

## Qué es el tecnoestrés laboral y cómo afrontarlo

- Tres de cada diez españoles declaran que las nuevas tecnologías aumentan su nivel de estrés, según el VII Estudio CinfaSalud “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”
- “El tecnoestrés laboral está causado por la incapacidad para gestionar de forma saludable las nuevas tecnologías en el puesto de trabajo”, explica Julio Maset, médico de Cinfa
- Para siete de cada diez encuestados, las nuevas tecnologías incrementan su estrés porque les impiden “desconectar”

**Pamplona, 25 de febrero de 2019-** Las nuevas tecnologías, como el móvil, la tablet, el correo electrónico y las redes sociales pueden influir notablemente en nuestro estado de salud, hasta el punto de que casi tres de cada diez españoles afirman que aumentan su nivel de estrés, según el [VII Estudio CinfaSalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés”](#). Si además, se vinculan este tipo de dispositivos con el trabajo, nos encontramos ante una nueva clase de estrés relacionada con el uso de las nuevas tecnologías en el entorno laboral, conocida como [tecnoestrés](#).

Como explica el doctor Julio Maset, médico de Cinfa, “a pesar de su reciente aparición, se trata de un problema cada vez más extendido entre los trabajadores. En términos generales, está causado por la incapacidad de gestionar de manera saludable las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC). El trabajador percibe un desajuste entre la necesidad de uso de las tecnologías en su puesto laboral y los recursos, conocimiento o tiempo de los que dispone, lo que le lleva a un estado psicológico negativo”.

“Actualmente, los trabajadores debemos saber desenvolvemos con nuevas tecnologías que siempre están renovándose y ante las que podemos no sentirnos preparados -añade el experto-. Por otra parte, ha surgido la exigencia de un uso continuado del móvil, ordenador, tablet, correo electrónico y demás, que, a veces, se extiende fuera del horario laboral e invade la vida personal. Tras la jornada laboral, muchas personas siguen conectadas a sus trabajos a través de estos dispositivos”, asegura.

De hecho, la investigación de Cinfa, que se llevó a cabo en 2017 desvelaba que casi la mitad de quienes trabajan y se han sentido estresados en el último año afirmaron recibir correos o llamadas fuera de horario laboral.

### **Los motivos: adicción e incapacidad para desconectar**

Esa imposibilidad de “desconectar” es la principal causa que señalan siete de cada diez encuestados para explicar por qué las nuevas tecnologías incrementan su nivel de estrés. Otros motivos son la necesidad de respuesta inmediata que implican las TIC y la adicción que generan. “Las nuevas tecnologías deben ser una herramienta que nosotros controlemos y no a la inversa. Sentirse controlado por ellas es una de las causas de tecnoestrés”, apostilla el doctor Maset.

Todas estas exigencias típicas de algunos puestos de trabajo pueden dar lugar al aislamiento del trabajador y a que este desarrolle actitudes y sentimientos negativos hacia las TIC. “A menudo, estos últimos se presentan acompañados de los síntomas fisiológicos y emocionales típicos del estrés, pero también de otros característicos en concreto del tecnoestrés laboral, como el aislamiento social, la ansiedad ante el uso de las nuevas tecnologías o el agotamiento y la excesiva dependencia de estas. Se trata de un problema real y cada vez más preocupante, que es necesario atajar”, advierte el médico de Cinfa.

### **Consejos para frenar el tecnoestrés en el trabajo:**

1. **Organiza bien tu jornada laboral.** Planifica tu agenda del día, sin sobrecargarla de actividades y gestionando los imprevistos con flexibilidad. En caso de falta de tiempo,

selecciona las tareas más importantes según las prioridades y, si es posible, delega. Aprende a decir no o, en la medida de lo posible, a pedir más recursos.

2. **No te lleves el trabajo a casa.** Desconecta en todos los sentidos: no te mantengas pendiente del móvil o el portátil. Tampoco permitas que las conversaciones se centren en los asuntos pendientes o posibles problemas. Tras la jornada laboral o durante el fin de semana, intenta cuidar y disfrutar de tu ocio y de tus relaciones personales y familiares. Si puedes hacerlo, desconecta el teléfono o déjalo aparcado durante tu tiempo de ocio.
3. **Separa tu vida laboral de la personal, también en las tecnologías.** Emplea líneas de teléfono o incluso aparatos diferentes para ambas facetas de tu vida. Fuera de tu jornada laboral, apaga el móvil de trabajo y no envíes correos laborales a compañeros. Si solo usas un teléfono, desconecta la cuenta o sus notificaciones, al menos en tu tiempo libre.
4. **La inmediatez no siempre te afecta.** Es importante distinguir lo urgente de lo importante: si ese correo puede o no esperar a mañana sin afectar tu trabajo. Asegúrate de que existe una delegación clara para los asuntos urgentes cuando estás en tus horas de ocio, vacaciones o fines de semana.
5. **Fórmate, si es necesario.** Si sientes que no estás preparado para manejar determinadas tecnologías, valora inscribirte en cursos que te capaciten para ello o pide ayuda a quien sí las domine. Así harás que la herramienta trabaje para ti, ganarás confianza y reducirás el nivel de ansiedad, además de saber cómo activar funciones que te ayudarán a desconectar, como la de “No molestar” para móvil o “Leer o Enviar más tarde” para emails.
6. **Aprende técnicas de autocontrol.** Practicar de manera regular actividades como relajación, meditación, mindfulness o yoga te ayudará a neutralizar la activación fisiológica del organismo que produce el estrés y te proporcionará un mayor control de los pensamientos y de las emociones.
7. **Cuida tu dieta.** Sigue una dieta saludable, variada y equilibrada, que incluya frutas y verduras. Mantén horarios regulares y tómate siempre tu tiempo para comer con calma. Además, evita las bebidas con cafeína o alcohol o, si las consumes, hazlo con moderación.
8. **Haz deporte de manera regular.** El ejercicio físico reduce la intensidad del estrés y ayuda a que los episodios duren menos, además de fomentar una sensación de bienestar, siempre que no se haga por obligación. La mayoría de los expertos recomiendan dos horas y media de actividad aeróbica a la semana como correr, montar en bicicleta o nadar, siempre en función de tus capacidades y gustos.
9. **Respetar las horas de sueño.** Afrontarás mejor cualquier conflicto o situación compleja en tu día a día laboral. Trata de ir a dormir siempre a la misma hora y descansa, como mínimo, siete u ocho horas cada noche.
10. **Recurre a ayuda profesional si es necesario.** Si, tras aplicar las anteriores medidas, sigues sin ser capaz de manejar el estrés en el trabajo, recurre a la ayuda profesional. Tu médico de cabecera podrá ayudarte a identificar el problema y derivarte a un especialista o terapeuta.

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

#### Sobre Cinfa

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N<sup>s</sup> Nutritional System](#).

#### Departamento de Comunicación de Cinfa:

Gemma Artica. Tlf: 650 90 16 41  
[gartica@cinfa.com](mailto:gartica@cinfa.com) [www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)