

Tecnoestrés

Jueves

13 de mayo de 2021

Opinión Pública



Yo no puedo con todo

Fuente: unsplash.com

La pandemia ha puesto en el punto de mira los problemas de salud que puede ocasionar el uso excesivo de las tecnologías. La infoxicación y el síndrome del Burnout están entre los temas tratados por muchos medios en los últimos días. Pero ¿qué ocurre cuando tu trabajo consiste en estar conectado a la actualidad?

Clara Pérez Rodríguez

Llevamos meses escuchando hablar del cansancio emocional que genera la situación provocada por la covid - 19 y de las repercusiones futuras que tendrá en la salud mental de la población. Sin embargo, nos encontramos ante un tema que no es nuevo. Llevamos años acumulando malas praxis en nuestra relación entre el trabajo y la tecnología. Esta situación, mezclada con las condiciones laborales, los bajos sueldos y la inestabilidad forman un coctel molotov que está a punto de explotar. Conocemos los límites, pero no las consecuencias.

A finales de 2020 HBO estrenaba *Industry*, una serie que relata la vida de un grupo de jóvenes que compiten sin escrúpulos por hacerse con un puesto en la empresa. Todo lo demás, las drogas, el alcohol, las fiestas y las pocas horas de sueño, se lo pueden permitir porque, al fin y al cabo, son jóvenes. Y, sin embargo, nos sigue pareciendo un tema banal, lejano y hasta cierto punto romantizado por esta producción. (**Spoiler alert:** exceptuando que uno de los candidatos, debido al estrés laboral, se suicida en el primer capítulo).

Pero la realidad siempre supera a la ficción. A mitad del mes de marzo las redes sociales explotaban con el contenido de una encuesta realizada a 13 analistas de primer año - comúnmente llamados *juniors* - del banco de inversión estadounidense Goldman Sachs. Dicha presentación, de [11 diapositivas](#), exhibía las condiciones de trabajo a las que están sometidos. Denunciaban que llegan a trabajar de media 98 horas a la semana o que duermen una media de 5 horas al día.

Pero sin duda, los resultados más alarmantes son los relacionados con una pregunta de autoevaluación sobre su salud mental antes y después de entrar a trabajar en la empresa. De una nota media de 8,8 puntos

antes de entrar en la empresa, la valoración baja hasta situarse en un 2,8 desde que trabajan en ella. Además, el 100% afirma que las horas que trabaja ha impactado negativamente en sus relaciones sociales y un 77% se sentía víctima de abusos en su lugar de trabajo.

Pero por si no fuera poco, a finales de abril, los auditores *junior* de la firma EY - de la sucursal de Barcelona - denunciaban jornadas laborales de hasta 84 horas en las semanas con más carga de trabajo, que suelen corresponder a las de cierre de los ejercicios. Además, denunciaban la falta de personal, unos plazos de entrega difícilmente alcanzables y la rotación excesiva de la plantilla. Esta queja se la trasladaban a sus superiores en un correo electrónico al que ha tenido acceso el diario [El País](#).

Algunos se excusan en que en el mundo financiero es normal este tipo de prácticas. De hecho, lo justifican con los altos sueldos que suelen tener sus empleados. Otros apelan al discurso de que, si eres joven, tienes que resignarte con lo que hay, y de que esas condiciones tan duras te aseguran un futuro profesional estable.

¿Realmente son situaciones que se dan solo en este sector? ¿Qué pasa cuando se traslada a uno tan precario como el del periodismo?

**"Tenía necesidad de estar conectada continuamente, de no poder apagar esa conexión con la actualidad"
(Yaiza Oliva)**

El lado oscuro del periodismo

Yaiza Oliva tiene 22 años y el confinamiento le pilló acabando la carrera de Periodismo a la vez que hacía sus prácticas curriculares en prensa. "Después del confinamiento me diagnosticaron ansiedad, y empecé acudir al psicólogo. Tenía necesidad de estar conectada continuamente, de no poder apagar esa conexión con la actualidad", relata Yaiza.

Entre los primeros síntomas que detectó destaca no poder conciliar el sueño o desvelarse por las noches. Además, empezó a tener un tembleque en las manos. "Son cosas muy sutiles, pero me dio por mirar las estadísticas del tiempo que pasaba en redes sociales y me di cuenta de que eran demasiadas horas", destaca la joven.

Además de esta hiperconexión con lo que sucede en cada momento, que parece venir implícita en el hecho de querer ejercer como periodista, Yaiza señala que al final, la actualidad también determina tu día a día: "a veces, ni siquiera puedes hacer planes dependiendo del momento en el que estemos. Por ejemplo, si hay elecciones".

Debido a esta situación, ha decidido alejarse un poco del mundo periodístico porque se vio en el límite. Ahora se dedica a la parte de comunicación política y marketing.

"Tengo un móvil de trabajo y, cuando acabo mi jornada, lo apago. Eso ayuda mucho a conciliar", señala Yaiza. Aunque no descarta, en un futuro, volver al periodismo.

El de Yaiza no es el único caso de una profesional que decide retirarse del "mundillo periodístico" por la ansiedad y el estrés que le genera su propia profesión.

Aldara Martitegui es periodista, *coach* y *mindfulness trainer*. Esta otra faceta de su carrera profesional, dedicada más a temas de salud mental, se debe a que, como ella misma relata, hubo un momento en el que

tocó fondo: “llevaba ya varios años, como diez o así, trabajando, y me había olvidado del sentido y del propósito. Del para qué yo era periodista. Ese idealismo que tenía al principio se me había ido olvidando con el día a día. Mi vida se había convertido un poco en el fichaje de entrada y fichaje de salida. No era feliz”, señala Aldara.

La vocación que le había movido desde pequeña se había ido evaporizando hasta llegar a pensar que quería dedicarse a otra cosa. Se había enfadado con la profesión. “Si yo hubiera tenido herramientas para entender lo que me estaba pasando, no hubiera tocado fondo y no hubiera llegado a ese resentimiento y a ese resquemor con la profesión”, indica Aldara.

María Miret es periodista y está especializada en salud. Ejercer como periodista le costó dos bajas por ansiedad. La primera parte de su carrera la desarrolló en torno a temas de información internacional. María afirma que en general ha tenido buenas experiencias, exceptuando dos agencias de medios. “Había un problema de acoso laboral bastante gordo, sobre todo, en una de las agencias. Yo estuve 11 meses y pasaron por allí unas 13 personas. Cada mes se iba alguien”, relata María.

En su blog, [Periodistia.es](https://www.periodistia.es), alberga un proyecto llamado Almas rotas, en el cual relata su historia y da voz a la de otros profesionales que hayan sufrido esta misma situación. “Llegue a pensar que el problema era el periodismo. Estaba quemada de ese mecanismo maligno de los medios”, indica la periodista.

Su proyecto también ofrece cursos para darle herramientas a los periodistas y que puedan lidiar con estas situaciones. Además, quiere que en Almas rotas también tenga cabida la investigación académica. “Hay un problema grave con la hiperconexión en el sector y es un melón que los periodistas tienen que abrir en algún momento”, señala María.

Aunque quizás, el caso más conocido dentro de la profesión es el de Mar Cabra, ganadora de un Pulitzer por los Papeles de Panamá. En el [podcast Plano corto](#) - de Almudena Ariza- Mar relata cómo, a pesar de haber conseguido una gran carrera profesional, se sentía vacía.

En el podcast la periodista cuenta cómo durante la investigación de los Papeles de Panamá había días que se pasaba 16 horas trabajando frente a las pantallas y, aun así, cuando acababa, se tumbada en la cama

a mirar las redes sociales. Esa hiperconexión a la tecnología y al trabajo le pasó factura en su salud. Mar tuvo problemas de cansancio crónico, sufrió de tiroides y también perdió un ovario mientras se encontraba en Filipinas para dar una charla sobre periodismo de datos. Hubo un momento en el que se dio cuenta de que ya no podía más. De hecho, un par de años después de ganar el Pulitzer decidió retirarse del día a día de la profesión y de la gran ciudad. Se fue a vivir a Almería, donde reside actualmente.

La sociedad del cansancio

Bajo el libro con este mismo título, el filósofo surcoreano Byung-Chul Han ya vecinaba que en el nuevo siglo las enfermedades predominantes serían de origen neuronal y no bacteriano o viral. Pero, ¿a qué se debe este suceso?

Según Han, el exceso de positividad nos está conduciendo a una sociedad que está llena de individuos agotados, frustrados y deprimidos. Además, achaca que, en este nuevo escenario, la víctima y el verdugo son la misma persona. Dado que no hace falta la dictadura de un tercero para someter a la población, sino que somos nosotros mismos los que nos autoexigimos más de la cuenta. Aunque, paradójicamente, vivimos bajo



Fuente: unsplash.com

una sensación de libertad

Podemos resumir la visión de este filósofo bajo la premisa de que vivimos con la angustia de no estar haciendo todo lo que podríamos hacer y, además, nos autoculpamos de no cumplir con esos objetivos. Nos explotamos voluntariamente creyendo que nos estamos autorealizando. Lo que nos agota es esa voz interna que nos susurra que hay que rendir más.

Este exceso de positividad del que habla Han tiene, en parte, una relación con la psicología positiva que se ha ido instaurando a nuestro alrededor durante los últimos años. Nos bombardean a mensajes del tipo: “tú puedes con todo”, “con esfuerzo puedes conseguir todo lo que te propongas” o la versión más exacerbada de “todo aquello que consigas depende solo de ti”. En todos estos mensajes se dejan fuera los factores externos tales como la suerte o el contexto económico o social del momento.

Por otra parte, la autoexigencia y la angustia de no estar haciendo todo lo que podríamos hacer está muy relacionado con la llegada de las tecnologías a nuestra vida, que, por un lado, nos ha abierto un sinfín de oportunidades pero, por otro,

nos ha hecho perder la consciencia del ahora.

En España, casi 43 millones de ciudadanos son usuarios de Internet y emplean una media de 6 horas y 11 minutos al día a navegar en la web, según datos publicados este año por [Hootsuite](#). Además, este estudio indica que casi el 90% de los usuarios de Internet utilizan *WhatsApp* diariamente, lo que la convierte en la red social más usada en nuestro país, seguida de *YouTube* (89,3%), *Facebook* (79,2%) e *Instagram* (69%).

“Las tecnologías como tal no tienen impacto, depende de cómo se usen. Las puedes usar o abusar. Nos falta tratar de entender los abusos mejor. Por ejemplo, si me llega un correo ¿Te tengo que contestar inmediatamente?” señala Óscar Pérez Zapata, doctor en sociología y profesor de gestión empresarial en la Universidad Pontificia de Comillas/ICADE.

Zapata lleva casi más de una década investigando sobre los efectos en la salud de la digitalización y la intensificación del trabajo. Insiste en que el problema no reside tanto en las tecnologías, sino en las expectativas que generan.

¿De qué hablamos cuando hablamos de tecnoestrés?

El tecnoestrés también es conocido como “el síndrome de la fatiga informática”. Este término fue acuñado por primera vez en 1984, por el psiquiatra norteamericano Craig Brod en su libro *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. El psiquiatra definía el tecnoestrés como: “una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable”.

Para poder entender la magnitud de este fenómeno, primero hay que conocer qué es el es-

THE SELF INVESTIGATION

“Sostener el periodismo mejorando el bienestar de los periodistas”. Así se define el proyecto, que nació en el contexto de la pandemia, y brinda servicios destinados a mejorar el bienestar de los profesionales de los medios de comunicación. “En abril, Mar contactó conmigo y nos pusimos hablar del tema. Estábamos viendo cómo, de repente, el enfrentarnos a algo totalmente nuevo estaba generando un tipo de estrés muy diferente entre los periodistas”, destaca Aldara.

Entre los servicios que ofrecen

encontramos cursos para periodistas, *managers* o sesiones online de *coaching*. El primer curso que llevaron a cabo fue en inglés durante el mes de julio y el segundo - se impartió en español - en septiembre. Ambos se pudieron impartir gracias a la financiación de la Unión Europea y fueron gratuitos para los periodistas. “Hemos detectado que existe, por parte de los alumnos y alumnas, una falta de recursos para la gestión emocional. Hay una necesidad muy grande de adquirir ciertas herramientas para empezar a gestionar un

poco la vida y saber encontrar un espacio de bienestar”, señala Aldara.

Sin duda, la oferta estrella es el curso para ayudar a los periodistas a aprender a cómo relacionarse con el estrés y la sobrecarga digital. Tiene una duración de 4 semanas y, ahora mismo, se está preparando su quinta edición. “Tenemos que empezar a pensar que estamos como en pañales. Todavía no nos hemos subido a la ola de la tecnología y, ahora, estamos empezando a darnos cuenta de que esto hay que regularlo”, indica Aldara.

“Es como lo que antes se llamaba el efecto busca. El problema es que ahora el busca lo tenemos todos en nuestros bolsillos.”
(Alba Valle)

trés. “El estrés es una reacción fisiológica que sucede en el organismo cuando sentimos que el ambiente nos está demandando algo para lo que necesitamos activarnos de más para poder hacerle frente”, indica Alba Valle psicóloga sanitaria y experta en Meditación y *Mindfulness*.

Es como si nuestro cuerpo tuviera un acelerador y un freno. Cuando estamos estresados nuestro sistema parasimpático pisa el acelerador para que estemos más activos. Alba señala que el estrés en sí es bueno: “es lo que llamamos “eustrés”, y es necesario. El problema viene con lo que denominamos “estrés malo” o “distrés”, que se genera cuando mantenemos altos niveles de estrés en un periodo largo de tiempo y esto puede derivar en ansiedad”.

Para mantener la salud y tener bien nuestras funciones de creatividad, responsabilidad, ejecución o productividad necesitamos tener periódicos de pausa. Y aquí es cuando entra en juego la variable “tecno”.

Internet funciona todos los días a todas horas. “Es como lo que antes se llamaba el efecto busca. El problema es que ahora el busca lo tenemos todos en nuestros bolsillos. No hay tiempo de desconexión, siempre está la cosa de saber qué está pasando o qué puede pasar”, indica Valle.

La consecuencia es que nos encontramos hiperconectados, lo que se traduce en que estamos hiper estresados porque sabemos que en cualquier momento puede llegar un estímulo nuevo.

Zapata insiste en que el problema reside en que no sabemos poner límites y eso genera un abuso. “Hay diferentes niveles para poner límites. Uno es a nivel personal, por ejemplo, desconectar a X hora. Pero esto es insuficiente porque hay unas ciertas expectativas de cómo se debe trabajar. Si sabemos que existe una presión de que me van a mirar mal si me mandan

un correo por la noche y no contesto La estructura empresarial debe poner también esos límites”.

Los datos avalan la teoría del filósofo surcoreano. La iniciativa endstress.eu, que cuenta con el apoyo del *Mental Health Europe*, recoge que más de la mitad de todos los trabajadores de la Unión Europea (51%) cree que el estrés es común en su lugar de trabajo.

La hiperconectividad

El último estudio de Cigna, *COVID-19 Global Impact*, indica que el porcentaje de empleados españoles que afirman vivir inmersos en una cultura *always on* en su trabajo asciende al 74%.

Esto equivale a un 10% más si lo comparamos con los resultados obtenidos a comienzos de año y un 7% por encima de los datos de abril. ¿Qué consecuencias tiene esto para nuestra salud?

Valle señala que la hormona

**"Estamos ahora mismo en una situación de hornos con unas temperaturas muy altas".
(Zapata)**

del estrés, el cortisol, es una hormona tóxica en exceso. De hecho, puede llegar hasta a ser causante de enfermedades. “Hay evidencias que si tú, por ejemplo, tienes papeletas para tener cáncer por X motivos si con esas papeletas llevaras un estilo de vida saludable - física y mentalmente - ese cáncer no se desarrollaría. En cambio, si te pilla en un momento de estrés mantenido en el tiempo, ese estrés te precipita que se te

desarrolle ese cáncer”. El principal problema es que vivimos de tal manera que hemos normalizado estar estresados. “Estamos en un ritmo de vida que nos enferma”, señala Valle.

¿Y qué ocurre cuando tu trabajo consiste en estar ahí donde suceden las cosas? Un estudio realizado a 292 periodistas, por la Universidad de Zaragoza, señala que hay un problema en las redacciones. En especial, con los jefes que obligan a sus empleados a estar hiperconectados. “En las redacciones no hay conciencia de que haya un problema mientras que, en otros sectores, como la hostelería, se han puesto las pilas porque se ha visto que los trabajadores están quemados” indica María, que ha hablado con los investigadores del estudio.

El Burnout

Las malas condiciones laborales, mezcladas con el estrés y la desmotivación pueden dar lugar al llamado síndrome *Burnout* o síndrome del quemado. La clave de esta ecuación para los periodistas es la desmotivación. “Los periodistas tienen una tendencia a quemarse más por esa base vocacional. Por ejemplo, en la profesión sanitaria, otra que también presenta muchos problemas de salud mental, es justamente esa motivación lo que les hace seguir. Mientras que, en los periodistas - sobre todo los de medios - se va perdiendo esa motivación”. Esta es otra de las grandes claves del estudio realizado por la Universidad de Zaragoza, destaca María.

Valle define el síndrome del *Burnout* como un conjunto de síntomas causados porque el nivel de estrés y presión aumentan mucho: “es un síndrome porque es un conjunto de síntomas: te notas apagado, sin motivación y, además, empiezas a sentirte mal. Primero llega una presión en el pecho, seguido de la tristeza, ganas de llorar, poca paciencia, insatisfacción, falta de disfrute... Y luego, además,

llega la culpa, porque te das cuenta de que no estás trabajando bien y te sientes mal por el hecho de sentirte mal”, señala la psicóloga.

Por su parte, Zapata lo describe con la analogía de un horno que está haciendo pan y magdalenas. “El pan necesita una temperatura y las magdalenas otra. Si yo precaliento el horno a una temperatura mayor de la que necesitan ambas cosas, se me va a quemar el pan, las magdalenas y todo lo que ponga. Estamos ahora mismo en una situación de hornos con unas temperaturas muy altas”.

Bienestar digital en Android y IOS

Google ha incluido en ambos sistemas operativos la posibilidad de poder ajustar el tiempo de uso de las aplicaciones, así como poder ver el tiempo, de media, que pasas en cada una de ellas.

El dilema legal

La legislación española ya recoge en la Ley Orgánica 3/2018, del 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales: “la obligación de la empresa de establecer una po-

lítica interna sobre el ejercicio del derecho a la desconexión digital, previa audiencia de las y los representantes de las personas trabajadoras, para garantizar a las personas trabajadoras su tiempo de descanso, permisos y vacaciones”.

Sin embargo, Zapata indica que la ley de derecho a desconectar es muy insuficiente. “Tienen que dar más armas. Hay que introducir la intensidad de trabajo, cuántas exigencias ponen en cuánto tiempo. Hay que ir al origen del problema. Además, deberían asegurarse de que se mida el nivel del estrés y que esos datos sean públicos”.

En la Directiva Marco 89/391/CEE ya se dictaba que la gestión del estrés no es sólo una obligación moral y una buena inversión para los empresarios, sino un imperativo legal.

Si volvemos a consultar los datos, el 67,58% de la población activa en nuestro país requeriría realizar una valoración detallada desde el área de vigilancia de salud por posible ansiedad y depresión, según un estudio realizado por Affor sobre el [impacto del COVID en la Salud de los trabajadores](#).

¿Se podrían considerar estas enfermedades como “enfermedad laboral”?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aceptó en 2019 el *burnout* como una enfermedad ocasionada por el trabajo. Lo definen como “el resultado del estrés crónico en el trabajo que no ha sido gestionado con éxito”.

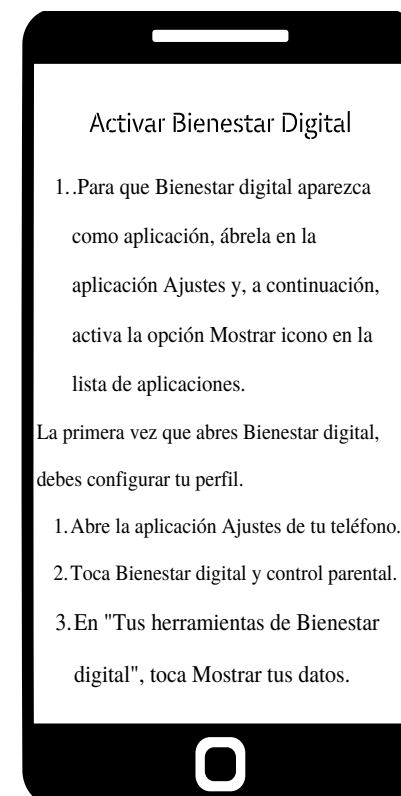
Por su parte, la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST) considera que, en los casos más graves, el tecnoestrés puede constituir una nueva enfermedad de trabajo, que puede dar lugar a la incapacidad laboral.

Si nos fijamos en otros países como China donde existen leyes que protegen a los empleados del daño mental que pueden sufrir en el trabajo, o Japón que ha aprobado una ley que obliga a las empresas a ofrecer controles de estrés a sus empleados, podemos ver que nos encontramos ante un problema global.

Hay diferentes maneras de poder medir el estrés y la ansiedad, como la escala STAI. También, hay diferentes pruebas y formularios que se podrían realizar a los empleados. “El problema es la falta de educación entorno a la tecnología. Las empresas no son responsables de que en tu tiempo libre consumas más pantallas. Eso depende de cada uno. Pero sí, hace falta regulación”, señala Valle.

Cuestionar este tipo de cosas, donde la salud es el tema central, lleva a cuestionar otras que también se están haciendo mal. “Una vez que entras en la rueda de esta cultura de trabajo, que se nos ha impuesto, es muy difícil salir. Si los jóvenes consiguen crear una masa crítica en torno a este tema habrá esperanza”, señala Zapata.

Con la llegada del teletrabajo y la propuesta de la jornada laboral de 4 días, el debate ya está sobre la mesa. Solo falta la predisposición a ver la totalidad del problema.



Fuente: elaboración propia.

