



El estrés tecnológico gana terreno

Aumentan los casos de technoestrés debido a la sobreexposición y a la presión a adaptarse a los cambios tecnológicos ▶ Los jóvenes son especialmente vulnerables

ÁGATHA DE SANTOS
VIGO

¿Tiene problemas para concentrarse en tareas que no implican el uso de tecnología? ¿Nota que está más tiempo con dispositivos que interactuando físicamente con otras personas? ¿Pasa demasiadas horas al día frente a una pantalla, incluso cuando no es necesario? Si esto es así puede sufrir technoestrés o estrés tecnológico, un trastorno que el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo define como "el estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC)". Los expertos advierten de que el technoestrés representa una amenaza constante para la salud y el bienestar individual y organizacional.

Según María Salomé Botana Martínez, vocal de la Sección de Psicología y Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia (COPG), el technoestrés surge por una combinación de factores presentes en nuestra vida cotidiana, como la sobreexposición tecnológica, la presión a adaptarse a cam-

bios continuos y el desequilibrio entre la vida digital y el descanso, y advierte de que se trata de un problema cada vez más frecuente en la sociedad actual.

"El technoestrés está aumentando debido al uso intensivo y constante de las tecnologías digitales, lo que genera desafíos tanto a nivel físico como psicológico. Identificar este problema es clave para tomar medidas preventivas", asevera.

Pero, ¿cómo podemos saber si sufrimos estrés tecnológico? "Para detectar si estamos empezando a sufrir technoestrés, es importante estar atentos a ciertos síntomas físicos, emocionales y conductuales que pueden manifestarse como fatiga mental y dificultad para concentrarse, dificultad para conciliar y mantener el sueño, dolor de cabeza, tensión muscular y sensación de ansiedad cuando no podemos acceder a los dispositivos tecnológicos", explica la experta del COPG. El technoestrés puede causar ansiedad, irritabilidad y fatiga mental, lo que impacta de forma negativa al bienestar emocional de la persona. "Pue-

de llevar a problemas de concentración, insomnio y sensación de sobrecarga. Además, conduce a problemas de sueño, como insomnio, y a una sensación de aislamiento social, incluso en presencia de redes sociales. En general, el technoestrés disminuye nuestra capacidad para relajarnos y disfrutar de la vida fuera de las pantallas", comenta la psicóloga.

Existen varias pruebas y cuestionarios diseñados para evaluar el technoestrés. "Estas pruebas suelen medir el grado de malestar o estrés que una persona experimenta debido al uso excesivo o inadecuado de la tecnología. Estas pruebas suelen estar diseñadas para contextos laborales o educativos".

APUNTES

- Definición** ★ Estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías, que conlleva efectos psicosociales negativos derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación".
- Causas** ★ La causa es una combinación de factores, como la sobreexposición tecnológica, la presión a adaptarse a cambios continuos y el desequilibrio entre la vida digital y el descanso.
- Efectos** ★ Problemas de concentración, insomnio, sensación de sobrecarga, insomnio y sensación de aislamiento social; dolor de cabeza.

LA FRASE

MARÍA SALOMÉ BOTANA
PSICÓLOGA
"Disminuye nuestra capacidad de disfrutar de la vida fuera de las pantallas"

cativos, pero pueden aplicarse de una forma más amplia. Los resultados ayudan a identificar si una persona está experimentando technoestrés y en qué áreas puede estar afectando más", detalla Botana.

La evidencia científica muestra que pueden existir diferencias en la prevalencia de esta enfermedad entre mujeres y hombres. "En los estudios que se han hecho las mujeres tienden a informar de niveles más altos de technoestrés, en parte debido a la presión por gestionar tanto responsabilidades laborales como familiares. Sin embargo, los hombres relacionan el technoestrés con las demandas

tecnológicas en el trabajo", manifiesta Botana.

Aunque en el ámbito laboral es donde adquiere una mayor dimensión, no se trata, en absoluto, de un problema que se circunscriba a este ámbito ni al colectivo adulto. Los más jóvenes también lo padecen.

Presión digital

"Los niños y adolescentes que están expuestos a la tecnología de manera intensiva, ya sea a través de la escuela, redes sociales o videojuegos, pueden experimentar las consecuencias de este problema. Además, los jóvenes pueden ser más vulnerables a la alta presión para estar siempre conectados y mantener una presencia digital", apunta la psicóloga.

Un hombre, con signos de estrés. // Freepik

En un mundo cada vez más digitalizado, escapar a la influencia de las nuevas tecnologías es difícil. ¿Cómo, entonces, evitar el technoestrés? "Es un reto complicado en una sociedad con creciente tecnología. Sin embargo, sabemos que existen medidas para prevenir y evitar las consecuencias del technoestrés, como establecer límites de tiempo de uso diario de dispositivos, hacer pausas regulares para descansar la vista y el cuerpo, ser consciente del uso y abuso de la tecnología. Es necesario promover el equilibrio entre la vida digital y personal fomentando actividades fuera de la tecnología, como ejercicio y tiempo en la naturaleza", expone.

La psicóloga aboga por la puesta en marcha de medidas para prevenir el estrés tecnológico, como la implementación de límites en el uso del correo electrónico y mensajes fuera del horario laboral; el fomento del equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y programas de bienestar digital que eduquen a los empleados sobre el uso saludable de las tecnologías. "Además, algunas organizaciones promueven la capacitación en habilidades de manejo del estrés y el diseño de entornos laborales que reduzcan la presión tecnológica. Estas políticas buscan reducir el impacto negativo de la tecnología en la salud mental y el bienestar de los empleados", afirma.

Sólo así, las nuevas tecnologías aportarán más beneficios que inconvenientes.