2.1. Amenazas internas

Uso y consumo de tecnologías digitales

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.

Adicción a la tecnología

https://giphy.com/embed/QYWva5M1nBfLcT46Vr/video

Copyright 2026

Melt into your chair de Boy Tillekens en Giphy

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
- **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 usan las tecnologías digitales
- **Salud descuidada**
- **Síndrome de abstinencia**

Para obtener **recursos para trabajar en el aula** sobre este tema puede visitar **tu decides en internet**, portal para los más jóvenes de la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)** donde encontrarás vídeos para trabajar en aula.

Derecho a la desconexión

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**.

> **La Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales determina en el Artículo 88. el 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.*"

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.

> Puedes conocer **más apps para la desconexión digital** pulsando aquí.

Revision #8
Created 2023-02-26 19:05:18 CET by Minerva Rodríguez
Updated 2024-04-16 10:39:39 CEST by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026