

¿Qué es el tecnoestrés?

El tecnoestrés es un fenómeno cada vez más presente en la vida laboral y personal. Se define como la **tensión psicológica, física y emocional** que se produce por el uso continuado de las tecnologías digitales. No se trata únicamente de "usar mucho el ordenador o el móvil", sino de **la manera en que esa relación con la tecnología impacta en la salud**.

FORMAS DE TECNOESTRÉS

- > **TECNOANSIEDAD:** miedo, inseguridad o nerviosismo al usar nuevas herramientas digitales.
- > **TECNOADICCIÓN:** dependencia de estar conectado, revisando continuamente correos, mensajes o redes.
- > **TECNOFATIGA:** agotamiento mental y físico por la sobreexposición a pantallas y flujos de información.

El tecnoestrés no solo afecta a la salud individual produciendo, por ejemplo, dolores musculares, insomnio o irritabilidad, sino que repercute en la productividad y el bienestar colectivo.

Reconocerlo es el primer paso para prevenirlo.

Derecho a la desconexión digital

La normativa española, a través del artículo 88 de la Ley de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD), reconoce el **derecho de las personas trabajadoras a la desconexión digital**. Esto significa que fuera del horario laboral no debe existir obligación de responder llamadas, correos o mensajes.

Este derecho es clave para:

- > **Respetar los tiempos de descanso.** El cerebro necesita periodos sin estímulos digitales para recuperar energía.
- > **Favorecer la conciliación.** Estar permanentemente disponible limita la vida personal y familiar.
- > **Garantizar la salud y la productividad sería preferible.** La saturación digital reduce la capacidad de concentración y aumenta el riesgo de errores.

Respetar la desconexión digital no es una cortesía, sino un aspecto esencial de la prevención de riesgos psicosociales.

**La tecnología debe
ayudarte,
no agobiarte.**



Impactos del tecnoestrés en la salud

El tecnoestrés afecta en varios niveles:

- > **Físico:** vista cansada, sequedad ocular, dolor cervical y lumbar, sedentarismo, alteraciones del sueño.
- > **Psicológico:** aumento de la ansiedad, sensación de urgencia constante, baja tolerancia a la frustración, dificultad para concentrarse.
- > **Social:** aislamiento, empobrecimiento de las relaciones personales y familiares, percepción de estar "siempre trabajando".