



Evento Híbrido
Virtual / Presencial

30

SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Reflexión, madurez y nuevos desafíos

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co

44° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
6, 7 y 8 de noviembre de 2024

Seminario Error Humano & Fatiga

Tecnoestrés



Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

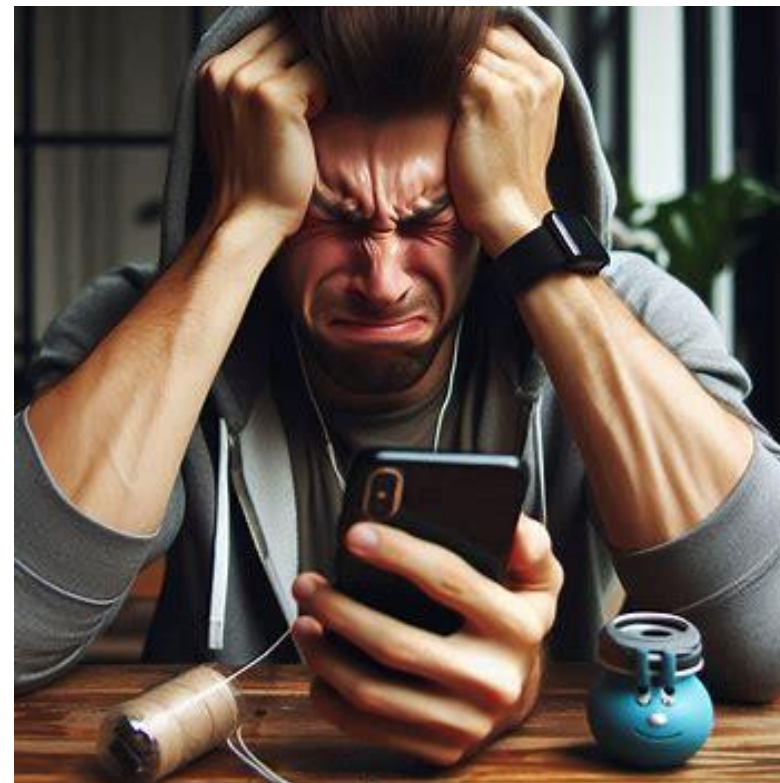
30
SEMANA
de la
SALUD
OCUPACIONAL

Tecnoestrés y su impacto en el bienestar y en la productividad

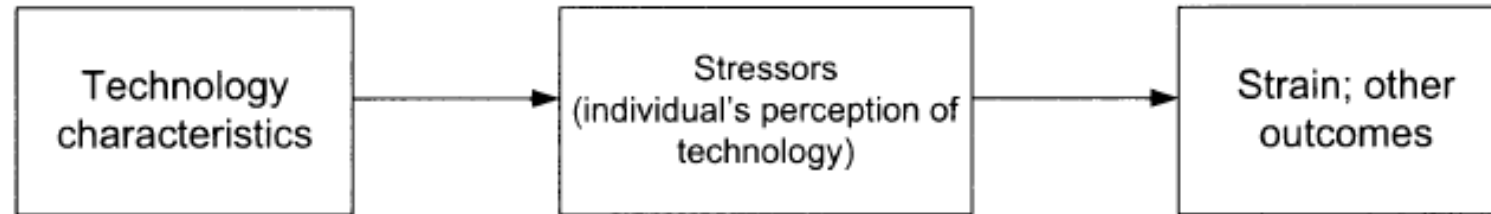
Mariana Gómez Mejía

El término "tecnoestrés" fue acuñado por **Brod (1984)**, quien lo definió como la incapacidad del individuo para adaptarse al uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) de manera saludable.

El tecnoestrés es un desafío de gestión que enfrentan las organizaciones en entornos de trabajo cada vez más dependientes de la tecnología.
(Ayyagari et al., 2011)



Tecno estrés definición



Concept/Term	Description
Stress	The overall transactional process
Stressors	The events or properties of events (stimuli) encountered by individuals
Strain	The individual's psychological [†] response to the stressors

Tecno-estrés

Tecno- angustia

(Tarafdar et al., 2019)

frontiers Sobre nosotros ▾ Todas las revistas Todos los artículos [Envíe su investigación](#)



Fronteras en Psicología Secciones ▾ Artículos Temas de investigación Consejo editorial Acerca de la revista ▾



Artículo de REVISIÓN

Frente. Psicología , 24 de abril de 2023
Sec. Psicología de la Salud
Volumen 14 - 2023 |
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1173425>

Este artículo es parte del Tema de Investigación
Tecnoestrés, salud mental y bienestar
[Ver los 8 artículos >](#)

El tecnoestrés en el trabajo durante la fase de confinamiento por COVID-19 (2020-2021): una revisión sistemática de la literatura

 María Emilia Bahamondes-Rosado¹  Luis Manuel Cerdá-Suárez²

 Gino Félix Dodero Ortiz de Zevallos¹  Juan Felipe Espinosa-Cristia^{3*}

- Sobrecarga de trabajo
- Ambigüedad de rol
- Inseguridad laboral
- conflicto trabajo-hogar
- Invasión de la privacidad

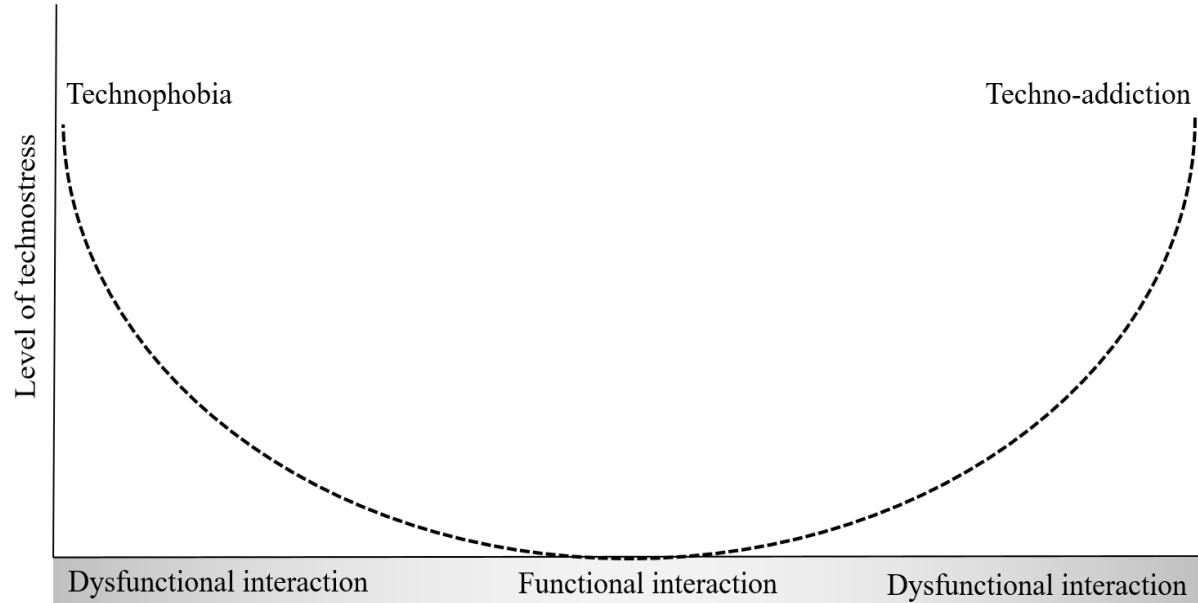
Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

30
SEMANA
de la
SALUD
OCUPACIONAL

Tipos de Tecnoestrés

Tipos de tecnoestrés



Main Topics Published	1982-2003	Main Topics Published	2004-2011
Medicine	42%	Computer Science	32%
Social Sciences	17%	Social Sciences	21%
Computer Science	11%	Decision Sciences	8%
Engineering	8%	Engineering	8%
Business, Management and Accounting	5%	Business, Management and Accounting	5%
Psychology	5%	MathemaTIC	5%
Others	12%	Medicine	5%
		Psychology	5%
		Others	11%
Main Topics Published	2012-2014	Main Topics Published	2015-2017
Computer Science	37%	Computer Science	36%
Social Sciences	26%	Business, Management and Accounting	10%
Arts and Humanities	6%	Social Sciences	10%
Business, Management and Accounting	6%	Medicine	8%
Engineering	6%	Psychology	7%
Psychology	6%	Arts and Humanities	6%
Decision Sciences	4%	Decision Sciences	5%
Others	7%	Engineering	5%
		Economics, Econometrics and Finance	3%
		Others	10%

Miedo a la desconexión, más que por una pérdida de control sobre el uso del dispositivo (Buctot et al., [2020](#)).

El miedo a no poder comunicarse
La ansiedad por la falta de conectividad
El miedo a no acceder a la información de forma instantánea
la angustia por renunciar a las comodidades que ofrecen los teléfonos inteligentes
(Rodríguez-García et al., 2020).

SPRINGER NATURE Link

[Encuentra una revista](#)

[Publica con nosotros](#)

[Seguimiento de su investigación](#)

[Buscar](#)

[Hogar](#) > [Psicología actual](#) > [Artículo](#)

Nomofobia en el lugar de trabajo: una revisión sistemática de la literatura

[Acceso abierto](#) | Publicado: 04 de julio de 2024

Volumen 43, páginas 25934–25954, (2024) [Citar este artículo](#)

[Descargar PDF](#) ↓

✓ Tienes acceso completo a este [acceso abierto](#) artículo

[Hassan Hessari](#) ✉, [Fatima Daneshmandi](#), [Peter Busch](#) y [Esteban Smith](#)

Tecno dependencia

- Generación muda
- Uso compulsivo del celular
- Vida en redes sociales
- Phubbing
- Uso del celular al conducir



[Revista Salud Uninorte](#)

Print version ISSN 0120-5552 On-line version ISSN 2011-7531

Salud, Barranquilla vol.39 no.2 Barranquilla May/Aug. 2023 Epub Nov 01, 2023

<https://doi.org/10.14482/sun.39.02.020.359>

ARTÍCULOS ORIGINALES

Tecnoestrés y tecnoadicción: el papel de la tecnoddependencia en trabajadores de Colombia y México

Technostress and tech addiction: the role of tech dependence in workers Colombia and Mexico

La tecno-fatiga, que se caracteriza por el cansancio y el agotamiento cognitivo debido al uso de las TIC y puede verse exacerbado por sentimientos de cautela e inadecuación en relación con su uso.



Síntomas y Señales Comunes:

- Tiempo de uso de dispositivos.
- Ansiedad o incomodidad cuando no se tiene acceso a la tecnología.
- Descuidar responsabilidades personales, laborales o académicas por estar conectado.

Factores de Riesgo:

- Facilidad de acceso a la tecnología y conectividad constante.
- Falta de límites o control en el uso de dispositivos.
- Búsqueda de recompensa instantánea, como "likes" o notificaciones, que generan una sensación de gratificación rápida.



- **Variables demográficas**
- **Entorno laboral deficiente**
- **Efectos en la salud mental**
- **Efectos en el mundo social**
- **Efectos en la auto-percepción**



- Aislamiento social y afectación en las relaciones personales.
- Problemas de salud física, como fatiga ocular, dolor de espalda, o insomnio.
- Impacto en la salud mental, incluyendo estrés, ansiedad, y baja autoestima.
- Relaciones sociales: aislamiento, problemas de vinculación afectiva, falta de habilidades sociales.
- Síndrome de burnout.
- Pérdida de apetito o atracones.

- Escepticismo
- Fatiga
- Ansiedad
- Ineficacia
- Adicción

Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
0	1	2	3	4	5	6

A continuación, aparecen una serie de afirmaciones relacionadas con el uso de la tecnología en el Trabajo. Conteste utilizando al siguiente escala de respuesta:

1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos
2. Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las TIC
3. Me siento más cínico/a de si las tecnologías contribuyen a algo en mi trabajo
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías
5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas
6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a
7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más
8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías
9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías
10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas
11. Dudo de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores
12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente
13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías
14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación
15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías
16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC
17. Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida
18. Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo
19. Me encuentro pensando en tecnologías continuamente (por ejemplo, revisar el correo electrónico, búsqueda de información en Internet, etc.) incluso fuera del horario de trabajo
20. Tengo ansiedad si no tengo acceso a las tecnologías (Internet, correo electrónico, móvil, etc.)
21. Un impulso interno me obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier momento
22. Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia y practicar hobbies, etc.

Escepticismo (ítems 1 a 4)
Fatiga (ítems 5 a 8)
Ansiedad (ítems 9 a 12)
Ineficacia (ítems 13 a 16)
Adicción (ítems 17 a 22)

- **Establecer límites de tiempo de uso:**
 - Define horarios específicos para revisar correos y mensajes. Evita la conexión continua y establece "horas sin tecnología" para descansar de los dispositivos.
 - **Practicar la desconexión digital:**
 - Dedicar tiempo diario para desconectar completamente de la tecnología. Esto puede incluir actividades como caminar, leer un libro o practicar un hobby.
 - **Organización y planificación:**
 - Usa herramientas de organización (como agendas y calendarios) para gestionar tareas tecnológicas, evitando la sobrecarga y aumentando el control sobre el tiempo.
 - **Mindfulness y técnicas de relajación:**
 - Practica técnicas de mindfulness, meditación, o respiración profunda para reducir el estrés causado por la sobrecarga tecnológica y mejorar la concentración.
-

Desarrollo de habilidades digitales:

- Mejorar las competencias tecnológicas, permite manejar las herramientas de forma más eficiente, disminuyendo la ansiedad por la falta de habilidades.

Establecer límites de notificaciones:

- Desactiva las notificaciones innecesarias para reducir distracciones y evitar la sensación de urgencia constante al revisar el dispositivo.

Promover el autocuidado:

- Mantén hábitos saludables como el ejercicio físico, una alimentación equilibrada y descanso adecuado para mejorar la resiliencia ante el tecnoestrés.

Buscar apoyo social:

- Habla con colegas, amigos o familiares sobre el impacto de la tecnología en tu vida. Compartir experiencias y buscar consejos puede ayudar a aliviar la presión y encontrar soluciones.

Técnicas de manejo del tiempo:

- Usa técnicas como el "método Pomodoro" (25 minutos de trabajo concentrado seguidos de 5 minutos de descanso) para aumentar la eficiencia y reducir el tiempo frente a la pantalla.

Autoevaluación y reflexión:

- Realiza autoevaluaciones periódicas para identificar cuándo la tecnología está generando estrés. Reflexiona sobre los motivos y ajusta el uso de dispositivos según sea necesario.



30

SEMANA de la SALUD OCUPACIONAL

Reflexión, madurez y nuevos desafíos

44° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

6, 7 y 8 de noviembre de 2024

Quando el cambio afuera es más
rápido que el cambio adentro el fin
estar cerca. Morin

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



www.corporacionsoa.co

