

# 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. Biana Žáková - Prague University of Economics and Business. Department of International Business*

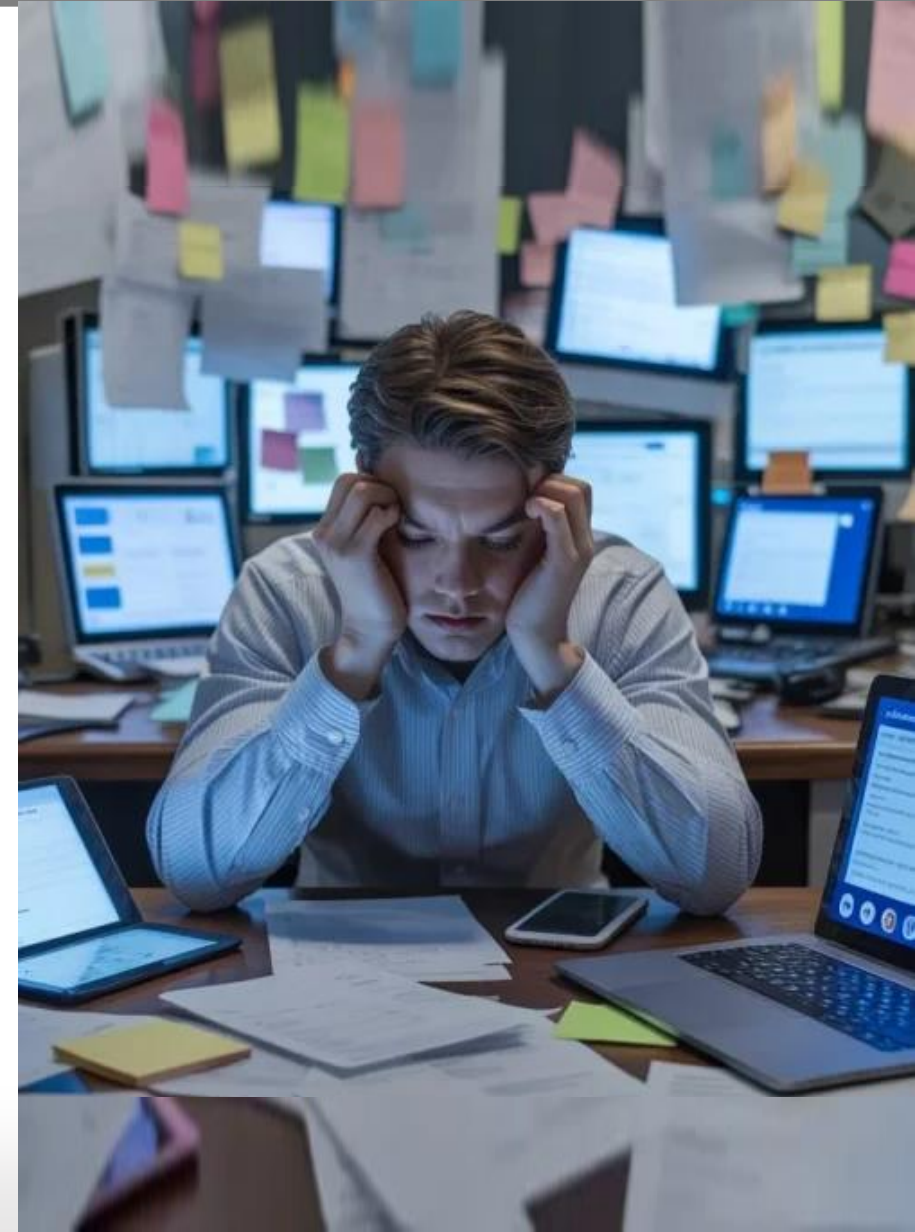
# INTRODUCCIÓN

## 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.

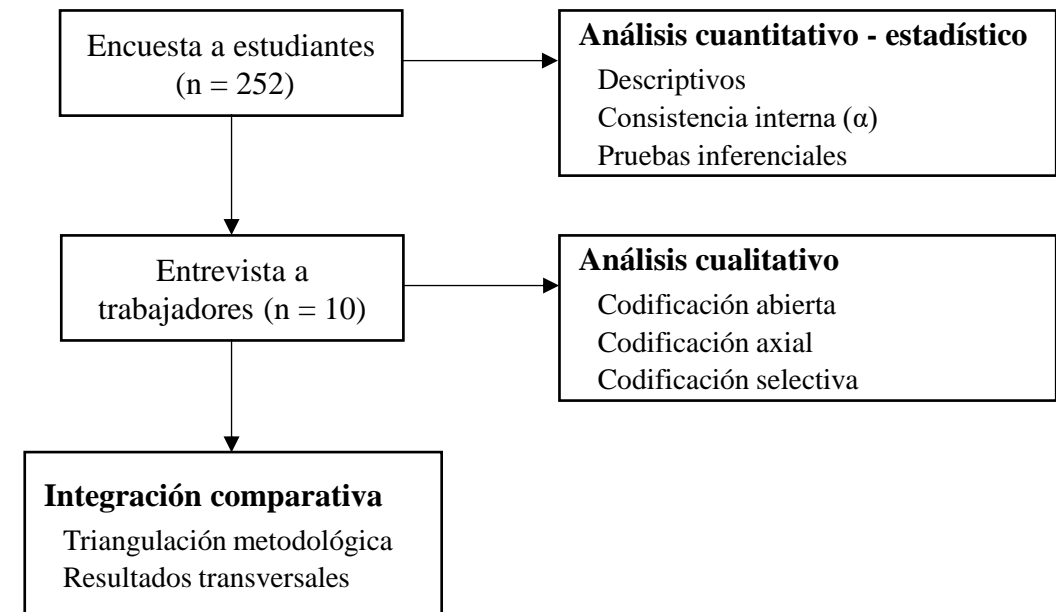
# METODOLOGÍA

**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

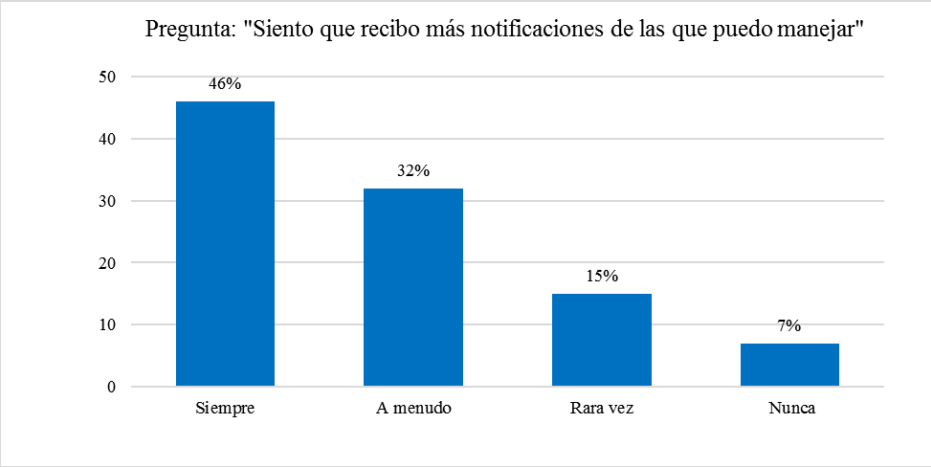


Gráfico 1. Percepción de sobrecarga tecnológica en estudiantes (%)

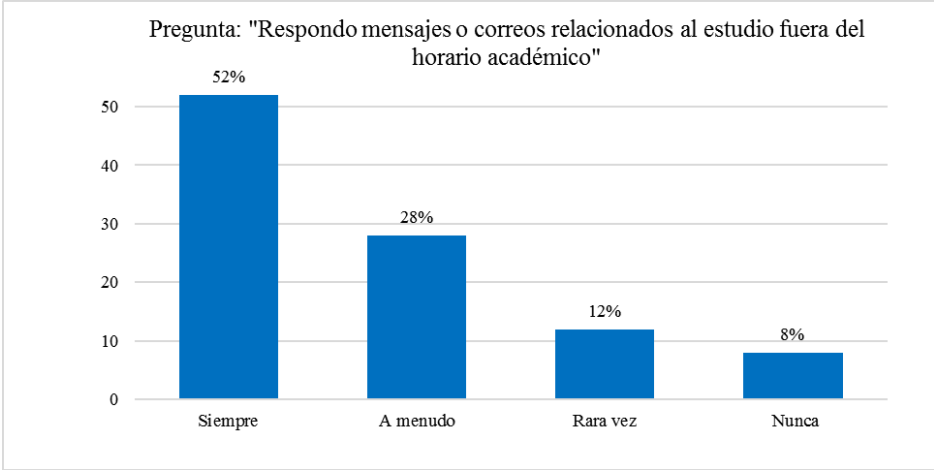


Gráfico 2. Invasión del espacio personal en estudiantes (%)

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

Temas emergentes en entrevistas a trabajadores (%)

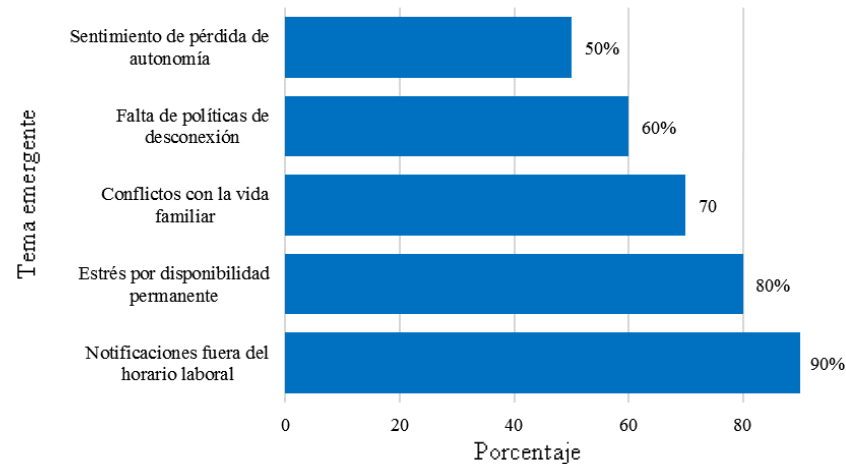


Gráfico 3. Temas emergentes en entrevistas a trabajadores (%)

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.
- Derks, 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](mailto:oscar_rete@hotmail.com) - [oscar.rete@sanfrancisco.utn.edu.ar](mailto:oscar.rete@sanfrancisco.utn.edu.ar)

**Universidad Tecnológica Nacional (UTN). Facultad Regional San Francisco**

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

**Mg. Biana Žáková**

E-mail de contacto: [biana.zakova@vse.cz](mailto:biana.zakova@vse.cz)

**Prague University of Economics and Business. Department of International Business**

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