

¿QUÉ ES EL TECNOESTRÉS?

María Elena Sandoval Hernández, Ing.

Adriana Sandoval Hernández, M. en H.
Gustavo González Naveda, Ing.

Instituto Politécnico Nacional

msandoval@ipn.mx

asandovalh@ipn.mx

gnaveda@ipn.mx

El hombre nunca sabe de lo que es
capaz hasta que lo intenta
Charles Dickens

Resumen

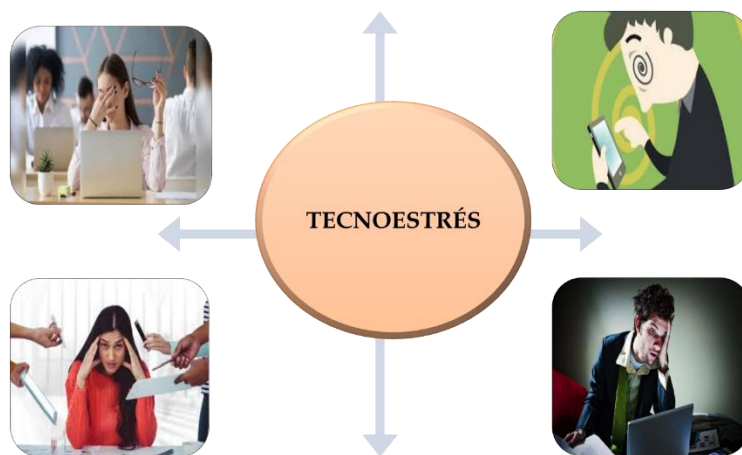
Este trabajo plantea qué es el tecnoestrés y algunas de sus características con el fin de conocerlo, su aparición fue aproximadamente hace 10 años y en aquel entonces se le conoció como el Síndrome de fatiga informativa, ha evolucionado y se presenta en México principalmente en los jóvenes. El Tecnoestrés es uno de los males menos conocidos pero que genera una gran ansiedad, estrés, nerviosismo y en la mayoría de los casos mucha frustración, lo que a la larga afecta a las personas. Por lo que se recomienda no abusar del uso de tecnología ya que puede tener efectos negativos en las personas en general. Conociendo los síntomas del tecnoestrés no solo se puede prevenir sino también curar. Es un mal de este tiempo y el ámbito escolar no está exento de éste por lo que hay que tomar las debidas precauciones. Palabras clave: tecnoestrés, alumnos, docentes, educación.

Este trabajo es una pequeña introducción de lo que es el tecnoestrés y algunas de sus características con el fin de conocerlo y tratar de prevenirlo. Empezaremos citando a la Revista Muy Interesante en línea donde se puede ver el artículo de ¿Qué es el Tecnoestrés? El cual expone que “Los dispositivos móviles tienen cada vez más prestaciones y funcionan mejor. De hecho, **nos facilitan nuestro día a día y nos mantienen informados de todo aquello que requerimos** y de las personas con las que queremos estar conectados. Sin embargo... toda esa información, toda esa conectividad, también genera mucho estrés. Es lo que se denomina “tecnoestrés”, y aclara que El tecnoestrés es un trastorno -por desgracia, cada día más frecuente-, en el que **el individuo siente la necesidad de estar conectado en todo momento**; esta necesidad lleva a una sensación de ansiedad, estrés, nerviosismo y **frustración** que puede provocarnos consecuencias nefastas en nuestra vida si no sabemos gestionarlo adecuadamente.

Albarrán expone que el término de tecnoestrés empezó a ser conocido hace más de 10 años, como el término “Síndrome de fatiga informativa”, y de “Infoxicación”. Este término fue creado por el psicólogo David Lewis, en su informe Dying for information (Muriendo por la información). Se da en personas que tienen que lidiar con abundantes datos y de información procedente de libros, periódicos, correos electrónicos, etc., y que, provoca la parálisis y la disminución de la capacidad analítica, y esto lleva a tomar malas decisiones. (2018, pág. 32).

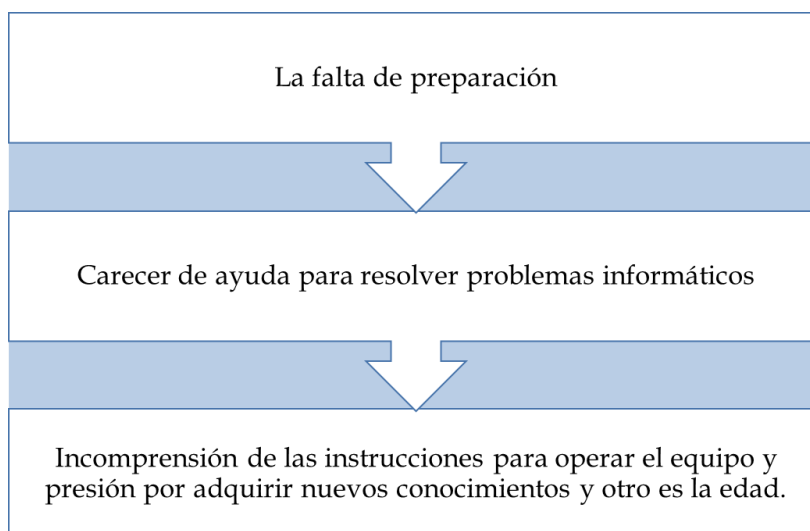
Mencionan que posiblemente los jóvenes son los más afectados por este mal.

En ese mismo sentido, Prevencionar México cita que el Tecnoestrés se denomina al síndrome que causa la utilización de tecnologías de forma extrema. Los jóvenes suelen ser los más afectados. El Tecnoestrés es uno de los males menos conocidos pero más comunes en nuestra época, también denominado Síndrome de Fatiga Informativa. (2016).



También aclara que la Infoxicación según el físico Alfons Cornella, es un neologismo que mezcla la información y la intoxicación. Se presenta cuando la información recibida es superior que la que somos capaces de procesar, con repercusiones negativas hacia nuestra persona. (Albarrán, 2018).

Por su parte Moreno citado en (Cruz, 2018) expone que el profesor de psicología de la Universidad del Norte de Alabama, Richard Hudiburg, el cual dice que el primer síntoma del tecnoestrés es la ansiedad, y las causas son, los siguientes factores:



Esta ansiedad generada incluso quita el sueño, es difícil de vencer y finalmente el cansancio es el vencedor.

En ese mismo sentido Martínez aclara que el tecnoestrés es el impacto negativo en el bienestar físico y mental de la implementación casi obligatoria de las nuevas tecnologías en todos los ámbitos: trabajo, ocio y vida privada. La tecnofobia y el tecnoestrés están relacionados entre sí, pero no son lo mismo. (2011).

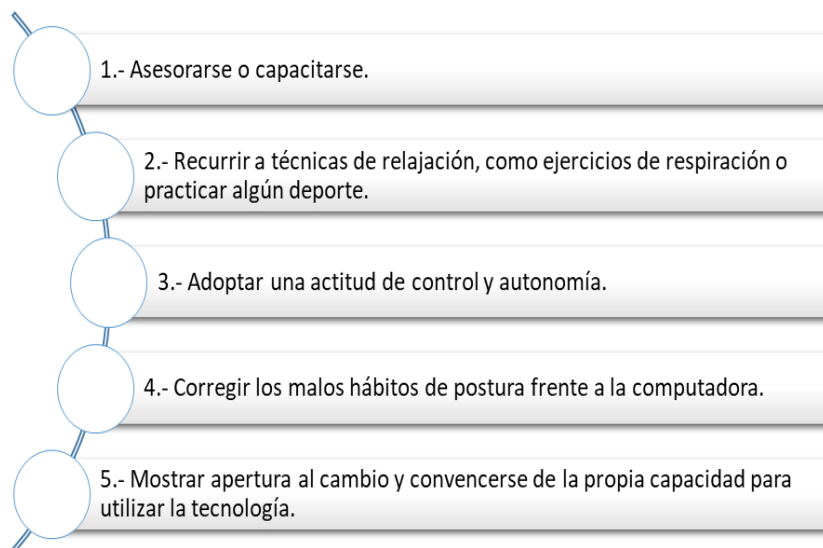
Como en todo cuando se empieza a abusar del uso de tecnología puede tener dos efectos en las personas ya que cuando se está jugando, las emociones de satisfacción de ir ganando es positiva en cambio cuando se trata de entregar trabajos que tienen mucho grado de dificultad es en donde las personas pueden generar el llamado estrés o mejor dicho tecnoestrés.

Respecto a las consecuencias del tecnoestrés la investigación es más escasa pero ha destacado entre otras consecuencias: las quejas psicosomáticas tales como problemas en el sueño, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos gastrointestinales; así como también daños organizacionales tales como el absentismo y la reducción del desempeño sobretodo debido al no uso o mal uso de las TICs en el puesto de trabajo. A la larga, el tecnoestrés podría acabar desarrollando también burnout o síndrome de quemarse por el trabajo. (Salanova & Ventura & Llorens).

José, explica que existen unos tecnoestresores laborales que pueden producir tecnoestrés, con la mediación de los recursos personales y laborales. (José, Díaz, Ruiz de la Torre, Carmona, & Picazo).

Por lo que las principales dimensiones del puesto de trabajo que se han estudiado en cuanto a potenciales tecnoestresores son: Las relaciones interpersonales: las nuevas tecnologías tienen un impacto relevante en la comunicación en la empresa. (José, Díaz, Ruiz de la Torre, Carmona, & Picazo)

Moreno también da las siguientes indicaciones para curar el tecnoestrés (Cruz, 2018):



Otra sugerencia es la que da (Salanova & Ventura & Llorens) cuando señala que a nivel individual, se puede utilizar una serie de estrategias más o menos adaptativas. Generalmente, podemos decir que las estrategias que mejor funcionan son las estrategias en las que el trabajador realiza una acción (o estrategias activas) para cambiar la situación, tanto si lo que pretende es cambiar la emoción de tecnoansiedad o tecnofatiga (por ejemplo, a partir de técnicas de relajación muscular, meditación,...), como si lo que pretende es eliminar de algún modo el problema (por ejemplo, exigiendo a la empresa una mejora de las condiciones de trabajo con tecnologías, o aumentando los propios recursos y la autoeficacia a partir de formación específica).

Para concluir se puede indicar que conociendo los síntomas del tecnoestrés no solo se puede prevenir sino también curar. Es un mal de este tiempo y el ámbito escolar no está exento de éste por lo que hay que tomar las debidas precauciones.

Referencias

- Albarrán, C. I. (2018). *Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima - 2017. Tesis UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA*. Recuperado el 4 de febrero de 2019, de <http://repositorio.uigv.edu.pe>: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2474/TRAB.SUF.PROF.Ismael%20Albarr%C3%A1n%20Ch%C3%A1vez.pdf?sequence=2>
- Cruz, S. I. (2018). *El uso y los significados de las NTICS en la sociedad informatizada*. México: Editorial Digital UNID.
- José, C., Díaz, E., Ruiz de la Torre, I., Carmona, M., & Picazo, M. (s.f.). *Análisis comparativo del tecnoestrés en estudiantes de la universidad Jaume i de Castellón*. Recuperado el 4 de febrero de 2018, de <http://repositori.uji.es>: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/79352/forum_2003_17.pdf?sequence=1
- Martínez, S. J. (2011). *Tecnoestrés: Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*. España: Grupo Planeta Spain.
- Prevencionar México. (11 de abril de 2016). *Prevencionar México ¿Qué es el tecnoestrés?* Recuperado el 12 de enero de 2019, de <http://prevencionar.com.mx>: <http://prevencionar.com.mx/2016/04/11/que-es-el-tecnoestres/>
- Salanova & Ventura & Llorens, M. &. (s.f.). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Madrid: UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓN. Recuperado el 20 de febrero de 2019, de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_730.pdf