Amenazas Internas

> *Conoce a tu enemigo y conócete a ti mismo, y saldrás triunfador en mil batallas.*" Sun-Tzu, el Arte de la Guerra

Como ya hemos visto, las redes están llenas de potenciales peligros y amenazas externas pero, ¿qué pasa cuando la amenaza no es externa? A continuación vamos a ver los peligros de la adicción a Internet y los riesgos que conlleva para nuestra salud y bienestar digital.

Uso y consumo de tecnologías digitales

Este punto es muy importante, ya que **está directamente relacionado con nuestra salud.** El uso cada día más asiduo de las redes para la gestión prácticamente de cualquier cosa, hace que **a lo largo del día repitamos movimientos de forma continua** y mantengamos una **postura ergonómica relacionada con el dispositivo que usamos**. Esto significa que que **si el movimiento que repetimos es forzoso, a lo largo de los días desarrollemos una lesión** y acaba por condicionar nuestro estado de ánimo en el trabajo.

Es por ello que hay que **tener en cuenta los siguientes aspectos para tener** un uso sano de las tecnologías:

- **Aspecto postural**. Destacando la postura de la zona cervical y dorsal de la columna vertebral.
- **Aspecto visual**. En el que se destaca el uso prematuro de procedimientos de corrección de la graduación visual del menor por el uso de dispositivos digitales.
- **Aspecto mental**. Éste último es el que más preocupación produce en la sociedad actual, destacando:
  - El uso excesivo de dispositivos digitales, ya que el fin último es el consumo máximo de publicidad personalizada o encubierta por medio de influencers, la segmentación de perfiles para realizar acciones de marketing.
  - El ciberacoso o “bullying”, en el que se incluyen la difusión o recepción de bulos o fraudes que provocan desinformación o alarma social, el consumo o generación de discursos de odio, irrespetuosos o agresivos que pueden promover ideas extremistas, generando actitudes intolerantes o violentas y la pertenencia a comunidades que promueven conductas dañinas, trastornos alimenticios, autolesiones o consumo de drogas.

Copyright 2026

https://www.youtube.com/embed/cojLhNcBdBU

Youtube. Tu vida en las RRSS tiene público. Orange España

Adicción a la tecnología

Como ya hemos visto, las tecnologías digitales han venido para facilitarnos la vida, pudiendo ser de gran ayuda tanto en nuestro entorno laboral como en nuestro ocio. No obstante, su uso excesivo puede suponer un gran problema de salud y bienestar.

Las adicciones, hoy en día, suponen un gran problema de salud y no todas tienen por que ser a sustancias. El DSM-V, (manual de diagnóstico de trastornos mentales) ya ha incluido una sección de "Adicciones no relacionadas a sustancias", así como la OMS, que ya reconoce en su clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) el "trastorno por videojuegos".

Señales de Alarma o Red Flags

Cuando una de estas adicciones se presenta, la persona adicta en cuestión puede presentar síntomas a los que hemos de prestar atención como:

- Uso excesivo de las TIC, llegando a perder la noción del tiempo.
- Empeoramiento del rendimiento laboral/escolar
- Apatía hacia otro tipo de actividades.
- Aislamiento social.
- Ansiedad cuando no se están utilizando tecnologías digitales.
- Salud descuidada (sueño, alimentación).
- Síndrome de abstinencia (irritabilidad al no utilizar las tecnologías digitales)

Consecuencias de la adicción a la tecnología

La adicción a las tecnologías digitales, como cualquier otra adicción, supone consecuencias en los planos social, psicológico, y físico.

En el **plano psicológico** se produce una gran inestabilidad emocional, con estados que pueden pasar de la depresión a la agresividad.

En el **plano social** encontramos las siguientes consecuencias: aislamiento social o limitando las relaciones personales a aquellas relacionadas con la adicción, falta de sinceridad con amigos y

familiares, no cumplir objetivos ya sean domésticos, laborales o escolares.

En cuanto al **plano fisiológico** encontramos fatiga ocular por el uso de pantallas, fatiga mental y dolores de cabeza por el constante flujo de información así como cansancio y obesidad como consecuencia de un gran número de horas realizando esta actividad sedentaria. Además, los ciclos de sueño se ven alterados, produciendo irritabilidad e, incluso, alteraciones inmunitarias.

> Este es un contenido extensible al módulo 6 dada la vulnerabilidad del alumnado a las tecnologías digitales. Para obtener más recursos para trabajar en el aula visita: tudecideseninternet.es , portal para los más jóvenes de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) donde encontrarás videos como el siguiente, para trabajar en el aula:

https://www.youtube.com/embed/tLYumn3qo5g

Youtube. UN CRACK DEL BMX (Versión larga). Agencia Española de Protección de Datos.

Adicción al móvil

También conocida como **nomofobia** (*del inglés NO-MObile-phone phobia)* hace referencia a la fobia irracional a no disponer del teléfono móvil físicamente o disponer de él pero sin sus funcionalidades (batería, cobertura), imposibilitando el acceso a la información y actualizaciones que este nos ofrece en redes sociales o servicios de mensajería. Este se enmarcaría dentro de la adicción a la tecnología y sus consecuencias son muy similares: irascibilidad, ansiedad y estrés.

Hemos de prestar atención a las siguientes **señales de alerta** para empezar a plantearnos si una persona tiene adicción al móvil.

- Más interacciones virtuales que reales (Whatsapp, RRSS...)
- El dispositivo es lo primero y lo último que atiendo cada día.
- Angustia, ansiedad e irritabilidad cuando no se puede disponer de las prestaciones del móvil (olvidado, sin batería o sin cobertura).

> SI quieres saber algunos tips de aplicaciones que nos ayudan a controlar nuestro tiempo, mira este vídeo en clave de humor sobre la adicción a los dispositivos:

https://www.youtube.com/embed/3khh4fiA6Xs

Adicción a los videojuegos

Práctica y uso excesivo y compulsivo de los videojuegos. Como todas las actividades, comienza a ser considerada adicción cuando afecta a los hábitos fundamentales del individuo en su día a día.

Como la adicción a la tecnología, interfiere en nuestra vida afectando al espacio y al tiempo dedicado a estas, dañando nuestras interaccione sociales y afectando a nuestra salud física y mental.

Además, los videojuegos, se basan en principios propios de la ludopatía clásica, que los hacen más adictivos como el feedback inmediato, haciendo que el cerebro genere dopamina, sensación placentera.

También se desarrollan en escenarios fantásticos alejados de la realidad.

Derecho a la desconexión digital

Los dispositivos digitales con conexión a internet, han supuesto una gran ayuda en el mundo laboral facilitando opciones como el **teletrabajo,** concepto que empezó a cobrar fuerza durante el primer año de la pandemia por COVID-19 en nuestro país.

Algo tan novedoso, albergaba muchos pros y contras, y entre ellos estaba un elemento que desconocíamos: la desconexión digital.

El hecho de estar confinados y sin un horario establecido de trabajo, hizo que este se extendiera a lo largo de toda la jornada (24 horas), lo que, a la larga, generó situaciones de estrés y ansiedad. No obstante, esta situación ya había sido contemplada en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales:

> **Artículo 88. Derecho a la desconexión digital en el ámbito laboral.**
>
> 1. Los trabajadores y los empleados públicos tendrán derecho a la desconexión digital a fin de garantizar, fuera del tiempo de trabajo legal o convencionalmente establecido, el respeto de su tiempo de descanso, permisos y vacaciones, así como de su intimidad personal y familiar."

¿Cómo conseguirlo?

Hay varios tips y herramientas que nos ayudarán a conseguir este propósito (que a veces se vuelve bastante dificil):

1. **Establece y delimita tu horario laboral,** fuera de este, no deberías prestar atención a e-mails o llamadas laborales.
2. Establece **canales para URGENCIAS** de tipo laboral, y lo de urgencias lo escribimos así con mayúsculas, no para cualquier actividad.
3. Aunque ya has establecido un horario laboral, estaría bien que te obligues a tener **periodos sin dispositivos tecnológicos** (PC o smartphone) así como socializar con los tuyos.
4. Utiliza las facilidades que te ofrecen los dispositivos: **Modo no molestar, horario de notificaciones.**.. Para esto, aunque muchos terminales ya disponen de su propio configurador de horario, han surgido distintas apps como OFFTIME, que permite **bloquear un buen número de aplicaciones o llamadas entrantes** que sepas que te pueden molestar o incluso establecer un horario de bloqueo. Puedes conocer más apps para la desconexión digital pulsando aquí.
5. **Separa tu vida laboral de tu vida personal**: Procura no utilizar cuentas personales para asuntos laborales.

Revision #12
Created 2022-12-31 11:44:59 CET by Fran Mentoría Huesca
Updated 2023-06-17 11:49:43 CEST by Alejandro Folch

Copyright 2026