RELACIÓN ENTRE ADICCIÓN AL TRABAJO Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES

En la actualidad, la adicción a las redes sociales (ARS) populares constituye un desafío para la salud pública a escala mundial. Este riesgo aumenta potencialmente en el entorno laboral, donde el uso de estas plataformas se ha integrado como herramienta habitual de comunicación y gestión de tareas. Al mismo tiempo, la alta competitividad del mercado laboral hace que este personal sea un colectivo vulnerable a desarrollar adicción al trabajo (AT). La investigación desarrollada por Zhai et al. (2025) examina la relación entre ambos tipos de adicciones conductuales, tanto en su conjunto como a nivel de síntomas individuales. La metodología se basó en un estudio longitudinal con dos mediciones temporales realizadas a partir de dos encuestas anónimas online en 2022 y 2023. La muestra estaba formada por 1.100 personas trabajadoras chinas para la primera medición (60,5 % mujeres), edad media de 32,69 años y un promedio de 44,66 horas laborales semanales; y 650 personas para la segunda medición. Se analizaron las asociaciones recíprocas entre la AT y la ARS, así como entre sus manifestaciones sintomáticas específicas.



Entre los resultados obtenidos destacan una elevada prevalencia de ambas adicciones, con un 7,3 % para la ARS y un 16,9 % para la AT, y con frecuencia aparecían simultáneamente con una co-ocurrencia del 22,6% entre quienes tenían alto riesgo de AT. Los análisis confirman una relación bidireccional que implica que la adicción al trabajo predice el posterior desarrollo de la adicción a las redes sociales y viceversa. Además, la evaluación de síntomas revela que la adicción al trabajo predice principalmente a la adicción a redes sociales. El síntoma de tolerancia laboral (necesidad de trabajar más tiempo) fue el predictor más fuerte. A su vez, el síntoma de recaída en redes sociales (no poder reducir su uso) fue el más influenciado por la adicción al trabajo.

En resumen, esta investigación pone de manifiesto la naturaleza interconectada y recíproca de la adicción al trabajo y a las redes sociales en la población activa, donde distintos comportamientos adictivos se exacerban mutuamente. Los resultados subrayan la importancia de abordar estas adicciones de forma conjunta, sobre todo teniendo en cuenta el papel central de la tolerancia al trabajo como factor de riesgo. Este conocimiento es útil para diseñar estrategias de prevención e intervención más eficaces y eficientes dirigidas al personal laboral que experimenta estas problemáticas de manera concurrente. A este respecto, se sugiere que la intervención en la adicción al trabajo, especialmente en su síntoma de tolerancia, puede reducir la susceptibilidad a la adicción a redes sociales. El estudio está limitado por el uso de una muestra específica china y la necesidad de investigar otros factores y mecanismos subyacentes.

Referencias

Zhai, J., Sun, R., Lam, L. W., Kam, C. C. S., Chark, R., & Wu, A. M. S. (2025). Work Hard, Use Harder? The Longitudinal Association Between Work Addiction and Social Media Addiction in Full-Time Workers by a Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 28(11), 740–748. https://doi.org/10.1177/21522715251379749