

La IA incrementa el estrés de los trabajadores por la necesidad de producir más y el miedo de ser reemplazados

Informe de la consultora Evoluziona sobre el Tecnoestrés con motivo del Día Internacional del Estrés. Los empleados enfrentan una presión sin precedentes para adaptarse a una tecnología que avanza a una velocidad que muchos no pueden seguir. Se observa un aumento considerable en casos de ansiedad, depresión y agotamiento

Un informe elaborado por la consultora Evoluziona con motivo de la Semana de Concientización sobre el Estrés, cuyo Día Mundial se celebra el 6 de noviembre, prevé un incremento del estrés de los trabajadores con la irrupción de la Inteligencia Artificial (IA) en el entorno laboral. Las principales razones son la necesidad de producir más y más rápido, el miedo a lo desconocido y ser reemplazados por la tecnología. Diversos estudios analizados en el informe ya han detectado cómo la implementación de IA está incrementando el nivel de ansiedad vinculada a la tecnología, lo que se conoce como tecnoestrés. Así, una reciente investigación publicada en International Journal of Human-Computer Interaction la implementación de IA está incrementando el nivel de incertidumbre y la ansiedad en empleados de sectores tecnológicamente avanzados. Por su parte, un informe de McKinsey & Company estimó que el 30% de los trabajadores siente incertidumbre sobre la seguridad de su empleo debido al avance de la IA. Estudios recientes de origen español revelan que el incremento del tecnoestrés entre trabajadores remotos está asociado a la percepción de falta de desconexión digital y al aumento de cargas de trabajo.

El informe propone una clasificación innovadora, en 11 tipos de tecnoestrés, para diferenciar los múltiples tipos de tecnoestrés que afectan a trabajadores y usuarios. "El tecnoestrés no es solo una consecuencia del uso excesivo de la tecnología, sino una fuente principal de ansiedad y desgaste mental en muchos trabajadores", comenta Luis Arimany, fundador de Evoluziona. La clasificación está basada en el Informe sobre la Salud mental de la OMS y en diversas guías de la Asociación Americana de Psicología, entre otros.

El tecnoestrés por IA presenta varios peligros que afectan la salud mental de los trabajadores, según este informe. En primer lugar, por inseguridad laboral, ya que la automatización y la IA están eliminando o transformando empleos, generando incertidumbre sobre el futuro laboral y el temor al desempleo. Por otro lado, hay una exigencia de actualización constante: Los empleados sienten la presión de adquirir nuevas habilidades tecnológicas para mantenerse competitivos, lo que genera una sobrecarga mental y estrés continuo. Estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) confirman que los trabajadores que enfrentan la rápida transformación tecnológica experimentan mayores niveles de estrés debido a la necesidad de aprendizaje continuo. Otro factor de riesgo es la despersonalización. La creciente dependencia de la IA para tareas de comunicación y toma de decisiones reduce las interacciones humanas, lo que contribuye a un sentimiento de aislamiento y deshumanización. La American Psychological Association ha documentado cómo el uso excesivo de tecnología, incluida la IA, puede reducir el contacto humano, exacerbando la sensación de aislamiento. También influye el miedo al control tecnológico. El uso masivo de IA en el análisis de datos y la toma de decisiones crea preocupación por la seguridad y privacidad de la información, lo que incrementa la

ansiedad sobre el control y uso de los datos personales y profesionales.

"El tecnoestrés por IA está amplificando otros tipos de tecnoestrés como el de sobrecarga, la incertidumbre y la despersonalización", señala Arimany. "Los empleados, tanto en grandes empresas como en pymes, enfrentan una presión sin precedentes para adaptarse a una tecnología que avanza a una velocidad que muchos no pueden seguir. Esto está provocando un aumento considerable en casos de ansiedad, depresión y agotamiento". Según un estudio del World Economic Forum (WEF), el rápido avance de la IA y la automatización está creando un entorno de incertidumbre laboral, afectando la estabilidad emocional de los trabajadores.

Tipos de tecnoestrés

Entre los tipos de tecnoestrés destacan los relativos a la dificultad de separar la vida personal de la laboral, las interrupciones constantes, el aislamiento y el miedo a ser sustituidos por la Inteligencia Artificial. Entre las soluciones que proporciona Evoluziona se incluyen la formación en resiliencia digital, es decir, programas que enseñan a los empleados a gestionar su tiempo y atención en entornos tecnológicos; desconexión digital, para fomentar el establecimiento de horarios sin tecnología para permitir la recuperación mental; herramientas de mindfulness para mantener la atención y minimizar la sobrecarga sensorial provocada por el uso de dispositivos tecnológicos; y promoción de interacciones humanas dentro del entorno laboral, fomentando la colaboración cara a cara y la empatía para contrarrestar la despersonalización. Para Luis Arimany, "no se trata solo de integrar la tecnología, sino de hacerlo de manera humana y sostenible, de modo que la IA sirva como una herramienta para mejorar la calidad de vida en lugar de ser una fuente de estrés".

Los 11 tipos de tecnoestrés identificados son:

Tecnoestrés Adaptativo: Estrés derivado de la dificultad para adaptarse a nuevas tecnologías, que afecta especialmente a personas que no han crecido en un entorno digital.

Tecnoestrés por Sobrecarga: Causado por la necesidad de gestionar múltiples tareas digitales de manera simultánea, lo que genera una sensación de abrumamiento.

Tecnoestrés por Rendimiento: Estrés provocado por la presión de mantenerse actualizado con las habilidades tecnológicas y competir en entornos digitales en constante evolución.

Tecnoestrés por Intrusión: Resultado de la exposición constante a notificaciones, correos electrónicos y otras fuentes de información que interrumpen el flujo de trabajo.

Tecnoestrés por Exclusión: Sensación de aislamiento cuando la tecnología sustituye las interacciones personales, lo que genera ansiedad por la necesidad de mantenerse conectado en redes sociales y plataformas de mensajería.

Tecnoestrés por Conectividad Constante: Expectativa de estar siempre disponible, lo que dificulta la desconexión y aumenta el agotamiento mental.

Tecnoestrés Ambiental: Estrés relacionado con el trabajo en entornos altamente tecnologizados, que puede generar fatiga visual y tensión física.

Tecnoestrés por Inseguridad: Preocupación constante por la privacidad y la seguridad de los datos personales y profesionales en el entorno digital.

Tecnoestrés por Incertidumbre: Estrés provocado por el rápido avance de la tecnología, lo que obliga a los usuarios a actualizar constantemente sus conocimientos.

Tecnoestrés por Despersonalización: Surge cuando la tecnología reemplaza las interacciones

humanas, afectando negativamente el contacto personal y la empatía.

Tecnoestrés por IA: Un tipo emergente de tecnoestrés relacionado con el temor a ser reemplazado en el trabajo por la inteligencia artificial y la automatización.

Datos de contacto:

Guiomar López
COM Salud
675 98 77 23

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Inteligencia Artificial y Robótica](#) [Madrid](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Consultoría](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>