

Según el Informe
ObservaPRL.org sobre
Tecnoestrés 2016.
Realizado por: WONT
Universidad Jaume I.

34%

De los encuestados considera que el uso excesivo de las tecnologías de la información en el trabajo le produce problemas o consecuencias negativas como bajo rendimiento, fatiga visual, posturas inadecuadas, discusiones de pareja o no dejarle tiempo para salir con sus amigos.

27%

De los encuestados ha recibido formación en la/s empresa/s donde trabaja o ha trabajado relacionada con el uso de las TIC.

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 Jaime I de Castellón. Pilar Martín. Universidad de Valencia.

El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención (II). Marisa Salanova y Eva Cifre, Universidad Jaime 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>

TECNOESTRÉS

CONSECUENCIAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Los riesgos
psicosociales
se pueden y
deben prevenir



COD. ACCIÓN AS2018-100

FINANCIADO POR:

El Tecnoestrés se ha incluido entre los llamados “Riesgos emergentes” (según la “Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020”) que hacen referencia a riesgos considerados prioritarios, lo que hace necesario analizar sus causas e impactos en la seguridad y salud de los trabajadores.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL TECNOESTRÉS

En el trabajador

Psicológicas:

- _ Síntomas de ansiedad, fatiga, insatisfacción laboral.
- _ Sentimientos de inseguridad, dificultad de concentración.
- _ Conductas hiperactivas, dificultades de expresión verbal.

Psicosomáticas:

- _ Problemas de sueño, dolores de cabeza.
- _ Problemas cardiovasculares (pulso rápido, tensión arterial alta, etc.).
- _ Trastornos digestivos (vómitos, diarreas, náuseas...).

Físicas: dolores de espalda, problemas cervicales, problemas de visión, etc.

En la empresa

- _ Absentismo laboral, bajas voluntarias.
- _ Descenso de la productividad.
- _ Incremento de la accidentabilidad.
- _ Bajos niveles de compromiso con la organización.

Sociales

- _ Reducción del contacto social cara a cara lo que favorece un aislamiento social.
- _ Deterioro de las relaciones familiares.

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE EL TECNOESTRÉS

Para afrontar el tecnoestrés, al igual que para cualquier riesgo laboral, hay que eliminar el riesgo en su origen, y si no es posible, **controlarlo para minimizar sus efectos negativos**.

Para ello:

- _ Hay que medir el riesgo, a través de una evaluación de riesgos laborales psicosociales.
- _ Diseñar, planificar e implantar medidas preventivas.
- _ Comprobar la efectividad de las acciones desarrolladas.

La introducción de tecnologías en un entorno laboral debe ir acompañada de una serie de **medidas para prevenir las posibles consecuencias negativas** mencionadas anteriormente.

La empresa debe:

- 1** Planificar junto al trabajador la introducción de las TIC en su puesto de trabajo.
- 2** Impartir formación adecuada a las necesidades del trabajador en el uso y gestión de las nuevas tecnologías.

- 3** Despertar el interés en los trabajadores por un buen uso de las TIC para su actividad laboral.
- 4** Adecuar los procesos de trabajo, al uso de las tecnologías de la información y comunicación.
- 5** Delimitar la jornada laboral (pausas, descansos, fin de la jornada), para evitar una conectividad constante por parte del trabajador.
- 6** Diseñar y promocionar acciones o medidas que ayuden a la desconexión del trabajo: gestión del tiempo, uso del teléfono y correo electrónico, etc.

Para combatir el tecnoestrés el trabajador:

- _ Debe separar su ámbito personal del laboral y no llevarse trabajo a casa.
- _ No debe abusar del uso de las TIC en detrimento de horas de sueño.
- _ Debe procurar tener hábitos saludables como hacer deporte o comer adecuadamente.

QUÉ SE GANA CON LA PREVENCIÓN DEL TECNOESTRÉS

Organizaciones más saludables, participativas, competitivas y productivas.

- _ Mejoras en los procesos de trabajo.
- _ Trabajadores más satisfechos e implicados.
- _ Disminuir accidentes y enfermedades derivadas del trabajo.

