



"Por una América más segura y un trabajo más digno y equitativo"

NUEVAS TECNOLOGÍAS, TECNOESTRÉS Y LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

Cynthia González Ontañón

Psicóloga clínica- Máster en Prevención de Riesgos Laborales



BECAS
DON CARLOS
ANTONIO LÓPEZ
Excelencia es futuro

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Revolución silenciosa que provoca mutaciones grandes y pequeñas en la sociedad. (Martínez, 2011)

- Rápido desarrollo e implantación de tecnologías.
- Característica de la vida moderna.



Holanda instala semáforos en el suelo para despistados con móvil

Es una buenísima idea para las personas que van mirando con el móvil, pero también para el resto de mortales

Por Manu Contreras [@mcontreras](#), hace 1 año



México: 47% afirmó cambio de hábitos y estilos de vida de manera significativa.

(Encuesta de Hábitos de los Usuarios de Internet en México realizada por la Asociación Mexicana de Internet, 2016)



El mundo del trabajo no esta ajeno a la situación.

TICs en todos los sectores productivos y en la totalidad de las áreas funcionales de las empresas e instituciones públicas.

Según la Unión Europea:

- Por cada **2 puestos de trabajo perdidos** «en el mundo real», la economía de **internet crea 5**.
- La **economía digital de la UE crece un 12 % al año**. Ya es mayor que la economía nacional Belga.
- En la UE hay **más abonos de telefonía móvil que personas**.
- El **sector europeo de las TICs emplea a 7 millones de personas**.
- **La mitad del aumento de la productividad** se debe a la inversión en tecnologías de la información y las comunicaciones.

INDUSTRIA 4.0 VS. DIVERSIDAD GENERACIONAL

Inteligencia artificial, internet de las cosas, impresión en 3D, robotización, vehículos autónomos, “la nube”, nanotecnología, etc....

ANALOGOS

INMIGRANTES DIGITALES

NATIVOS DIGITALES

Baby
Boomers



Generación
X



Generación
Y



Generación
Z



CONECTAR

Articular las fuerzas

DESCONECTAR

(1946-1964)
*Hijos de la 2ª Guerra
Mundial*

(1965-1979)
*Juventud
de los 80's*

(1980-2000)
Millennials

(2001-2010)
Generación Internet

USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

BRECHA DIGITAL

Nos espera un cambio en el perfil de las profesiones.

Ejemplo: “Maestro cervecero” que imagen les viene a la cabeza?



¿NUEVOS RIESGOS?

Riesgos psicosociales:

- Paraguay: Ley N° 5804/17 el Sistema Nacional de PRL.

- La pandemia oculta (OIT, 2014)

- El estrés....

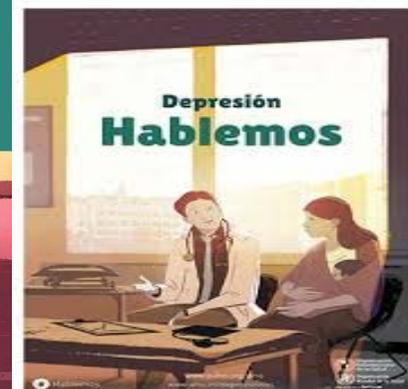
Un viejo conocido...

Demandas
Exigencias del
trabajo



Control
Recursos
Característi
cas del
trabajador.

- Son problemas emergentes que despiertan gran preocupación.



Definición: TECNOESTRÉS

Craig Brod, psiquiatra norteamericano (1984) “Technostress: The human cost of the computer revolution”: ***Una enfermedad de adaptación causada por una falta de habilidad o incompetencia de los usuarios.***

Estado psicológico negativo, relacionado con el uso de la tecnología, o con la amenaza de su uso en un futuro. Esta experiencia se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental, escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo.

¿Como se manifiesta?

TIPOS DE TECNOESTRÉS

**ANSIEDAD
Y FATIGA**

Emocional

- **Fobia:** rechazo, percepción como de algo negativo y se adaptan mal a ellas.
- **Fatiga:** Tensión, malestar, activación fisiológica.

ESCEPTICISMO

Actitudinal

- Valoraciones negativas al uso de las TIC.
- Actitud indiferente, distante, evitación o negación.

TIPOS DE TECNOESTRÉS ...

INEFICACIA

Cognitivo

Pensamientos negativos sobre la propia capacidad para utilizar la tecnología.

AUTOEFICACIA.

ADICCIÓN

USO DE INTERNET - Europa: 6 hrs.
- Paraguay: 3/6 hrs.
- (SENATIC, 2017)

Incontrolable compulsión a utilizar TIC, esto significa en "todo momento y en todo lugar".

¿Quiénes pueden sufrir tecnoestrés?

Bibliotecarios americanos. (70/80's)

Con la modernización de las bibliotecas e introducción de sistemas informatizados de catalogación, se producían nuevos desafíos técnicos, nuevas demandas por parte de los usuarios y la creencia que serían reemplazados por máquinas.

Diversos grupos de profesionales:

- Docentes.
- Oficinistas.
- Ejecutivos.
- Usuarios domésticos.
- Más evidente en los profesionales de tecnología de información. (Wang, Shu, y Tu, 2008)

Cualquier persona que utiliza **HABITUALMENTE** la tecnología como herramienta de trabajo, es susceptible de experimentar el tecnoestrés.

(Llorens, Salanova, Ventura, 2011)

EFFECTOS PARA LA SALUD uso PVD.

PSICOLÓGICOS

- Quejas psicósomáticas: problemas en el sueño, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos gastrointestinales, sensación de agobio.
- Fatiga mental o agotamiento: esfuerzo sostenido.
- Burnout : respuesta al estrés crónico.
- Dificultad para desconexión digital/Adicción/conciliación.
- Insatisfacción, etc.

CONDUCTUALES

- Bajo desempeño.
- Ausentismo.

EFFECTOS PARA LA SALUD uso PVD.

TX. MÚSCULO-ESQUELÉTICOS:

- Dolores (cuello, hombro, espalda, manos, muñeca, etc.)
- Enfermedades profesionales.

Listado OIT.

2. Enfermedades profesionales según el órgano o sistema afectado.
- 2.3. Enfermedades del sistema osteomuscular.



ALTERACIONES OCULARES Y EN LA VISIÓN



**¿Cómo lo
gestionamos?**



Políticas/Normativas



Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

REAL DECRETO 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. BOE nº 97 23-04-1997

FRANCIA: Ley 2016/1088, que reconoce:

- El derecho a la **desconexión digital del trabajador fuera del horario laboral**.



Estados Unidos +

#LaCifraDelDía: US\$ 250-500 de multa si no respetan tu tiempo fuera del trabajo

- Acciones de **formación y sensibilización sobre el uso razonable de los dispositivos digitales**, campo en el cual se hablará propiamente de la prevención del tecnoestrés.

Políticas Normativa

REVISIÓN PERMANENTE DE LEGISLACIÓN

–Debido al riesgo de que quede OBSOLETA.

RD 488/1997 PVD: *“excluye los equipos portátiles, siempre y cuando no se utilicen de modo continuado en un puesto de trabajo, porque no cumplen con los requisitos ergonómicos”.*



Evaluación y medición del tecnoestrés

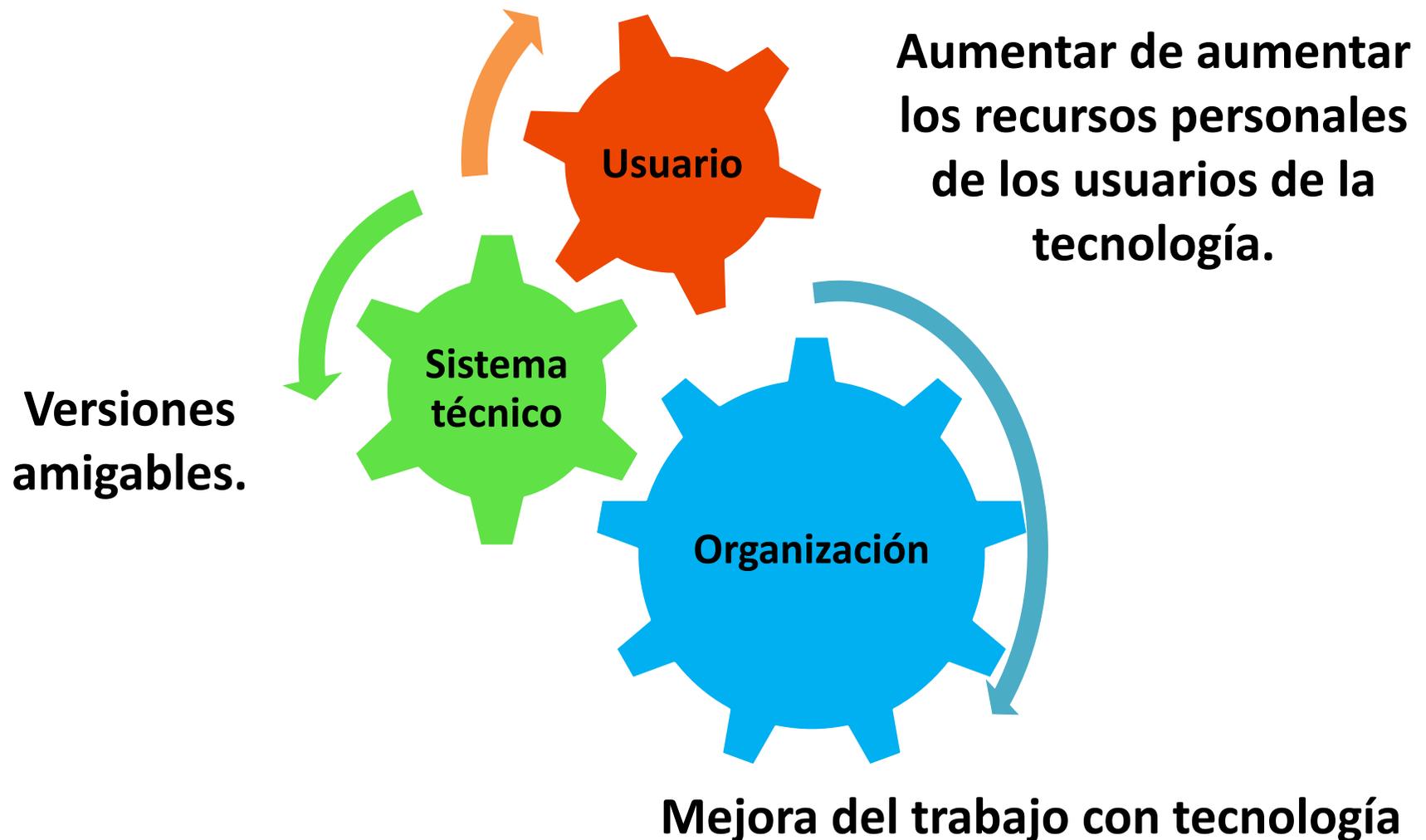
- Mediante:
 - Checklist,
 - Observación.
 - Entrevista.
 - Cuestionarios de auto-informe.
- **CUESTIONARIO RED TECNOESTRÉS - NTP 730-INSHT**

Protocolo de vigilancia de la salud física y mental

Cuestionario RED - Tecnoestrés (Llorens, Ventura y Salanova, 2011)						
A continuación aparecen una serie de afirmaciones relacionadas con el uso de la tecnología en el Trabajo. Conteste utilizando al siguiente escala de respuesta:						
Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
0	1	2	3	4	5	6

1	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	
2	Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las TIC	
3	Me siento más cínico/a de si las tecnologías contribuyen a algo en mi trabajo	
4	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	
5	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	
6	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	
7	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	
8	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	
9	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	
11	Dudo de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores	
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente.	
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	
17	Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida	
18	Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo	
19	Me encuentro pensando en tecnologías continuamente (por ejemplo, revisar el correo electrónico, búsqueda de información en Internet, etc.) incluso fuera del horario de trabajo	
20	Tengo ansiedad si no tengo acceso a las tecnologías (Internet, correo electrónico, móvil, etc.	
21	Un impulso interno me obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier.	
22	Un impulso interno me obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier momento.	

Elementos importantes: La evaluación de riesgos y la planificación preventiva



“...La organización del trabajo puede ser la causa y una solución a la gestión de los riesgos psicosociales...”



Vitalitas

PROMOCIÓN DE ORGANIZACIONES
Y PERSONAS SALUDABLES



@saludyseguridadocupacionalpy



cynthiaonta@gmail.com