

# SALUD LABORAL

n.º 797

## Tecnoestrés, cuando la tecnología se convierte en patología

Últimamente han surgido distintas patologías ligadas a la utilización de las nuevas tecnologías que están afectando a gran número de trabajadores. Es el caso de las tecnoadicciones o el tecnoestrés, que suelen derivar del mal uso de las tecnologías de la información (TIC) en el día a día y que se han visto incrementadas de manera exponencial por culpa de la pandemia de coronavirus, que ha obligado a teletrabajar.

Según un estudio del [Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales](#) acerca del tecnoestrés, entre sus causas se encuentra la obligada necesidad de los trabajadores de usar las TIC en sus puestos de trabajo. Además, los trabajadores deben asumir que cambian y se actualizan constantemente.

A esto se le suma que el uso continuado de las TIC invade también la vida personal, como demuestra el estudio del [Observatorio de Prevención de Riesgos Laborales](#).

### Pero, ¿qué es el tecnoestrés?

Se trata de una nueva clase de estrés relacionado con el uso de las nuevas tecnologías en el entorno laboral. En definitiva, el tecnoestrés está causado por la incapacidad para gestionar de manera saludable las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Los trabajadores perciben un desajuste entre la necesidad de usar en su puesto laboral las TIC y los recursos, habilidades o tiempo de los que dispone para satisfacer esa demanda, lo que le lleva a un estado psicológico negativo.

### Tipos de tecnoestrés

Hay tres tipos de tecnoestrés:

- **La TECNOANSIEDAD:** consiste en que el trabajador experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, así como tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC. Esto le lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías y también pensamientos negativos sobre la



propia capacidad para manejarlas, llegando en ocasiones incluso a evitarlas.

- **La TECNOFATIGA:** se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental debido al uso excesivo de las TIC. A veces se complementan con actitudes escépticas o creencias de ineficacia respecto a su uso. Además, existe un tipo específico de tecnofatiga, denominado *síndrome de la fatiga informativa*, que se basa en la sobrecarga informativa que sufrimos cuando utilizamos internet y se deriva de los requisitos que impone la actual sociedad de la información.
- **La TECNOADICCIÓN:** un uso compulsivo e incontrolable de las TIC durante largos períodos de tiempo y en cualquier lugar. Los tecnoadictos son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo dependientes de la tecnología, que se convierte en el eje sobre el cual estructuran sus vidas. Siempre o con frecuencia, la persona tecnoadicta se siente mal si no tiene acceso a las TIC (correo, móvil, Internet) y siente un impulso interno que le obliga a usarlas en cualquier momento y lugar.

A pesar de su reciente aparición, y según el Informe antes mencionado, el tecnoestrés afecta a un de cada tres personas (34%).



## 10 Claves para afrontar el tecnoestrés laboral

### 1. Organiza bien tu jornada laboral.

Planifica tu agenda del día, sin sobrecargarla de actividades y gestionando los imprevistos con flexibilidad.

### 2. No te lleses el trabajo a casa.

Desconecta en todos los sentidos: no te mantengas pendiente del móvil o el portátil.

### 3. Separa tu vida laboral de la personal, incluidas las tecnologías.

Emplea líneas de teléfono o incluso aparatos diferentes para ambas facetas de tu vida

### 4. Prioriza: la inmediatez no siempre te afecta.

Si no puedes desconectarte totalmente del trabajo en el tiempo de ocio, aprende a distinguir lo urgente de lo importante. Prioriza y trata de delegar los asuntos urgentes cuando estás en tus horas de ocio, vacaciones o fines de semana.

### 5. Fórmate, si es necesario, en nuevas tecnologías.

Con el conocimiento adecuado, harás que las herramientas trabajen para ti y ganarás confianza para afrontar situaciones difíciles relacionadas con el uso

diario de las tecnologías, lo cual redundará en que tu nivel de ansiedad o angustia vaya desapareciendo.

### 6. Aprende técnicas de autocontrol.

Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de los pensamientos y de las emociones.

### 7. Cuida tu dieta.

Sigue una dieta saludable, variada y equilibrada. Mantén horarios regulares y tómate siempre tu tiempo para comer con calma. Evita las bebidas con cafeína o alcohol.

### 8. Haz deporte de manera regular.

El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación.

### 9. Respeta las horas de sueño.

Trata de ir a dormir siempre a la misma hora y descansa, como mínimo, siete u ocho horas cada noche.

### 10. Recurre a ayuda profesional si es necesario.

Si, tras aplicar las anteriores medidas, sigues sin ser capaz de manejar el estrés en el trabajo, recurre a una ayuda profesional.

## Recomendaciones para las empresas:

- Formar y capacitar a las personas trabajadoras en el uso de las TIC es uno de los factores indispensables que permitirían reducir el tecnoestrés.
- Se debe mejorar la comunicación con el personal para atender dudas y sugerencias, ya que trae consigo beneficios operativos y organizacionales.

- Hay que contar con una agenda de trabajo que proporcione actividades bien programadas para motivar la autonomía del personal y organizar el calendario.
- Generar canales de comunicación no invasivos dentro y fuera del trabajo para disminuir la sensación de dependencia y la tecnofatiga.

