



Informe **ObservaPRL.org** sobre
Tecnoestrés

2020

Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales en las Empresas.

Instituto de Seguridad y
Bienestar Laboral

www.isbl.eu

info@isbl.eu

Mayo de 2020



Introducción

La utilización de las **Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)** es cada vez más frecuente en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

Por un lado, el entretenimiento se ha visto mediado por el uso de dispositivos electrónicos. Por otro, el ámbito académico y laboral cada vez se ven más involucrados en la utilización de plataformas para su ejecución.

En el contexto actual, ante las exigencias del **teletrabajo**, las personas se han visto en la necesidad de desarrollar habilidades que les permitan desenvolverse de manera óptima en el trabajo a distancia.

Derivado de las transacciones entre el entorno y el individuo, el **tecnoestrés** se ha vuelto una de las principales consecuencias del **teletrabajo**. Se trata de una respuesta de adaptación a las nuevas condiciones y que puede representar un factor de riesgo psicosocial en los centros laborales.



De manera formal, puede definirse al **tecnoestrés** como una condición psicológica negativa derivada de la utilización o predisposición a utilizar las **TIC** de manera constante para diversas actividades de la vida cotidiana (Coppari, 2018).

Aunado a lo anterior, la literatura al respecto sugiere que la incapacidad de responder a las exigencias de utilización de la tecnología digital y la falta de recursos personales y organizacionales para aprovecharlas adecuadamente son también factores que pueden desencadenar **tecnoestrés** (Salazar, 2019).

Asimismo, la experiencia previa, la formación en el tema, el apoyo organizacional y la capacidad de adaptación al cambio son factores que influyen en cómo se perciben los nuevos entornos laborales que implican el uso cotidiano de ordenadores, teléfonos móviles y plataformas digitales (Salazar, 2019).

En el presente informe, se ofrecen los resultados de la edición 2020 de la encuesta de **ObservaPRL.org** sobre **tecnoestrés** en los trabajadores de distintas áreas y sus posibles consecuencias para la salud ocupacional en varios países del mundo hispano.



Marco de referencia

¿Cuáles son los tipos de tecnoestrés?

Tecnoansiedad

Es un estado no placentero de activación fisiológica en el cual se incrementa la tensión y preocupación por la utilización de algún tipo de TIC, el cual se traduce en temor, sensaciones de incapacidad, actitudes escépticas y rechazo a su utilización. Se trata del tipo más común de tecnoestrés.

Tecnofatiga

Es el cansancio mental surgido como consecuencia de la exposición a las tecnologías de manera constante y prolongada. Se manifiesta en sentimientos de inhabilidad para operar efícientemente, así como inseguridad y dificultad para asimilar la información percibida.

Tecnoadicción

Es el deseo incontrolable de utilizar de forma constante y compulsiva las TIC, sin importar el momento, el lugar ni la presencia de compañía. También se advierte en la ansiedad por mantenerse permanentemente actualizado ante las novedades tecnológicas.

Indagar en los efectos del tecnoestrés ha conducido a reconocer la importancia de su prevención para la procuración de la salud ocupacional.

Objetivos del estudio



Objetivo general

Conocer la forma en que se manifiesta el **tecnoestrés** en trabajadores de distintas áreas y ocupaciones, derivado del uso de las **TIC** en sus actividades cotidianas.

Objetivos particulares



01 Describir las características poblacionales de los trabajadores que participaron en el estudio.

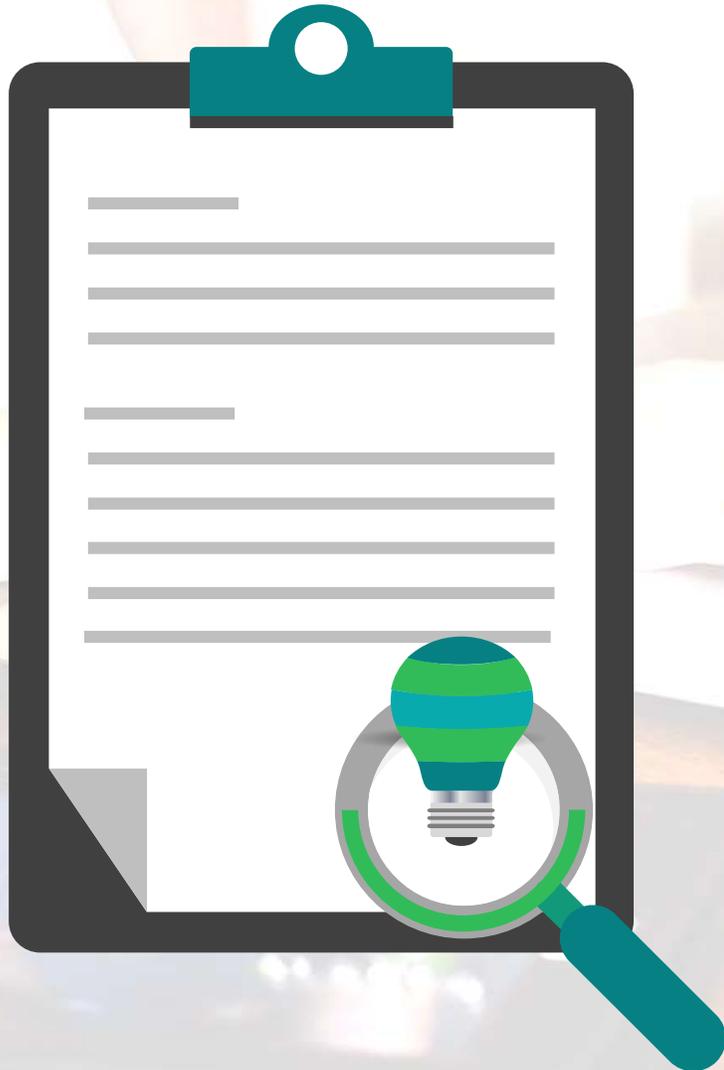


02 Caracterizar las formas en que los trabajadores se relacionan con el uso de las **TIC** en su vida laboral y profesional.



03 Identificar algunas posibles consecuencias del **tecnoestrés** para la salud ocupacional de los encuestados.

Metodología



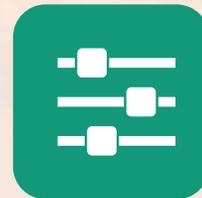
Instrumento de medición

Conformado por 21 variables en estudio de tipo nominal y ordinal.



Muestra

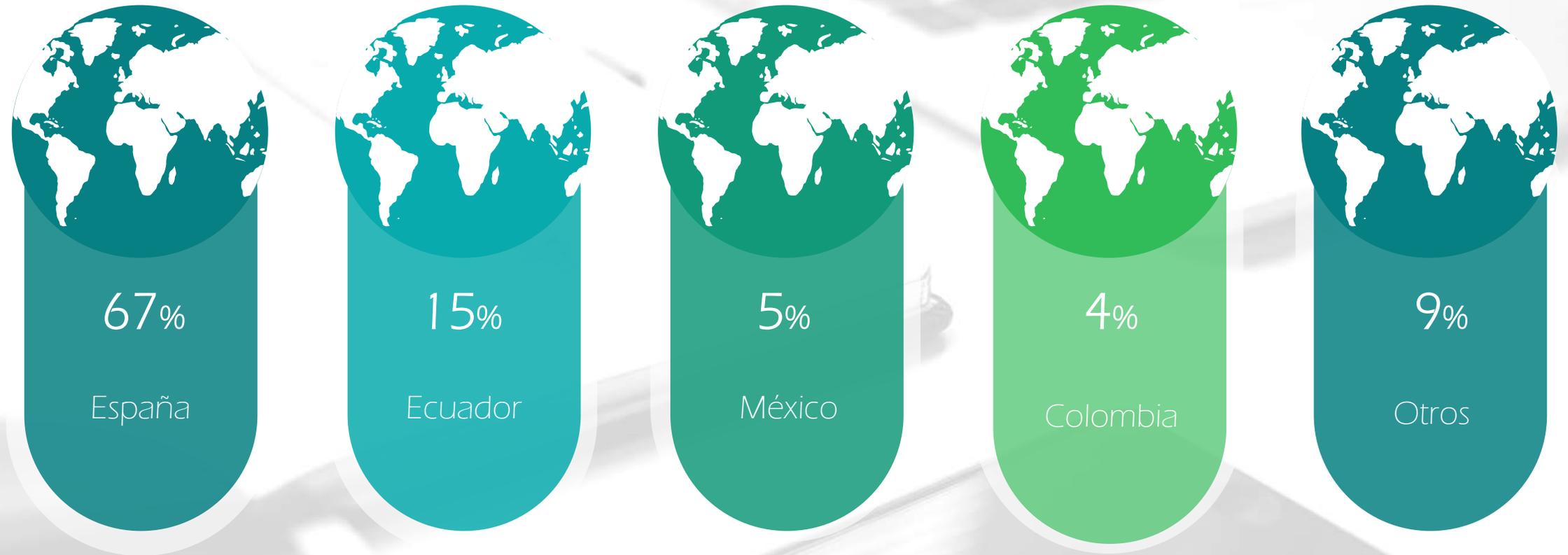
Se contó con la participación de 697 trabajadores de diferentes áreas profesionales.



Criterios de campo

Aplicación en línea.

Características de la muestra



Dos terceras partes de la muestra se concentraron en España, mientras que el 33% restante se distribuyó en países de América Latina, especialmente en Ecuador.

Características de la muestra



Edad promedio

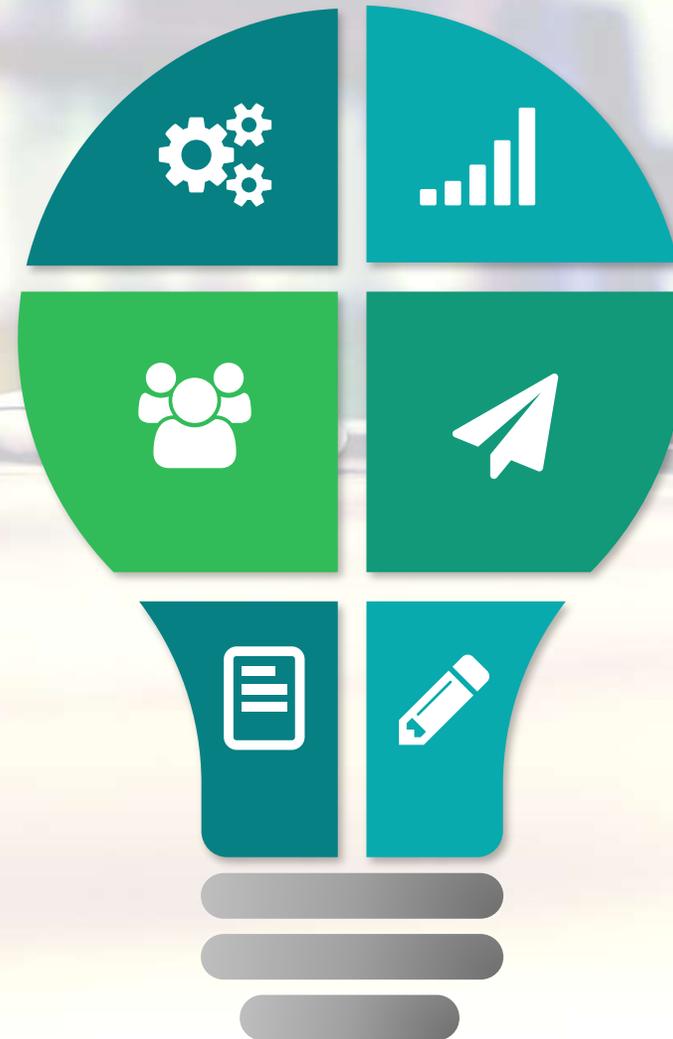
El promedio de la edad de los trabajadores fue de 44 años.

Sexo

57% de los encuestados son mujeres;
43%, hombres.

Nivel de estudios

53% posee un máster o doctorado;
22% cuenta con estudios universitarios
de segundo ciclo;
15%, con estudios de primer ciclo;
y menos de 10% posee estudios
menores.



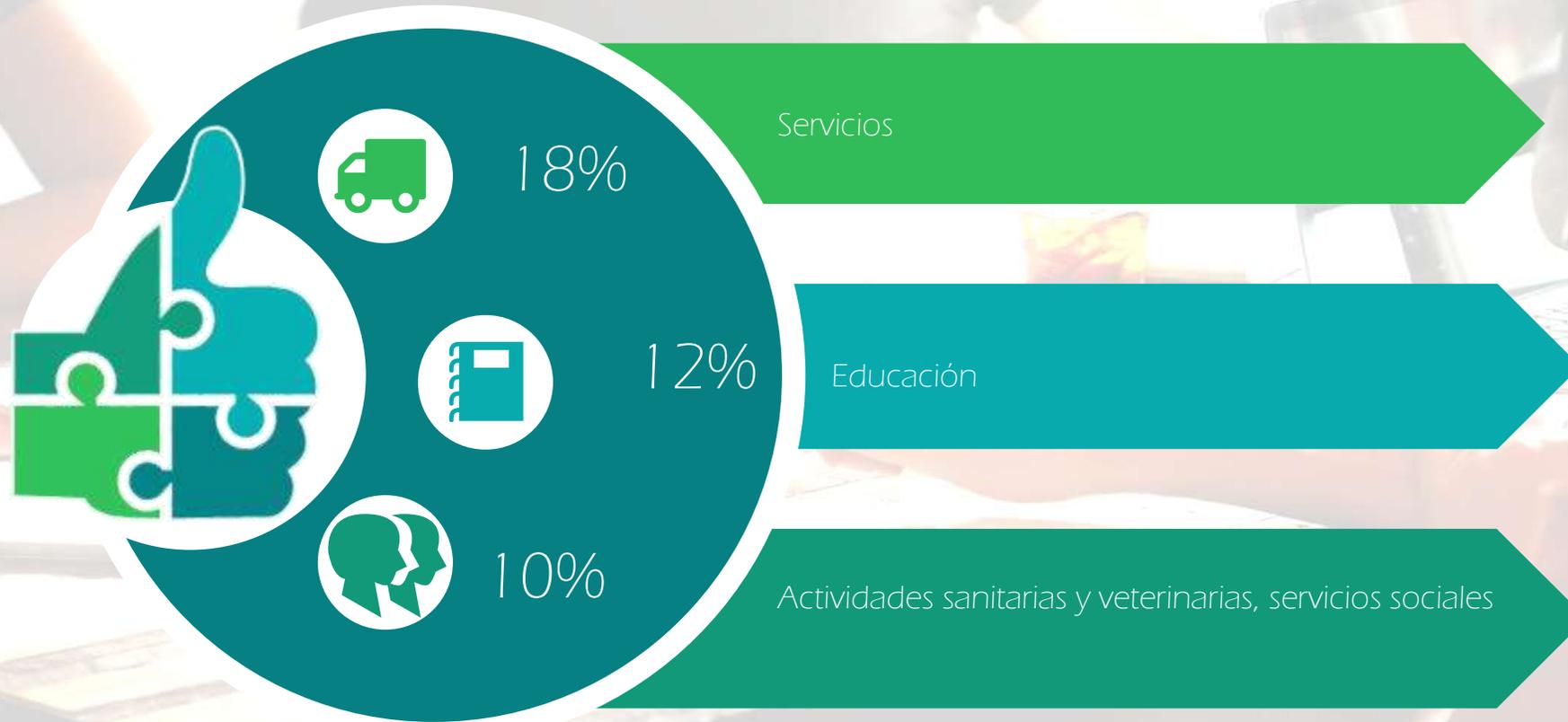
Situación laboral actual

74% trabaja tiempo completo; 12%
por cuenta propia; y menos del 10%
presenta una situación distinta a las
anteriores.

Tamaño de empresa

40% labora en empresas con más de
500 trabajadores; 23%, en empresas
de 101 a 500; y poco más de 30% en
centros de trabajo con hasta 100
colaboradores.

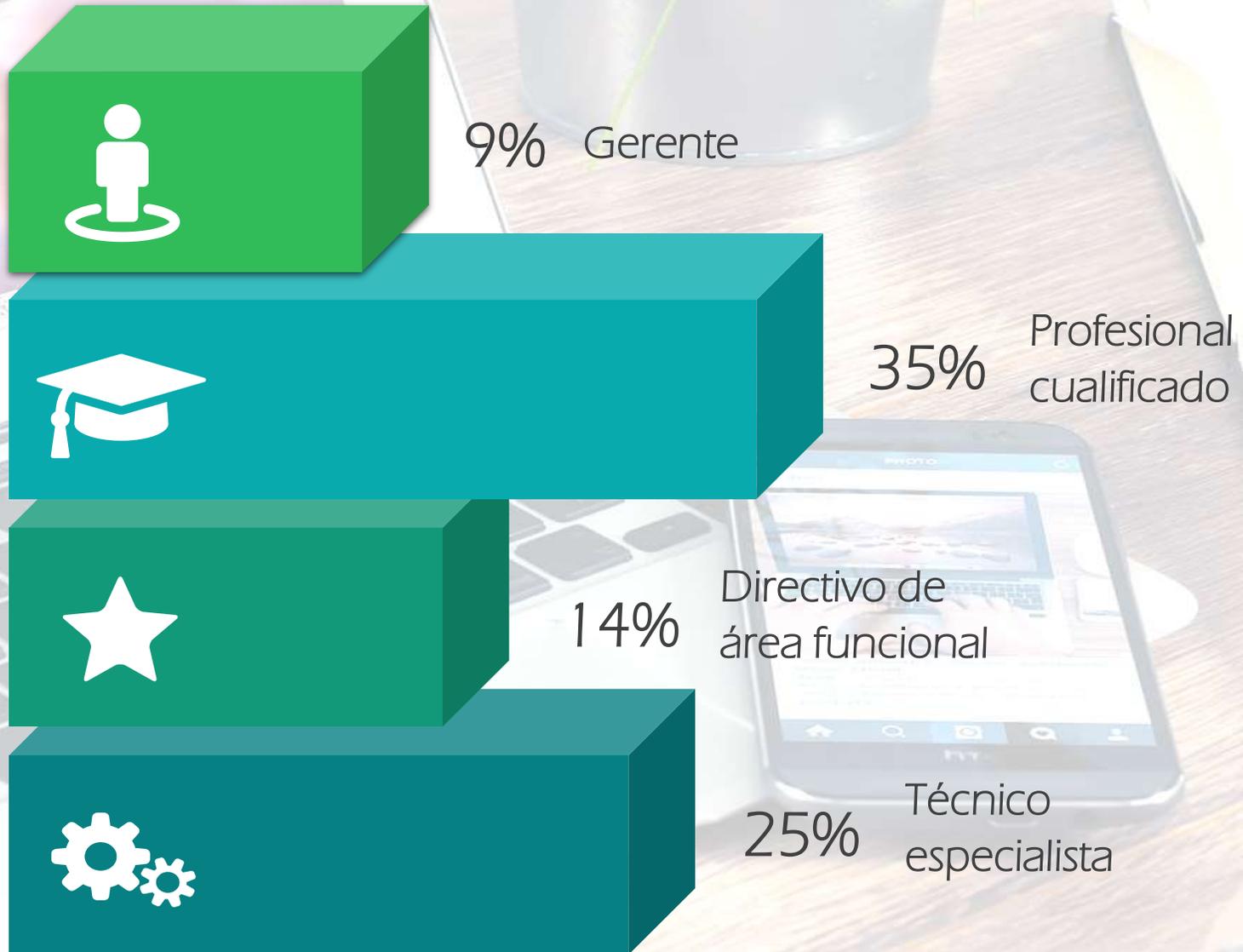
Características de la muestra



Los sectores laborales que predominan dentro de la muestra se vinculan con la prestación de servicios comerciales, educativos y sanitarios.

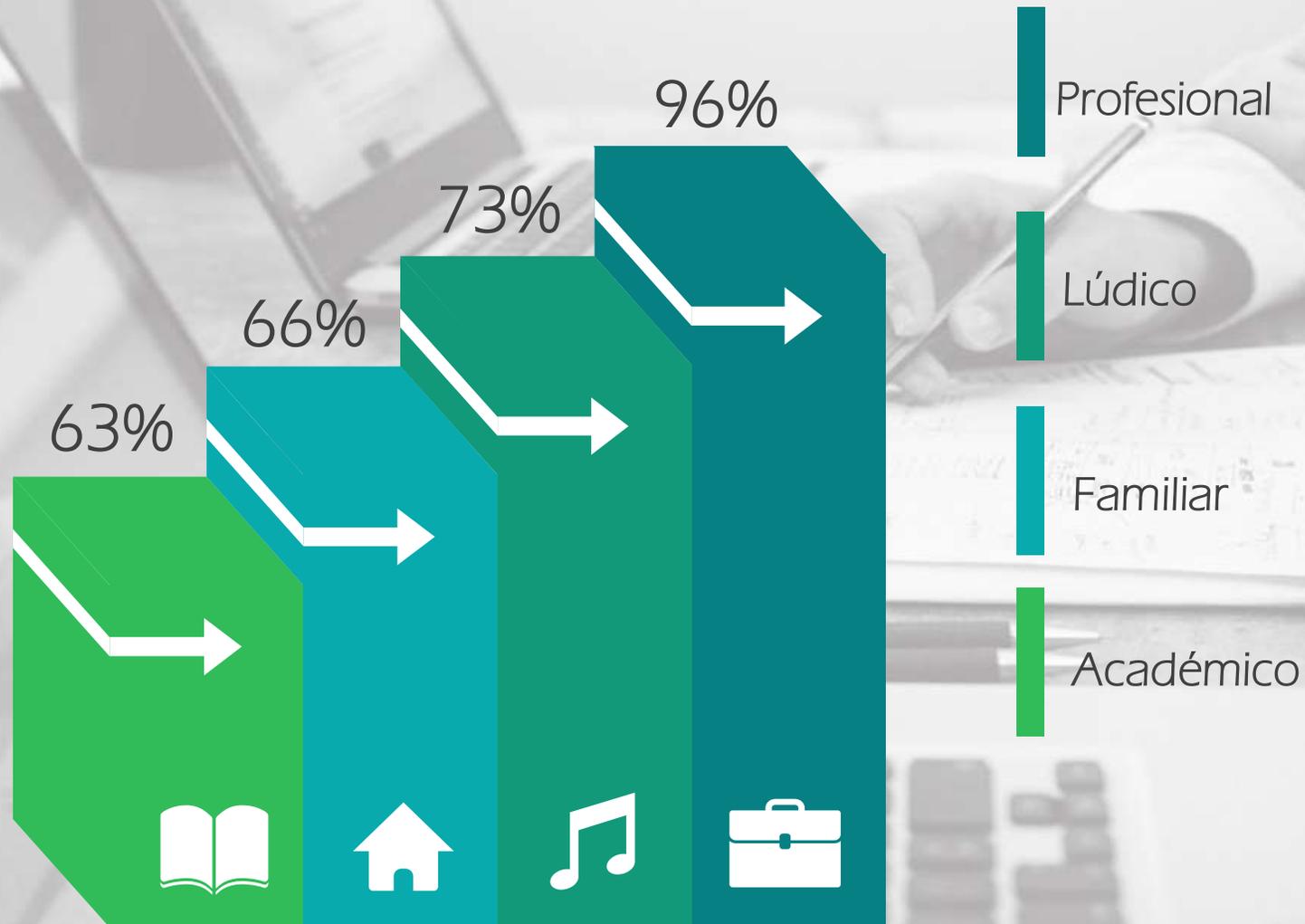
La manufactura y otras áreas productivas representan menos de 10%.

Características de la muestra



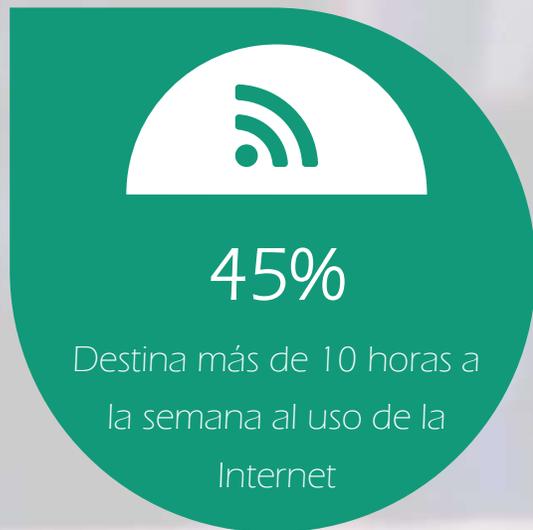
El perfil laboral que concentró el mayor número de casos es el profesional cualificado, seguido por el técnico especialista. Los perfiles autónomos y empleados operarios representan menos de 10%.

Ámbitos en que se utilizan las TIC



Los ámbitos profesional y lúdico son aquellos que más requieren del uso de las TIC, de acuerdo con las respuestas de los encuestados.

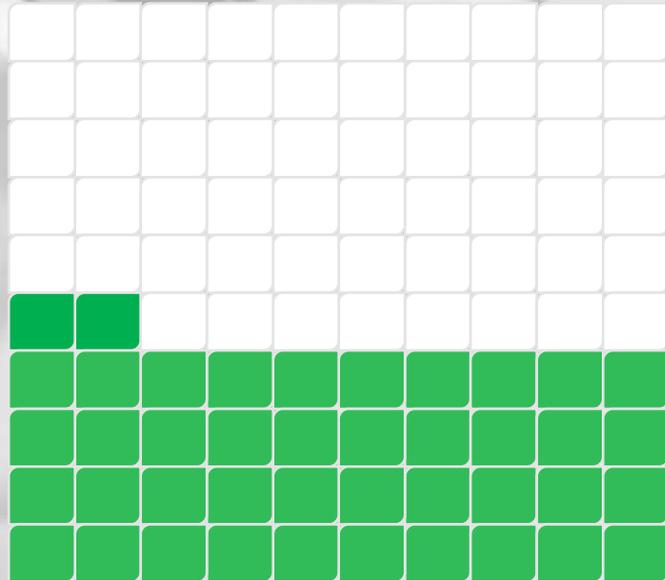
Principales ocupaciones tecnológicas



Una proporción considerable de los informantes utiliza dispositivos digitales durante un elevado número de horas a la semana, en comparación con medios analógicos como la televisión.

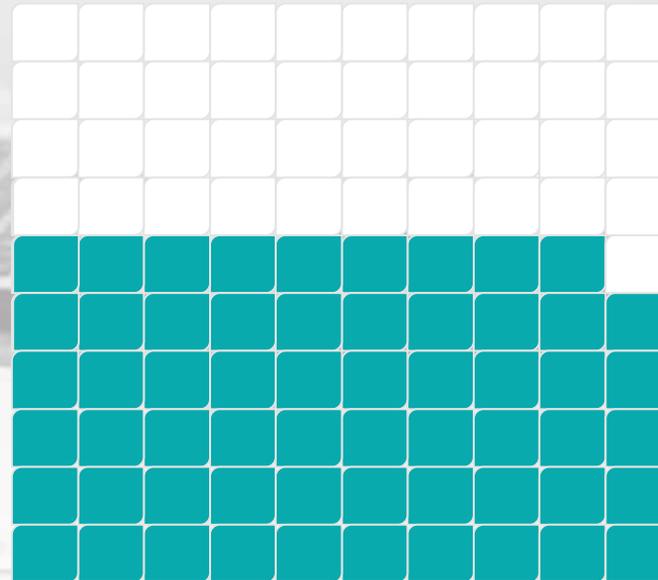
Problemas generados por el uso de TIC

42%



■ Sí

58%

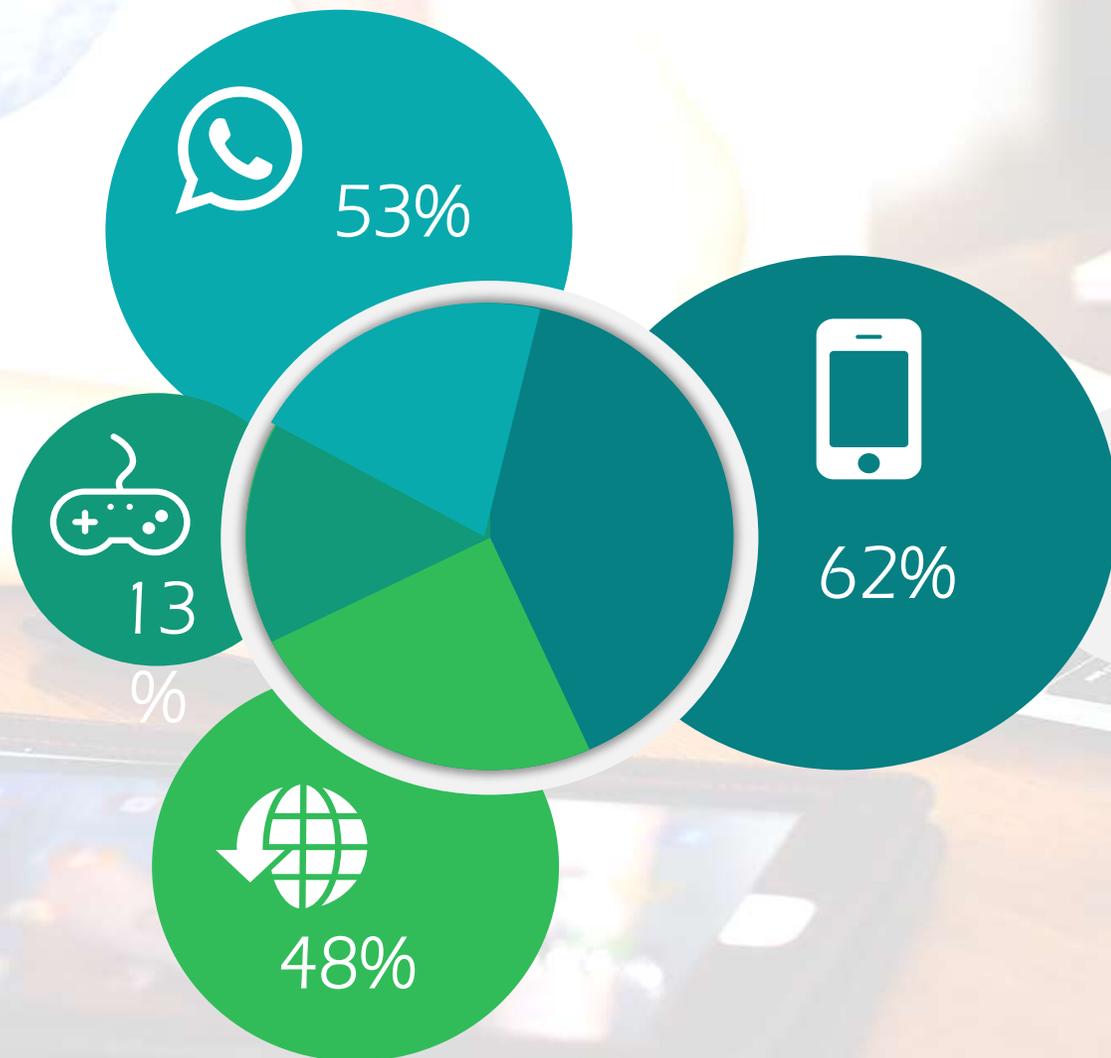


■ No

Cerca de la mitad de los encuestados considera que el uso de las TIC en su vida diaria le ha traído problemas vinculados con el rendimiento escolar y laboral, así como en sus relaciones con seres queridos.

¿Cree que alguna de estas tecnologías le causa problemas (por ejemplo, rendimiento en el estudio o trabajo, discusiones de pareja, no salir con sus amigos, etc.) por el exceso de uso que hace de ellas?

Tecnologías más perjudiciales por su uso excesivo



Teléfono móvil

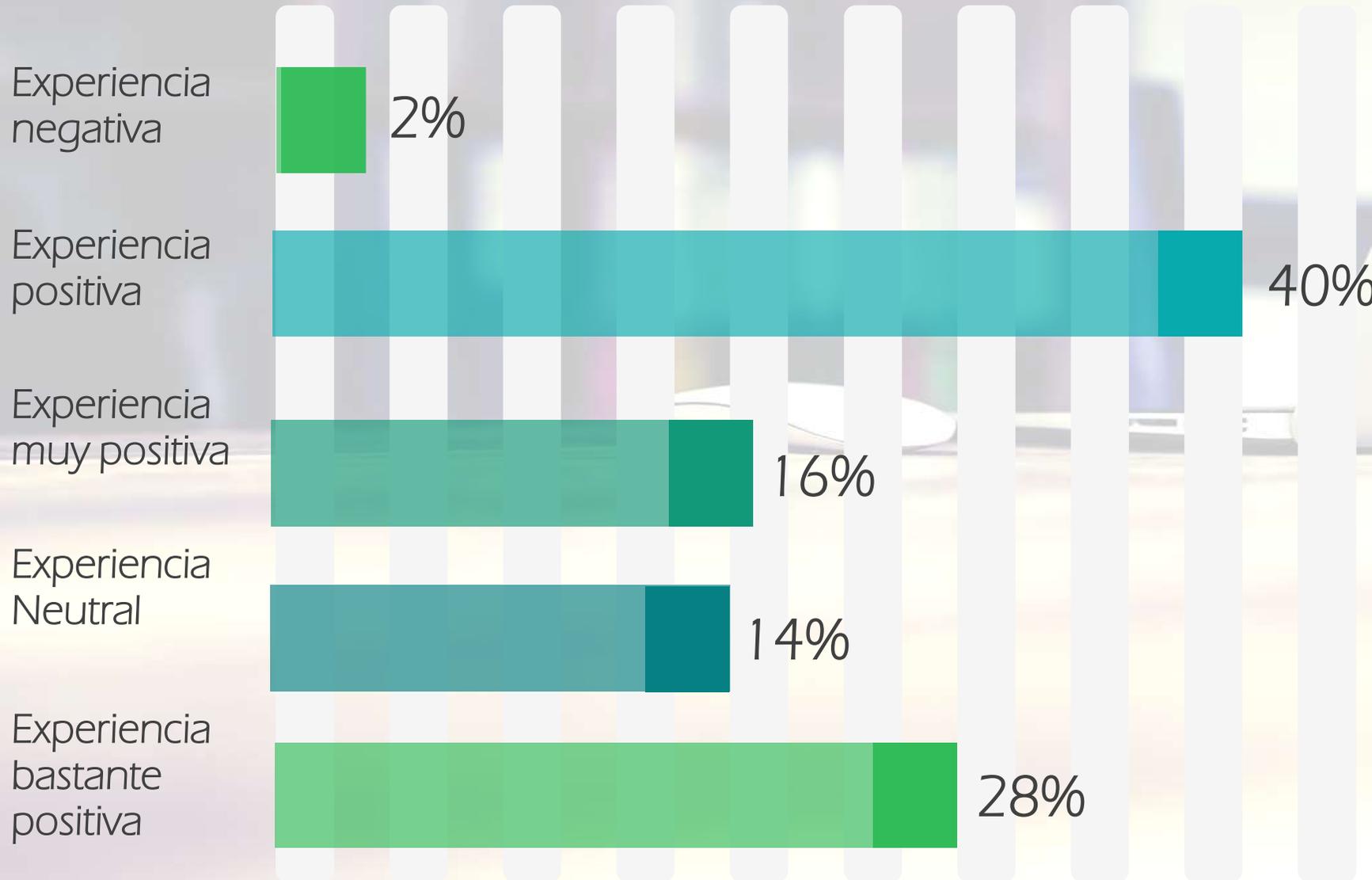
Redes sociales

Uso de Internet

Videojuegos

Más de la mitad de los participantes ha experimentado problemas personales derivados del uso excesivo del teléfono móvil y las redes sociales.

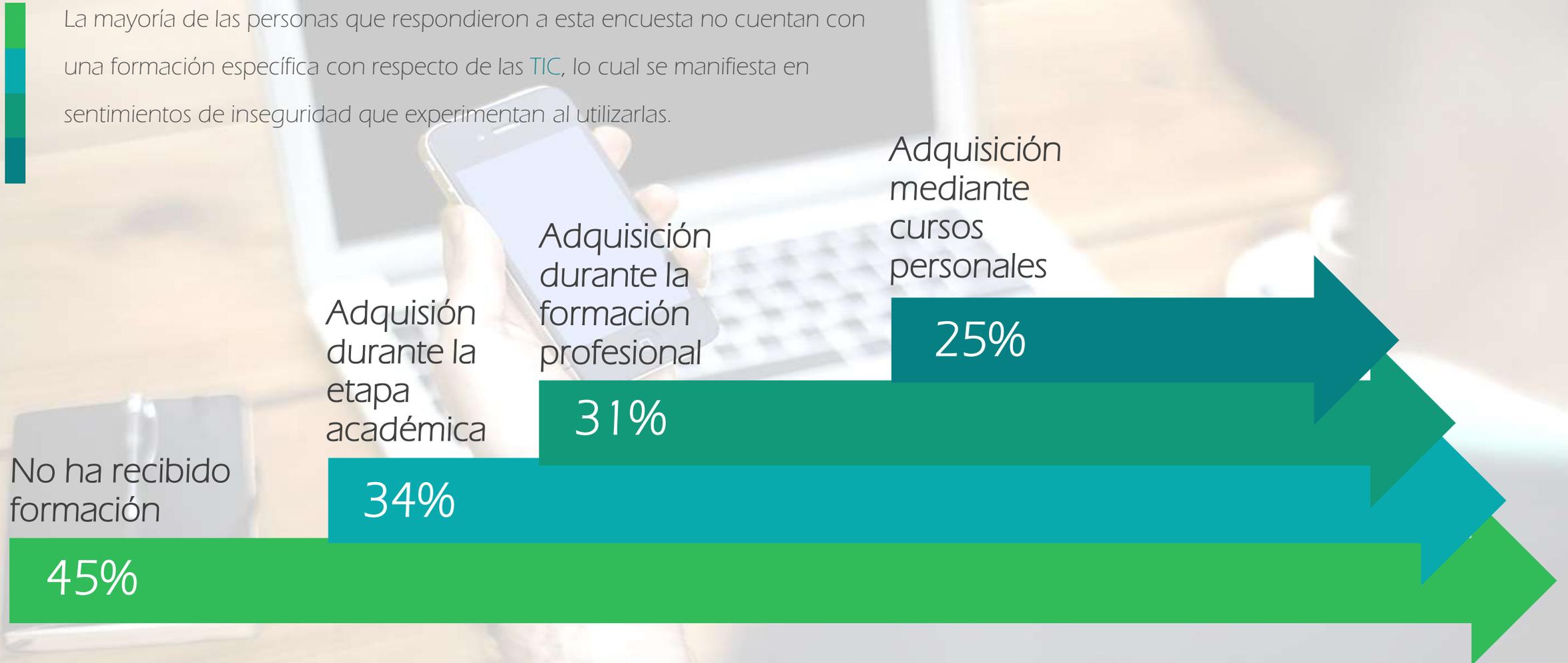
Valoración de la experiencia personal con las TIC



En general, la percepción del uso de las TIC a nivel personal es positiva; sólo 2% la considera como una experiencia negativa.

Adquisición del conocimiento sobre el uso y funcionamiento de las TIC

La mayoría de las personas que respondieron a esta encuesta no cuentan con una formación específica con respecto de las TIC, lo cual se manifiesta en sentimientos de inseguridad que experimentan al utilizarlas.



Exigencias del uso de las TIC

20%

Considera que el uso de las TIC exige trabajar con plazos muy ajustados **siempre**.

20%

Considera que el uso de las TIC exige trabajar a contrarreloj **algunas veces**.

17%

Considera que el uso de las TIC exige trabajar por más tiempo **algunas veces**.

20%

Considera que el uso de las TIC exige cumplir con más trabajo del que se puede hacer **algunas veces**.

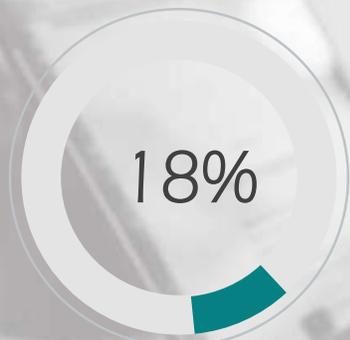
19%

Considera que el uso de las TIC le exige hacer el trabajo de cada día sin tiempo suficiente **algunas veces**.

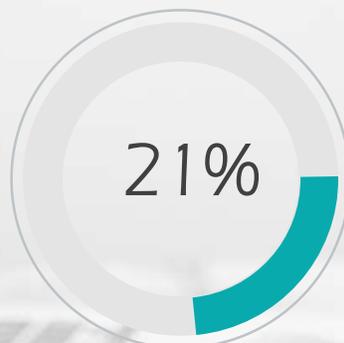
22%

Considera que el uso de las TIC conduce a que, al ser excesivo, el trabajo no pueda realizarse bien **algunas veces**.

Exigencias del uso de las TIC



Considera que el uso de las TIC exige hacer tareas que se repiten día a día algunas veces.



Considera que el uso de las TIC exige hacer tareas siguiendo los mismos pasos algunas veces.



Considera que el uso de las TIC exige prestar mucha atención y concentración en tareas con bastante regularidad.



Considera que el uso de las TIC exige estar pendiente y recordar muchas cosas a la vez siempre.



Considera que el uso de las TIC exige trabajar con mucha información escrita y muchos datos muy frecuentemente.



Considera que el uso de las TIC exige hacer tareas rutinarias algunas veces.

Autonomía en el trabajo con las TIC

Los encuestados manifestaron gozar de una autonomía considerable en la planeación de su trabajo y toma de decisiones, así como una amplia destreza en el uso de las TIC.



● 39%

Siempre determina cuándo empezar, acabar y ordenar sus actividades.

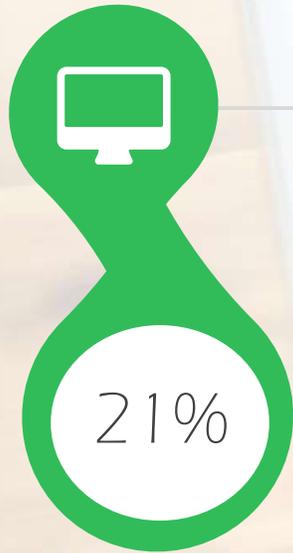
● 30%

Siempre toma decisiones sobre las incidencias o imprevistos que puedan ocurrir mientras trabaja.

● 40%

Siempre utiliza las destrezas y habilidades necesarias para aplicar o utilizar las TIC.

Valoraciones sobre los beneficios o dificultades en el uso de la TIC



Está de acuerdo en que dar respuesta a las TIC le genera preocupación.



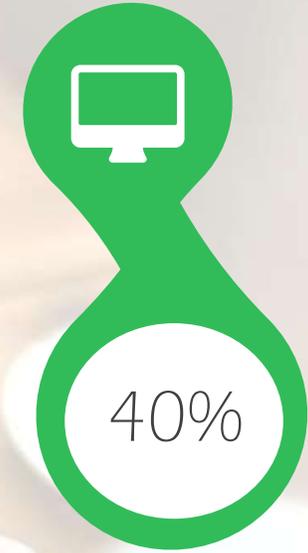
Está de acuerdo en que atender a las TIC le resta tiempo a los asuntos personales.



Está de acuerdo en que las TIC facilitan la solución de problemas familiares del día a día.

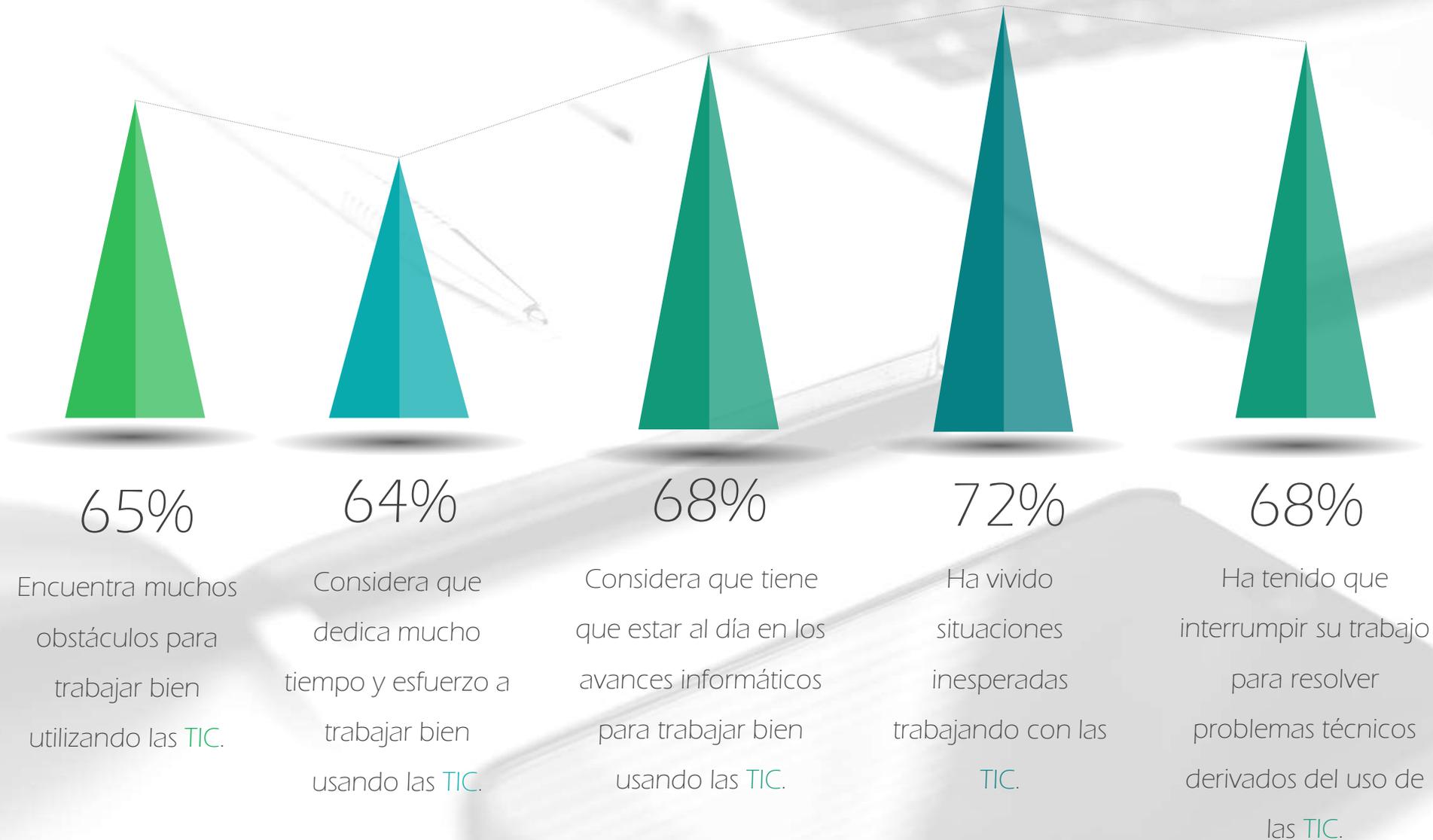


Mantiene una postura neutra sobre el equilibrio personal y laboral que pueden brindar las TIC.



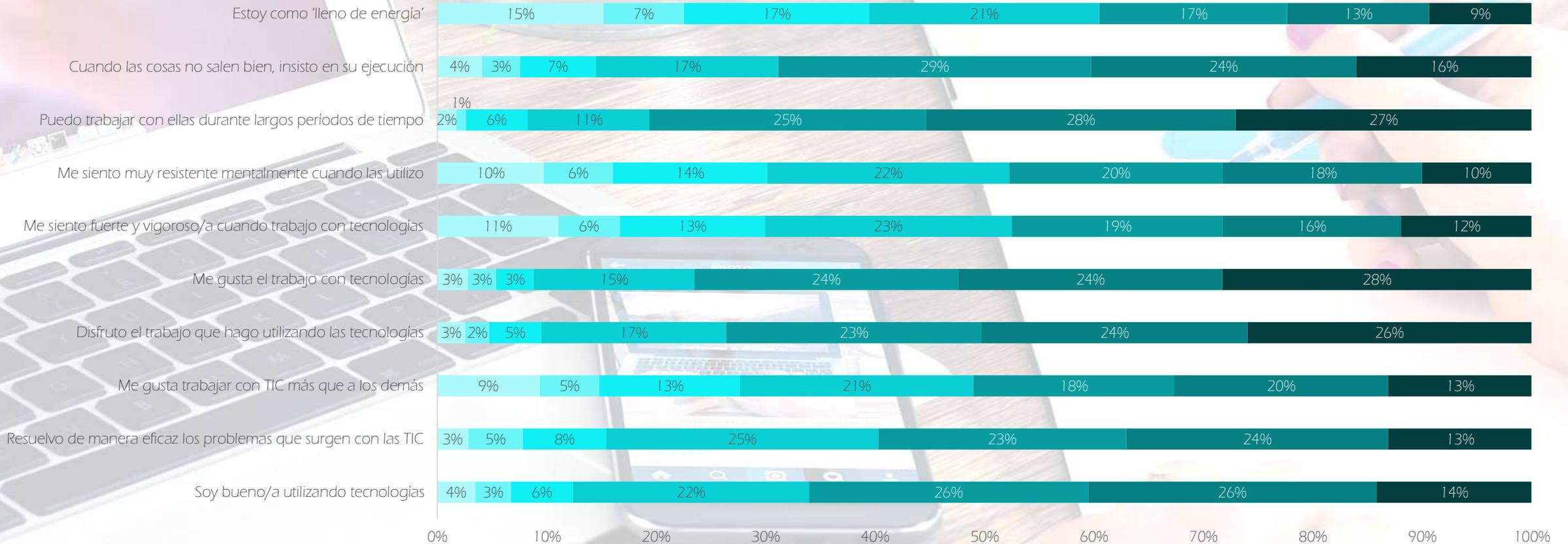
Está de acuerdo en que las TIC facilitan la gestión de asuntos personales durante el trabajo.

Capacidad de trabajar bien utilizando las TIC



Percepciones sobre el uso de las TIC

■ Nada
 ■ Casi nada
 ■ Raramente
 ■ Algunas veces
 ■ Bastante
 ■ Con frecuencia
 ■ Siempre



La mayoría de los entrevistados puede trabajar con las TIC durante largos períodos de tiempo y disfruta hacerlo.

Percepciones sobre el uso de las TIC



A pesar de mostrar interés y competencia en el trabajo realizado con las TIC, el entusiasmo por usarlas dentro del ámbito laboral se presenta de manera irregular en cerca de la mitad de los encuestados.

Percepciones sobre el uso de las TIC

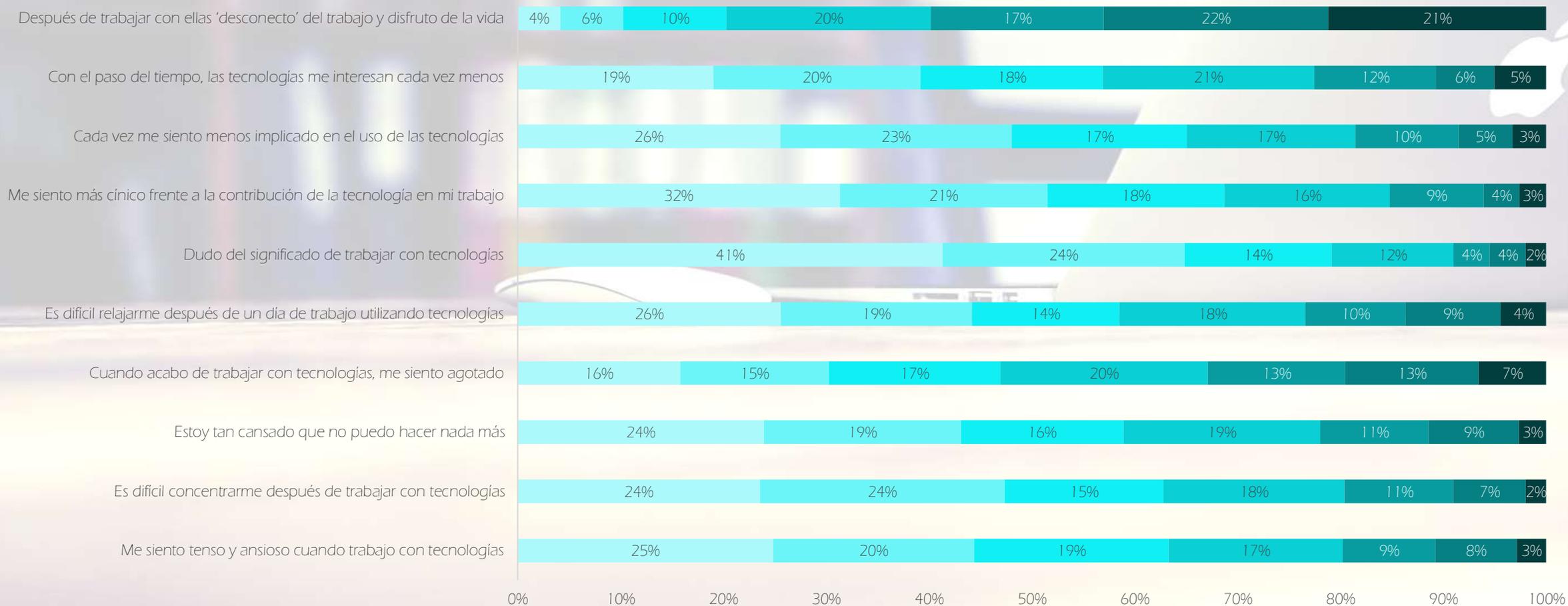
■ Nada
 ■ Casi nada
 ■ Raramente
 ■ Algunas veces
 ■ Bastante
 ■ Con frecuencia
 ■ Siempre



La mayor parte de los encuestados aseguró que experimenta incomodidad y dispersión mental al momento de trabajar usando las TIC; 60% afirmó que puede focalizar su atención sólo algunas veces.

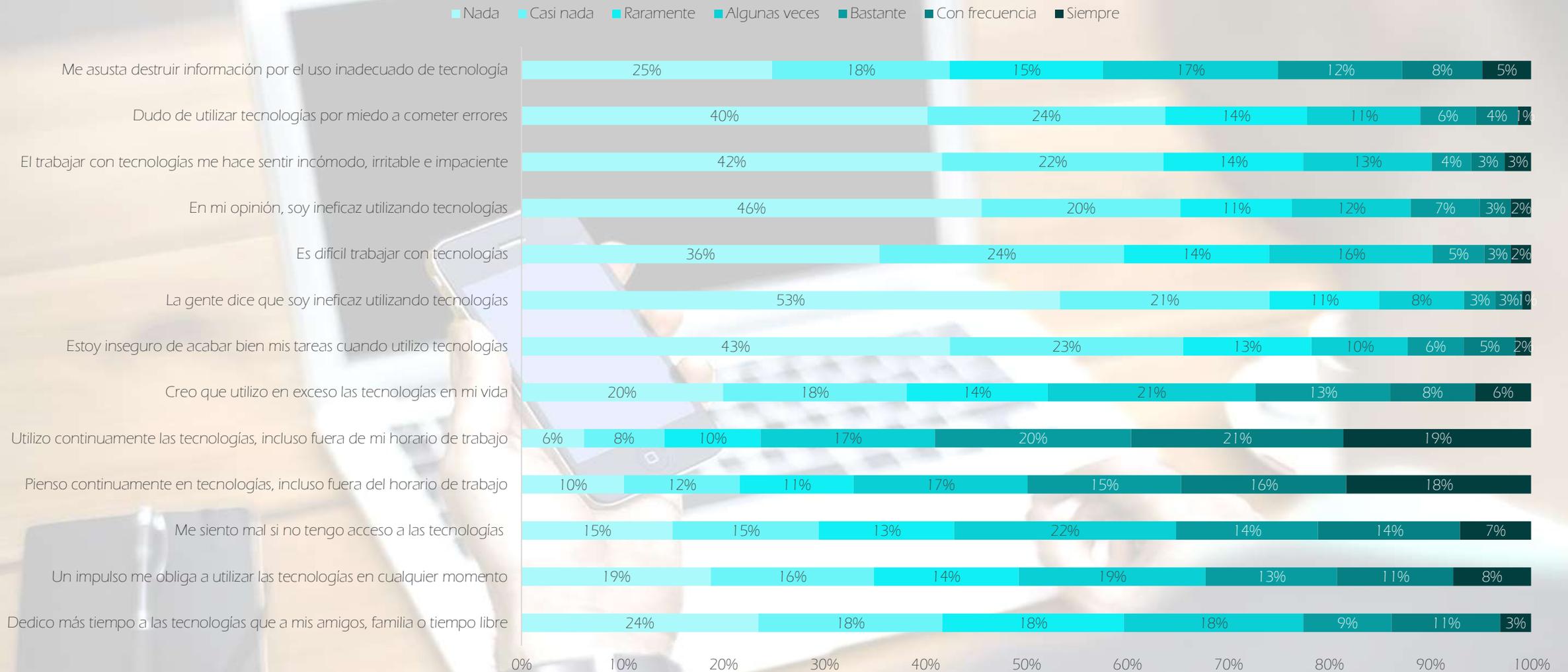
Percepciones sobre el uso de las TIC

■ Nada
 ■ Casi nada
 ■ Raramente
 ■ Algunas veces
 ■ Bastante
 ■ Con frecuencia
 ■ Siempre



Poco más de la mitad de los encuestados posee interés en usar las TIC durante sus actividades laborales y personales.

Percepciones sobre el uso de las TIC



A pesar de que los encuestados utilizan regularmente las TIC fuera del entorno de trabajo, buena parte no considera tener algún tipo de dependencia hacia ella.

Conclusiones

A partir de los resultados de este estudio, se pueden destacar algunos hallazgos interesantes:



El principal uso de las TIC es el profesional, derivado de la exposición al teletrabajo, así como de la utilización de la Internet, el teléfono móvil y las redes sociales.



Los trabajadores consideran que el uso de las TIC no es perjudicial; sin embargo, el continuo uso del teléfono móvil fue visto como una amenaza psicosocial por poco más de 60% de los encuestados.



La mayoría de los trabajadores no cuenta con una formación previa sobre el uso de las TIC en sus funciones profesionales; no obstante, un 40% manifestó tener una experiencia positiva.

Conclusiones



Las tareas rutinarias en el teletrabajo sitúan a los trabajadores bajo una condición de **tecnoestrés**.



Los plazos cortos de realización de las actividades con uso de las **TIC** generan situaciones de estrés y preocupación en los encuestados.



El personal expresó preocupación derivada de la excesiva cantidad de información a la que se expone cuando trabaja usando dispositivos digitales, lo cual puede generarles **tecnofatiga**.



A pesar de la inexperiencia y poca o nula formación en el uso de las **TIC**, buena parte del personal consideró contar con mayor autonomía en la distribución de sus actividades laborales y personales gracias al empleo de estas tecnologías.



Recomendaciones

1

La capacitación y formación en el uso de las TIC es uno de los factores indispensables que permitirían reducir el **tecnoestrés**.

2

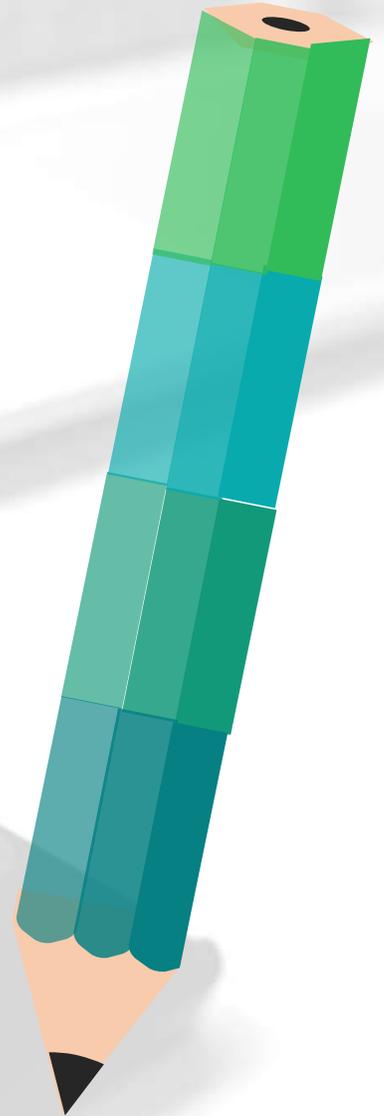
Mejorar la comunicación con el personal para atender dudas y sugerencias traería consigo beneficios operativos y organizacionales.

3

Es importante contar con una agenda de trabajo que proporcione actividades bien programadas para motivar la autonomía del personal.

4

Generar canales de comunicación no invasivos dentro y fuera del trabajo disminuiría la sensación de dependencia y la **tecnofatiga**.





www.isbl.eu – info@isbl.eu