



# Taller Web

#PositivaTeAcompaña

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPANIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Presente en ti

# Taller Web Positiva Educa



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Experto Técnico:

### Luana Betsy Polo Cortés, Psicóloga

*Especialista en Salud Ocupacional, Master en Sistemas Integrados de Gestión y Responsabilidad Social Empresarial y Prevención de Riesgos Laborales., Docente de cátedra en la Especialidad de Seguridad, Salud y Gestión Ambiental de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Candidata a Coach de negocios conscientes del CBC Conscious Business Center, actualmente labora en la Vicepresidencia de Promoción y Prevención de Positiva Cía. de Seguros S.A como líder nacional para abordar la estratégica en salud Psicosocial denominada POSITIVAMENTE, Teletrabajo y el programa de Familias Seguras.*



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

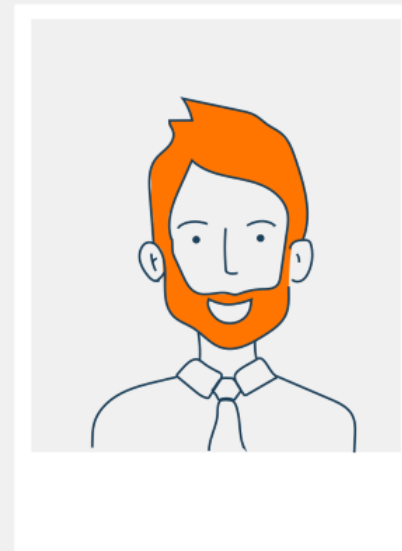
## Facilitador:

**Yamid Useche Fuquen**  
Psicóloga, Especialista en gerencia  
en salud ocupacional, Especialista  
en Psicología clínica



# Tecnoestrés y Tecnoansiedad, por el uso de las tecnologías en casa

## Un Nuevo reto para todos!



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y aplicar metodologías para y la  
prevención del Tecnoestrés y la tecnoansiedad



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## ¿ Que es el Tecnoestrés ?

“Enfermedad causada por la incapacidad de afrontar el uso de nuevas tecnologías de manera saludable”  
(Craig Brod, 1984).

“Es un estado psicológico y social negativo, que está relacionado con el uso de TIC o con la amenaza de su uso en un futuro. Se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo” (Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda, 2007)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Tipologías de Tecnoestrés

## Tecnostrain:

- Ansiedad y Fatiga (afectivo).

Activación fisiológica no placentera: tensión, malestar, nervios) temor miedo, inseguridad

- Escepticismo (actitudinal). Actitud indiferente, distante, evitación o negación

- Sentimiento de ineficacia (cognitivo). Creencia sobre falta de capacidades



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# TIPOS DE TECNOESTRES

España, país que más ha desarrollado documentos e información técnica sobre el tecnoestrés, identifica tres tipos especialmente.

- TECNOANSIEDAD
- TECNOFATIGA
- TECNOADICCION



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TECNOANSIEDAD

La persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC.

Esta ansiedad lleva a tener actitudes escépticas o apáticas respecto al uso de tecnologías, a la vez que pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las TICs. Un tipo específico de tecnoansiedad es la “**Tecnofobia**” que se focaliza en la dimensión afectiva de miedo y ansiedad hacia la TIC. \*Jay (1981)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TECNOFATIGA

Se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debidos al uso de tecnologías, creencias de ineficacia con el uso de TICs.

Un tipo específico de tecnofatiga es el llamado: Síndrome de la "**fatiga informativa**" derivado de las actuales exigencias de la sociedad de la Información y que se concreta en la sobrecarga informativa cuando se utiliza Internet.

La sintomatología se evidencia a través de la falta de competencia para estructurar y asimilar la nueva información y la aparición de cansancio mental.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TECNOADICCIÓN

Debido a la incontrolable compulsión a utilizar TIC en "todo momento y en todo lugar" y utilizarlas durante largos períodos de tiempo.

Los tecnoadictos son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo "dependientes" de la tecnología, siendo el eje sobre el cual se estructuran sus vidas.



**Trabajar mucho**  
**Trabajar compulsivamente**  
**Dependencia**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿ Como se manifiesta?

Se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo”



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# EFECTOS

## FISICOS

- ✓ Problemas de visión
- ✓ Dolor muscular (cuello, hombros, manos, espalda)
- ✓ Dolor de cabeza



## CONDUCTUALES

- ✓ Bajo Desempeño
- ✓ Irritabilidad



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Efectos Psicológicos

## Afectivo

- ✓ Agotamiento
- ✓ Ansiedad y tensión
- ✓ Insatisfacción

## Motivacional

- ✓ Desvinculación
- ✓ Falta de compromiso organizacional

## Cognitivo

- ✓ Cinismo
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Dificultad en el procesamiento de la información



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Factores Psicosociales potencializadores



Demandas laborales.

Conflicto trabajo-familia

Aumento de la cantidad de información poco útil para la realización de la tarea (Sobrecarga de información)

Sobrecarga de trabajo.

Recursos laborales que coartan la autonomía.

Feedback inexistente o ineficiente.

Precario ajuste entre el diseño del puesto y el diseño de los procesos.

Diseño no centrado en el usuario.

Los recursos personales que actúan como factores protectores ante el impacto de la tecnología.

Creencias de las propias capacidades para ejecutar trabajos y operar tics.

Precaria o inexistente capacitación en el uso de TIC.



# Otros estresores del trabajo

- ✓ Sobrecarga cuantitativa
- ✓ Sobrecarga mental
- ✓ Rutina en las tareas
- ✓ Conflicto de rol
- ✓ Demandas temporales
- ✓ Falta de feedback
- ✓ Falta de autonomía



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Estresores de la propia TIC



- ✓ Escasa velocidad del software
- ✓ La escasa velocidad de la máquina
- ✓ Que el sistema se cuelgue
- ✓ La pérdida de datos
- ✓ Los errores de programación
- ✓ Recibir mensajes NO deseados
- ✓ Dificultad para comprender la interface



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



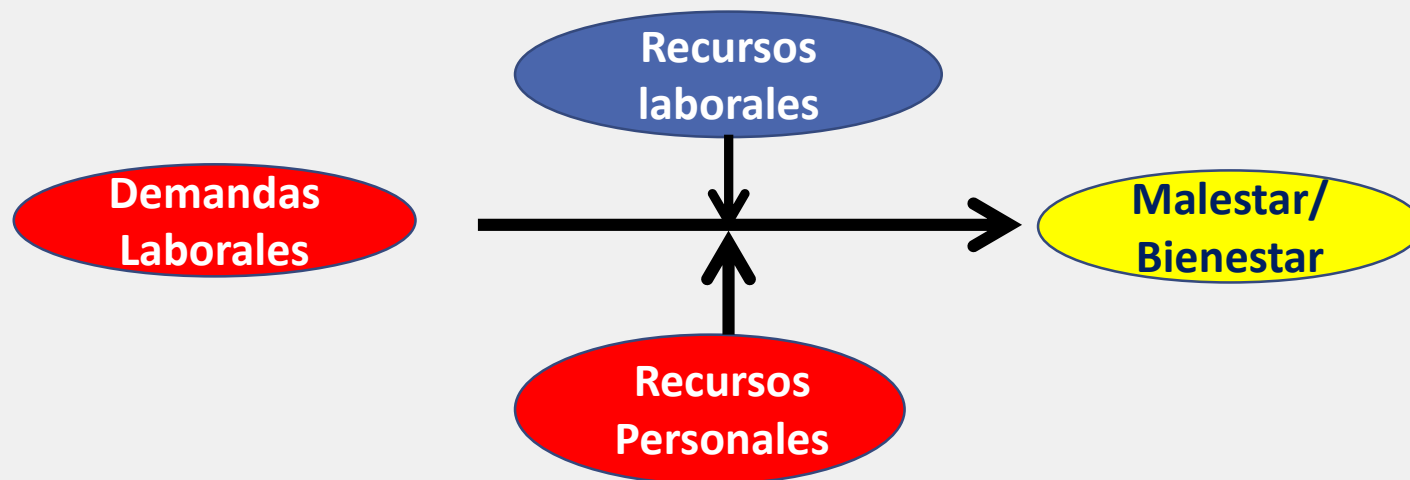
Innovación



Capital  
Estratégico

# MODELO RED

Recursos emociones/Experiencias y Demandas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

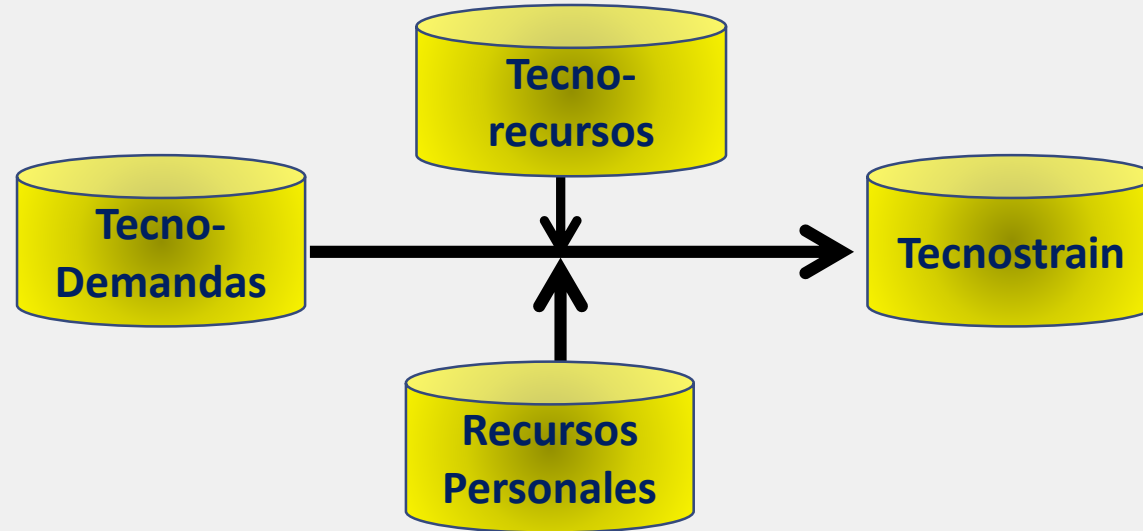


Innovación



Capital  
Estratégico

# Proceso de Tecnoestrés



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

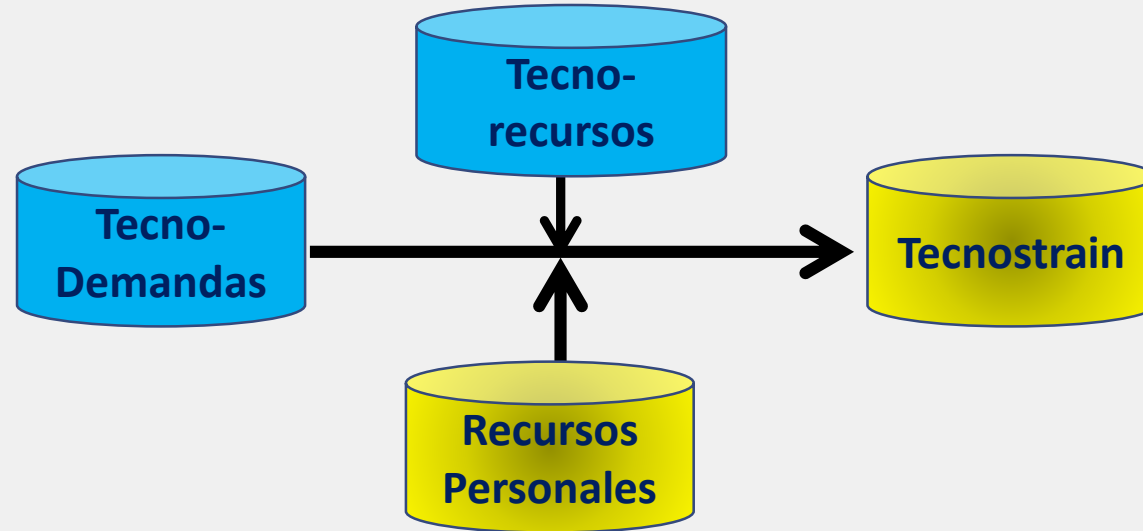


Innovación



Capital  
Estratégico

# Proceso de Tecnoestrés



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

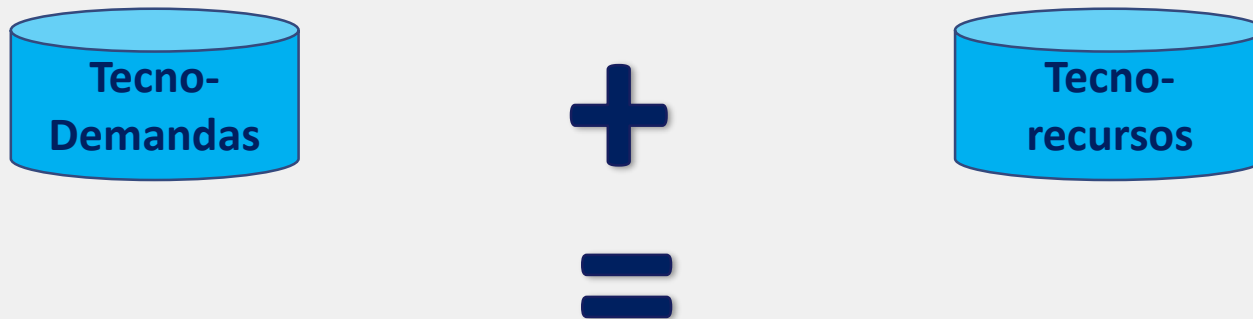


Innovación



Capital  
Estratégico

# Proceso de Tecnoestrés



# TecnoEstresores

(riesgos psicosociales específicos)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Prevención del Tecnoestrés

## En el Trabajador:

- Solicite a la empresa retroalimentación continua de las condiciones de trabajo con tecnologías que le permita resolver las dificultades que puedan presentarse.
- Fortalecer sus propios recursos, competencias y autoeficacia, a partir de autoformación específica en temas relacionados con aspectos en los que se perciba débil.
- Realice una buena planificación del trabajo, estableciendo metas realistas de formación, que incrementen poco a poco sus dificultades identificadas y así, aumentará su autoeficacia después de cada acción formativa.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Prevención del Tecnoestrés

## En el Trabajador:

- Elimine pensamientos irracionales que lo presionen a tener competencia en corto tiempo en el uso de las TIC. Concédase el tiempo que considere necesario para aprender.
- Administre adecuadamente su tiempo y su relación con el equipo tecnológico de trabajo; no se convierta en un adicto a la herramienta, entienda que Ud. tiene una vida por fuera de su trabajo.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# Prevención del Tecnoestrés

## En la Empresa:

- Mantener contacto permanente con el **trabajador en casa** a fin que no perder el relacionamiento empresa/trabajador.
- Implementar cursos específicos de formación hacia el uso de tecnologías continuamente teniendo en cuenta que siempre existirán cambios continuos en éste tema
- Garantizar que cada trabajador reciba la formación teórica y práctica necesaria y suficiente en materia preventiva.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# Tips resumen para prevenir Tecnoestrés

- \*Organiza bien tu jornada laboral
- \*Distingue lo urgente de lo importante
- \* Aprende técnicas de autocontrol
- \* Aliméntate sin tu computador y sin tu celular
- \*Separa tu vida laboral de la personal
- \*Capacítate si es necesario
- \*Respetar las horas de sueño
- \*Realiza un estiramiento



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Presente en ti

# GRACIAS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# Taller Web

#PositivaTeAcompaña