

SI EL TECNOESTRÉS QUIERES EVITAR, ESTAS PAUTAS DEBES TOMAR

El tecnoestrés es un tipo de estrés laboral provocado por la exposición continuada al uso de nuevas tecnologías de información y comunicación. Está causado por la incapacidad para gestionar de manera saludable las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

SUBTIPOS DE TECNOESTRÉS:

1

TECNOANSIEDAD

Cuando los trabajadores no son capaces de afrontar las exigencias derivadas del uso de las TIC, generando pensamientos negativos sobre su uso.

2

TECNOADICCIÓN

Cuando se produce una necesidad incontrolable de utilizar las TIC.

3

TECNOFATIGA

Cuando el uso continuado de las TIC provoca una fatiga física y mental que da lugar a sentimientos de incompetencia con su uso.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

Proporcionar a los trabajadores de los recursos necesarios. Así utilizan los equipos, programas y sistemas tecnológicos de forma eficaz y segura.

Fomentar un clima laboral que favorezca la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo y el apoyo mutuo. Ayuda a evitar que el uso inapropiado de las TIC provoque distanciamiento.

Desarrollar una estrategia para la implantación de las TIC en la empresa. Adaptar las TIC a los requerimientos y aptitudes de cada trabajador, y darle autonomía y control sobre las tareas que debe realizar.



www.segurmaniazurekin.eus