

# Teletrabajo y riesgos laborales de las TICS



## EL TECNOESTRESS

Las nuevas tecnologías, propiciadas por los desarrollos tecnológicos y sus aplicaciones han supuesto una revolución en el ámbito laboral, transformando el mundo laboral. Su potencial y sus ventajas son múltiples pero también han generado nuevos riesgos laborales, principalmente psicosociales. El uso generalizado Internet, telefonía móvil y tablets, robots industriales, teletrabajo, etc, está afectado a las personas trabajadoras.

Ahora las personas trabajadoras deben afrontar nuevos retos como son la sobrecarga de trabajo, la complejidad de manejo de los dispositivos y aplicaciones, o la dificultad para procesar la enorme cantidad de información, todo ello unido a la velocidad en que se suceden los cambios en un entorno digital. En este marco es donde cobra importancia el término de «tecnoestrés» referido al estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo.

### 1

#### Existen tres clases

- **La tecnoansiedad.** La persona se siente incapaz de afrontar las exigencias derivadas del uso de las TIC en el trabajo
- **La tecnofatiga.** El uso continuado de las TIC puede producir fatiga y cansancio mental. Una manifestación habitual de la tecnofatiga es el llamado síndrome de la fatiga informativa, causado por la sobrecarga de estímulos y contenidos que nos llegan a través de internet
- **La tecnoadicción.** Se trata de una necesidad compulsiva e incontrolable de utilizar las TIC en todo momento y lugar

### 2

#### Consecuencias del tecnoestrés

El tecnoestrés continuado provoca consecuencias negativas en la salud de las personas trabajadoras, tanto de carácter tanto físico (dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, inmunológicos, cardiovasculares...) como principalmente psicológicas (insomnio, dificultad para concentrarse, confusión, irritabilidad) que pueden provocar el denominado desarrollando un síndrome de burnout, o "estar quemado" por el trabajo.



## EL TECNOESTRESS



### 3

#### Medidas de prevención

El tecnoestress es un riesgo laboral más y debe ser incorporado a la evaluación de riesgos laborales. Algunas medidas para prevenir este nuevo riesgo son las siguientes:

01

Adoptar medidas para equilibrar la introducción de nuevas tecnologías y prever recursos adicionales específicos de acompañamiento al trabajador.

03

Adoptar medidas ergonómicas en la iluminación, silla, pantalla, teclado

02

Formación, apoyo tecnológico, diseño de espacios de descarga mental

04

En el puesto de trabajo, adoptar medidas que permitan periodos de "desconexión" y organizar el tiempo