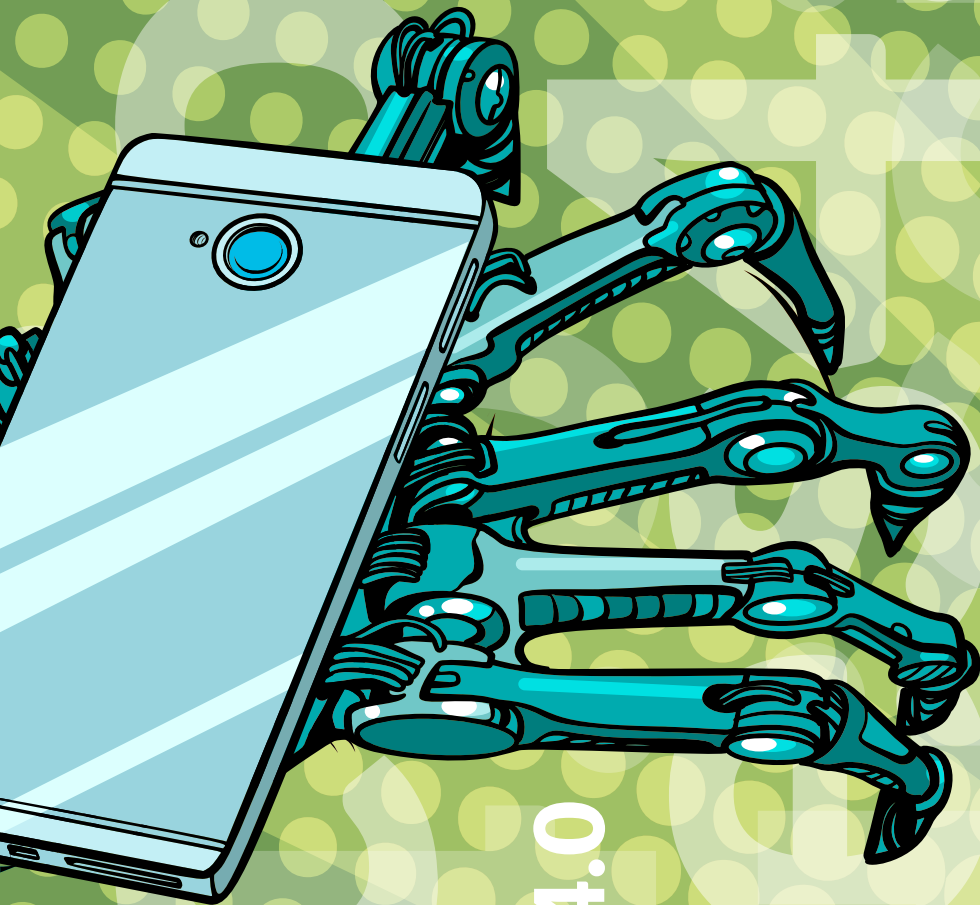




#adicciones4.0



slaboral@cec.ugt.org
91-589-09-52

juventud@cec.ugt.org
91-589-76-71

Síguenos en:



www.ugt.es/saludlaboral/

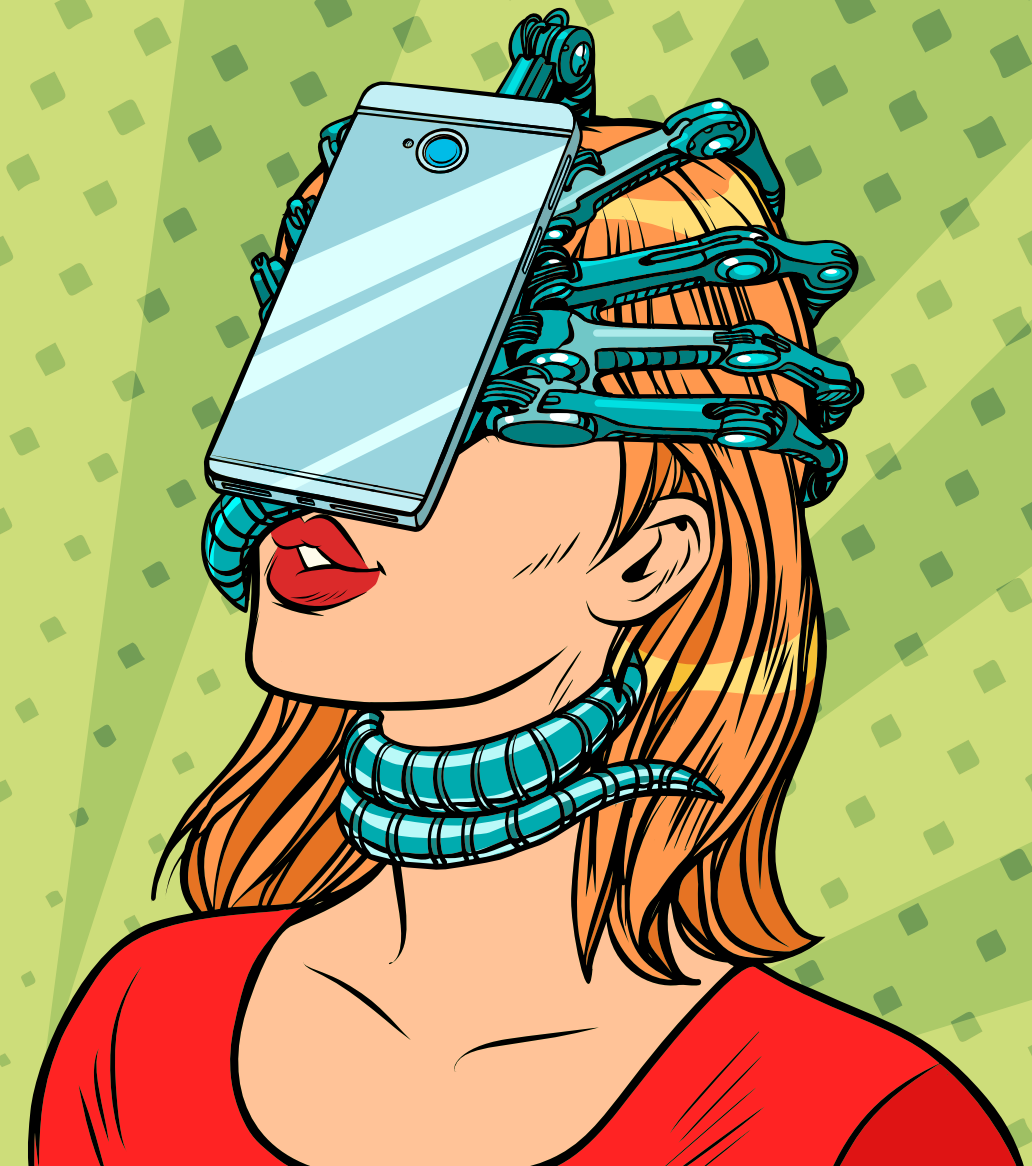
Dep. Legal: M-34044-2017



#adicciones4.0

Prevención de las Adicciones en el Ámbito Laboral
REDES SOCIALES, NUEVOS RIESGOS

Adicciones 4.0
menos perceptibles, igual de dañinas



Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Si hablamos de adictxs pensamos en un perfil concreto de persona, llamada yonki peyorativamente, que consume sustancias de manera desproporcionada, que viste y habla de una manera concreta y que pertenece a un sector de la sociedad concreto. ¡ERROR!

La adicción no entiende de clases, de indumentaria, ni de forma de hablar, cualquier persona puede acabar siendo un adicto por diversas circunstancias.

Ahora, más que nunca, podemos tener a adictos 4.0, con un problema con iguales consecuencias para la salud, pero más difíciles de percibir y detectar porque está socialmente más aceptada.

De hecho, te garantizamos que conoces a varios adictos 4.0 e incluso puede que tú lo seas..., no nos crees?

Atrévete a descubrirlo...

USO RESPONSABLE VS IRRESPONSABLE

Cuando viajamos o vamos a algún evento nos liamos a hacer fotos y vídeos de todo. Generamos enormes cantidades de imágenes y vídeos que después no tenemos tiempo de ver ni repasar, sino que se quedan en el olvido de nuestros dispositivos. ¿Esa ha sido la mejor manera de pasar ese momento? ¿Hemos usado de manera responsable la tecnología o hemos abusado de ella? Este es un pequeño ejemplo, pero este tipo de conductas, nos llevan a un abuso y a una adicción.

Señales de adicción:

- ¿Duermes poco (< de 6 h.)?
- ¿Te conectas durante largos periodos?
- ¿Descuidas el trabajo o las relaciones personales?
- ¿Sientes nervios, aburrimiento o irritabilidad si no tienes el móvil cerca?
- ¿Te han dicho alguna vez “te pasa el día pegadx al móvil”?
- ¿Has dejado de hacer otras cosas por atender al móvil o internet?
- Te has dejado el móvil algún día en casa y te has sentido nerviosx o con la necesidad de volver a por él..., a esto se le llama Nomofobia y muestra una dependencia hacia los smartphones.

USO IRRESPONSABLE Y CONSECUENCIAS.

Ámbito personal:

- Pueden llevar a otras adicciones como la ludopatía o la compra compulsiva.
- Puede llevar a querer vivir una vida irreal a través de nuestras redes.
- Genera conductas antisociales.
- La atención excesiva a los dispositivos móviles puede llevar a accidentes de tráfico o atropellos.
- Depresión ante la falta de conexión.
- Desatender nuestras obligaciones diarias.

Ámbito laboral:

- Reducir la atención o productividad en el puesto de trabajo.
- Aumenta la posibilidad de sufrir accidentes laborales.
- Mayor número de bajas laborales.
- Puede conllevar procesos sancionadores y hasta el despido. (Del despiste al despido)

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR COMO RLT?

El objetivo principal de la intervención de lxs delegadxs es mantener el puesto de trabajo de lxs afectadxs, defender sus derechos laborales y establecer medidas de apoyo y recuperación. Porque la estabilidad en el trabajo es un factor importante a la hora de facilitar la recuperación de los problemas relacionados con las adicciones, con o sin sustancias.

Para ello, lxs delegadxs deberán:

- Asesorar y prestar todo el apoyo al compañero/a.
- Tratar a lxs afectadxs con el mayor respeto y tolerancia.
- Proporcionar alternativas de solución al problema.
 - * Informar acerca de los recursos sociales existentes en su Comunidad para atender dicho problema y los medios para informarse.
 - * Informar sobre los derechos laborales a los que se puede acoger el trabajador/a.
 - * Mantener la confidencialidad.

Pero no debe asumir en ningún momento el papel que corresponde a los profesionales en la materia, debe indicar los mecanismos laborales a su disposición para solucionar el problema.

NEGOCIACIÓN COLECTIVA Y PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN.

La negociación colectiva es el arma más potente que tenemos lxs trabajadorxs para conseguir unas relaciones laborales justas y garantizar unos derechos mínimos.

Será esta herramienta, por medio de un protocolo específico, la que garantice:

- El derecho a desconexión de las personas trabajadoras.
- Uso adecuado de los dispositivos tecnológicos en el centro para evitar cualquier riesgo laboral y sobre la salud.
- Que se permita o no el uso de dispositivos personales durante el horario laboral.
- Los medios que debe disponer la empresa para que lxs trabajadorxs no tengan que hacer uso de sus medios personales para fines laborales.
- Garantizar que se cumple la LOPD. ¡No se te puede incluir en un grupo de WhatsApp de empresa sin tu consentimiento previo!
- Lxs adictxs son enfermxxs y como tal deben ser tratadxs.

