

Tecnoestrés nuevo riesgo emergente: Evaluación, prevención y estrategias con herramienta validada.

Antecedentes

El avance tecnológico ha transformado el entorno laboral, mejorando la eficiencia, pero también generando riesgos psicosociales. Uno de ellos es el tecnoestrés, una respuesta negativa al uso excesivo de la tecnología, que afecta la salud física y mental de los trabajadores. Dicho termino fue acuñado por primera vez por el psiquiatra Craig Brod en 1984 en su libro.

Objetivo:

Conocer el tecnoestrés y proponer estrategias de prevención y manejo en salud laboral.

Metodología

Revisión de literatura científica sobre tecnoestrés, sus síntomas, factores de riesgo y estrategias de prevención.

Resultados

El tecnoestrés se manifiesta en diversas formas, como la tecnoansiedad (tensión y malestar por el uso de la Tecnología), la tecnoadicción (dependencia excesiva) y la tecnofatiga (cansancio y agotamiento mental).

Puede ser causado por: la sobrecarga de información, la complejidad e invasión tecnológica, la incertidumbre y los problemas informáticos.

En España, un instrumento válido para su diagnóstico es el cuestionario de Recursos/Experiencias/Demandas en trabajadores que usan la tecnología de la información y la comunicación (RED-TIC): consta de 16 ítems agrupados en 4 dimensiones centrados en las consecuencias del uso de la tecnología.

Conclusiones

Todas las empresas y organizaciones tienen la obligación de garantizar el derecho a la desconexión digital de todas las personas trabajadoras

El tecnoestrés es un desafío emergente que afecta la salud laboral. Es crucial implementar estrategias como pausas activas, límites en el uso de dispositivos, formación en competencias digitales y promoción del bienestar mental.

248 PALABRAS