Las **TICs** están modificando la organización del trabajo, creando nuevas oportunidades de empleo, innovación, incluso en ocasiones beneficios para las personas trabajadoras, mayores niveles de autonomía y flexibilidad, facilitando el acceso a los grupos vulnerables, como las personas con discapacidad, y las personas de más edad. Pero también están generando **nuevos retos** que dificultan que las condiciones de trabajo sean evaluadas y gestionadas correctamente, desarrollándose riesgos **para la salud y la seguridad** de las personas trabajadoras, y en opinión de **UGT Madrid** en algunos casos desigualdad y precarización del mercado de trabajo.

Una gestión inadecuada del uso de las TIC's puede suponer una serie de **riesgos al trabajador que deben ser evaluados** y tratados de forma rigurosa. A medida que la inteligencia artificial y la robótica avanzada pasan a formar parte de la vida laboral, estas tecnologías digitales tienen un impacto cada vez mayor en la seguridad y salud en el trabajo.

¿QUÉ SON LAS TIC´s?

Son el conjunto de tecnologías (herramientas, soportes, canales, softwares, etc.) que permiten acceder, almacenar, procesar y transmitir la información presentándola en forma de audio, texto y/o imagen. Los smartphones, las tablets o el e-mail, son algunos ejemplos conocidos de TIC's que usamos en el mundo laboral.

ALGUNO DE LOS PRINCIPALES RIESGOS

- ✓ Fatiga Visual.
- ✓ Posturas no adecuadas.
- ✓ Movimientos repetitivos.
- ✓ Sobrecarga de información, tanto el acceso a la misma como su recepción.
- ✓ Sobrecarga de trabajo debido a tareas urgentes e inesperadas comunicadas a través de las TIC´s.
- ✓ Incremento del ritmo de trabajo y exigencia en la rapidez de respuesta.
- ✓ Dificultad de desconexión mental por hiperconectividad constante.
- ✓ Dependencia tecnológica para realizar el trabajo.

PRINCIPALES RIESGOS

- ✓ FATIGA VISUAL
- ✓ POSTURAS NO ADECUADAS
- ✓ MOVIMIENTOS REPETITIVOS
- ✓ SOBRECARGA COGNITIVA
- ✓ AUMENTO DE LA CARGA DE TRABAJO
- ✓ RITMO DE TRABAJO
- ✓ FLEXIBILIZACIÓN DE LA JORNADA
- ✓ FALTA DE APOYO SOCIAL
- ✓ BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN

ALGUNAS MEDIDAS PREVENTIVAS

- ✓ Realizar la evaluación de riesgos del lugar del trabajo donde se utilizan las TIC, espacio, confortabilidad, mobiliario adecuado, iluminación suficiente, etc.
- ✓ Realizar la planificación de la actividad preventiva
- ✓ Diseño ergonómico, correcto diseño del puesto de trabajo principalmente en lo que se refiere a las pantallas y a la iluminación.
- ✓ Elección adecuada de las TIC y participación de las personas trabajadoras en la selección de las mismas.
- ✓ Comunicación fluida entre teletrabajadores y trabajadores ordinarios
- ✓ Apoyo y asesoramiento durante la implantación de las TIC.
- ✓ Estrategias de uso adecuado de estas tecnologías.
- ✓ Reducir el tiempo de navegación por internet.
- ✓ Establecer unos horarios de uso. No dejar abierto el e-mail mientras se trabaja.
- ✓ Fomentar el contacto directo.
- ✓ Establecer periodos de desconexión. Evitar estar permanentemente conectado.
- ✓ Periodos de descanso de la vista.
- ✓ Formación en el uso de las TIC.
- ✓ Vigilancia de la salud.

PATOLOGÍAS DERIVADAS DE UN MAL USO DE LAS TIC´s

CONSECUENCIAS psicológicas o psicosociales:

✓ **Tecnoestrés**

"Estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC´s que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC´s". Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Las consecuencias de este tipo de estrés son similares a las del estrés derivado de otras causas, como trastornos en el sueño, palpitaciones, tensión y dolor muscular, agotamiento, irritabilidad, fatiga, problemas de concentración.

✓ **Tecnofobia**

Se considera un tipo de tecnoestrés, caracterizado por el miedo a las nuevas tecnologías. Cuanto más se emplean las herramientas tecnológicas en el desarrollo del trabajo más se rechaza el uso de las mismas, en gran parte debido por el desconocimiento.

✓ **Tecnoadicción**

También se denomina adicción a las nuevas tecnologías, es la necesidad de utilizar las nuevas tecnologías de manera casi incontrolable, durante largos períodos de tiempo. También se suele llamar "uso inadecuado de las TICs" o "uso problemático de las TIC´s".

✓ **Tecnofatiga**

Cansancio mental o un agotamiento cognitivo producido por un uso ininterrumpido de las nuevas tecnologías, que provoca una sobrecarga informativa, una cantidad de información tal que el trabajador no es capaz de interiorizar y analizar. Esto puede derivar en una disminución del rendimiento, trastornos del sueño, o aspectos psicosomáticos como dolores de cabeza o problemas digestivos.

- ✓ Trastornos musculoesqueléticos.
- ✓ Problemas musculares,
- ✓ Patologías tales como dolores musculares, destacando los dolores de cuello, muñeca y dedos.
- ✓ Problemas oftalmológicos de mayor o menor acentuación,
- ✓ Trastornos en el sueño.

Otras CONSECUENCIAS:

- ✓ **Aislamiento del trabajador**

Se pueden producir situaciones de aislamiento del teletrabajador. Para ello la empresa ha de facilitar opciones que no fomenten este aislamiento, por ejemplo, la posibilidad de que acuda a reuniones periódicas en el centro de trabajo, resolver dudas de manera presencial, colaboración y aprendizaje colaborativo, y no sentir que la ejecución del trabajo fuera del centro laboral deriva en una cierta incomunicación por parte del resto de sus compañeros. La formación de los profesionales debe centrarse en cómo mantener la comunicación fluida entre teletrabajadores y trabajadores ordinarios, y cómo estimular la relación entre quienes desarrollan sus funciones ubicados en diferentes lugares geográficos.

- ✓ **Dificultad de promoción profesional**

La promoción profesional de las personas trabajadoras no debe verse influenciada negativamente por la falta de presencialidad en el centro de trabajo.

UGT TE PUEDE AYUDAR

DIRECCIONES DE INTERÉS:

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL Y DESARROLLO TERRITORIAL DE UGT-MADRID.
Avda. América, 25 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 88 - Fax: 91 589 71 45
e-mail:saludlaboralydt@madrid.ugt.org
http:// madrid.ugt.org/salud-laboral
https://www.facebook.com/saludlaboralugtmadrid

ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: RIESGOS PSICOSOCIALES Y ASESORAMIENTO LEGAL.
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tels: 91 589 09 09 / 09 66
e-mail: prevencion@madrid.ugt.org. slaboral@madrid.ugt.org
saludlaboralydt@madrid.ugt.org

SERVICIO DE PREVENCIÓN, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN SOBRE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL.
Avda. América, 25 · 28002 Madrid. Tel: 91 589 09 09 - Fax: 91 589 71 45
e-mail: sindrogas@madrid.ugt.org

FEDERACIONES REGIONALES DE UGT-MADRID

FeSMC
SERVICIOS, MOVILIDAD Y CONSUMO.
Tel: 91 589 73 94 - email: saludlaboral.madrid@fesmcugt.org

UGT SERVICIOS PÚBLICOS DE MADRID
Tel: 91 589 70 43 - email: fesp.saludlaboral@madrid.ugt.org

FICA
INDUSTRIA, CONSTRUCCIÓN Y AGRO.
Tel: 91 589 73 50 - email: psindicalmadrid@fica.ugt.org

UNIONES COMARCALES DE UGT-MADRID

NORTE
Avda. Valdelaparra, 108· 28100
Alcobendas - Tel: 91 662 08 75
email: uczonanorte@madrid.ugt.org

SUR
Avda. de los Ángeles, 20· 28903
Getafe Tel: 91 891 01 65
email: surslmamujer@madrid.ugt.org

ESTE
C/ Simón García de Pedro, 2 · 28805 Alcalá de Henares - Tel: 91 888 09 92 email: uceste@madrid.ugt.org

OESTE
C/ Clara Campoamor, 2 · 28400 Collado Villalba - Tel: 91 850 13 01 email: ucoeste@madrid.ugt.org

SURESTE
C/ Silos, 27 · 28500
Arganda del Rey - Tel: 91 876 89 65
email: ucsureste@madrid.ugt.org

SUROESTE
C/ Huesca, 2 · 28941
Fuenlabrada - Tel: 91 690 40 68
email: suroeste@madrid.ugt.org

INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO (IRSST)
Calle Ventura Rodríguez, 7, 28008 Madrid Teléfono: 900 71 31 23
e-mail: irsst@madrid.org

INSPECCIÓN DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL DE MADRID
Plaza José Moreno Villa, 1 - Esq. Pl. España, 17, 28008, Madrid
Teléfono: 91 363 56 00
e-mail: itmadrid@mites.gob.es

DIGITALIZACIÓN

UGT Madrid
http:// madrid.ugt.org/salud-laboral
https://facebook.com/saludlaboralugtmadrid

Comunidad de Madrid

"El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en la elaboración de este material en el marco del VI Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2021-2024 y no se hace responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión".