

El tecnoestrés

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) están cada vez más presentes tanto en nuestra vida cotidiana como en el entorno laboral, donde elementos como internet o la telefonía móvil están modificando nuestra forma de trabajar.

La proliferación en el uso de las TIC ha beneficiado tanto a las empresas, que pueden, entre otros, gozar de una mejor gestión de la información y obtener un mayor volumen de datos que facilita la toma de decisiones, como a las personas, que gracias a ellas pueden tener acceso a gran volumen de contenidos y comunicarse desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Sin embargo, el creciente uso de las TIC también ha derivado en situaciones de riesgo para quienes las emplean, tanto en el aspecto psicológico como en el físico. Estamos hablando de afectaciones como problemas musculares (cuello, espalda, brazos, etc.), oculares (vista cansada, picor en los ojos, etc.), dificultades para dormir, obsesión por estar conectado a las TIC, inadaptación o miedo al uso de las nuevas tecnologías, etc. En definitiva, problemas derivados del denominado tecnoestrés.

El tecnoestrés es un tipo de estrés laboral relacionado con la utilización de las nuevas tecnologías, que se produce cuando hay un desequilibrio entre las demandas del trabajo con las TIC y las capacidades de los empleados. Cuando el trabajo con las nuevas tecnologías plantea una serie de exigencias que el trabajador no puede asumir, ya sea por la falta de recursos técnicos, apoyo de los compañeros y superiores, o por falta de capacidad o aptitud, puede aparecer el tecnoestrés. Se manifiesta en una serie de respuestas negativas derivadas de la incapacidad o rechazo a la tecnología, así como de la situación contraria, es decir, con una dependencia excesiva que supone un uso constante y una necesidad imperiosa de estar 'conectado'.

Como todo riesgo psicosocial, la aparición del tecnoestrés está íntimamente ligada a la percepción que tienen los trabajadores de las situaciones potencialmente estresantes que pueden derivarse del trabajo con las nuevas tecnologías. Para algunas personas estas situaciones serán un reto que les permitirá desarrollarse profesionalmente, y para otras supondrá un problema al no disponer de suficientes recursos para afrontarlo.

Existen tres subtipos de tecnoestrés, que dependen de la forma en que el estrés se manifiesta en las personas:

- **Tecnoansiedad:** cuando los trabajadores son incapaces de afrontar las exigencias derivadas del uso de las TIC, dando lugar a pensamientos negativos sobre la capacidad que tienen para con su uso.
- **Tecnofatiga:** cuando el uso continuado de las TIC provoca una fatiga física y mental que da lugar a sentimientos de incompetencia con su uso.
- **Tecnoadicción:** cuando se produce una necesidad imperiosa e incontrolable de utilizar constantemente las TIC, independientemente del lugar o situación en la que se encuentren.



Las causas que pueden dar lugar a la aparición del tecnoestrés, están relacionadas con factores de la organización del trabajo y con factores personales de los trabajadores:

- Falta de formación e información sobre el uso de las TIC.
- Falta de apoyo de los compañeros y superiores para solucionar los problemas que puede aparecer.
- Exceso de demandas del puesto de trabajo.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Características de los trabajadores (falta de autoestima, personalidad, etc.).
- Etc.

Para reducir los problemas que pueden provocar las TIC, es necesario adecuar el esfuerzo que exigen las demandas a las capacidades de los trabajadores. De este modo, lograremos que tengan más control y autonomía sobre el trabajo, mejorar el clima laboral y las relaciones interpersonales en la organización. Asimismo, es importante formar a los trabajadores para dotarles de más recursos para afrontar el trabajo con las nuevas tecnologías.

Tal y como especifica la normativa vigente, "las empresas deberán volver a evaluar los puestos de trabajo que puedan verse afectados por la introducción de nuevas tecnologías". En consecuencia, dado que el uso de las TIC conlleva la aparición de riesgos laborales en las empresas, éstas deberán reevaluar los puestos de trabajo en los que se hayan introducido esas nuevas tecnologías, así como en los nuevos puestos de trabajo que comporten la utilización de las TIC, para detectar los riesgos laborales a los que den lugar, y controlar esas nuevas condiciones de trabajo.