

Según el Informe
ObservaPRL.org sobre
Tecnoestrés 2016.

Realizado por: WONT
Universidad Jaume I.

Respecto a las
exigencias que conlleva
el trabajo con las
TIC, con frecuencia o
siempre:

51'58%

De los encuestados trabaja
con mucha información
escrita y muchos datos.

44'95%

Tiene que estar
pendiente y recordar
muchas cosas a la vez.

31'87%

Trabaja con plazos
muy ajustados.

Los riesgos
psicosociales
son un riesgo
laboral más



Si quieres más información:

Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias,
medidas y buenas prácticas. INSST.

Estrés tecnológico: Medidas preventivas para potenciar
la calidad de vida laboral. Ana Alfaro de Prado Sagrera.
Universidad de Sevilla.

NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención
psicosocial. (INSST)

El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención (I).
Marisa Salanova y Eva Cifre, Universidad Jaume I de Castellón.
Pilar Martín. Universidad de Valencia.

El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención (II).
Marisa Salanova y Eva Cifre, Universidad Jaume I de Castellón.
Pilar Martín Universidad de Valencia.

TECNOESTRÉS. Efectos sobre la salud y prevención. UGT

Riesgos psicosociales en el sector construcción:

_ PSICONSTRUCCIÓN
<http://psicosociales.lineaprevencion.com/>

_ [http://www.lineaprevencion.com/uploads/proyecto/
applications/ARCH5810ae2d15cf9.pdf](http://www.lineaprevencion.com/uploads/proyecto/applications/ARCH5810ae2d15cf9.pdf)

TECNOESTRÉS

FACTORES CAUSANTES



Los riesgos
psicosociales
se pueden y
deben prevenir

COD. ACCIÓN AS2018-100

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN

Los cambios que se producen al introducir las TIC en una organización, en un principio, no son ni positivos ni negativos.

La implantación y gestión que la empresa realice entorno a las TIC unido a las características personales de cada trabajador serán determinantes para que dichos cambios se conviertan en factores de riesgo psicosocial que puedan afectar negativamente a la salud del trabajador.

FACTORES CAUSANTES DEL TECNOESTRÉS

Relacionados con las demandas de las tareas:

- **Incremento de la carga mental** debido a la realización de múltiples tareas gestionando una gran cantidad de información.
- **Falta de control sobre la tarea.** En ocasiones un excesivo control de la actividad laboral a través de las TIC provoca pérdida de autonomía del trabajador respecto a su trabajo.
- **Ritmo de trabajo elevado.** Se espera una respuesta inmediata por parte del trabajador.
- **Sobrecarga de información.** El exceso de información hace necesario que el trabajador

invierta tiempo en filtrar dicha información y desechar la no relevante.

- **Rutina** en la realización de algunas tareas de tipo administrativo.

Relacionados con la organización del trabajo:

- **Jornadas de trabajo interminables.**
Gracias a las tecnologías el trabajador puede estar siempre disponible y localizable.
- **Funciones contradictorias o mal definidas.**
- **Falta de planificación y formación** en la implantación de las TIC.

Relacionados con problemas informáticos:

- **Errores de funcionamiento** de los sistemas, programas o aplicaciones informáticas.
- **Pérdidas de información** por virus.
- **Emails** recibidos incluidos en la bandeja de spam.

Relacionados con las características individuales del trabajador:

- **Falta de habilidades** del trabajador en el uso de las TIC.
- **Rechazo** a la utilización de las TIC, sobre todo de los trabajadores de más edad que se han educado sin tecnologías.

