

Consecuencias de estar conectado permanentemente al trabajo

La **sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente**, favorecidas con el uso de dispositivos digitales, tienen un impacto negativo sobre la salud, en forma de trastornos físicos (dolores musculares, problemas visuales), alteraciones del sueño, estrés crónico, ansiedad, y dificultades para desconectar del trabajo. También se identifican problemas de aislamiento social y pérdida de control sobre el tiempo de trabajo. El uso intensivo de las TIC ha dado lugar a la aparición de riesgos psicosociales como:

- **Tecnoestrés:** estrés inducido por la presión de estar siempre conectado.
- **Tecnofobia:** rechazo o miedo a la tecnología.
- **Tecnoadicción:** uso compulsivo de dispositivos tecnológicos.
- **Tecnofatiga:** agotamiento mental por sobreexposición tecnológica.
- **Nomofobia:** Se define como el miedo a quedarse sin teléfono móvil o sin acceso a internet.

Todas las empresas y organizaciones, tanto públicas como privadas, tienen la obligación de **garantizar el derecho a la desconexión digital** de todas las personas trabajadoras (Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y Ley 10/2021, de Trabajo a Distancia).

El INSST (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo) ha puesto en marcha una iniciativa para concienciar sobre este tema, en consonancia con la campaña europea 2023- 2025 “Trabajos seguros y saludables en la era digital”.

[Podéis informaros en este enlace.](#)

Es importante saber y poder desconectar. Si sientes remordimientos, recuerda el caso que te hacen cuando envías cualquier consulta a tu responsable o en que han quedado las promesas de una revisión salarial, por ejemplo.

Si ni si quiera tu jornada laboral está bien remunerada, **no regales más tiempo.**