

ASESORAMIENTO EN MATERIA DE PRL PARA EMPRESAS DE CLM

La Confederación Regional de Empresarios de Castilla-La Mancha (Cecam), junto a las organizaciones empresariales provinciales, pone a disposición de las empresas y de las personas trabajadoras, los **Gabinetes de Prevención de Riesgos Laborales**, con la intención de asesorar y ayudar a la implantación efectiva y a la integración de la PRL en las empresas, pymes y micro-pymes castellano-manchegas.

- Ayudamos a implantar de forma gratuita un **sistema de gestión de PRL**.
- Realizamos visitas concertadas a empresas para **asesorar sobre gestión preventiva**.
- Asesoramos e informamos sobre las **obligaciones legales** en la materia.
- Ponemos a disposición de las empresas **publicaciones informativas**, como guías y manuales de PRL sobre riesgos específicos y sectoriales.

www.cecama.es



- @_CECAM
- cecama-ceoe-cepyme
- @cecamaclm
- CECAM_CLM



C/ Reino Unido, 3 45005 Toledo
Tel: 925 28 50 15 · cecama@cecama.es
www.cecama.es



C/ de los Empresarios, 6, 02001 Albacete
Tel: 967 21 73 00 · feda@feda.es
www.feda.es



Plaza Mayor, 14 (Pasaje Alcor,3, Pta.1ª)
13001 Ciudad Real
Tel. 926 60 00 02 · fecir@fecir.eu
www.fecir.eu



C/ de los Hermanos Becerril, 34 Bajo, 16004 Cuenca
Tel: 969 21 33 15 · info@ceoeencia.es
www.ceoeencia.es



C/Molina de Aragón, 3, 19003 Guadalajara
Tel: 949 21 21 00 · info@ceoeuadalajara.es
www.ceoeuadalajara.es



Paseo de Recaredo, 1, 45002 Toledo
Tel: 925 22 87 10 · fedeto@fedeto.es
www.fedeto.es

PROYECTO FINANCIADO POR:



CÓMO PREVENIR EL TECNOESTRÉS

El tecnoestrés es una forma de estrés laboral causado por el uso intensivo o inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)



Tecnoestrés

Surge de la incapacidad para hacer un uso eficiente y saludable de la tecnología.

Está caracterizado por síntomas afectivos o ansiedad relacionada con el alto nivel de activación psicofisiológica del organismo, y por el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC.



TIPOS ESPECÍFICOS DE TECNOESTRÉS

Tecno-ansiedad

La persona siente **tensión y malestar por el uso** presente o futuro de algún tipo de TIC.

Tecno-fatiga

Cansancio y agotamiento mental y cognitivo por el uso de tecnologías.

Tecno-adicción

Por el **uso de las TIC en todo momento y en todo lugar**, y utilizarlas durante largos períodos de tiempo

Factores que causan tecnoestrés:

Las demandas laborales son aspectos físicos, sociales y organizacionales del trabajo con TIC que requieren **esfuerzo sostenido**: sobrecarga de trabajo, rutina en el trabajo, conflicto de rol, conflicto trabajo-familia, sobrecarga de información, etc.

Los recursos laborales son, entre otros, el **nivel de autonomía** en el trabajo, la **retroalimentación sobre las tareas realizadas** y el **clima de apoyo social** por parte de compañeros y **supervisores en el uso de las TIC**.

Los recursos personales: hacen referencia a las **características de las personas**, que funcionan como amortiguadores del impacto negativo de las altas demandas y la falta de recursos laborales. Hay características de la personalidad más estables a lo largo del tiempo, y **también influyen las creencias sobre las propias competencias para hacer frente a las tecnologías**.

Consecuencias del tecnoestrés:

- **Psicosomáticas:** Problemas del sueño, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos gastrointestinales.
- **Organizacionales:** Absentismo, reducción del desempeño y burnout, sobre todo debido mal uso de las TIC.



Estrategias de intervención PSICOSOCIAL



1 Orientadas a las personas

- **Información y comunicación, previas** a la introducción de la tecnología.
- **Formación de calidad** para prevenir la fatiga y la ansiedad.
- **Participación** en la toma de decisiones a la hora de **implantar y seleccionar la tecnología**.
- Desarrollo de equipos de trabajo para **probarla antes de implementarla y solucionar posibles problemas**.
- **Cambio del clima y cultura organizacional**.



2 Orientadas a la tecnología

- **Diseño o rediseño de los puestos de trabajo**, atendiendo a las **características personales**.
- **Diseño tecnológico:** atendiendo a la ergonomía, a la facilidad y a la sencillez de uso.
- **Sustitución de tecnologías** mal diseñadas o que causen estrés.