



Tecnoestrés, un síndrome de actualidad

Isabel M. Martínez
Universitat Jaume I

1. Desarrollar y aplicar metodologías fiables para el diagnóstico de la salud ocupacional y la prevención/intervención del estrés laboral

2. Cooperar con los agentes de prevención en la Evaluación, Investigación, Desarrollo y Asesoramiento de programas preventivos

3. Apoyar el desarrollo de organizaciones saludables y resilientes





Caso a caso en la prevención de los riesgos psicosociales

METODOLOGÍA WONT PARA UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE

Marisa Salanova, Eva Cifre, Isabel María Martínez, Susana Llorens

Licenciatura, Ingeniería Superior, o Diplomatura / Técnica en

Esta carrera la has estudiado en:

☐ Primera
☐ Segunda
☐ Tercera opción
☐ Otras opciones

Curso que estás estudiando actualmente:

☐ Primer curso
☐ Segundo curso
☐ Tercer curso
☐ Cuarto curso
☐ Quinto curso

¿En cuántos semestres calculas que acabarás la carrera, contando el total desde que comenzaste primero?

Piensa en la última convocatoria a la que te has presentado. ¿Cuántos exámenes has realizado?

De todos esos exámenes ¿cuántos has aprobado?

En semestres

Tabla 1. Resultados de la encuesta de riesgos psicosociales en la empresa (N=100). Datos obtenidos de la encuesta.

Variable	Valor
Edad media	35 años
Sexo	50% hombres, 50% mujeres
Formación	50% licenciatura, 50% diplomatura
Experiencia	5 años
Salud	Buena
Trabajo	Pleno
Salario	Medio
Horario	Normal
Trabajo	Pleno
Salario	Medio
Horario	Normal

Figura 1. Resultados de la encuesta de riesgos psicosociales en la empresa (N=100). Datos obtenidos de la encuesta.

Figura 2. Resultados de la encuesta de riesgos psicosociales en la empresa (N=100). Datos obtenidos de la encuesta.



Perspectivas de Intervención en Riesgos Psicosociales

DE RIESGOS

MARISA SALANOVA
directora

PSICOLOGÍA DE LA SALUD OCUPACIONAL



EDITORIAL SINTESIS





Nuestros postgrados

Desde el equipo WANT dirigimos y coordinamos dos másteres reconocidos e impartidos en la Universitat Jaume I.

LEER MÁS



Potenciamos tu organización de vanguardia

Ofrecemos investigación para el desarrollo de organizaciones saludables desde una perspectiva psicosocial positiva.

LEER MÁS



Publicaciones científicas

Disponibles todas las publicaciones del equipo WANT altamente relevantes a nivel nacional e internacional.

LEER MÁS

www.want.uji.es

Contexto social actual...

- Crisis económica (y de confianza!)
- Desempleo, recortes...
- Pesimismo generalizado...
- Rápido desarrollo e implantación de tecnologías
- Sociedad más estresante



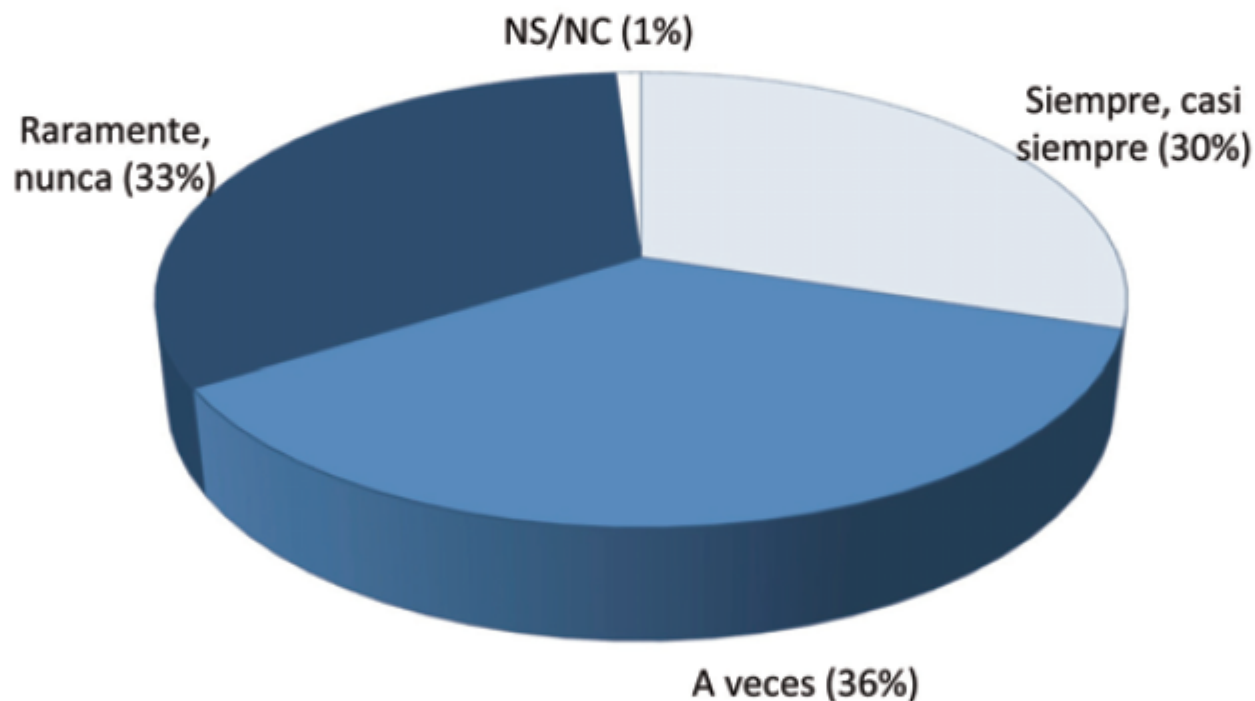
EL ESTRÉS...



Causa al año un elevado coste social debido al absentismo laboral, baja productividad y atención médica requerida...

VII ENCUESTA NACIONAL CONDICIONES DE TRABAJO 2015

Gráfico 65. Percepción de estrés en el trabajo



Base: total de trabajadores (N=3.364).

Tabla 20. Percepción de estrés en el trabajo por ocupación y actividad

		Siempre, casi siempre	A veces	Raramente, nunca	NS/NC	Total
Ocupación	Directores y gerentes	27%	42%	29%	2%	100%
	Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	32%	39%	29%	1%	100%
	Técnicos y profesionales de apoyo	34%	36%	29%	2%	100%
	Empleados contables y administrativos	33%	40%	27%	-	100%
	Trabajadores de servicios y vendedores	30%	35%	34%	2%	100%
	Trab. cualificados del sector agrario	22%	21%	51%	6%	100%
	Art. y trab. cualificados de la industria y construcción	27%	35%	36%	2%	100%
	Operadores de instalaciones y maquinaria	32%	38%	29%	2%	100%
	Ocupaciones elementales	25%	34%	38%	3%	100%
Actividad económica	Agricultura	24%	24%	47%	6%	100%
	Industria	31%	39%	30%	1%	100%
	Construcción	24%	36%	37%	4%	100%
	Comercio y hostelería	31%	37%	30%	1%	100%
	Transporte	32%	39%	29%	1%	100%
	Actividades administrativas, auxiliares y financieras	34%	35%	29%	2%	100%
	Administración pública y defensa	28%	35%	37%	-	100%
	Educación	24%	43%	32%	0%	100%
	Salud	37%	34%	28%	1%	100%
	Otros servicios	19%	28%	50%	4%	100%



¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

***¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?***

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?



technostress



Todo

Imágenes

Noticias

Videos

Shopping

Más

Configuración

Herramientas

Aproximadamente 90.200 resultados (0,64 segundos)

Technostress - Wikipedia

<https://en.wikipedia.org/wiki/Technostress> ▼ Traducir esta página

Technostress is the negative psychological link between people and the introduction of new technologies. Where ergonomics is the study of how humans react ...

[Symptoms and outcomes](#) · [Coping strategies](#)

Technostress definición y significado | Diccionario Inglés Collins

<https://www.collinsdictionary.com/es/diccionario/ingles/technostress> ▼

Technostress definición: any mental stress caused by (too much) interaction with technology | Significado, pronunciación, traducciones y ejemplos.

Technostress: The Dark Side of Technologies - Repositori UJI

repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/126104 ▼

de M Salanova Soria - 2014

We define **technostress** as a negative psychological response to the use (and abuse) of technologies, as well as the harmful effects of the implementation of ...

Visitaste esta página el 13/07/17.

Technostress: A Concept Analysis | HIMSS

www.himss.org/library/technostress-concept-analysis - Traducir esta página

Technostress is defined as a stress or psychosomatic illness caused by working with computer technology on a daily basis (Technostress, n.d.). Clinical ...

Technostress: negative effect on performance and possible mitigations ...

onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/isj.12042/abstract ▼ Traducir esta página

de M Tarafdar - 2015 - Citado por 41 - Artículos relacionados

24 jul. 2014 - Abstract. We investigate the effect of conditions that create technostress, on technology-enabled innovation, technology-enabled performance ...

Visitaste esta página el 13/07/17.

The effects of technostress and switching stress on discontinued use ...

onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/isj.12068/abstract ▼ Traducir esta página

de C Maier - 2015 - Citado por 60 - Artículos relacionados

25 mar. 2015 - The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use ...

Technostress | Define Technostress at Dictionary.com



tecnostres



Todo

Imágenes

Vídeos

Noticias

Shopping

Más

Configuración

Herramientas

Aproximadamente 97.800 resultados (0,60 segundos)

Tecnostres. Término que proviene del libro publicado en 1997 por Larry Rosen y Michelle Weil con el mismo título en el que se pone de manifiesto la adicción psicológica que puede producir el uso continuado de la tecnología.

[Tecnostres - Wikipedia, la enciclopedia libre](https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnostres)<https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnostres>[Acerca de este resultado](#) [Danos tu opinión](#)[\[PDF\] NTP 730: Tecnostres: concepto, medida e intervención psicosocial](#)www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/.../ntp_730.pdfde S Llorens - [Artículos relacionados](#)

En esta NTP se ofrecerá un instrumento válido y fiable para la detección y medida del tecnostres, así como estrategias de intervención psicosocial para su ...

Visitaste esta página el 25/06/17.

[Tecnostres - Wikipedia, la enciclopedia libre](https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnostres)<https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnostres>

Término que proviene del libro publicado en 1997 por Larry Rosen y Michelle Weil con el mismo título en el que se pone de manifiesto la adicción psicológica ...

[Tecnostres: la nueva psicopatología de la "era digital"](https://psicologiyamente.net/clinica/tecnostres)<https://psicologiyamente.net/clinica/tecnostres>

El tecnostres es una psicopatología que afecta a los usuarios de nuevas tecnologías que padecen estrés y ansiedad por un mal uso de estas tecnologías.

Has visitado esta página 2 veces. Fecha de la última visita: 4/07/17.

[¿Qué es el tecnostres? - Muy Interesante](https://www.muyinteresante.es/curiosidades/.../que-es-el-tecnostres-661425912167)<https://www.muyinteresante.es/curiosidades/.../que-es-el-tecnostres-661425912167>

Es lo que se denomina "tecnostres", según aclara el Observatorio ... El tecnostres es un trastorno -por desgracia, cada día más frecuente-, en el que el ...

Ha ocurrido un error fatal:

Could not connect to database for SQL

SessionHandler.

[línea 270 de
/data/apache/htdocs/horde-
2.2.4/lib/SessionHandler/mysql.php]

Los detalles han sido registrados para
el administrador

Microexperiencias presente en nuestra vida





¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

***¿Se puede medir, evaluar,
diagnósticar?***

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?



Definición de tecnoestrés

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

“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)



¿Cómo se manifiesta?

“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”



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



Tipologías de tecnoestrés

Tecnoadicción/Tecnodependencia:

- Uso incontrolable y compulsión de utilizar tecnologías (momento y lugar).

Trabajar mucho

Trabajar compulsivamente

Dependencia

- DAI (relacionado con el uso de Internet)



Perfil de la personas tecnoestresadas... (I)

Tecnostrain:

Personales

- Género
- Edad
- Actitudes
- Autoeficacia

Organizacionales

- Centralización
- Tasa innovación
- Participación
- Proceso de implantación

Culturales

- Nivel de desarrollo tecnológico
- Cultura de trabajo

Perfil de la personas tecnoestresadas.. (II)

Tecnoadicción, perfiles:

- Mafé y Blas (2006) joven, educación superior, relación estrecha con las TIC: ritualistas, que utilizan para disfrutar (juegos, entretenimiento) instrumentistas (buscar información, conocimientos)
- Soule, Shell y Kleen (2003) solteros, hombres jóvenes, estudiantes y mujeres de mediana edad y bajo nivel educativo
- Varios autores. Perfil centrado en trastornos psicológicos o psicosociales: baja autoestima, falta de habilidades sociales y de relación, desórdenes psicológicos, etc.



¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

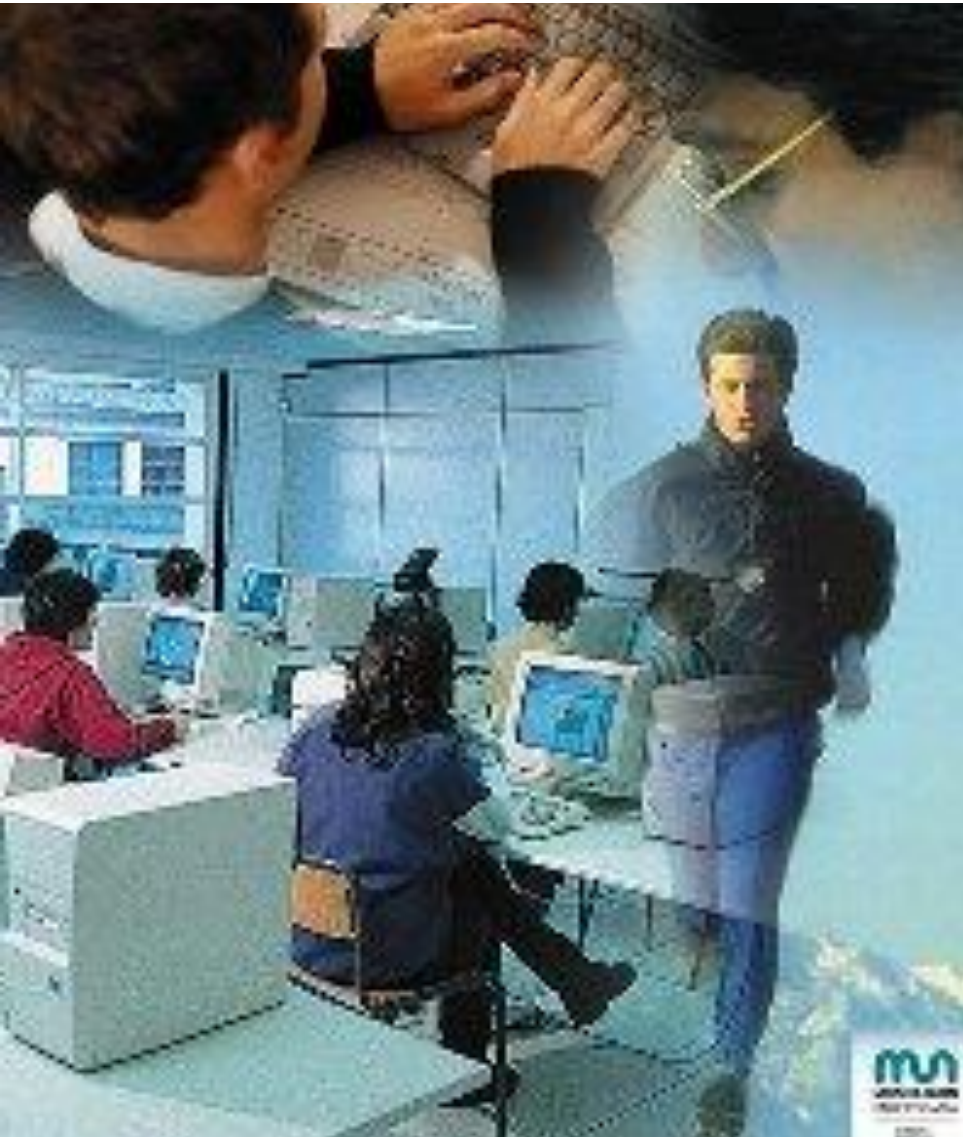
*¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?*

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?



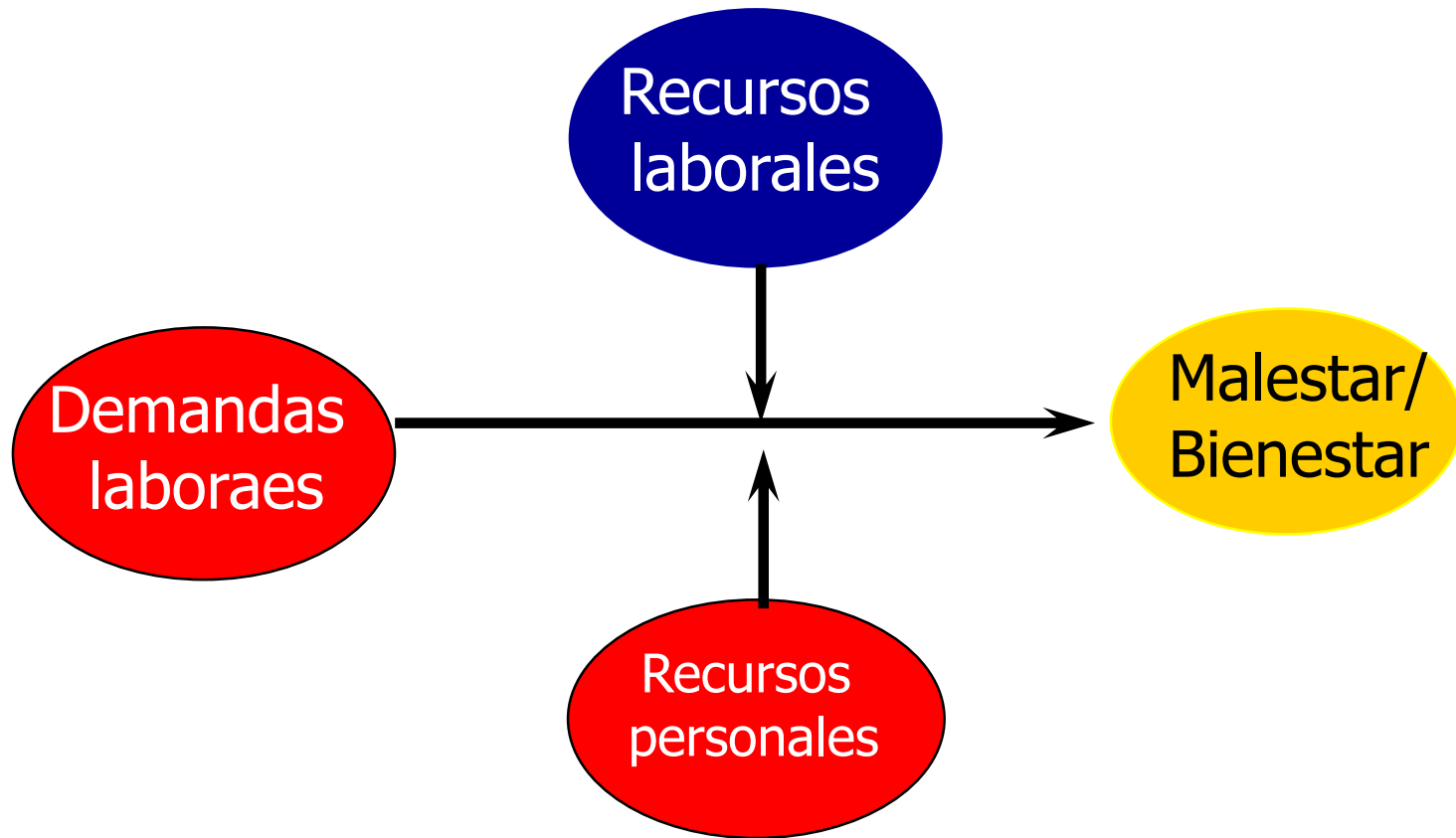
¿Por qué y cómo se desarrolla el tecnoestrés?



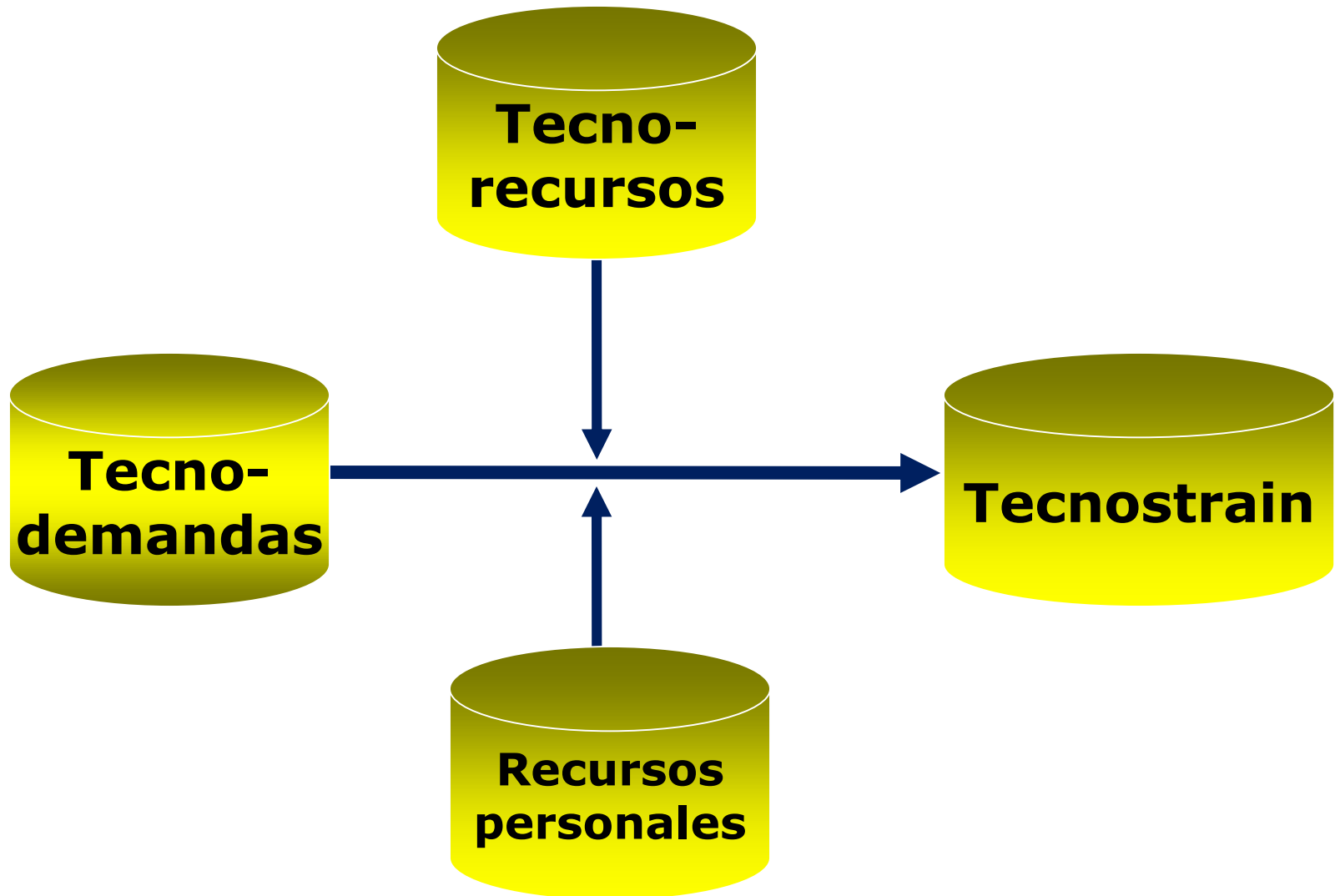
- **Elevado ritmo de innovación tecnológica**
- **Sobreabundancia de información**
- **Dificultad de establecer límites ente trabajo y otros ámbitos de la vida**
- **Las actitudes negativas hacia el cambio**

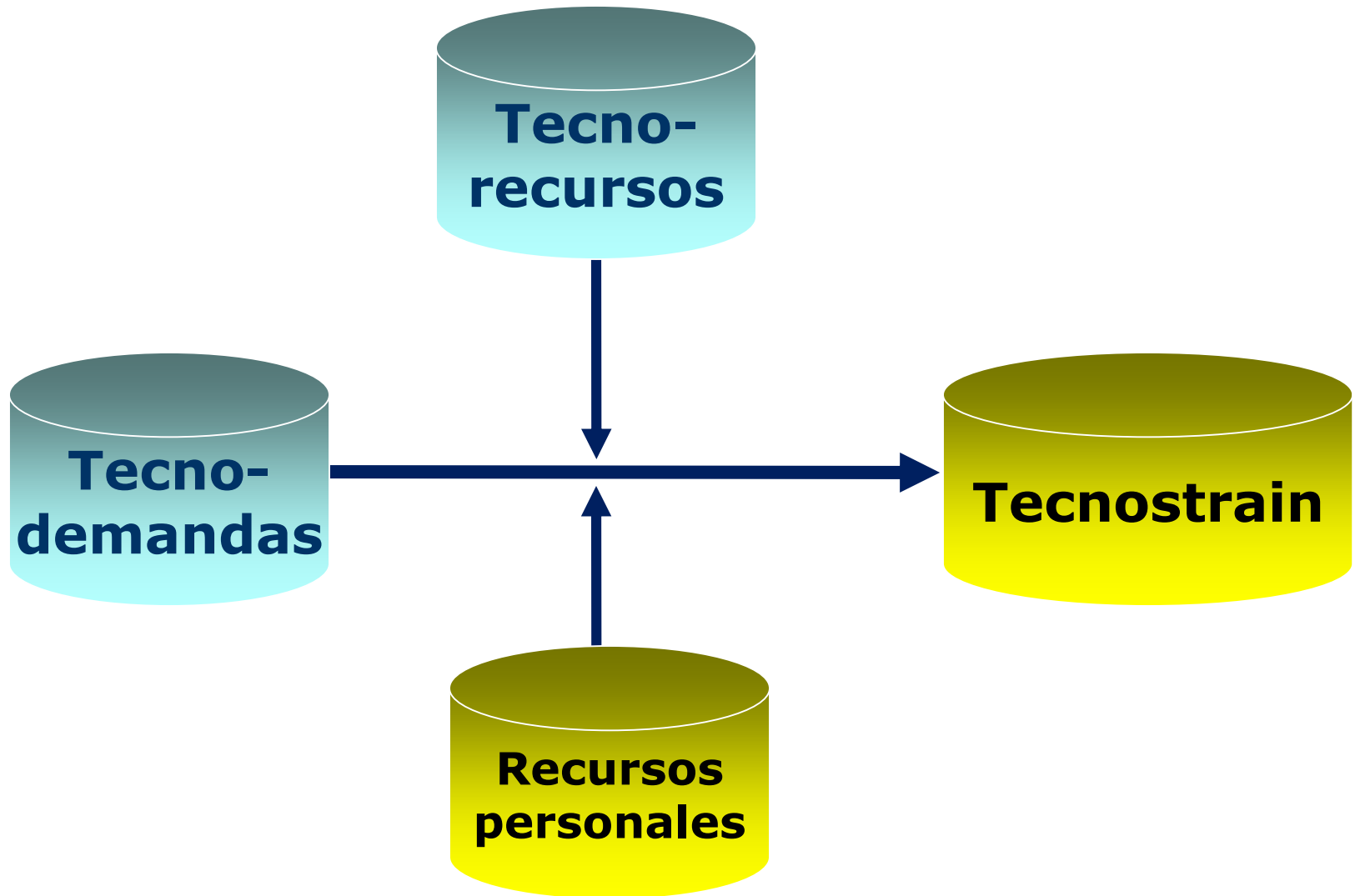
Modelo RED

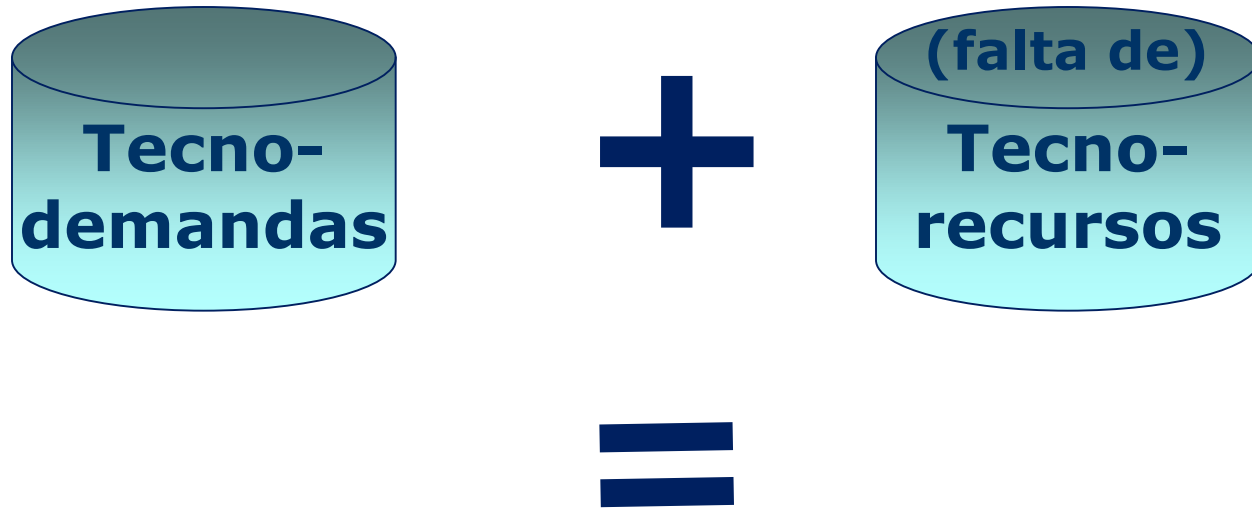
(Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas)



Proceso de TecnoEstrés







TecnoEstresores

(riesgos psicosociales específicos)

Estresores del Trabajo con TICs

■ Sobrecarga cuantitativa	+++	+++ : $.40 < r < .70$
■ Sobrecarga mental	+++	++ : $.30 < r < .40$
■ Rutina en las tareas	++	+ : r about .30
■ Conflicto de rol	++	
■ Demandas temporales	+	
■ Exposición a la tecnología	n.s.	
■ Falta de apoyo social	+++	
■ Falta de feedback	++	
■ Falta de autonomía	+	

Estresores de la propia TIC

- **Escasa velocidad del software (61%)**
- **La escasa velocidad de la máquina (60%)**
- **Que el sistema se cuelgue (54%)**
- **La pérdida de datos (46%)**
- **Los errores de programación (45 %)**
- **Recibir mensajes NO deseados (44 %)**
- **Dificultad para comprender la interface (44%)**

Efectos

- ***Físicos ****
- **Problemas oculares**
- **Dolor muscular (cuello, hombros, espalda)**
- **Dolores de cabeza**
- ***Conductuales***
- **Bajo desempeño**
- **Absentismo**
- **Problemas de recuperación**

Efectos PSICOLÓGICOS...

- ***Afectivo***
- **Agotamiento**
- **Ansiedad y tensión**
- **Insatisfacción**
- ***Cognitivo***
- **Cinismo**
- **Falta de concentración**
- **Dificultad en el procesamiento de la información**
- ***Motivacional***
- **Desvinculación**
- **Falta de compromiso organizacional**
- **Falta**



¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

***¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?***

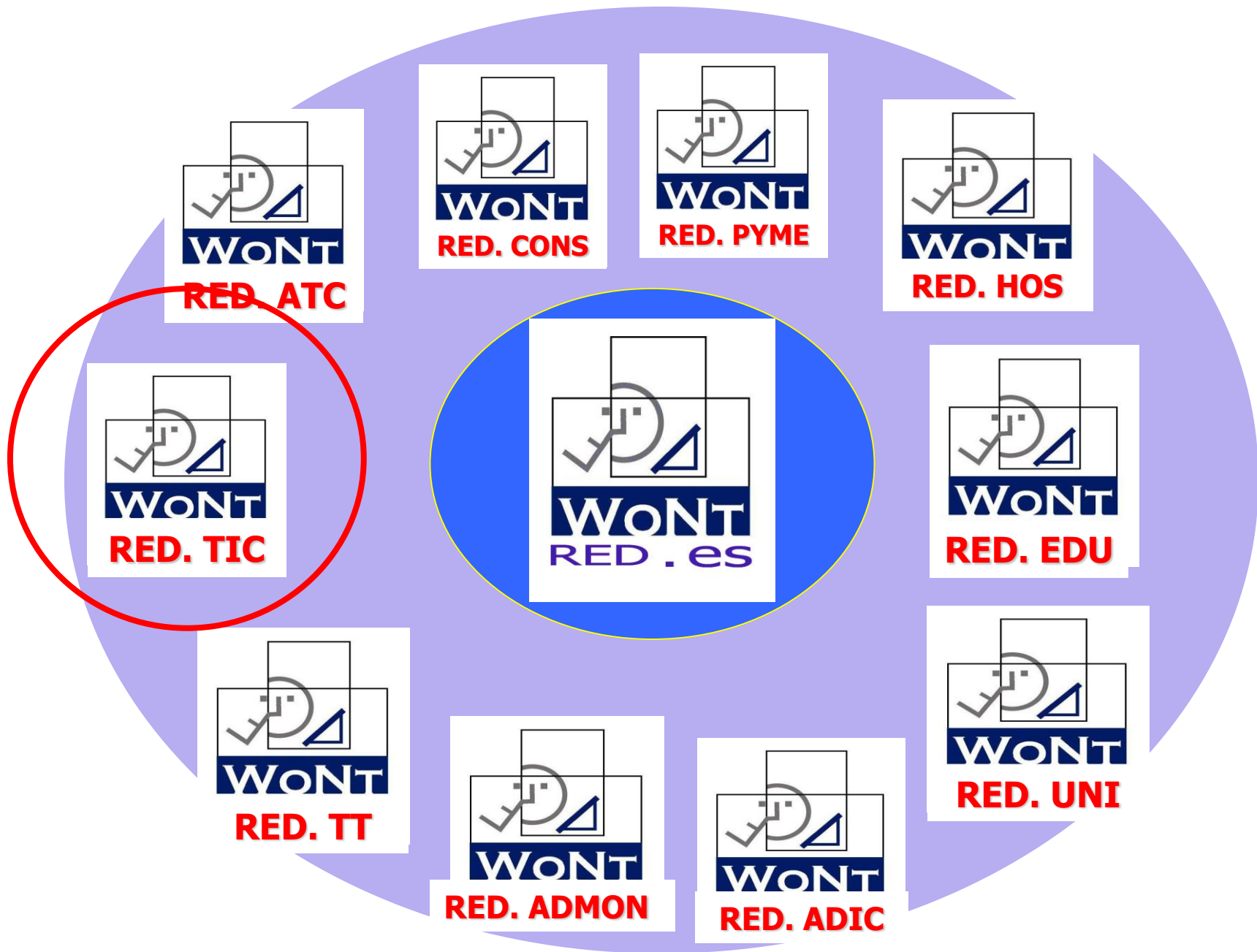
¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?



Herramientas de Evaluación

- **Entrevistas (personas 'diana')**
- **Datos administrativos (absentismo/Desempeño)**
- **Checklists**
- **Observación (análisis de tareas por expertos)**
- **Cuestionarios de auto-informe (triangulación)**
www.want.uji.es
- **NTP 730 (incluido en RED TIC)**





**MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
ESPAÑA**



**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial

Technostress: concept, mesure et intervention psychosociale

Technostress: concept, measurement and psychosocial intervention

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

Redactoras:

Redactoras: Marisa Salanova
Dra. Psicología

Susana Llorens
Dra. Psicología

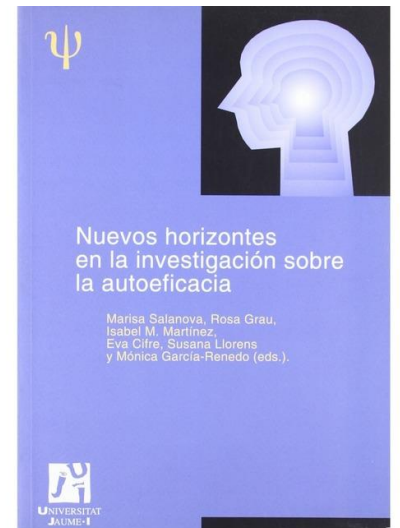
Eva Cifre
Dra. Psicología

Equipo de Investigación WoNT_Prevenió Psicosocial ⁽¹⁾
UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓN

Clotilde Nogareda

Algunas conclusiones investigación...

- El proceso de implantación es fundamental: participativo y con formación de calidad
- Las personas con alta autoeficacia sufren menos tecnoestrés...
- Las creencias de eficacia 'amortiguan' el burnout
- Un sentido fuerte de eficacia colectiva, se relaciona con el desempeño grupal y amortigua la ansiedad grupal del grupo





¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

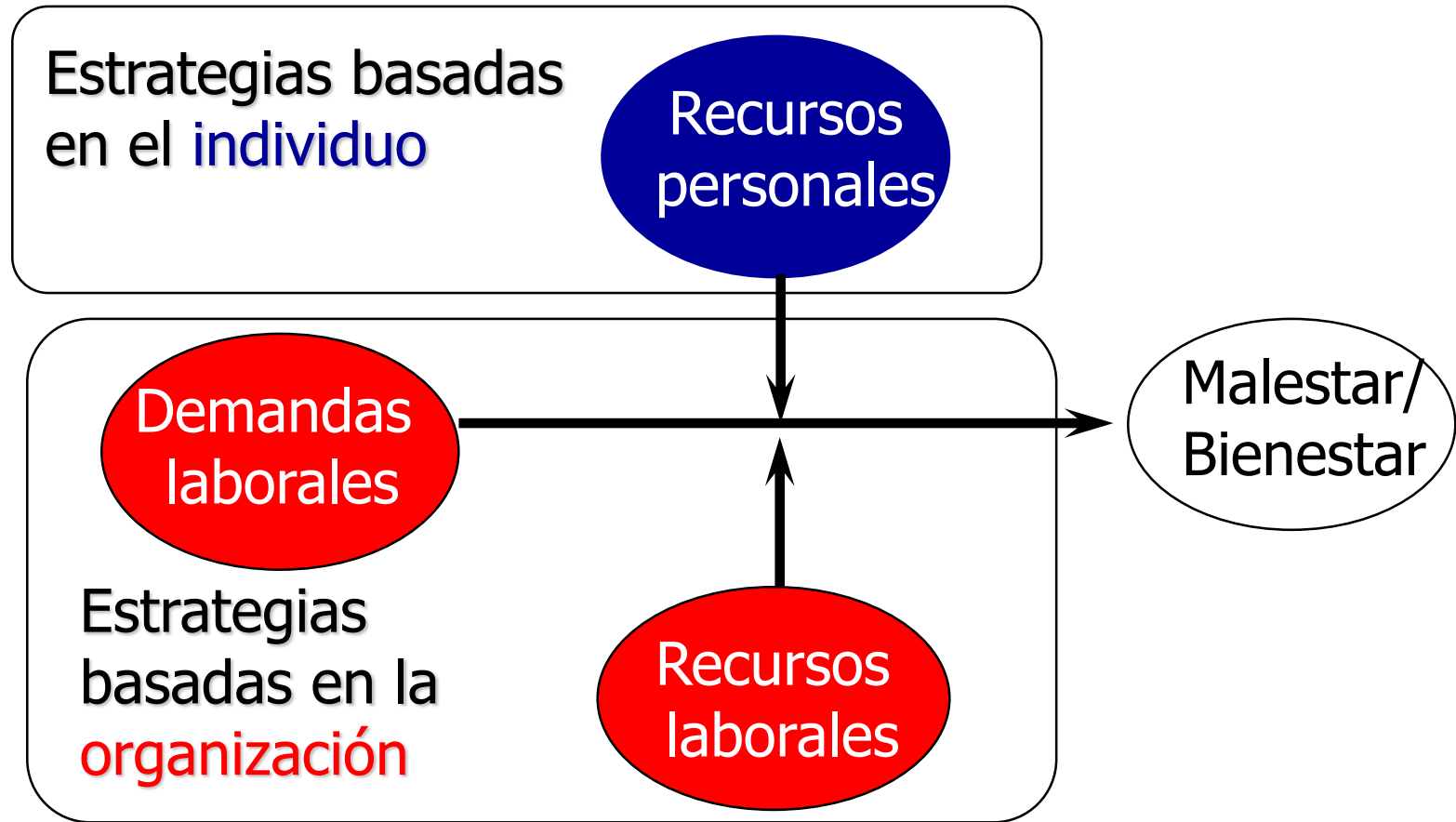
*¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?*

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?



Prevención del tecnoestrés: Foco de las estrategias



Formación

- **Estrategia potente para afrontar el cambio tecnológico (idónea y de calidad)**
- **Transferencia al puesto**
- **Formación en competencias mentales pero también emocionales:**
 - **Flexibilidad y adaptación al cambio**
 - **Destrezas interpersonales (ej. Trabajo en equipo)**
 - **Control del tiempo**

Participación

CONSECUENCIAS DE LA PARTICIPACIÓN:

- Reducción de los efectos estresantes del cambio tecnológico
- Identifican las necesidades psicosociales de los usuarios finales de la tecnología
- Incremento de los niveles de vinculación tecnológica
- Reducción de las barreras psicosociales del uso de la nueva tecnología

Recursos organizacionales

- 1. Claridad de la tarea y del rol**
- 2. Autonomía en el trabajo**
- 3. Oportunidad para el contacto social (apoyo)**
- 4. Información y feedback sobre el trabajo**
- 5. Seguridad y sistemas ergonómicos adecuados**
- 6. Apoyo del supervisor y los compañeros**
- 7. Prácticas organizacionales saludables: desconexión, programas de mindfulness, etc**



¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

*¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?*

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?

PC and Pixel

BY: THACH BUI
& GEOFF JOHNSON

**¡Las tecnologías han
venido para quedarse!**



STON



BRONZE AGE



IRON AGE



DARK AGE



MODERN AGE



COMPUTER AGE

We Need a Hero! Toward a Validation of the Healthy and Resilient Organization (HERO) Model

Marisa Salanova¹, Susana Llorens¹,
Eva Cifre¹, and Isabel M. Martínez¹



Abstract

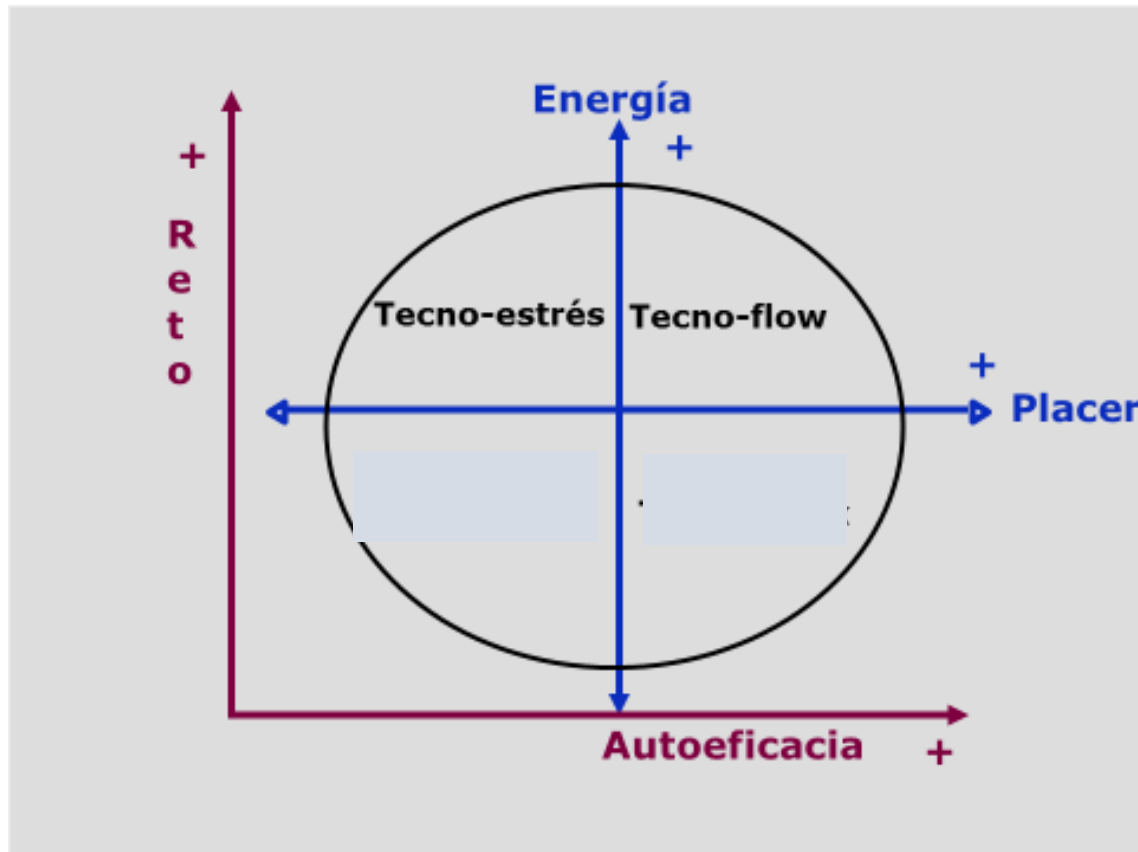
Two studies were conducted to validate the so-called HEalthy and Resilient Organization (HERO) Model. Results from Study 1 provided validity and psychometric support for a new measure designed to assess HEROs composed by semistructured interviews with the CEOs of 14 companies as well as questionnaires for their stakeholders (710 employees, 84 work-units, their immediate supervisors, and 860 customers). In Study 2, SEM (using data aggregated at the work-unit level, which consisted of 303 teams and their supervisors from 43 companies) showed that healthy employees fully mediated the positive relationship between healthy organizational resources and practices, and healthy organizational outcomes (assessed by supervisors). Moreover, regression analyses (at the organizational level, with 2,098 customers) showed that employees' excellent performance positively predicts customer loyalty and satisfaction with the company.

Keywords

healthy and resilient organizations, healthy resources and practices, healthy employees and teams, healthy outcomes

Tecnoflow

Flow es una breve experiencia positiva y de disfrute que se da cuando una persona está completamente inmersa en la actividad que está realizando.



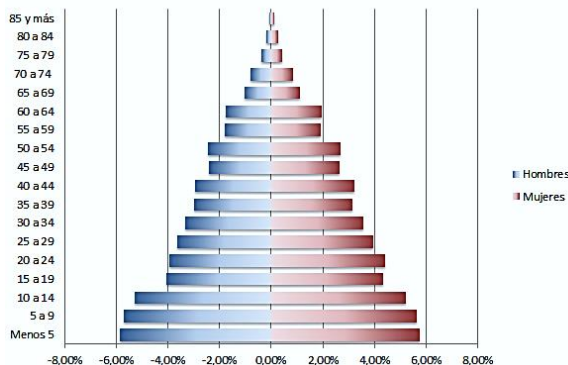
Diversidad generacional



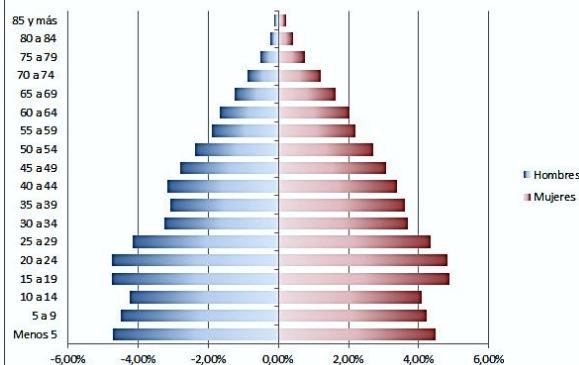
- Cinco generaciones distintas en el mercado de trabajo: veteranos, **baby boomers**, generación X, generación Y (milenials) y generación Z.

Evolución demográfica - España

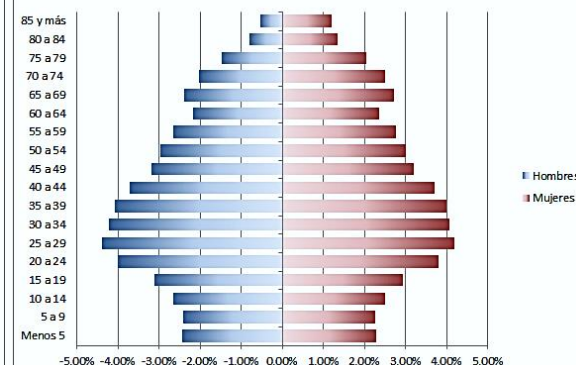
1900



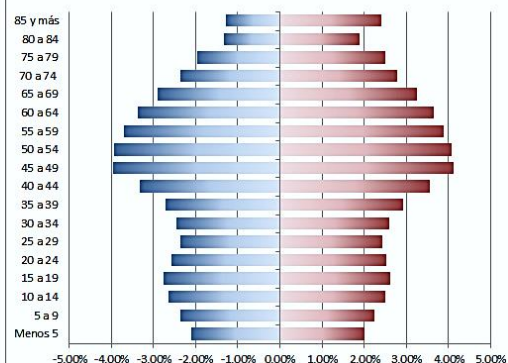
1950



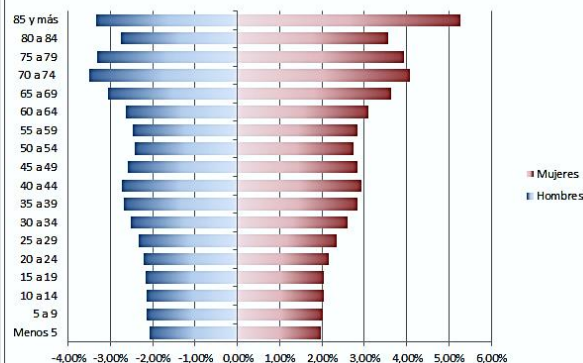
2001



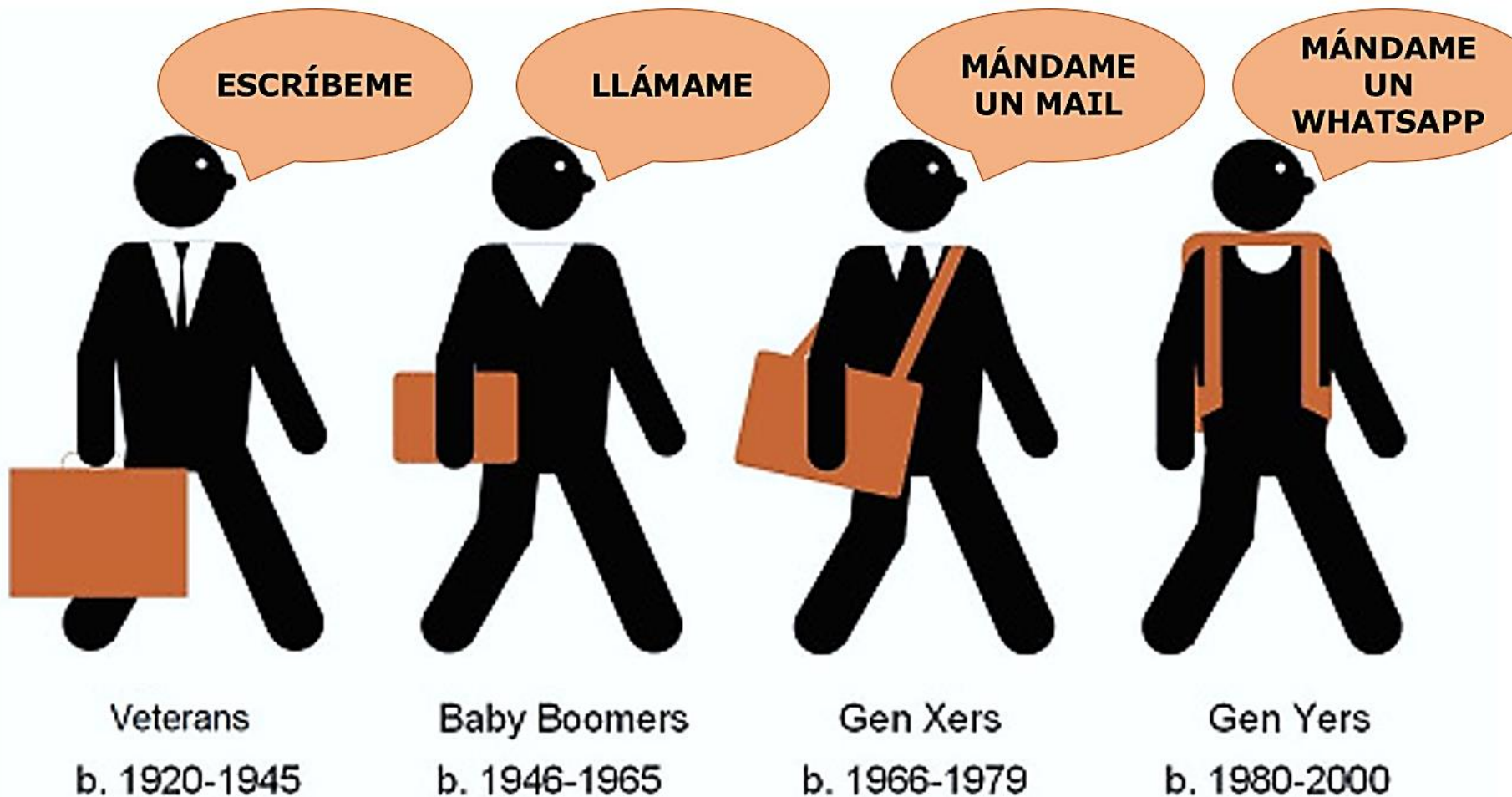
2025



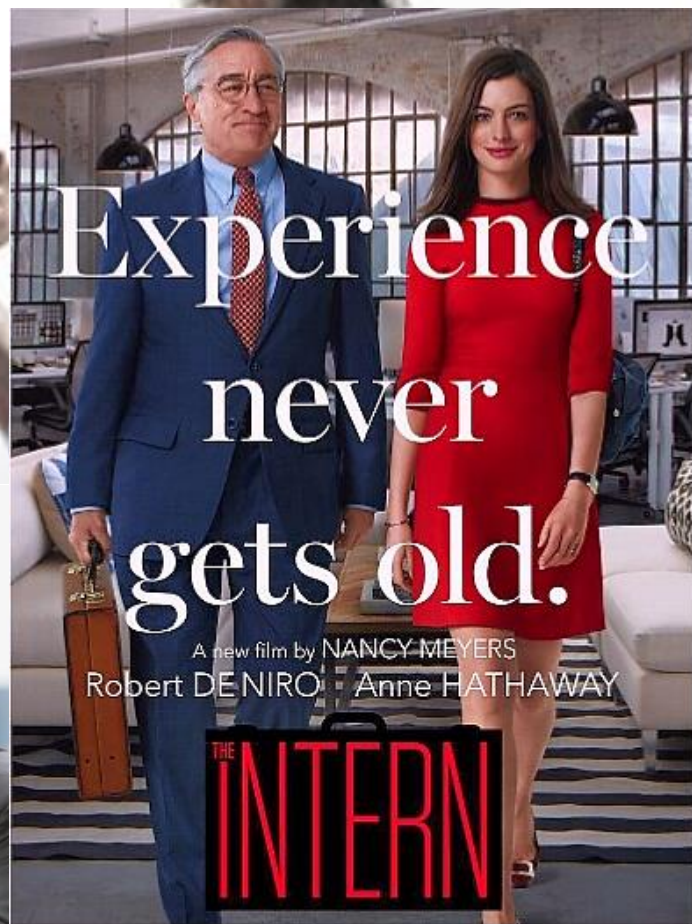
2050



Tomado de Laura Rosillo



Tomado de Laura Rosillo



Edadismo vs. discriminación

¡Fuera tópicos!

Informe Sociedad Información 2015

Gran incremento del uso de Internet para actividades relacionadas con la productividad en el segmento de **personas más maduras**. En los internautas de entre 55 y 64 años, se produce un incremento del 48,5% a la hora de realizar compras, del 41,83% para realizar cursos de formación, del 28,45% en las operaciones bancarias, y del 24,87% en las operaciones con las administraciones.



¿ HE CONSEGUIDO BAJARME
LOS SMS DEL MÓVIL AL I-POD
UTILIZANDO EL BUFFER DE LA TDT
SINCRONIZADO POR USB 2.0
CON SU MALETA DE PIEL
Y SU BIKINI DE RAYAS !

TU SIGUES SIN IR AL TERAPEUTA,
QUE VERÁS QUE VERANO
NOS ESPERA...



MUCHAS GRACIAS!!!

Isabel.Martinez@uji.es