

La hiperconectividad como generadora de Tecnoestrés en contextos universitarios y empresariales: entre la herramienta facilitadora y la fuente de ansiedad

Dr. Oscar Rete - Universidad Tecnológica Nacional – FR San Francisco

Mg. Bianka Žáková - Prague University of Economics and Business. Department of International Business

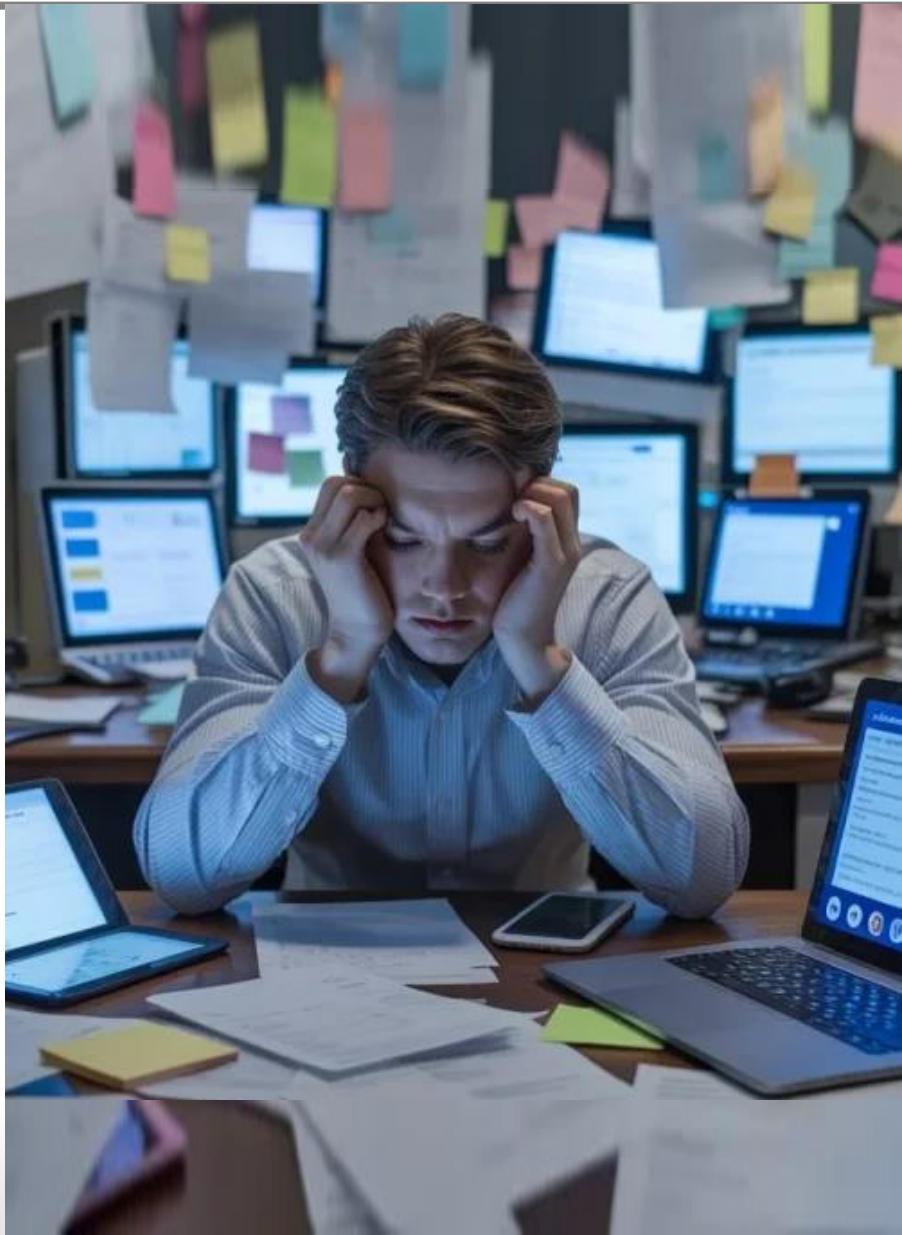
INTRODUCCIÓN

1. Contexto del problema:

- Las tecnologías digitales transformaron radicalmente el trabajo, el estudio y las relaciones sociales en Sudamérica.
- La hiperconectividad difumina los límites entre lo personal y lo académico/laboral.
- Más del 30% de teletrabajadores en Europa no logra desconectarse digitalmente (Eurofound, 2021)

2. Problemática regional:

- En Sudamérica: desigualdades socioeconómicas y brechas tecnológicas agravan el fenómeno.
- Ausencia de marcos regulatorios consolidados.
- Naturalización cultural de la disponibilidad permanente



MARCO TEÓRICO

Tecnoestrés definición: Evolución desde Brod (1984) hasta conceptos actuales.

- incapacidad de adaptarse a nuevas tecnologías, asociada a ansiedad y resistencia al cambio.
- Conjunto de tensiones psicológicas, emocionales y físicas por uso intensivo de tecnología (Ragu-Nathan et al., 2008)
- Manifestaciones: Sobrecarga cognitiva, ansiedad, insomnio, irritabilidad.

Hiperconectividad

- Disponibilidad permanente 24/7. Uso simultáneo de múltiples dispositivos.
- Difuminación de límites trabajo-vida personal. Expectativa cultural de estar "siempre conectado"

Dimensiones del Tecnoestrés . Tarafdar et al. (2007, 2009), Salanova et al. (2014), Vega-Muñoz et al.(2022)

- **Sobrecarga tecnológica:** Exceso de información y tareas.
- **Invasión del espacio personal:** Difuminación de límites.
- **Complejidad tecnológica:** Dificultad de adaptación.
- **Inseguridad tecnológica:** Miedo a la obsolescencia.
- **Dependencia tecnológica:** Incapacidad de desconectarse.

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

Problema de investigación: ¿la hiperconectividad invade el espacio personal?

Objetivo general:

Analizar el impacto de la hiperconectividad y la invasión del espacio personal como dimensiones del tecnoestrés en estudiantes universitarios y trabajadores del sector privado en Argentina, en el marco sudamericano.

Objetivos específicos:

- Identificar efectos de la hiperconectividad en el rendimiento, concentración y calidad de vida de estudiantes.
- Explorar experiencias de disponibilidad permanente y su impacto en trabajadores.
- Comparar similitudes y diferencias entre ambos colectivos.
- Discutir hallazgos frente a literatura internacional y regional.
- Proponer políticas y recomendaciones para una gestión saludable de la tecnología.

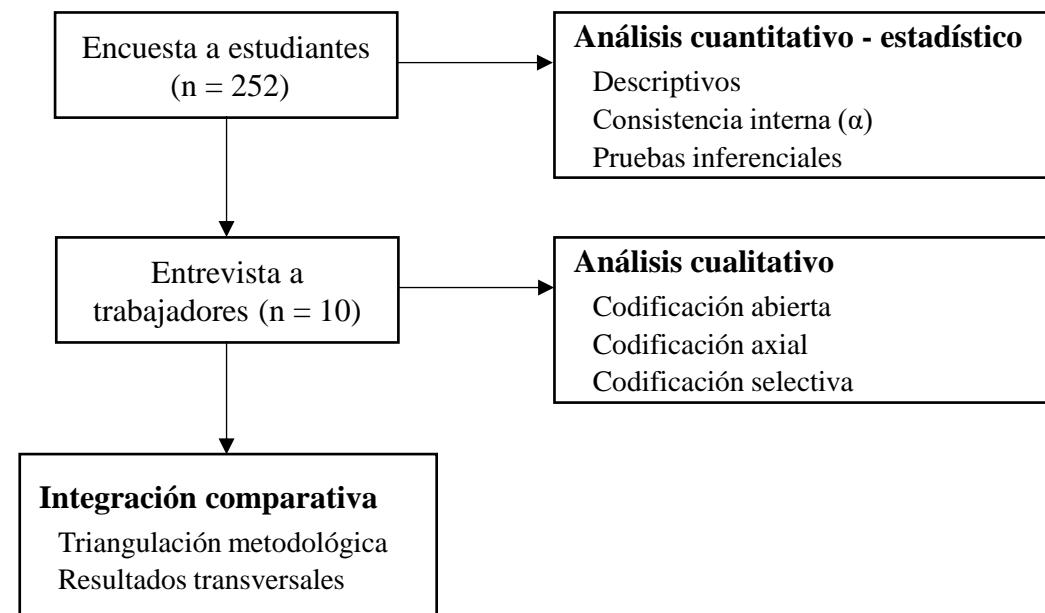
METODOLOGÍA

Diseño mixto comparativo (Creswell & Plano Clark, 2018), combinando estrategias cuantitativas y cualitativas para analizar la hiperconectividad.

Enfoque Cuantitativo (estudiantes universitarios) permite identificar patrones y magnitudes mediante encuestas . Cuestionario basado en escalas validadas de tecnoestrés (Tarafdar et al., 2007), adaptado al contexto académico.

Enfoque Cualitativo (empleados sector seguro) aporta profundidad en la comprensión de experiencias individuales a través de entrevistas.

Las entrevistas fueron transcritas y analizadas mediante codificación temática (Braun & Clarke, 2006)



ANÁLISIS DE DATOS - RESULTADOS

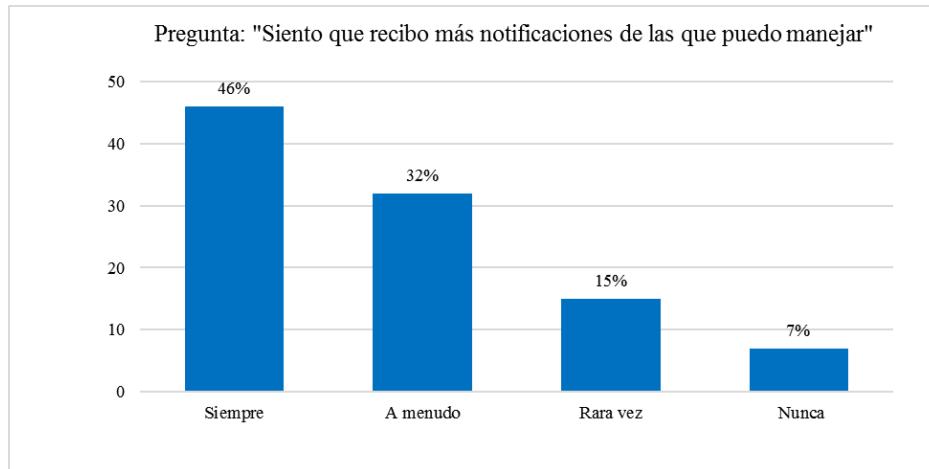


Gráfico 1. Percepción de sobrecarga tecnológica en estudiantes (%)

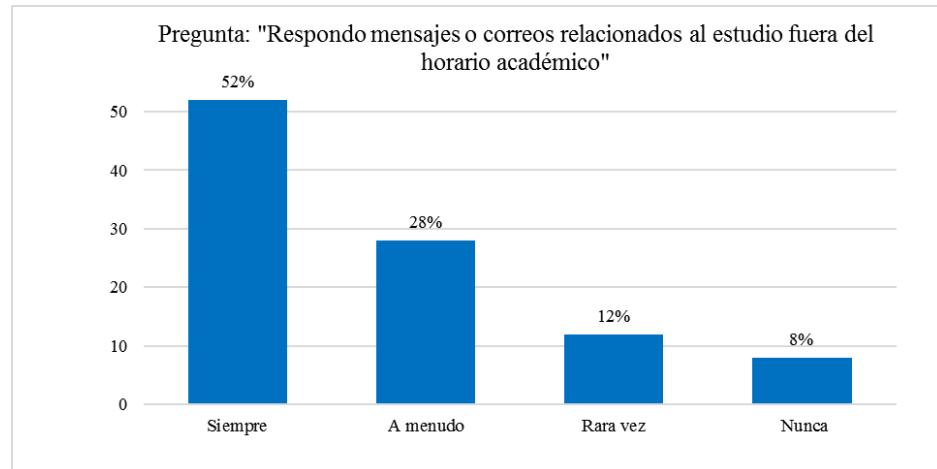
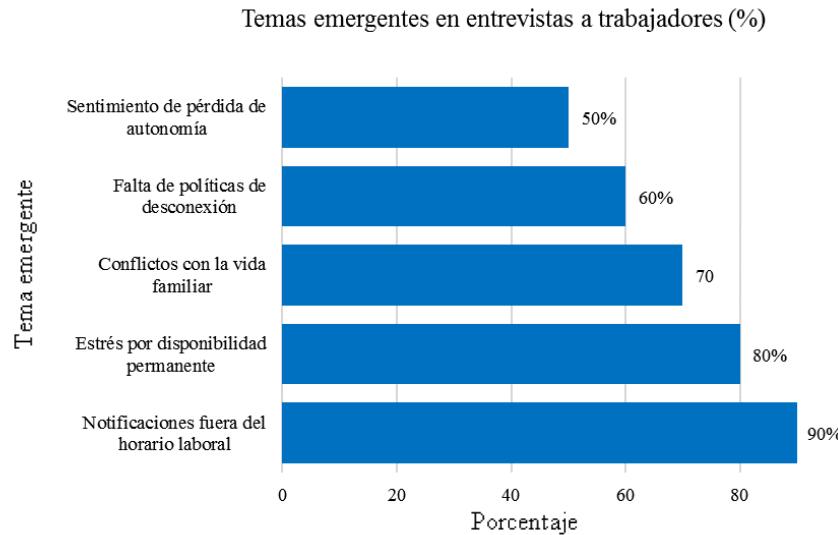


Gráfico 2. Invasión del espacio personal en estudiantes (%)

Consecuencia	% de estudiantes que la reportan
Ansiedad por notificaciones constantes	68 %
Dificultad para concentrarse	61 %
Problemas de sueño/insomnio	54 %
Irritabilidad o mal humor	49 %
Sensación de pérdida de control	42 %

Tabla 4. Consecuencias psicosociales reportadas por estudiantes (n = 252)

ANÁLISIS DE DATOS - RESULTADOS



Los relatos ilustran la presión de estar siempre disponible:

- “A veces son las 11 de la noche y me llega un mensaje del jefe... si no contesto, siento que estoy incumpliendo.” (Empleada, 35 años).
- “El WhatsApp del trabajo está siempre activo, incluso los fines de semana, y eso me genera mucha ansiedad porque no puedo desconectarme.” (Empleado, 29 años).

Tabla 5. Comparación de dimensiones del tecnoestrés en estudiantes universitarios y trabajadores del sector seguros

Dimensión de Tecnoestrés	Estudiantes universitarios (Encuesta, n = 252)	Trabajadores sector seguros (Entrevistas, n = 10)
Sobrecarga tecnológica	78 % perciben exceso de notificaciones; 73 % reporta pérdida de concentración y rendimiento por múltiples dispositivos.	Menor volumen de notificaciones, pero alta presión jerárquica y exigencia de respuesta inmediata.
Invasión del espacio personal	80 % responde mensajes o correos fuera del horario académico.	90 % recibe mensajes fuera del horario laboral, generando conflictos con la vida familiar.
Complejidad tecnológica	Más del 60 % percibe carga extra por complejidad de plataformas digitales.	Generación X: frustración por curva de aprendizaje y obsolescencia; Generación Z: cansancio por actualización constante.
Inseguridad tecnológica	55 % siente menor seguridad y dificultad para tomar decisiones académicas bajo presión digital.	Generación X: temor a obsolescencia y sustitución laboral; Generación Z: más adaptación vía autoaprendizaje.
Dependencia / hiperconectividad	45 % admite revisar notificaciones inmediatamente, incluso fuera de horario.	Uso compulsivo de WhatsApp corporativo; sentimiento de obligación de estar siempre disponible.
Consecuencias psicosociales	Ansiedad (68 %), dificultad para concentrarse (61 %), problemas de sueño (54 %), irritabilidad (49 %).	Estrés laboral crónico, pérdida de autonomía y conflictos familiares (70 % de menciones).
Estrategias de afrontamiento	Intentos individuales de limitar redes sociales, con bajo éxito.	Estrategias individuales (silenciar grupos), insuficientes sin respaldo institucional.

DISCUSIÓN. EL CONTEXTO SUDAMERICANO

1. La Cultura de la Disponibilidad Permanente

En la región, se ha normalizado la hiperconectividad más allá de la jornada, percibiéndola como parte ineludible del rol profesional/estudiantil. La hiperconectividad opera como un mecanismo de control sutil que convierte la flexibilidad en dependencia.

2. Fragilidad Regulatoria

La ausencia de políticas claras y la implementación débil del Derecho a la Desconexión Digital (a pesar de leyes existentes como la Argentina Ley 27.555) amplifican la vulnerabilidad. La carga de la autorregulación recae completamente en el individuo.

3. El Desafío Ético

Se plantea un dilema ético sobre hasta qué punto universidades y empresas pueden invadir la vida personal mediante la conectividad constante.

CONCLUSIONES

- 1. Transversalidad del tecnoestrés:** Afecta tanto a estudiantes como trabajadores en Argentina y Sudamérica.
- 2. Manifestaciones diferenciadas:**
 - Estudiantes: autoexigencia internalizada
 - Trabajadores: presión organizacional externa
- 3. Consecuencias compartidas:** Impacto negativo en salud mental, concentración, sueño y vida familiar.
- 4. Vacío regulatorio:** Falta de políticas efectivas de desconexión digital en la región

RECOMENDACIONES

A. Políticas Públicas y Organizacionales

Garantizar y hacer efectivo el Derecho a la Desconexión Digital. Organizaciones: Establecer protocolos explícitos.

B. Estrategias Universitarias

Promover la Alfabetización Crítica Digital. Fomentar estrategias pedagógicas híbridas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). *Technostress: Technological antecedents and implications*. MIS Quarterly, 35(4), 831–858.
- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). *All in a day's work: Boundaries and micro role transitions*. Academy of Management Review, 25(3), 472–491.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). *Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward*. Journal of Occupational Health Psychology, 22(3), 273–285.
- Becker, W. J., Belkin, L. Y., Conroy, S. A., & Tuskey, S. E. (2021). *Killing me softly: Organizational e-mail monitoring expectations' impact on employee and significant other well-being*. Journal of Management, 47(4), 1024–1049.
- Boswell, W. R., & Olson-Buchanan, J. B. (2007). *The use of communication technologies after hours: The role of work-home conflict*. Journal of Management, 33(4), 592–610.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison-Wesley.
- Califf, C. B., Sarker, S., & Sarker, S. (2020). *The bright and dark sides of technostress: A mixed-methods study*. MIS Quarterly, 44(2), 809–856.
- CEPAL. (2022). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro*. Santiago CEPAL.
- CEPAL. (2025). *Educación y desarrollo de competencias digitales en América Latina y el Caribe*. Santiago CEPAL.
- CIPPEC. (2021). El teletrabajo en Argentina: impacto, desafíos y propuestas. Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE.
- Derkx, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2016). *Work-related smartphone use, work-family conflict and family role performance: The role of segmentation preference*. Human Relations, 69(5), 1045–1068.
- Eidman, L. (2024). Tecnoestrés en estudiantes universitarios argentinos en contexto de educación a distancia. Revista de Psicología y Educación, 19(2), 45–62.
- Eurofound. (2021). *Right to disconnect: Exploring company practices*. Publications Office of the European Union.
- Inter-American Development Bank (IDB). (2021). *Transformación digital en la educación superior en América Latina y el Caribe*. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). *Balancing borders and bridges: Negotiating the work-home interface via boundary work tactics*. Academy of Management Journal, 52(4), 704–730.
- Latorre, F., Pérez-Nebra, A. R., Queiroga, F., & Alcover, C.-M. (2021). *How do teleworkers and organizations manage the COVID-19 crisis in Brazil? The role of flexibility i-deals and work recovery in maintaining sustainable well-being at work*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(23), Article 12522.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). *The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress*. Computers in Human Behavior, 31, 373–383.
- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J., & Yates, J. (2013). *The autonomy paradox: The implications of mobile email devices for knowledge professionals*. Organization Science, 24(5), 1337–1357.
- Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). *Wellbeing costs of technology use during COVID-19 remote working: An investigation using the Italian translation of the technostress creators scale*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(15), 5911.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). *The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation*. Information Systems Research, 19(4), 417–433.
- República Argentina. (2020). *Ley 27.555 de Teletrabajo (B.O. 14/08/2020) Art. 5: Derecho a la desconexión*. Boletín Oficial de la República Argentina.
- Sandoval-Reyes, J., Idrovo-Carlier, S., & Duque-Oliva, E. J. (2021). Remote Work, Work Stress, and Work-Life during Pandemic Times: A Latin America Situation. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13), 7069.
- Saleem, F., Chikhaoui, E., & Malik, M. I. (2024). *Technostress in students and quality of online learning: Role of instructor and university support*. Frontiers in Education, 9, 1309642.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2006). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST).
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2014). *The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies*. International Journal of Psychology, 48(3), 422–436.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). *The impact of technostress on role stress and productivity*. Journal of Management Information Systems, 24(1), 301–328.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J.-F. (2019). The technostress trifecta – techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. Information Systems Journal, 29(1), 6–42.
- Vega-Muñoz, A., Estrada-Muñoz, C., Andreucci-Annunziata, P., Contreras-Barraza, N., & Bilbao-Cotal, H. (2022). Validation of a Measurement Scale on Technostress for University Students in Chile. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(21), 14493.
- Wajcman, J. (2014). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press.
- Žáková, B. (2025). *The Evolving Landscape of Work: An International Analysis (Dissertation outline)*. Prague University of Economics and Business.

Obrigado!

Dr. Oscar Rete

E-mail de contacto: oscar_rete@hotmail.com - oscar.rete@sanfrancisco.utn.edu.ar

Universidad Tecnológica Nacional (UTN). Facultad Regional San Francisco

Avenida Universidad 501. San Francisco. Córdoba. Argentina (2400)

Mg. Bianka Žáková

E-mail de contacto: bianka.zakova@vse.cz

Prague University of Economics and Business. Department of International Business

nám. W. Churchilla 1938/4 - 130 67 Praha 3