

# La UPRL informa

## ¿Por qué me agobio con la tecnología?



Cuando el uso de las nuevas tecnologías provoca en nosotros un estado psicológico negativo, podemos hablar de Tecnoestrés. La forma en cómo reaccionemos ante ellas, definirá el tipo de Tecnoestrés que padecemos.

Me viene a la memoria un recuerdo de hace unos 25 años, en mi etapa de estudiante, cuando siempre que podía iba a visitar a mi padre a su oficina y le veía trabajar junto a sus compañeros. Sobre sus mesas reposaban lo que, en aquella época, eran los Ordenadores Personales modernos o computadoras. Llegaron casi de repente,

sin previo aviso y dispuestos a quedarse como una nueva herramienta de trabajo.

Eran las "Nuevas (ahora viejas) Tecnologías", incorporadas como "instrumentos capaces de procesar una gran cantidad de información, obligándonos a reconsiderar el sentido de trabajo y de la industria contemporánea", según decían ya García Viso y Puig en 1989.

Efectivamente, una vez formados en el uso de estas herramientas, ya pudieron comprobar que, por una parte, ayudaban a procesar un cada vez mayor volumen de información (ahora lo denominamos Big Data) y agilizaban el trabajo diario. Sin embargo, por otro lado, surgía un cierto temor al uso de las mismas, al alcance que pudiera tener un error con estas herramientas, el miedo a equivocarse o al hecho de que no funcionasen correctamente.

Y recuerdo haberle dicho más de una vez a mi padre una frase que ahora se repite en mi cabeza, mientras escribo este artículo: **"tranquilo, que estos aparatos no tienen un botón de autodestrucción"**.

Quien me iba a decir, que lo que en aquel entonces estaba padeciendo las anteriores generaciones laborales es lo que hoy en día conocemos como **"Tecnoestrés"**.

El término fue acuñado por primera vez por el psiquiatra norteamericano Craig Brod en 1984 en su libro "Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution", en el que lo define como: "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable".

Sin embargo, la definición de Tecnoestrés ha ido evolucionando. En la [Nota Técnica de Prevención 730](#), redactada por un equipo de psicólogos, se incorpora la definición de Salanova (2003) quien lo describe como "un estado psicológico negativo relacionado con el uso de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) o amenaza de su uso en el 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 cabo un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC".

# La UPRL informa

## Tipos de Tecnoestrés

En función de la manera en la que reaccionamos frente al uso de las nuevas tecnologías, podemos distinguir diferentes tipos de Tecnoestrés:



### Tecnoansiedad

Es estado psicológico negativo frente a las nuevas tecnologías, que nos genera esa ansiedad y que nos empuja a adoptar actitudes escépticas respecto al uso de estas herramientas, así como pensamientos negativos sobre su capacidad y competencia.

### Tecnofatiga

Es un estado de cansancio y agotamiento mental y cognitivo provocado por el uso de las tecnologías que se complementa con una aptitud escéptica y creencia de ineficacia sobre el uso de las TICs. Un tipo específico de tecnofatiga es el denominado "síndrome de fatiga informativa", derivado de una sobrecarga informativa proveniente de los medios tecnológicos. Es lo que se conoce como

Infoxicación, un término muy utilizado en la actualidad.

### Tecnoadicción

Se trata del estrés específico causado por la incontrolable compulsión a utilizar TICs en todo momento y lugar, durante largos periodos de tiempo. La padecen aquellas personas a las que les gusta estar al día de las últimas novedades tecnológicas y terminan por ser completamente dependientes de las mismas y convirtiéndolas en el eje de sus vidas

## ¿Cómo podemos evitar las consecuencias del Tecnoestrés?

Para evitar las consecuencias del tecnoestrés en el entorno laboral (aunque también tendremos que evitarlo fuera del trabajo), hay dos niveles de intervención:

### A nivel personal

- Formarnos en el uso correcto de las tecnologías que tenemos a nuestro alcance para mejorar nuestra eficacia profesional.
- Gestionar adecuadamente el tiempo dedicado al uso de estas tecnologías.
- Llevar a cabo los cambios cognitivos y emocionales necesarios para adaptarnos a las nuevas herramientas tecnológicas sin que esto suponga una frustración (autoeficacia, empoderamiento tecnológico, ...)

### Desde la organización

- Comunicar con tiempo y de manera clara la llegada de nuevas tecnologías
- Planificar una adecuada y suficiente formación de calidad sobre el uso de las mismas
- Permitir una participación colectiva en la implantación tecnológica, con el fin de generar una mayor aceptación.

# La UPRL informa

- Diseñar o rediseñar el puesto de trabajo tras la llegada de las nuevas tecnologías, en caso de que fuese necesario.
- Crear grupos o equipos de trabajo para facilitar un buen clima y una adecuada cultura tecnológica en la empresa.



La tecnología es un gran avance que ha aparecido en nuestras vidas para facilitarnos el día a día, tanto dentro como fuera del trabajo. Nos permite agilizar los procesos, nos conecta con otros en cualquier momento y desde cualquier lugar, ha transformado nuestro entorno de trabajo deslocalizándolo de una oficina, nos permite obtener información de forma inmediata...en definitiva, nos facilita las tareas y nos permite trabajar de una manera más eficaz.

Por tanto, seamos conscientes de que la tecnología llegó no solamente para

quedarse, sino que con toda seguridad tiene la intención de evolucionar a un ritmo vertiginoso y debemos estar preparados para ello y para escuchar a nuestros hijos, en algún momento de nuestra vida,...

**"Tranquilo, que no tiene un botón de autodestrucción".**

**Fuente: [Prevenir.com](http://Prevenir.com)**

**Quirón Prevención**