



## RIESGOS DERIVADOS DE LA HIPERCONECTIVIDAD

El tecnoestrés, directamente relacionado con los efectos psicosociales negativos del uso de las TIC, es un término “cajón-de-sastre” que alberga diferentes tipos específicos de tecnoestrés:

- Tecnoansiedad: tensión constante por uso o expectativa de uso de TIC.
- Tecnofatiga: saturación mental y agotamiento cognitivo por exceso de información.
- Tecnoadicción: uso intensivo e incontrolado de la tecnología durante largos periodos de tiempo, en todo momento y lugar.
- Telepresión: urgencia permanente por responder a mensajes laborales.

### POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD MENTAL Y SOCIAL



#### ALTERACIONES DEL SUEÑO

- Insomnio: dificultad para conciliar o mantener el sueño.
- Interferencia con ritmos circadianos por exposición a pantallas (luz azul).
- Somnolencia diurna, deterioro del rendimiento y fatiga crónica.

#### ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

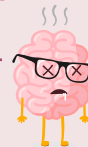
- Aumento de la ansiedad por la incapacidad de desconectar.
- Sensación de sobrecarga emocional y mental.
- Síntomas depresivos vinculados a la hiperexigencia digital y falta de control.

#### AISLAMIENTO SOCIAL

- Desvinculación emocional y social del entorno laboral.
- Conflictos, sentimientos de soledad y desconexión interpersonal provocados por la comunicación mediatizada con herramientas digitales.

#### DETERIORO COGNITIVO Y CONDUCTUAL

- Multitarea digital → reducción de la capacidad de concentración y toma de decisiones.
- Problemas de memoria y sensación de bloqueo mental.



**Autor:**

Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

**Elaborado por:**

Marina Ortiz López, Laura Gómez Armesto  
Centro Nacional de Nuevas Tecnologías (CNNT)

NIPO (en línea): 118-25-001-2



F. 146.1.25



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



# LA SALUD MENTAL EN RIESGO. EL IMPACTO DE LA HIPERCONECTIVIDAD.



El uso intensivo de las TIC en el trabajo ha mejorado muchos aspectos de la vida laboral, pero también ha traído consigo nuevos riesgos: la hiperconectividad, la necesidad de estar siempre disponibles y la falta de desconexión real pueden generar estrés, insomnio, ansiedad, fatiga mental e incluso adicción digital.

Esta sobrecarga digital impacta directamente en la salud mental y puede tener consecuencias graves.

Promover una cultura laboral que asegure la desconexión laboral es clave para prevenir estos riesgos.

## FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A LA HIPERCONECTIVIDAD

### TIEMPO DE TRABAJO

- La conexión constante diluye los límites del horario laboral.
- Se amplían las jornadas sin reconocimiento ni compensación.
- Aparece la obligación implícita de "estar siempre disponible" (presentismo digital).
- El tiempo libre y de descanso pierde calidad y se reduce la recuperación psíquica.



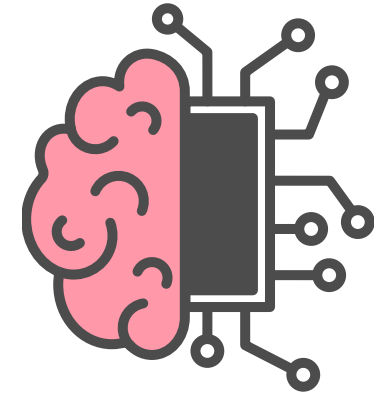
### INTERFAZ TRABAJO-FAMILIA

- Las tareas laborales invaden espacios personales y familiares.
- La falta de desconexión aumenta el conflicto trabajo-familia, dificultando la realización de tareas familiares y personales.
- Los estereotipos de género pueden agravar la sobrecarga, especialmente en mujeres.
- Se debilitan las redes de apoyo familiares por falta de tiempo y energía.



### AUTONOMÍA

- Aunque las TIC prometen flexibilidad, muchas veces generan control invisible (telepresión).
- La gestión del tiempo se vuelve compleja por interrupciones y demandas constantes.
- Las decisiones se toman bajo presión, lo que reduce la percepción de control.
- La hiperconectividad puede incrementar la autoexigencia y el trabajo invisible.



### CARGA DE TRABAJO

- El flujo continuo de correos, mensajes y reuniones virtuales genera sobrecarga.
- La comunicación digital en ocasiones dificulta el apoyo y la consulta a compañeros/as, aumentando la carga de trabajo.
- Se espera productividad inmediata, sin tiempos claros de pausa o planificación.
- La multitarea digital aumenta el cansancio mental y reduce la concentración.
- Aparecen fenómenos como la infoxicación (exceso de información) y la technoansiedad.

### RELACIONES Y APOYO SOCIAL

- La virtualidad limita los espacios informales de interacción y contención emocional.
- Se reduce la calidad del *feedback* y el sentido de pertenencia al equipo.
- La falta de contacto físico puede generar aislamiento y despersonalización.
- La colaboración se ve afectada por conflictos, silencios o saturación de canales, que además pueden favorecer el ciberacoso.

