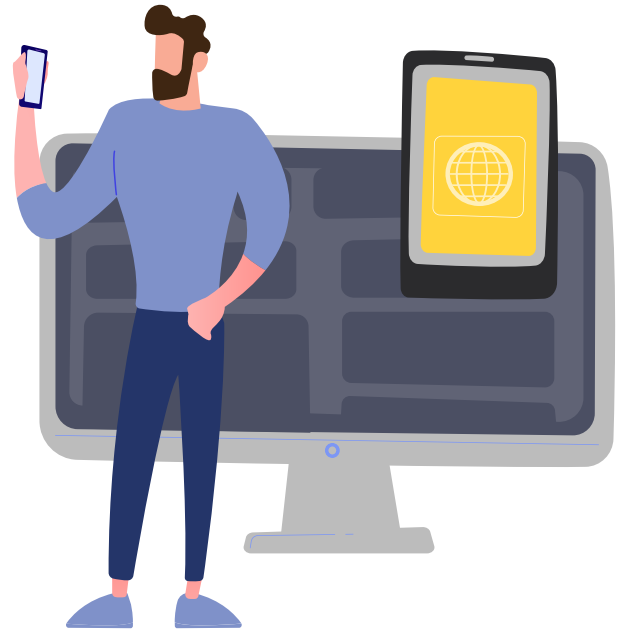


FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

05 TECNOESTRÉS

El término "tecnoestrés" se refiere al estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) como son los robots industriales, telefonía móvil, sistemas informáticos, internet... Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable. El tecnoestrés está determinado, y va en aumento, por la invasión en la vida diaria de móviles, e-mails, PDA (dispositivos de asistencia portátil), etc. Como en otras situaciones de estrés, el tecnoestrés es resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos disponibles, que conlleva el desarrollo de actitudes negativas o perjudiciales hacia las TIC.



El Tecnoestrés es un tipo de estrés laboral con identidad propia, siendo un proceso psicológico negativo determinado por el desajuste entre las exigencias del uso presente y/o futuro de TIC y los recursos disponibles relacionados con la aplicación de TIC.

Características

- Alto nivel de activación psicofisiológica negativa
- Desarrollar actividades negativas hacia las TIC
- Gran necesidad de adquirir las últimas novedades TIC
- Usarlas durante gran parte del día provocando aislamiento del usuario

TIPOS DE TECNOESTRÉS

TECNOANSIEDAD

Caracterizada por actitudes de desconfianza, pensamiento de incapacidad con las TIC

TECNOFATIGA

Se experimentan sentimientos de cansancio o agotamiento mental y cognitivo debido al uso continuo de las TIC

TECNOADICIÓN

Se caracteriza por la incontrolable compulsión a usarlas durante largos periodos, y en cualquier momento y lugar

(Fuente: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, INSST)

FACTORES (causas) DEL TECNOESTRÉS

Se clasifican en dos grupos:

Tecnodemandas:

por cambios intensos y acelerados del uso de las TIC incidiendo en las formas de trabajar con exigencias continuas físicas y psicológicas:

- Sobrecarga de trabajo (cantidad de datos a procesar)
- Rutina o complejidad de las tareas
- Conflictos de rol

Tecnorecursos:

ausencia de recursos (ordenadores, programas, internet, formación...) para afrontar las TIC

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Efectos y enfermedades relacionados con los siguientes síntomas

SÍNTOMAS COMPARTIDOS CON EL ESTRÉS EN COMÚN	SÍNTOMAS ESPECÍFICOS DEL TECNOESTRÉS
<p>Psicológicos: Cognitivos: inseguridad, temor, dificultad de concentración Conductuales: hiperactividad, desorganización, movimientos imprecisos, dificultad en la expresión verbal...</p> <p>Fisiológicos: Respiratorios, cardiovasculares, gastrointestinales, neurovegetativos, neuromusculares...</p>	<p>Ansiedad o renuncia a las nuevas tecnologías Síndrome de las ventanas (múltiples ventanas abiertas simultáneamente) Alteración de la concentración y memoria Percepciones aceleradas del tiempo y deseo de perfección Aislamiento social Dependencia tecnológica</p>

PREVENCIÓN

Tal como marca la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), se tienen que identificar sus causas para poder evaluar el riesgo, con el fin de adoptar unas medidas preventivas que permitan eliminarlo o reducir sus efectos negativos como cualquier otro riesgo laboral. Las TIC reducen el contacto personal por lo que la organización debe facilitar los mecanismos para que las personas puedan exponer los problemas que les supone un cambio en la manera de trabajar.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- 1. Establecer límites claros:** Evitar el uso excesivo de dispositivos, especialmente en los periodos de descanso de la jornada
- 2. Desactivar notificaciones:** Limitar las alertas constantes para reducir la sobrecarga de información.
- 3. Realizar pausas activas:** Descansar regularmente y practicar ejercicios de estiramiento para aliviar el cuerpo.
- 4. Usar herramientas de gestión de tiempo:** Utilizar aplicaciones para organizar tareas y reducir la sensación de estar abrumado.
- 5. Desconectar de vez en cuando:** Tomar un tiempo sin tecnología para reducir la dependencia.