

# Teletrabajo y riesgos laborales de las TICS



## LA TECNOADICCIÓN

El teletrabajo consiste en el desarrollo de la actividad laboral mediante el uso de herramientas telemáticas, en cualquier momento y lugar, fuera del emplazamiento usual del trabajo, habitualmente desde el domicilio. Para la realización de teletrabajo se requieren equipos informáticos (próximos y remotos) y de comunicación.

Sin embargo, el teletrabajo no está exento de riesgos laborales. Uno de ellos es el estrés digital o tecnoestrés, causado por el uso de dispositivos electrónicos, de comunicación y redes sociales, conectados a todas horas, siempre disponibles. Ello origina la denominada "tecnoadicción".

# 1

### ¿Qué es la tecnoadicción?

*Incontrolable compulsión a utilizar TIC en todo momento y en todo lugar, y utilizarlas durante largos períodos de tiempo. Los tecnoadictos/as son aquellas personas que quieren estar al día de los últimos avances tecnológicos y acaban siendo "dependientes" de la tecnología, siendo el eje sobre el cual se estructuran sus vidas.*

*Es una adicción comportamental, es decir, una conducta que por sí misma no es perjudicial, pero que se torna problemática por su ejecución excesiva y/o compulsiva.*

# 2

### ¿Qué síntomas provoca?

**1.- Nomofobia:** sensación de ansiedad cuando no puedes disponer del teléfono, miedo a no tener Wifi, datos de navegación o batería en los dispositivos electrónicos.

**2.- Fomo (fear of missing out) o Miedo a perderse algo:** se produce por el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico. Esto, lleva a que las personas sientan una necesidad ansiosa de estar conectados a todas horas.

**3.- Phubbing:** Menospreciar al resto mirando el teléfono en lugar de prestarles atención.

**4.- Ciberadicción:** La actividad a la que más tiempo se dedica es estar en Internet. Se pone tenso si va lento o no funciona.

**5.- "Efecto Google":** Todo se consulta en Google. Este síndrome ha provocado tendencia a olvidar la información o dónde poder conseguirla.

**6.- Síndrome de la vibración fantasma:** se nota el móvil vibra en el bolsillo. Cuando se consulta se comprueba que no se tiene ninguna notificación, pero realmente se ha sentido que alguien llamaba.





## LA TECNOADICCIÓN

# 3

### ¿Cuándo se produce?

Cuando la persona trabajadora empieza a sufrir impulso incontrolable por utilizar estas herramientas en todo momento, con indiferencia del sitio o situación donde se encuentre. Se pierde mucho tiempo inútilmente y se suele estar conectado durante largos períodos de tiempo. El uso es tan abusivo, hasta tal punto, que interfiere en la vida diaria de las personas trabajadoras.

Es difícil determinar el límite entre el uso necesario y el uso adictivo. La adicción se presenta cuando una persona las utiliza por una gran cantidad de tiempo innecesario, renunciando a sus actividades, y en el caso de intentar disminuir su uso, fracasa.



# 4

### ¿Qué síntomas provoca?

- **Tolerancia:** necesidad de aumentar el tiempo que la persona dedica a la utilización de la tecnología. La satisfacción de su uso va progresivamente disminuyendo, lo que provoca que la persona trabajadora tienda a utilizarlo durante más tiempo para lograr un mayor nivel de satisfacción.
- **Síndrome de Abstinencia:** sensación desagradable que experimenta la persona trabajadora cuando no puede usar la tecnología. Por este motivo, tiende a usarla cada vez más y de forma compulsiva, para aliviar el malestar que le genera no poder hacerlo.
- **Pérdida de control y dependencia:** se conecta porque el hecho de no hacerlo le hace sentirse mal. Se conectará con más frecuencia y de forma cada vez más compulsiva.
- **Ansiedad y estrés:** comprobación compulsiva de mensajes de texto y chats o miedo al quedarse sin acceso a internet.
- **Aislamiento social:** pérdida de interés en actividades que no involucren un ordenador, teléfono u otro gadget tecnológico
- **Trastornos del sueño y depresión**
- **Dolor dactilar:** dolores y calambres en los dedos, muñeca y antebrazo pueden ser causa del uso frecuente de la pantalla táctil. Esto puede ocasionar, a largo plazo, la inflamación de los tendones.
- **Síndrome del ojo seco:** La continua concentración en la pantalla de un smartphone o de una tablet reduce en un tercio el número de parpadeos, causando cambios en la producción de lágrimas y provocando daños en los ojos.



## 5 ¿Cómo identificar la tecnoadicción?

Entre los comportamientos que permiten identificar un uso adictivo de las TIC, se encuentran:

- Pérdida de la noción del tiempo.
- Intentos fallidos de limitar el uso.
- Sentir euforia o alegría muy intensa por el uso de la tecnología.
- Irritación por la imposibilidad de uso o acceso o interrupciones
- Descuidar relaciones y actividades importantes.
- Mentiras, ocultamiento y negación sobre el uso real que se hace.

## 6 ¿Debe evaluar la empresa la tecnoadicción?

La tecnoadicción es un riesgo laboral y por tanto de acuerdo a la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos (Artículo 16) la empresa debe evaluar el nivel de riesgo al que están expuestos sus trabajadores/as y planificar e implantar medidas preventivas. La tecnoadicción es un riesgo psicosocial.

Los factores del trabajo que pueden influir en la tecnoadicción son los relacionados con el tipo de ocupación (profesión) y la organización del trabajo (teletrabajo).

Para evaluar este riesgo puede utilizarse un test psicológico, la "Escala Diagnóstica de Adicción a la Tecnología", elaborada por Luque, que consta de 37 afirmaciones. La persona debe asignar a cada una de esas frases un valor que puede ser "totalmente de acuerdo", "de acuerdo", "en desacuerdo" y "totalmente en desacuerdo".



Euskadi



OBSERVATORIO VASCO PARA LA CULTURA PREVENTIVA  
EN LA PEQUEÑA Y MEDIANA EMPRESA  
ENPRESA TXIKI ETA ERTAINETAKO  
PREBENTZIO-KULTURAREN EUSKAL BEHATOKIA

# Teletrabajo y riesgos laborales de las TICS



## LA TECNOADICCIÓN

### 7

#### ¿Qué medidas preventivas debe adoptar la empresa?

- Diseñar un plan de prevención de adicciones en la empresa, que incluyan análisis de condiciones de trabajo que puedan contribuir a la generación de adicciones.

- Una vez elaborado, minimizar los factores de riesgos laborales que inducen, mantienen, o provocan adicciones tecnológicas a las personas trabajadoras.

- Mejorar las condiciones de trabajo, campañas de sensibilización, oferta de información y formación amplia, clara y suficiente en relación a las adicciones tecnológicas.

- Favorecer el tratamiento de esta adicción, apoyando a quienes decidan seguir un programa de rehabilitación. El trabajador/a con problemas derivados de esta adicción debe poder normalizar su vida laboral.

- Rehabilitación: desintoxicación, deshabituación, reinserción

- Elaboración de un protocolo que contemple esta adicción: adaptado a la realidad específica de cada empresa. Debe integrar a todos los niveles de la línea jerárquica y a la Dirección. Debe asegurar la estabilidad en el empleo y la no sanción a los trabajadores/as que se acojan a él. La participación para acogerse a estos programas tiene que ser de carácter voluntaria. Debe incluir elementos de mediación para facilitar la detección precoz de los casos. Y confidencialidad

- Vigilancia de la salud

### 8

#### Consulta y participación de las personas trabajadoras

- Se debe facilitar la consulta y participación de los trabajadores/as y/o sus representantes en materias de seguridad y salud, en los términos del artículo 18 de la LPRL en aquellos aspectos de la organización del trabajo, que impliquen elección y aplicación de nuevas tecnologías, por los cambios que implican en los métodos de trabajo y pueden suponer fuentes generadoras de nuevos riesgos laborales, en especial en la elaboración del protocolo y la vigilancia de la salud.

