

Tecnoestrés: el peaje de las nuevas tecnologías

¿Cuántas contraseñas tienes en la cabeza? ¿Sientes que no te cabe una más? ¿Estás constantemente conectado por *whatsapp* con el trabajo y amistades? ¿Cuántos correos electrónicos puedes recibir en un día? ¿Cuántos te encuentras cuando vuelves del trabajo en la bandeja de entrada? O, peor aún, ¿tienes que seguir contestando correos aún cuando estás de vacaciones? Salvo que seas una de esas "rara avis" que lleva bien todas estas cuestiones, posiblemente estás sometido a un fenómeno, ya no tan reciente, conocido como tecnoestrés. Este concepto apareció por primera vez en el libro del psiquiatra estadounidense Craig Brod en 1984 llamado: *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution* y en él se definía tecnoestrés como "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable" y está relacionado con efectos psicosociales perjudiciales en la salud del individuo derivados del uso de las nuevas tecnologías. Es decir, tecnoestrés es la falta de habilidad para adaptarse o gestionar las tecnologías de la información de una manera saludable y puede afectar negativamente al individuo a través de la fatiga, la satisfacción en el puesto de trabajo o el desempeño del mismo. Como todo estrés, no son los estímulos potencialmente estresantes los que generan el daño sino la percepción que el individuo hace de las demandas del ambiente y de sus propios recursos personales.

El uso de las nuevas tecnologías (TIC) y este efecto negativo del tecnoestrés ha podido verse acentuado por la situación de pandemia ya que muchos trabajadores se han podido ver abocados al teletrabajo sin contar con las competencias digitales adecuadas y sin tener acceso a la formación necesaria que les permitiese atenuar dichos efectos. Algunas manifestaciones del tecnoestrés son: la necesidad de contar con las últimas novedades tecnológicas, el uso simultáneo de distintos dispositivos con los consiguientes efectos en la atención y la memoria, el empobrecimiento del lenguaje o la restricción de relaciones interpersonales. La acumulación de tensión y estrés, el síndrome de burnout y fatiga laboral, así como efectos en la satisfacción, el desempeño y la productividad son los efectos más relevantes del tecnoestrés.

Cinco son los tecnoestresores identificados principales:

- Tecnocarga, entendida como la tendencia a trabajar más y más rápido
- Tecnoinvasión, o la conectividad constante con las implicaciones que para el trabajador tiene en su vida privada.
- Tecno complejidad, las tecnologías de la información son complejas y no siempre tan intuitivas por lo que exigen de una constante puesta al día de conocimientos y habilidades.
- Tecno inseguridad: los trabajadores pueden tener la percepción constante de que su puesto de trabajo se encuentra amenazado debido a la implantación de nuevas tecnologías que no se dominan.

- **Tecnoincertidumbre:** El cambio constante de la tecnología puede provocar estrés en el trabajador.

Pero, ¿qué podemos hacer para protegernos de esta amenaza? Son distintas las estrategias que podemos hacer tanto a nivel organizativo, técnico, social y personal.

A nivel organizativo, se pueden promover culturas empresariales más colaborativas y con espacio para la innovación. El fomento de la implicación en el trabajo y niveles intermedios de teletrabajo son factores que moderan el tecnoestrés. A nivel técnico, contar con buenos recursos tecnológicos gestionados por técnicos competentes y con una clara orientación hacia el cliente interno, pueden ayudar a mitigar el tecnoestrés. Contar con un apoyo familiar y el fomento de las relaciones sociales, dentro y fuera del trabajo, puede ser un factor protector social ante esta amenaza. Por último, a nivel personal, la formación en nuevas tecnologías, la promoción de una expectativa de autoeficacia específica elevada para las TIC o la combinación de técnicas como mindfulness o relajación contribuyen a minimizar su impacto.

Debido a que se trata de un fenómeno psicosocial poco estudiado, desde la Universidad de Zaragoza, queremos analizar los niveles de tecnoestrés y su relación con la salud de sus trabajadores (PDI, PAS, personal investigador, etc.). Tras el incremento del uso de TIC en el trabajo a causa de la COVID-19, creemos que es necesario profundizar en el estudio del estrés asociado al uso de las nuevas tecnologías, su relación con la salud, el estrés percibido, burnout, apoyo social, satisfacción laboral y resiliencia, para poder establecer medidas preventivas adecuadas.

Si desea, se puede participar en este estudio contestando a la encuesta anónima disponible en el enlace <https://forms.gle/LTgGVFbjYBEYzwvf6> y contribuir así a conocer, un poco más, este nuevo factor de riesgo psicosocial.

