



Según el Informe  
ObservaPRL.org sobre  
Tecnoestrés 2016.  
Realizado por: WONT  
Universidad Jaume I.

97%

Usa las TIC para la realización de su trabajo y/o motivos profesionales.

73%

Hace uso de las TIC con fines lúdicos o de ocio.

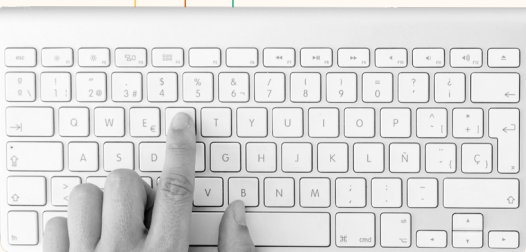
75%

De los encuestados cree que las TIC les restan tiempo de sus asuntos personales y familiares.

17%

Se siente tenso o ansioso cuando trabaja con TIC

Los riesgos psicosociales son un riesgo laboral más



Si quieres más información:

Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. INSST.

Estrés tecnológico: Medidas preventivas para potenciar la calidad de vida laboral. Ana Alfaro de Prado Sagrera. Universidad de Sevilla.

NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. (INSST)

El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención (I). Marisa Salanova y Eva Cifre, Universidad Jaume I de Castellón. Pilar Martín. Universidad de Valencia.

El proceso de "Tecnoestrés" y estrategias para su prevención (II). Marisa Salanova y Eva Cifre, Universidad Jaume I de Castellón. Pilar Martín Universidad de Valencia.

TECNOESTRÉS. Efectos sobre la salud y prevención. UGT

Riesgos psicosociales en el sector construcción:

\_ PSICONSTRUCCIÓN  
<http://psicosociales.lineapreencion.com/>

\_ <http://www.lineapreencion.com/uploads/proyecto/applications/ARCH5810ae2d15cf9.pdf>

# TECNOESTRÉS

## CONCEPTO Y TIPOS



Los riesgos psicosociales se pueden y deben prevenir

COD. ACCIÓN AS2018-100

FINANCIADO POR:



## CONCEPTO DE TECNOESTRÉS

“Un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Este estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC” (INSST).

Estrés que sufren aquellos trabajadores que utilizan tecnologías de la información y comunicación, tales como teléfono móvil, ordenador, internet,...., para el desarrollo de su actividad laboral. La característica singular, de este riesgo, es que la exposición o el uso de las TIC se produce dentro y fuera del ámbito laboral, esta constante “conexión” incrementa los efectos psicosociales negativos en el trabajador (ansiedad, depresión, adicción, etc.).



## TIPOS DE TECNOESTRÉS

Los tipos de tecnoestrés vienen determinados por las emociones y actitudes que los trabajadores experimentan respecto al uso de las TIC.

### 1 TECNOFATIGA



Se experimenta cansancio físico y mental por el uso prolongado de herramientas tecnológicas.

Una clase de tecnofatiga es el “**Síndrome de fatiga informativa**”: producido por una sobrecarga de información fruto del bombardeo informativo que sufre la persona a través de internet, redes sociales, etc. El trabajador se siente incapaz de asimilar toda la información que recibe.

### 2 TECNOADICCIÓN



Hace referencia a un “uso inadecuado o problemático de las TIC”. La persona:

- \_ Siente una **incontrolable necesidad** de utilizar herramientas tecnológicas, dentro y fuera del trabajo, el mayor tiempo posible. Se irrita, enfada, etc. si no puede conectarse.
- \_ Necesita **tener y usar “lo último”** en tecnología.
- \_ Organiza su vida **alrededor de la tecnología**.

Establecer cuando el uso de la tecnología se convierte en una patología es difícil de determinar.

### 3 TECNOANSIEDAD



El trabajador:

- \_ **Siente tensión y malestar** por el uso de algún tipo de tecnología en el trabajo, en el momento presente o futuro.
- \_ No quiere utilizar herramientas tecnológicas por **miedo** a equivocarse.
- \_ **Se ve incapaz** de utilizar las TIC.
- \_ Desarrolla **sentimientos de culpa, rechazo** o miedo hacia las TIC, sobre todo en procesos de cambio.
- \_ **Desconfía** de introducir las TIC en su trabajo. Duda de su eficacia.
- \_ **Siente que puede ser sustituido** por una máquina.

Una clase de tecnoansiedad extrema es la “**Tecnofobia**” que hace alusión a un miedo irracional a las tecnologías. La persona:

- \_ No quiere ni hablar, ni pensar en herramientas tecnológicas.
- \_ Siente ansiedad al oír hablar de TIC.
- \_ Desarrolla pensamientos hostiles y agresivos hacia las tecnologías.
- \_ Siente un control excesivo, realizado a través de las TIC, sobre su trabajo y vida personal.