

Presentaciones en cartel: Riesgos psicosociales y entornos organizacionales

## *Technostress, a technological risk factor?*

### *Tecnoestrés ¿un factor de riesgo tecnológico?*

Joselyn Michelle Arabella González Méndez <sup>1</sup>, Miryam Yeradith Moreno Rodríguez <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hospital General de Zona No. 32, División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina.

Correo electrónico de contacto: dra.jmagm@gmail.com; tere\_c.mm@hotmail.com

**Palabras clave:** Tecnología, Estrés Laboral, Tecnología de la Información, Salud Laboral

Fecha de envío: 05/06/2023

Fecha de aprobación: 01/09/2023

#### **Introducción**

En la actualidad la creciente implementación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en diferentes áreas laborales ha generado el tecnoestrés como riesgo emergente, con consecuencias negativas en el trabajador; lo que hace necesario el conocimiento y manejo correcto del término tecnoestrés por los diferentes profesionales involucrados, que permita su identificación, prevención y consecuencias.

#### **Método**

Durante los meses de abril y mayo de 2023 se realizó una búsqueda en la web en PubMed como base de datos internacional, sobre literatura científica disponible, utilizando las palabras “tecnoestrés” “laboral” “trabajo”, seleccionando publicaciones enfocadas en el tecnoestrés en el ámbito laboral, sus consecuencias y medidas de control e intervención, excluyendo los artículos que no cumplieran con dichas características.

#### **Resultados**

El buscador de la base de datos arrojó 136 resultados de artículos, sin embargo, tras analizar la validez de los artículos, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión, así como el año de publicación y evitando la duplicidad, se seleccionaron en total 28 para realizar su análisis.

#### **Discusión de resultados y conclusiones:**

Los artículos analizados describen que el resultado de las condiciones ambientales tecnológicas de trabajo sumado a las características intrínsecas de cada persona pueden generar efectos negativos de tipo psicológicos, físicos y/o conductuales, esto relacionado directamente a la tecnosobrecarga donde el incremento de trabajo obliga a laborar durante más tiempo; tecnoinvasión que acapara tiempo de disfrute personal, permaneciendo conectados a la red sin límites; tecnoincertidumbre que obliga a la constante actualización y capacitación con la idea de estar a la vanguardia; tecnocomplejidad que hace alusión a la sensación de incompetencia profesional y por tanto desarrollar tecnoinseguridad y miedo a ser reemplazado por alguien mejor capacitado; formando en conjunto el tecnoestrés.

Conociendo dichos factores de riesgo, es necesario el empleo de estrategias fundamentales como la provisión de apoyo técnico, fomentar la participación laboral de las TIC, pero sobre todo la correcta capacitación del personal ante la tecnología laboral, para evitar la formación de tecnopatías en nuestra sociedad con afectación física como el “Síndrome del túnel carpiano”, pero mayormente con afectación psicosocial como el “Síndrome de las ventanas abiertas” que genera una falsa sensación de

**Presentaciones en cartel: Riesgos psicosociales y entornos organizacionales**

productividad y por lo tanto mayor estrés y el “Síndrome de fatiga informática” cuyos efectos mentales también generan malestares físicos. Abordar estos temas no sólo logramos mejorar la capacidad de respuesta al trabajo si no la calidad de vida y salud mental de nuestros trabajadores.

Acercar a los trabajadores a crear inhibidores del tecnoestrés sólidos y estimular la formación de recursos de afrontamiento, es la base para ayudar a contener y de ser posible erradicar las consecuencias negativas generadas.

Profesora titular del curso de especialización en medicina del trabajo y ambiental

**Referencias**

Dragano, N. y Lunau, T. (2020). Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Current opinion in psychiatry*, 33(4), 407–413. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000613>

Hang, Y., Hussain, G., Amin, A. y Abdullah, M. I. (2022). The Moderating Effects of Technostress Inhibitors on Techno-Stressors and Employee's Well-Being. *Frontiers in psychology*, 12, 821446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.821446>

Curcuruto, M., Williams, S., Brondino, M. y Bazzoli, A. (2023). Investigating the Impact of Occupational Technostress and Psychological Restorativeness of Natural Spaces on Work Engagement and Work-Life Balance Satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2249. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032249>

**Declaración de conflicto de intereses**

Los autores de este artículo expresan que no tuvieron ningún conflicto de intereses durante la preparación de este documento ni para su publicación.

**Obra protegida con una licencia Creative**

**Commons**



**Atribución - No comercial  
No derivadas**