

## 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 repetamos movimientos de forma continua** y mantengamos una **postura ergonómica relacionada con el dispositivo que usamos**. Esto significa que **si el movimiento que repetimos es forzoso, a lo largo de los días desarrollamos 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>

*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 difícil):

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 #1

Created 5 January 2025 18:15:26 by Vladi

Updated 5 January 2025 18:15:26 by Vladi