



TECNOESTRÈS. COM PREVENIR-LO DES DE LES ORGANITZACIONS

En el **pla organitzatiu**, podem apostar per estratègies que redueixin l'aparició de tecnoestrès, en les persones treballadores, basades principalment a:

› **Promocionar un canvi de cultura organitzativa**, que reflecteixi el compromís de cooperació i bon ús de les noves tecnologies (per part de tots els integrants de l'organització). En aquest sentit, l'empresa ha d'establir **polítiques de desconexió digital** (delimitar la jornada laboral per evitar la connectivitat constant) i **polítiques de promoció de la salut** (foment d'hàbits saludables).

› Dur a terme una **avaluació del tecnoestrès** com a risc psicosocial que és. En funció del resultat obtingut en aquesta avaluació, cal establir una planificació i implantació d'accions preventives.

› **Adaptar les noves tecnologies a les necessitats de cada persona treballadora**, principalment **fomentant l'autonomia de la persona treballadora** a l'hora de desenvolupar les tasques.



› **Dissenyar o redissenyar els llocs de treball**, de manera que l'ús de les noves tecnologies per al desenvolupament de les tasques de la persona treballadora sigui un **recurs** en comptes d'un impediment o factor estressor.

› **Oferir recursos laborals necessaris i adequats (innovació / disseny tecnològic / canvi de la tecnologia)**. En tot moment, els dispositius, les aplicacions informàtiques, els mitjans, etc., de què disposi la persona treballadora han de ser els més apropiats i estar adaptats a l'execució de les seves tasques, ser senzills d'usar i tenir un disseny ergonòmic. Amb els recursos adequats es podrà optimitzar els processos, planificar les tasques i gestionar la informació de forma més ràpida i eficaç.



› **Promoure un bon clima laboral, el treball en equip i la comunicació** evitant la despersonalització i l'aïllament social, oferint suport



tècnic i emocional a les persones treballadores usuàries de les noves tecnologies.

- › Establir **grups de treball especialitzats** que afavoreixin la implantació i supervisió de l'ús de les noves tecnologies en l'empresa.
- › **Informar i comunicar.** Es recomana explicar detalladament a la persona treballadora, amb suficient antelació i en tot moment, els canvis que s'introduiran i com s'implantaràn les noves tecnologies en l'organització per evitar-ne un rebuig i preparar la plantilla per als canvis que pugui suposar.



- › **Fomentar la participació en la presa de decisions.** Les persones treballadores han de poder exposar les seves opinions i proposar mesures en la implantació d'eines tecnològiques, per a facilitar l'adaptació a aquestes noves formes de treball.
- › Oferir **formació continuada** a la persona treballadora: amb cursos especialitzats per reforçar les competències necessàries i els

recursos de la persona treballadora cap a l'ús de les noves tecnologies. En aquest sentit, s'ha de **sensibilitzar** la plantilla (entrenament per al canvi) de tots els beneficis que pot oferir la implantació de noves tecnologies en el treball, per reduir l'escepticisme que, de vegades, generen.

