



¿POR QUÉ ES NECESARIA LA PREVENCIÓN DE ESTE RIESGO PSICOSOCIAL?

Todos estos cambios, producidos por esta “revolución digital”, en el modo de trabajar (con más presión de tiempos, mayor cantidad de trabajo, se reduce las posibilidades de contacto personal, rompe las fronteras espaciales y temporales de la oficina prolongando indefinidamente la jornada laboral...), pueden producir diferentes daños en la salud de los trabajadores usuarios de TIC, y por tanto tal y como se indica en la LPRL, **se deben identificar sus causas (tecnoestresores) para poder evaluar este riesgo, con el fin de adoptar unas medidas preventivas** que permitan eliminarlo o si no reducir sus efectos negativos, como cualquier otro riesgo laboral.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS PREVENTIVAS DEL TECNOESTRÉS?

Las acciones preventivas deben ser sistemáticas, planificadas y proactivas para mantener dentro de unos límites de equilibrio entre demandas y recursos relacionados con las TIC; priorizando la reducción y adecuación de demandas e incremento de recursos.

La **NTP 730 del INSHT** establece : que la base para prevenirlo al igual que con cualquier riesgo laboral , sea psicosocial o no, reside en la propia organización del trabajo. Así hablamos de dos grandes grupos de intervención:

⇒ **ORGANIZACIONALES Y TÉCNICAS**

⇒ **INDIVIDUAL**

ORGANIZACIONALES Y TÉCNICAS:

Las decisiones técnicas del diseño del puesto de trabajo con TIC, dependen del empresario, en cuanto a:

- ◆ Constituir puestos “sanos”,
 - ⇒ **ergonómicamente** (iluminación, silla , pantalla, teclado...);
 - ⇒ y en un **plano psicológico**, medidas tales como establecer unos puestos de trabajo que permitan :
 - * Tomar periodos de “desconexión”.
 - * Organizar el tiempo.
 - * Fomentar las aportaciones personales.
 - * Facilitar tareas del trabajador en relación al TIC
- ◆ Son necesarias unas medidas organizativas, como son:
 - * Información y comunicación clara y veraz.
 - * Planificar una formación adecuada (art.19 LPRL)
 - * Consulta y participación.
 - * Crear equipos de apoyo.
 - * El cambio del clima laboral.

⇒ **Individual** : técnicas de relajación, mejorar hábitos saludables (ocio, ejercicio....)



www.ugtbalears.com

“El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la **FUNDACIÓN** de prevención de riesgos laborales”.



Con la financiación de:
AT 0014/2015



El tecnoestrés es un tipo de estrés provocado por la exposición continuada de nuevas tecnologías para la información y comunicación (en adelante **TICs**) tales como robots industriales, telefonía móvil, sistemas informáticos, internet.... Una exposición que se produce tanto dentro, como fuera del ámbito laboral y que puede producirnos ansiedad y temor ante su uso, o provocarnos una dependencia, que nos haga necesitar continuamente estos estímulos tecnológicos.

La presencia cada vez más “extenuante” de TICs, conlleva a que un gran número de puestos de trabajo tengan que enfrentarse a situaciones y desafíos nuevos a los que hay que dar respuesta en un entorno laboral cada vez más competitivo y global, donde prima la productividad y por lo tanto el uso de las tecnologías, aunque sea a costa de la salud de los trabajadores.

¿QUÉ ES EL TECNOESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL?

Es una clase de estrés laboral, con identidad propia porque es un proceso psicológico negativo determinado por el desajuste entre las exigencias del uso presente y/o futuro del TIC, y los recursos disponibles relacionados con tal aplicación de TIC (correos electrónicos, equipos digitales, portátiles que permiten el teletrabajo,...).

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE TECNOESTRÉS?

Según el INSHT este riesgo tiene tres manifestaciones básicamente:

1. **TECNOANSIENDAD:** caracterizada por actitudes de desconfianza y pensamientos de incapacidad con las TIC (por ejemplo miedo a usar determinados programas informáticos).
2. **TECNOFATIGA:** se identifica por experimentar sentimientos de cansancio o agotamiento mental cognitivo, debido al uso continuado de TIC (por ejemplo sobrecarga de información ofrecida por internet en puestos tales como teleoperadores, agentes de viaje...)
3. **TECNOADICCIÓN:** es un fenómeno que se caracteriza por la incontrolable necesidad de hacer uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES (CAUSAS) DEL TECNOESTRÉS?

En el entorno laboral los tecnoestresores de este riesgo psicosocial se clasifican en dos grupos:

1. **TECNODEMANDAS:** por cambios intensos y acelerados del uso de TIC, inevitablemente en las formas de trabajar, sometiendo a los trabajadores a unas exigencias “continuas”, físicas y psicológicas. Las principales demandas son:
 - **Sobrecarga de trabajo** (pej: la cantidad de datos a procesar).
 - **Rutina** en las tareas o **complejidad** de las mismas, para lograr resultados aceptables y controlar las repercusiones de los posibles errores en el manejo de TIC.
 - **Conflictos de rol** (como ocurría por tener instrucciones incompatibles dadas por diferentes grupos de trabajo o sistemas informáticos).
2. **Ausencia de RECURSOS** para afrontarlas. Ej: Autonomía, clima laboral.

El tecnoestrés como daño psicosocial se mide con tres tipos de dimensiones:

- Afectiva (ansiedad, fatiga,).
- Actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología).
- Cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología).

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Los efectos y enfermedades relacionadas con los siguientes síntomas, principalmente son:

Síntomas compartidos con el estrés común	Síntomas específicos del Tecnoestrés
<p>Síntomas psicológicos:</p> <p>Cognitivos: inseguridad, temor, dificultad de concentración...</p> <p>Conducturales: hiperactividad, movimientos imprecisos, desorganización, dificultades en la expresión verbal...</p>	<p>Ansiedad o renuncia a las nuevas tecnologías.</p> <p>Sobre identificación con la tecnología.</p> <p>Síndrome de las ventanas (multitareas abiertas simultáneamente)</p>
<p>Síntomas fisiológicos:</p> <p>Respiratorios: ahogo, opresión torácica..</p> <p>Cardiovasculares: palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial alta.</p> <p>Gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea...</p> <p>Genitourinarios: micciones frecuentes, eyaculación precoz, impotencia, insomnio...</p> <p>Neuromusculares: tensión muscular, temblor, hormigueo, fatiga excesiva...</p> <p>Neurovegetativos: sequedad en la boca, sudoración excesiva, mareos....</p>	<p>Alteraciones de la concentración y memoria.</p> <p>Percepción acelerada del tiempo y deseo de perfección.</p> <p>Acortamiento de periodos de gestación de ideas.</p> <p>Aislamiento social.</p> <p>Dependencia tecnológica.</p>

