

# EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS COMO NUEVA REALIDAD LABORAL EN TRANSFORMACIÓN: ANÁLISIS DE LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA PERSONAL-LABORAL DEL TRABAJADOR Y DE SU SALUD (EL TECNOESTRÉS)

Lucía Aragüez Valenzuela  
Departamento Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social  
Universidad de Málaga



## INTRODUCCIÓN

El uso de las TICs en el ámbito laboral han transformado la realidad productiva y la gestión empresarial, modificando por ende la forma de trabajo y de prestar los servicios.

Algunos datos en España, muestran que el 98,3% de las empresas de 10 ó más empleados dispone de conexión a Internet (primer trimestre de 2014). Además, el uso de ordenadores está extendido en la práctica a casi la totalidad de estas empresas (99,2%). En el 95,3% de las empresas está implantada la telefonía móvil; y por otro lado, el 75,8% de las empresas con conexión a Internet dispone de sitio/página web (alcanzando el 95,7% en las de 250 ó más empleados).

De este modo, un número cada vez mayor de trabajadores, tanto con los clientes como con el propio empresario, se encuentran “conectados” casi intermitentemente a lo largo del día a través de las redes telemáticas. Esta situación hace que los trabajadores tengan que readaptarse y formarse en el uso de las tecnologías (utilización de correo electrónico, la firma electrónica, el tratamiento automatizado de datos, entre otros); y además, supone una forma de vigilancia y control empresarial para la prestación de servicios, poniendo incluso en riesgo el secreto de las comunicaciones y el derecho de intimidad de los trabajadores (STSJ de Cataluña de 11 de marzo de 2014, STS sala social 528/2014, Sentencia del Tribunal Constitucional 241/2012, STS sala social 5 de diciembre de 2003, STS sala social 26 de septiembre de 2007, STS sala social de 8 de marzo de 2011, STS sala social de 6 de octubre de 2011, entre otras).



## CONSECUENCIAS:

Nuevos riesgos psicosociales

### TECNOFILIA

Adicción a las nuevas tecnologías.  
Este síntoma suele recaer principalmente en los jóvenes trabajadores.

### TECNOFOBIA

Rechazo frontal al uso de las nuevas tecnologías.  
Afecta principalmente a los trabajadores mayores de 45 años



# EL TECNOESTRÉS

<u>Data smog</u> (síndrome de fatiga informativa)	<u>Multitasking Madness</u> (locura multitarea)	<u>Computer Hassles</u> (problemas informáticos)	<u>Burnout</u> (síndrome de estar quemado)
Sobrecarga del uso de la información recibida por internet	La mente humana no es capaz de conseguir el mismo ritmo de los ordenadores para la realización de tareas	La pérdida de ficheros o de documentación motivado por las TICs ocasiona un trabajo extra para los trabajadores	Proceso acumulativo de agotamiento emocional motivado por el trabajo y el estilo de vida del trabajador

## TIPOS DE TECNOESTRÉS

**Tecnoansiedad:** altos niveles de activación fisiológica no placentera debido a la tensión que provocan las TICs

**Tecnofatiga:** cansancio y agotamiento mental/cognitivo por la sobrecarga informativa de las TICs

**Tecnoadicción:** incontrolable necesidad obsesiva-compulsiva del uso de las TICs en todo momento y lugar

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mejora de los recursos laborales para la utilización de sistemas informáticos.
- Apoyo social a los trabajadores para evitar un aislamiento motivado por las tecnologías
- Informar a los trabajadores de todos los cambios en la empresa que puedan afectar a su puesto de trabajo
- Formar a los trabajadores en el uso de las TICs
- Evaluar por parte del empresario los cambios motivados por las TICs para minimizar o evitar los efectos nocivos de su uso
- Diseñar un plan de adaptabilidad para un puesto adecuado de trabajo
- Derecho a desconectarse** cuando finalice la jornada laboral
- Cualquier otra medida por parte del empresario que evite el tecnoestrés

## CONCLUSIONES

La incorporación de las nuevas TICs en el mundo empresarial y laboral a dado lugar a que los trabajadores se enfrenten al desafío de una nueva necesidad de adaptación, provocando la aparición de nuevos riesgos psicosociales.

Por ello, en esta comunicación se concluye que una de las formas más adecuadas para evitar el tecnoestrés es a través de la regulación del **derecho a desconectarse** (ya incorporado en la legislación francesa y alemana).

Con ello, y a pesar de las lagunas legislativas y la escasa adaptación del Derecho del Trabajo a la nueva era digital, lo cierto es que los países no pueden ignorar esta actual realidad laboral para garantizar los derechos básicos de los trabajadores y dotar al sistema de seguridad jurídica