



Tecnoestrés, la patología emergente del siglo XXI



Imagen de portada - fuente propia

Hoy en día las nuevas tecnologías forman parte de nuestra rutina, las utilizamos para trabajar y también para el ocio. Eso ha provocado que nos sea muy difícil dejar a un lado la llamada «**vida virtual**». Antes, llegar a casa era sinónimo de desconectar del trabajo, pero con la pandemia se ha transformado en tu propia oficina. Para las personas que no estaban tan familiarizadas con las nuevas tecnologías, en cuestión de días se tuvieron que adaptar a ellas en tiempo récord y a este nuevo modo de vida, propiciando que el tecnoestrés se convirtiese en una realidad en la actualidad.

Este concepto no es nuevo, pero a raíz de la **llegada del coronavirus** se ha popularizado mucho más. Con esta nueva rutina, apenas existen momentos de desconexión y recibimos estímulos constantemente desde estas nuevas tecnologías, dado que estamos prácticamente la totalidad del día **interconectados**. Además, estamos constantemente recibiendo noticias negativas o inputs que terminan afectándonos a nivel emocional y, por consiguiente, físico.

La Fundéu (Fundación del Español Urgente), vinculada con la Agencia Efe y la RAE, define este concepto como «**estrés que puede provocar el uso de las nuevas tecnologías**». Por otro lado, para profundizar todavía más, hemos seleccionado la definición de **Llorens, Cifre, Salanova y Nogareda (2007)** [<https://www.copmadrid.org/wp/tecnoestres-origen-del-termino/#:~:text=Siguiendo%20esta%20%C3%ADnea%2C>], la cual amplían esta primera definición siendo más descriptiva con sus consecuencias y afirmando que es un «**estado psicológico negativo relacionado con el uso de tecnología o con la amenaza de su uso en un futuro**. Esta experiencia se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental, escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo.»



Infografía sobre el mapa del tecnoestrés. Fotografía: fuente propia.

Para entender este concepto, vamos a centrarnos en analizar su repercusión en la actualidad, sus causas, sus consecuencias y finalmente revelaremos una serie de propuestas para poder combatirlo y aprender a gestionarlo.

HACE AÑOS LA SOCIEDAD ABANDONÓ LOS PUEBLOS EN BUSCA DE OPORTUNIDADES Y LOS SERVICIOS DE LA CIUDAD Y AHORA SON MUCHOS LOS QUE ESTÁN REGRESANDO A ELLAS, POR MUY PARADÓJICO QUE PAREZCA.

El tecnoestrés avanza a pasos agigantados dentro de nuestra sociedad. A medida que la tecnología se ha ido desarrollando e implementando, nuestros **niveles de estrés y ansiedad han ido aumentando exponencialmente**. Se ha llegado hasta tal punto que se ha producido una paradoja. Hace años la sociedad abandonó los pueblos en busca de las oportunidades y los servicios de la ciudad, sin embargo actualmente son muchos los que están regresando a los núcleos rurales en busca de esa tranquilidad, lejos de las nuevas tecnologías y la hiperconexión, que es impensable en los núcleos urbanos.

Mensajes de Whatsapp, correos de Gmail, notificaciones de las redes sociales, últimas horas en los periódicos, el teletrabajo... todos ellos son aspectos que forman parte de nuestra rutina diaria. De hecho, y más ahora con la pandemia del coronavirus, es casi imposible vivir sin la tecnología. Si eres estudiante, necesitas Internet para atender a las clases virtuales; si eres un trabajador dedicado al mundo de las comunicaciones, también. Además, todo apunta a que el teletrabajo y el hacer todo desde casa han llegado para quedarse. Por lo tanto, **los niveles de dependencia tecnológica van a alcanzar niveles históricos**.



Repercusión hoy en día



Infografía sobre las diferentes formas del tecnoestrés. Fotografía: fuente propia.

Todo esto ha provocado la hiperconexión de la sociedad, que aparentemente puede que suene bien, pero lo cierto es que **un uso exagerado de la tecnología puede tener graves consecuencias en las personas**. De esta manera, debemos ajustarnos a un uso responsable de ellas, pero la verdad es que las exigencias del día a día hacen que se sobrepasen esos supuestos límites. Tal y como afirma un estudio realizado por la **Radio Televisión Española** [

<https://www.rtve.es/noticias/20180201/espanoles-pasan-mas-cinco-horas-diarias-conectados-internet/1671382.sl>], la población pasa más de cinco horas conectado a Internet y un 92% lo hace de forma diaria. Estos datos definen muy bien la sociedad de hoy en día.

Además, este mismo estudio evidencia que el **57%** de los usuarios consideran que las **nuevas tecnologías tienen más beneficios que inconvenientes**. Esto significa que a pesar de saber que tienen efectos negativos, rechazamos la idea de dejar de emplearlas. De esta manera, este fenómeno adquiere el efecto «bola de nieve», el cual dice que se hace grande a medida que avanza y cada vez más incontrolable, dando como resultado que las consecuencias psicofísicas aumentan, mientras nosotros seguimos sin ponerle freno.

Worten ha realizado un estudio a jóvenes de entre 18 y 24 años sobre cuáles son los hábitos que tienen con los móviles mientras están estudiando. Un **59% de ellos tienen el teléfono móvil encima de la mesa** y lo consultan cada hora. Un **27%** de los adolescentes lo que hacen es **guardar el móvil para así evitar mirarlo** y solo un **14% lo apaga directamente** para evitar cualquier distracción posible.



HAY QUE ENCONTRAR EL PUNTO MEDIO

Por otro lado, debemos dejar claro que tampoco es necesario dejarlo todo y transformar la vida de uno mismo en analógica, sino **buscar el punto medio de las cosas**. La tecnología ha traído consigo muchos avances positivos, pero su mala gestión puede pasar factura. Así pues, el **objetivo de los años venideros será informar sobre cómo gestionarlas** de forma responsable, pues el progresivo aumento de la tecnología, traerá consigo una mayor dependencia, **provocando el incremento del estrés, ansiedad o la depresión**.

Con este artículo queremos plantearte una reflexión sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías. Si de las 16 horas de media que un ser humano está despierto, desperdicias 6 o más deberías pensar si es lo que estás haciendo es correcto. Tan solo tenemos una vida y no debemos aislarnos de la tecnología. Por lo tanto, **deberías aprender a gestionar mejor la vida virtual para comenzar a disfrutar la realidad**.

A continuación profundizaremos sobre las causas y consecuencias de este fenómeno, y propondremos una serie de medidas básicas para aprender a manejarla sin que nos domine. Todo ello con el objetivo de aprender a cómo gestionar esta nueva realidad en la que nos encontramos presentes.

Causas

Esta patología está causada por un amplio abanico de situaciones y problematizaciones que se han ido estableciendo en la sociedad -que parecen invisibles- y que son la raíz del problema. A continuación vamos a exponer una serie de aspectos que poco a poco se han introducido en nuestras vidas y que son responsables de este problema.

Por un lado tenemos la flexibilidad laboral, el aumento de la competitividad y el uso de las TIC en el mercado laboral en general que imponen y obligan de por sí a llevar ciertas conductas y *modus vivendi* que suponen más horas de trabajo fuera del horario estrictamente laboral ya que se disipan las variables de espacio-tiempo, normalizando así su uso durante los 365 días del año en cualquiera de las veinticuatro horas del día y en cualquier parte del mundo.

Por el otro, paralelamente, fenómenos como el «**ciber-cansancio**», la «**tecnoadicción**», la «**tecnofilia**» o la «**tecnofobia**» son el pan de cada día en esta nueva era digital y cada vez se diagnostican más y son mucho más recurrentes entre la población. Sin embargo, no hace falta hilar tan fino, pues la propia **digitalización** tan mundialmente aplaudida y popularizada es la principal causa de todas. Es la primera gota que llena ese vaso que termina colmando, es la condición *sine qua non* que ha creado esta situación actual y la aparición de estos fenómenos. **El cambio tecnológico ha llevado consigo una amplia gama de perjuicios inherentes a él que no se han tenido en cuenta ni se han debatido**.

En este sentido, según Brillhart, hay cuatro situaciones distintas que ocasionan este fenómeno del tecnoestrés al que hemos hecho referencia arriba.

En primer lugar encontramos el «**Data Smog**» o **síndrome de fatiga informativa**, ya que Internet está constantemente en funcionamiento y está considerado el medio de información y comunicación principal más importante en todo el mundo, causando que las personas que utilicen estos dispositivos y aplicaciones reciban un exceso de estímulos de información que generan distintas situaciones de estrés y que los mismos padecen, motivadas por la sobrecarga de información recibida tras haber incorporado estas TIC.



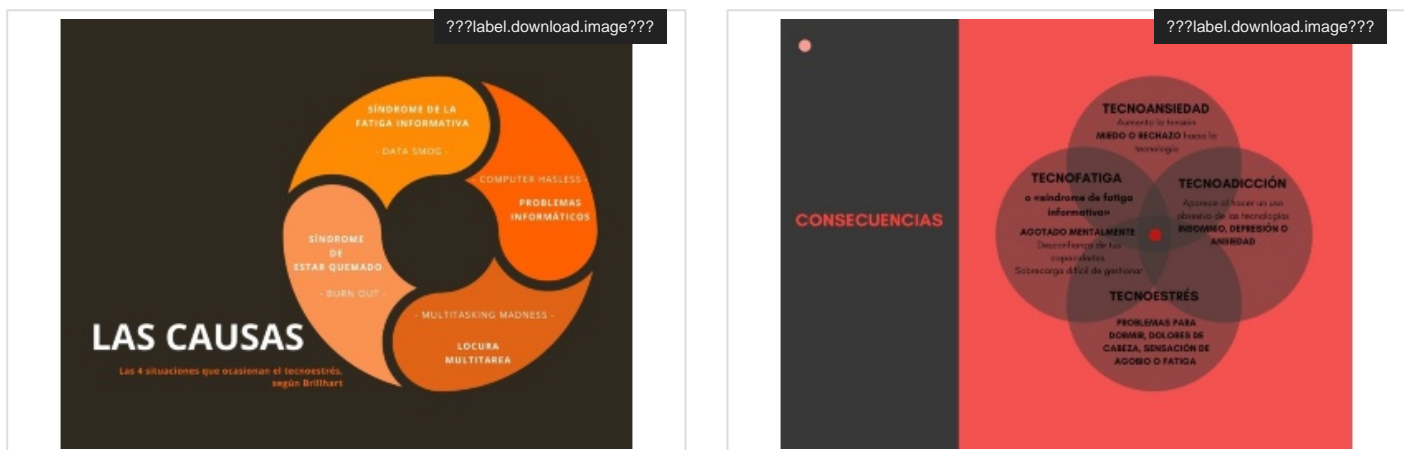
La segunda situación es la del «**Multitasking Madness**» o **locura multitarea**, ya que en ocasiones los usuarios no son capaces de adaptarse a la velocidad que estas nuevas tecnologías requieren para desenvolver su tarea -ya que si por algo se caracterizan estas tecnologías es por su rapidez-, y es en este contexto dónde también se dan situaciones estresantes derivadas de esta dificultad de seguir ese ritmo.

En tercer lugar se encuentran los **problemas informáticos**, también llamados «**computer hasless**» y que son el contrario de la anterior pero no por esto dejan de ser una causa. Hay sistemas electrónicos más lentos que otros, siempre puede haber “averías” o fallos en el sistema. Pueden aparecer virus, informaciones fraudulentas, se pueden producir pérdidas de ficheros, de datos, de documentación... problemas informáticos que todos conocemos y que son situaciones típicas y desventajas de estas tecnologías pero que otra vez dan lugar a situaciones desesperantes y tecno-estresantes, viéndose obligados por ejemplo a dedicar muchas horas de su día a recuperar, repetir o reintroducir esa información que se ha perdido y reorganizar su lista de tareas.

Por último, describe el **síndrome de estar quemado**, conocido como «**Burnout**» y considerado, por Brillhart, la forma más importante de estrés causada por las nuevas tecnologías. Este síndrome se produce cuando el uso excesivo de las TIC propicia un agotamiento emocional de desgaste, fatiga, irritabilidad y de negativismo hacia uno mismo, hacia la propia persona, una sensación o síndrome que de manera inherente causa el tecnoestrés.

En definitiva, lo que está claro es que canalizar mal la digitalización y la irrupción de las TIC tanto en el mundo laboral como en cualquier otro, además del hecho de pasar muchas horas delante de pantallas (ordenadores, móviles, televisión...), tiene consecuencias adversas. Por ello, debemos estar alerta para ver si caemos en alguna de estas situaciones y, a las que si no ponemos remedio, estas pueden convertirse en más graves. Así pues, las tres consecuencias más destacadas del tecnoestrés son la tecnoansiedad, la tecnofatiga y la tecnoadicción.

Causas y consecuencias producidas por el tecnoestrés



Consecuencias

La **tecnoansiedad** aparece cuando vivimos una situación en la cual nuestro nivel de implicación con los aparatos tecnológicos es elevado y eso provoca que aumente la tensión y empecemos a sentir malestar. El estrés, en estos casos, nos hace tener pensamientos negativos que afectan a nuestras capacidades. Con este tipo de tecnoestrés se suele tener miedo o incluso, rechazo sin justificación hacia la tecnología.

La **tecnofatiga**, más conocida como cansancio mental, es una de las consecuencias más comunes al pasar tantas horas delante de pantallas. Sentirse agotado mentalmente provoca que desconfíes de tus propias



capacidades frente a un ordenador o móvil, por ejemplo. Somos una generación que estamos acostumbrados a recibir un bombardeo de información a lo largo del día, ya sea por la televisión, diarios, redes sociales... Este acto, como ya hemos mencionado, se conoce como «síndrome de fatiga informativa» y provoca una sobrecarga muy difícil de gestionar y sobre todo de asimilar.

Por último, tenemos la **tecnoadicción** que se produce cuando hacemos un uso compulsivo y obsesivo de las nuevas tecnologías. Esta adicción afecta tanto a nivel personal, social como laboral. Los efectos que pueden estar relacionados con este último tipo son: insomnio, depresión o ansiedad. Además, otras consecuencias que puede provocar el tecnoestrés son: problemas para dormir, dolores de cabeza y sensación de agobio o fatiga, entre otros.

Tal y como nos cuenta Àlex Palau, un psicólogo especializado en adicción a las nuevas tecnologías del hospital de salud mental de Sant Joan de Déu Terres de Lleida:

Entrevista con el psicólogo Àlex Palau

¿Cómo combatirlo?

Hasta aquí hemos visto las causas y las consecuencias del tecnoestrés. Ahora bien, **¿cómo podemos combatirlo?** Una de las principales armas que tenemos contra este enemigo invisible es saber autogestionarnos. Debemos tener claro nuestro horario con la tecnología y el tiempo que le dedicaremos. Si pautamos nuestro horario de 15:00 a 22:00, por mucho que ya estemos en casa, no lo alargamos hasta las 24:00. Esto no solo nos ayudará a separarnos de Internet, sino que nos hará más eficientes, ya que aprenderemos a saber gestionarlas correctamente.

También nos será especialmente útil poner en práctica algunas **recomendaciones** [<https://www.lavanguardia.com/vida/formacion/20201130/49803417005/como-afrentar-tecnoestres-teletrabajo-par>] como **realizar pausas de forma regular**, ya sea para comer algo; **andar un poco, hacer ejercicio**, o, si tenemos ese hábito, fumarnos un cigarrillo. Todo sirve para apartar nuestra vista de las pantallas y descansar nuestros ojos apaciguando los efectos del estrés en nuestro cuerpo.

SEPARAR NUESTRA VIDA PRIVADA DE NUESTROS ESTUDIOS O TRABAJOS ES FUNDAMENTAL.

Resumiendo, **lo mejor para evitar el tecnoestrés es saber cuándo parar.** Si hablamos de trabajo, podemos recomendar no llevarnos la faena a casa, pero claro, el concepto de “casa” puede resultar confuso en este último año con la pandemia dado que muchos ya estamos trabajando o estudiando en nuestro hogar, pero a lo que nos referimos es a saber separar nuestra vida privada de nuestros estudios o trabajos. Al estar todo el día en casa resulta muy fácil no poder notar la diferencia entre los dos y eso muchas veces puede derivar en tecnoestrés.



Por eso, recomendamos también incluir en nuestra rutina una preparación previa a empezar nuestras obligaciones, si nos vestimos y arreglamos como si fuésemos a ir a un lugar físico nos será más fácil desconectar si al terminar nos ponemos el pijama, provocando que nuestro cerebro separe el tiempo de trabajo del tiempo de relajación. Otro ejemplo que también puede ayudar es designar una habitación para nuestro trabajo o estudio, si es que disponemos de una.

???label.download.image???



Remedios para combatir la patología. Fotografía: fuente propia.

¿Derecho a desconectarse?

Así pues, el concepto de tecnoestrés se ha agrandado tanto que incluso ha llegado a tener repercusión en el marco legal y se está empezando a hablar del derecho a desconectarse [<https://www.muynegociosyeconomia.es/trabajo/articulo/derecho-a-la-desconexion-digital-que-es-y-cuando-se-apl>]. Actualmente, no existen muchas leyes en el mundo para controlar el uso de las tecnologías en el ámbito laboral. No es raro encontrarnos con gente constantemente con móviles o trabajando con correos de empresa, estando activos las 24 horas del día, impidiendo que terminemos de separarnos de nuestra vida laboral. Es por eso que es bueno crear leyes que protejan a los trabajadores y respeten sus horas de descanso.

Por ejemplo, uno de los primeros países en abordar este problema fue **Francia**, los galos establecieron reglas en este ámbito antes que muchas otras naciones. Desde el 2017, existen dentro de sus fronteras leyes para proteger «la salud, el medio ecológico de trabajo y los derechos de conciliación», así como el derecho de los trabajadores a su vida personal y familiar.



En España, nos llegaría algo muy similar un año más tarde, cuando en 2018 entró en vigor la Ley Orgánica de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales [<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-16673>]. Esta ley, al igual que la de nuestros vecinos, prometía respetar la separación entre el entorno laboral y el personal. No obstante, en una encuesta realizada por InfoJobs el 2020, se descubrió que el 67% de los empleados españoles sigue contestando llamadas y correos después de su jornada laboral y que solo el 27% de las empresas tiene alguna política de desconexión laboral en sus estatutos. Por lo tanto, aún existiendo leyes, las empresas siguen exigiendo total disponibilidad a sus trabajadores creando así cada vez más casos de tecnoestrés con todo lo que eso conlleva.

De esta manera, una vez analizado el concepto en profundidad, analizando sus causas, sus consecuencias y sus formas de combatirlo, podemos determinar una serie de conclusiones.

En primer lugar, **el tecnoestrés ya se ha establecido como una realidad en esta nueva era digital**, además, todo apunta a que cada vez se irá extendiendo más. Con el teletrabajo o las clases virtuales pasamos muchas horas delante del ordenador, haciendo algunas de ellas monótonas y pesadas. La frialdad de aprender una lección a través de una pantalla y no poder socializar por ejemplo, son hechos que provocan la falta tanto de concentración como de atención. Somos seres humanos acostumbrados a tener relaciones sociales, y esto con la virtualidad y el teletrabajo se está perdiendo y nos afecta, poniéndonos más irascibles frente a cualquier situación. El rendimiento tanto académico como laboral disminuye por la falta de concentración y de atención.

“SOMOS SERES HUMANOS, NO ROBOTS”

Sin embargo, por otro lado, también **es importante destacar que todas las consecuencias de este fenómeno del tecnoestrés van ligadas entre sí**, son como un pez que se muerde la cola, un ciclo provocado, un trabajo robotizado, frívolo y monótono que nos exige un alto rendimiento pero que no nos deja tiempo ni para descansar ni para socializar. Lamentablemente, esto es algo que se tiene que replantear porque somos seres humanos, no robots.

Podríamos hacer la comparación de los seres humanos con los juguetes, cuando de niños jugamos con nuestro preferido no nos damos cuenta que dejamos a los otros de lado y nos centramos únicamente en él. Esto se puede extrapolar a la obsesión que tenemos con la tecnología y la presión que recibimos por parte de cargos superiores al exigirnos el máximo a sus trabajadores y querer que nuestra empresa o negocio destaque respecto al resto. Los juguetes, sacando los golpes que puedan «sufrir», no reciben consecuencias tan graves como las que pueden padecer los seres humanos a la larga, como son las secuelas de estrés por no poder o saber gestionarlas cuando se debía.

“LA CLAVE ESTÁ EN CÓMO SE CANALIZA EL FLUJO DE ESTÍMULOS CONSTANTES CAUSADOS POR LAS TIC”

Además, con el auge de enfermedades como la ansiedad, la depresión o el estrés continuado, es aún más fundamental aprender a gestionarlas adecuadamente y autocontrolarnos. Esto se debe a que estas nuevas tecnologías son una gran fuente de estímulos constantes, los cuales pueden ser positivos o negativos indistintamente. Por consiguiente, la clave está en la forma en la que cada individuo canaliza el flujo de estos, para no acabar sobrepasado. A pesar que a veces no sólo depende de nosotros el aprender a gestionarlo, sino



porque recibimos presiones externas que no nos permiten descansar. De esta manera, deberíamos empezar a plantearnos si se debería cambiar el rumbo hacia el que nos dirigimos como sociedad, dado que a este ritmo podríamos cambiar el **hiperconectados** por el **hipersaturados**.

Nuestro rendimiento, al igual que nuestra salud mental y bienestar, aumentaría y mejoraría si el trabajo tuviera un horario con sus pautas marcadas, porque con las nuevas tecnologías hay trabajos que no tienen horario ni pausas y eso no es sano. De esta manera, a medida que la tecnología avance y se desarrolle, el tecnoestrés lo hará también. Puede que no nos estemos dando cuenta, pero el tecnoestrés es un problema que acaba de emerger y que está creciendo de manera exponencial. Si no se empieza a combatir y tratar va a desencadenar en una **sociedad deshumanizada y totalmente apática**. Aún estamos a tiempo de dar la vuelta a la tortilla, el cambio está en nuestras manos. **ES EL MOMENTO DE ACTUAR.**

divendres, 21 de de maig de 2021

Xavi Laso Cruz, Sònia Lecha Bosch, Carla López Llobera, Jorge Mazón García, Sergio Mingote Sala, Nil Ortiz Baldomà, Àlex Ripoll Novau y Montse Roca Dolcet.