



**TECNOESTRÉS
...UNA
ENFERMEDAD
DE
ACTUALIDAD**

DR. CÉSAR D POOL

Contexto social actual...

- Crisis económica (y de confianza!)
- Desempleo, recortes...
- Pesimismo generalizado...
- Rápido desarrollo e implantación de tecnologías
- Sociedad más estresante



EL ESTRÉS...



Causa al año un elevado coste social debido al absentismo laboral, baja productividad y atención médica requerida...

PROTECCIÓN DE LA SALUD: El creciente uso de la tecnología

La incorporación de ordenadores y dispositivos móviles a las actividades cotidianas tanto en el ámbito laboral como en el del ocio conlleva el incremento de ciertos riesgos de todo tipo. La navegación web, el uso del correo electrónico, la gestión de la e-administración, las comunicaciones con amigos y familiares a través de mensajería instantánea, la participación en redes sociales generales y profesionales, etc. son una muestra de este uso intensivo que hemos incorporado a nuestras rutinas diarias.

La Organización Mundial de la Salud dice que la salud es un estado de **completo bienestar físico, mental y social**



ES DIFERENTE AL ESTRES?



¿Qué es el tecnoestrés?

¿Por qué y cómo se desarrolla?

***¿Se puede medir, evaluar,
diagnosticar?***

¿Se puede prevenir?

¿Cuál es el futuro en la investigación?

Microexperiencias presente en nuestra vida



ESCRÍBEME



Veterans

b. 1920-1945

LLÁMAME



Baby Boomers

b. 1946-1965

**MÁNDAME
UN MAIL**



Gen Xers

b. 1966-1979

**MÁNDAME
UN
WHATSAPP**



Gen Yers

b. 1980-2000

QUÉ ES EL TECNOESTRES?

"**enfermedad** causada por la incapacidad de afrontar el uso de nuevas tecnologías de manera saludable" (Craig Brod, 1984)

"un estado **psicológico y social negativo**, que está relacionado con el uso de TIC o con la amenaza de su uso en un futuro. Se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo" (Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda, 2007)

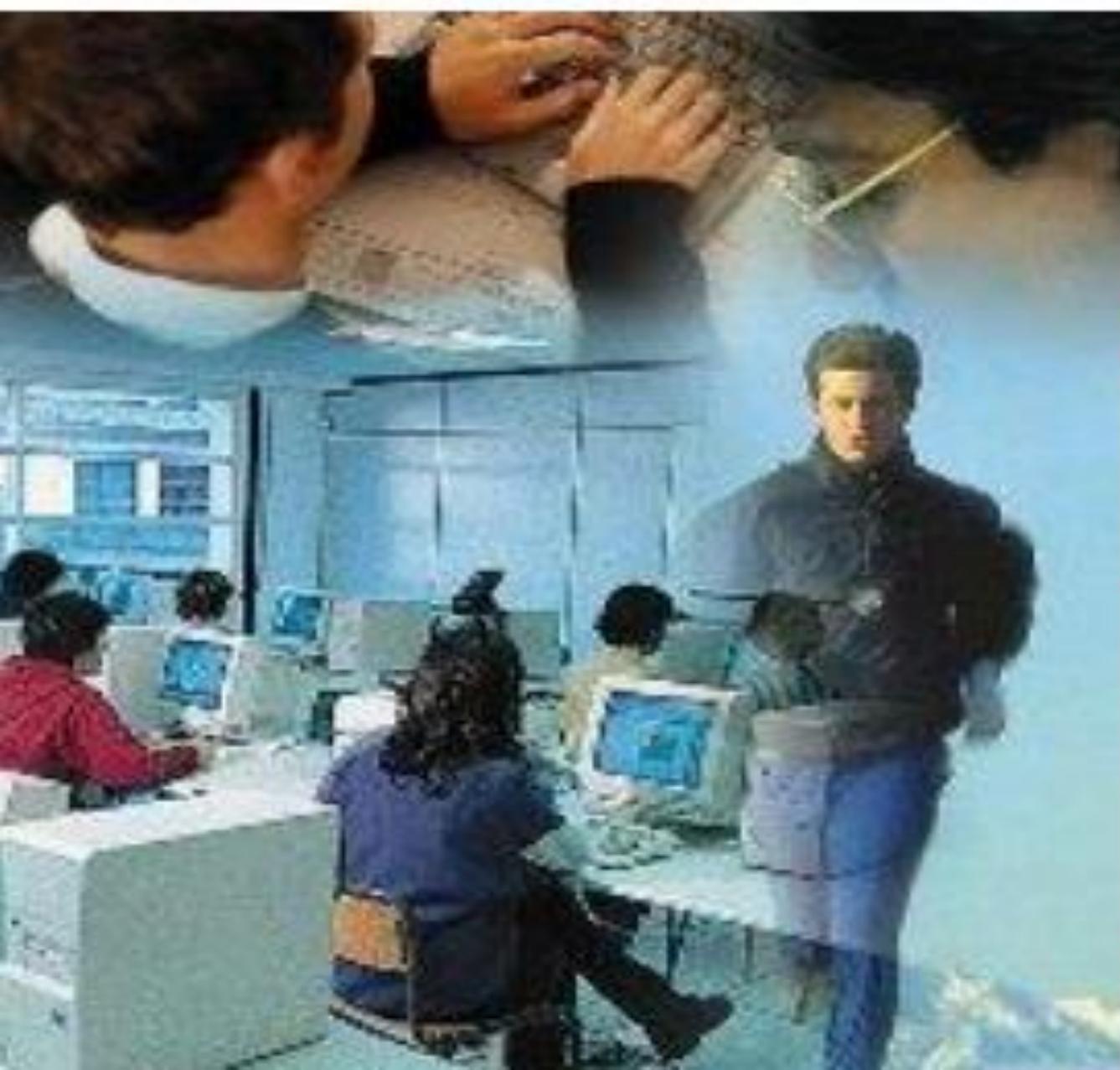


CÓMO SE MANIFIESTA?

“un estado **psicológico y social negativo**, que está relacionado con el uso de TIC o con la amenaza de su uso en un futuro. Se relaciona con sentimientos de ansiedad, fatiga mental escepticismo y creencias de ineficacia, pero también con un uso excesivo y compulsivo”



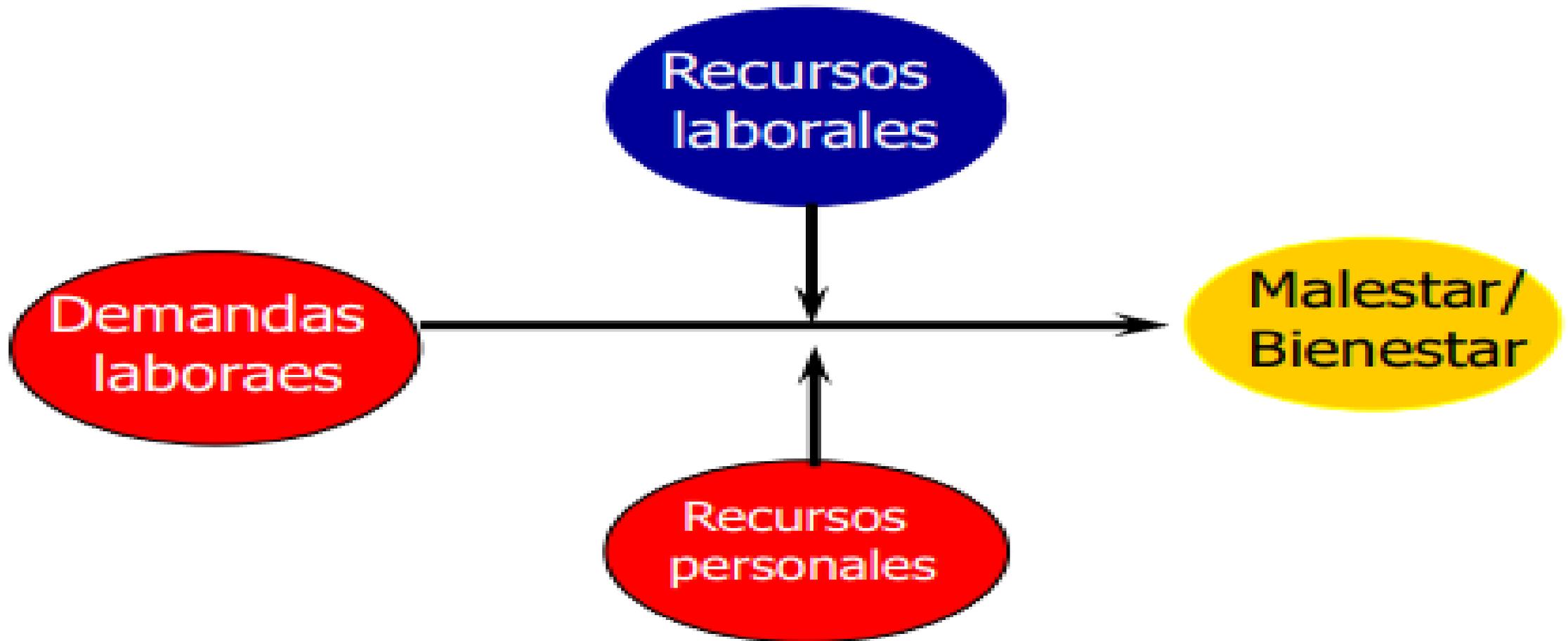
¿Por qué y cómo se desarrolla el tecnoestrés?



- **Elevado ritmo de innovación tecnológica**
- **Sobreabundancia de información**
- **Dificultad de establecer límites ente trabajo y otros ámbitos de la vida**
- **Las actitudes negativas hacia el cambio**

Modelo RED

(Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas)



Estresores del Trabajo con TICs

■ Sobrecarga cuantitativa	+++	+++ : $.40 < r < .70$
■ Sobrecarga mental	+++	++ : $.30 < r < .40$
■ Rutina en las tareas	++	+ : r about .30
■ Conflicto de rol	++	
■ Demandas temporales	+	
■ Exposición a la tecnología	n.s.	
■ Falta de apoyo social	+++	
■ Falta de feedback	++	
■ Falta de autonomía	+	

RIESGOS RELACIONADOS CON EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES

RIESGOS
EXTERNOS



SALUD
FÍSICA

SALUD
MENTAL

Efectos

- ***Físicos ****
- **Problemas oculares**
- **Dolor muscular (cuello, hombros, espalda)**
- **Dolores de cabeza**
- ***Conductuales***
- **Bajo desempeño**
- **Absentismo**
- **Problemas de recuperación**

RIESGOS DEL EXTERIOR

Al amparo del anonimato, la naturaleza del medio, la imprudencia de los usuarios... se producen unos hechos que nos pueden afectar profundamente.

Phishing, pharming, cybersquatting, email spoofing, sexting, dating violence, stalking, grooming, cyberbullying... son términos, por desgracia, cada vez más conocidos.



Estresores de la propia TIC

- **Escasa velocidad del software (61%)**
- **La escasa velocidad de la máquina (60%)**
- **Que el sistema se cuelgue (54%)**
- **La pérdida de datos (46%)**
- **Los errores de programación (45 %)**
- **Recibir mensajes NO deseados (44 %)**
- **Dificultad para comprender la interface (44%)**



RIESGOS FÍSICOS

El ordenador, los teléfonos móviles, las tabletas son indispensables en todos los ámbitos para los estudiantes universitarios. Pero estas herramientas, por su uso excesivo y prolongado, por la repetición de ciertos movimientos de una forma casi automática y por la falta de ergonomía y buenos hábitos posturales son una de las causas principales de consulta médica ajena a procesos naturales.

Dolores musculo-esqueléticos, mala circulación sanguínea, fatiga visual, obesidad...





RIESGOS PSICOLÓGICOS

El bienestar mental también es uno de los aspectos de la salud más amenazado por el mundo tecnológico que nos rodea. A los problemas ajenos por intrusión de nuestra intimidad, suplantación, acoso... y a los problemas físicos, con su correspondiente carga emocional y psicológica, se le suman una serie de trastornos con una identidad muy definida.

Adicción al móvil, a las redes sociales, rechazo de la realidad, problemas de comunicación, falta de concentración, insomnio, ansiedad, aislamiento, estrés, sobrecarga cognitiva, burnout...



Efectos PSICOLÓGICOS...

- ***Afectivo***
- **Agotamiento**
- **Ansiedad y tensión**
- **Insatisfacción**
- ***Cognitivo***
- **Cinismo**
- **Falta de concentración**
- **Dificultad en el procesameinto de la información**
- ***Motivacional***
- **Desvinculación**
- **Falta de compromiso organizacional**
- **Falta**



POBLACIONES PROPENSAS AL BURNOUT

Profesiones con:

Entrega

Implicación

Idealismo

Vocación de servicio

Personalidad perfeccionista

Alto grado de autoexigencia.



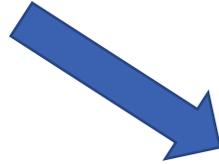
KIT DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS



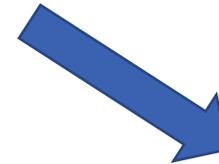
Instrucciones:

1. Colocar el kit en una superficie FIRME.
2. Seguir las instrucciones del interior del círculo.
3. Repetir el paso 2 tantas veces como sea necesario.
4. En caso de perder el conocimiento haga una pausa.

ESTRÉS LABORAL



**SÍNDROME DE
BURNOUT**



AGOTAMIENTO EMOCIONAL

AGOTAMIENTO
EMOCIONAL



SÍNDROME
DE
BURNOUT

FALTA
REALIZACIÓN
PERSONAL



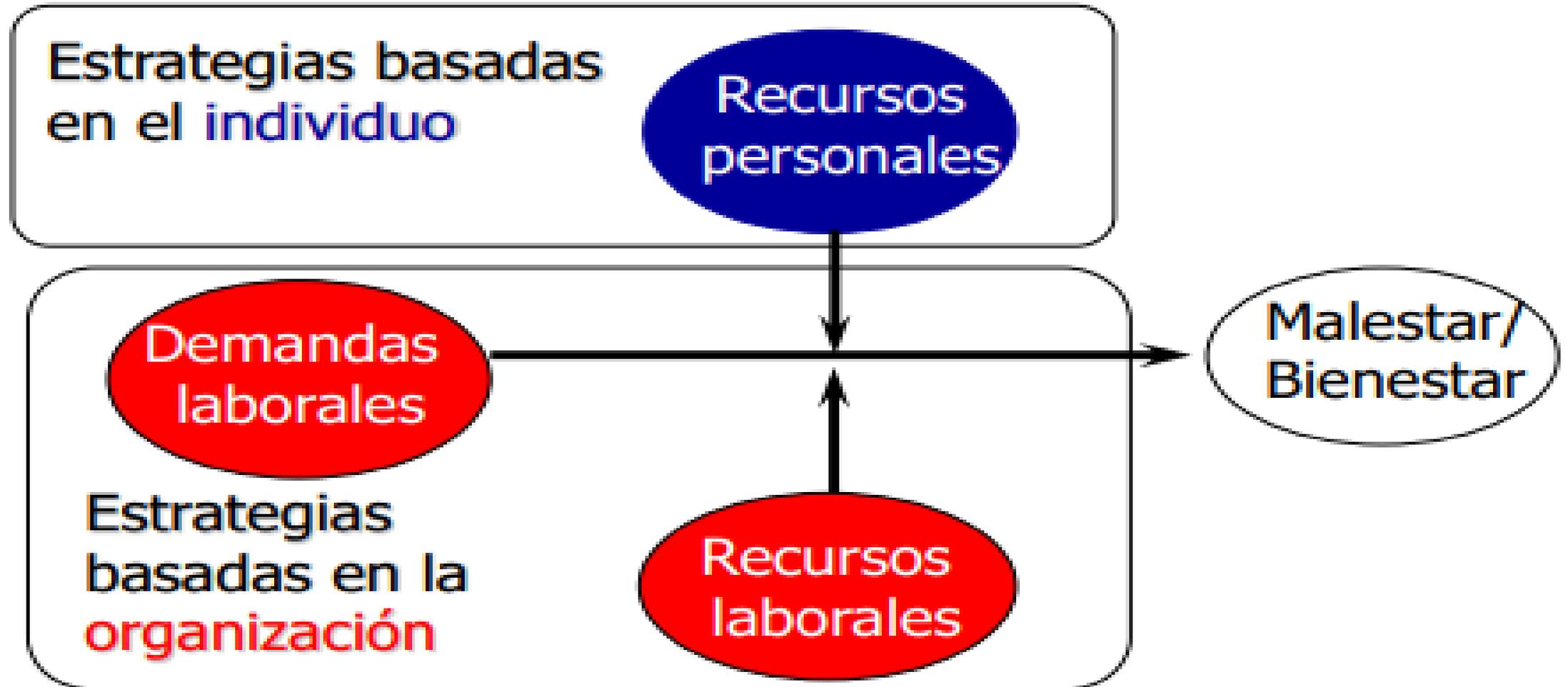
DESPERSONALIZACIÓN



ALGUNOS HECHOS...

- **El proceso de implantación es fundamental: participativo y con formación de calidad**
- **Las personas con alta autoeficacia sufren menos tecnoestrés...**
- **Las creencias de eficacia 'amortiguan' el burnout**
- **Un sentido fuerte de eficacia colectiva, se relaciona con el desempeño grupal y amortigua la ansiedad grupal del grupo**

Prevención del tecnoestrés: Foco de las estrategias



Recursos organizacionales

- 1. Claridad de la tarea y del rol**
- 2. Autonomía en el trabajo**
- 3. Oportunidad para el contacto social (apoyo)**
- 4. Información y feedback sobre el trabajo**
- 5. Seguridad y sistemas ergonómicos adecuados**
- 6. Apoyo del supervisor y los compañeros**
- 7. Prácticas organizacionales saludables: desconexión, programas de mindfulness, etc**

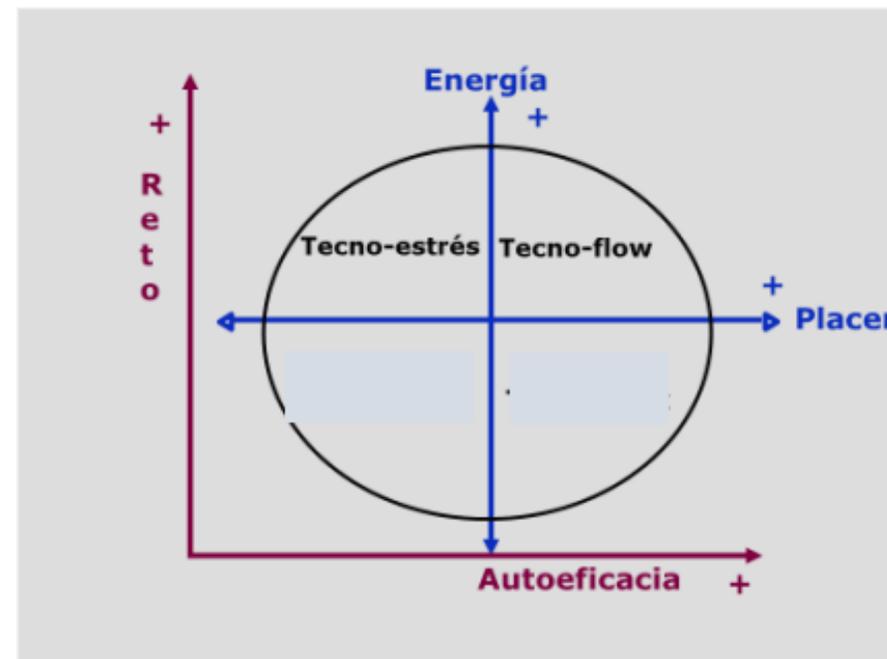
ASPECTOS POSITIVOS DE LAS TECNOLOGÍAS DIGITALES

- **FACILIDAD DE COMUNICACIÓN**
- **ACCESO A LA INFORMACIÓN**
- **MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA**
- **MEJORA DE LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN**
- **EL NACIMIENTO DE LAS REDES SOCIALES**



TECNOFLOW

Flow es una breve experiencia positiva y de disfrute que se da cuando una persona está completamente inmersa en la actividad que está realizando.



Respiración y Pausas Activas.

CUANDO SE EJECUTA CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA SE DEBE PRESTAR MUCHA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN, LA MISMA DEBE SER PROFUNDA Y LOS MÁS RÍTMICA POSIBLE.

El acto de respirar tiene una función fisiológica pero también una dimensión espiritual.

El control de la respiración juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las Pausas Activas estos dos instrumento nos ayudan a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo.

Organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.



Rutina ANTIESTRÉS



1
3-5 segundos
cada lado



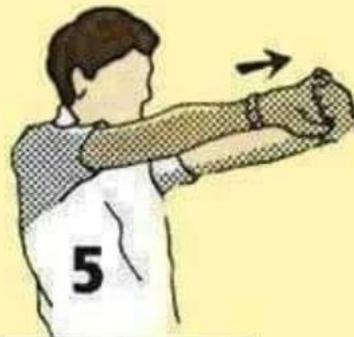
2
3-5 segundos
tres veces



3
3-5 segundos



4
5 segundos
cada lado



5
15 segundos



6
8-10 segundos



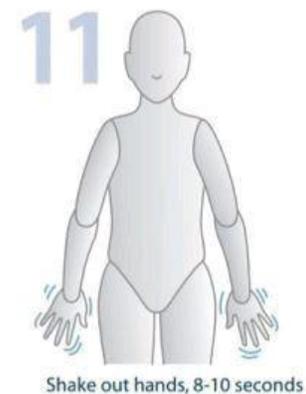
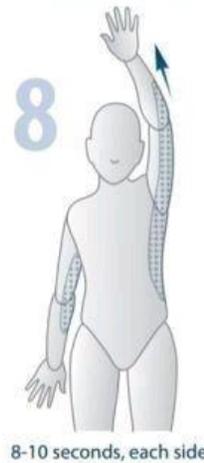
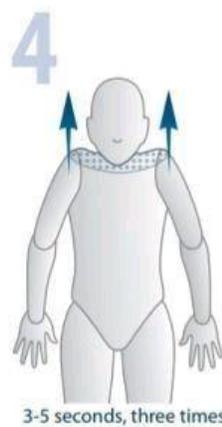
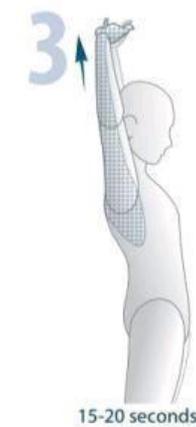
7
8-10 segundos
cada lado



8
5 segundos

Los ejercicios a realizar en las **Pausas del trabajo** tienen una duración entre **5 y 7** minutos y se realizan una o dos veces **CADA UNA A DOS HORAS** durante el turno de ocho horas.

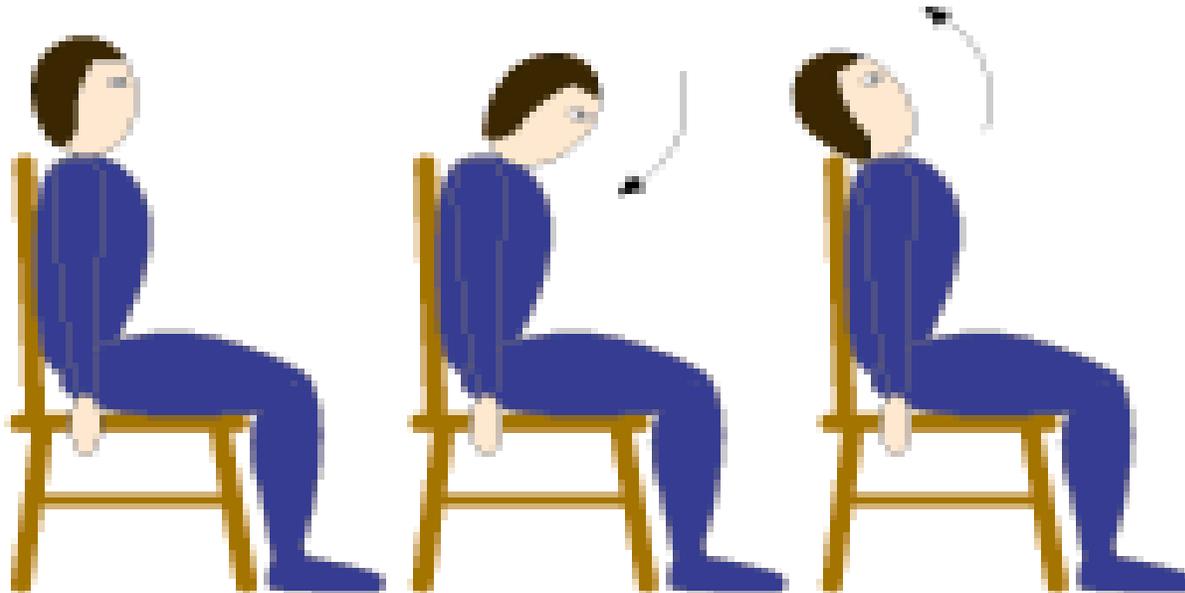
A continuación observaremos algunas ejercicios de la gran cantidad que existen que nos **ORIENTARAN** para implementar las pausas activas en nuestro trabajo.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PAUSAS EN EL TRABAJO

Espalda, cuello, Abdomen.

Sentado, dejar caer la cabeza y bajar vértebra por vértebra, hasta tocar los muslos con la cabeza, mientras los brazos cuelgan a los costados del cuerpo.

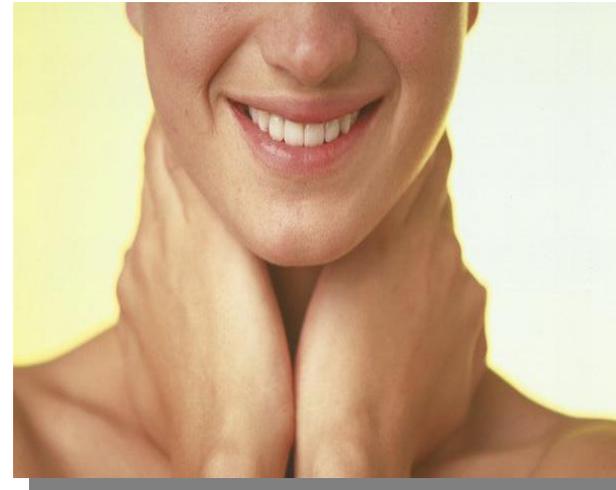


EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PAUSAS EN EL TRABAJO

Para aflojar la tensión del cuello

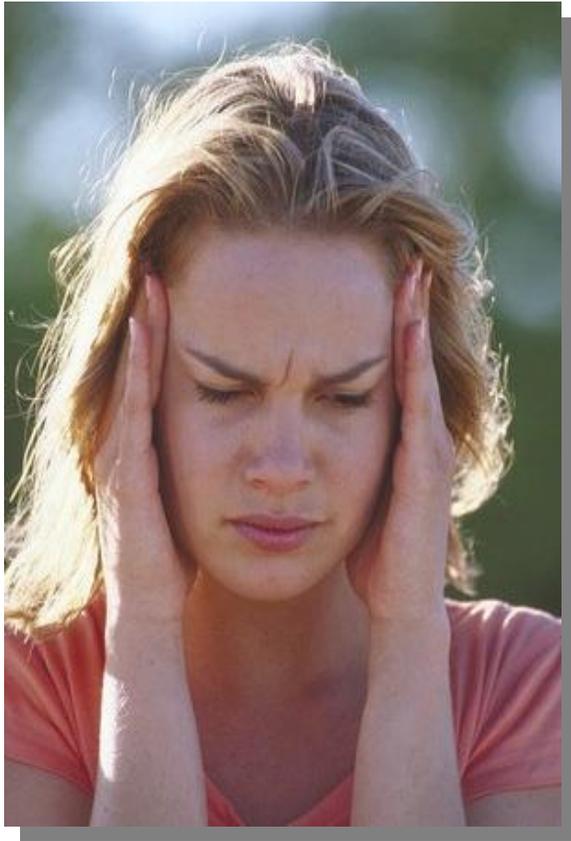
Apoya los dedos de ambas manos en la base del cuello. Aplica una presión lenta y circular, recorriendo todo el cuello hasta llegar a los hombros.

Ahora apoya las manos en la cabeza. Estira el cuello con suavidad hacia delante y mantén la posición. Siente cómo se estiran los músculos de la nuca.



EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PAUSAS EN EL TRABAJO

Para aflojar la tensión de la cara



Cierra los ojos, relaja los músculos de la cara y afloja la mandíbula.

Junta los dedos y apoya las yemas en la frente; realiza lentos movimientos circulares alrededor de los ojos.

Repite varias veces en un sentido y luego en el otro.

Ahora apoya las yema de los dedos en la frente y date un masaje suave en las sienes.

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS PAUSAS EN EL TRABAJO

Para aflojar la tensión de los hombros

Apoya ambas manos sobre los hombros. Respira suavemente, inhala y exhala, deja caer la cabeza hacia atrás y recorre las clavículas con los dedos lentamente. Repite varias veces.

Ahora apoya la mano izquierda en el hombro derecho y aprieta con suavidad. Sostenga durante unos segundos y suelte.

Haga lo mismo con la mano derecha sobre el hombro izquierdo. Realiza cinco repeticiones en cada hombro.

