

Informe ObservaPRL.org sobre Tecnoestrés

2016



Tabla de contenidos

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. METODOLOGÍA.....	7
3. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA.....	8
4. RESULTADOS.....	10
4.1 ÁMBITO DE UTILIZACIÓN DE LAS TIC.....	10
4.2 PERCEPCIÓN DEL USO.....	12
4.3 ADQUISICIÓN DEL CONOCIMIENTO SOBRE USO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS TIC.....	15
4.4 EXIGENCIAS DE LAS TIC EN E ÁMBITO LABORAL.....	16
4.5 AUTONOMÍA Y USO DE LAS TIC.....	18
4.6 VALORACIÓN DE LAS TIC Y SU INCIDENCIA EN LA VIDA PERSONAL.....	19
4.7 ¿ SOMOS CAPACES DE TRABAJAR BIEN USANDO LAS TIC ?.....	21
4.8 ¿ COMO SE PERCIBE EL USO DE LAS TIC ?.....	22
4.9 ¿ DESCONECTAMOS TRAS TRABAJAR CON TIC ?.....	25
4.10 ¿ SE UTILIZAN EN EXCESO ? ¿ INCLUSO FUERA DE HORARIO LABORAL ?.....	26
5 PRINCIPALES CONCLUSIONES.....	28



UNIVERSITAT
JAUME I

Para más información
info@observaprl.org

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni su transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin permiso previo, siempre que se mencione su procedencia.

1. introducción

Internet, telefonía móvil, mail, smartphones, Tablet, ordenador portátil, CRM, nube, redes sociales, marketing online, receta electrónica, monitorización, teletrabajo... En las sociedades de hoy día, la mayoría de las personas utilizamos, tanto para nuestro trabajo como durante nuestro tiempo de ocio las **Tecnologías de la Información y Comunicación (en adelante TIC)**.

Es un hecho que las TIC se han incorporado en la vida empresarial buscando una mejora de su competitividad y productividad y se han incorporado también a nuestra vida personal no sólo para cuestiones de ocio sino como herramienta de búsqueda de información, empoderamiento (salud..) y forma de relacionarnos (redes sociales..). Sin embargo la incorporación de las TIC a nuestra vida en su sentido más amplio no se desarrolla igual en todas las personas.

Las personas como usuarias de esas tecnologías, **reaccionamos de modo diverso a las mismas**, y esas reacciones a veces nos ayudan a mejorar y progresar, pero otras veces nos impiden un desarrollo 'sano' derivado del uso de la propia tecnología.

La revolución tecnológica que vivimos y a la que nos enfrentamos en los próximos años ponen de manifiesto la **existencia de riesgos** no sólo de carácter técnico sino de carácter social y humano que hacen necesario el abordaje del impacto que tendrá no sólo en las organizaciones sino también en las personas, en los trabajadores y que pueden ser de muy diversa índole, desde problemas osteomusculares, fatiga mental, intoxicación...y el **tecnoestrés, referido al estrés específico derivado de la introducción y uso de nuevas tecnologías en el trabajo**.

El **tecnoestrés**, íntimamente relacionado con los **efectos psicosociales negativos del uso de las TIC**, es un término que surgió por primera vez en los años 80, de la mano del psiquiatra norteamericano Craig Brod en su libro "Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution" donde define el Tecnoestrés como "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable".

Desde entonces diversos autores han proporcionado definiciones sobre este término aunque por su valor científico-técnico partiremos de la definición dada por **M. Salanova en 2003** y que se recoge en la **Nota Técnica de Prevención 730 del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo** donde define tecnoestrés como:

“Un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TIC o amenaza de su uso en un futuro. Ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TIC que lleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC”.

El Tecnoestrés aglutina diferentes tipos específicos de tecnoestrés como la **tecnoansiedad, tecnoadicción o la tecnofatiga** y viene determinado no sólo por el **uso de las TIC** sino también por su implantación, las **nuevas exigencias** que crean estos sistemas tecnológicos y el **tiempo de exposición no sólo laboral sino fuera de él.**

Así, una exposición prolongada, la dificultad o incluso incapacidad para satisfacer las demandas que generan, la falta de formación o la falta de recursos pueden producir un desequilibrio con impacto negativo en nuestra salud.

Desde el **Observatorio de prevención de riesgos laborales** www.observaprl.org estamos sensibilizados en mejorar la calidad de vida de las personas desde los diferentes ámbitos de actuación (laboral, académico, personal,...). En esta ocasión, se ha querido conocer el uso que se hace de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y sus consecuencias psicosociales.

Para conocer esta realidad se ha contado con las herramientas de evaluación del **equipo WoNT Prevención Psicosocial de la Universitat Jaume I** <http://www.wont.uji.es> que ha contribuido a hacer una screening sobre qué usos hacen las personas de las TIC y cómo éstas repercuten sobre el bienestar psicosocial.

Este informe se basa en una **encuesta realizada entre abril y agosto de 2016** en la que han participado un total de **885 personas**.

Los resultados permitirán a la Administración, organizaciones, personas con responsabilidad en la seguridad y salud laboral, diseñar estrategias que conduzcan a la mejora y la prevención psicosocial de la salud en el trabajo y a construir ambientes de trabajo más agradables, seguros y saludables para todos.

2. metodología

Se ha elaborado un **cuestionario dividido en dos partes;**

una primera parte que permite **caracterizar la muestra según edad, sexo, grado académico, puesto de trabajo.**

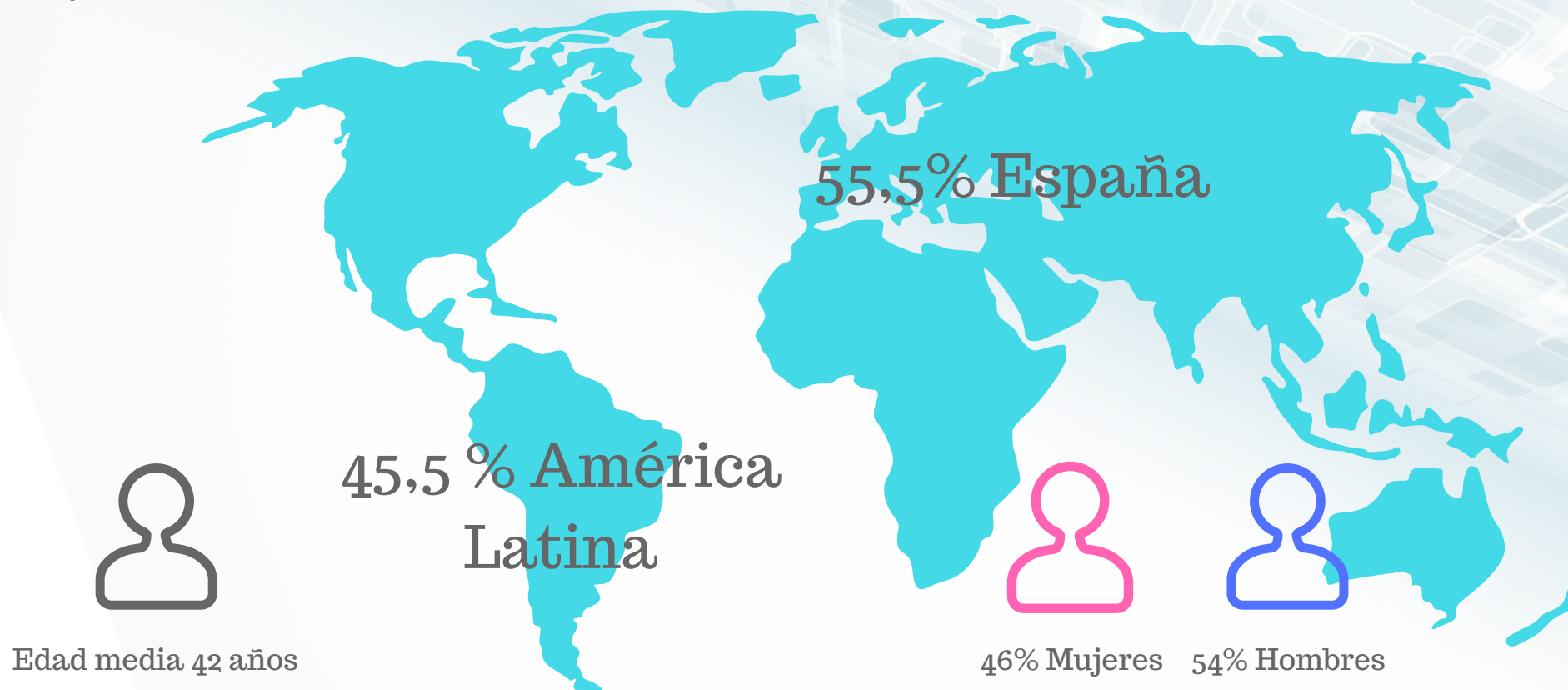
y una segunda parte con las preguntas cerradas que se plantean a los encuestados de forma idéntica y homogénea lo que permite su **cuantificación y tratamiento estadístico.**

Las preguntas que se formulan se contestan escogiendo entre un conjunto de alternativas de respuesta donde el encuestado escoge aquella respuesta que crea que más se ajusta a su caso particular.

Durante todo el proceso se ha **garantizado la confidencialidad y el anonimato de los encuestados.**

3. caracterización de la muestra

En la muestra han participado un total de 885 personas de diferentes países (55,5% españoles y un 45,5% corresponden a países de América Latina) de una edad media de 42 años, siendo el 54% hombres y un 46% mujeres.



Respecto al nivel de estudios, indicar que el 40% de la población encuestada tiene estudios de posgrado y el 56% ocupan cargos de técnicos especialistas.



40% Estudios de Postgrado



56% Técnicos Especialistas

4. resultados

4.1 Ámbito de utilización de las TIC

Partiendo de la base de que todos los participantes son usuarios tecnológicos se quiso conocer el ámbito de utilización de las TIC y el tiempo que dedican a la semana en el uso de internet, videojuegos, redes sociales, ver la televisión y comunicarse por el teléfono. Más del **97% usa las TIC para la realización de su trabajo y/o motivos profesionales** y más de un **73% hace uso de las TIC con fines lúdicos o de ocio**.

Así mismo, un **64% usan las TIC con fines académicos (estudio)**.

Estos datos vienen a ratificar la importancia de este factor de riesgo en el mundo laboral así como su impacto también en la vida personal y académica por el alto uso que se hace de ellas.



+ 97% usan las TIC en el trabajo



+ 73% usan las TIC en su ocio



+ 73% usan las TIC en su ocio

En general, los resultados han mostrado que **los usuarios y usuarias dedican más tiempo al uso de internet** (el 38% de los encuestados dedican más de diez horas a la semana a su uso) **y al uso del teléfono móvil para comunicarse** (29% dedican más de diez horas a la semana en su uso).



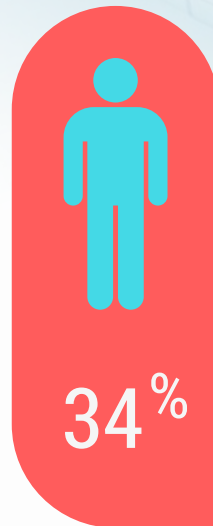
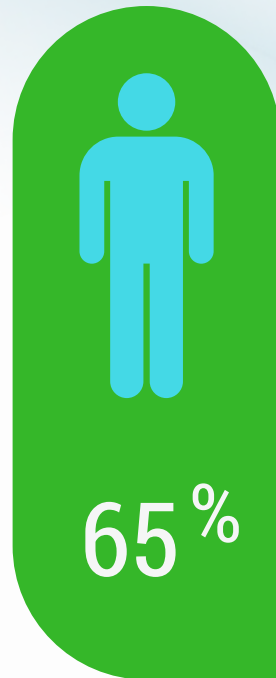
el 38% de los encuestados dedican más de diez horas a la semana a Internet



un 29% dedica más de diez horas a la semana en su USO

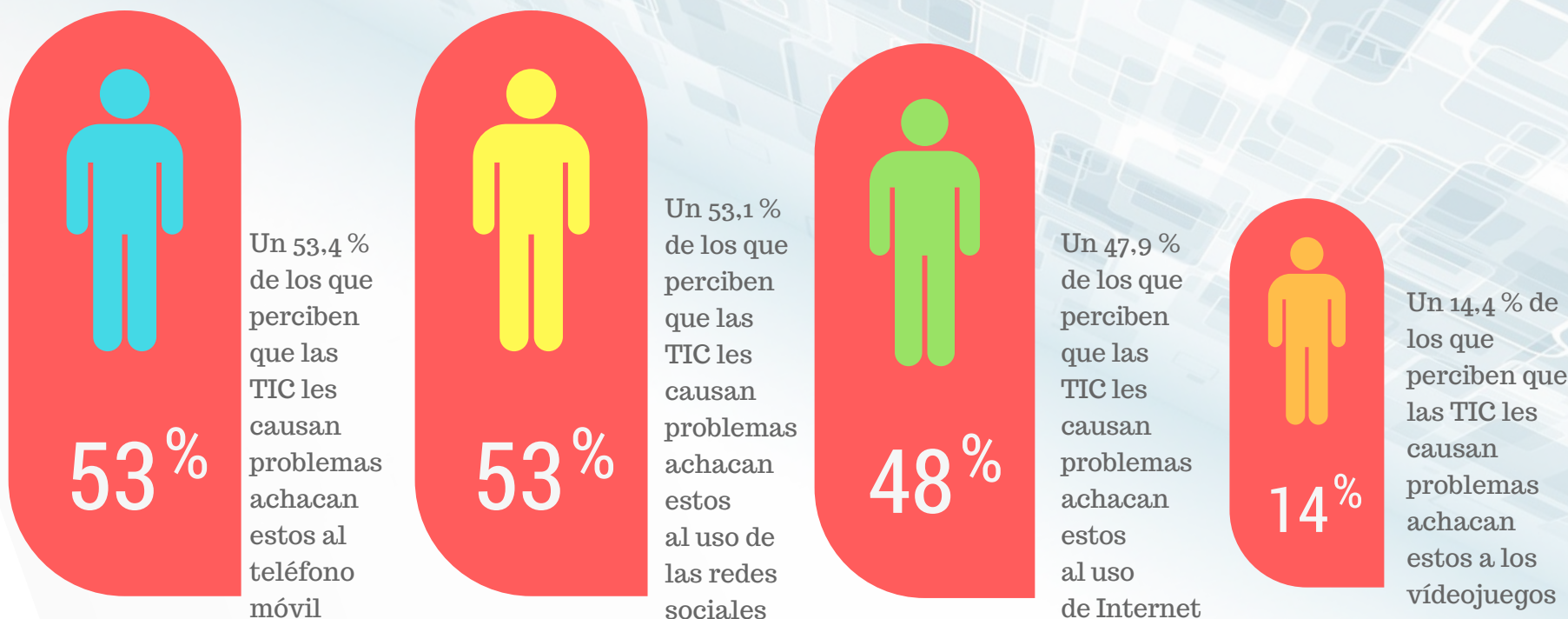
4.2 Percepción del uso

Preguntados por si **creen que alguna de estas tecnologías les causa problemas (bajo rendimiento en el estudio o trabajo, discusiones de pareja, no salir con sus amigos, etc.)** por el exceso de uso que hacen de ellas el **65%** perciben que el exceso de uso no les causa problemas y por el contrario **un 34% entiende que sí** les está suponiendo problemas.



Un 34% de los encuestados/as entiende que las TIC les causan problemas como bajo rendimiento en el estudio o trabajo, discusiones de pareja, no salir con sus amigos, etc.

A los que contestaron afirmativamente, es decir, perciben que las TIC les causan problemas se les pidió que identificaran la tecnología que les causa problemas así como los problemas. Un 47,9% identificaron como causa del problema el uso de Internet, un 53,1% el uso de las Redes Sociales y un 53,4% el uso del Teléfono Móvil.



Los problemas o consecuencias negativas del uso de las TIC que identificaron los encuestados fueron:

- Falta de concentración y de atención
- Problemas de relación social y afectiva
 - Tensión, fatiga visual
 - Posturas inadecuadas
- Actúan como **limitantes** para dedicar **tiempo** a la familia, pareja, amigos, deporte...
 - **Disminución del rendimiento** laboral, académico...
- **Adicción y necesidad de estar conectado permanentemente**
 - **Estrés, ansiedad...**
 - **Pérdida de horas de sueño** y sus consecuencias
- **Accidentes laborales** (incluidos los accidentes in itinere e in misión)



87%

Ahora bien, el 86,93% de los encuestados/as valoran su “experiencia personal” con las TIC`s de forma positiva, bastante positiva o muy positivamente.

4.3 Adquisición del conocimiento sobre uso y funcionamiento de las TIC

Sobre cómo se ha adquirido el conocimiento sobre el uso y funcionamiento de las TIC llama la atención que **sólo un 27% ha recibido formación en la/s empresa/s donde trabaja o ha trabajado**, máxime si se tiene en cuenta que el 91,68% se encuentran en situación laboral activa y que el 97,17% lo usan con fines profesionales.

Un 32,26% ha adquirido sus conocimientos durante los estudios de carácter académico y un 27,28% ha realizado cursos por su cuenta.

El 45,04% ha contestado que no ha recibido formación específica sobre el uso y funcionamiento de las TIC.



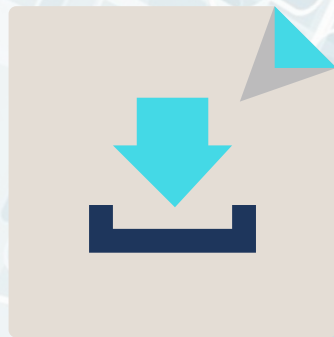
La formación en el uso y el funcionamiento de las TIC, por tanto, puede ser una piedra angular para mitigar el impacto negativo de las mismas en la salud de las personas.

4.4 Exigencias de las TIC en el ámbito laboral

Con respecto a las exigencias que conllevan las TIC en el ámbito laboral, los encuestados/as aseguran que con frecuencia (un par de veces por semana) o siempre (todos los días) éstas les exigen:

1. **Trabajar con plazos muy ajustados 31,87%**
2. Trabajar 'contra reloj' 24,79%
3. **Trabajar más tiempo 30,34%**
4. **Tener más trabajo del que puedo hacer 25,13%**
5. Hacer el trabajo de cada día, pero siempre sin 'tiempo' 24,38%
6. Que al tener exceso de trabajo no pueda hacerlo bien 14,74%
7. Trabajar sin tener muy claro cómo debo hacer las cosas 7,9%
8. Hacer tareas que están desorganizadas, sin sentido 7,74%
9. Trabajar sin aprovechar bien el tiempo 13,66%
10. Trabajar sin tener muy claras cuáles son mis responsabilidades 7,38%
11. Hacer cosas que se harían "mejor" de otra manera 11,76%
12. **Hacer tareas rutinarias 27,38%**
13. **Hacer tareas que se repiten día a día 33,21%**
14. **Hacer tareas siguiendo los mismos pasos 31,1%**
15. **Prestar mucha atención y concentración en mis tareas 42,53%**
16. **Estar pendiente y recordar muchas cosas a la vez 44,95%**
17. **Trabajar con mucha información escrita y muchos datos 51,58%**

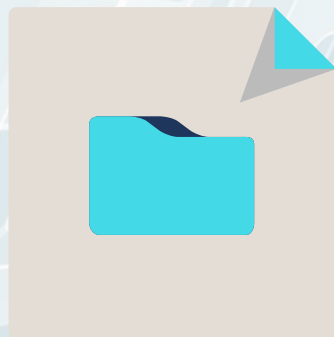
Como puede apreciarse, **algunas de las condiciones de trabajo psicosocial o factores psicosociales** como el contenido del trabajo (tareas rutinarias un 27,38%, trabajar con mucha información y datos un 51,58%) o la carga y ritmo de trabajo (plazos ajustados un 31,87%, trabajar contra reloj un 24,79%) **tienen especial relevancia cuando se usan las TIC en el ámbito laboral máxime si tenemos en cuenta la frecuencia con la que éstas se producen.**



Tareas rutinarias 27%



Excesiva información 52%



Plazos ajustados 32%



Trabajo contra reloj 25%

4.5 Autonomía y uso de las TIC

En la encuesta se ha tratado de **valorar el grado de autonomía decisional en el trabajo que se hace con las TIC** en relación a si se tiene autonomía para decidir cuándo empezar, acabar y el orden en que realizan sus actividades, si pueden tomar decisiones sobre las incidencias o imprevistos que surgen mientras trabajan con TIC y si tienen autonomía para utilizar sus habilidades para usar o aplicar las TIC.

A este respecto, **un 63,5%** asegura que con frecuencia (un par de veces por semana) o siempre **tiene autonomía para decidir cuándo empezar, acabar y el orden en que realiza sus tareas/actividades**, un **58,4%** asegura poder **tomar decisiones sobre las incidencias o imprevistos** que surgen mientras trabajan con TIC y un **66,5%** asegura tener **autonomía para utilizar sus destrezas y habilidades** en al aplicar las TIC.

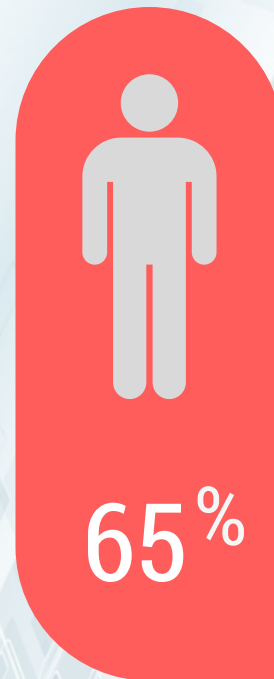
Si bien es cierto que en el apartado anterior podía apreciarse que tenían poco control o autonomía temporal en el desarrollo del trabajo (*trabajar a contrareloj, con tiempos ajustados*), **parece que las TIC en el ámbito laboral ofrecen más autonomía decisional.**

4.6 Valoración de las TIC y su incidencia en la vida personal

El 65% aseguran estar de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en estar tan preocupados por dar respuesta a las tecnologías (contestar mails, teléfono..) que olvidan sus asuntos personales. El 75% están de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en que las tecnologías les quita tiempo que deberían dedicar a sus asuntos particulares y familiares.



Un 75% de los encuestados/as opina que las TIC les restan tiempo de sus asuntos personales y familiares



Un 65% prioriza dar respuesta a las TIC sobre sus asuntos personales

Sin embargo un 65% están de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en que usar las tecnologías les permite dar respuesta a los problemas familiares del día a día y un 64% están de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en que el uso de las tecnologías facilitan que puedan gestionar sus asuntos personales cuanto están trabajando.



Ahora bien, **solo un 59,82%** aseguran estar de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en que **el uso de las tecnologías les permite tener un equilibrio entre su vida personal y laboral.**

De estos datos se desprende que **si bien es cierto que las TIC pueden ayudar a resolver problemas o asuntos familiares** (p.e. citas médicas, gestiones con la administración, etc.) **en un porcentaje muy significativo, un 75 %, coincide en que el empleo de las TIC les impide dedicar tiempo a sus asuntos particulares.**

Este dato viene a **constatar una de las consecuencias negativas del empleo de las TIC** y que es la **falta de tiempo para destinar a la familia, pareja.**

4.7 ¿Somos capaces de trabajar bien usando las TIC?

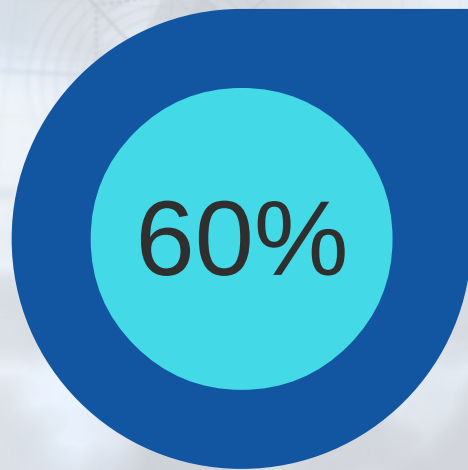
En el cuestionario se preguntaba en qué grado estaban de acuerdo en **ser capaces de trabajar bien usando las TIC ante diferentes supuestos**. Un **65,01%** aseguraron trabajar bien aunque **tengan que resolver problemas técnicos** derivados del uso de las TIC, un **75%** aseguraron trabajar bien aunque **aparezcan situaciones inesperadas**, un **65,06%** afirmaron trabajar bien aunque **encuentre muchos obstáculos**, y **59,82%** afirmaron trabajar bien aun **dedicando mucho tiempo y esfuerzo** y un **64,06%** afirmaron trabajar bien aunque tengan que **estar al día en los avances informáticos**.



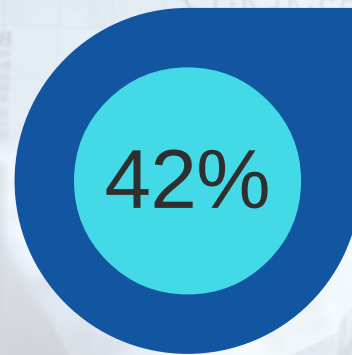
4.8 ¿Cómo se percibe el uso de las TIC?

Un significativo porcentaje (de media un **40%**) afirma sentirse como **“lentos de energía”, resistentes mentalmente y entusiasmados con el uso de las TIC** bastante, con frecuencia (un par de veces a la semana) o casi siempre (todos los días).

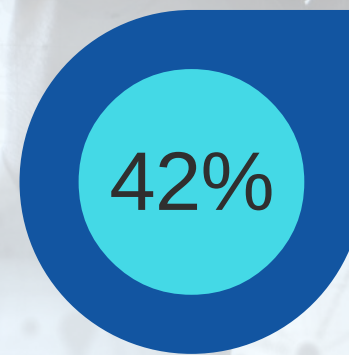
Percepción positiva del uso de las TIC



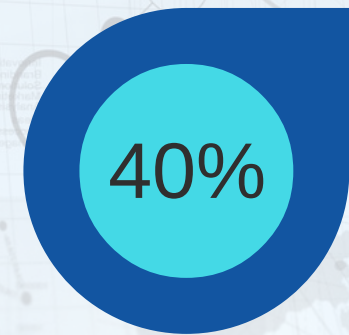
" Me siento entusiasmado/da utilizándolas"



" Me siento fuerte cuando trabajo con TIC"



" Me siento resistente mentalmente cuando trabajo con TIC"



" Me siento lleno/a de energía"

Por el contrario **sólo un 17,06% declaran sentirse tensos o ansiosos cuando trabaja con ellas** en esas mismas circunstancias y sólo el **8,38% siente que las TIC le hacen sentir incómodo, irritable o impaciente**. Sólo un **9,72% refiere que con frecuencia o siempre se aburre al trabajar con nuevas tecnologías**.

Percepción negativa del uso de las TIC



Más del 75% afirma no sólo **gustarles el trabajo** con tecnologías sino que **disfruta del trabajo** que hace con ellas, bastante, con frecuencia o siempre.

Un **62,3%** considera que trabajar con tecnologías es **estimulante e inspirador** y más del **70%** cree que **es retador aprender el funcionamiento de las tecnologías** y de la que aprenden cosas excitantes (un 66,57%).

En la misma línea, un **58,03%** aseguran que con bastante frecuencia o siempre, **el tiempo vuela** y de forma muy coherente un **58,12%** asegura **estar inmerso y concentrado** cuando trabaja con tecnologías. Así, a un **67,15%** le ocurre que bastante, con frecuencia o siempre, **se siente orgulloso del trabajo** que hace que las TIC y el **74,64%** **siente que éste tiene sentido**.

El **67,68%** **se considera bueno usando las tecnologías**, un **70,13%** **se siente competente** y un **61,79%** **considera que** bastante, con frecuencia o siempre **resuelve de manera eficaz los problemas que surgen** con las tecnologías.

Sin embargo, pese a esos datos, sólo un **36,39 %** afirma que con bastante frecuencia o siempre **se deja llevar por la situación** cuando trabaja con las TIC y un **28,93%** **se olvida de todo lo que pasa a su alrededor** cuando trabaja con ellas.

4.9 ¿Desconectamos tras trabajar con TIC ?

Un **significativo 30,57%** aseguran que con frecuencia o siempre, **tienen problemas para desconectar** aunque después de trabajar con ellas **un 62,28 % afirma “desconectar“ del trabajo y disfrutar de la vida.** Éste último dato es **coherente** también con la pregunta sobre si les resulta difícil relajarse después de un día de trabajo utilizando TIC, a la que casi **un 70 % ha confirmado que muy pocas veces o nunca les resulta difícil.**



31%

tiene problemas
para desconectar

4.10 ¿Se utilizan en exceso?
¿Incluso fuera de horario
laboral?

Sólo un **22,48%** siente con frecuencia o siempre **que utilizan en exceso las TIC** aunque **curiosamente 54,55%** afirma utilizar continuamente las tecnologías, incluso fuera del horario laboral.

Así, un **46,81%** siente que **piensa continuamente en utilizar las TIC (revisar correo, buscar en internet..)** incluso fuera del horario de trabajo. A priori puede parecer una incongruencia, sin embargo no viene más que a ratificar de un lado la subjetividad del encuestado y de otro, la presencia tan importante de las TIC no sólo en el ámbito laboral sino personal, familiar, de ocio..



Un significativo **32 % asegura** que con frecuencia o siempre, **se siente mal si no tiene acceso a las TIC** (mail, móvil, internet) y **un 28 % sienten un impulso interno que les obliga a usar las TIC en cualquier momento y lugar.**

Así, un 46,5 % afirma que con frecuencia o siempre le gusta pasar parte de su tiempo libre usando las tecnologías.

Ahora bien, **sólo el 21,18 % afirma que** con frecuencia o siempre **dedica más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos, familia o a practicar hobbies o actividades de tiempo libre.**

Estos datos no hacen sino ponernos en **alerta** en relación a un tipo específico de tecnoestrés poco estudiado aún, la **tecnoadicción**, debido a la incontrolable compulsión a utilizar TIC en "todo momento y en todo lugar" y a utilizarlas durante largos periodos de tiempo.



5. principales conclusiones

La presencia de las tecnologías en el ámbito laboral es un hecho y así se desprende también del estudio, ya que más del 97% usa las TIC para la realización de su trabajo y/o motivos profesionales. Así mismo se constata que **su implantación y uso no sólo tiene carácter laboral, sino que se ha extendido al ámbito académico y personal** (más de un 73% hace uso de las TIC con fines lúdicos o de ocio y un 64% usan las TIC con fines académicos).

Entonces, **el impacto negativo de las TIC en el ámbito laboral puede verse aumentado por el uso personal dado que se aumenta el tiempo de exposición.** Adoptar medidas para regular este aspecto poder ser de importancia capital en la reducción de los efectos negativos del tecnoestrés.

Parece necesario hacer especial mención a los **efectos negativos que tienen las tecnologías** ya que **un 34% entiende que sí les está suponiendo problemas** (bajo rendimiento en el estudio o trabajo, tensión, fatiga visual, posturas inadecuadas, discusiones de pareja, no salir con sus amigos, etc.) por el exceso de uso que hacen de ellas. **Ahora bien, el 86,93% de los encuestados valoran su “experiencia personal” con las TIC de forma positiva,** bastante positiva o muy positivamente.

La formación en tecnologías (competencia, organización, implantación, control..), las consecuencias del uso excesivo, **puede** sin duda ser un factor para **atenuar el impacto su negativo en la salud** física, psíquica y social de los individuos.

Y aquí parece que aún **queda trabajo por hacer** ya que sólo un 27% ha recibido **formación** en la/s empresa/s donde trabaja o ha trabajado, máxime si se tiene en cuenta que el 91,68% de la muestra se encuentra en situación laboral activa y que el 97,17% lo usan con fines profesionales.

Algunas de **las condiciones de trabajo psicosocial** o factores psicosociales como el contenido del trabajo (tareas rutinarias, trabajar con mucha información y datos) o la carga y ritmo de trabajo (plazos ajustados, trabajar contra reloj un) **tienen especial relevancia cuando se usan las TIC en el ámbito laboral** máxime si tenemos en cuenta la frecuencia con la que éstas se producen. Debe entonces controlarse especialmente estas condiciones de trabajo.

No es el caso del factor psicosocial de participación y control o por lo menos en la autonomía decisional. Un 63,5% asegura que con frecuencia (un par de veces por semana) o siempre tiene autonomía para decidir cuándo empezar, acabar y el orden en que realiza sus tareas/actividades y un 58,4% asegura poder tomar decisiones sobre las incidencias o imprevistos que surgen mientras trabajan con TIC .

Las demandas laborales asociadas especialmente a la información y comunicación en las organizaciones se han incrementado y así se constata en el estudio ya que el 65% aseguran estar de acuerdo, muy de acuerdo o absolutamente de acuerdo en estar tan preocupados por dar respuesta a las tecnologías de origen laboral (contestar mails, teléfono...) que olvidan sus asuntos personales.

Estar permanente conectado al trabajo supone un riesgo para las personas que además de afectar a su salud psicofísica **afecta también a la esfera personal.** Por tanto **será necesario adoptar medidas organizativas que limiten esa conexión virtual después del trabajo.**

Un 17,06% declaraba que con frecuencia o siempre se siente tensos o ansioso cuando trabaja con ellas aunque sólo el 8,38% siente que las TIC le hacen sentir incómodo, irritable o impaciente y un 9,72% refiere que con frecuencia o siempre se aburre al trabajar con nuevas tecnologías.

Aunque a priori no parecen unos datos especialmente significativos **debemos prestar atención a** estos efectos y al tipo específico de **tecnoestrés, la tecnoansiedad**, donde la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera, y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC. La misma ansiedad **lleva a tener actitudes escépticas respecto al uso de tecnologías**, a la vez que **pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia** con las TIC.

Mención especial requiere también otro de los tipos específicos de tecnoestrés, **la tecnoadicción**, debido a la **incontrolable necesidad de utilizar TIC en "todo momento y en todo lugar"**, y **utilizarlas durante largos períodos de tiempo**. Así se constata en el estudio, donde un significativo 32% asegura que con frecuencia o siempre, se siente mal si no tiene acceso a las TIC (mail, móvil, internet) y un 28 % sienten un impulso interno que les obliga a usar las TIC en cualquier momento y lugar. Además un 36,39% afirma que con bastante frecuencia o siempre se deja llevar por la situación cuando trabaja con las TIC y un 28,93% se olvida de todo lo que pasa a su alrededor cuanto trabaja con ellas. Preocupa especialmente el hecho de que el 54,55% afirme utilizar continuamente las tecnologías.

En este informe se han podido identificar algunos de los factores de riesgo relacionados con el uso e implantación de las tecnologías que más impacto parecen tener en la salud física, psíquica y social de las personas, así como la percepción que éstas tienen sobre ellos y las consecuencias negativas que les generan. Ello nos servirá para introducir de forma más activa no sólo herramientas de medición y evaluación sino también de prevención e intervención.