

Estrategias preventivas de adicción a las nuevas tecnologías en trabajadores



Leticia Uriarte Vega
MIR 3
SPRL

ANTECEDENTES

En las últimas décadas, la generalización del acceso a internet y el uso excesivo de las nuevas tecnologías (smartphones, ordenadores y videojuegos) ha provocado una gran preocupación por sus consecuencias en la salud.

En general, la realización de cualquier actividad de forma excesiva puede derivar en una adicción, afectando gravemente a la vida cotidiana de las personas. En el DSM-V la única adicción no relacionada con sustancias es la ludopatía.

Algunos expertos consideran que la “Ciberadicción” existe puesto que se produce un aislamiento de los internautas de su entorno y la persona puede perder el control sobre su propia vida.



OBJETIVOS

- ▶ Proponer a los servicios de prevención de riesgos laborales de España unas estrategias de prevención de adicción o uso excesivo de pantallas en el ámbito laboral.



ESTRATEGIAS PREVENTIVAS:

- ▶ **Identificación de la problemática:** el Test de Adicción a Internet (TAI) de Young que consta de 20 ítems es la herramienta más utilizada para el diagnóstico de la ciberadicción en los servicios de Psiquiatría. El tiempo de conexión diaria a internet se ha incrementado considerablemente a raíz de la pandemia en diversos países, en España faltan estudios de este fenómeno en el ámbito laboral.
- ▶ **Actividades de información:** explicación de temáticas relacionadas con Internet y sus riesgos, empleando diapositivas, charlas de expertos en el tema (psiquiatras y psicólogos del CAD y CAID, PAIPSE y/o CSM) y artículos científicos.
- ▶ **Sensibilización:** testimonios de personas que han pasado por el proceso de adicción a tecnologías y grupos de debate. Concienciar sobre las consecuencias de la conducta adictiva en la salud mental de los trabajadores y su repercusión en el ámbito familiar, social y laboral.
- ▶ **Formación:** facilitar la incorporación de habilidades para regular el uso de las nuevas tecnologías, identificar los estímulos desencadenantes y dotar de estrategias de autocontrol al trabajador. Fortalecer la autoestima y reforzar el cambio conductual logrado.
- ▶ **Evaluación:** cuestionario final para saber si el recurso ha sido útil para el trabajador.

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET

Test de uso de Internet

Kimberly Young, Ph.D.

Marque el número, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet.

0 = Nunca	3 = Frequentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desbordan las labores de su trabajo por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere asociarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recomiendan que pare de navegar tanto tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad), se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con qué frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve preñado o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecta a Internet?						
12. ¿Tiene que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo interrumpie mientras está navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pensando conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unas minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

CONCLUSIONES

- ▶ El uso excesivo de las nuevas tecnologías es una realidad. En población trabajadora hay escasa bibliografía, hay estudios y revisiones sistemáticas que relacionan el abuso de las nuevas tecnologías con patologías como: ansiedad, depresión, trastornos del sueño, alteraciones visuales y patología osteomuscular, entre otros.
- ▶ Además, la adicción al móvil se ha asociado con accidentes laborales como accidentes de tráfico, caídas, atrapamientos, cortes e incluso quemaduras eléctricas.
- ▶ Por este motivo, es importante concienciar a los trabajadores sobre los riesgos que el abuso de las nuevas tecnologías entraña para así poder prevenir y cuidar de su salud.

BIBLIOGRAFIA

- ▶ Askew, K., Ilie, A., Bauer, J., Simonet, D., Buckner, J. y Robertson, T. (2019). Disentangling How Coworkers and Supervisors Influence Employee Cyberloafing:
- ▶ What Normative Information Are Employees Attending To? Journal of Leadership amp; Organizational Studies, 26(4), 526-544. doi.org/10.1177/1548051818813091.
- ▶ Carbonell, X, Graner, C., & Quintero, B. (2010). Prevenir las adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la escuela mediante actividades educativas. Trastornos Adictivos, 12(1), 19-26. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(10\)70006-4](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(10)70006-4)
- ▶ Vargas T, Maloney J, Gupta T, Damme KSF, Kelley NJ, Mittal VA. Measuring facets of reward sensitivity, inhibition, and impulse control in individuals with problematic Internet use. Psychiatry Res. (2019) 275:351-8. doi: 10.1016/j.psychres.2019.03.032
- ▶ Egorov AY, Grechanyi SV. Current approaches to the treatment and correction of internet addiction. Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova. (2019) 119:152-9. doi: 10.17116/jnevro2019119061152
- ▶ Christakis DA. Internet addiction: a 21st century epidemic? BMC Med. (2010) 8:61. doi: 10.1186/1741-7015-8-61
- ▶ Ho RC, Zhang MW, Tsang TY, et al. The association between Internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. BMC Psychiatry. 2014;14:183.
- ▶ Internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. BMC Public Health. 2017;17:138.

BIBLIOGRAFÍA



MUCHAS GRACIAS

