

**BIENESTAR PSICOLÓGICO A TRAVÉS DE LOS ENTORNOS VIRTUALES Y
LAS TECNOLOGÍAS EMERGENTES.**



**DIPLOMADO EN GESTIÓN DE ORGANIZACIONES EN ENTORNOS
VIRTUALES.**

Presentado por:
Tatiana Alejandra Rodríguez Duarte
2101865

Presentado a:
Francisco David Ortega Almonacid

**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS
PROGRAMA ECONOMÍA
BOGOTÁ D.C
ENERO, 2021.**

Introducción

El mundo esta en un constante cambio, las organizaciones a medida que avanza el tiempo se enfrentan a sensaciones de mayor o menor severidad, donde para su adaptación deben emplear mecanismos que les permitan seguir con sus visiones empresariales, de innovación y desarrollo, esperando encontrar soluciones rápidas y didácticas para sus enfoques iniciales adecuándose por completo a las tecnologías emergentes, estas, son herramientas las cuales en algunos años, y que con la realidad y la velocidad de la cotidianidad, pueden provocar una revolución empresarial, donde cambiaran la forma en que operamos en el mercado y la parte monetaria, y un claro ejemplo es la situación que estamos viviendo a nivel mundial y el impacto que han generado las mismas en tan poco tiempo, lo cual nos ha hecho dependientes de ellas.

Se tiene en cuenta que el ser humano es reacio al cambio y que cada día que pasa como se nombra con anterioridad los individuos se enfrentan a nuevas modificaciones de todo tipo, y en el ámbito laboral sus complicaciones aumentan, por ello es importante darse cuenta de esto y cuales son sus impactos adversos en la actualidad, es claro que la adaptación se debe ver reflejada con rapidez y celeridad y más si de la mano las tecnologías emergentes llegan para quedarse y para que su adaptabilidad sea eficaz, esta velocidad puede dar paso a que la persona se confronte a situaciones de mayor nerviosismo, angustia, tensión, y fatiga, todos estos efectos negativos que restan salud, también traerán consecuencias en la parte productiva, psicológica y de rendimiento, donde producirán que el individuo no rinda en ningún espacio ya sea laboral o profesional de manera optima y si lo hace no será de un cien por ciento, al contrario puede acercarse a la mitad de su meta y sobre todo no estará cómodo con la situación, y cuando esto pasa sus ideales decrecerán, y en ocasiones pueden

venir a su mente pensamientos de inutilidad, torpeza e impotencia, y ya la parte laboral no tendrá tanto peso, sino que la parte personal, propia y subjetiva se vera estropeada y damnificada, comprometiendo lo más importante del ser humano, que es su paz, tranquilidad, y felicidad.

Hoy nos encontramos en una situación muy compleja a nivel mundial, una pandemia inesperada, que ha restado miles de vidas, y que ha tenido que verse acompañada de un confinamiento, y este aislamiento ha producido que la parte sindical, operaria, y trabajadora, deba tomar medidas apresuradas para continuar con sus labores desde casa, donde en muchas circunstancias las condiciones no son las mejores, ya sea por temas de entorno, comodidad, o sobre todo porque no se cuenta con una totalidad de aparatos tecnológicos que ayuden a que su desempeño se facilite, generando quizás conflicto por parte del empleador y del empleado, y si a esto se le suma, incomprensión e indiferencia por parte de la empresa, los niveles de alteración e intranquilidad incrementaran, intensificando situaciones tediosas y difíciles de manejar.

Por otro lado, según datos de una encuesta que realizo la multinacional Harvey Nash (contratación de tecnología, outsorsing de TI y servicios de liderazgo) y la firma KPMG (red global de firmas de servicios profesionales que ofrece servicios de auditoría, de asesoramiento legal y fiscal). Revelo que la pandemia genero una de las mayores inversiones en tecnología de la historia. Adicional a ello, basado en los resultados de la encuesta, durante la primera ola de la pandemia las compañías gastaron cerca de US\$15.000 millones adicionales a la semana en tecnología. Esto sumado a los esfuerzos científicos para encontrar la vacuna, lo cual en este tiempo ha generado en la mayoría de la población a nivel mundial, un alto rango de estrés ansiedad y preocupación. Por eso es

necesario hablar sobre, como influye el bienestar psicológico a través de los entornos virtuales y las tecnologías emergentes.

¿Cómo influye el bienestar psicológico a través de los entornos virtuales y las tecnologías emergentes?

Empezamos hablando de las TICS (denominadas tecnologías de la sociedad de la información) están cambiando las formas de comunicación. El auge de estas nuevas herramientas es un hecho y, a pesar de los problemas que a veces pueden suponer o presentar, estas están en todos los campos de nuestra vida.

Podemos ver que, en psicología, estas han sido aplicadas, en diferentes campos de la misma, experimental, educativo, social y psicométricos. En terapia ha dado un lugar, a un concepto nuevo llamado (Ciberterapia) la cual podría definirse como el uso de artilugios informáticos como herramientas para posibilitar o mejorar la aplicación de servicios terapéuticos. En los últimos años se han sabido desarrollar, con el objetivo de mejorar la salud y bienestar de la población en general.

Casullo (2002), define el bienestar “como una valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de la vida, en la que predominan estado de ánimo positivo”. Vygostky (1995) fue pionero al indicar que todas las actividades humanas son mediadas por el uso de herramientas y que el desarrollo psicológico se vincula con la apropiación de esas herramientas, materiales y simbólicas, del entorno cultural en el que se crece.

Podemos ver que el proyecto evolutivo de una sociedad de cazadores o de agricultores ha sido diferente al de un individuo nacido en la sociedad industrial, como también de los

niños y jóvenes actuales. Las diferencias no están condicionadas sólo por el tipo de herramientas que se emplean sino adicional a ello podemos analizar que los tiempos han cambiado de acuerdo a la influencia, avance y desarrollo que ha tenido la tecnología en estas últimas épocas.

Y así es como las herramientas tecnológicas sensoriales y motoras producen transformaciones materiales en el bienestar humano, estas han influido en los aspectos simbólicos de la vida cultural y a los usuarios que hacen parte de las mismas.

Estas juegan un papel central en la evolución cultural y en el desarrollo cognitivo (Preiss & Sternberg, 2006). Tal es el caso del desarrollo del sistema de símbolos, de la lectura y de la escritura, los logros tecnológicos más destacados desde la prehistoria (Nickerson, 2005). Leer y escribir transformaron las capacidades cognitivas haciendo posible la construcción de nuevas herramientas materiales.

Desde la imprenta hasta los medios de comunicación digital, cuya expansión universal ha influido e influye en el desarrollo de los seres humanos (Lalueza et al., 2008).

Examinando las tecnologías en la actualidad y dentro las cuales han tenido un papel relevante en la mayoría de los jóvenes de la sociedad actualmente, se es necesario hablar de las redes sociales y su influencia hoy en día en la contemporaneidad donde se han convertido en un ente importante en la vida de los jóvenes universitarios. Algunos autores las consideran herramientas significativas para mantener el contacto con la familia y los amigos.

Sin embargo, otros autores argumentan que las redes sociales en línea han contribuido a la desconexión social. Este estudio explora la posible asociación entre el bienestar psicológico

de los jóvenes universitarios y la intensidad de uso de las redes sociales (Facebook). Se realizó un análisis cuantitativo con alcance exploratorio: se entrevistaron 200 estudiantes de una universidad privada en México. Los resultados mostraron una asociación negativa entre el número de horas diarias que los estudiantes dedicaron a Facebook y el bienestar psicológico subjetivo ($r = -.241$) y el bienestar material ($r = -0.192$). Además, se encontró una asociación positiva ($p < .05$, $.153$) entre el número de fotos que los estudiantes comparten a través de Facebook y el bienestar psicológico subjetivo.

Podemos analizar el gran impacto que han tenido cada una de ellas en su tiempo, pero la pregunta es ***¿qué tiene que ver todo esto con el bienestar psicológico de la población?***

Ya hemos hablado, sobre la influencia positiva y el impacto generado de ellas, ahora porque no hablar sobre la influencia negativa, ya que es un punto muy importante que debemos tener en cuenta y que no debe pasar desapercibido.

Por la parte sindical y laboral, esta desconexión social e inclusive familiar se ha evidenciado a través del incremento de algunas de sus funciones, ya que al estar en casa la productividad ha aumentado considerablemente desde el punto de vista de que no hay desplazamiento del trabajo a casa, y de la casa al trabajo y se puede trabajar las 8 horas estipuladas, pero no siempre es así ya que la fatiga aumenta si sus ocupaciones van hasta altas horas de la noche, el incremento de las reuniones, y el auge de las aplicaciones a utilizar, y a esto ya no se le podría llamar productividad, ni comodidad laboral, sino que desataría mayor sedentarismo, inclusive varias enfermedades psicológicas y físicas.

La investigación psicosocial en este ámbito es cada vez más frecuente abordando la problemática de las consecuencias de la introducción de TIC en la salud de las personas en el trabajo como son los trastornos músculo esqueléticos (TME), dolores de cabeza, fatiga mental y física, ansiedad, temor, aburrimiento. En este marco es donde cobra importancia el término de "tecnoestrés" que viene a significar el estrés derivado de la introducción de nuevas tecnologías en el trabajo.

El tecnoestrés se considera como una “enfermedad moderna” de adaptación, causada por la incapacidad de afrontar las nuevas tecnologías relacionadas con el uso del ordenador de manera saludable. Se produce por el desajuste entre las demandas relacionadas con la tecnología

y los recursos o habilidades con que cuenta la persona para afrontarlas (Llorens, Salanova, Ventura, 2011). Sin embargo, esta definición se limita solo a los ordenadores.

El tecnoestrés ha sido objetivo de investigación en las últimas dos décadas. Nina, (1998) considera al tecnoestrés como una condición que resulta de tener que adaptarse a la introducción y operación de nuevas tecnologías, particularmente cuando el equipo, el soporte o la tecnología en sí son inadecuados. Por lo tanto, se refiere al tecnoestrés como un vínculo psicológico y físico entre las personas y la introducción de nuevas tecnologías.

Tales enlaces negativos generalmente son causados por todos o algunos de estos factores; el ritmo acelerado del cambio tecnológico, la falta de capacitación adecuada del personal, el aumento de la carga de trabajo, la falta de estandarización de las tecnologías y la falta de fiabilidad del hardware y el software.

Picón, Toledo, & Navarro, (2016) realizaron un estudio con un cuestionario cuyo objetivo fue comprobar la presencia e influencia de distintas dimensiones variables del tecnoestrés en un total de 60 docentes. Se identificaron 4 casos (6.7%) de Tecno fatiga y 3 (5%) de

Tecno ansiedad, siendo que 11 docentes (18.3%) presentaron de riesgo de padecer algunas de las anteriores por presentar niveles elevados de fatiga, o ansiedad, pero no de ineficacia y escepticismo. Respecto a los grupos etarios de riesgo se identifican en base a las medias de puntajes de ansiedad y fatiga. Los resultados concluyeron que el tecnoestrés es un fenómeno presente en la institución, existiendo pocos docentes con tecnoestrés, pero un grupo más importantes con riesgo de padecerlo lo que debe tener en cuenta a fin de implementar acciones a futuro.

De este modo, es posible que se puedan convertir en un estresor más. Digo 'se puedan' porque no asumo un modelo determinado, sino que planteo el tecnoestrés en un modelo interactivo de percepción de demandas y recursos.

Esta puede ser 'neutra'. Es decir, que en sí misma no genera efectos ni positivos ni negativos. La cualidad de los efectos depende de factores tales como las demandas y falta de recursos generados en el trabajo tras su implantación, las creencias en las propias capacidades y competencias para afrontar con éxito el cambio tecnológico.

Según una investigación reciente, se indica que las TIC, no es la causa de efectos psicosociales negativos, sino que existen variables intervinientes que median y modulan esa relación, tales como la valoración de la experiencia pasada con el uso de las TIC, las actitudes y valores de la tecnología, y las creencias de autoeficacia en relación con el uso de la tecnología (Chua, Chen y Wong, 1999; Salanova, Grau, Cifre y Llorens, 2000; Salanova, Grau, Llorens y Schaufeli, 2001; Salanova y Schaufeli, 2000).

La misma ansiedad lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías, lo cual nos lleva a la nombrada tecnófoba. Jay(1981) define la tecnófoba en base a tres dimensiones:

- 1) Resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella.
- 2) Miedo o ansiedad hacia la tecnología.
- 3) Pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología.

Recientemente la República Dominicana realizo una conferencia Emerging Techonologies Caribbean (EmTech Caribbean), organizada por la Universidad Dominicana O&M junto a la revista Technology Review del Massachusetts Institute of Technology (MIT) en el que se reunieron los más influyentes líderes e innovadores tecnológicos.

Este fue un espacio donde se expusieron temas relacionados con las más importantes innovaciones tecnológicas y cómo pueden afectar a la sociedad. Durante este evento, Antoinette Matthews, directora ejecutiva del MIT Technology Review, compartió cuáles serán las 10 Tecnologías Emergentes del 2017, según esta prestigiosa publicación.

El peligro de la conectividad

La tendencia de que tabletas, juguetes y otros electrodomésticos del hogar conectados a internet pueda tener peligrosos efectos secundarios relacionados con la ciberseguridad. Estos dispositivos pueden ser infiltrados por un malware, convirtiéndolos así en botnets o redes de aparatos infectados. Una de las grandes innovaciones seleccionadas por la revista Technology Review es una enciclopedia maestra sobre cada tipo de célula presente en el cuerpo humano y la ventaja de tener modelos tan precisos de la fisiología humana es que va a acelerar el descubrimiento y las pruebas de nuevos fármacos.

El objetivo del próximo megaproyecto de la biología es crear el primer “atlas celular” completo (o mapa de células humanas) y para lograrlo se planea un consorcio internacional de científicos de Estados Unidos, Reino Unido, Suecia, Israel, Holanda y Japón para catalogar los 37,2 billones de células del cuerpo humano (Prats, 2017).

Entidades involucradas: Instituto Broad (EEUU), Instituto Sanger (Reino Unido) y Chan Zuckerberg (Biohub, EEUU).

Células solares calientes

También resalta que esta próxima innovación puede ser una nueva fuente de energía barata y continua. Nos referimos a un nuevo dispositivo que convertirá el calor en haces de luz y que, podría ser mucho más eficiente que las células solares convencionales. Este nuevo diseño de células no solo podría captar una mayor proporción de energía del sol, también generaría una energía solar de bajo costo que continuará regenerándose hasta cuando el sol no brilla (Prats, 2017).

Entidades involucradas: David Bierman, Marin Soljacic y Evelyn Wang del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, EEUU) y Vladimir Shalaev de la Universidad de Purdue (EEUU).

Terapia génica 2.0

El uso de terapias genéticas fue de gran ayuda para científicos con el tratamiento de trastornos hereditarios inusuales y ahora intentarán este método con enfermedades más comunes como el cáncer y malestares del corazón.

Hay miles de enfermedades que derivan de un gen y nuevos tratamientos podrían curarlas. La idea detrás de la terapia génica es simple: utilizar un virus modificado para entregar copias sanas de un gen a pacientes con versiones defectuosas (Prats, 2017).

Entidades involucradas: Spark Therapeutics, BioMarin, BlueBird Bio, GenSight Biologics y UniQure.

“Poder curar una enfermedad es muy importante. Pienso que la terapia génica va a ser enorme y que cualquier cosa relacionada con la inteligencia artificial tendrá una influencia dramática en la vida de las personas”, Antoinette Matthews.

Invertir la parálisis

La realidad es que cada año miles de personas son víctimas de lesiones que les roban la habilidad de moverse libremente, por lo tanto, hay científicos dedicados a desarrollar el uso de implantes cerebrales para restaurar a individuos que han sufrido lesiones de la médula espinal. Estamos hablando de interfaces electrónicas inalámbricas entre el cerebro y el cuerpo, un sistema que puede interpretar la intención motriz de la persona y transmitirla inmediatamente en forma de descargas de eléctricas a su columna vertebral (Prats, 2017).

Entidades involucradas: la Escuela Politécnica Federal de Lausana (Suiza), el Centro Wyss de Bioingeniería y Neuroingeniería (Suiza), la Universidad de Pittsburgh (EEUU) y la Universidad Case Western Reserve (EEUU) (Prats, 2017).

Vehículos automotores

Suena como la trama de una película de ciencia ficción, pero hay que preguntarse qué

ocurrirá con los conductores de camiones en todo el mundo cuando las carreteras empiecen a ser dominadas por camiones y remolques que se manejen por sí mismos.

Este tipo de vehículos implican más seguridad, menos costos y una forma más eficiente de ejercer estrategias de distribución, pero también pueden tener un impacto negativo en los ingresos y las oportunidades de trabajo para las personas que se dedican a esta profesión (Prats, 2017).

Entidades involucradas: Otto, Volvo, Daimler y Peterbilt.

Las ventajas del aprendizaje reforzado

Este es un avance relacionado con la Inteligencia Artificial (IA) ya que consiste en que las computadoras puedan aprender a través de experiencias que las expongan a conceptos y habilidades nuevas que ningún programador pueda enseñarles mediante instrucciones explícitas.

Los investigadores siguen intentando averiguar cómo lograr que el aprendizaje reforzado funcione en situaciones complejas en las que existe más de un objetivo (Prats, 2017).

Entidades involucradas: DeepMind, Mobileye, OpenAI, Google y Uber.

Es importante tener presente que este aprendizaje reforzado lo debemos tomar más como un agente que toma decisiones de su entorno. Merino (2019) indica que para este aprendizaje se Necesita un agente (por ejemplo, Pacman) en un estado determinado (la ubicación) dentro de un medio ambiente (el laberinto). PacMan cuenta con una u otra recompensa (positiva: puntos por comer; negativa: morir si se cruza con un fantasma) en base a qué acción (desplazamiento a un nuevo estado) realice, el aprendizaje por refuerzo se basa, de este modo, en un bucle de estado / acción / recompensa.

Por otro lado, tenemos a el aprendizaje automático más conocido como ***machine learning*** y el cual no se debe confundir con aprendizaje reforzado, ya que según Espinoza (2019) este aprendizaje es **un maestro del reconocimiento de patrones**, y es capaz de convertir una muestra de datos en un programa informático capaz de extraer inferencias de nuevos conjuntos de datos para los que no ha sido entrenado previamente.

El selfie de 360°

El acto de compartir historias y recuerdos a través de imágenes está por evolucionar gracias al uso de cámaras económicas que hacen imágenes en 360° que permiten al espectador desplazarse por retratos panorámicos y mejora su percepción de un lugar o evento. Con este tipo de cámara se podrá realizar fotos y videos de 360° puede impactar la forma en que graban imágenes para noticias y convertirse en el nuevo estándar de los medios de comunicación (Prats, 2017).

Entidades involucradas: Ricoh, Samsung, 360fly, JK Imaging; IC Real Tech y Humaneyes Technologies.

Pagar con su rostro

Imagínese entrar a una tienda y poder hacer sus compras sin tener que mostrar su cédula o una tarjeta de crédito porque con su cara es suficiente. En China se han desarrollado sistemas de detección de rostros con los que se pueden autorizar pagos, proporcionar acceso a instalaciones y hasta rastrear criminales. Aunque esta tecnología ha existido desde hace tiempo atrás, actualmente ha sido mejorada. Por ejemplo, el software que maneja la empresa china puede rastrear simultáneamente hasta 83 puntos distintos de una cara. Pero la preocupación va relacionada con el uso de este tipo de tecnología es la privacidad, un tema sensible para muchos consumidores (Prats, 2017).

Entidades involucradas: Face++, Baidu y Alibaba.

Podemos ver, que en el transcurso del tiempo le hemos dado entrada, a estas tecnologías sin darnos cuenta, claro está que no todas son malas, pero hay que tener en cuenta que no todos le dan el respectivo uso para lo cual han sido creadas.

Si lo vemos por el lado Psicológico, afecta, nuestra manera vida interpersonal, por eso vemos casos de depresión, ansiedad, estrés, inseguridad, y dependencia entre otros comportamientos.

El estudio de las adicciones conductuales es un fenómeno emergente por varias razones. En primer lugar, existe un interés creciente por contemplar muchas conductas como adictivas, estas conductas pueden ser tan diversas como las compras, el trabajo, el sexo y el juego de apuestas (Alonso Fernández, 2003; Echeburúa, 1999).

En segundo lugar, poder llegar a comprender las características de las adicciones conductuales nos va a permitir incrementar nuestro conocimiento de la psicología de las adicciones químicas. La evolución tecnológica plantea un periodo de adaptación a las nuevas formas de adquirir información y comunicación que pueden generar trastornos o desadaptaciones psicológicas más o menos permanentes, y este tipo de adaptación varia en tiempo para cada persona, unas personas claramente pueden tomar con menor dificultad de manera psicológica esto, generando avances positivos a la adecuación que se requiere.

Griffiths (1997) entiende por adicciones tecnológicas aquellas que involucran la interacción hombre-máquina, y las divide entre pasivas (como la televisión) y activas (Internet, móvil y videojuegos). Donde se presentan una serie de síntomas, frecuentes en los adolescentes que pasan muchas horas en Internet (Charlton, 2002; Davis, 2001; Echeburúa, 1999; de Gracia,

Vigo, Fernández y Marcó, 2002; Greenfield, 1999; Kandell, 1998; Kubey, Lavin y Barrows, 2001; Morahan-Martin y Schumacher, 2000; Sandoz, 2004; Suler, 2004; Viñas y cols., 2002).

Un indicador destacable es que la intensidad de los síntomas aumenta gradualmente. Se permanece muchas horas conectado y/o se pierde la noción del tiempo, si bien no es posible establecer un límite temporal que diferencie el uso seguro del uso adictivo.

El uso que hace el adolescente de Internet es relevante. Las horas de conexión son distintas según la edad con la tendencia de las chicas a conectarse más que los chicos (Fundación Catalana per a la Recerca, 2004). Respecto al entorno de conexión, la mayoría se conecta desde sus respectivos hogares (78'4 %), de los cuales la mitad tienen su propio ordenador y línea de Internet personal; el resto se conectan desde la escuela (26 %), biblioteca (8 %) o cibercafé (5 %) (Estallo, 2000).

A través del Chat, el 32 % de los menores facilitan su teléfono, el 17 % ha quedado físicamente con alguien y se han conocido personalmente a través de una cita y el 34 % se han sentido incómodos en la red en alguna ocasión (Fundación Catalana per a la Recerca, 2004).

Respecto a los motivos que mueven al adolescente a conectarse a la red, se ha venido observando que giran en torno a la posibilidad de que, en las edades, el atractivo del Internet aumenta impresionantemente, ya que incluye la relación virtual con amigos y desconocidos. La mayoría de las veces los adolescentes quieren escapar de su realidad y una de las formas que encuentran para hacerlo, es a través del internet, lo cual no me emociona porque gracias al mal uso ha habido muertes estafas entre otras cosas.

Ansiedad (Fiel, 2001); también permite la correspondencia con los iguales las veinticuatro horas, contactar con personas que de otra forma no habría conocido, mantener el contacto con amigos al mínimo coste y ser tenido en cuenta (Castellana ,Sánchez-Carbonell, Beranuy y Graner, 2006).

El uso que el adolescente hace de Internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de la vida cotidiana, causándole estados de somnolencia, alteración del estado de ánimo, reducción de las horas dedicadas al estudio o a sus obligaciones. Al igual que en el adulto, puede darse ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones, si son personal joven de alguna empresa su incremento de efectos negativos se evidenciaría el doble, ya que no solamente tendría que ver su parte académica, sino profesional, y social.

Finalmente por el lado de los trabajadores que ya no deben preocuparse tanto por la parte universitaria, la tecnología, las nuevas herramientas tecnológicas y la multiplicación de dispositivos que se deben manejar para adaptarse y lograr a las metas propuestas diarias, semanales, mensuales o anuales, producen que en el mundo de las organizaciones y la forma de gestionar el trabajo sean un gran avance o múltiples distracciones, interrupciones, problemas de salud derivados a postura, visión, audición, aumento de peso, y si se mezcla puede generar un incremento productivo o reducirlo, claramente el factor de la tecnología asume puntos similares a la revolución industrial permitiendo relevantes ventajas hacia la producción de bienes y servicios, el consumo y la utilidad de los servicios, intensificando la responsabilidad en las empresas.

Es evidente los cambios en los métodos laborales, pero se deben tener presentes los derechos labores, donde el avance de estas nuevas tecnologías no es igual a lo normativo y

su velocidad continua en aumento, pero sus condiciones pueden ser vulneradas y es lo que se debe empezar a trabajar para no exceder y perjudicar a los trabajadores.

Conclusiones

Tenemos presente que el ser humano y las eventualidades que traen las tecnologías emergentes son inherentes a cualquier organización, y la celeridad para su adaptación pueden traer problemáticas tanto para la productividad en el entorno laboral, la parte de salud, y su aplicación, es importante resaltar que si este cambio no se de una manera menos severa, y no se toma medidas para que la mentalidad del trabajador perciba de una manera más fácil, no se resista y lo tome como una imposición va a ser perjudicial para la organización, por ello se debe velar por la comodidad del trabajador, por un liderazgo efectivo y un clima organizacional adecuado, ya sea de manera presencial o remota, pero siempre pensar en los mejores escenarios para los trabajadores.

Esta nueva normalidad de trabajo en casa ha generado ciertos factores, ha generado mayor rendimiento, pero a su vez más fatiga, ha incrementado el sedentarismo en personas jóvenes dado paso al aumento de peso, posibles problemas de postura, donde en muchos casos no se utiliza sillas ergonómicas, sino cualquier silla y eso puede desatar a futuro problemas cervicales, lumbares, entre otros, también se ha desarrollado la parte auditiva en el sentido de las reuniones ya que en muchas ocasiones las personas no encienden sus cámaras no se conoce sus gesticulación en el momento sino solo su voz también se puede correr el riesgo de problemas de audición si escucha a todo volumen las reuniones, llamadas extensas, etc, va a generar muchos inconvenientes.

El grado de control que se tenga sobre las nuevas tecnologías y el poder introducirse a su complejidad y a su acoplo, puede convertirse en un riesgo para que aumente el tecnoestrés y conlleve a factores psicosociales, por eso la gestión que se tiene con las TIC y las características personales del trabajador, harán que se necesite abordar de manera más profunda las consecuencias de las innovaciones en cualquier entidad, y se tenga siempre presente que no todos los cambios son buenos a menos de que se tome el tiempo necesario para recibirlo de manera oportuna.

Bibliografía

Alarcón, I. (4 de Febrero de 2015). Abuso de tecnología afecta al cerebro. *EL COMERCIO*, págs. 1-2.

Alonso-Fernández, F. (2003). Las nuevas adicciones. Madrid: TEA.
Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C. (2006). La relació de l' adolescent amb les TIC: Un tema de rellevància social. Full Informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya, 192, 22- 23.

Casullo (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.

Ceballos, J. (26 de Septiembre de 2009). *ADICCIONES TECNOLOGICAS*. Obtenido de ADOLESCENTES E INTERNET:
<http://adiccionestecnologicasjdd.blogspot.com/2009/09/adolescentes-e-internet.html>

Charlton, J. P. (2002). A factor-analytic investigation of computer 'addiction' and engagement. *British Journal of Psychology*, 93, 329-344.

Chua, S.L.; Chen, D.T. y Wong, A.F.L. (1999). Computer anxiety and its correlates: a metaanalysis. *Computers in Human Behavior*, 15, 609-623.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

de Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J. y Marcó, M. (2002). Características conductuales del uso excesivo de Internet. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 29 (4), 219-230.

Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Bilbao: Desclée de Brouwer.
Fiel, G. (2001). Los grupos de charla de Internet como objeto de adicción: caso IRC. Consultado el 16 de noviembre de 2006 en:
www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/3_fiel_martinez.htm

Estallo, J. A. (2000). Usos y abusos de Internet. *Anuario de Psicología*, 32, 98-108.

Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.

Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.

Jay, T. (1981). Computerphobia: What to do about it? *Educational Technology*, 21, 47-48.
Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 11-17.

Kubey, R. W., Lavin, M. J. y Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication*, 51, 366-382.

Lalueza, J. L., Crespo I & Camps, S. (2008): Las tecnologías de la información y la comunicación y los procesos de desarrollo y socialización. En Colls, C. y Monereo, Ch. (Eds.) *Psicología de la educación virtual Aprender y enseñar con las Tecnologías de la Información y la Comunicación*. Madrid: Ediciones Morata.

Llorens, S., Salanova, M., & Ventura, M. (2011). *Guías de Intervención: Tecnoestrés*. España : Editorial Síntesis .

Montserrat Castellana Rosell, X. S.-C. (2007). EL ADOLESCENTE ANTE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN: INTERNET, MÓVIL Y VIDEOJUEGOS ADOLESCENTS AND INFORMATION AND COMMUNICATIONS TECHNOLOGIES: INTERNET, MOBILE PHONE AND VIDEOGAMES. *Papeles del Psicólogo*, 196-204.

Morahan-Martin, J., Schumaker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13-19.

Nickerson, R.S. (2005). Technology and Cognition Amplification. En R.J. Sternberg y D. Preiss (Eds.), *Intelligence and technology. The impact of tools on the nature and development of human abilities*. (3-27). Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Nina. (1998). *Tecnostress and the Organization: A Manager's Guide to Survival in the Information Age*.

Picón, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2016). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste*, 41-51.

Prats, J. (2017). El impacto de tecnologías emergentes. *El diario libre*, pág. 1-5
<https://www.diariolibre.com/estilos/buena-vida/el-impacto-de-tecnologias-emergentes-IC7235318>

Preiss, D.D., & Sternberg, R.J. (2006). Effects on verbal and visual-spatial abilities, *International Journal of Cognitive Technology*, 11(1), 14-22.

Salanova, M. (2003). Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. *NIT y riesgos psicosociales*, 12-20.

Salanova, M.; Grau, R.; Cifre, E. y Llorens, S. (2000). Computer training, frequency of use and burnout: the moderating role of computer self-efficacy. *Computers in Human Behaviour*, 16, 575-590.

Sandoz, J. (2004). Internet Addiction. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 7, 34.

SORIA, M. S. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del trabajo y las organizaciones*, 230-239.

Salanova, M., Grau, R., Llorens, S. y Schaufeli, W. B. (2001). Exposición a las tecnologías de la información, burnout y engagement: el rol modulador de la autoeficacia relacionada con la tecnología. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 11, 69-90.

Salanova, M. y Schaufeli, W.B. (2000) Exposure to Information Technologies and its relation to Burnout. *Behaviour & Information Technology*, 19, 385-392.

Suler, J. (2004). Computer and Cyberspace "Addiction". *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1, 359-362.

Talent, H. N. (12 de Junio de 2019). *CISION PR Newswire*. Obtenido de Resultados de la encuesta de liderazgo tecnológico de Harvey Nash/KPMG:
<https://www.prnewswire.com/news-releases/resultados-de-la-encuesta-de-liderazgo-tecnologico-de-harvey-nash-kpmg-816990760.html>

Unknown. (4 de SEPTIEMBRE de 2015). *Centro de Desarrollo Profesional OMZ Educación*. Obtenido de Problemas de Comunicación en los Adolescentes La adolescencia como período susceptible de cambios.:
<https://omzeducacion.blogspot.com/2015/09/>

Viñas, F., Juan, J., Villar, E., Caparrós, B., Pérez., I. y Cornellà, M. (2002). Internet y psicopatología: las nuevas formas de comunicación y su relación con diferentes índices de psicopatología. *Clínica y salud*, 13, 235-256.

Valerio, Gabriel & Serna, River. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 20. 19. 10.24320/redie.2018.20.3.1796.

VOCACIÓN, P. M. (2 de Agosto de 2016). NUEVAS TECNOLOGÍAS APLICADAS A LA PSICOLOGÍA. Obtenido de: <http://tupsicologiard.blogspot.com/2016/08/>

Vygostky, L. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. Barcelona: Paidós