



Nuevas tecnologías y tecnoestrés: consecuencias positivas y negativas

Antonio Cano Vindel

Universidad Complutense de Madrid

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés





Nuevas tecnologías de la información y comunicación: TIC

Revolución de actividades y procesos

- Inicialmente: simplificación de tareas repetitivas, ahorro de recursos, mayor acceso a contenidos, mejora de la comunicación
- Reducción de costes, tiempos, distancias, de problemas de acceso
- Nuevas posibilidades en todos los niveles: económico, laboral, social, educativo, cultural, salud, doméstico
- En unas pocas décadas: nueva organización social, nueva era digital

Cambios sociales y en el estilo de vida

- Sustitución de mano de obra: servicios, banca, docencia, salud
- Globalización: economía, moda, comunicaciones, relaciones sociales
- Estrés tecnológico: manejo de las nuevas tecnologías, aceleración del cambio
- Estrés: aumento de posibilidades, de demandas, de urgencias, disponibilidad sin límites, pérdida de tiempo propio, atención muy diluida, desinformación, activación

Las TIC aplicadas a la prevención y manejo del estrés



Difusión de información



Web: iHealth, Salud 2.0



Proliferación de Apps



Estrés

Proceso natural:
adaptación

- Exigencias del medio

Situación,
demanda,
reacción

- Movilización de recursos para dar respuesta

Activación

- Cognitivo
- Fisiológico
- Conductual



Enfoques en el estudio del estrés

Como estímulo

- Sucesos vitales estresantes (positivos y negativos)
- Sucesos menores
- Factores estables

Como respuesta

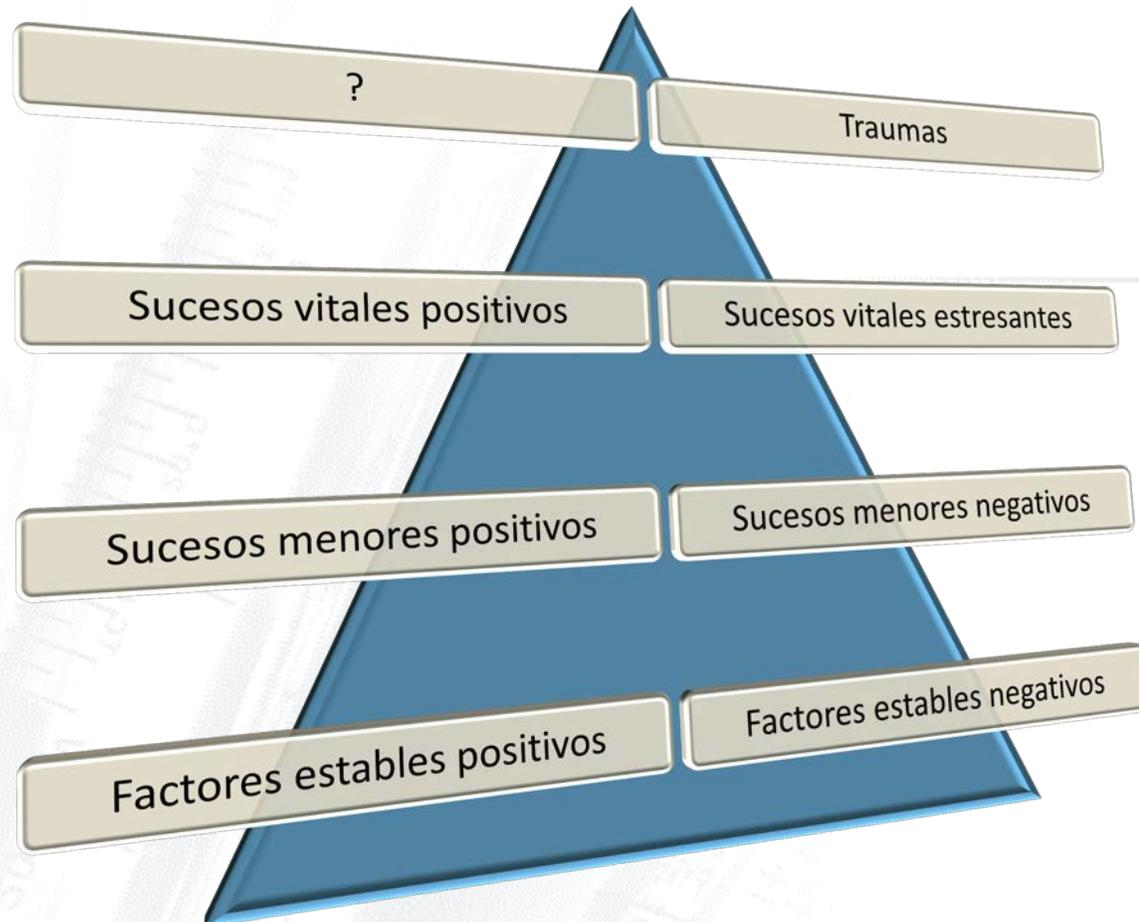
- Respuestas biológicas
- Fisiológicas
- Emocionales

Proceso interactivo

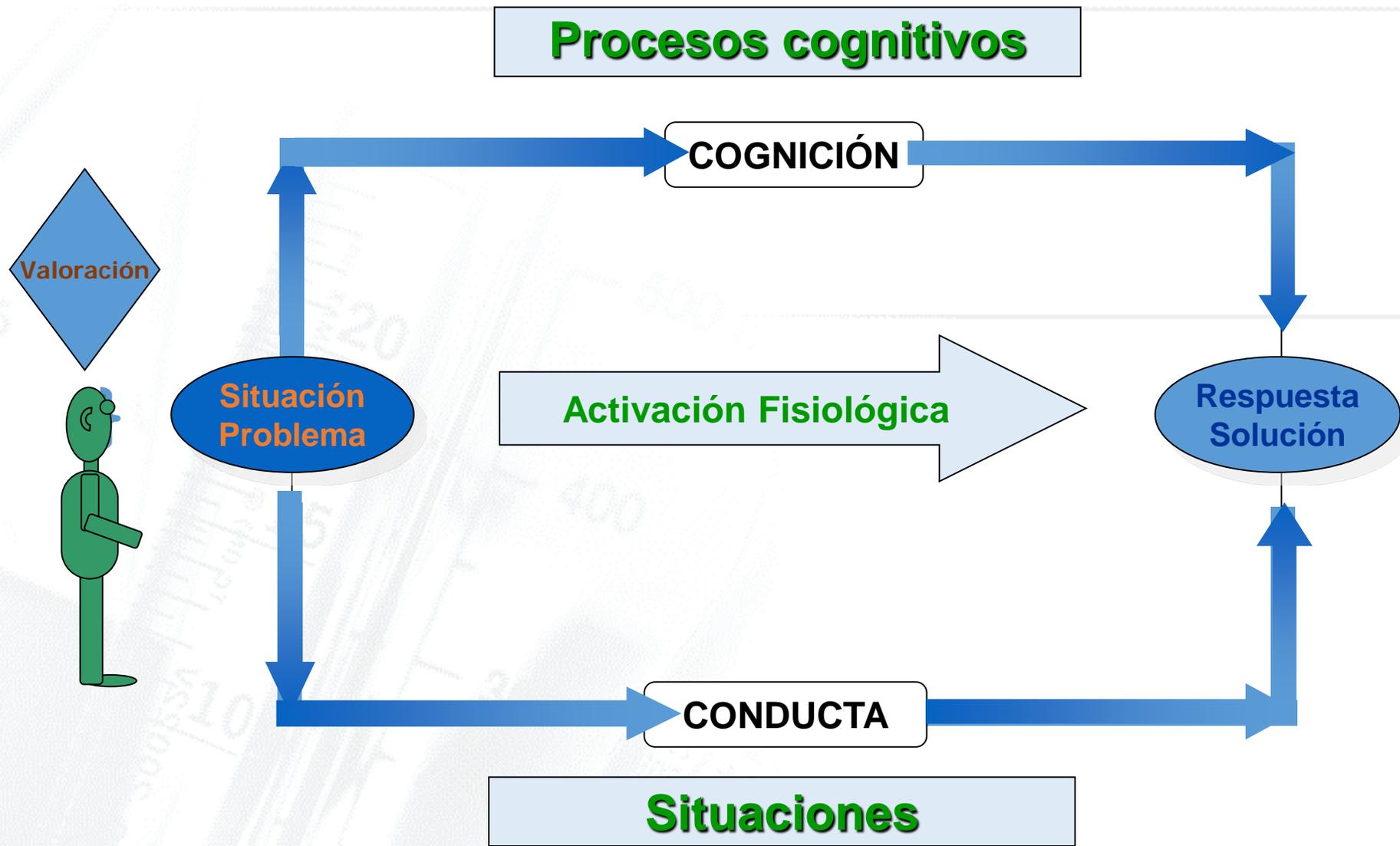
- Demandas
- Recursos
- Valoración cognitiva
- Reacción
- Reevaluación, cambios reacción

Estrés como estímulo

En función de las características del estímulo



El estrés como respuesta



Estrés como proceso: interacción persona-ambiente



Estrés: proceso interactivo



Consecuencias positivas del estrés en función del grado

En la fase inicial del proceso



Consecuencias negativas del estrés en función del grado

En la fase final del proceso

Cognitivo

Exceso de carga mental: agotamiento, problemas de concentración, de creatividad, malestar

Atención centrada en problemas: alerta excesiva

Problemas de memoria

Fisiológico

Exceso de activación fisiológica: agotamiento, disfunciones

Dolor muscular, contracturas, cefaleas, dolor de espalda

Somatizaciones

Conductual

Nuestra conducta es más torpe, menos adaptada a las demandas

Menor rendimiento

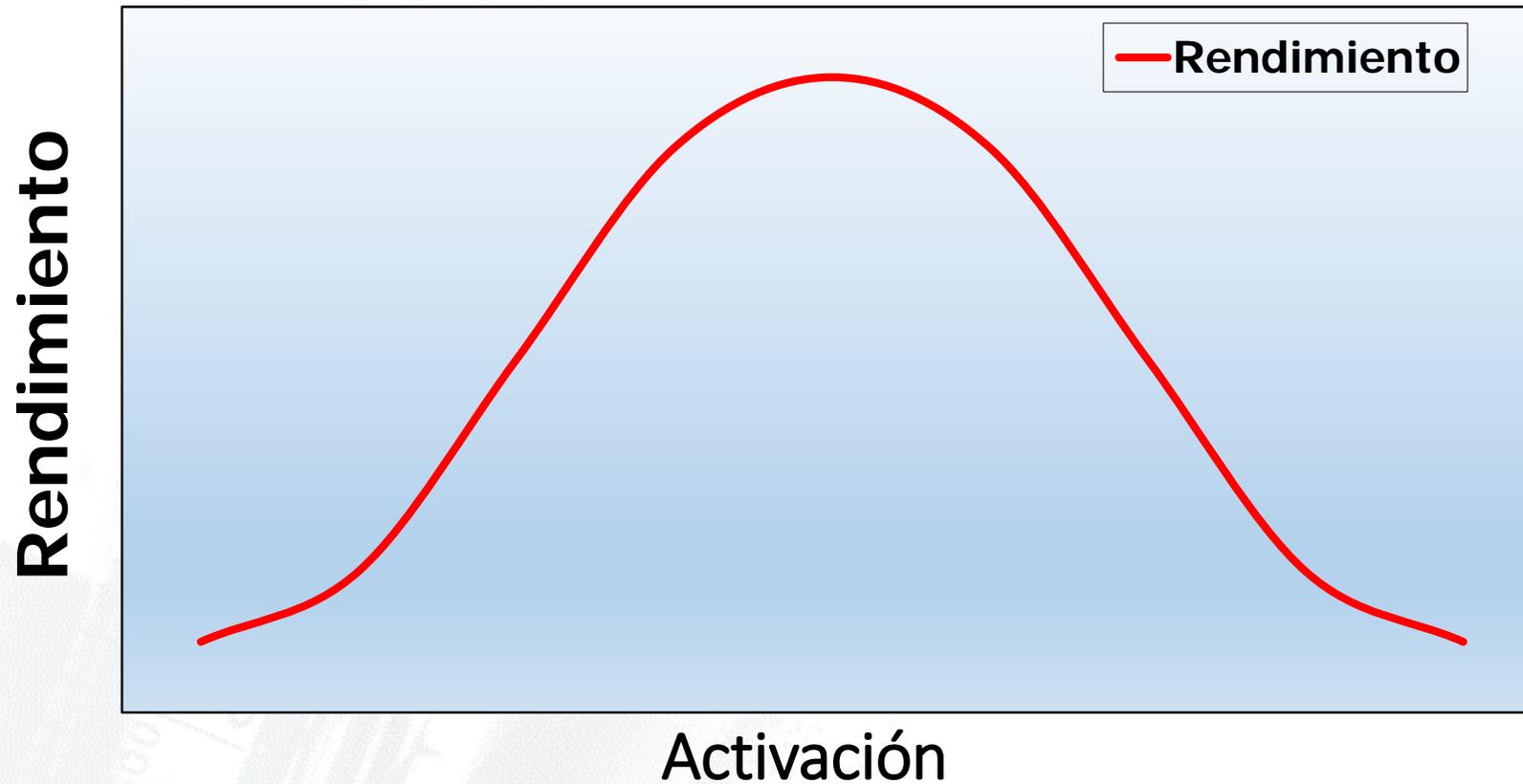
Más errores y accidentes

Peor estilo de vida

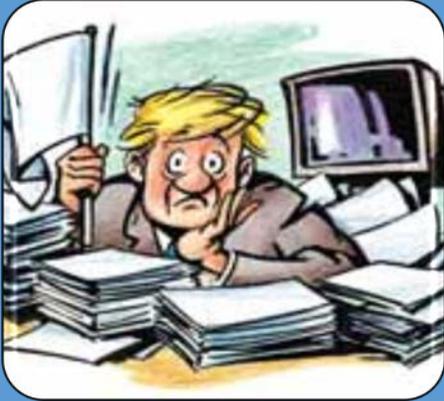
Mayor irritabilidad

Consecuencias: rendimiento

Ley de Yerkes-Dodson



Definición de estrés laboral



El estrés relacionado con el trabajo puede definirse como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo



Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación

Modelo de demandas-control

- R. Karasek: El estrés laboral es un proceso en el que están en juego
 - Las demandas psicológicas objetivas del trabajo
 - La posibilidad objetiva de decidir y utilizar los recursos que posee el individuo (control)

CONTROL	Alto	Tensión Baja	Actividad
	Bajo	Pasividad	Tensión Alta
		Bajas	Altas
		DEMANDAS	

Modelo del balance esfuerzo-recompensa

- La falta de reciprocidad entre el esfuerzo gastado (alto) y las recompensas recibidas (bajas) crea un estado de malestar emocional, caracterizado por alta activación autonómica y elevada respuesta neuroendocrina.
- Esta situación de estrés puede agravarse con un estilo de afrontamiento individual rígido caracterizado por el sobrecompromiso

Recompensas	Altas	Alta ganancia Bajo coste	Alta ganancia Alto coste
	Bajas	Baja ganancia Bajo coste	Baja ganancia Alto coste
		Bajo	Alto
		Esfuerzo	

Modelo del balance esfuerzo-recompensa



Estrés positivo



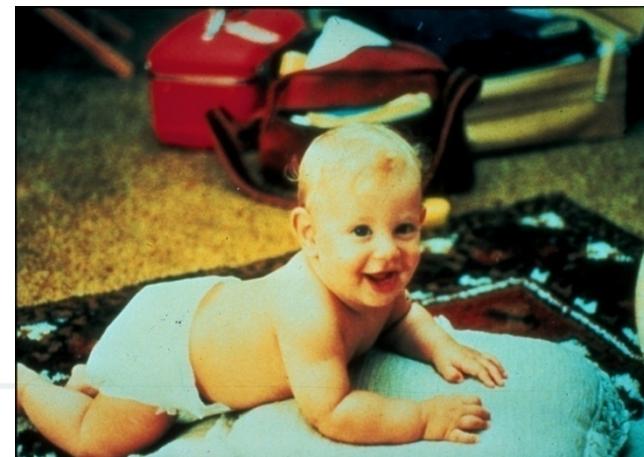
Personalidad



Las reacciones emocionales

- Todos los seres humanos tenemos la capacidad de reaccionar emocionalmente

Éxito	Alegría
Pérdida	Tristeza
Peligro	Miedo
Amenaza	Ansiedad
Daño	Ira



Emociones y adaptación

- La reacción de miedo ante una situación en la que está en juego la propia vida implica una serie de respuestas (temor, aumento de la tensión muscular, o de tasa cardiaca, evitación, expresión facial de miedo, etc.) que nos ayudan a preservar la integridad física



Emociones y comunicación



Emociones y motivación





Emociones y afecto

Emociones

- Reacciones ante situación relevante que conmueven la experiencia
- Cambios: cognitivo, corporal y conductual
- Preparación, supervivencia, comunicación → adaptación

Afecto

- Estado emocional, estado de ánimo, o sentimiento, de mayor duración y menor intensidad
- Asociado con el conjunto de reacciones emocionales positivas y negativas

Emociones positivas





Emociones positivas

Experiencia agradable

- **Alegría.** Reacción al éxito o un resultado positivo. Experimentamos satisfacción y bienestar, que se traduce en una expresión facial característica y universal muy atractiva
- **Orgullo.** Tras alcanzar una meta, después de esfuerzo y sacrificio, experimentamos una gran satisfacción
- **Gratitud.** Expresión de reconocimiento sincero por algo que hemos recibido. Estrecha lazos y profundiza relaciones
- **Ternura.** Al observar a alguien que necesita de nuestra protección y genera en nosotros cariño y acciones que sirvan para atender las necesidades, por ejemplo, de un bebé
- **Interés.** Reacción a estímulo que genera deseo de conocer y experimentar. Disminución del pulso. Nos ayuda a conocer mejor nuestro entorno



Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)

Afecto Positivo

- Elevada puntuación indica entusiasmo, energía, alerta, interés y alegría
- Puntuación baja es sinónimo de letargo y fatiga

Afecto Negativo

- Con alta puntuación, predominan los sentimientos de ira, culpa, temor y nerviosismo
- El bajo Afecto Negativo está asociado a un estado de calma y serenidad



Manejo de las emociones positivas

Disminuir emociones negativas

- Disminución de sesgos cognitivos: atención, interpretación
- Relajación, disminución de la activación fisiológica
- Cambios de conducta: mejora del autocontrol, del afrontamiento

Aumentar emociones positivas

- Focalización de la atención en estímulos positivos
- Anticipación de resultados positivos
- Aplicación de habilidades y fortalezas: optimismo, humor, autorregulación, generosidad, etc.

Procedimientos

- Aprendizaje emocional: cognitivo, asociativo y operante
- Autorregulación emocional
- Inteligencia emocional
- Psicología positiva
- Psicología clínica cognitivo-conductual



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN