



POSITIVA
CONSEJO DE SALUD



POSITIVA EDUCA

BANCO

DEL CONOCIMIENTO

TALLER WEB



Temática

“Tecnoestrés y Tecno Ansiedad por el Uso de las Tecnologías en Casa. Un Nuevo Reto para Todos”

8 de Abril de 2020

BANCO DEL CONOCIMIENTO

1. **¿Qué estrategias nos ofrece a los profesionales, que nos encontramos en la condición del Teletrabajo, en el manejo de tiempo, espacio con nuestros Hijos, quienes inician con Clases Virtuales?**

R/

Es importante que, a primera hora del día, los padres puedan definir las actividades que se realizarán durante la jornada y establecer horarios para el desarrollo de cada una de ellas junto con sus hijos. Si bien el teletrabajo es importante, también lo es el compartir momentos especiales con los hijos y pareja. El trabajo no puede ser la única cosa que se realice durante el día, pues hay personas alrededor que esperan compartir un momento de calidad y que puede llegar a realizarse al finalizar la jornada oficial de trabajo.

2. **¿Qué Técnicas nos ofrece para implementar con nuestros hijos, la relación de clases virtuales como un compromiso y no generar una afectación como el Tecnoestrés?**

R/

Reservar, al menos, un día a la semana sin tecnología para fomentar la comunicación hablada y las relaciones personales.

Profundizar en el objeto de la tecnología y utilizada solo para lo estrictamente necesario.

Limitar el horario de juego o de conexión de internet a un periodo determinado en el día.

Es aconsejable que por cada hora de trabajo frente a un computador o dispositivo móvil, tomar 10 minutos para descansar la mente y los ojos, cambiar el foco es muy beneficioso.



3. ¿Cómo prevenir que altas horas de la noche se escriba en el chat de la oficina, asuntos de trabajo?

R/ Habla con tu jefe, establece límites, desarrolla respuestas saludables

4. ¿Qué estrategias se le pueden dar a los líderes para prevenir este tipo de factores estresores en los colaboradores que tienen a su cargo?

R/ Equilibrio emocional: Es importante aprender a tener la cabeza fría. La figura del líder energúmeno ha pasado de moda. El liderazgo no se potencia con decisiones férreas que buscan intimidar o generar temor. Por el contrario, se afianza logrando un equilibrio en las emociones que respaldan las decisiones

b. motivación: En situaciones de crisis interna o de baja productividad, los equipos necesitan más que nunca el aliento de un buen líder. Es una excelente oportunidad para potenciar esta figura e influir en los colaboradores para generar cambios

c. Justicia y ponderación:

El líder justo y equilibrado genera admiración en su entorno. Estas cualidades suelen ser especialmente valoradas por los equipos de trabajo, cuyas labores están en permanente evaluación y monitorización. Es el criterio y no la posición lo que debe primar en el momento de ponderar los resultados.

d. Minimizar jerarquías:

Una estrategia que casi siempre da resultado es la de minimizar las jerarquías o rangos que existen en una estructura corporativa. Ojo, no es un llamado al caos ni mucho menos. Simplemente, se trata de entablar un trato más directo con las personas que conforman los equipos de trabajo. Entre más lejano se presente el líder, menos entidad tendrá su figura.

e. Dar ejemplo:

El liderazgo jamás se afianzará si el líder hace exactamente lo contrario de lo que inculca en sus colaboradores. Por ejemplo, si habla de la planificación y sus ventajas, no puede acudir tarde a las reuniones. El liderazgo es una cualidad que se demuestra en día a día y en primera persona.

6. Optimismo y realidad:

O lo que es lo mismo, trazarse metas, pero sin quedarse sin brújula. ¿Quién está dispuesto a seguir a un líder que ha perdido completamente la orientación y el



sentido de la oportunidad? El liderazgo sólo se afianza si las decisiones que se tomen poseen un fuerte anclaje en la realidad y son viables

5 ¿Cómo disminuir la tecno adición en esta situación, (cuarentena) sabiendo que en el caso de los jóvenes y/o niños tienen más tiempo para entretenerse con estos aparatos tecnológicos?

R/ Fijar un tiempo límite de uso.

Determinar que se debe pasar el mismo tiempo jugando y estando con sus amigos o hermanos.

Insistir en que si necesitan el computador e Internet para realizar actividades escolares debe limitarse a que su uso sea sólo para esto.

Priorizar los momentos en familia antes que las TIC.

Permanecer junto a ellos mientras usa los dispositivos. Y si todo ello no es suficiente, instalar el ordenador y demás tecnologías en un lugar, donde siempre se le pueda vigilar.

6. ¿Qué enfermedades puedo adquirir estar todos los días expuestos al uso del computador?

R/ - Síndrome del Túnel Carpiano, Daños en la visión, Problemas sociales y psicológicos, Daños en el sistema nervioso

7. Es muy fácil decir separa tu vida laboral de la personal, pero ¿cómo se puede manejar esto cuando se es empresario y el esposo o pareja es tu socio?

R/ Tu relación debería gozar de buena salud, Divide responsabilidades. "Designa con claridad roles que no se solapen, de acuerdo a fortalezas y debilidades

Deja el trabajo en el trabajo. Separa tu trabajo y tu vida personal. En casa, asegúrate de que se tratan como una pareja sentimental, no como colegas.

No descuides el resto de tu vida. "Muchas parejas se sumergen en los negocios y se olvidan que también necesitan tiempo para su relación sentimental, tiempo en familia y también como individuos.

8. ¿Hay momentos que me siento agobiada por la situación, en esos momentos puedo gritar?

R/ Gritar como desahogo ayuda a liberar emociones reprimidas, libera endorfinas y genera sensación de bienestar y relajación



8. ¿Hay momentos que me siento agobiada, qué puedo hacer?

R/ Para controlar y reducir el agobio trate de cambiar los pensamientos negativos que le agobian por pensamientos positivos valore las cosas buenas que tiene a su alrededor, trate de hacer algo que le guste: leer un buen libro, escuchar música, realizar actividad física en casa, aplique técnicas de respiración

9. Si a uno le da pena hablar con el jefe, plantear que tiene una sobrecarga, que hay trabajos acumulados y que mis equipos de trabajo no son óptimos, ¿qué se debe hacer ahí?

R/ a. No te juzgues tan duramente

Sentirse abrumado y con exceso de trabajo no es sinónimo de ser un mal empleado. Y es más, si alguna vez rechazas una solicitud de tu jefe o pides más plazo, ten en cuenta que no estás siendo perezoso y no refleja nada malo en ti. Pese a que los jefes, a veces, tienen una mala reputación, valoran que sus empleados les digan si existe algo que les impide realizar o dar su máximo esfuerzo.

b. Busca consejo y apoyo Cuando te sientes demasiado ocupado, puede ser útil obtener una perspectiva externa sobre tus labores. Por eso es recomendable hablar sobre tus proyectos y obligaciones con un compañero o amigo de confianza. Pídele que analice la cantidad de trabajo que tienes y solicítale una opinión honesta sobre si es demasiado el trabajo que haces para una persona. También puedes recurrir a tu jefe y pedir orientación, que siempre es buena para clarificar las expectativas y trabajar más eficientemente.

C. entrega soluciones

Para tener una conversación sincera con tu jefe primero debes comenzar hablando sobre los objetivos de la empresa. Luego explicar los obstáculos o problemas que



estás teniendo para cumplir con las metas y luego hablar sobre algunas soluciones que le podrías ofrecer para dar respuesta a tu problema. Nunca vayas a hablar con tu jefe si no tienes una solución.

d. Establece prioridades

Siempre es molesto cuando tu jefe te asigna otra tarea a tus labores diarias del día. Sin embargo, debes hablar con él para establecer a qué darle más urgencia en un orden de prioridad. Es importante que nunca establezcas un plazo de algo que realmente no alcanzarás a realizar.

e. Ofrece ayuda

Dedicar tiempo de tu horario para proporcionar dirección a la persona que va a hacerlo es siempre bien valorado por tus superiores, porque pese a que tu no puedes hacerte cargo, estás comprometido con el éxito de la compañía.

f. Sé honesto

Un buen jefe siempre entenderá y apreciará tu honestidad, más aún si tienes un problema.

g. Ten a tus colegas cerca

Decirle a tu jefe que estás sobrecargado no siempre tiene el efecto deseado. Sin embargo, es recomendable dar a tus compañeros de equipo un aviso de que estás abrumado con el trabajo. Te podrían ofrecer ayuda.

10. ¿Qué técnicas de autocontrol se pueden aprender?

R/ respiración profunda, detención del pensamiento, relajación muscular, regulación del pensamiento, razonamiento lógico.

11. ¿Cuándo las empresas son las que suministran los dispositivos electrónicos el trabajador está obligado a contestar solo en horas laborales?



R/ En este momento, en virtud de la Constitución y ante la ausencia de desarrollo legislativo, la desconexión laboral en Colombia es un derecho fundamental extra sistemático y autónomo

12. ¿Cómo hacemos para que los adultos quieran aceptar y aprender de la nueva tecnología?

R/

Pese a la resistencia que pueden presentar algunos adultos mayores, lo mejor es sensibilizarlos frente a las nuevas dinámicas crear motivación y romper la barreras del temor para que puedan asimilar la tecnología sin mayores problemas. Este no es un tema de edad, sino de interés y potencial, que se facilita con los dispositivos táctiles, debido a que anteriormente era un tanto complejo el que aprendieran a manejar un mouse. "El secreto en este proceso es tener paciencia; ellos pertenecen a una generación con formas de aprender distintas, y por su edad, la práctica constante es necesaria. Debemos involucrarlos en nuestras actividades y hacerles ver que con este recurso pueden seguir siendo útiles y más independientes".

13. ¿Cómo incentivar a los empleados para que no le teman al teletrabajo y puedan cumplir con sus funciones?

R/ Pero el cambio cultural no solo les pertenece a los jefes. Algunas claves para que los empleados no le teman al teletrabajo así obtener los resultados deseados en productividad y calidad de vida.

Dividir la semana en objetivos

Cuando se teletrabaja la calidad de vida mejora, el trabajo no tiene por qué triplicarse ya que se le debe dar el mismo manejo que si se estuviera en la oficina. Lo que se recomienda es coordinar con el jefe directo las actividades que contribuirán al cumplimiento de las metas anuales y asignarlas a las tareas semanales, y adicionalmente, destinar para cada día de la semana un tiempo en el que se realizarán las actividades del día a día o que no se tenían previstas. De esta manera se gestiona el tiempo de manera adecuada.

Involucre a su familia en el cambio

Teletrabajar significa un cambio de vida no solo para el trabajador, sino para su familia o para las personas con quienes convive. La clave está en involucrarlos para que sean un apoyo en este nuevo proceso y faciliten la convivencia durante la jornada. Se deben definir los tiempos laborales y respetar los espacios en donde el



teletrabajador estará. Es muy importante explicarles las reglas de juego, llegar a acuerdos y compartirles los beneficios de implementar esta modalidad.

Ponga un límite a su jornada laboral

Muchas personas se preguntan si tienen las aptitudes para teletrabajar y uno de sus cuestionamientos debe ser si son o no "adictas" al trabajo. Cuando una persona diferencia entre su vida personal y laboral garantiza que no prolongará la jornada a terminar la tarde, no pondrá por encima el trabajo a la vida privada y quizá uno de los temas más importantes, dormirá mejor, no tendrá dificultad para "desconectarse" de la tecnología, se apartará de los dispositivos electrónicos y tendrá las horas de descanso que se requieren.

El empleador sensibilizara sobre los beneficios del teletrabajo trae la optimización de la calidad de vida de los empleados, sino que aporta al mejoramiento de la movilidad en la ciudad, aumenta la productividad, promueve la inclusión social, disminuye los índices de contaminación, y fortalece el uso y apropiación de las nuevas tecnologías.

14. ¿Cómo reconocer que estoy padeciendo tecno adicción?

R/ Desde que te levantas, lo primero que realizas es conectarte a Internet incluso si hacer las cosas prioritarias "bañarse, desayunar"

Lo último que utilizo antes de dormir es el computador o el celular hasta altas horas de la noche incluso de la madrugada.

Básicamente todo lo realizó por internet

Has reducido el contacto con amigos por el uso de las redes sociales a través de Internet

Todo el tiempo utiliza internet no solo para trabajar, también como hobbies y distracción (redes sociales, bajarme películas, música, etcétera)

Con qué frecuencia el exceso de tiempo que le has dedicado a Internet ha causado problemas o discusiones a nivel familiar

Enfado si te quedas sin internet

15. ¿Cuál sería el tratamiento para poder manejar tecno adicción?



R/ No utilizar computadores ni teléfonos en la hora anterior a dormir. La luz de estas pantallas genera insomnio.

Establecer horarios y límites para computadores y celulares

No dejar el computador en la habitación en las noches

16. ¿El tecnoestrés puede ser considerado una enfermedad laboral en un futuro, que se está realizando a través de la ARL para su prevención y tratamiento?

R/ actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, biomecánicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad.

Fijar las prestaciones de atención de la salud de los trabajadores y las prestaciones económicas por incapacidad temporal a que haya lugar frente a las contingencias de accidente de trabajo y enfermedad Laboral.

17. ¿Las mujeres están manifestando más estrés por la carga laboral más las labores del hogar y las actividades académicas de los hijos que recomendaciones para ellas?

R/ se sugiere tomar los siguientes recomendaciones para procurar bienestar y calidad de vida:

- Organizar el tiempo en función de prioridades.
- Establecer horarios para cada actividad y respetarlos para así no restar horas a tus diversos roles (trabajador, madre, amigo, hijo).
- Programar los tiempos de descanso en las actividades diarias para oxigenar tu mente y tu cuerpo de la rutina diaria. En este momento puedes dedicar todas tus energías a realizar tus hobbies favoritos.
- Fijarse metas reales en función de resultados.

18. ¿Cómo hacerle entender a los jefes que la demanda de trabajo genera estrés?

R/ Lo primero es el elegir el instante más oportuno. Lo ideal para establecer conversaciones delicadas con un superior es estudiar previamente su horario laboral y elegir la ocasión en la que se encuentre menos ocupado.



Nunca hay que llevar al jefe un problema si no se tiene ya una solución, Eso sí, también deben ofrecerse datos que respalden la demanda. En este sentido, llevar por delante un registro detallado de las horas trabajadas y dedicadas a las distintas tareas, de manera que quede reflejado sin lugar a dudas que existe sobrecarga. que cuanto más trabajan las personas más disminuye la productividad.

19. ¿Cuántas horas al día es el máximo saludable que puede utilizarse la tecnología?

R/ Por cada 20 minutos que pases ante un computador o dispositivo móvil, mira hacia un objeto que esté a 20 pies (6 metros) de distancia durante 20 segundos o más. Y deja que los músculos del ojo se relajen".

Si notas los ojos irritados u otro tipo de molestias oculares, probablemente pasas demasiado tiempo frente a la pantalla. Eso puede también repercutir en otras zonas del cuerpo, como el cuello o la espalda.

20. ¿Qué acciones se pueden tomar para controlar la tecno adicción, pues es una realidad en la sociedad, especialmente en los jóvenes?

R/ No utilizar computadores ni teléfonos en la hora anterior a **dormir**. La luz de estas pantallas genera insomnio.

. Establecer horarios y límites para computadores y móviles.

No instalar computadores en el cuarto. Mejor tenerlo en un lugar común de la casa.

. Hablar con el niño o el joven para hacerle ver los peligros que tiene facilitar determinados datos de forma pública. Extremar la precaución cuando una página web le solicite información personal para acceder a un determinado servicio.

Utilizar un software de control parental.

Realizar dinámicas familiares



21. ¿Hacer una pausa activa durante la jornada de trabajo sirve para el estrés o que se puede implementar para no sentir presión durante la jornada?

R/ Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Deben realizarse porque Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

Algunas actividades que puede implementar: Gire la cabeza hacia su lado derecho

Incline su cabeza hacia atrás

Llevar los hombros hacia las orejas Lleve las manos a la cintura y los hombros hacia atrás. Contraer el abdomen y sostener 10 segundos. Repetir tres veces.

Estirar los brazos hacia el frente Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y hacia los lados. Realizar el ejercicio durante 10 segundos.

22. ¿Quién y cómo se identifica profesionalmente la realidad de que hay tecnoestrés dentro del talento humano al interior de la empresa?, y como se debe afrontar para corregir rápidamente?

R/ El área de gestión del talento humano se vuelve clave para incidir en el personal y mejorar el orden, la productividad y el desempeño en el trabajo, incidiendo notablemente en los resultados de la organización. Las personas deben ser concebidas como el activo más importante en las organizaciones, así entonces, La gestión del talento humano conlleva al



reconocimiento de las personas como capaces de dotar la organización de inteligencia capaces de conducirla a la excelencia; Es responsabilidad de la organización, y no únicamente del área de gestión humana, gestionar el talento que posee, llegando, no sólo a los niveles de mando o los directivos, sino alcanzando los niveles inferiores de la organización. La gestión del talento implica la captación, desarrollo, retención, mejora y transmisión del talento tanto directivo y operativo en el nivel tecnocrático, como en el intermedio, de staff de apoyo y operativo.

23. ¿Cómo tratar el tema de tecnologías en niños rebeldes, sobre todo cuando ya se ha buscado ayuda profesional como psicólogo?

R/ Por medio de la comunicación familiar permite un adecuado clima de convivencia. Dialogar no sólo es hablar, sino también saber escuchar. Uno de los errores más frecuentes de los padres es considerar que mantenemos una adecuada comunicación con nuestros hijos porque hablamos mucho con ellos. Para que el diálogo sea efectivo, los padres no sólo debemos hablar, sino escuchar e intentar entender el punto de vista de nuestros hijos. La escucha es un elemento básico en la comunicación eficaz, pero para que ésta sea adecuada hay que tener en cuenta que no es un proceso automático. Escuchar es algo más que simplemente oír. La persona que escucha, no sólo percibe los sonidos, sino que intenta comprender y dar sentido a lo que oye. Para comprender lo que alguien expone debemos intentar entender lo que siente nuestro hijo y porque tiene este tipo de comportamientos

24. como podemos hacer para que nuestros trabajadores realicen pausas activas y sean efectivos estos Tips que nos están dando?

R/ Sensibilizando a los trabajadores desde el área de Seguridad y salud en el trabajo en las Diferentes áreas que son las pausas activas, porque y para que deben realizarse y como deben realizarse y que estas actividades están inmersas dentro de las actividades de promoción y prevención donde desde lo normativo son de obligatorio cumplimiento



25. ¿Qué Tips nos serían útil para generar más tiempo de calidad evitando el uso excesivo de la tecnología para nuestra familia?

R/.

Tiempo máximo de uso por día, semana, fin de semana. Una vez más, es importante llegar a un compromiso acordado. No es recomendable que niños menores de cuatro años utilicen videojuegos o celulares. A medida que van creciendo se puede ir incrementando el tiempo de interacción, pero ni siquiera los adolescentes deberían estar conectados a un videojuego más de 90 minutos en un día. - Espacios donde se podrán utilizar los videojuegos. Siempre es mejor que se utilicen en espacios comunes para tener un cierto control del uso que se hace. - Priorizar siempre las obligaciones (estudio, deberes, trabajos de apoyo doméstico, etc.) antes de disponer de tiempo para el juego. - No dejar nunca de lado actividades familiares, Debemos tener presente que son herramientas que pueden aportar aprendizaje, pero también pueden ser adictivas.

26. como ayudar a reducir el estrés en otras personas, por uso excesivo de los sistemas?

R/ algunas recomendaciones: Lleva una dieta saludable y no dejes de alimentarte "desayuno, almuerzo, cena y fruta en la media mañana" medita, Ríe más, conéctate con otras personas, intenta hacer actividad física o yoga, duerme suficiente, lleva una agenda con lo que desea desarrollar

27. ¿Qué actividades se pueden practicar para disminuir los efectos psicológicos negativos respecto al manejo de las TIC, que afectan nuestra memoria a corto plazo y así mismo nuestra capacidad cognitiva?

R/ Continuar con nuestros pasatiempos y actividades preferidas nos mantiene activos, y nunca está de más desarrollar unos nuevos.

Las agendas, calendarios y las listas son muy útiles Y si contienen distintos colores para diferentes actividades, están relacionados con tus aficiones y se encuentran a la vista cada día, su efectividad se potencia.



Escucha música Además de que recordar las letras es en sí un ejercicio de memoria, es común que se asocien recuerdos a canciones.

Escribe a mano La era de la tecnología está consiguiendo que cada vez utilicemos más las teclas y menos los bolígrafos. Escribir a mano de vez en cuando no solo hará que recordemos cómo era nuestra caligrafía, sino que desarrolla la motricidad fina.

Calcula con la mente Sí, es muy tentador utilizar el móvil o la calculadora incluso para las operaciones más sencillas. Y precisamente porque son sencillas prueba a calcularlas a mano, como cuando las aprendiste a hacer. Siempre puedes comprobar el resultado después.

Leer Además de proporcionar conocimientos y aprendizajes nuevos, la lectura es un hábito muy productivo para la memoria.

Higieniza tu sueño no menos de seis horas de sueño marcarán la diferencia en tu memoria. Intenta llegar a dormir las ocho horas establecidas para maximizar los beneficios. Tampoco olvides las famosas siestas de veinte minutos si te las puedes permitir.

La actividad física en general es muy beneficiosa para cualquier proceso cognitivo, memoria incluida. Ayuda a asimilar la información previamente aprendida, además de aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Utiliza tu otra mano Si eres diestro, la izquierda; si eres zurdo, la derecha. Realizar tareas sencillas como coger el tenedor, usar el peine o cocinar pueden contribuir enormemente al desarrollo de tu cerebro.