

Publicidad



Busca aquí Iniciar sesión

# ABC Familia - Ocio

SÍGUENOS EN

ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA OPINIÓN DEPORTES CONOCER MOTOR FAMILIA GENTE&ESTILO CULTURA&OCIO MULTIMEDIA SERVICIOS EDUCACIÓN

PADRES E HIJOS PAREJAS EDUCACIÓN MAYORES VIDA SANA CONSUMO OCIO - LUGOS PARA A TODO TREN SUPERSANOS EN FEMENINO RETO ABC

Publicidad

Publicidad

Familia - Ocio

## Pautas que ayudarán a superar un posible «tecnoestrés» en verano

» El trabajo y las tecnologías son los principales motivos por los que se acumula estrés



Compartir



Compartido veces



### CONTENIDOS RELACIONADOS





S.F. / - @ABC\_FamiliaMadrid

12/08/2016 17:20h - Actualizado: **13/08/2016 02:20h.**

Guardado en: **Ocio** - Temas: [Verano](#) , [Tecnología](#) , [Enfermedades](#)

Es muy habitual sufrir de estrés durante las vacaciones por parte de personas que viven muy ligadas a su trabajo, esto se conoce como **«síndrome del ejecutivo»** y suele estar provocado por un sentimiento de miedo a la hora de abandonar su puesto de empleo.

A este síndrome le influye directamente el uso de teléfonos móviles o la crisis económica del país. Son muchos los que no soportan la desinformación que se produce durante su período de vacaciones acerca de lo que sucede en su puesto de trabajo, por lo que su estancia en su destino vacacional se acaba transformando en **incertidumbre y estrés.**



Consejos para no estresarse por la mudanza



Cuatro de cada diez personas entre 30 y 40 años admiten haber perdido su madre

Publicidad

## LAS CLAVES

- 1 El «tecnoestrés» surge por el uso excesivo de aparatos electrónicos.
- 2 Es habitual el «síndrome del ejecutivo» en personas muy comprometidas con su trabajo.
- 3 En verano es recomendable dejar la tecnología a un lado.

Las personas que sufren el «síndrome del ejecutivo» suelen ser excesivamente perfeccionistas y necesitan dejar todo organizado antes y durante su estancia de vacaciones, además de tener cierta sensación de miedo por no haber delegado responsabilidades durante el año. Es habitual que de este síndrome deriven otros problemas como la hipertensión, la dermatitis, la psoriasis o trastornos digestivos y de colesterol.

Además, de una gran dependencia del uso del teléfono móvil también se puede observar cierto «**tecnoestrés**» con el uso del correo electrónico o las redes sociales y las nuevas aplicaciones de mensajería instantánea. Según datos de la Organización Mundial de la Salud «**el 50% del absentismo laboral** está relacionado con el estrés y la ansiedad de forma directa, como depresiones o indirecta, como dolores musculares». En cuanto a **la juventud**, no suelen presentar «síndrome del ejecutivo» causado por estrés en el trabajo o en los estudios, pero sí aumentan los casos de «tecnoestrés» debido al uso de los teléfonos inteligentes.

El profesor de psicología de la Universidad CEU San Pablo, **Fernando Miralles**, advierte de la importancia que tiene para los jóvenes salir de casa siempre con el teléfono móvil, «se nos olvida un elemento tan importante como la "convivencia personalizada", pasando a tener una "convivencia whatsappada" y perdiendo el factor humano». Derivado de esta pérdida de contacto humano están surgiendo, entre los más jóvenes, **problemas de comunicación**, tanto en público como en privado, por lo que Miralles aconseja que el joven experimente «el mundo real y no el virtual».

## TEMAS RELACIONADOS

[VERANO](#) [TECNOLOGÍA](#) [E](#)

---

Publicidad

## BLOGS DE FAMILIA

**ESCUELA DE PADRES CON TA**

**Frases que matará  
curiosidad de tu h**



POR ÓSCAR GONZÁLEZ

---

## GUÍA ABC DE RESTAURANTES

Encuentra los mejores resta

Por tipo de comida ▼

## Consejos

El profesor Miralles recomienda algunas pautas que ayudarán a superar un posible «tecnoestrés» o «síndrome del ejecutivo»:

- La **siesta** es importante. Cerca de 30 minutos sería lo ideal, ya que más tiempo puede causar malestar o mal humor al despertar.
- Evitar llenar el estómago, tanto de comida como de bebida. En fiestas donde se ingieran **bebidas alcohólicas** se deberá controlar el número de copas.
- **Hacer ejercicio** es una manera de mantener distraída la mente. Unos 15 minutos al día caminando, nadando o realizando cualquier otro tipo de actividades puede ser beneficioso para la salud.
- Coger de seguido, siempre que sea posible, unos **14 días de vacaciones**. Con ello se trata de alejarse del estrés producido por el propio empleo.
- Evitar depender de la **hora que marca el reloj** para las actividades diarias. Será mejor hacer caso a las necesidades del cuerpo cuando las marca él mismo.
- Utilizar el **teléfono móvil** de manera estricta, tan solo un par de veces al día, suficiente para contestar todas las llamadas y correos que

Por localidad ▼

Publicidad

### LO MÁS LEÍDO EN...

ABC.es



La realidad  
modelos inf



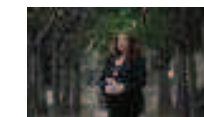
«Castigar co  
peligroso qu  
se hereda d



El verano a  
momento pi  
relación



Cinco conse  
un niño en t



«Muchos ni  
aunque sus  
contrario»