

# The Lexington Group Employee Assistance Program

## NEWS YOU CAN USE

## Septiembre 2011

### Información y consejos para ayudarlos a vivir más saludablemente y felices

#### ¿Cuándo Se Convierte en Un Problema el Uso de la Internet?

Según un estudio por investigadores en la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, uno de cada ocho americanos exhibió por lo menos una señal positiva de uso problemático de la Internet. Los investigadores encontraron que:

- 13.7 por ciento (más de uno en ocho que respondieron) encontraron que les fue difícil apartarse de la Internet por varios días seguidos
- 12.4 por ciento permanecieron en línea por más largo tiempo más a menudo de lo que querían
- 12.3 por ciento vieron que les llegó la hora de cortar su uso de la Internet
- 8.7 por ciento intentaron esconder su uso de la Internet de su familia, amigos y jefes
- 8.2 por ciento usaron la Internet como una manera de librarse de los problemas o aliviar un estado de ánimo negativo
- 5.9 por ciento sintieron que sus relaciones sufrieron como resultado del uso excesivo de la Internet

Según Elias Aboujaoude, Doctor de Medicina, el autor principal del estudio, una parte pequeña pero creciente de usuarios de la Internet están comenzando a visitar a sus doctores para pedir ayuda con una adicción poco saludable al ciberespacio. Él dijo que esta fuerte adicción en los pacientes de continuamente usar la Internet para chequear sus correos electrónicos, mandar mensajes en su blog o visitar sitios Web o cuartos de charla, no es diferente de lo que sufren las víctimas del abuso de sustancia y de los desordenes en el control de impulsos: un deseo repetitivo, intruso e irresistible de realizar un acto que puede ser placentero por el momento, pero que puede conducir a problemas significativos en los niveles personales y profesionales.

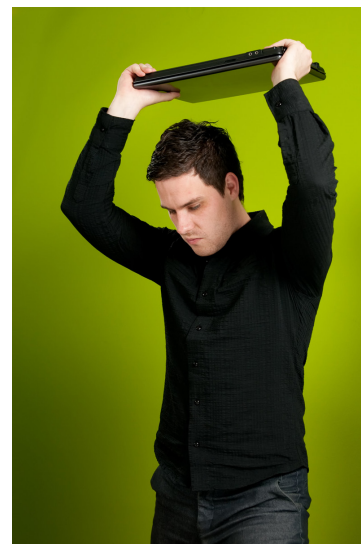
Mientras que la pornografía en línea y el juego en línea han recibido la mayor parte de la atención de los medios de comunicación, el estudio de Stanford concluyó que los consumidores también son muy probables de usar otros sitios en el Web, incluyendo cuartos de charla, locales para hacer sus compras y sitios Web de interés particular.

#### ¿Tiene Usted un problema?

Si su uso de la Internet puede ser llamado una “adicción” o no, es más importante determinar si su uso de la Internet causa una interrupción en su vida. ¿Se encuentra Usted pasando cada vez más y más tiempo en línea a pesar de que le cueste bastante en su vida verdadera? ¿Causa su uso de la Internet problemas en sus relaciones, su familia, en su trabajo o su escuela? Si su uso excesivo de la Internet causa problemas en otras áreas importantes de su vida, entonces su uso de la Internet es un problema.

#### Qué hacer

Reconocer y admitir que su uso excesivo de la Internet afecta su vida negativamente es el primer paso hacia superarlo. Si a Usted o un miembro de su familia le gustaría recibir ayuda, Usted puede ponerse en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados para el asesoramiento CONFIDENCIAL, referencias o información. Estamos aquí para ayudarle.



### The Lexington Group

#### Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

<b>United States</b>	<b>1-800-676-HELP (4357)</b>
<b>Canada</b>	<b>1-800-567-4343</b>
<b>England</b>	<b>0-800-169-6706</b>
<b>Mexico</b>	<b>001-888-819-7162</b>
<b>Marshall Islands</b>	<b>1-800-676-4357</b>
<b>Puerto Rico</b>	<b>1-800-676-4357</b>
<b>TTY</b>	<b>1-800-955-8339</b>