Tecnoestrés, cuando el abuso de las nuevas tecnologías genera "hombres oficina" - ABC - 27/11/2016

Salud laboral Los peligros de los dispositivos móviles

Tecnoestrés, cuando el abuso de las nuevas tecnologías genera «hombres oficina»

▸ Los expertos alertan de los efectos de la conexión total: tensión bajo rendimiento, fatiga, problemas familiares...

J. PAGOLA

«Qué raro, desde hace diez minutos no me suena el móvil, ¿lo tendré estropeado?» «Vaya, qué extraño, no he recibido ningún email esta mañana». Vivimos obsesivamente interconectados. Las nuevas tecnologías son nuestras aliadas en el trabajo, pero abusar de ellas puede acarrear graves consecuencias físicas y sicosociales. Son, amistades peligrosas. Los expertos advierten que, si no se aborda el problema, una de las profesiones del tuturo puede ser «médico especializado en el tratamiento del tecnoestrés».

El primer estudio hecho en España sobre el impacto de esta nueva patología, elaborado por el ObservatorioPRL y la Universidad Jaume I, avisa de los riesgos. En el estudio han participado 855 personas –55,5% de nuestro país y el resto de otros de América Latina–. Más del 97% de los consultados utiliza las tecnologías de la información (TIC) para llevar a cabo actividades propias de su trabajo. Sin embargo, se constata que su implantación y uso no sólo tiene carácter laboral, sino que se ha extendido al ámbito académico y personal. Así, más de un 73% emplea las TICs con fines lúdicos o de ocio y un 64% en el ámbito académico.

El 54,55% admite la utilización continua de las tecnologías. Y aquí el dato inquietante: un 34% de las personas que participaron en el sondeo considera que el empleo excesivo de las nuevas tecnologías les produce problemas o secuelas negativas. Entre ellas, el bajo rendimiento en el estudio o trabajo; falta de concentración; tensión y fatiga visual; estrés y ansiedad; posturas inadecuadas; discusiones de pareja; no salir con sus amigos; adición y necesidad de estar conectado permanentemente; pérdida de horas de sueño con sus correspondientes consecuencias; accidentes laborales...

Ojo con el móvil

Y, ¿qué dispositivos les causa mayores problemas? El 53,4% lo atribuyen al teléfono móvil; el 53,1% a las redes sociales; un 47,9% al empleo de internet, y un 14,4% a los videojuegos. Ahora bien, el 86,9% de los consultados valoran su experiencia personal con las tecnologías de la información de forma positiva, bastante positiva o muy positiva. De ello se podría deducir que el uso de las TIC facilita la actividad laboral de los profesionales, pero su abuso perjudica seriamente la salud y las relaciones personales. Sobre todo si extendemos la adición fuera del ámbito del trabajo.

«La tecnología está cambiando continuamente, a una gran velocidad, y no nos paramos a reflexionar sobre las consecuencias negativas que acarrea», asegura el doctor Agustín Sánchez-Toledo, que ha pilotado el trabajo sobre el impacto del tecnoestrés. Lo preocupante es que «el móvil es un alargamiento de la persona». Nace una nueva especie: «el hombre oficina».

En su opinión, hay colectivos que acusan con mayor intensidad los efectos negativos, por ejemplo, los más veteranos. «No es lo mismo la visión de una persona de 40 años, que la de otra de 65», teniendo en cuenta además que, por lo general, el tamaño de los dispositivos electrónicos es reducido. O unos han nacido con las nuevas tecnologías y otros se han tenido que engancharse a marchas forzadas.

El caso es que estamos todos a la espera de que nos suene el móvil, o nos llegue un mensaje, vía correo, whatsApp... O deseosos de intercomunicarnos mediante Facebook, Twitter, Linkedin...

El doctor Sánchez-Toledo advierte que no hay conciencia, ni social ni empresarial, de un problema que irá a más, si nadie lo remedia. Y no hay conciencia porque quienes deberían hacerlo «no lo han identificado como un riesgo». Recomienda hacer pausas, aunque, plantea, ¿se muestran las organizaciones dispuestas a que los trabajadores permanezcan un tiempo sin estar pendiente del móvil, del ordenador...? Para disipar dudas, propone elaborar un protocolo dentro del área de prevención de riesgos laborales. «Al final, las organizaciones tendrán que adoptar algún tipo de medida porque si seguimos así, cada vez va a haber más bajas laborales relacionadas con el abuso de las tecnologías». De hecho, ya hay sicólogos que se dedican a tratar este tipo de patologías. «Aunque también depende de cada uno, porque, claro, si salimos de la oficina y seguimos conectados para asuntos personales...».

Primero internet; luego, la familia

Uno de los datos más inquietantes, en opinión del doctor Sánchez-Toledo, es que al 75% de los encuestados, el abuso de las tecnologías le resta tiempo para estar con la familia. O que el 65% anteponga las TIC a sus asuntos personales. «Son datos muy preocupantes, afirma el doctor, especialista en prevención de riesgos laborales.

Otra de las conclusiones relevantes es que un 32% asegura que, con frecuencia o siempre, se siente mal si no tiene acceso al correo electrónico, al móvil o a internet. Y un 28% nota un impulso interno que le obliga a utilizar las nuevas tecnologías en cualquier momento y lugar. Es, advierte el estudio, la tecnoadición, que se alía, como elemento negativo, con el tecnoestrés o la tecnoansiedad. «No se está abordando el problema –reitera el doctor Sánchez-Toledo– Ahora, lo que nos preocupa es ir a todo corriendo».

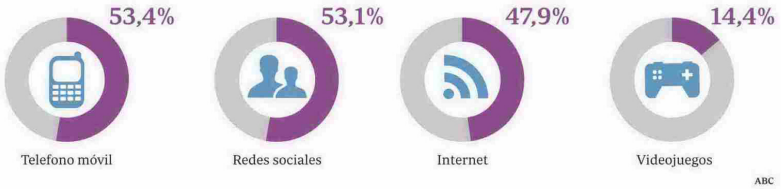
Los expertos piden un protocolo dentro del área de prevención de riesgos laborales

Ya hay profesionales especializados en el tratamiento de personas afectadas por el tecnoestrés

Las tecnologías más estresantes

Encuesta a los trabajadores que usan las TIC, respuesta en porcentaje

¿Qué tecnología le estresa más?



Fuente: Informe ObservaPRL sobre Tecnoestrés 2016

ABC