



José Carlos Montalbán García

## Estrés y Tecnologías

¿Quién no ha escuchado alguna vez que la tecnología nos iba a resolver la vida? Cuando aparecieron los primeros ordenadores, todos nos quedábamos con la nariz pegada al cristal viendo en la distancia cómo lo que al ciudadano de a pie le costaba tres horas hacer, darle a una tecla lo resolvía. ¡¡Magia!!

No mucho más tarde, el tiempo fue consiguiendo que los equipos menguaran y que a la vez, los precios más asequibles hicieran menos complicado el acceso a poseer uno de aquellos cacharros. ¡¡Qué bien!!

No mucho más tarde quien más y quien menos nos hemos dado cuenta de que el día que se produce un corte de energía, una tormenta, o se nos constipa el aparatejo por cualquier virusillo, ese día somos los más desgraciados del mundo, pero no solo eso, somos como .... ¡¡Mejor me callo!!

Si se observa una película, un comic, una viñeta o alguna creación animada, nos podemos fijar en algo habitual pero curioso a la vez: Cuando tenemos prisa, cuando necesitamos algo inmediatamente, en vez de esperar, terminamos dándole de "*mamporros*" al ordenador, y no en sentido figurado, sino en el real sentido de la palabra: "*uno se lía a golpes*".

Cabe que más de una de las personas que puedan leer esto no estén de acuerdo, en cuyo caso bastaría con pensar en las siguientes situaciones y responder luego a la pregunta:

- cuando algo tarda en cargarse,
- cuando aparece en el monitor el "*relojito de arena*" o el "*circulito*" gira que te gira,
- cuando aparecen los pantallazos azules o los ERROR 404 al conectar a internet,
- cuando aparece el "esto es embarazoso" o el "Sistema ha fallado" o eso de "el servidor no responde",
- cuando algo no va y da la impresión de que a todo le dio una parálisis generalizada y, como dicen los castizos castellanos, "*se queda como si le hubiera*

*dado un aire"*, (petao, bloqueo, ... que dicen los castizos de las nuevas generaciones)

- cuando sin querer, claro está, se nos escapa eso de "esto es más lento que ..."
- cuando justo acaba de cargar las actualizaciones y al darle al INTRO se nos reinicia sin haber guardado,....

Y tantas y tantas que podríamos entre todos poner ¿qué hacemos (tal vez unos más que otros)? Se me ocurren varias respuestas:

- nos vamos a por un café para hacer tiempo.
- nos damos una vuelta por la habitación, el despacho, la sala de la fotocopidora,...
- nos frotamos mano contra mano como cuando estamos esperando que algo suceda (así como con aire nervioso).
- Nos ponemos la mano en la cara mientras movemos la cabeza en un "no es posible", "no puede ser", "otra vez no", ...
- le damos varias veces a la tecla Intro, Esc, a la Barra espaciadora, a varias teclas a la vez, al Ctrl + Alt + Supr, y todo sin solución de continuidad (tac, tac, tac, tac, tac, tac y más tac tac).
- El pobre botón Izquierdo del ratón (derecho para los zurdos) padece el acoso de nuestro dedo índice que lo golpea con frenesí (clic, clic, clic, clic, clic, clic) al tiempo que resuena el eco de iime tiene de los nervios!!
- Le damos palmaditas de ánimo al principio y de peor humor al cabo de un poco a nuestra CPU o torre, al monitor, a la impresora, a la mesa, tamborilean los dedos, golpean la pantalla del iPhone o de la tableta o de cualquier otro cacharro.... y en otras ocasiones las acompañamos de expresiones tan tranquilizadoras como "un día de estos ... lo voy a tirar a ... lo voy a mandar a ... y nos acordamos de Microsoft, del señor Bill Gates creador del Güindows y de todos sus colaboradores, o de los chinos que fabrican el "aipad", o .... etc. etc.

Y lo mejor, lo más divertido (a posteriori claro): ¡¡Como llegue alguien en ese momento con alguna cuestión.....!!, ¡¡pobre de quien sea el emisario!!.

Y lo más desquiciante es que aparezca el *"ha ocurrido un error grave y el programa debe cerrarse"*. Ya podemos soltar los improperios que se nos vengan a la cabeza, audibles o ahogados de puro enfado: ¡¡ida lo mismo!. PERO... eso ocurre justo justo cuando aún esperábamos el visto bueno a las modificaciones, o justo cuando es la hora de terminar, o justo cuando el jefe u jefa nos acaba de reclamar para ayer el trabajo, o justo cuando se termina el plazo de presentación de la declaración de la renta o de entrega del acta que hay que enviar a publicar,.... y si ya es el jefe quien lo necesita para la reunión con el político de turno y lo pide por "escaypi" (Skype para los que son de este mundillo tecnológico) ¡¡para qué hablar más!!.

¿A que es como para liarse a mamporros con el ordenata y hasta con el que escribe esto por lo que de mal gusto tiene al hacernos recordar tantos malos ratos?. Pues ese cúmulo de sensaciones que nos genera el uso de estos cacharros es ESTRÉS, tal cual.

Y como dicen en la Tele: ¡el estrés se va a acabar! *¡¡Ya hay posibilidades de estar "un poco" más tranquilos!!*

Los americanos, como de costumbre, han sacado un libro en el que cuentan cómo evitar que el uso de las tecnologías (nuevas, añejas, recién-cocinadas, o como sean) nos estresen. Porque claro, hemos hablado de los ordenadores, pero ¿y cuando falla el casete, el vídeo, el DVD, el lector de MP3, la grabadora no va, el CD del cumpleaños o de la boda no se oye o no se ve, o la voz anda divorciada de la imagen, o el móvil suena a las X de la mañana o en plena carretera, el WhatsApp se oye mientras hago un examen, o ..? Y si ya encima llegan los hijos con las consolas, videojuegos, juegos interactivos y otras musiquillas. Es ya el empezose del acabose.

¿Y qué hacer cuando llega el pequeñín y por hacer una gracia tira del enchufe y nos mira con cara de "a qué es divertido"?, o ¿Qué haríamos cuando llega el compañero de trabajo -que los hay- que, en vez de decir hola y para que sepamos que existe, al pasar toca una tecla y ale!!! ...?

Bueno, al grano, que dos hojas de "y si's...." ya es mucho. **Los especialistas** empiezan a alertar de los **problemas de salud** que pueden padecer las personas que dedican muchas horas a una tarea que, por trabajo o por gusto, exige estar largos periodos de tiempo seguidos ante la pantalla (fundamentalmente).

En la actualidad hay carteles y normas y recomendaciones de **ergonomía** que llegan junto a los equipos que se adquieren, que están en las consultas de Medicina Preventiva, en los documentos de Salud Laboral y PRL (Prevención de Riesgos Laborales) animándonos a cuidar la espalda, a evitar dolores de cabeza, irritaciones oculares, contracturas musculares, problemas circulatorios y otras tantas cosas a cuidar.

Entre los profesionales de la salud mental, Psicólogos fundamentalmente, la expresión "**estrés tecnológico**" ha dejado de ser una novedad, es más, dicen que "**va en aumento**" ("in crescendo" en traducción libre). De hecho ya hay terapias contra la adicción al móvil, a internet, al "guasá", al "Feisbu y al Tuite", a los juegos on-line, ...

Para **evitarlo** proponen:

1.- **Horario**: dedicar un tiempo prudencial a estar enchufado, sea o no navegando por Internet. Esto es importante de cara a niños y adolescentes existiendo la posibilidad de programar el PC para que se apague en determinado momento con el "Programador

de Tareas" o poniendo contraseñas de acceso a fin de que los padres ejerzan estas tareas de control.

2.- **Tiempos de "desconexión"**, es decir, si hemos de estar, que no sean horas y horas seguidas. El organismo, en muchos momentos, lo nota y más pronto o más tarde pasará la factura.

3.- **Apagar el móvil** o al menos ponerlo lejos para evitar que nos moleste a partir de determinadas horas y mucho más por la noche: el descanso es - debe ser sagrado.

4.- Los hay que por su actividad utilizan bastante **el correo electrónico** o e-mail. **No ser esclavos de él** y de sus consultas. Otra posibilidad es la de distribuirlos en carpetas según su importancia, de forma que aquellos que no la tengan, puedan ser pospuestos o borrados sin más. NOTA: el teclado tiene una tecla muy útil, pero que mucho: una en la que pone SUPR. Habrá que animarse a usarla.

5.- De vez en cuando **"crear una desconexión tecnológica"**, es decir, nada de PC, móvil y otros artefactos.

6.- De vez en cuando **planificar el día** con los hijos **sustituyendo las tecnologías por un paseo** y los posteos a la red social de turno por un rato de charla con amigos reales o una visita a cualquier sitio como monte, museo, parque, zona recreativa y evitar que sean ellos los que nos lleven al huerto de los videojuegos, las segas, las plays y otros engendros en los que son especialistas, porque haberlos haylos.

7.- Exactamente igual que pasa con los niños sucede con los adultos. No es raro que en ocasiones estamos mandando correos y "guasás de'sos" a personas cercanas. Buena idea podría ser el proponer **hacer actividades juntos, el de salir, visitarles**, etc. Es otra forma de relación y favorece la socialización (que no quiere decir que las TIC no puedan hacerlo). Si esas personas son las de la propia casa, ya ni qué decir tiene la importancia de esos ratos compartidos de comunicación.

Bueno, creo que intentando hacer un "decálogo" que es algo bíblico, me han salido tan solo siete puntos que, casualmente, también es uno de los números de frecuente uso en la Biblia o los llamados "pecados capitales", o sea, que nos traen de cabeza (de cápita).

Espero que pueda ser de ayuda y/o que al menos a alguien pueda servirle. A mí mejor no me preguntéis, me temo que suspendo en este tema, es decir, no me toméis como modelo sino como "anti ejemplo", siempre es más fácil predicar que dar fruto.

Todo esto está basado en varios trabajos y en un libro de **Larry Rosen** que se titula "Tecnoestrés", pero que no van a poder leerlo en la lengua de Cervantes, dado que está en el idioma del señor Sespír (el título es "**Technostress**"). Ya antes había publicado algún otro trabajo en el que relaciona Psicología y Tecnología.

Para saber más (todos los enlaces web vistos en julio 2013):

✓ Estrés y tecnología:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp\\_730.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/701a750/ntp_730.pdf)

<http://salud.ideal.es/psicologia/210-tecnoestres.html>

[http://www.lenguayliteratura.org/mb/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1752:tecnoestres-por-juan-manuel-de-prada&catid=222&Itemid=161](http://www.lenguayliteratura.org/mb/index.php?option=com_content&view=article&id=1752:tecnoestres-por-juan-manuel-de-prada&catid=222&Itemid=161)

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=1732>

✓ Ergonomía: [http://www.surt.org/zonatics/?page\\_id=11](http://www.surt.org/zonatics/?page_id=11)

✓ Estrés en Facebook y Twitter:

<http://www.muyinteresante.es/tecnologia/articulo/abusar-de-facebook-y-twitter-puede-generar-estres>

✓ Libro Technostress (en inglés):

<http://sneiderhauser.typepad.com/blog/Technostress.pdf>

**José Carlos Montalbán García**