÈ CONSISTEIX?

Aquest tipus d'eines permeten capturar, analitzar i reportar dades sobre incidents al lloc de treball de manera automatitzada. Es basen en tecnologies com el processament del llenguatge natural (PLN), l'aprenentatge automàtic i l'anàlisi de dades per simplificar i millorar la precisió dels informes. A més, generalment ofereixen propostes de mesures correctores o preventives immediates.

PER A QUÈ SERVEIX?

- Realitzar captura i registre de dades en temps real.
- Obtenir informes precisos i objectius.
- Agilitzar la implementació de mesures.
- Anàlisi de tendències en relació amb l'històric d'esdeveniments registrats.

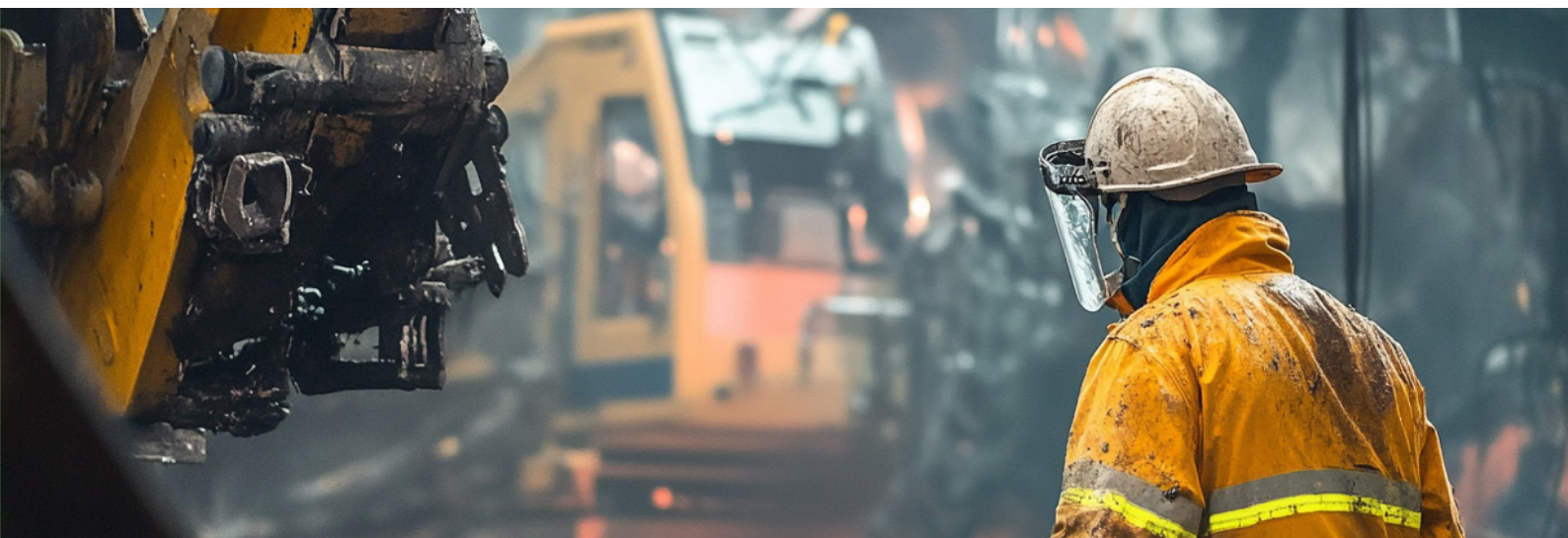
PROS

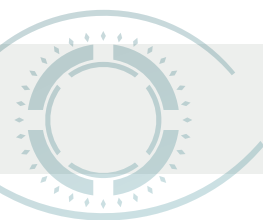
- Redueix significativament la càrrega administrativa.
- Millora la qualitat dels informes.
- Facilita la disponibilitat de la informació.
- Permet realitzar anàlisis més detallades i complexes.
- Facilita el compliment normatiu.

CONTRES

- Cost inicial per a la seva implementació
- Dependència tecnològica.
- Privacitat i seguretat de les dades.
- Resistència al canvi.

Imatge generada amb Midjourney.





AVALUACIÓ ERGONÒMICA AUTOMATITZADA

EN QUÈ CONSISTEIX?

Els programes de software d'avaluació ergonòmica automatitzada mitjançant IA permeten analitzar i millorar les condicions físiques i ambientals als llocs de treball. Aquestes eines utilitzen tecnologies com la visió artificial i es basen en l'anàlisi de dades i els algorismes d'aprenentatge automàtic per avaluar diversos factors de risc ergonòmics.

PER A QUÈ SERVEIX?

- Avaluar en temps real l'exposició a determinats factors de risc ergonòmics.
- Prevenir lesions.
- Establir plans personalitzats i adaptats.
- Optimitzar l'entorn de treball.
- Agilitzar la comprovació de l'eficàcia de les mesures preventives.

PROS

- Redueix la probabilitat de lesions.
- Afavoreix l'augment de la productivitat.
- Millora l'adequació del lloc de treball.
- Facilita el compliment normatiu.

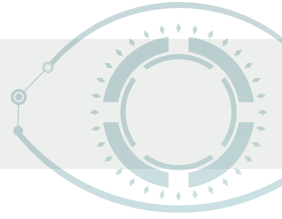
CONTRES

- Cost inicial per a la seva implementació.
- Dependència tecnològica.
- Privacitat i seguretat de les dades.
- Adaptació del personal.

Imatge generada amb Midjourney.



CAPACITACIONS DE SEGURETAT IMPULSADES PER IA



EN QUÈ CONSISTEIX?

Les eines de capacitació impulsades per IA permeten adaptar i personalitzar el contingut formatiu a les necessitats específiques de cada persona, proporcionar feedback i analitzar l'exercici en temps real per ajustar l'enfocament o els nivells de dificultat. A més, aquesta classe de plataformes o aplicacions es poden integrar amb solucions tecnològiques com la Realitat Augmentada o la Realitat Virtual per generar experiències formatives immersives d'alt impacte. Això resulta especialment útil en la simulació de situacions perilloses, ja que permet entrenar diversos escenaris realistes sense exposar les persones a riscos reals. Accions com aquestes faciliten la consolda-

ció d'aprenentatges i redueixen els temps de reacció.

PER A QUÈ SERVEIX?

- Personalitzar i adaptar continguts i enfocaments d'aprenentatge.
- Realitzar simulacions immersives per a la pràctica d'habilitats de seguretat en un entorn segur i controlat.
- Corregir desviacions i carències formatives en temps real.
- Reforçar l'avaluació del rendiment en seguretat.

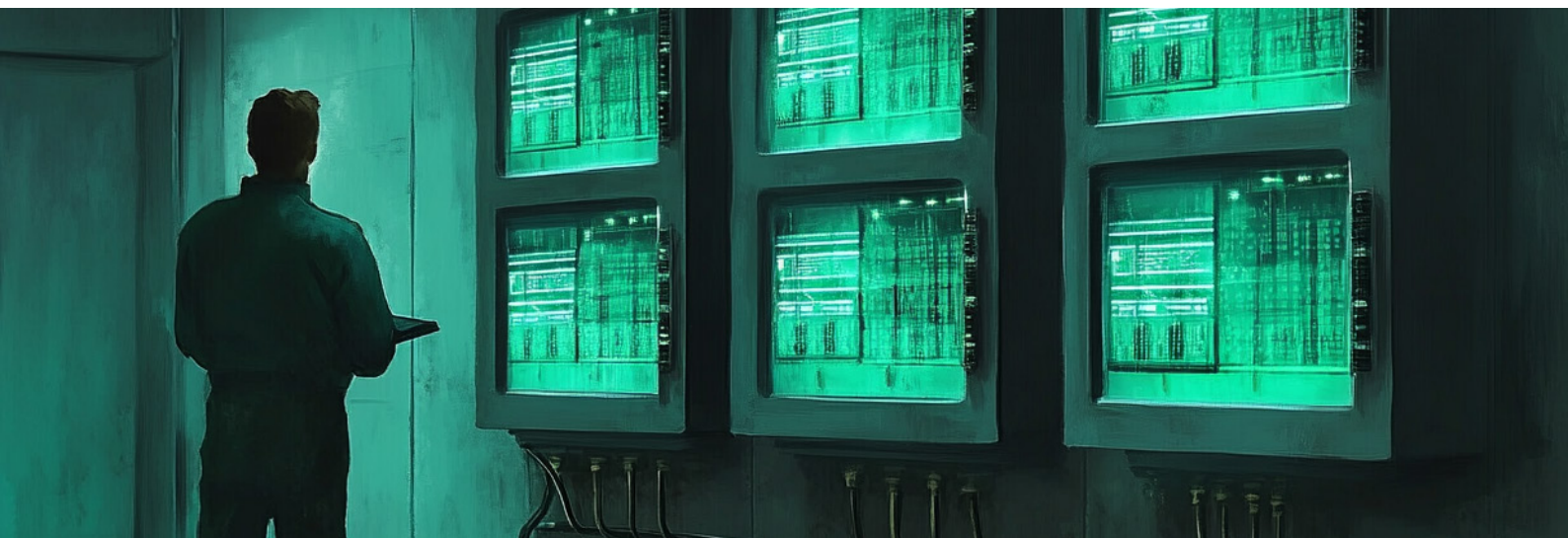
PROS

- Augmenta significativament la probabilitat de consolidació dels aprenentatges.
- Millora el rendiment i l'acompliment en seguretat.
- Facilita un aprenentatge més efectiu.
- Millora la resposta davant situacions d'emergència.
- Afavoreix l'objectivitat en l'avaluació de competències.

CONTRES

- Cost inicial per a la seva implementació.
- Dependència tecnològica.
- Corba d'aprenentatge en l'ús de noves tecnologies.
- Privacitat i seguretat de les dades.

Imatge generada amb Midjourney.



4.2. Solucions IA Micro

Es tracta de solucions i aplicacions d'IA de caràcter generalista, aplicables a qualsevol àmbit i sector d'activitat. Estan enfocades a facilitar i optimitzar l'execució de tasques quotidianes i rutinàries, especialment aquelles relacionades amb activitats de gestió, generació de continguts i realització de consultes.

Implementar eines d'IA d'aquest tipus contribueix notablement a generar temps de qualitat per tal que els professionals de la seguretat i salut puguin enfocar-se en activitats de major impacte i rellevància, com s'ha indicat al llarg de la guia. Això és possible gràcies a la simplificació de processos, l'automatització de tasques repetitives i recurrents, l'agilització en la generació de continguts, i la immediatesa i precisió de respostes a consultes concretes que aquestes solucions, o combinacions d'elles, poden oferir.

A continuació, es presenta una matriu resum i un conjunt de fitxes individuals d'aplicacions i eines d'IA, classificades en una sèrie de categories, per facilitar-ne l'elecció en funció de les necessitats concretes de cada persona o situació.

Les categories establertes són les següents:

1. Assistents de recerca i consulta: Eines per facilitar la cerca d'informació i generació de contingut, útils per a l'anàlisi de dades, redacció d'informes i assistència en tasques acadèmiques o professionals.

- **Aplicacions:** ChatGPT, YouChat, Perplexity, Copilot, Gemini.

2. Generació i edició d'imatges: Aplicacions per crear, editar i manipular imatges, ideals per a dissenyadors gràfics, equips de màrqueting i la producció de contingut visual atractiu.

- **Aplicacions:** Fotor, Stability AI, Midjour-

ney, Microsoft Designer.

3. Assistents de redacció creativa: Eines que ajuden a la creació de textos, incloent-hi articles i descripcions, perfectes per a copywriters i redactors.

- **Aplicacions:** Rytr, Copy AI, Writesonic, Adcreative.

4. Edició i creació de vídeos: Programari per editar i produir vídeos d'alta qualitat, adequat per a professionals en comunicació, màrqueting i educació.

- **Aplicacions:** Capcut, Sora, Luma Dream Machine, Veed.io, InVideo, HeyGen, Morphstudio.xyz.

5. Assistents per a reunions i transcripció: Aplicacions que organitzen, graven i transcriuen reunions, facilitant el seguiment de discussions i decisions.

- **Aplicacions:** Tldv, Otter, Noty AI, Fireflies.

6. Assistents de xat i chatbots: Eines per crear i gestionar chatbots, proporcionant assistència automatitzada en comunicació i atenció al client.

- **Aplicacions:** ChatGPT, Droxy, Claude.

7. Creació de presentacions: Aplicacions per dissenyar presentacions visuals amb plantilles i gràfics, ideals per crear presentacions impactants.

- **Aplicacions:** Decktopus, Slides AI, Gamma AI, Beautiful AI.

8. Automatització de tasques: Eines que automatitzen processos i fluxos de treball, millorant l'eficiència operativa i reduint tasques repetitives.

- **Aplicacions:** Make, Zapier, Xembly, Bardeen.

9. Generació de prompts: Aplicacions que ajuden a crear prompts efectius per interactuar amb models d'IA, optimitzant l'obtenció de respostes.

- **Aplicacions:** Alicent AI, PromptBox, Promptbase, Snack Prompt.

Imatge generada amb Midjourney.



Solucions IA Micro

		TASQUES "PAIN"			
Categoria	Aplicació / Tasca	Tasques administratives i burocràtiques	Gestió de la comunicació	Complimentar documentació recurrent	Recerca d'informació i consultes normatives
Assistents de recerca i consulta	ChatGPT	✓ (Opcions d'automatització)	✓	✓ (Opcions d'automatització)	✓
Assistents de recerca i consulta	Copilot	✓ (Opcions d'automatització)	✓	✓ (Opcions d'automatització)	✓
Assistents de recerca i consulta	Perplexity	✓			✓
Assistents de recerca i consulta	YouChat	✓	✓	✓	✓
Generació i edició d'imatges	Microsoft Designer		✓		
Generació i edició d'imatges	Midjourney		✓		
Generació i edició d'imatges	Fotor		✓		
Assistents de redacció creativa	Jasper		✓		
Assistents de redacció creativa	Rytr		✓		
Assistents de redacció creativa	HIX AI		✓		

Solucions IA Micro

		TASQUES "GAIN"		
Categoria	Aplicació / Tasca	Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat	Generació de continguts formatius i informatius personalitzats	Planificació estratègica
Assistents de recerca i consulta	ChatGPT	✓	✓ (Opcions d'automatització)	✓
Assistents de recerca i consulta	Copilot	✓	✓ (Opcions d'automatització)	✓
Assistents de recerca i consulta	Perplexity	✓	✓	✓
Assistents de recerca i consulta	YouChat	✓	✓	
Generació i edició d'imatges	Microsoft Designer		✓	
Generació i edició d'imatges	Midjourney		✓	
Generació i edició d'imatges	Fotor		✓	
Assistents de redacció creativa	Jasper		✓	
Assistents de redacció creativa	Rytr		✓	
Assistents de redacció creativa	HIX AI		✓	

Solucions IA Micro

		TASQUES "PAIN"			
Categoria	Aplicació / Tasca	Tasques administratives i burocràtiques	Gestió de la comunicació	Complimentar documentació recurrent	Recerca d'informació i consultes normatives
Assistents de redacció creativa	Copy AI		√		
Assistents de redacció creativa	Writesonic		√		
Assistents de redacció creativa	Quillbot		√		
Edició i creació de vídeos	Capcut		√		
Edició i creació de vídeos	Luma Dream Machine		√		
Edició i creació de vídeos	Sora		√		
Edició i creació de vídeos	HeyGen		√		
Assistents per a reunions i transcripció	Tidv	√ (Transcripció i anàlisi de reunions)	√		
Assistents per a reunions i transcripció	Otter	√ (Transcripció de reunions)	√		
Assistents per a reunions i transcripció	Noty AI	√ (Transcripció de reunions)	√		

Solucions IA Micro

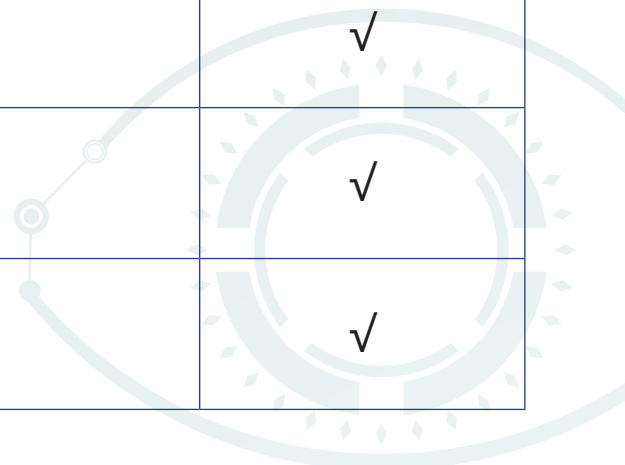
		TASQUES "GAIN"		
Categoria	Aplicació / Tasca	Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat	Generació de continguts formatius i informatius personalitzats	Planificació estratègica
Assistents de redacció creativa	Copy AI		√	
Assistents de redacció creativa	Writesonic		√	
Assistents de redacció creativa	Quillbot		√	
Edició i creació de vídeos	Capcut		√	
Edició i creació de vídeos	Luma Dream Machine		√	
Edició i creació de vídeos	Sora		√	
Edició i creació de vídeos	HeyGen		√	
Assistents per a reunions i transcripció	Tidv	√ (Revisió de reunions)		√
Assistents per a reunions i transcripció	Otter	√ (Anàlisi de reunions)		√
Assistents per a reunions i transcripció	Noty AI	√		√

Solucions IA Micro

		TASQUES "PAIN"			
Categoria	Aplicació / Tasca	Tasques administratives i burocràtiques	Gestió de la comunicació	Complimentar documentació recurrent	Recerca d'informació i consultes normatives
Assistents per a reunions i transcripció	Fireflies	√ (Transcripció i anàlisi de reunions)	√		
Creació de presentacions	Canva		√		
Creació de presentacions	Beautiful AI		√		
Creació de presentacions	Gamma AI		√		
Creació de presentacions	Decktopus		√		
Creació de presentacions	Slides AI		√		
Automatització de tasques	Zapier	√ (Automatització de tasques administratives)	√ (Automatització de comunicació)	√ (Automatització de documentació)	
Automatització de tasques	Make	√ (Automatització de tasques administratives)	√ (Automatització de comunicació)	√ (Automatització de documentació)	
Automatització de tasques	Bardeen	√ (Automatització de tasques administratives)	√ (Automatització de comunicació)	√ (Automatització de documentació)	
Automatització de tasques	Xembly	√ (Automatització de tasques administratives)	√ (Automatització de comunicació)	√ (Automatització de documentació)	

Solucions IA Micro

		TASQUES "GAIN"		
Categoria	Aplicació / Tasca	Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat	Generació de continguts formatius i informatius personalitzats	Planificació estratègica
Assistents per a reunions i transcripció	Fireflies	√ (Anàlisi de dades de reunions)		√
Creació de presentacions	Canva		√	
Creació de presentacions	Beautiful AI		√	
Creació de presentacions	Gamma AI		√	
Creació de presentacions	Decktopus		√	
Creació de presentacions	Slides AI		√	
Automatització de tasques	Zapier			√
Automatització de tasques	Make			√
Automatització de tasques	Bardeen			√
Automatització de tasques	Xembly			√



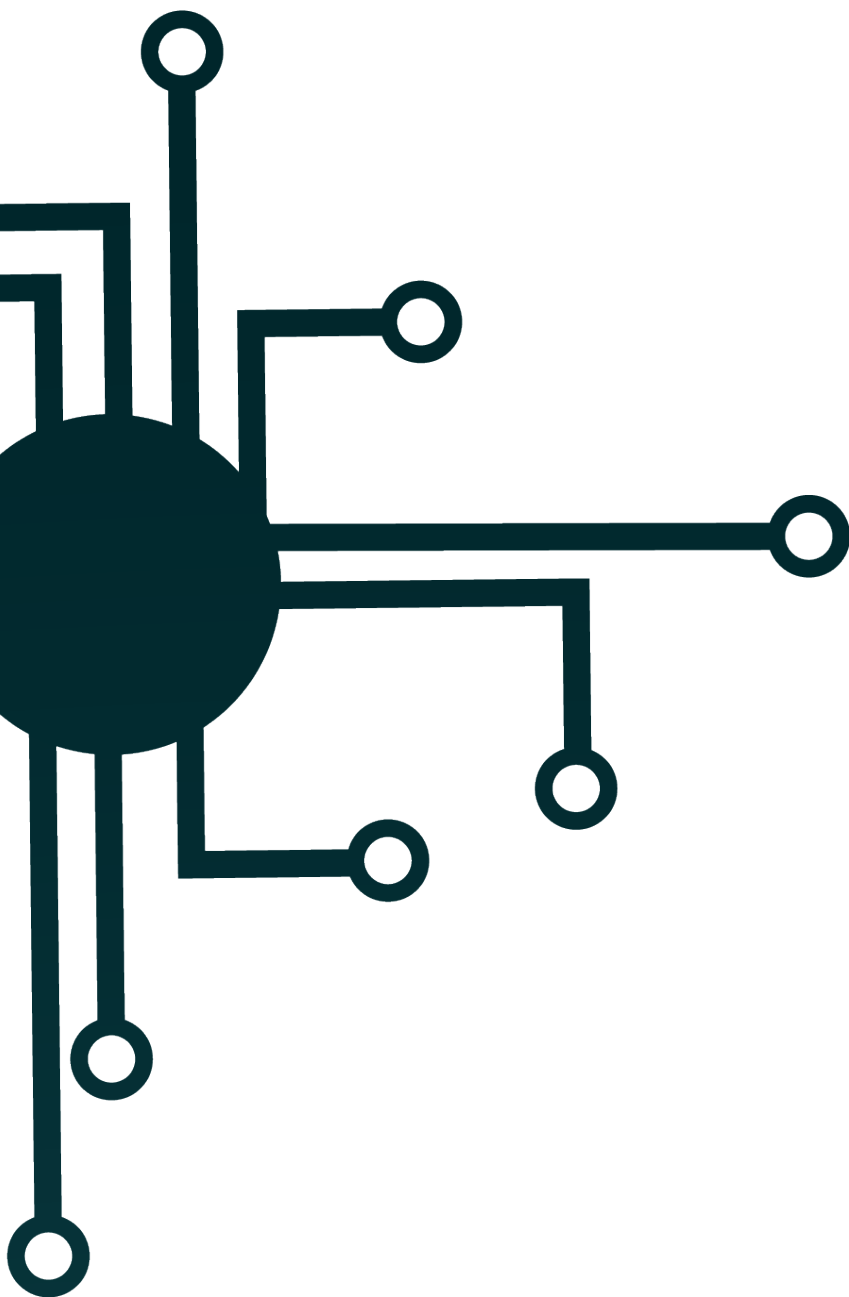
Solucions IA Micro

		TASQUES "PAIN"			
Categoria	Aplicació / Tasca	Tasques administratives i burocràtiques	Gestió de la comunicació	Complimentar documentació recurrent	Recerca d'informació i consultes normatives
Generació de prompts	PromptBox	✓	✓	✓	✓
Generació de prompts	Alicent AI	✓	✓	✓	✓
Generació de prompts	Snack Prompt	✓	✓	✓	
Productivitat i gestió	Notion AI	✓		✓	
Productivitat i gestió	Merlin	✓		✓	

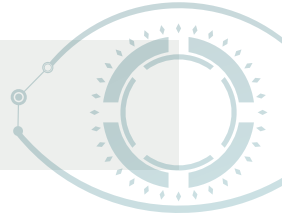
Solucions IA Micro

		TASQUES "GAIN"		
Categoria	Aplicació / Tasca	Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat	Generació de continguts formatius i informatius personalitzats	Planificació estratègica
Generació de prompts	PromptBox	√	√	√
Generació de prompts	Alicent AI	√	√	√
Generació de prompts	Snack Prompt			√
Productivitat i gestió	Notion AI			√
Productivitat i gestió	Merlin			√





**EXEMPLES DE
SOLUCIONS MICRO
D'IA APLICADES A
LA SEGURITAT
I SALUT LABORAL**



ASSISTENTS D'INVESTIGACIÓ I CONSULTA: **CHATGPT**

DESCRIPCIÓ

ChatGPT és un model d'intel·ligència artificial desenvolupat per OpenAI, especialitzat en generar text i respostes a preguntes en llenguatge natural. És utilitzat per obtenir informació normativa, tècnica i per a l'assistència en la redacció de documents.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Assistència en la redacció de textos.
- Anàlisi de dades.
- Automatització de tasques en documents i presentacions.
- Suggestiments contextuals.
- Resums de continguts.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

ChatGPT facilita la cerca ràpida d'informació normativa i tècnica, proporcionant orientació

sobre procediments i normatives, i assistint en la generació de continguts.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Assessorar sobre requisits normatius per a equips de seguretat.
- Consultar sobre procediments de seguretat per a productes químics perillosos.
- Crear continguts formatius sobre mesures de seguretat.

PROS

- Respostes ràpides.
- Àmplia base de coneixement.
- Accessible.

CONTRES

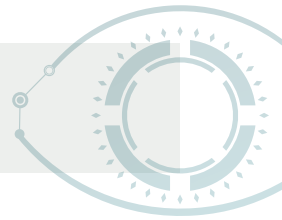
- Dependència de la qualitat de les entrades.
- Possibles biaixos en les respostes.



VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





ASSISTENTS D'INVESTIGACIÓ I CONSULTA: **COPILOT**

DESCRIPCIÓ

Microsoft Copilot és una eina d'intel·ligència artificial integrada en Microsoft 365, dissenyada per assistir en tasques de redacció, anàlisi de dades i creació de presentacions. Utilitza tecnologia avançada de processament de llenguatge natural i aprenentatge automàtic per oferir suggeriments contextuals i automatitzar tasques.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Assistència en la redacció de textos.
- Anàlisi de dades en Excel.
- Automatització de tasques en documents i presentacions.
- Suggeriments contextuals.
- Resums de continguts.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

- Automatitza tasques repetitives, millora

la precisió en la redacció i anàlisi de dades, i proporciona suggeriments intel·ligents per optimitzar la feina.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Generació d'informes detallats en Word.
- Anàlisi de grans volums de dades en Excel.
- Creació de presentacions impactants en PowerPoint.

PROS

- Integració perfecta amb Microsoft 365.
- Millora de l'eficiència.
- Suggeriments contextuals útils.

CONTRES

- Dependència de la qualitat de les entrades.
- Possibles biaixos en les respostes.

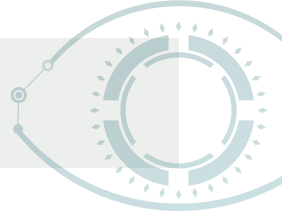


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ



ASSISTENTS D'INVESTIGACIÓ I CONSULTA: **PERPLEXITY**



DESCRIPCIÓ

Perplexity és un assistent d'investigació avançada que proporciona respostes detallades i referències tècniques, ideal per a anàlisis complexes i tècniques. És especialment útil per generar informes tècnics.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Assistent d'investigació.
- Respostes detallades.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Perplexity proporciona informació detallada i referències sobre temes tècnics, facilitant la presa de decisions informades i la creació d'informes tècnics detallats per a la gestió de riscos laborals.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Pot buscar les últimes regulacions de seguretat i salut amb cites de fonts fiables.

PROS

- Respostes detallades, referències acadèmiques i tècniques.
- Útil per a investigació profunda.

CONTRES

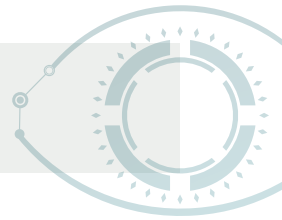
- Pot ser excessivament detallat per a usuaris que busquen informació ràpida.
- Interfície poc intuïtiva.



VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ





ASSISTENTS D'INVESTIGACIÓ I CONSULTA: **YOUCHAT**

DESCRIPCIÓ

YouChat és un assistent conversacional que utilitza intel·ligència artificial per proporcionar resums i anàlisis sobre temes complexos, incloent normatives i documentació tècnica. És ideal per mantenir-se al dia amb les regulacions canviants, així com per a la generació de continguts.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Cerca d'informació, respostes ràpides.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

YouChat proporciona resums clars i actualitzats de normatives, ajudant els professionals a mantenir-se informats sobre canvis regulatoris i a entendre millor la documentació tècnica.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Obtenir resums de noves regulacions de seguretat.
- Informar l'equip sobre canvis recents en normatives de seguretat laboral.

PROS

- Resums clars.
- Actualització contínua.
- Facilitat d'ús.

CONTRES

- Cobertura limitada en alguns temes.
- Variabilitat en la profunditat de la informació.

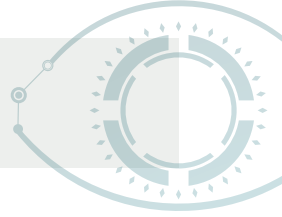


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ



GENERACIÓ I EDICIÓ D'IMATGES: MICROSOFT DESIGNER



DESCRIPCIÓ

Microsoft Designer és una eina gràfica integrada a la suite Microsoft 365, que ofereix una àmplia gamma de plantilles i eines de disseny per crear presentacions i gràfics visuals de qualitat, impulsada per IA.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Creació de presentacions.
- Disseny de gràfics.
- Plantilles personalitzables.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Microsoft Designer permet als usuaris crear presentacions i gràfics visualment atractius i professionals, millorant la claredat i l'efectivitat de la comunicació, crucial per transmetre informació de seguretat i resultats d'auditories.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Creació repetitiva de presentacions.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Disseny de presentacions professionals.
- Creació de gràfics visuals per a informes.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear presentacions de resultats d'auditories de seguretat.
- Dissenyar gràfics visuals per informar sobre estadístiques d'incidents laborals.

PROS

- Plantilles professionals.
- Integració amb Microsoft 365.
- Fàcil d'usar.

CONTRES

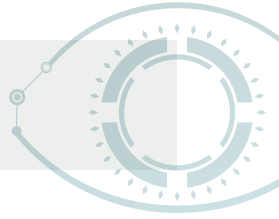
- Algunes característiques avançades requereixen subscripció.
- Pot ser limitat per a disseny gràfic complex.



VERSIO
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ





GENERACIÓ I EDICIÓ D'IMATGES: **MIDJOURNEY**

DESCRIPCIÓ

Midjourney és una eina de disseny gràfic que permet als usuaris crear gràfics i infografies personalitzats a partir de text. És ideal per crear materials educatius i de comunicació visual atractius i fàcils d'entendre.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Disseny gràfic.
- Creació d'infografies.
- Personalització de materials visuals.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Midjourney facilita la creació de gràfics i infografies personalitzades que milloren la comprensió i retenció de la informació, essencials per a formacions i comunicacions clares i efectives.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Desenvolupar infografies per a formacions en seguretat laboral.
- Crear gràfics visuals per comunicar resultats d'auditories de seguretat.

PROS

- Alta qualitat de disseny.
- Múltiples opcions de personalització.
- Fàcil d'usar.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen pagament.
- Pot ser limitat en opcions gratuïtes.

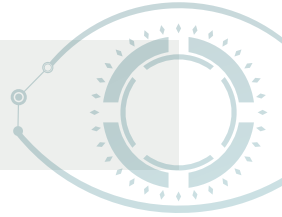


VERSIO
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ



GENERACIÓ I EDICIÓ D'IMATGES: FOTOR



DESCRIPCIÓ

Fotor és una plataforma d'edició de fotos en línia que permet als usuaris millorar la qualitat de les seves imatges i crear gràfics visuals atractius. És ideal per a professionals que necessiten produir materials visuals d'alta qualitat per a presentacions i formacions.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Edició de fotos.
- Creació de collages.
- Efectes d'imatge.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Fotor facilita la millora de la qualitat visual de presentacions i materials formatius, permetent la creació de gràfics i visuals atractius i clars que faciliten la comprensió de conceptes complexos.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Millorar les imatges en presentacions sobre seguretat laboral.
- Crear gràfics informatius per a formacions sobre riscos laborals.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Múltiples opcions d'edició i efectes.
- Versió gratuïta disponible.

CONTRES

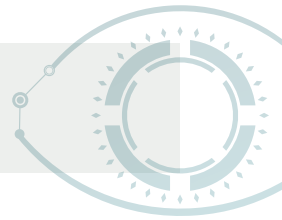
- Algunes funcions avançades requereixen subscripció.
- Pot tenir limitacions en la personalització de detalls específics.



VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ





ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: JASPER

DESCRIPCIÓ

Jasper és una eina de redacció que utilitza intel·ligència artificial per ajudar els usuaris a generar contingut escrit d'alta qualitat, incloent blogs, articles, correus electrònics i més.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de contingut.
- Edició i millora de textos.
- Suggeriments d'estil.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Jasper facilita la creació de textos de qualitat, assegurant consistència en l'estil i to, millorant l'experiència del lector i l'efectivitat del missatge.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Redactar informes detallats sobre auditories de seguretat.
- Crear comunicats interns sobre polítiques de seguretat.

PROS

- Alta qualitat de generació de contingut.
- Eines avançades d'edició.
- Interfície intuïtiva.

CONTRES

- Cost elevat per a subscripció completa.
- Corba d'aprenentatge per a funcions avançades.

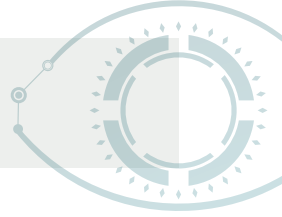


VERSIO
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,6
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: RYTR



DESCRIPCIÓ

Rytr és una eina d'intel·ligència artificial dissenyada per ajudar els usuaris a generar contingut escrit de manera ràpida i eficient.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de contingut.
- Suggestiments d'estil.
- Correcció gramatical.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Rytr automatitza la creació de contingut, permetent als usuaris generar text ràpidament, millorant l'eficiència i la consistència del contingut produït.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear descripcions detallades per a programes de seguretat.
- Redactar butlletins informatius sobre actualitzacions de polítiques de seguretat.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Múltiples idiomes.
- Accessible per a principiants.

CONTRES

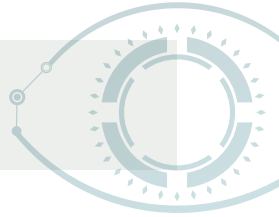
- Limitacions en la personalització avançada.
- Alguns estils poden no estar disponibles en la versió gratuïta.



VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: HIX AI

DESCRIPCIÓ

HIX AI és una plataforma d'intel·ligència artificial dissenyada per ajudar els usuaris a redactar i editar documents, correus electrònics, i altres tipus de contingut escrit amb facilitat i precisió.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Edició de text.
- Suggestiments de correcció.
- Eines d'escriptura col·laborativa.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

HIX AI ofereix eines d'edició i correcció que asseguren textos clars i precisos, millorant l'efectivitat de la comunicació escrita.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Editar documents de polítiques de seguretat per claredat i precisió.
- Col·laborar en la redacció de manuals de seguretat.

PROS

- Eines d'edició avançades.
- Fàcil d'usar, suport per a múltiples idiomes.

CONTRES

- Funcions avançades requereixen subscripció.
- Pot ser limitat en personalització sense pagament.

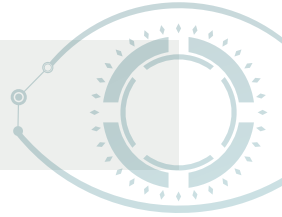


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: COPY AI



DESCRIPCIÓ

Copy AI és una plataforma que utilitza intel·ligència artificial per ajudar les empreses a crear contingut d'alta qualitat en qüestió de segons. És especialment útil per a campanyes de màrqueting tant intern com extern.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de textos publicitaris.
- Suggestiments de creativitat.
- Personalització de contingut.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Copy AI proporciona idees creatives i estructura per a anuncis, ajudant les empreses a crear contingut atractiu i efectiu de manera més eficient.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Desenvolupar campanyes de conscienciació sobre la seguretat a la feina.
- Crear contingut publicitari per promoure la importància de les polítiques de seguretat.

PROS

- Generació ràpida de contingut.
- Múltiples plantilles disponibles.
- Fàcil d'usar.

CONTRES

- Requereix subscripció per a funcions avançades.
- Pot ser limitat en personalització sense pagament.

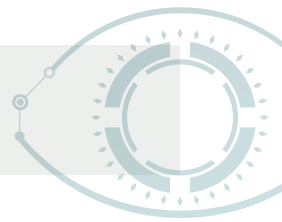


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: **WRITESONIC**



DESCRIPCIÓ

Writesonic és una eina de redacció que empra intel·ligència artificial per generar contingut d'alta qualitat per a blogs, anuncis, xarxes socials i més. És ideal per a aquells que busquen automatitzar la creació de contingut.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de contingut.
- Idees per a blogs.
- Optimització de text.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Writesonic facilita la creació de contingut optimitzat, augmentant la visibilitat en línia i millorant l'eficiència en la producció de textos.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Redactar blogs informatius sobre bones pràctiques de seguretat.
- Crear contingut optimitzat per SEO sobre productes de seguretat laboral.

PROS

- Àmplia gamma d'opcions de contingut.
- Optimització per SEO, fàcil d'usar.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen subscripció.
- Pot haver-hi limitacions en personalització sense pagament.

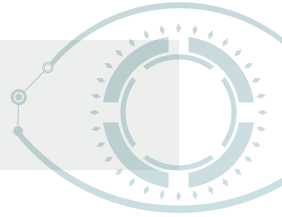


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REDACCIÓ CREATIVA: **QUILLBOT**



DESCRIPCIÓ

Quillbot és una eina de parafraseig i correcció que utilitza intel·ligència artificial per millorar la claredat, precisió i estil dels textos. És ideal per a usuaris que necessiten reformular contingut o millorar la qualitat dels seus escrits.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Parafraseig.
- Correcció gramatical.
- Millora d'estil d'escriptura.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Quillbot permet reformular i millorar textos, assegurant que el contingut sigui clar, precís i coherent, la qual cosa és essencial per a una comunicació efectiva.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Parafrasejar regulacions complexes per fer-les més comprensibles.
- Millorar la claredat dels manuals de seguretat laboral.

PROS

- Eficax per parafraseig i correcció.
- Fàcil d'usar, versió gratuïta disponible.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen subscripció.
- Pot haver-hi limitacions en la longitud del text.

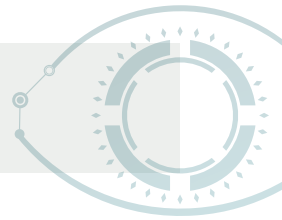


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ



EDICIÓ I CREACIÓ DE VÍDEOS: CAPCUT



DESCRIPCIÓ

Capcut és una eina d'edició de vídeo desenvolupada per ByteDance, coneguda per la seva facilitat d'ús i varietat d'eines d'edició. És ideal per crear i editar vídeos d'alta qualitat per a presentacions i formacions.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Edició de vídeo.
- Efectes especials.
- Transicions.
- Ajust de velocitat.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Capcut proporciona eines d'edició de vídeo que permeten als usuaris crear contingut visualment atractiu i professional, millorant l'efectivitat de la capacitat i la comunicació de seguretat.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear vídeos instructius sobre procediments de seguretat.
- Editar vídeos de formacions per millorar la claredat i l'impacte del contingut.

PROS

- Interfície intuïtiva.
- Múltiples eines d'edició.
- Versió gratuïta disponible.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen pagament.
- Pot tenir limitacions en opcions de personalització.

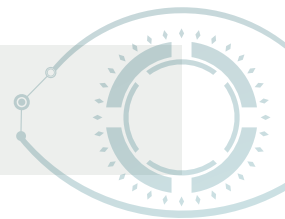


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ



EDICIÓ I CREACIÓ DE VÍDEOS: LUMA DREAM MACHINE



DESCRIPCIÓ

Luma Dream Machine és una eina avançada d'intel·ligència artificial dissenyada per a la creació i edició de vídeos d'alta qualitat a partir d'un text simple. Utilitza tecnologies de deep learning per millorar la qualitat del vídeo, afegir efectes visuals i facilitar l'edició de contingut audiovisual.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de vídeos des de zero.
- Aplicació d'efectes visuals.
- Edició de clips.
- Integració de música i narració.
- Animació d'elements gràfics.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Luma Dream Machine permet crear vídeos a partir d'un text o una imatge utilitzant intel·ligència artificial. Els usuaris poden generar

vídeos aplicant efectes visuals, animacions i elements gràfics, a més d'editar contingut amb eines per tallar, combinar i afegir música i text.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Creació de vídeos formatius per a empleats sobre procediments de seguretat.
- Demostracions visuals de protocols d'emergència.
- Vídeos educatius sobre pràctiques de salut i seguretat en el treball.

PROS

- Interfície intuïtiva.
- Múltiples eines d'edició.
- Versió gratuïta disponible.

CONTRES

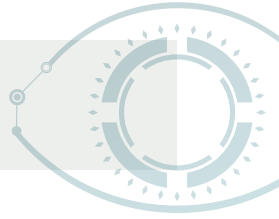
- Algunes funcions avançades requereixen pagament.
- Pot tenir limitacions en opcions de personalització.



VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





EDICIÓ I CREACIÓ DE VÍDEOS: SORA

DESCRIPCIÓ

Sora és una eina d'intel·ligència artificial dissenyada per a la creació i edició de vídeos. Permet als usuaris generar contingut audiovisual des de zero, aplicar efectes visuals i realitzar edicions detallades. És ideal per produir vídeos educatius, promocionals i d'entreteniment.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Generació de vídeos des de zero.
- Aplicació d'efectes visuals.
- Edició de clips.
- Integració de música i narració.
- Animació d'elements gràfics.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Sora permet crear vídeos complets des de zero utilitzant plantilles i eines d'edició intuïtives, automatitza la integració d'efectes visuals i audi-

tius, i optimitza el flux de treball per a la producció de contingut audiovisual.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Creació de vídeos formatius per a empleats sobre procediments de seguretat.
- Vídeos promocionals per a campanyes de conscienciació, i materials educatius en vídeo.

PROS

- Interfície intuïtiva.
- Múltiples eines d'edició.
- Versió gratuïta disponible.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen pagament.
- Pot tenir limitacions en opcions de personalització.

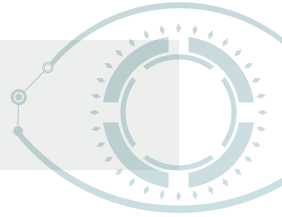


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ



EDICIÓ I CREACIÓ DE VÍDEOS: HEYGEN



DESCRIPCIÓ

HeyGen és una plataforma de creació de vídeos amb un enfocament en la generació de vídeos utilitzant avatars digitals i tecnologia d'intel·ligència artificial.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Creació de vídeos amb avatars digitals.
- Generació de veu sintètica.
- Personalització d'avatars.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

HeyGen facilita la creació de vídeos utilitzant avatars digitals, permetent una personalització avançada i la generació de contingut innovador que pot captar l'atenció de l'audiència.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear vídeos de capacitació utilitzant avatars digitals per explicar procediments de seguretat.
- Personalitzar vídeos educatius amb la imatge corporativa i avatars representatius de l'empresa.

PROS

- Innovador.
- Personalització avançada.
- Generació de veu sintètica.

CONTRES

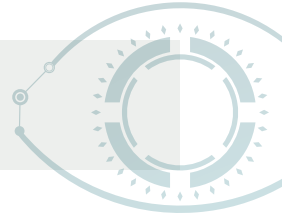
- Requereix subscripció.
- Pot ser complex per a usuaris sense experiència en edició de vídeo.



VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ





ASSISTENTS DE REUNIONS I TRANSCRIPCIÓ: TLDV

DESCRIPCIÓ

Tldv és una eina que permet gravar, transcriure i compartir reunions en línia de manera eficient. És ideal per a equips que necessiten capturar i compartir detalls importants de les reunions.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Gravació de reunions.
- Transcripció automàtica.
- Etiquetatge de moments clau.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Tldv grava i transcriu reunions, facilitant l'accés a la informació discutida i permetent compartir moments clau amb facilitat. Això millora la transparència i la comunicació dins dels equips.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat.
- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Gravació de reunions de seguretat per a revisions futures.
- Compartir transcripcions de reunions amb l'equip per assegurar que tothom estigui informat sobre decisions clau.

PROS

- Gravació i transcripció automàtiques.
- Fàcil de compartir.

CONTRES

- Funcions avançades poden requerir subscripció.
- La qualitat de la transcripció pot variar.

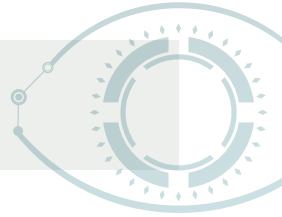


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REUNIONS I TRANSCRIPCIÓ: OTTER



DESCRIPCIÓ

Otter és una aplicació de transcripció que converteix automàticament la parla en text, permetent als usuaris prendre notes de reunions i conferències amb facilitat.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Transcripció automàtica.
- Presa de notes.
- Organització de converses.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Otter transcriu automàticament les reunions, permetent als usuaris prendre notes precises i organitzar les converses per a una fàcil revisió. Això estalvia temps i millora la retenció d'informació important.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat.
- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Transcriure reunions de seguretat per tenir un registre clar de les discussions i decisions.
- Organitzar notes per a futures referències i informes.

PROS

- Transcripció precisa.
- Fàcil organització de notes.
- Versió gratuïta disponible.

CONTRES

- Funcions avançades requereixen subscripció.
- La precisió de la transcripció pot dependre de la qualitat de l'àudio.

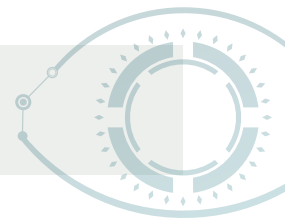


VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REUNIONS I TRANSCRIPCIÓ: NOTY AI



DESCRIPCIÓ

Noty AI és una eina que permet la transcripció i resum automàtic de reunions en línia, facilitant el seguiment i l'acció sobre els punts discutits.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Transcripció automàtica.
- Resums de reunions.
- Integració amb eines de productivitat.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Noty AI facilita la captura i organització de la informació clau discutida en reunions, permetent un seguiment més efectiu de tasques i decisions.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat.
- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Resumir reunions de seguretat i salut per destacar accions clau.
- Integrar amb eines de productivitat per assignar i seguir tasques basades en decisions preses.

PROS

- Resums automàtics.
- Integració amb eines de productivitat.
- Millora l'eficiència.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen subscripció.
- La precisió dels resums pot variar.

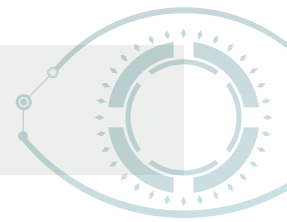


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ



ASSISTENTS DE REUNIONS I TRANSCRIPCIÓ: FIREFLIES



DESCRIPCIÓ

Fireflies és una eina de transcripció i anàlisi de reunions que permet als equips capturar, buscar i analitzar les discussions per a una millor presa de decisions.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Transcripció automàtica.
- Cerca en transcripcions.
- Anàlisi de reunions.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Fireflies permet capturar i analitzar les discussions de les reunions, facilitant la presa de decisions informades i la cerca eficient d'informació rellevant.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Recopilar i analitzar informació per a l'anticipació d'esdeveniments de seguretat.
- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Capturar i analitzar reunions de seguretat per identificar àrees de millora.
- Utilitzar transcripcions per entrenar i capacitar nous empleats.

PROS

- Transcripció automàtica.
- Eines d'anàlisi.
- Millora l'accessibilitat a la informació.

CONTRES

- Algunes funcions avançades requereixen subscripció.
- La qualitat de la transcripció pot dependre de la claredat de l'àudio.

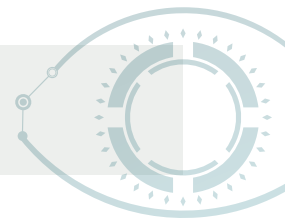


VERSÍO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ



CREACIÓ DE PRESENTACIONS: CANVA



DESCRIPCIÓ

Canva és una plataforma de disseny gràfic en línia que ofereix una àmplia gamma de plantilles i eines per a la creació de gràfics, presentacions i altres materials visuals. És ideal per a usuaris amb poca experiència en disseny gràfic.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Plantilles de disseny.
- Eines d'edició.
- Col·laboració en temps real.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Canva facilita la creació de materials visuals atractius i professionals utilitzant plantilles i eines fàcils d'usar, millorant la presentació visual de la informació.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear gràfics i cartells informatius sobre seguretat laboral.
- Dissenyar presentacions visuals per a formacions i capacitacions en seguretat.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Àmplia gamma de plantilles.
- Col·laboració en temps real.

CONTRES

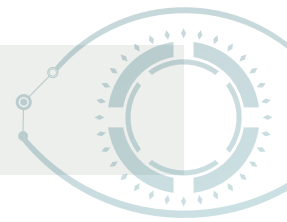
- Algunes funcions avançades poden requerir subscripció.
- Limitat per a disseny gràfic avançat.



VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,8
VALORACIÓ





CREACIÓ DE PRESENTACIONS: BEAUTIFUL AI

DESCRIPCIÓ

Beautiful AI és una eina de disseny de presentacions que utilitza intel·ligència artificial per ajudar els usuaris a crear presentacions visualment atractives amb facilitat. Ofereix una àmplia gamma de plantilles i eines de disseny automàtic.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Creació de presentacions.
- Plantilles intel·ligents.
- Disseny automàtic.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Beautiful AI permet als usuaris crear presentacions d'aspecte professional ràpidament, utilitzant plantilles intel·ligents i eines de disseny automàtic que ajusta el contingut per a obtenir el millor impacte visual.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear presentacions sobre polítiques de seguretat.
- Dissenyar informes visuals d'auditories de seguretat per compartir amb la direcció.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Resultats visualment atractius.
- Plantilles intel·ligents.

CONTRES

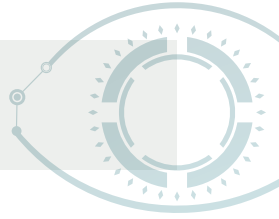
- Requereix subscripció per a la majoria de funcions.
- Pot ser limitat en personalització sense pagament.



VERSIÓ
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





CREACIÓ DE PRESENTACIONS: **GAMMA AI**

DESCRIPCIÓ

Gamma AI és una eina de presentació que utilitza intel·ligència artificial per millorar la creació de contingut visual i l'anàlisi de dades. És especialment útil per a la generació de gràfics i presentacions informatives.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Creació de gràfics.
- Anàlisi de dades.
- Plantilles de presentació.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Gamma AI facilita la creació de gràfics i presentacions visuals, millorant la comprensió de dades complexes i permetent una comunicació més efectiva dels resultats.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear presentacions formatives completes.
- Crear gràfics o infografies per a informes de seguretat.
- Visualitzar dades d'incidents per identificar patrons i àrees de millora.

PROS

- Eines avançades de visualització de dades.
- Fàcil d'usar.
- Millora la presentació de dades.

CONTRES

- Pot ser limitat en personalització sense pagament.

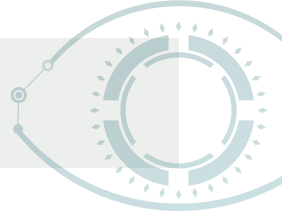


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,4
VALORACIÓ



CREACIÓ DE PRESENTACIONS: DECKTOPUS



DESCRIPCIÓ

Decktopus és una plataforma que permet als usuaris crear presentacions de manera ràpida i senzilla utilitzant plantilles i dissenys predefinits. És ideal per a aquells que necessiten crear presentacions eficaces amb poc temps o sense experiència en disseny gràfic.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Plantilles de presentació.
- Disseny guiat.
- Eines de col·laboració.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Decktopus ofereix plantilles i eines de disseny que guien l'usuari en la creació de presentacions, assegurant que el resultat sigui coherent i visualment atractiu, fins i tot sense experiència en disseny.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear presentacions educatives sobre seguretat laboral.
- Compartir informes d'auditories de seguretat de manera visualment atractiva i accessible.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Àmplia gamma de plantilles.
- Eines de col·laboració.

CONTRES

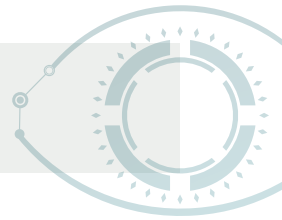
- Algunes funcions avançades poden requerir subscripció.
- Pot ser limitat per a usuaris avançats en disseny gràfic.



VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ





CREACIÓ DE PRESENTACIONS: **SLIDES AI**

DESCRIPCIÓ

Slides AI és una eina de presentació que utilitza intel·ligència artificial per ajudar els usuaris a crear presentacions de manera més ràpida i eficient. Ofereix plantilles i suggeriments automàtics per millorar el disseny i el contingut de les diapositives.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Plantilles de presentació.
- Suggeriments automàtics.
- Integració amb eines de productivitat.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Slides AI facilita la creació i estructuració de presentacions, proporcionant plantilles i suggeriments que milloren la coherència i l'atractiu visual, estalviant temps als usuaris.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear presentacions per a formacions en seguretat laboral.
- Dissenyar diapositives per compartir estadístiques i anàlisis d'incidents de seguretat.

PROS

- Suggeriments automàtics.
- Integració amb altres eines.
- Millora l'eficiència.

CONTRES

- Requereix subscripció per a funcions completes.
- Pot ser limitat per a usuaris avançats en disseny gràfic.

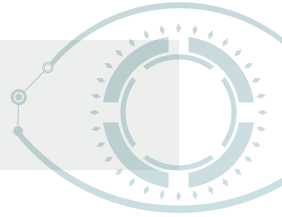


VERSIÓ
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ



AUTOMATITZACIÓ DE TASQUES: ZAPIER



DESCRIPCIÓ

Zapier és una eina d'automatització que permet als usuaris connectar aplicacions i serveis per automatitzar fluxos de treball repetitius. És ideal per millorar l'eficiència operativa i reduir la càrrega de tasques manuals.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Integració d'aplicacions.
- Automatització de fluxos de treball.
- Programació de tasques.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Zapier permet automatitzar tasques repetitives i connectar aplicacions que no estan integrades de manera nativa, millorant l'eficiència i reduint errors manuals en els processos operatius.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques,
- Complimentar documentació recurrent.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Automatitzar l'enviament d'informes de seguretat als interessats.
- Integrar eines de gestió de projectes amb sistemes de comunicació interna per millorar la coordinació de tasques de seguretat.

PROS

- Àmplia compatibilitat d'aplicacions.
- Fàcil d'usar.
- Estalvia temps i redueix errors.

CONTRES

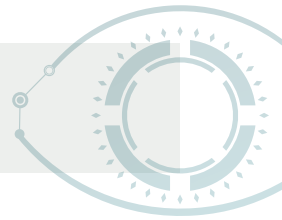
- Funcions avançades requereixen subscripció.
- Pot ser complex de configurar per a fluxos de treball complexos.



VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,7
VALORACIÓ





AUTOMATITZACIÓ DE TASQUES: MAKE

DESCRIPCIÓ

Make és una plataforma d'integració i automatització que permet crear fluxos de treball personalitzats per connectar aplicacions i automatitzar processos. És coneguda per la seva flexibilitat i potència en l'automatització de tasques complexes.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Automatització de processos.
- Integració d'aplicacions.
- Fluxos de treball personalitzats.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Make facilita la creació de fluxos de treball automatitzats que connecten diferents sistemes i aplicacions, millorant l'eficiència i reduint la càrrega de treball manual.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Complimentar documentació recurrent.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Automatitzar la recopilació i l'anàlisi de dades de seguretat de diferents fonts.
- Connectar sistemes de gestió d'incidents amb bases de dades i eines d'anàlisi per a un seguiment més efectiu.

PROS

- Alta flexibilitat.
- Gran capacitat de personalització.
- Útil per a tasques complexes.

CONTRES

- Pot ser complex per a usuaris sense experiència tècnica.
- Funcions avançades poden requerir pagament.

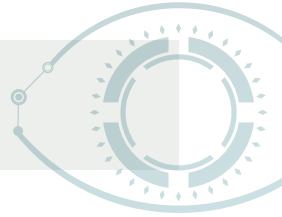


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,6
VALORACIÓ



AUTOMATITZACIÓ DE TASQUES: BARDEEN



DESCRIPCIÓ

Bardeen és una eina d'automatització que ajuda els usuaris a realitzar tasques repetitives i connectar aplicacions per millorar la productivitat. És coneguda per la seva capacitat per automatitzar tasques a la web i en aplicacions d'escriptori.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Automatització de tasques.
- Integració d'aplicacions.
- Fluxos de treball personalitzats.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Bardeen permet automatitzar tasques repetitives i connectar aplicacions sense integració nativa, ajudant a millorar l'eficiència i reduir la càrrega de treball manual.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Complimentar documentació recurrent.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Automatitzar la recopilació de dades de seguretat i salut de diferents sistemes.
- Integrar aplicacions de gestió de seguretat amb plataformes d'informes i anàlisi de dades.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Flexible.
- Útil per automatitzar tasques a la web i aplicacions d'escriptori.

CONTRES

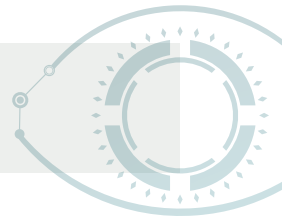
- Pot requerir subscripció per a funcions avançades.
- Algunes limitacions en la integració amb aplicacions complexes.



VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





AUTOMATITZACIÓ DE TASQUES: XEMBLY

DESCRIPCIÓ

Xembly és una plataforma d'intel·ligència artificial que ajuda els equips a automatitzar la gestió de reunions i tasques, incloent la presa de notes, l'assignació de tasques i el seguiment de la productivitat.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Presa de notes automatitzada.
- Assignació de tasques.
- Seguiment de la productivitat.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Xembly automatitza la presa de notes i l'assignació de tasques durant les reunions, millorant l'organització i permetent un seguiment efectiu de les accions decidides.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Complimentar documentació recurrent.
- Gestió de la comunicació.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Planificació estratègica.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Registrar automàticament les discussions i decisions de les reunions de seguretat.
- Assignar i fer seguiment de tasques relacionades amb la implementació de mesures de seguretat.

PROS

- Millora la productivitat.
- Facilita l'organització de reunions.
- Útil per a equips remots.

CONTRES

- Requereix subscripció.
- Pot tenir limitacions en la personalització de notes i tasques.

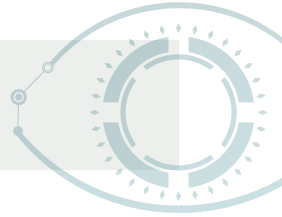


VERSIÓ
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ



GENERACIÓ DE PROMPTS: **PROMPTBOX**



DESCRIPCIÓ

PromptBox és una plataforma que permet als usuaris guardar, organitzar i utilitzar ordres de text ("prompts") per treballar amb intel·ligència artificial i automatització de tasques. És ideal per a professionals que treballen amb models de llenguatge o requereixen ordres repetitives.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Emmagatzematge de prompts.
- Organització.
- Integració amb eines d'IA.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

PromptBox facilita la gestió i l'ús d'ordres de text per a models d'IA, permetent als usuaris emmagatzemar i organitzar prompts per a un accés ràpid i eficient.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Emmagatzemar ordres d'IA per generar informes de seguretat.
- Organitzar prompts per a consultes ràpides sobre normatives i procediments de seguretat.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Organitza i emmagatzema ordres d'IA.
- Integració amb eines existents.

CONTRES

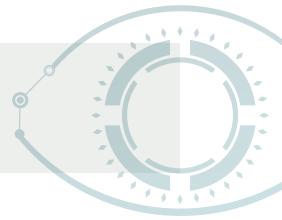
- Pot ser limitat sense subscripció.
- Depèn de la qualitat dels prompts emmagatzemats.



VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,5
VALORACIÓ





GENERACIÓ DE PROMPTS: **ALICENT AI**

DESCRIPCIÓ

Alicent AI és una eina que facilita la creació i gestió de prompts personalitzats per a models d'intel·ligència artificial. És útil per a usuaris que necessiten controlar i optimitzar el rendiment dels models de llenguatge en tasques específiques.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Creació de prompts personalitzats.
- Gestió de prompts.
- Integració amb models d'intel·ligència artificial.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Alicent AI permet als usuaris crear i gestionar prompts personalitzats, millorant el control sobre la sortida dels models d'intel·ligència artificial i optimitzant el seu rendiment en tasques específiques.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Crear prompts específics per a l'avaluació de riscos de seguretat.
- Personalitzar la generació d'informes de seguretat laboral amb prompts dissenyats per a casos específics.

PROS

- Alta personalització.
- Millora el control de la intel·ligència artificial.
- Útil per a tasques específiques.

CONTRES

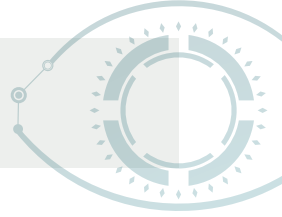
- Requereix subscripció.
- Pot ser complex per a usuaris sense experiència en intel·ligència artificial.



VERSIÓ
GRATUÏTA
NO DISPONIBLE

4,3
VALORACIÓ





GENERACIÓ DE PROMPTS: **SNACK PROMPT**

DESCRIPCIÓ

Snack Prompt és una plataforma que ofereix una col·lecció de prompts optimitzats i llestos per usar, dissenyats per millorar la interacció amb models d'intel·ligència artificial en diverses aplicacions. És ideal per a usuaris que busquen una solució ràpida i fàcil per integrar la intel·ligència artificial en els seus processos.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Biblioteca de prompts.
- Integració amb intel·ligència artificial.
- Ús immediat de prompts optimitzats.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Snack Prompt proporciona una biblioteca de prompts optimitzats, permetent als usuaris accedir ràpidament a solucions llestes per utilitzar que milloren la implementació de models d'intel·ligència artificial en diversos contextos.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques pain.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- És aplicable a qualsevol de les tasques gain.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Utilitzar prompts de la biblioteca per generar informes de seguretat.
- Implementar prompts predefinits per avaluar procediments de seguretat.

PROS

- Fàcil d'usar.
- Àmplia biblioteca de prompts.
- Integració ràpida amb la intel·ligència artificial.

CONTRES

- Pot ser limitat en personalització.
- Algunes funcions avançades poden requerir subscripció.

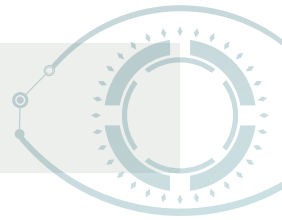


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,2
VALORACIÓ



PRODUCTIVITAT I GESTIÓ: NOTION AI



DESCRIPCIÓ

Notion AI és una eina integrada en Notion que utilitza intel·ligència artificial per millorar la productivitat mitjançant l'automatització de tasques, la generació de contingut i l'organització d'informació. És ideal per a la gestió de projectes i la col·laboració en equip.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Automatització de tasques.
- Generació de contingut.
- Organització d'informació.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Notion AI automatitza l'organització d'informació i la generació de contingut, permetent una gestió més eficient de projectes i la millora de la productivitat de l'equip.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques.
- Complimentar documentació recurrent.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Organitzar documents i protocols de seguretat.
- Generar resums automàtics de reunions i auditories de seguretat.

PROS

- Integració completa amb Notion.
- Millora la productivitat.
- Eines d'automatització.

CONTRES

- Pot requerir subscripció per a funcions avançades.
- Corba d'aprenentatge per a noves funcionalitats.

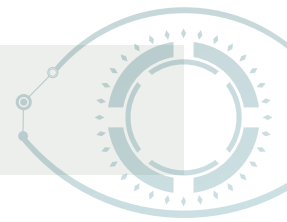


VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,7
VALORACIÓ



PRODUCTIVITAT I GESTIÓ: MERLIN



DESCRIPCIÓ

Merlin és una eina d'automatització de tasques que permet als usuaris programar i executar scripts per automatitzar processos repetitius en els seus dispositius. És ideal per a professionals que busquen optimitzar el seu flux de treball i reduir tasques manuals.

FUNCIONALITATS PRINCIPALS

- Automatització de tasques.
- Programació de scripts.
- Integració amb aplicacions de productivitat.

COM AJUDA A RESOLDRE LA TASCA

Merlin facilita l'automatització de tasques mitjançant scripts, permetent als usuaris optimitzar el seu flux de treball i reduir el temps dedicat a tasques manuals repetitives.

TASQUES PAIN QUE RESOL

- Tasques administratives i burocràtiques
- Complimentar documentació recurrent.

TASQUES GAIN QUE RESOL

- Generació de continguts formatius i informatius de gran impacte i personalitzats.

EXEMPLE ÚS SEGURETAT I SALUT LABORAL

- Automatitzar la recopilació de dades d'incidents de seguretat.
- Programar recordatoris automàtics per a tasques de compliment normatiu.

PROS

- Alta flexibilitat.
- Àmplia capacitat d'automatització.
- Fàcil integració amb sistemes existents.

CONTRES

- Pot requerir coneixements tècnics per a la programació de scripts.
- Funcions avançades poden requerir subscripció.



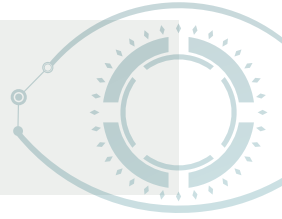
VERSIO
GRATUÏTA
DISPONIBLE

4,6
VALORACIÓ



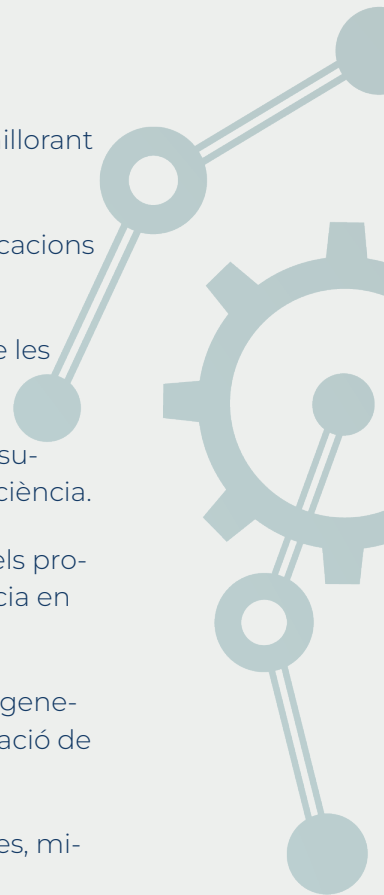


EXEMPLES DE SOLUCIONS MICRO D'IA APLICADES A LA SEGURETAT I SALUT LABORAL



Idees Clau

- La IA pot actuar com un assistent eficaç, automatitzant tasques i millorant la gestió preventiva.
- L'anàlisi predictiva i la generació automatitzada d'informes són aplicacions clau de la IA en seguretat i salut laboral.
- Aquestes tecnologies permeten un monitoratge i anàlisi avançat de les condicions de seguretat.
- Identificar les tasques que aporten valor, així com aquelles que consumeixen temps sense aportar gairebé res, és essencial per millorar l'eficiència.
- La IA pot ajudar a automatitzar tasques rutinàries, permetent que els professionals se centrin en activitats més estratègiques o de més presència en camp.
- Les solucions IA micro poden abordar problemes específics com la generació de contingut i documentació, les cerques normatives o la realització de consultes concretes.
- Algunes d'aquestes eines permeten automatitzar tasques repetitives, millorant l'eficiència i efectivitat.







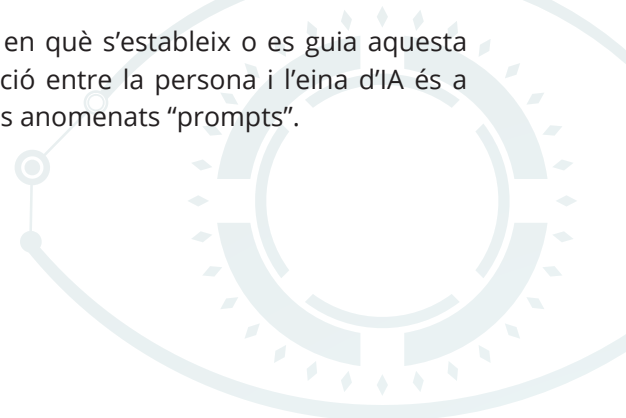
Disseny de Prompts efectius: claus i consells per parlar amb el teu assistent IA



Per poder treure el màxim partit de la majoria de les aplicacions i de les solucions d'IA, és fonamental establir una comunicació efectiva que permeti a les eines oferir resultats òptims i complir amb els objectius i expectatives.

Aquesta comunicació es realitza generalment a través de llenguatge natural, ja sigui de forma escrita o verbal, gràcies al fet que moltes d'aquestes solucions tenen capacitat per comprendre i processar el llenguatge humà. Això afavoreix notablement la interacció amb les eines, fent-la més intuïtiva i efectiva, facilitant la interpretació correcta de les necessitats i la entrega de respostes precises i contextualitzades.

La forma en què s'estableix o es guia aquesta comunicació entre la persona i l'eina d'IA és a través dels anomenats "prompts".



5.1 Què és un “prompt”?

Un “prompt” és una entrada de text que es proporciona a un model d'IA per guiar la seva resposta o acció. Funciona com una instrucció o pregunta que determina el tipus d'informació o contingut que el model generarà. La qualitat i claredat del prompt influeixen directament en la rellevància i precisió de la resposta del model.

Per què són importants els prompts:

Són importants perquè són l'element essencial per aconseguir el resultat desitjat. Un prompt facilita el procés de pensar, crear, actuar o respondre de l'eina davant diverses situacions. No només permeten iniciar una acció o resposta, sinó que també proporcionen un marc o context, ajuden a mitigar biaixos i permeten delimitar l'enfocament, estil i format de la resposta esperada.

Per a què serveixen els prompts:

- **Inici i guia de respostes:** serveixen per establir un punt de partida per a l'IA. Són crucials per iniciar la conversa o per sol·licitar una tasca específica a l'eina.
- **Delimitació de l'enfocament i estil:** serveixen per definir el to, estil i nivell de detall que s'espera de la resposta. Aquest aspecte és fonamental per adaptar la sortida que donarà l'eina a la petició, assegurant que la resposta sigui rellevant i s'ajusti a les necessitats i expectatives de la persona.
- **Mitigació de biaixos:** tot i que és poc probable que es puguin eliminar completament els biaixos, serveixen per reduir la probabilitat d'obtenir respostes esbiaixades o inapropiades si es guia el model cap a opcions més neutres.
- **Optimització del rendiment del model:** serveixen per millorar la precisió i rellevància

de les respostes, ajudant l'eina a comprendre millor el context i les demandes per generar sortides més coherents i útils.



5.2 Tècniques i consells per crear prompts efectius



Tot i que existeix una disciplina específica com la “Enginyeria de prompts”, no és necessari ser especialista per crear prompts efectius per utilitzar en la majoria d'eines o aplicacions d'IA. A continuació, es presenten algunes tècniques i consells extrets de la pròpia IA per treure-li el màxim rendiment:

- **Claredat i especificitat:** és fonamental assegurar que els prompts siguin clars i específics per guiar el model cap a respostes precises.
- **Contextualització:** és necessari proporcionar suficient context perquè el model entengui el propòsit i l'enfocament esperat de la resposta.
- **Simplicitat i concisió:** és clau que els prompts siguin simples i directes per evitar confusions.
- **Iteració i refinament:** és crucial provar diferents versions, fer preguntes de qüestionament i contrast per obtenir les millors respostes.
- **Mitigació de biaixos:** és important intentar mitigar els biaixos tant en la redacció del prompt com en la revisió de les respostes.

Hi ha algunes tècniques bàsiques molt interessants per a la generació de prompts com algunes de les que es mostren a continuació:

CETO / RTF



Context

Determina l'objectiu i el perquè aporta context.

P.ex.: *"La nostra empresa està revisant els seus protocols de seguretat per assegurar-se que compleixin les normatives actuals i millorin la seguretat al lloc de treball. Volem enfocar-nos especialment en la seguretat dels treballadors que manipulen substàncies químiques perilloses."*



Expert

Demana qui vols que et doni la resposta, quin és el rol que ha d'assumir.

P.ex.: *"Actua com a especialista en seguretat química industrial. Necessitem una avaluació dels principals riscos associats amb el maneig d'aquestes substàncies i recomanacions per mitigar-los."*



Task

Indica quina tasca concreta ha de fer l'eina.

P.ex.: *"Identifica i resumeix les últimes normatives sobre seguretat química aplicables al nostre sector, incloent-hi qualsevol canvi recent que hagi de ser implementat als nostres protocols."*



Output

Determina com cal mostrar els resultats esperats.

P.ex.: *"Elabora un resum executiu de no més de 200 paraules per a l'equip directiu, destacant-ne els punts clau de les noves normatives i les mesures que recomanem implementar."*

“Prompt” Complet

CETO

P.ex. *“La nostra empresa està revisant els seus protocols de seguretat per assegurar-se que compleixin les normatives actuals i millorin la seguretat al lloc de treball. Volem enfocar-nos especialment en la seguretat dels treballadors que manipulen substàncies químiques perilloses. Actua com a especialista en seguretat química industrial. Necessitem una avaluació dels principals riscos associats amb el maneig d'aquestes substàncies i recomanacions per mitigar-los. Identifica i resumeix les últimes normatives sobre seguretat química aplicables al nostre sector, incloent-hi qualsevol canvi recent que hagi de ser implementat als nostres protocols. Elabora un resum executiu de no més de 200 paraules per a l'equip directiu, destacant-ne els punts clau de les noves normatives i les mesures que recomanem implementar.”*

RTF

P.ex. *“Actua com a consultor en seguretat laboral. Proporciona recomanacions per millorar la seguretat en un lloc de construcció. Organitza les recomanacions en una llista numerada.”*

R

Role

Defineix el paper o la perspectiva des de la qual la IA ha de respondre.

P.ex. *“Actua com a consultor en seguretat laboral.”*

T

Task

Especifica la tasca concreta que cal fer.

P.ex. *“Proporciona recomanacions per millorar la seguretat en un lloc de construcció.”*

F

Format

Indica cómo se deben presentar los resultados.

P.ex. *“Organitza les recomanacions en una llista numerada.”*

Per millorar la precisió i qualitat de les respostes en aquelles tasques més complexes i/o específiques, es poden utilitzar tècniques senzilles com:

ZERO-SHOT Learning amb ChatGPT

Pots demanar-li a ChatGPT que respongui preguntes o faci tasques per a les quals no ha estat entrenat explícitament, aprofitant la seva capacitat de generalitzar.

P.ex. *“Explica’ns els riscos de salut laboral associats al teletreball, encara que no hagi estat entrenat específicament per aquest tema.”*

ONE-SHOT Learning amb ChatGPT

Proporciona un sol exemple clar i específic que guïi el model en la tasca o categoria desitjada.

P.ex. *“Aquí hi ha un exemple d’un informe d’incident de seguretat laboral: ‘Un empleat va patir una caiguda des d’una escala, resultant en una fractura.’ Ara, genera un informe similar per a un incident d’exposició a productes químics.”*

FEW-SHOT Learning amb ChatGPT

Proporciona uns pocs exemples que il·lustrin clarament la tasca o categoria, el que ajuda el model a generalitzar a noves instàncies.

P.ex. *“Mira aquests exemples d’informes d’incidents laborals:*

- *‘Un treballador va patir una lesió a l’esquena en aixecar un objecte pesat.’*
- *‘Un empleat va relliscar en una zona mullada i es va lesionar la cama.’*
- *‘Un operari va inhalar vapors tòxics en una zona mal ventilada.’*

Ara, crea un informe sobre un incident relacionat amb l’ergonomia en el lloc de treball.”

5.3 Exemples de prompts efectius

A continuació, es proposa una sèrie d'exemples de prompts efectius aplicables a la seguretat i salut laboral com a mostra del potencial que pot oferir als professionals.

Avaluació de Riscos Laborals en Planta de Químics

Actua com a consultor de seguretat i salut ocupacional i elabora una avaluació de riscos detallada per a una planta que maneja productes químics perillosos, com àcid sulfúric i clor. Inclou riscos relacionats amb la manipulació, l'emmagatzematge i el transport d'aquests químics, i proporciona recomanacions per mitigar cada risc identificat.

Desenvolupament de Protocols de Seguretat per a Maquinària Pesada

Com a expert en seguretat industrial, desenvolupa un protocol de seguretat per a l'ús de carretons elevadors en un magatzem logístic. Assegura't de cobrir els procediments per a la inspecció diària dels equips, els requisits de certificació per als operadors, i les accions en cas de mal funcionament de la maquinària.

Formació en Primers Auxilis per a Oficines

Actua com a formador en primers auxilis i dissenya un curs bàsic per a empleats d'oficina sobre com respondre a emergències comunes, com talls, cremades i atacs cardíacs. Inclou pràctiques recomanades i procediments d'emergència específics per a entorns d'oficina.

Auditoria de Seguretat Interna en Fàbrica d'Aliments

Com a auditor de seguretat alimentària, elabora un pla d'auditoria per revisar els procediments de seguretat actuals en una fàbrica de processament d'aliments. Inclou l'avaluació de les pràctiques d'higiene, l'ús adequat d'equips de protecció personal, i la verificació del compliment de normes sanitàries específiques del sector.

Simulació d'Evacuació d'Emergència en Edifici d'Oficines

Com a coordinador d'emergències, organitza una simulació d'evacuació en un edifici d'oficines de diversos pisos, centrada en la resposta a un incendi a la cuina del menjador. Proporciona instruccions clares sobre rutes d'evacuació, punts de reunió, i assignació de responsabilitats per als caps de planta.

Anàlisi d'Incidents i Prevenció en Planta de Fabricació

Com a analista de seguretat, revisa un informe d'un incident recent en una planta de fabricació, com un accident amb una premsa hidràulica, i identifica les causes arrel. Proposa mesures preventives com la instal·lació de dispositius de seguretat addicionals i la revisió dels procediments operatius estàndard.

Promoció de la Salut Ocupacional en Oficines

Actua com a assessor de salut ocupacional i desenvolupa una campanya de conscienciació sobre la importància de les pauses actives i l'ergonomia per a empleats d'oficina. Proporciona exemples d'exercicis senzills que es poden realitzar al lloc de treball per reduir l'estrès i prevenir lesions musculoesquelètiques.

Pla de Continuitat del Negoci per a Emergències Sanitàries

Com a consultor de gestió de riscos, elabora un pla de continuïtat del negoci per a una empresa tecnològica en cas d'una pandèmia. Inclou polítiques per al teletreball, protocols per a la desinfecció d'oficines, i procediments per mantenir la comunicació i coordinació entre equips de treball.

Monitorització de la Qualitat de l'Aire en Tallers Industrials

Com a enginyer de seguretat ambiental, desenvolupa un pla per monitoritzar la qualitat de l'aire en un taller de pintura automotriu. Inclou mètodes per mesurar els nivells de compostos orgànics volàtils (COV) i recomanacions per a la instal·lació de sistemes de ventilació adequats.

Capacitació en l'Ús d'EPP en Construcció

Actua com a formador de seguretat en construcció i dissenya un programa de capacitació per a treballadors sobre l'ús adequat d'equips de protecció personal, com cascos, arnesos de seguretat i mascaretes. Proporciona exemples de situacions específiques, com treballs en alçada i manipulació

de materials perillosos.

Avaluació de l'Entorn Psicosocial en Empreses de Serveis

Com a psicòleg organitzacional, realitza una avaluació de l'entorn psicosocial en una empresa de serveis financers per identificar factors de risc com l'estrès laboral i l'assetjament. Proporciona recomanacions per millorar la salut mental dels empleats, com la implementació de programes de benestar i la creació de canals de comunicació oberts.

Gestió de Residus Perillosos en Laboratoris d'Investigació

Actua com a consultor de seguretat en laboratoris i elabora un pla per a la gestió segura de residus perillosos en un laboratori d'investigació química. Inclou protocols per a la classificació, emmagatzematge i eliminació de residus, i mesures de seguretat per protegir el personal de l'exposició a substàncies tòxiques.



Com a auditor de seguretat alimentària, elabora un pla d'auditoria per revisar els procediments de seguretat actuals en una fàbrica de processament d'aliments. Inclou l'avaluació de les pràctiques d'higiene, l'ús adequat d'equips de protecció personal, i la verificació del compliment de normes sanitàries específiques del sector.



Aquí tens un pla d'auditoria per revisar els procediments de seguretat en una fàbrica de processament d'aliments. Aquest pla inclou diferents fases i aspectes a tenir en compte per garantir la seguretat alimentària.

Pla d'Auditoria de Seguretat Alimentària

1. Objectiu de l'Auditoria

- Avaluar la conformitat dels procediments de seguretat alimentària amb les normatives sanitàries vigents.
- Identificar àrees de millora en les pràctiques d'higiene i l'ús d'equips de protecció personal (EPP).

2. Abast de l'Auditoria

- Àrees a auditar: recepció de matèries primeres, processament, emmagatzematge, i distribució.
- Personal involucrat: operaris, supervisors i personal de manteniment.

3. Fases de l'Auditoria

Fase 1: Preparació

- Revisar la documentació existent (polítiques d'higiene, manuals d'operació, registres de formació).
- Definir l'equip d'auditoria i assignar rols i responsabilitats.

Fase 2: Inspecció In Situ

- Pràctiques d'Higiene:
 - Observació de les condicions d'higiene en les àrees de treball.



Envía un mensaje a ChatGPT



Imatge generada amb ChatGPT.

Idees Clau

- L'estructura i la qualitat del prompt determinen la precisió de la resposta de la IA.
- Els components d'un prompt efectiu inclouen claredat, simulació de rol, context, desglossament, acció, exemples i format de sortida.
- Un prompt ben estructurat facilita respostes precises i rellevants per part de la IA.
- Proveir exemples de prompts ajuda els usuaris a formular millor les seves sol·licituds





Conclusions i recomanacions

La Intel·ligència Artificial (IA) està revolucionant el món tal com el coneixem. Aquesta tecnologia emergent ofereix solucions innovadores que contribueixen a millorar significativament aspectes com la productivitat i l'eficiència.

Gràcies a la IA, els professionals del sector podran dedicar menys temps a tasques repetitives i de poc valor, i centrar-se realment en aquelles activitats que generen un major impacte. Per exemple, la IA pot automatitzar la recopilació i anàlisi de dades, la generació d'informes, i fins i tot la identificació de riscos potencials.

En alliberar els professionals d'aquest tipus de tasques, disposaran de més oportunitats per enfocar-se en una prevenció de riscos més proactiva, el disseny de programes i plans d'acció més efectius i l'assessorament estratègic a les organitzacions. Això es tradueix en una major qualitat del temps invertit i, en última instància, en una millora substancial del valor aportat.

La IA és imparable i ja ha començat a transformar la professió. Només aquells que sàpiguen aprofitar aquesta tecnologia estaran millor posicionats per marcar la diferència i contribuir de manera més significativa a l'avanç i evolució del sector.

Aquí tens una sèrie de consells o recomanacions a tenir en compte per afrontar el repte:

1. Considera la IA com un complement: utilitza la IA com un assistent que faciliti la teva feina, alliberant-te de tasques de poc valor i que, ben utilitzada, et permeti maximitzar les teves qualitats i potencial. No la vegis com un substitut, perquè sempre prevaldran el teu criteri, coneixement i experiència.

2. Aprèn de manera contínua: mantingues els teus coneixements actualitzats amb les últimes eines i tendències en IA, tant relacionades directament amb seguretat i salut com aquelles generalistes que puguin facilitar la teva tasca diària.

3. Col·labora amb experts: treballa amb especialistes en tecnologia i demana els consells necessaris per treure el màxim profit de les eines d'IA.

4. Sigues ètic i transparent: assegura't d'usar la IA de manera ètica i de protegir les dades.

5. Mantingues la ment oberta: adapta't als canvis i a les noves tecnologies per seguir sent rellevant en el teu camp.

