

El tecnoestrés se dispara y ya afecta a uno de cada tres castellonenses - Mediterráneo - 14/06/2015



► Una trabajadora rodeada de ordenadores habla a través de su teléfono móvil. Los expertos alertan del incremento de los casos de tecnoestrés en la provincia.

UNA PATOLOGÍA DEL SIGLO XXI

El tecnoestrés se dispara y ya afecta a uno de cada tres castellonenses

Los expertos avisan del alza de patologías provocadas por un uso abusivo de ordenadores y teléfonos móviles

Aprender a apagar y descansar diez minutos cada hora de trabajo ayudan a combatir los efectos negativos

ELENA AGUILAR
eaguilars@mediterraneo.com
CASTELLÓN

Buena parte del día el cerebro se encuentra en red. Procesando información de internet, contestando correos electrónicos, revisando las redes sociales, trabajando con programas de gestión, tecleando, atendiendo los Whatsapps, hablando por teléfono... Y tanta conexión empieza a tener consecuencias nada buenas para la salud. Más del 30% de los castellonenses padece tecnoestrés y lo sufre por dos motivos: porque usan compulsivamente las nuevas tecnologías o porque utilizarlas les provoca ansiedad, cansancio o fatiga mental.

Hasta ahora al tecnoestrés no se le ha prestado demasiada atención, pero los expertos empiezan a alertar de los peligros para la salud que conlleva el estar permanentemente conectados. "El ordenador, las tabletas, los teléfonos móviles forman parte de nuestra vida cotidiana. El problema es cuando todos esos cambios tecnológicos conlleva problemas técnicos pero también pueden tener problemas humanos y sociales", explica en su artículo *Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo* Marisa Salanova, catedrática de Psicología Social especializada

las claves

1 ¿Qué provoca el tecnoestrés?

Según el Observatorio Permanente de Riesgos Psicosociales del sindicato UGT, el tecnoestrés es un tipo de estrés provocado por la exposición continuada al uso de nuevas tecnologías de información y comunicación como Internet, los móviles, la televisión digital o el teletrabajo.

2 El 80% duerme junto al móvil

Las encuestas de los principales operadores de telefonía móvil revelan que el 40% de los usuarios permanece las 24 horas del día conectados a sus dispositivos y que ocho de cada 10 duermen con su teléfono móvil a su lado. Las consultas por este tipo de estrés han crecido un 20%.

en Psicología del Trabajo de la Universitat Jaume I y directora del equipo Wont de la UJI.

Por sí misma la tecnología no es el principal problema, sino el mal uso que se hace de ésta o la

3 ¿Cuáles son los grandes síntomas?

El tecnoestrés provoca problemas en el sueño, dolores de cabeza, dolores musculares... Los síntomas más habituales para detectar si una persona podría estar tecnoestresada son: la irritabilidad, la reticencia a recibir instrumentos sobre el uso de la tecnología o también un sueño muy pesado.

4 Adolescentes adictos a internet

El tecnoestrés aumenta en el mundo laboral, pero también lo hace entre los adolescentes de Castellón. Carlos Hidalgo, psicólogo clínico, apunta que en los últimos cinco años se ha triplicado la incidencia entre la población y destaca la presencia de esta patología entre la población joven.

mala adaptación de este uso. "Las TIC se pueden convertir en un estresor más. La tecnología en y por sí misma es neutra. Es decir, en sí no genera efectos ni positivos ni negativos. La cualidad de los

defectos depende de factores tales como las demandas y falta de recursos generados en el trabajo tras su implantación, las creencias en las propias capacidades y competencias para afrontar con éxito el cambio tecnológico", argumenta la profesora Salanova.

Pero, ¿cuáles son los síntomas del tecnoestrés? Según todos los expertos, quienes padecen tecnoestrés tienen episodios de angustia y ansiedad que frecuentemente se traducen en desvelos, nervios, conductas agresivas, dolores de espalda o cansancio de la vista. E incluso, y a largo plazo, fobia a las nuevas tecnologías.

POR UNA SIESTA DIGITAL // Para hacerle frente y para evitar que el problema pase a mayores, los especialistas en salud laboral empiezan a aconsejar que desconectar de vez en cuando resulta imprescindible. Es lo que ya se conoce como la siesta digital, más necesaria que nunca. Y entre las recomendaciones destaca descansar 10 minutos por cada hora de trabajo frente al ordenador, emplear el teléfono móvil con moderación, escribir a mano y no solo en el teclado o reducir los malos hábitos posturales. =

MÁS INFORMACIÓN Y SUGERENCIAS
► www.elperiodicomediterraneo.com
► Contacto: 964214322. Buzón: 25511 CONT

el dato

LA UJI 'MIDE' EL TECNOESTRÉS

► Para medir el tecnoestrés existen diversos y diferentes instrumentos, la mayoría de ellos con origen en Estados Unidos. En España, uno de los instrumentos más valiosos para los especialistas es denominado RED-TIC, desarrollado por el equipo de investigación Wont de la UJI y que dirige la profesora Marisa Salanova.

► El método permite realizar un diagnóstico del fenómeno del tecnoestrés y, posteriormente, evaluar los daños psicosociales que pueden suponer el uso de las tecnologías.

► Si tras el análisis se detectan altas puntuaciones en ansiedad eso determinará la presencia de riesgo de tecnoestrés, mientras que aquellos que reflejan altas puntuaciones en fatiga o escepticismo permiten evidenciar el riesgo de la llamada tecnofatiga.