

La UPRL informa

Tecnoestrés

Ya en plena era de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) cabe preguntarse si en realidad nuestra vida es más cómoda, especialmente en el ámbito laboral. Hablamos de tecnoestrés cuando intentamos evaluar los efectos perjudiciales que han mostrado la introducción de las tecnologías en el mundo del trabajo; así, el tecnoestrés, es un tipo de estrés específico causado por el uso de las tecnologías.

Podemos tener distintos tipos de relación con las tecnologías:

1. La ansiedad y la fatiga relacionadas con la tecnología.
2. El escepticismo relacionado con la tecnología.
3. Pensamientos negativos sobre la propia capacidad para utilizar la tecnología con éxito.
4. La tecnoadicción.

Hay diversas variables que modulan el tecnoestrés. Por un lado están la edad, la experiencia, las actitudes y la personalidad. Por otro lado, podemos hablar de género, entorno cultural e infraestructura tecnológica.

En cuanto al género, parece ser que las mujeres tienden a utilizar la tecnología con menos confianza y con mayores niveles de ansiedad que los hombres. Muestran actitudes más negativas hacia los ordenadores. Las mujeres tienden a percibir los ordenadores como una herramienta para completar una tarea. Los hombres tienden a utilizarlos en términos más personales e íntimos. Por otro lado, parece ser que las diferencias en el uso de internet entre hombres y mujeres son inexistentes.

La edad también juega un papel importante en el tecnoestrés. No abordan las tecnologías de igual manera la generación NINTENDO, que los trabajadores que han conocido las TIC básicamente en su mundo laboral. No obstante, la edad no se muestra como factor definitivo: las actitudes personales y la experiencia con el uso de tecnologías pueden actuar como facilitadores para un uso más confortable de las mismas.

La UPRL informa

¿Estamos tecnoestresados?

Para saber si usted está tecnoestresado puede reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos
- Cada vez me siento menos implicado en el uso de las tecnologías
- Me siento más cínico respecto a la contribución de la tecnología en mi trabajo
- Dudo del significado de trabajar con tecnologías
- Me siento tenso y ansioso cuando trabajo con tecnologías
- Pienso que es difícil trabajar con tecnologías
- En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías
- La gente dice que soy ineficaz usando tecnologías
- Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando uso tecnologías

Éstos son algunos de los puntos de reflexión que proponen algunos autores para valorar el tecnoestrés. Nos pueden servir como base de referencia para reflexionar sobre nuestra relación con las tecnologías en el mundo del trabajo. Podemos oscilar entre la indigencia tecnológica y la tecnoadicción: entre ambos extremos hay un uso saludable y beneficioso de lo tecnológico.

Con la perspectiva de la extensión del teletrabajo y considerando el tecnoestrés como nuevo riesgo laboral, ofrecemos una serie de recomendaciones para el abordaje del trabajo con ordenadores y otras tecnologías:

1. Diviértete con la tecnología. Comienza a jugar con el ordenador y otros dispositivos hasta que te sientas cómodo. No tengas miedo.
2. Por muchos errores que cometas, tu ordenador (tableta, dispositivo de mano, etc.) no se va a romper. La mayor parte de errores y pérdidas de información son subsanables.
3. Recuerda: todo largo camino comienza con un paso. Camina poco a poco, disfrutando de la experiencia. De esta manera ganarás en control y pericia. Si no sabes, no dudes en pedir ayuda. Aprovecha las oportunidades de relación que te ofrece la tecnología.
4. Perdónate cuando cometas errores, pero no los olvides. Si eres capaz de aprender con cada error, sin desmoralizarte, llegarás a ser un experto o experta. Puedes llevar una discreta libreta y un lápiz en tu aventura tecnológica. Las anotaciones te ayudarán a fijar en la memoria los pasos necesarios para ejecutar cada tarea.

La UPRL informa

5. Durante tu jornada laboral, la vida sigue. Establece periodos para el contacto personal al menos cada cuatro horas. Tómate un café con un compañero o sal a la calle a dar un paseo. Evita la soledad asociada a las tecnologías: fuera de tu ordenador hay otros mundos.
6. La tecnología no es el centro de tu vida. Recuerda que además de estar frente a un ordenador, cada día caminas, bebes, comes, tratas con otras personas... Intenta equilibrar tu vida personal con tu vida laboral. Intenta tratar con elementos materiales con peso y volumen. Mirar las cosas que están lejos. De vez en cuando tómate unas vacaciones del universo virtual que generan las tecnologías en el trabajo.

Fuente: Tecnoestrés. Guías de intervención.

Autora: Marisa Salanova y otros.