

## 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



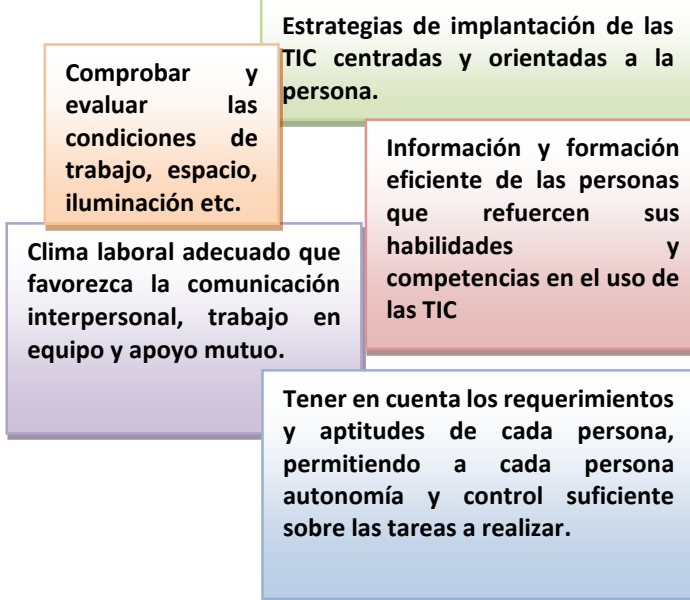
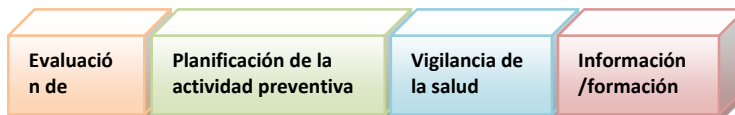
- Distancia inadecuada de pantalla-teclado-documento,
- Movimientos repetitivos, ratón, teclado, etc.
- Condiciones ergonómicas de silla, mesa, espacio de trabajo
- Posturas inadecuadas del cuerpo en el puesto.
- Situaciones de estrés
- Exceso de Sedentarismo o inmovilidad.



### 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



## 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<sup>a</sup> Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta  
Telf.: 956 522944 – Email: [cesma@mutuacesma.com](mailto: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

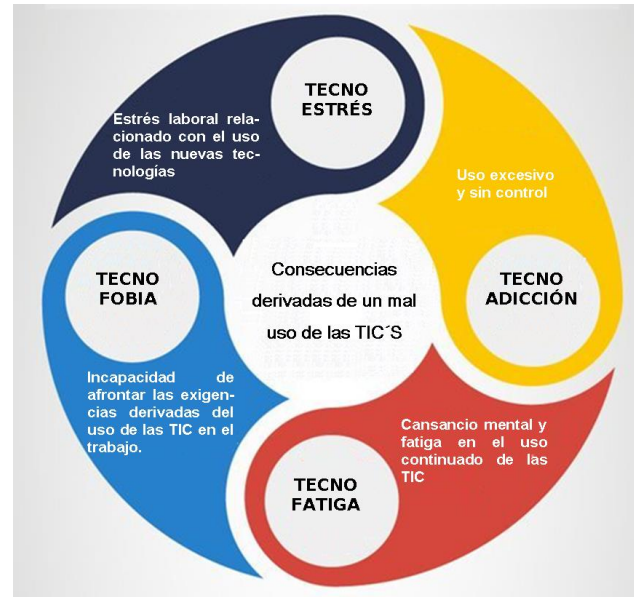
- Reducción de costes.
- Aumento de la producción y productividad.
- Mejora de la calidad de trabajo y vida.
- Mayor variedad de productos y calidades.
- Mejora en las condiciones de trabajos sucios, penosos, pesados y peligrosos.



### 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.

