

Guías de intervención

TECNOESTRÉS

PROYECTO EDITORIAL:
DESARROLLO DE RECURSOS HUMANOS
Y SALUD OCUPACIONAL

Directora
Marisa Salanova



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Guías de intervención

TECNOESTRÉS

Susana Llorens

Marisa Salanova

Mercedes Ventura



EDITORIAL
SÍNTESIS

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Susana Llorens
Marisa Salanova
Mercedes Ventura

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-975678-2-4
Depósito Legal: M-43.167-2011

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

<i>Introducción</i>	9
1. <i>Desarrollo conceptual de la experiencia de tecnoestrés</i>	13
1.1. <i>Introducción</i>	13
1.2. <i>Concepto y definición de la experiencia de tecnoestrés</i>	14
1.3. <i>Tipología de la experiencia de tecnoestrés</i>	16
1.3.1. <i>La experiencia de tecnostrain</i>	16
1.3.2. <i>La experiencia de tecnoadicción</i>	21
1.4. <i>Perfil de la persona tecnoestresada</i>	25
1.4.1. <i>Perfil de la persona que experimenta tecnostrain</i>	25
1.4.2. <i>Perfil del tecnoadicto</i>	28
1.5. <i>Conclusiones</i>	30
<i>Cuadro resumen</i>	31
<i>Estudio de caso</i>	31
<i>Preguntas de autoevaluación</i>	33

2. <i>Proceso de etiología del tecnoestrés</i>	37
2.1. Introducción	39
2.2. Modelos explicativos del tecnoestrés	39
2.2.1. Modelo de estrés y coping	39
2.2.2. Modelo de ajuste persona-ambiente	41
2.2.3. Modelo vitamínico	45
2.2.4. Modelo conceptual de comprensión del tecnoestrés	47
2.2.5. Modelos de demandas-recursos	51
2.3. Antecedentes del tecnoestrés	56
2.3.1. Demandas relacionadas con la tecnología ...	57
2.3.2. Falta de recursos relacionados con la tecnología	63
2.3.3. Falta de recursos personales	68
2.4. Consecuencias del tecnoestrés	73
2.5. Conclusiones	75
<i>Cuadro resumen</i>	76
<i>Estudio de caso</i>	77
<i>Preguntas de autoevaluación</i>	79
3. <i>Protocolo de evaluación y diagnóstico del tecnoestrés</i>	83
3.1. Introducción	83
3.2. La relevancia de la evaluación del tecnoestrés	83
3.3. Herramientas de evaluación del tecnoestrés	85
3.3.1. Cuestionarios parciales sobre tecnoestrés	90
3.3.2. Cuestionarios sobre la experiencia de <i>tecnostrain</i>	92
3.3.3. Cuestionarios sobre la experiencia y el proceso de tecnoestrés: el RED-Tecnoestrés	92
3.4. Dificultades y recomendaciones en la evaluación del tecnoestrés	102
3.5. Conclusiones	104

<i>Cuadro resumen</i>	106
<i>Estudio de caso</i>	107
<i>Preguntas de autoevaluación</i>	108
4. Estrategias y protocolo de prevención e intervención del tecnoestrés	113
4.1. Introducción	113
4.2. La relevancia de la prevención y la intervención	113
4.3. Estrategias de prevención del tecnoestrés	118
4.3.1. Estrategias de prevención sobre el sistema social: el usuario	118
4.3.2. Estrategias de prevención sobre el sistema social: la organización	130
4.3.3. Estrategias de prevención sobre el sistema tecnológico	142
4.4. Estrategias de intervención del tecnoestrés	143
4.4.1. Estrategias de intervención secundaria del tecnoestrés	143
4.4.2. Estrategias de intervención terciaria del tecnoestrés	149
4.5. Dificultades y recomendaciones en la intervención del tecnoestrés	153
4.6. Conclusiones	158
<i>Cuadro resumen</i>	159
<i>Estudio de caso</i>	160
<i>Preguntas de autoevaluación</i>	161
<i>Bibliografía</i>	165