

TECNOESTRÉS

El término “tecnoestrés” se refiere al 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) como son los robots industriales, telefonía móvil, sistemas informáticos, internet... Concretamente consiste en una mala adaptación para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable.



El Tecnoestrés es un tipo de estrés laboral con identidad propia, siendo un proceso psicológico negativo determinado por el desajuste entre las exigencias del uso presente y/o futuro de TIC y los recursos disponibles relacionados con la aplicación de esas tecnologías. El tecnoestrés está determinado, y va en aumento, por la invasión en la vida diaria de smartphones, redes sociales, inteligencia artificial (IA) o herramientas laborales digitales.

El uso constante de la tecnología, la obligación de contestar al instante y la sensación de que nunca se llega a todo están generando un desgaste creciente. El tecnoestrés afecta no solo al desempeño profesional, sino también al bienestar emocional, al descanso y a la calidad de vida en general de las personas trabajadoras.

TIPOS DE TECNOESTRÉS

El tecnoestrés no se manifiesta de una única forma. Existen **distintos tipos de estrés tecnológico** que pueden aparecer de manera simultánea o independiente, según el contexto personal y profesional. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en su Nota Técnica de Prevención 730, señala la existencia de tres tipos de tecnoestrés:

TECNOANSIEDAD	Es una de las manifestaciones más comunes del tecnoestrés. Se presenta como sentimientos de angustia, inseguridad o rechazo frente al uso de herramientas digitales. Está vinculada al temor de quedarse desactualizado, cometer fallos o no cumplir con las exigencias tecnológicas que marca el entorno laboral.
TECNOFATIGA	Se trata de un agotamiento mental profundo provocado por la exposición continua a pantallas, datos y estímulos digitales. La sobrecarga informativa, característica del entorno digital actual, satura nuestra capacidad de atención y toma de decisiones. Genera cansancio persistente, dificultad para concentrarse y pérdida de motivación.
TECNOADICCIÓN	La persona desarrolla una necesidad constante de revisar el móvil, el correo o las redes sociales, incluso cuando esa conexión le provoca incomodidad o malestar. La incapacidad para desconectar genera el estrés tecnológico y mantiene a la persona en un estado de tensión permanente.

CAUSAS DEL TECNOESTRÉS

- **Exceso de demandas digitales:** tareas simultáneas, múltiples plataformas y flujos constantes de mensajes que superan la capacidad de gestión.
- **Sobrecarga de información:** datos, correos y notificaciones que llegan sin pausa.
- **Actualización tecnológica continua:** ritmo acelerado de cambios que obliga a aprender nuevas herramientas sin tiempo suficiente.
- **Falta de formación o apoyo:** ante la introducción de sistemas.
- **Presión por la inmediatez:** expectativa de responder al instante.
- **Hiperconectividad laboral:** disponibilidad permanente.
- **Fallos tecnológicos frecuentes:** errores, lentitud o problemas de conexión que generan frustración y retrasos.
- **Exigencias organizativas elevadas:** protocolos digitales complejos.
- **Comparación y competencia digital:** sensación de quedarse atrás respecto a compañeros más hábiles con la tecnología.
- **Falta de control sobre las herramientas:** percepción de que la tecnología impone el ritmo de trabajo.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS:

Quando la tecnología se vuelve una fuente de presión constante, sus efectos se extienden en múltiples áreas:

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS:

ansiedad persistente, irritabilidad, desmotivación, sensación de incompetencia.

CONSECUENCIAS FÍSICAS:

dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, molestias visuales, problemas digestivos.

CONSECUENCIAS SOCIALES Y PERSONALES:

aislamiento, conflictos familiares, reducción del bienestar general.

CONSECUENCIAS COGNITIVAS:

fatiga mental, problemas de concentración, bloqueo cognitivo, sobrecarga informativa.

CONSECUENCIAS LABORALES:

bajo rendimiento, aumento de la procrastinación, dependencia de dispositivos, dificultad para desconectar.

Fuente: Elaboración propia UGT Madrid.

PREVENCIÓN

Tal como marca la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), se tienen que identificar sus causas para poder evaluar el riesgo, con el fin de adoptar unas medidas preventivas que permitan eliminarlo o reducir sus efectos negativos como cualquier otro riesgo laboral. Las TIC reducen el contacto personal por lo que la organización debe facilitar los mecanismos para que las personas puedan exponer los problemas que les supone un cambio en la manera de trabajar.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A AL ACOSO.

1. **Establecer límites claros:** evitar el uso excesivo de dispositivos, especialmente en los periodos de descanso de la jornada
2. **Desactivar notificaciones:** limitar las alertas constantes para reducir la sobrecarga de información.
3. **Realizar pausas activas:** descansar regularmente y practicar ejercicios de estiramiento para aliviar el cuerpo.
4. **Usar herramientas de gestión de tiempo:** utilizar aplicaciones para organizar tareas y reducir la sensación de estar abrumado.
5. **Desconectar de vez en cuando:** tomar un tiempo sin tecnología para reducir la dependencia.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA) Y EL TECNOESTRÉS.

La IA y el **tecnoestrés** están profundamente conectados. A medida que la IA se integra en el trabajo y en la vida diaria, aumenta tanto la carga digital como la exigencia de adaptación, lo que puede generar tensión, ansiedad o sensación de desbordamiento. Reducir el tecnoestrés en entornos con IA implica formar, acompañar, explicar, simplificar y limitar. La IA debe ser una herramienta que libera carga, no que la aumenta.