



# TECNOESTRÉS: CONCEPTO, TIPOS Y SÍNTOMAS

## Introducción

En el ámbito laboral, la transformación digital y las nuevas tecnologías aplicadas a nuestra rutina profesional como los sistemas de comunicación interna, los gestores de tareas (Trello, Notion), los sistemas de almacenamiento en la nube (Sync, Dropbox, Google Drive), los programas de videollamadas (Zoom, Skype, Slack, Whereby), dispositivos más modernos y sofisticados, software más avanzados y toda la tecnología que comprende la industria 4.0 (incluyen el Big Data, el Cloud Computing, Internet de las Cosas o el Metaverso) entre otros, han propiciado la aparición de **nuevas formas de organizar el trabajo** (trabajos más flexibles, deslocalización, teletrabajo, oficinas virtuales, etc.) viéndose afectadas sus condiciones a la hora de ejecutarlo como tal, e implicando la aparición de nuevos riesgos laborales conocidos como **riesgos emergentes**.



Estos avances tecnológicos aportan grandes beneficios (facilidad y rapidez en las comunicaciones, flexibilidad, abaratamiento de costes, ahorro de tiempo o el trabajo a distancia) pero también tienen un **impacto a nivel individual, organizacional y social**.

A nivel individual, su implantación puede derivar en daños en la salud y bienestar de las personas trabajadoras, principalmente atribuidos a una permanente conexión y disponibilidad; y al **esfuerzo** requerido para la **adaptación constante** a nuevos métodos.

Las nuevas formas de organización del trabajo derivado del uso de estas tecnologías se caracterizan principalmente por: sobrecarga de información, sobrecarga de trabajo por multitareas, incremento del ritmo de trabajo, exigencia de rapidez de respuesta, dificultad de desconexión mental por conectividad constante, dependencia tecnológica para desarrollar el trabajo, así como una actualización profesional permanente.



En cuanto a los problemas de salud más comunes (tanto de naturaleza física como psicológica) que aparecen derivado del uso de las nuevas tecnologías son: fatiga mental y física, fatiga emocional, dolores de cabeza, dolores musculares (cuello, muñeca, dedos), dolores de espalda por mala postura al permanecer sentado durante largos periodos de tiempo, problemas oftalmológicos, ansiedad, aburrimiento y estrés.



El **tecnoestrés** es una patología que se refiere al estrés específico derivado de la introducción y uso de las nuevas tecnologías.

### Concepto de tecnoestrés

Son muchas las definiciones que a lo largo del tiempo se han publicado del tecnoestrés. Destacamos las siguientes:

«Una enfermedad de adaptación causada por la **falta de habilidad** para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable». Craig Brod (1984).

«Un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un **desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC** que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC». Salanova (2003).

### Tipos de Tecnoestrés

Debemos distinguir entre diferentes tipos de tecnoestrés:

➤ **Tecnoansiedad:** Es el tipo más común del tecnoestrés, 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 a su uso (dudando de su eficacia), a la vez que la persona tiene pensamientos negativos poniendo en duda su propia capacidad y competencia frente a las mismas. Los factores que pueden hacer causar tecnoansiedad son: miedo a equivocarse, posibilidad de ser sustituido por una máquina

y propio desconocimiento al utilizar las tecnologías. Un tipo de tecnoansiedad es la tecnofobia:

- **Tecnofobia:** Se focaliza en el **miedo** y ansiedad hacia las tecnologías. Se presenta como una resistencia a hablar o pensar en la tecnología, ya que le provoca miedos. Los factores que pueden hacer causar tecnofobia son: necesidad forzosa y constante de aprendizaje/adaptación y, un sentimiento de excesivo control con pérdida de privacidad.

➤ **Tecnofatiga:** Se relaciona con el **cansancio o el agotamiento mental** y cognitivo derivado del uso de las tecnologías. Esta fatiga genera en la persona actitudes escépticas hacia ellas (no valorando las ventajas que conlleva su uso). Un tipo de tecnofatiga es el **“síndrome de la fatiga informativa”** y se concreta en la sobrecarga informativa cuando se utilizan las nuevas tecnologías. Se caracteriza por una falta







de competencia para estructurar y asimilar la gran cantidad de información recibida a través de las mismas, con la consiguiente aparición del cansancio mental. Los factores que pueden hacer causar tecnofatiga son: uso excesivo y continuado de las tecnologías y la sobrecarga de información que conlleva su uso.

➤ **Tecnoadicción:** Aparece cuando existe un impulso incontrolable a utilizar las tecnologías todo el tiempo y en cualquier lugar. Quien lo padece, desea estar constantemente comunicado, estar a la última en avances



tecnológicos y organizar su vida en base a las nuevas tecnologías, llegando a convertir en **personas dependientes de la tecnología**. Los factores que pueden hacer causar tecnoadicción son: hábito de una conexión sin límites (tanto fuera como dentro del trabajo) y estado emocional de la persona que puede inducirla a pasar más tiempo conectada.

### Síntomas del tecnoestrés

La persona que padece tecnoestrés puede desarrollar cierta sintomatología que alarma de la presencia de este trastorno:

- Fatiga, cansancio mental y cognitivo
- Estrés y ansiedad
- Posturas inadecuadas
- Adicción a todas las tecnologías
- Temor, incertidumbre
- Falta de concentración
- Falta de atención y falta de motivación
- Trastornos del sueño
- Trastornos digestivos
- Enfermedades cardiovasculares (hipertensión)
- Frustración
- Irritabilidad, ira
- Presentismo, menor rendimiento y productividad
- Absentismo
- Síndrome de Burnout