

**TEMA**

**TECNOESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL, SECUNDARIO AL USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.**

**Propuesta de artículo presentado como requisito para la obtención del título:**

**Especialista de Salud y Seguridad Ocupacional con mención en Salud Ocupacional.**

**Por el estudiante:**

**DR. ALBERTO ALEJANDRO MUÑOZ ANDRADE**

**Bajo la dirección de:**

**DRA. PAMELA MERINO**

**Universidad Internacional del Ecuador**

**Especialización de Salud y Seguridad Ocupacional con mención en Salud Ocupacional**

**Quito- Ecuador**

**Abril 2020**

## **TECNOESTRÉS COMO FACTOR DE RIESGO PSICOSOCIAL, SECUNDARIO AL USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.**

### *TECHNOSTRESS AS A PSYCHOSOCIAL RISK FACTOR, SECONDARY TO THE USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES.*

**Dr. Alberto Muñoz<sup>1</sup>**

**Dra. Pamela Merino<sup>2</sup>**

#### RESUMEN

**INTRODUCCIÓN:** Los trabajadores están expuestos a riesgos y factores psicosociales relacionados a la interacción de sus características personales como de las condiciones del trabajo, en donde el rol repetitivo, el cumplimiento de metas, la sobrecarga de tareas, la falta de claridad en las órdenes y el uso de nuevas tecnologías juegan un papel importante en el desarrollo del tecnoestrés. **METODOLOGÍA:** Se realiza una revisión sistemática exploratoria ante la necesidad de identificar al tecnoestrés como riesgo psicosocial secundario al uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), el conocer acerca de los instrumentos más apropiados para identificarlo, así como cuales son los signos y síntomas presentes. Se establecieron criterios de inclusión, y se utilizaron buscadores de evidencia científica como Wiley Online Library, Web Of Science, Pubmed y Google Scholar. **RESULTADOS:** se obtuvieron tras lectura aleatoria y criterios de exclusión 32 artículos: 4 revisiones sistemáticas, 1 metaanálisis, 4 artículos narrativos y 23 artículos de estudios observacionales transversales en donde aplicaron cuestionarios escritos u online, además de medir variables dependientes, independientes y análisis estadístico descriptivo respectivamente. Se muestran los años y los países donde más se han publicado estudios, así como los signos y síntomas secundarios. **CONCLUSIÓN:** Los trabajadores deben tener estrategias propias de autoformación, buscar apoyo social y técnico, y eliminar sus pensamientos propios de ineficacia, sin embargo, es muy importante que la empresa, también busque medidas de mitigación, y prevención hacia el tecnoestrés brindando apoyo técnico, formando y capacitando a su personal, establecer pausas activas – pasivas, permitir al personal la toma libre de decisiones y formar equipos de trabajo. Este es el primer estudio de nuestro país, se debe profundizar en el tema, así como continuar la investigación en nuestra población y evitar consecuencias provocadas por el tecnoestrés.

Palabras clave:

Tecnoestrés, trabajo, ansiedad por computadora, sobrecarga tecnológica, riesgo psicosocial.

<sup>1</sup> Dr. Alberto Muñoz, estudiante de la Especialización de Salud y Seguridad Ocupacional con mención en Salud Ocupacional Universidad Internacional del Ecuador – Ecuador. E-mail: [dralejandro1979@hotmail.com](mailto:dralejandro1979@hotmail.com)

<sup>2</sup> Dra. Pamela Merino, Docente de la Universidad Internacional Del Ecuador. Especialización de Salud y Seguridad Ocupacional con mención en Salud Ocupacional Universidad Internacional del Ecuador. Email: [dramerinos@gmail.com](mailto:dramerinos@gmail.com)

## Abstract

INTRODUCTION: Workers are exposed to risks and psychosocial factors related to the interaction of their personal characteristics such as those of work conditions, where the repetitive role, the fulfillment of goals, the overload of tasks, the lack of clarity in orders and the use of new technologies play an important role in the development of techno-stress. METHODOLOGY: A systematic exploratory review is carried out in view of the need to identify techno-stress as a psychosocial risk secondary to the use of Information and Communication Technologies (ICT), knowing about the most appropriate instruments to recognize it, as well as the signs and symptoms present. Inclusion criteria were established, and search engines for scientific evidence such as Wiley Online Library, Web Of Science, Pubmed and Google Scholar. RESULTS: 32 articles were obtained after random reading and exclusion criteria: 4 systematic reviews, 1 meta-analysis, 4 narrative articles and 23 articles from cross-sectional observational studies where they applied written or online questionnaires, in addition to measuring dependent, independent variables and descriptive statistical analysis. respectively. Years and countries where most studies have been published are shown, as well as secondary signs and symptoms. CONCLUSION: Workers must have their own self-training strategies, seek social and technical support, and eliminate their own thoughts of ineffectiveness, however, it is very important that the company also seeks mitigation measures and prevention of techno-stress by providing technical support, training and training its personnel, establishing active-passive breaks, allowing personnel to make free decisions and form work teams. This is the first study of our country, it should be studied in depth as well as continuing research in our population and avoiding consequences caused by technostress

## Key words

Technostress, work, computer anxiety, technology overload, risk psychosocial