

Riesgos asociados a las nuevas tecnologías

Riesgos asociados a pantallas de visualización de datos.



Las nuevas tecnologías llevan asociados en su mayoría el uso de una pantalla que pueden generar los siguientes problemas:

Fatiga visual:

- Luminancia de la pantalla
- Diferencias de la iluminación del documento y de la pantalla
- Distancias a la pantalla, teclado y documentos
- Calidad de imagen (destellos, borrosidad, tamaño inadecuado, contrastes inadecuados)
- Reflejos y deslumbramientos.



Trastornos músculo-esqueléticos

- Distancia inadecuada de pantalla-teclado-documento,
- Movimientos repetitivos, ratón, teclado, etc.
- Condiciones ergonómicas de silla, mesa, espacio de trabajo
- Posturas inadecuadas del cuerpo en el puesto.
- Situaciones de estrés
- Exceso de Sedentarismo o inmovilidad.



Riesgos psicosociales

- Falta de comunicación personal en la empresa
- Exceso de supervisión
- No control del trabajo en cuanto a organización, tiempos y duración.

Medidas preventivas



Comprobar y evaluar las condiciones de trabajo, espacio, iluminación etc.

Clima laboral adecuado que favorezca la comunicación interpersonal, trabajo en equipo y apoyo mutuo.

Estrategias de implantación de las TIC centradas y orientadas a la persona.

Información y formación eficiente de las personas que refuercen sus habilidades y competencias en el uso de las TIC

Tener en cuenta los requerimientos y aptitudes de cada persona, permitiendo a cada persona autonomía y control suficiente sobre las tareas a realizar.

RECUERDA

Las nuevas tecnologías nos ofrecen nuevas oportunidades de avance y mejora en la empresa. Un buen plan de prevención de riesgos laborales será aquel que analizará, evaluará y planificará medidas para quedarnos con lo positivo y ser conscientes para minimizar los riesgos y aspectos menos positivos de las TIC.



CESMA

Central. Avda. N^a Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE INFORMACIÓN PREVENTIVA EN NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN “TIC”



Nuevas oportunidades nuevos retos

¿QUÉ SON LAS TIC?



Hoy en día, la mayoría de las personas utilizamos, tanto para nuestro trabajo como durante nuestro tiempo de ocio, una tableta, un ordenador de sobremesa o portátil. Buscamos información en internet, nos comunicamos por teléfono

móvil, redes sociales, enviamos y recibimos mensajes por email, guardamos información en la nube. Todo ello constituye las **Tecnologías de la Información y Comunicación (en adelante TIC)**.

Las **TIC's** están modificando el mercado laboral y las condiciones de trabajo. Nuevas formas de administración y organización. Un reto que permitirá la creación de nuevas oportunidades de empleo y la innovación y modernización del entorno de trabajo.

A FAVOR / EN CONTRA de las nuevas tecnologías

CONSECUENCIAS POSITIVAS

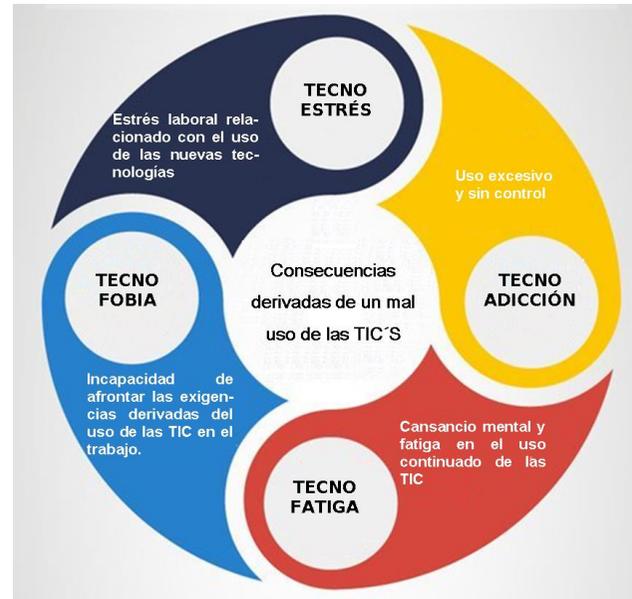
- Reducción de costes.
- Aumento de la producción y productividad.
- Mejora de la calidad de trabajo y vida.
- Mayor variedad de productos y calidades.
- Mejora en las condiciones de trabajos sucios, penosos, pesados y peligrosos.



CONSECUENCIAS NEGATIVAS

- Falta de concentración y de atención
- Tensión, fatiga visual
- Posturas inadecuadas
- Adicción y necesidad de estar conectado permanentemente
- Estrés, ansiedad...
- Accidentes laborales (más acc. in itinere/ en misión).

Un mal uso de las TIC'S...TECNOESTRÉS



El **tecnoestrés** es una forma específica de estrés laboral relacionada con el uso de las TIC en sus distintas modalidades y soportes: internet, aplicaciones, correo electrónico, mensajería instantánea, redes sociales, ordenadores, tabletas, smartphones... El concepto de tecnoestrés incluye una serie de respuestas negativas derivadas de la incapacidad para hacer un uso eficiente y saludable de las TIC. Puede manifestarse tanto en forma de inadaptación y rechazo de la tecnología como, al contrario, en una dependencia excesiva o adicción.

Síndrome FOMO:
"la sensación de perderse algo".

• **Nomofobia:**
miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil

Tecnofobia: "Miedo a las nuevas tecnologías".

Incidencias relacionadas con las TIC'S

Distribución temporal del trabajo.

- La flexibilidad puede ser beneficiosa aunque puede prolongar excesivamente la jornada laboral.
- Conectividad permanente e interferencia con el tiempo de ocio.
- Problemas para desconectar.
- Inmediatez de respuesta.

Exceso de demanda de trabajo.

- Exceso de información, mayor dificultad para seleccionar información válida.
- Correo electrónico. Interrupción constante por atenderlo.

Capacidad de aprendizaje y adaptación

- Estrés por problemas técnicos (falta de soporte técnico).
- Brecha generacional. Diferencias debido a la edad, limitaciones físicas o educativas.

Nuevos problemas

- Pérdidas de atención, interrupciones y distracciones de mensajes y llamadas.
- Uso indebido de los dispositivos de la empresa para uso personal.
- Difusión excesiva de información que puede interferir en el trabajo y la empresa.

