

# Teletrabajo y riesgos laborales de las TICS



## LA TECNOFATIGA

El teletrabajo consiste en el desarrollo de la actividad laboral mediante el uso de herramientas telemáticas, en cualquier momento y lugar, fuera del emplazamiento usual del trabajo, habitualmente desde el domicilio. Para la realización de teletrabajo se requieren equipos informáticos (próximos y remotos) y de comunicación.



Sin embargo, el teletrabajo no está exento de riesgos laborales. Uno de ellos es el estrés digital o tecnoestrés, causado por el uso de dispositivos electrónicos, de comunicación y redes sociales, conectados a todas horas, siempre disponibles. Ello origina la denominada "tecnofatiga".

1

### ¿Qué es la tecnofatiga?

La tecnofatiga se caracteriza por tener sentimientos negativos como fatiga, cansancio mental o agotamiento cognitivo por el uso continuado de las nuevas tecnologías. También puede manifestarse con actitudes escépticas y creencias de ineficacia ante el uso de las tecnologías. Los trabajos con ordenador requieren tiempos de concentración prolongados con gran demanda mental.

Existe un tipo específico de tecnofatiga, el síndrome de la fatiga informativa, que ocurre a consecuencia de la exposición, consumo y manejo excesivo de la información

2

### ¿Qué síntomas provoca?

- **Falta de competencia para estructurar y asimilar la nueva información derivada del uso de las TICS:** la persona es incapaz de procesar toda la información que recibe por los diversos canales.
- **Cansancio y fatiga psicológica o cognitiva:** por la exposición continua a la tecnología informática, con la consiguiente aparición del cansancio mental, la alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental.

El cansancio mental causa síntomas físicos y emocionales, e incluso puede afectar el comportamiento. Estos varían de una persona a otra y, a menudo, comienzan a aparecer gradualmente y tienden a aumentar durante los períodos de agotamiento extremo.

- **Síntomas emocionales o mentales:** disminución de la capacidad de aprender, disminución del nivel de atención y eficiencia, dificultad para concentrarse, pérdida de motivación, desinterés, tristeza y enojo
- **Síntomas físicos:** agotamiento, trastornos de sueño y de apetito, dolor de articulaciones, migraña, diarrea y fiebre



## LA TECNOFATIGA

# 3

### ¿Cuándo se produce?

A lo largo de la jornada laboral las personas trabajadoras deben contestar infinidad de emails, llamadas y poco a poco se acumulan las cosas, sin que la carga de trabajo disminuya. Al final se sienten fatigadas, superadas por la tecnología. Y a ello se une que al utilizar las redes sociales, principalmente el WhatsApp, se termina agotado por la denominada “infoxicación”.

# 4

### ¿Debe evaluar la empresa el tecnoestres?

La tecnofatiga es un riesgo laboral y por tanto de acuerdo a la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos (Artículo 16) la empresa debe evaluar el nivel de riesgo al que están expuestos sus trabajadores/as y planificar e implantar medidas preventivas. La tecnofatiga es un riesgo psicosocial (exceso de carga mental) la carga mental se caracteriza por:

1.- Tipo de trabajo o tarea: la cantidad de información y la complejidad de esa información.

2.- Tiempo de uso de los dispositivos: tiempo de uso que se dedica en la jornada laboral a su utilización y la cantidad de tiempo durante el cual debe permanecer atento.

# 5

### ¿Qué medidas preventivas debe adoptar la empresa?

- **Cultura preventiva digital:** debe establecer las bases de cómo una empresa usa la tecnología
- **Facilitar el proceso de información:** que la información llegue más clara, simplificada en su cantidad y complejidad.
- **Se debe tener en cuenta el ritmo de trabajo:** en los trabajos de carga mental debe corresponder al ritmo normal de una persona entrenada. No es adecuado someterse a ritmos que impongan las máquinas.
- **Procurar que los horarios de trabajo no sean demasiado largos lo que implica la realización de pausas:** es necesario introducir pausas cortas y frecuentes. Son recomendables pausas de 10 minutos cada 2 horas. No se deben considerar como pausas los periodos de tiempo en espera de que el ordenador realice sus procesos.
- **Organizar y planificar las tareas:** Utilizar la agenda y planifica la jornada.
- **Descansar la vista:** pequeños descansos y apartar la vista del ordenador o tarea
- **Gestionar adecuadamente el tiempo dedicado al uso de estas tecnologías.**
- **Llevar a cabo los cambios cognitivos y emocionales necesarios:** para adaptarse a las nuevas herramientas tecnológicas sin que esto suponga una frustración (autoeficacia, empoderamiento tecnológico,...)
- **Vigilancia de la salud**





# 5

## Consulta y participación de las personas trabajadoras

Se debe facilitar la consulta y participación de los trabajadores/as y/o sus representantes en materias de seguridad y salud, en los términos del artículo 18 de la LPRL en aquellos aspectos de la organización del trabajo, que impliquen elección y aplicación de nuevas tecnologías, por los cambios que implican en los métodos de trabajo y pueden suponer fuentes generadoras de nuevos riesgos laborales.

La empresa deberá de informar de los cambios se van a acometer y cómo afectan a nuestro puesto de trabajo y/o funciones, debe realizar un estudio sobre las nuevas necesidades formativas, que permitan desarrollar los conocimientos, aptitudes y destrezas, en el uso de las nuevas tecnologías.

