



Desconexión Digital

¿Qué es el tecnoestrés?

Es un estado fisio-psicológico no saludable relacionado con el uso de las TIC. Se produce cuando se registra un desajuste entre las demandas que plantea el uso de las TIC y los recursos de los que disponemos para gestionarlas.

Causas

- **Sobreabundancia de información y ruido comunicativo.** Sobrecarga informativa lo que contribuye a la dificultad de discriminar las variables significativas y de tomar decisiones racionales de manera informada.
- **Disponibilidad continua.** Los dispositivos móviles han creado la percepción de que las personas tienen que estar siempre conectadas y disponibles, lo que hace difuminar las líneas de demarcación entre la vida personal y la profesional.

Consecuencias

- **Fatiga informática por sobreinformación.**
- **Dolores de cabeza**
- **Insomnio por alta exposición a luz azul y adicción.**
- **Reducción del desempeño debido al multitasking.**
- **Ansiedad**

¿Qué se puede hacer para gestionar la desconexión digital?



Ventajas de la desconexión digital

- Favorece la recuperación física y psíquica.
- Favorece la conciliación de la vida profesional y vida familiar.
- Reduce el estrés.
- Aumenta la motivación profesional.
- Disminuye la sensación de aislamiento al disponer tiempo para otras actividades.
- Favorece la conexión con otros aspectos de la vida.

