



# TECNOESTRÈS: CONCEPTE, TIPUS I SÍMPTOMES

## Introducció

En l'àmbit laboral, la transformació digital i les noves tecnologies aplicades a la nostra rutina professional, com els sistemes de comunicació interna, els gestors de tasques (Trello, Notion), els sistemes d'emmagatzematge al núvol (Sync, Dropbox, Google Drive), els programes de videotrucades (Zoom, Skype, Slack, Whereby), dispositius més moderns i sofisticats, programari més avançat i tota la tecnologia que comprèn la indústria 4.0 (inclouen el big data, la informàtica al núvol, internet de les coses o el metavers), entre d'altres, han propiciat l'aparició de **noves formes d'organitzar la feina** (feines més flexibles, deslocalització, teletreball, oficines virtuals, etc.), de manera que se n'han vist afectades les condicions a l'hora d'executar-la, per tant, i implicant han aparegut nous riscos laborals coneguts com **riscos emergents**.



Aquests avenços tecnològics aporten grans beneficis (facilitat la rapidesa en les comunicacions, flexibilitat, abaratiment de costos, estalvi de temps o el treball a distància) però també tenen un **impacte individual, organitzacional i social**. Individualment, la implantació pot

derivar en danys en la salut i benestar de les persones treballadores, principalment atribuïts a una connexió i disponibilitat permanents, i a l'**esforç** requerit per l'**adaptació constant** a nous mètodes.

Les noves formes d'organització de la feina derivades de l'ús d'aquestes tecnologies es caracteritzen principalment per: sobrecàrrega d'informació, sobrecàrrega de treball per multitasques, increment del ritme de feina, exigència de rapidesa de resposta, dificultat de desconexió mental per connectivitat constant, dependència tecnològica per desenvolupar la feina, així com una actualització professional permanent.



Quant als problemes de salut més comuns (tant de naturalesa física com psicològica) que apareixen derivats de l'ús de les noves tecnologies, aquests són: fatiga mental i física, fatiga emocional, mals de cap, dolors musculars (coll, canell, dits), dolors d'esquena per mala postura per romandre assegut durant llargs períodes de temps, problemes oftalmològics, ansietat, avoriment i estrès.



El **tecnoestrès** és una patologia que es refereix a l'estrès específic derivat de la introducció i l'ús de les noves tecnologies.

### Concepte de tecnoestrès

Són moltes les definicions que al llarg del temps s'han publicat del tecnoestrès. Destaquem les següents:

«Una malaltia d'adaptació causada per la **falta d'habilitat** per tractar amb les noves tecnologies de l'ordinador de manera saludable.». Craig Brod (1984).

«Un estat psicològic negatiu relacionat amb l'ús de TIC o amenaça del seu ús en un futur. Aquest estat és condicionat per la percepció d'un **desajustament entre les demandes i els recursos relacionats amb l'ús de les TIC** que porta a un alt nivell d'activació psicofisiològica no plaent i al desenvolupament d'actituds negatives envers les TIC». Salanova (2003).

### Tipus de tecnoestrès

Hem de distingir entre diferents tipus de tecnoestrès:

➤ **Tecnoansietat:** És el tipus més comú del tecnoestrès, en què la persona experimenta alts nivells d'activació fisiològica no plaent i sent **tensió i malestar per l'ús present o futur d'algun tipus de tecnologia**. La mateixa ansietat porta a tenir actituds escèptiques respecte al seu ús (dubtant-ne de l'eficàcia), alhora que la persona té pensaments negatius que posen en dubte la seva pròpia capacitat i competència enfront d'aquestes. Els factors que poden fer causar tecnoansietat són: por d'equivocar-se, possibilitat de ser substituït per una màquina i desconeixement propi en utilitzar

les tecnologies. Un tipus de tecnoansietat és la tecnofòbia:

- **Tecnofòbia:** Es focalitza en la **por** i ansietat envers les tecnologies. Es presenta com una resistència a parlar o pensar en la tecnologia, ja que provoca pors. Els factors que poden causar tecnofòbia són: necessitat forçosa i constant d'aprenentatge/adaptació i un sentiment d'excessiu control amb pèrdua de privadesa.

➤ **Tecnofatiga:** Es relaciona amb el **cansament o l'esgotament mental i cognitiu** derivat de l'ús de les tecnologies. Aquesta fatiga genera en la persona actituds escèptiques envers aquestes (no es valoren els avantatges que comporta el seu ús). Un tipus de tecnofatiga és la "**síndrome de la fatiga informativa**" i es concreta en la sobrecàrrega informativa quan s'utilitzen les noves tecnologies. Es caracteritza per una falta de competència per estructurar i





assimilar la gran quantitat d'informació rebuda a través d'aquestes, amb la consegüent aparició del cansament mental. Els factors que poden fer causar tecnofatiga són: ús excessiu i continuat de les tecnologies i sobrecàrrega d'informació que comporta aquest ús

➤ **Tecnoaddicció:** Apareix quan hi ha un impuls incontrolable d'utilitzar les tecnologies tot el temps i en qualsevol lloc. Qui la pateix, desitja estar constantment comunicat, estar a l'última en avenços tecnològics i organitzar la seva vida sobre la base de les noves

tecnologies, i s'arriben a convertir en **persones dependents de la tecnologia**. Els factors que poden causar tecnoaddicció són: hàbit d'una connexió sense límits (tant fora com dins del treball) i estat emocional de la persona que pot induir-la a passar més temps connectada.

### Símptomes del tecnoestrès

La persona que pateix tecnoestrès pot desenvolupar una certa simptomatologia que alarma de la presència d'aquest trastorn:

- Fatiga, cansament mental i cognitiu
- Estrès i ansietat
- Postures inadequades
- Addicció a totes les tecnologies
- Temor, incertesa
- Manca de concentració
- Manca d'atenció i de motivació
- Trastorns del son
- Trastorns digestius
- Malalties cardiovasculars (hipertensió)
- Frustració
- Irritabilitat, ira
- Presentisme, menor rendiment i productivitat
- Absentisme
- Síndrome de "burnout"

