

Más de la mitad de los trabajadores en activo no escogería un nuevo empleo basándose en el uso de nuevas tecnologías y procesos de digitalización de la compañía

Según el Cigna 360 Wellbeing Survey 2022 no se considera como factor decisivo a la hora de cambiar de empleo. El tecnoestrés, principal consecuencia del teletrabajo, provoca un incremento del absentismo laboral y una bajada de la productividad cuyos efectos se pueden traducir en fatiga visual, adicción, problemas osteomusculares y agotamiento mental y cognitivo

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) se han incorporado al mundo laboral como una herramienta para mejorar el rendimiento, la productividad y competitividad, así como una vía de comunicación. No obstante, no es un factor decisivo a la hora de escoger un empleo tal y como señalan los datos del estudio Cigna 360 Wellbeing Survey 2022, donde se refleja que más de la mitad de los trabajadores en activo no escogería un nuevo empleo basándose en el uso de nuevas tecnologías y procesos de digitalización de una empresa.

Y es que, a pesar de que la mayor parte de la población que utiliza Internet considera que las nuevas tecnologías pueden conllevar beneficios a la sociedad, en términos generales, 1 de cada 4 personas rechaza la utilización y el aprendizaje de las nuevas tecnologías debido a un uso incorrecto, siendo mayor el rechazo entre las mujeres, según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI).

Este uso incorrecto unido a la alta demanda laboral relacionadas con las tecnologías, la creciente implantación del teletrabajo y las formaciones y reuniones telemáticas, así como la falta de formación previa sobre su uso están directamente relacionadas con la aparición de ansiedad, estrés, malestar o alto nivel de activación psicofisiológica a la hora de utilizar cualquier tipo de tecnología, desarrollando actitudes negativas hacia las mismas.

Ana Sánchez de Miguel, directora de Recursos Humanos de Cigna España explica que "muchas personas viven más preocupadas por la tecnología que dejan en un segundo plano la vida personal. El estar constantemente conectados al trabajo, a través de un móvil, un ordenador o cualquier dispositivo electrónico, puede tener un impacto considerable sobre la salud mental de los empleados, produciendo una bajada del rendimiento y la posible aparición del síndrome de burnout. Mantener una reunión a través de la pantalla del ordenador no permite hacer contacto visual con tu interlocutor que es la forma de fomentar la empatía y el entendimiento mutuo, Soy consciente que la tecnología y la innovación son aceleradores del cambio y son necesarios para el desarrollo de la sociedad, si bien considero que es preciso tener un propósito bien definido y una capacitación adecuada y evitar el uso indebido de las mismas para evitar en la medida de lo posible el tecnoestrés".

El origen del tecnoestrés se encuentra en un desajuste entre la necesidad de usar las TIC en el puesto de trabajo y los recursos disponibles para cubrirlas y realizar las tareas laborales (competencias digitales, disponibilidad de dispositivos o acceso a Internet), tal y como recoge el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Existen dos tipos de tecnoestrés: la tecnoansiedad (provocada por la sensación de ansiedad, estrés o fatiga por la necesidad de tener que usar TIC o aprender su funcionamiento) y la tecnoadicción (utilización constante de las TIC e imposibilidad de desconexión). Respecto a la primera, más del 71% de la población española considera que el uso inadecuado de las tecnologías genera situaciones de ansiedad o estrés, en base a un estudio del ONTSI. Por otro lado, el mismo estudio muestra que los jóvenes entre 16 y 25 años tienen mayor riesgo de desarrollar algún tipo de adicción tecnológica.

Por eso, con motivo del Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que se celebra el 28 de abril, los expertos en salud de Cigna identifican los efectos que tiene el uso excesivo de la tecnología en el ámbito laboral y que sirven de base para identificar el tecnoestrés:

Fatiga visual: el tiempo medio de exposición a los dispositivos electrónicos (móviles, ordenadores, e-books...) es de 7h diarias para jóvenes y adultos. Concentrarse en una tarea durante muchas horas puede provocar síntomas como sequedad ocular, irritación o visión borrosa. Reducir la intensidad lumínica de los dispositivos o la propia iluminación del entorno para no forzar la vista pueden ayudar a reducir los efectos derivados de la fatiga visual. Además, elegir pantallas que tengan tonos más cálidos o que cuenten con un filtro azul permiten trabajar más cómodamente. También es importante ubicar correctamente las pantallas con respecto a las fuentes de luz naturales (ventanas), debiendo colocarse los monitores perpendiculares a estas (nunca delante o detrás de ellas) para minimizar la aparición de reflejos y/o deslumbramientos que aumenten la fatiga visual. Por último, y no menos importante, hay que realizar pequeñas pausas periódicas para descansar la vista y, si es posible, alternar el trabajo con pantallas con otros elementos que supongan una menor carga visual. También existen ejercicios de relajación de la vista, por ejemplo, contemplar escenas lejanas o realizar ejercicios de "palmeado" que consiste en colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin tocar los párpados durante 20 o 30 segundos sin ver ninguna luz).

Tecnoadictos y salud mental: el uso patológico de las tecnologías puede materializarse tanto en adicción, como en usos que pueden generar problemas psicológicos. La dependencia del uso de móviles y otros dispositivos conectados a la red pueden llegar a provocar serios problemas como ansiedad o malestar que pueden repercutir directamente sobre la cantidad y calidad del sueño y sobre la vida cotidiana en general. Limitar el horario de uso de estos dispositivos y fomentar la realización de actividades que no requieran el uso de tecnologías para fomentar la comunicación hablada y las relaciones personales pueden ayudar a controlar el sentimiento compulsivo de estar conectados a todas horas y en cualquier lugar.

Problemas osteomusculares: la sobrecarga de trabajo, el uso repetitivo de ciertos músculos y las posturas forzadas o incorrectas durante largos periodos de tiempo pueden derivar en fatiga muscular, contracturas o problemas físicos más graves. La lumbalgia, dorsalgia, el síndrome del túnel carpiano o el dedo en gatillo son algunas de las manifestaciones clínicas más frecuentes relacionadas con el uso continuado de dispositivos electrónicos. Por ello, es fundamental disponer de un espacio de trabajo lo suficientemente amplio que permita mantener una correcta higiene postural durante el tiempo de trabajo frente a las pantallas, además de realizar periódicamente ejercicios de estiramientos y relajación muscular durante los descansos. En caso de dolencia, se recomienda acudir a un fisioterapeuta, además de relajar los músculos.

Agotamiento mental y cognitivo: la "tecnofatiga" se caracteriza por una sensación de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debido al uso de tecnologías. El síndrome de la 'fatiga informativa' debido a la sobrecarga de información derivada de Internet y la incapacidad de asumir nueva información puede traducirse en cansancio mental, dolor de cabeza e incluso una reducción de energía que afecta de manera directa a la dificultad para concentrarse y prestar atención con la correspondiente bajada del rendimiento y la productividad laboral. Para combatir este agotamiento, es fundamental reducir las tareas no productivas relacionadas con el uso de nuevas tecnologías como consultar las redes sociales en el trabajo o responder correos electrónicos improductivos. Al establecer un tiempo límite para la ejecución de las actividades relacionadas con tecnología, se evita la procrastinación y el enfoque perfeccionista. También, la realización de ejercicio físico continuo robustece el cerebro y lo hace menos propenso a la fatiga mental; así mismo, cuidar la alimentación e hidratarse adecuadamente evita/mitiga estos síntomas.

Datos de contacto:

Redacción
683660013

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Recursos humanos](#) [Psicología](#) [Bienestar Digital](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>