

3. Tecnoestrés "Cuando la Tecnología nos Enferma"

Concepto y tipos de tecnoestrés

La tecnoansiedad es el tipo de tecnoestrés más conocido, en donde la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de tecnología. La misma ansiedad lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías, a la vez que pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las mismas.

Tener lo último en tecnología se ha convertido en problema u obsesión para una buena parte de personas, quienes sienten angustia por tratar de obtener mejor desempeño laboral o un sentimiento de pertenencia por medio de los mismos. La obsesión se presenta cuando una idea, preocupación o deseo no se puede quitar de la mente, y que su satisfacción es de carácter compulsivo.

El tecnoestrés tiene una fuerte incidencia en las personas en edad productiva, también tiene una repercusión en diversos sectores poblacionales. En las personas de la tercera edad se genera angustia por tener que enfrentarse a tecnologías desconocidas como faxes, móviles o reproductores de DVD.

La tecnoadicción es el tecnoestrés específico debido a la incontrolable compulsión a utilizar las tecnologías de información y comunicación (TIC) en "todo momento y en todo lugar", y utilizarlas durante largos períodos de tiempo.

Los tecnoadictos son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo "dependientes" de la tecnología, siendo el eje sobre el cual se estructuran sus vidas.

Tecnoestresores

Los factores que producen el denominado tecnoestres, según algunos estudiosos del tema son los tecnoestresores que se pueden categorizar en dos bloques: tecnodemandas y ausencia de tecnorecursos laborales.

- Las demandas laborales son aspectos físicos, sociales y organizacionales del trabajo con TIC que requieren esfuerzo sostenido, y están asociados a ciertos costos fisiológicos y psicológicos, por ejemplo, la ansiedad. Las principales demandas en trabajadores que utilizan TIC son la sobrecarga de trabajo, demasiadas cosas que hacer en el tiempo disponible, la rutina en el trabajo, sobre todo cuando el trabajo con TIC es aburrido y monótono.
- Los recursos laborales, son entre otros, el nivel de autonomía en el trabajo con las TIC y el nivel estratégico de implantación de TIC en las empresas. También la ausencia de recursos en el trabajo con TIC pueden llegar a convertirse en estresores, sin embargo la implantación de TIC reduce el contacto personal por lo que la posibilidad de recibir apoyo social, de tipo emocional, puede verse afectada.

Las empresas deben facilitar los mecanismos para que las personas puedan exponer los problemas que les supone un cambio en su manera de trabajar, en las habilidades requeridas para el desarrollo de la tarea, de manera que les facilite la adaptación al cambio.



El Tecnoestrés, ¿se puede medir?

Al igual que ocurre con cualquier tipo de estrés, no existe todavía un aparatito tecnológico con que lo podamos medir como ocurre con la temperatura o la tensión arterial.

Si existen diversos instrumentos generados mayoritariamente en Estados Unidos, que consisten en preguntas y respuestas múltiples con diversas escalas de respuestas, que utilizan ciertos profesionales, pero esto no tienen la confiabilidad necesaria para conocer exactamente el nivel de estrés o tecnoestrés. En estos casos siempre es preferible acudir a la prevención de los riesgos y cada uno aprender a manejar su propio estrés.

Consecuencias del Tecnoestrés

El tecnoestrés continuado puede dar lugar a un amplio abanico de consecuencias negativas, similares a las provocadas por otras formas de estrés laboral. Entre ellas, se encuentran alteraciones de la salud de los trabajadores, tanto físicas (dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, inmunológicos, cardiovasculares, etc.) como psicológicas (insomnio, dificultad para concentrarse, confusión, irritabilidad, etc.). A la larga, un trabajador afectado por tecnoestrés crónico podría acabar desarrollando un síndrome de burnout, lo que comúnmente conocemos como "estar quemado" por el trabajo.



Asimismo, del tecnoestrés se derivan también perjuicios para el conjunto de la organización, en forma de bajas laborales, absentismo o reducción del rendimiento laboral debido a un uso insuficiente o inadecuado de las TIC.

Recomendaciones

Para evitar la dependencia tecnológica, se proponen determinadas soluciones, tales como reservar un día a la semana sin tecnología para fomentar la comunicación y la relación personal, profundizar en el objeto de la tecnología y utilizarla solo para lo estrictamente necesario y limitar el horario de juego o de conexión de internet a un periodo determinado en el día.

Sin duda un buen comienzo para enfrentar el tecnoestrés sería tratar de escapar de la obsesión por estar todo el día “en línea”, para dar cabida a espacios en donde podamos enfrentar los retos tecnológicos con mayor humanidad y contacto con la naturaleza.



Aun así no debemos olvidar que el trabajo sería más duro y en ciertos casos, casi inhumano, sin máquinas como portátiles o móviles. Tampoco tendríamos el nivel de evolución que tenemos, ni podríamos tener reuniones con personas de distintos países a tiempo real casi con la posibilidad de poder palparlos.

Debemos recordar que las TIC son herramientas y como tal, el efecto depende del uso que hagamos de ellas, que más información no significa necesariamente estar mejor



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES
Con la Financiación de la Fundación
para la Prevención de Riesgos
Laborales

Convocatoria 2015 Fundación Prevención Riesgos Laborales IMPLEMENTA-T15 Gabinete de Asistencia Técnica Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Prevención de Riesgos Laborales en la Empresa

informado y finalmente que detrás del uso de las tecnologías hay personas y como tal su respuesta no es la que obtenemos de un botón.

El mejor remedio para no sufrir la cólera de la tecnología es usarla con sentido común e inteligencia. Debemos descansar porque nosotros no somos máquinas, por ese motivo debemos “quitarnos el cable” de la tecnología y descansar algunas semanas.