



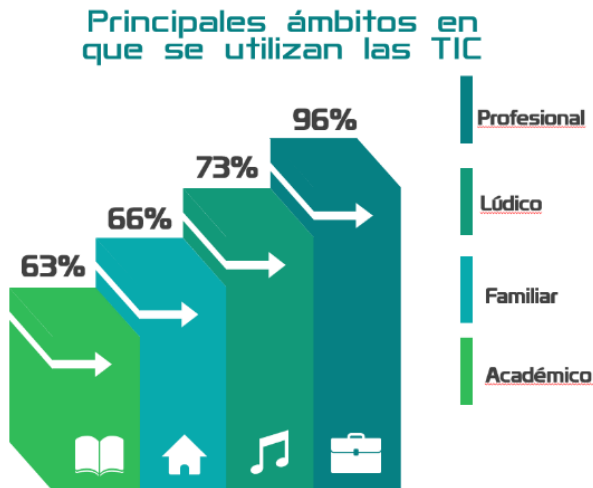
Resumen de resultados del Informe ObservaPRL.org sobre Tecnoestrés 2020

- 96% de los trabajadores en países de habla hispana emplea las TIC en el trabajo
- Dos de cada diez afirman sentirse siempre o frecuentemente agotados tras emplear las TIC para laborar
- Cerca del 50% no ha recibido una formación específica para el uso de las TIC, lo cual genera inseguridad al momento de trabajar con ellas
- El uso excesivo de los teléfonos móviles y las redes sociales ha traído problemas personales a más de la mitad de los trabajadores
- Entre 30% y 40% considera que las TIC les han permitido ganar autonomía en su trabajo

En el contexto actual, el uso de las **tecnologías de la información y comunicación (TIC)** es una de las competencias que más se exige a los profesionales. A raíz de las nuevas dinámicas de teletrabajo, el uso de las TIC se ha vuelto tanto una necesidad como una realidad a la cual muchos trabajadores han debido adaptarse para cumplir exitosamente con sus responsabilidades a distancia; en ocasiones sin las herramientas necesarias.

Como consecuencia de las exigencias de adaptación y especialización del trabajo en el siglo XXI, los trabajadores se enfrentan actualmente a un nuevo riesgo psicosocial: el **tecnoestrés**. Se trata de una condición psicológica negativa que deriva de la predisposición a la utilización de las TIC de manera creciente y constante en todas las actividades de la vida cotidiana. Tanto el apoyo organizacional como la formación sobre el uso de estas tecnologías son factores que influyen en el desarrollo de esta condición, la cual puede expresarse como **tecnoansiedad**, **tecnofatiga** o, incluso, **tecnoadicción**.

Ante este panorama, el Instituto de Seguridad, Salud y Bienestar Laboral (ISBL), a través de su Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales (ObservaPRL.org), realizó un estudio sobre las manifestaciones del tecnoestrés y sus posibles consecuencias en la salud ocupacional de trabajadores de países del mundo hispano. Para ello, se aplicó una encuesta en línea en la que 697 trabajadores de distintas áreas profesionales, quienes respondieron a un cuestionario que medía 21 variables.

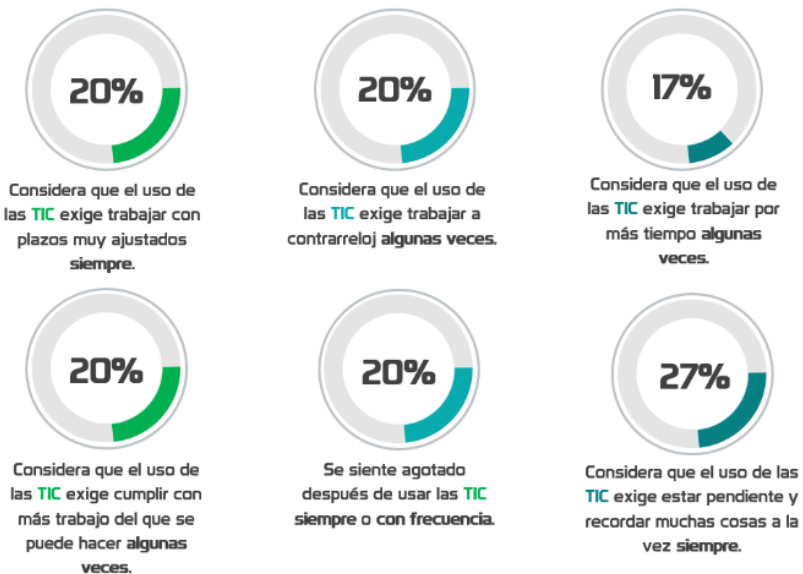


La muestra final de participantes estuvo conformada por dos terceras partes de residentes en España (67%) y el resto de América Latina, destacando Ecuador (15%), México (5%) y Colombia (4%). De éstos, 57% fueron mujeres y 43%, hombres, con una edad promedio de 44 años. Al momento de la encuesta, 63% contaba con estudios de posgrado.

Los resultados del estudio permitieron descubrir que 96% de los trabajadores en países de habla hispana emplea las TIC en el ámbito profesional. Asimismo, casi la mitad (45%) pasa más de 10 horas a la semana navegando en Internet, y 35%, más de más de 10 horas semanales en el teléfono móvil y más de 5 horas en las redes sociales. De acuerdo con las respuestas obtenidas, el uso excesivo de los teléfonos móviles y de las redes sociales ha traído problemas personales a más de la mitad de los trabajadores.

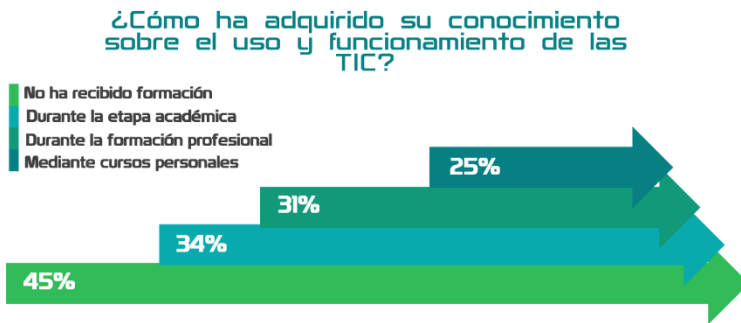
Entre 64% y 68% de los trabajadores encuentra obstáculos para trabajar bien con las TIC, teniendo que interrumpir las actividades propias de su puesto para resolver problemas técnicos. Esto implica que trabajar bien usando dichas tecnologías es algo que les obliga a dedicar tiempo y esfuerzo. Incluso, 20% dice sentirse agotado siempre o con frecuencia después

Exigencias del uso de las TIC



de hacer uso de las tecnologías, y que el empleo de las TIC conduce a trabajar con plazos muy ajustados siempre y a contrarreloj algunas veces, teniendo que cumplir con más trabajo del que realmente se puede hacer. No obstante, cuatro de cada diez señalan que con frecuencia o siempre consiguen “desconectarse” tecnológicamente luego del trabajo.

Aunado a lo anterior, la mayoría de los trabajadores (45%) no cuenta con una formación específica para su uso y considera que el trabajo tecnológicamente mediado le plantea diversas exigencias, como trabajar por más tiempo (17%), tener que recordar y estar siempre al pendiente de muchas cosas (27%), correr el riesgo de que el trabajo no salga bien (22%),



ejecutar acciones repetitivas (21%) y manejar frecuentemente una gran cantidad de información y datos (19%). Con el tiempo, estas exigencias pueden convertirse en motivo de *tecnoestrés* y/o *tecnofatiga*.

Finalmente, en cuanto a los beneficios que tiene el uso de las TIC para el trabajo —y pese a las respuestas anteriores—, 84% de los trabajadores aseguró tener una experiencia en general positiva con respecto éstas, contra sólo 2% que admitió que su experiencia era negativa. Entre 30% y 40% considera que las TIC han contribuido a dotar de más autonomía de su trabajo en términos de organización, toma de decisiones sobre imprevistos y aplicación de habilidades y destrezas. Además, 40% estuvo de acuerdo en que éstas facilitan la gestión de asuntos personales, en comparación con un 21% que manifestó que darles respuesta les es motivo de preocupación.