

LOS PELIGROS DEL TECNOESTRÉS

El desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación tiene un gran impacto en el entorno laboral y personal. De hecho, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo identifica el uso de estas TIC como uno de los principales riesgos emergentes.

Su uso ha traspasado las barreras profesionales y ha aterrizado también en el mundo personal. Las fronteras entre ambos mundos se han difuminado y aumenta la posibilidad de sobrecarga tecnológica. Estamos ante un nuevo marco de actuación en el que ni nuestro trabajo ni una gestión segura del mismo son iguales que hace 15 años.

La exigencia de estar todo el día conectados a través de nuestros teléfonos, tablets y portátiles provoca ansiedad y estrés. Eso además puede acarrear consecuencias más graves tanto en lo físico como en lo psicológico. A esta nueva situación la denominamos **tecnoestrés**. Un neologismo que proviene del ámbito de la psicología y que en los años noventa los autores Michelle Weil y Larry Rosen definieron como "cualquier impacto negativo en las actitudes, los pensamientos, los comportamientos o la fisiología causado directa o indirectamente por la tecnología".



Según los expertos, y por ser más precisos, hay cinco grupos de circunstancias que tienen potencial para crear esta tensión de la que hablamos:

-  Sobrecarga tecnológica
-  Invasión tecnológica
-  Inseguridad
-  Incertidumbre
-  Complejidad tecnológica

Y todo eso ¿qué genera? El estrés, venga ocasionado por la tecnología o no, genera desde efectos leves (la ansiedad, la dificultad para concentrarse, la irritabilidad o el insomnio) a efectos graves (depresión, aislamiento social) pasando por estadios moderados (aumento del absentismo laboral o el sentimiento de fátiga sin causa aparente).

Si concretamos, veremos que algunos de los problemas que surgen por el uso excesivo de las nuevas tecnologías son la falta de atención plena, la tensión, la fatiga, la disminución del rendimiento laboral o el aumento de los accidentes laborales.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL TECNOESTRÉS?

Hay pequeñas recomendaciones que podemos seguir para que nuestra relación con la tecnología sea más saludable:

- **Conócete:**

Evalúa de forma sincera cuál es tu relación con las tecnologías. Muchos dispositivos nos permiten ver las horas de uso generales y por aplicaciones o programas. Analiza cuál es tu comportamiento y determina si es el que te gustaría dentro de una vida saludable o consideras que se puede mejorar.

- **Di no a la multitarea:**

Trabajar en varios procesos de forma simultánea nos lleva a una falsa sensación de productividad en la que generamos más estrés y errores que beneficios para nuestra gestión. Trata de ser consciente de qué haces en cada momento. La concentración te ayuda a obtener mejores resultados.

- **Desactiva notificaciones:**

En nuestros dispositivos saltan alarmas por mensajes, correos, noticias... En ocasiones lo único que generan son falsas alertas que incrementan nuestra tensión. Prueba a desactivarlas o silenciarlas.

- **Dale unos minutos a tus redes:**

Al igual que le dedicamos momento precisos a muchas tareas a lo largo del día, la consulta de redes sociales la podemos circunscribir a un espacio temporal concreto. Así tu jornada no quedará salpicada por decenas de visitas intermitentes a tus perfiles y tu tiempo será de más calidad.

- **El descanso es fundamental:**

Respetar tus horas de sueño y tratar de descansar unos minutos por cada hora que pasas ante una pantalla. El descanso es básico para afrontar mejor cualquier situación de nuestro día a día.

- **Separa lo laboral y lo profesional:**

En ocasiones es difícil, pero es aconsejable no mezclar tus dos mundos de forma constante. Plantea con objetividad cuántas gestiones que realizas fuera del horario profesional son imprescindibles en ese momento y no pueden esperar unas horas.

