

# Tecnoestrés

Un problema contemporáneo

# ¿Que es este llamado “tecnoestrés”?

El tecnoestrés puede definirse brevemente como la relación dañina entre las personas y la tecnología, específicamente en contextos donde la misma genera estrés.



# Causas

Aunque el tecnoestrés pueden ser causados por cualquier contexto estresante en la que se involucre la tecnología, las causas generalmente son:

- Gestión de grandes volúmenes de información.
- Uso excesivo de tecnología.
- Tiempo limitado para ejecutar operaciones.

# Síntomas

Los síntomas del tecnoestrés son variados y se clasifican principalmente en 2 grupos:

# Síntomas: Físicos

Insomnio y trastornos del ritmo sueño-vigilia, trastornos gastrointestinales, dolor de cabeza, fatiga crónica, aumento de la frecuencia cardíaca, trastornos cardiovasculares, hormigueo en las extremidades, sudoración, dolor cervical, trastornos hormonales y menstruales en las mujeres o trastornos de la piel relacionados con el estrés, como la psoriasis o dermatitis.

# Síntomas: Mentales

Irritabilidad, depresión, cambios de comportamiento, disminución del deseo sexual, crisis de llanto o apatía.

# Tipos

El tecnoestrés, no todo es el mismo. Y la exposición al mismo puede causar diferentes complicaciones y patologías dependiendo del contexto.

# Tipos: Subjetivo

## Características:

Apatía, aburrimiento, frustración, culpa, irritabilidad, tristeza, depresión, ataques de pánico, euforia, ansiedad, fatiga.



# Tipos: Conductual

## Características:

Disfunción de la conducta alimentaria, consumo de alcohol y drogas, excitabilidad, inquietud, dificultad para hablar, ataques de ira, disminución del deseo, impaciencia hacia otras personas, agresión, incluso pasividad, tendencia al aislamiento, incapacidad para actuar.

# Tipos: Cognitivo

## Características:

Dificultad para realizar las tareas, disfunción en la toma de decisiones, déficit de atención y concentración, reducción y pérdida de eficacia, dificultad para trabajar en equipo, amnesia leve, disminución del funcionamiento intelectual, aumento de la sensibilidad a las críticas, distorsiones y malentendidos de situaciones.

# Tipos: Fisiológico

## Características:

Hipertensión, trastornos cardiovasculares, migraña, sudoración excesiva, boca seca, dificultad para respirar, mareos, dolor de cabeza, hormigueo en las extremidades, dolor de espalda y pecho, trastornos del sueño, fatiga crónica, fatiga mental y trastornos gastrointestinales.

# Tipos: Organizativo

## Características:

Absentismo, baja productividad, alta tasa de accidentes, antagonismo en el lugar de trabajo, insatisfacción, retraso y mal funcionamiento en los procesos productivos, organizativos y de gestión.

# Consecuencias

Lamentablemente, el tecnoestrés tiene varias consecuencias como la pérdida de relaciones, sobrecarga de información, burnout, daños organizacionales como el absentismo y la reducción de desempeño, e incluso, trastornos psicosomáticos como problemas en el sueño, dolores de cabeza, dolores musculares, trastornos gastrointestinales, sensación de ansiedad, etc.

# Prevención

Afortunadamente, hay varias formas para prevenir esta afección. La más evidente es buscar estrategias enfocadas al foco del tecnoestrés. Por ejemplo: Solicitar la mejora de las condiciones de trabajo con tecnologías en la empresa. Otra es buscar formas de lidiar con el estrés mismo como la meditación, la actividad física, las disciplinas holísticas y entrenamiento autógeno que han demostrado ser efectivas en la relajación y manejo del estrés.

# Fuentes

- <https://www.psicologia-online.com/tecnoestres-que-es-causas-sintomas-y-como-prevenirlo-6451.html>
- <https://afforhealth.com/tecnoestres-conectados-a-todas-horas/>