

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

Rete, Oscar<sup>(1)</sup>, Žáková, Bianka<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Universidad Tecnológica Nacional (UTN). Facultad Regional San Francisco

e-mail: [oscar.rete@sanfrancisco.utn.edu.ar](mailto:oscar.rete@sanfrancisco.utn.edu.ar)

<sup>(2)</sup> Prague University of Economics and Business. Department of International Business

e-mail: [bianka.zakova@vse.cz](mailto:bianka.zakova@vse.cz)

**Resumen:** El presente trabajo examina la hiperconectividad como factor central en la generación de tecnoestrés en contextos universitarios y empresariales de Argentina, situando los hallazgos en el marco sudamericano. Mediante un diseño metodológico mixto, que combina una encuesta a 252 estudiantes universitarios y entrevistas a trabajadores de una compañía de seguros, se analizan las manifestaciones de la disponibilidad permanente, la invasión del espacio personal y la sobrecarga tecnológica. Los resultados revelan que los estudiantes viven la hiperconectividad como autoexigencia internalizada, mientras que los trabajadores la perciben como exigencia organizacional externa, con consecuencias negativas en la salud mental, la concentración, el sueño y la vida familiar. Asimismo, se evidencia que la falta de políticas claras de desconexión digital en Sudamérica amplifica la vulnerabilidad frente al tecnoestrés, en contraste con marcos regulatorios más avanzados en Europa. El artículo concluye destacando la necesidad de políticas públicas, institucionales y organizacionales que garanticen el derecho a la desconexión y promuevan un uso crítico y saludable de las tecnologías digitales.

**Palabras clave:** Tecnoestrés; hiperconectividad; desconexión digital; bienestar; Sudamérica.

**Resumo:** O presente trabalho examina a hiperconectividade como fator central na geração de tecnoestresse em contextos universitários e empresariais da Argentina, situando os achados no marco sul-americano. Por meio de um desenho metodológico misto, que combina uma pesquisa com 252 estudantes universitários e entrevistas com trabalhadores de uma companhia de seguros, analisam-se as manifestações da disponibilidade permanente, da invasão do espaço pessoal e da sobrecarga tecnológica. Os resultados revelam que os estudantes vivenciam a hiperconectividade como autoexigência internalizada, enquanto os trabalhadores a percebem como exigência organizacional externa, ambos com consequências negativas para a saúde mental, a concentração, o sono e a vida familiar. Além disso, evidencia-se que a ausência de políticas claras de desconexão digital na América do Sul amplia a vulnerabilidade frente ao tecnoestresse, em contraste com marcos regulatórios mais avançados na Europa. O artigo conclui ressaltando a necessidade de políticas públicas, institucionais e organizacionais que assegurem o direito à desconexão e promovam um uso crítico e saudável das tecnologias digitais.

**Palavras-chave:** Tecnoestresse; hiperconectividade; desconexão digital; bem-estar; América do Sul.

**Abstract:** This paper examines hyperconnectivity as a central factor in the generation of technostress within university and business contexts in Argentina, situating the findings within the South American framework. Using a mixed-methods design that combines a survey of 252 university students with interviews of employees at an insurance company, it analyses the manifestations of constant availability, intrusion into personal space, and technological overload. The results reveal that students experience hyperconnectivity as an internalised self-demand, while workers perceive it as an external organisational demand, in both cases leading to negative consequences for mental health, concentration, sleep, and family life. Furthermore, the study highlights that the lack of clear digital disconnection policies in South America amplifies vulnerability to technostress, in contrast with more developed regulatory frameworks in Europe. The article concludes by emphasising the need for public, institutional, and organisational policies that guarantee the right to disconnect and foster a critical and healthy use of digital technologies.

**Keywords:** Technostress; hyperconnectivity; digital disconnection; wellbeing; South America

## 1. Introducción

En la última década, las tecnologías digitales transformaron radicalmente el trabajo, el estudio y las relaciones sociales. En América del Sur, este cambio se da en un contexto marcado por desigualdades socioeconómicas y brechas tecnológicas (CEPAL, 2025). La hiperconectividad, definida como disponibilidad permanente y uso simultáneo de múltiples dispositivos, difumina los límites entre lo personal y lo académico/laboral (Salanova et al., 2014; Wajcman, 2014). Según Eurofound (2021), más del 30% de teletrabajadores en Europa no logra desconectarse digitalmente.

Si bien la digitalización prometía facilitar la vida cotidiana al mejorar la productividad, el acceso a la información y la flexibilidad en el trabajo y el estudio, las evidencias empíricas muestran que también ha generado consecuencias negativas relevantes para la salud y el bienestar. Entre ellas, se destaca el tecnoestrés, definido como el conjunto de tensiones psicológicas, emocionales y físicas que surgen del uso intensivo, complejo y, en ocasiones, invasivo de la tecnología (Ragu-Nathan et al., 2008; Boswell & Olson-Buchanan, 2007). El tecnoestrés se manifiesta en sobrecarga cognitiva, ansiedad, insomnio, irritabilidad y dificultades en la gestión del tiempo, siendo un fenómeno cada vez más visible en la literatura internacional.

En el contexto sudamericano, y particularmente en países como Argentina, Brasil, Chile y Perú, la hiperconectividad se presenta como un fenómeno ambivalente. Por un lado, constituye una condición de acceso indispensable en universidades masificadas y sistemas laborales que demandan adaptabilidad tecnológica. Por otro, se entrelaza con culturas sociales y organizacionales que tienden a valorar la disponibilidad constante del individuo, lo que amplifica la invasión del espacio personal y el riesgo de desgaste psicológico (República Argentina, 2020; Sandoval-Reyes, Idrovo-Carlier, & Duque-Oliva, 2021).

En el ámbito universitario, los estudiantes (principalmente de la Generación Z) experimentan saturación y ansiedad por la hiperconectividad a redes y plataformas educativas. En el laboral, especialmente en servicios privados, la expectativa de disponibilidad constante genera tensiones familiares (Eurofound, 2021). En Europa, Žáková (2025) muestra que las diferencias generacionales son claves en la vivencia del tecnoestrés, hallazgo coherente con Derks et al. (2016), quienes relacionan el uso intensivo de smartphones con mayores conflictos trabajo-familia.

A nivel global, la literatura sobre tecnoestrés ha crecido exponencialmente en Europa, Asia y Norteamérica, con estudios que ya informan políticas públicas y prácticas organizacionales concretas (Eurofound, 2021; Lee et al., 2014; Becker et al., 2021). Sin embargo, en Sudamérica, la investigación empírica comparativa entre contextos académicos y laborales sigue siendo incipiente. La mayoría de los estudios existentes son descriptivos, locales o centrados en un solo ámbito (educativo o laboral), careciendo de un enfoque transversal que permita identificar patrones regionales. Este vacío es crítico, pues las dinámicas culturales, las desigualdades estructurales y la ausencia de marcos regulatorios en la región generan manifestaciones únicas

del tecnoestrés que no pueden ser comprendidas ni abordadas mediante modelos importados. El presente estudio viene, por tanto, a llenar este “gap” investigativo, ofreciendo evidencia empírica comparativa que posiciona a Sudamérica como un escenario clave, y hasta ahora subrepresentado, en el mapa global del tecnoestrés.

Los datos de este estudio surgen de dos fuentes complementarias. Por un lado, una encuesta aplicada a estudiantes universitarios en Argentina, que explora dimensiones del tecnoestrés vinculadas al uso simultáneo de dispositivos, la percepción de sobrecarga tecnológica y la dificultad para mantener límites claros entre el estudio y la vida personal. Por otro lado, se realizaron entrevistas cualitativas a trabajadores del sector privado (particularmente en una compañía de seguros), cuyos relatos reflejan una cultura laboral marcada por la disponibilidad permanente y el estrés generado por la hiperconectividad (mensajes, correos y llamadas fuera de horario). Esta combinación metodológica permite un enfoque comparativo entre estudiantes y trabajadores, ofreciendo una perspectiva integral sobre cómo la hiperconectividad impacta en distintas etapas vitales y en diferentes instituciones sociales.

En Sudamérica, la investigación sobre el tecnoestrés es aún incipiente, aunque creciente. Por ejemplo, estudios en Brasil han destacado que el exceso de conectividad en el teletrabajo incrementó significativamente la sensación de agotamiento y disminuyó la satisfacción laboral durante y después de la pandemia de COVID-19 (Latorre et al., 2021). En Chile, estudios recientes han validado instrumentos para medir el tecnoestrés en estudiantes universitarios, identificando manifestaciones de ansiedad y fatiga vinculadas al uso intensivo de plataformas educativas y redes sociales (Vega-Muñoz et al., 2022). En Argentina, la Ley 27.555 de Teletrabajo reconoce explícitamente el derecho a la desconexión digital (República Argentina, 2020). Sin embargo, diversos estudios señalan que la cultura laboral tiende a normalizar la conectividad fuera del horario formal, lo que limita la efectividad de esta normativa. Encuestas en Chile muestran que cerca del 75 % de las empresas reconoce que sus colaboradores responden correos fuera de la jornada laboral, aun existiendo políticas de desconexión (Mercer Chile, 2025). Investigaciones en Brasil evidencian que el teletrabajo incrementó las expectativas de disponibilidad y dificultó la recuperación fuera del horario laboral (Latorre et al., 2021), mientras que estudios en Argentina y Chile documentan altos niveles de tecnoestrés vinculados a la dificultad de establecer límites claros entre vida personal y trabajo (CIPPEC, 2021; Eidman, 2024).

El presente trabajo tiene como propósito analizar el rol de la hiperconectividad y la invasión del espacio personal como dimensiones centrales del tecnoestrés en estudiantes universitarios y trabajadores argentinos, situando los hallazgos en el marco sudamericano. La originalidad del estudio radica en su enfoque comparativo, que permite no solo caracterizar la problemática en dos colectivos distintos, sino también aportar insumos para la reflexión regional sobre cómo la hiperconectividad erosiona la calidad de vida y genera riesgos psicosociales transversales.

Al mismo tiempo, se busca abrir el debate sobre la necesidad de políticas públicas y organizacionales que reconozcan el derecho a la desconexión digital, así como estrategias pedagógicas en las universidades que promuevan un uso crítico y saludable de la tecnología. De este modo, el artículo contribuye a la discusión académica y social sobre la

hiperconectividad como fenómeno complejo y ambivalente en Sudamérica: indispensable para la vida moderna, pero con el potencial de invadir el espacio personal y comprometer la salud mental si no es gestionada adecuadamente.

### *1.1 Contexto global del tecnoestrés*

El concepto de tecnoestrés ha adquirido creciente centralidad en la literatura académica contemporánea a medida que las tecnologías digitales se consolidaron como mediadoras omnipresentes en el trabajo, la educación y la vida cotidiana. Desde la definición inicial de Brod (1984), que lo describía como, una enfermedad moderna de adaptación causada por la incapacidad de lidiar con las nuevas tecnologías informáticas de una manera saludable, el término ha evolucionado para abarcar múltiples dimensiones que incluyen la sobrecarga de información, la complejidad de los sistemas, la invasión del espacio personal y la inseguridad tecnológica (Ragu-Nathan et al., 2008). La hiperconectividad, como uno de los principales disparadores, se entiende no solo como la interacción constante con dispositivos digitales, sino como un fenómeno cultural que impone la expectativa de estar siempre disponible, generando tensiones psicosociales profundas (Mazmanian et al., 2013).

En el plano global, la investigación ha evidenciado que el tecnoestrés afecta tanto a trabajadores como a estudiantes. En Europa, un informe de Eurofound (2021) señaló que más del 30 % de los empleados en régimen de teletrabajo declararon dificultades para desconectarse digitalmente al finalizar la jornada. En Asia, donde la penetración tecnológica es aún más intensa, se ha observado que la dependencia de smartphones y plataformas de mensajería impacta en los niveles de ansiedad y en la calidad del sueño de los jóvenes universitarios (Lee et al., 2014). América del Norte también muestra tendencias similares: estudios de Becker et al. (2021) destacan que el uso de dispositivos móviles durante el tiempo libre está asociado con menores índices de satisfacción vital y mayor agotamiento emocional.

El escenario se complejizó durante la pandemia de COVID-19, que aceleró la digitalización del trabajo y la educación, extendiendo las jornadas y reforzando la “cultura de la disponibilidad” (Molino et al., 2020). A partir de entonces, la hiperconectividad dejó de ser una opción para convertirse en un requisito estructural. Este fenómeno generó beneficios indudables, como la continuidad pedagógica y laboral, pero también amplificó el riesgo de burnout tecnológico (Salanova et al., 2006).

En este marco, el estudio del tecnoestrés requiere un abordaje comparativo y situado. La evidencia global es clara al mostrar que se trata de un fenómeno transversal, pero los efectos varían según los contextos culturales, las normativas laborales y las prácticas educativas. De allí la necesidad de explorar su expresión en América del Sur, donde conviven realidades de alta digitalización con desigualdades estructurales en infraestructura, formación y culturas institucionales que naturalizan la hiperconectividad como sinónimo de compromiso o responsabilidad.

### *1.2 Aparición de la hiperconectividad en la vida académica y laboral*

La hiperconectividad se consolidó en la vida académica y laboral sudamericana como un fenómeno transversal a partir de la masificación de internet móvil, la expansión de las plataformas digitales y la incorporación de herramientas de comunicación sincrónica y asincrónica. En el ámbito universitario, los estudiantes, en su mayoría pertenecientes a la Generación Z, interactúan cotidianamente con múltiples dispositivos y aplicaciones, alternando entre redes sociales, entornos virtuales de aprendizaje y mensajería instantánea. Esta dinámica, aunque favorece la flexibilidad, también produce sobrecarga informativa y dificultades para mantener la concentración, tal como evidencian los resultados de la encuesta aplicada a estudiantes universitarios argentinos, donde un alto porcentaje reportó que las notificaciones constantes afectan negativamente su rendimiento y su calidad de vida.

En el mundo laboral, la hiperconectividad se expresa en la expectativa implícita de disponibilidad permanente, especialmente en sectores de servicios como seguros, banca y atención al cliente. Las entrevistas realizadas a trabajadores de una compañía aseguradora en Argentina confirman que la presión por responder correos y mensajes fuera del horario laboral es una fuente recurrente de estrés y de conflicto con la vida familiar. Este hallazgo se alinea con lo observado en Brasil por Latorre et al. (2021), quienes encontraron que el teletrabajo intensificó la invasión del espacio personal, al difuminar los límites entre el hogar y la oficina.

La hiperconectividad, en este sentido, no es solo un fenómeno tecnológico, sino también cultural e institucional. En la academia, se promueve la idea de que estar siempre conectado es condición de éxito y productividad. En las organizaciones privadas, la disponibilidad constante se traduce en un valor implícito de compromiso. Estas lógicas refuerzan la dificultad de establecer límites saludables. Tal como señala Sandoval-Reyes et al. (2021), en muchos países sudamericanos se ha naturalizado la hiperconectividad, donde la conectividad más allá de la jornada es percibida como parte ineludible de la vida profesional o estudiantil.

De este modo, la aparición de la hiperconectividad en la vida académica y laboral revela una paradoja: aunque amplía oportunidades de acceso y colaboración, simultáneamente erosiona las fronteras personales, generando tensiones que afectan tanto la productividad como el bienestar.

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

El estudio se centra en la invasión del espacio personal causada por la hiperconectividad en estudiantes y trabajadores sudamericanos. Este espacio, clave para el descanso y la autonomía, se ve comprometido cuando las demandas académicas y laborales exceden sus límites, generando desequilibrio entre productividad y bienestar (Derks et al., 2016).

Los datos empíricos respaldan esta problemática. En el caso de los estudiantes universitarios argentinos, un porcentaje significativo indicó que no puede evitar leer notificaciones y correos inmediatamente, incluso fuera del horario académico. Esto sugiere una internalización de la cultura de disponibilidad permanente, que erosiona los tiempos de ocio y genera ansiedad. En

los trabajadores del sector privado, las entrevistas confirman experiencias similares: la obligación de atender requerimientos laborales fuera de horario produce sentimientos de invasión, estrés crónico y dificultades para conciliar la vida familiar

El problema, por lo tanto, no se reduce al acceso o al manejo de dispositivos, sino que involucra dimensiones socioculturales e institucionales. La hiperconectividad opera como un mecanismo de control sutil que convierte la flexibilidad en dependencia. Al mismo tiempo, plantea un desafío para la gestión universitaria y empresarial, pues los límites difusos entre trabajo/estudio y vida personal afectan la salud mental, la motivación y, en última instancia, la productividad sostenible.

La pregunta que orienta este trabajo es, entonces: ¿cómo la hiperconectividad configura una invasión del espacio personal en estudiantes universitarios y trabajadores del sector privado en Argentina, y qué similitudes y diferencias se observan entre ambos colectivos en el marco sudamericano? Esta problemática se inserta en un debate más amplio sobre la necesidad de políticas de “derecho a la desconexión” y de pedagogías críticas que enseñen a gestionar de manera saludable la relación con la tecnología.

#### *1.4 Objetivos*

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.

## **2. Fundamentación Teórica**

### *2.1. El concepto de tecnoestrés y su evolución*

El término tecnoestrés fue introducido por Brod (1984) para describir la incapacidad de adaptarse a nuevas tecnologías, asociada a ansiedad y resistencia al cambio. Posteriormente, Tarafdar et al. (2007, 2008) ampliaron la definición, identificando “creadores de tecnoestrés” como sobrecarga, invasión, complejidad, inseguridad y dependencia tecnológica.

La investigación reciente integra el Modelo de Demandas–Recursos Laborales (Bakker & Demerouti, 2017), que explica cómo el desequilibrio entre exigencias tecnológicas y recursos

disponibles conduce al agotamiento, mientras que la presencia de apoyos fomenta bienestar digital. Asimismo, la Teoría de Límites Trabajo–Vida (Ashforth et al., 2000; Kreiner et al., 2009) aporta claves para comprender la erosión de fronteras personales causada por la conectividad permanente.

Este fenómeno no es homogéneo: en algunos contextos aparece el tecnoeustress, un estrés tecnológico que, cuando es gestionado, favorece el aprendizaje y la productividad (Tarafdar, Cooper, & Stich, 2019). No obstante, en la mayoría de los casos predomina el “lado oscuro” señalado por Califf, Sarker y Sarker (2020), vinculado al agotamiento y la pérdida de control.

Žáková (2025) propone integrar marcos como el Job Demands–Resources y el Person–Environment Fit, destacando la influencia de la cultura organizacional y las diferencias generacionales en la percepción del tecnoestrés. Este enfoque resulta especialmente útil para Sudamérica, donde la regulación es incipiente y las condiciones de trabajo y estudio refuerzan la exposición tecnológica.

En la región, los estudios son aún limitados, pero coinciden en señalar la sobrecarga digital y la invasión de la vida personal como los principales desencadenantes de malestar (Latorre et al., 2021; Vega-Muñoz et al., 2022; República Argentina, 2020).

### *2.2. Hiperconectividad: entre la flexibilidad y la invasión*

La hiperconectividad describe la conexión constante de las personas con dispositivos digitales. Según Mazmanian et al. (2013), esta condición crea un ciclo de disponibilidad permanente que facilita el acceso a información, pero también produce dependencia y erosiona los límites entre lo personal y lo laboral.

En estudiantes universitarios, la hiperconectividad se refleja en el uso simultáneo de redes sociales, plataformas educativas y mensajería, extendido incluso a momentos de ocio. En el ámbito laboral, se traduce en la expectativa implícita de responder fuera de horario, reforzando lo que Derks et al. (2016) denominaron “cultura de disponibilidad permanente”.

En Sudamérica, esta paradoja es aún más marcada: la hiperconectividad amplía oportunidades de acceso y colaboración, pero al mismo tiempo potencia la sobrecarga cognitiva y la invasión del espacio personal, reforzada por culturas organizacionales que valoran la disponibilidad extendida como signo de compromiso.

### *2.3. Dimensiones del tecnoestrés asociadas a la hiperconectividad*

Para comprender el impacto de la hiperconectividad, es útil organizar sus efectos dentro de las dimensiones clásicas del tecnoestrés (Tarafdar et al., 2007; Salanova et al., 2014).

La siguiente tabla sintetiza cómo la hiperconectividad potencia las distintas dimensiones del tecnoestrés, generando un efecto transversal tanto en estudiantes como en trabajadores sudamericanos.

Tabla 1. Dimensiones del tecnoestrés asociadas a la hiperconectividad

Dimensión del tecnoestrés	Definición	Efecto vinculado a la hiperconectividad	Evidencia sudamericana
Sobrecarga tecnológica	Percepción de que la tecnología exige más trabajo del que se puede manejar.	Exceso de notificaciones y tareas simultáneas.	Estudiantes reportan distracción y menor concentración.
Invasión tecnológica	La tecnología invade la vida personal y rompe las fronteras laborales/educativas.	Notificaciones fuera de horario, imposibilidad de desconexión.	Trabajadores de seguros relatan estrés por mensajes fuera del horario laboral.
Complejidad tecnológica	Dificultad para manejar herramientas digitales cada vez más sofisticadas.	Necesidad de actualizarse constantemente.	Estudiantes universitarios en Chile reportan manifestaciones de tecnoestrés asociadas a la sobrecarga y la ansiedad en contextos educativos híbridos (Vega-Muñoz et al., 2022).
Inseguridad tecnológica	Temor a perder el trabajo o quedar rezagado por falta de competencias.	Sentimiento de “estar siempre atrasado”.	Estudios en Brasil muestran inseguridad frente al teletrabajo (Latorre et al., 2021).
Dependencia tecnológica	Incapacidad de desconectarse de dispositivos digitales.	Revisión compulsiva de correos y mensajes.	Estudiantes argentinos: lectura inmediata de notificaciones.

Fuente: elaboración propia a partir de Tarafdar et al. (2007, 2009), Salanova et al. (2014), y datos de campo de países sudamericanos.

#### 2.4. Contexto sudamericano: cultura digital y derecho a la desconexión

En Sudamérica, las universidades han adoptado plataformas digitales que requieren presencia constante, mientras que las organizaciones privadas valoran la disponibilidad continua. Este patrón se observa en Argentina, Brasil y Chile, donde la expansión del teletrabajo intensificó la invasión del espacio personal (Latorre et al., 2021; Vega-Muñoz et al., 2022). A diferencia de Europa, donde existen normativas consolidadas sobre el derecho a la desconexión (Eurofound, 2021), en la región los avances son fragmentarios y su implementación débil. La ausencia de políticas efectivas coloca la carga de autorregularse en los individuos, aumentando su vulnerabilidad.

Žáková (2025) muestra que en Europa la hiperconectividad, aunque también presente, suele gestionarse con medidas organizacionales de bienestar digital. Este contraste evidencia que las diferencias no son tecnológicas, sino institucionales y culturales.

Además, factores estructurales como desigualdad socioeconómica, precarización laboral y brechas de infraestructura hacen que la hiperconectividad se perciba como requisito de supervivencia académica o laboral, más que como elección. En consecuencia, el fenómeno se presenta en la región como ambivalente: indispensable para acceder a oportunidades, pero generador de ansiedad, invasión y tecnoestrés.

### **3. Metodología de investigación**

#### *3.1. Diseño de investigación*

Este estudio adopta un diseño mixto comparativo (Creswell & Plano Clark, 2018), combinando estrategias cuantitativas y cualitativas para analizar la hiperconectividad y la invasión del espacio personal en estudiantes universitarios y trabajadores del sector privado en Argentina.

El enfoque cuantitativo permite identificar patrones y magnitudes mediante encuestas estandarizadas, mientras que el cualitativo aporta profundidad en la comprensión de experiencias individuales a través de entrevistas. Esta triangulación ofrece una visión comparativa robusta entre ambos colectivos.

#### *3.2. Instrumentos de recolección de datos*

##### *3.2.1. Encuesta a estudiantes universitarios*

Se aplicó un cuestionario basado en escalas validadas de tecnoestrés (Tarafdar et al., 2007), adaptado al contexto académico. Incluyó ítems sobre:

- Sobrecarga tecnológica (distracción y pérdida de concentración).
- Invasión tecnológica (notificaciones fuera de horario, invasión de vida personal).
- Dependencia tecnológica (revisión compulsiva de mensajes).
- Consecuencias psicosociales (estrés, irritabilidad, insomnio).

Las respuestas se midieron en escala tipo Likert de 1 (nunca) a 4 (siempre).

##### *3.2.2. Entrevistas a trabajadores del sector privado*

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a empleados de una compañía aseguradora argentina. Se indagó sobre:

- Percepción de hiperconectividad en el trabajo.
- Experiencias de invasión del espacio personal.
- Estrategias individuales para gestionar la conectividad.
- Impacto en la vida familiar, social y laboral.

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

### 3.3. Población y muestra

La muestra total estuvo compuesta por:

- Estudiantes universitarios: 252 participantes de diversas carreras, mayoritariamente de 18 a 25 años. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, distribuido a través de plataformas digitales.
- Trabajadores del sector privado: 10 empleados de una compañía de seguros, seleccionados por muestreo intencional. Los criterios fueron: antigüedad mínima de 6 meses, uso intensivo de tecnología y disponibilidad para entrevistas de 45–60 minutos.

Esta diversidad de perfiles fortalece la aplicabilidad de los resultados (Creswell & Creswell, 2018).

Tabla 2. Distribución de la muestra de estudiantes (n = 252)

Variable	Categorías	%
Género	Femenino 58 % – Masculino 40 % – Otro 2 %	100 %
Grupo etario	18–25 años 81 % – 26–40 años 14 % – > 40 años 5 %	100 %
Nivel educativo	Grado 86 % – Posgrado 10 % – Otros 4 %	100 %
Residencia	Argentina (100 %)	100 %

Fuente: elaboración propia con base en encuesta aplicada a estudiantes universitarios, 2025.

Tabla 3. Características de los trabajadores entrevistados (n = 10)

Cargo	Antigüedad	Género	Rango etario
Administrativo/a	3–10 años	6 femenino / 4 masculino	25–50 años
Supervisor/a	5–15 años	2 femenino / 1 masculino	30–45 años
Coordinador/a	> 15 años	1 masculino	45–55 años

Fuente: elaboración propia con base en entrevistas cualitativas, 2025.

### 3.4. Procedimientos de análisis de datos

- Datos cuantitativos: se aplicó estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias) y análisis de consistencia interna de las escalas (Cronbach's alpha > 0,70). Para enriquecer

- el análisis, se aplicaron comparaciones inferenciales básicas (chi-cuadrado y t-test) que permitieron identificar diferencias significativas entre variables sociodemográficas.
- Datos cualitativos: se siguió el enfoque de análisis temático de Braun y Clarke (2006), mediante un proceso iterativo de codificación abierta, axial y selectiva.
  - Integración de resultados: se realizó bajo un enfoque de triangulación metodológica (Creswell & Plano Clark, 2018), lo que permitió validar hallazgos y generar una visión comparativa sólida entre los colectivos estudiados.

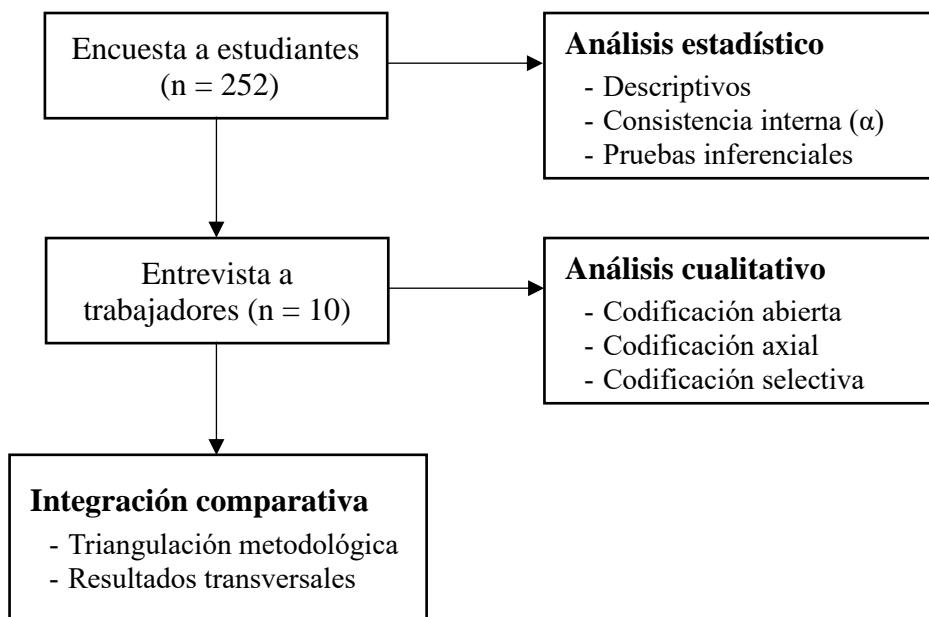


Figura 1. Estrategia de investigación mixta comparativa  
Fuente: elaboración propia.

### 3.5. Consideraciones éticas

La investigación cumplió con principios éticos de la APA (2020):

- Consentimiento informado de todos los participantes.
- Anonimato y confidencialidad en el tratamiento de datos.
- Uso exclusivo de los datos con fines académicos y de investigación.
- Aprobación institucional previa.

Estas medidas resultaron clave para garantizar la confianza de los participantes, especialmente de los trabajadores que compartieron experiencias sensibles.

## 4. Resultados

Los resultados se presentan en dos apartados: (a) datos cuantitativos obtenidos de la encuesta a estudiantes universitarios en Argentina y (b) hallazgos cualitativos derivados de entrevistas a trabajadores del sector privado en una compañía aseguradora. Finalmente, se ofrece una síntesis comparativa que permite observar similitudes y diferencias en las manifestaciones de la hiperconectividad y la invasión del espacio personal en ambos colectivos.

### 4.1. Hallazgos cuantitativos en estudiantes universitarios

La encuesta a 252 estudiantes reveló patrones claros de tecnoestrés vinculados a la hiperconectividad.

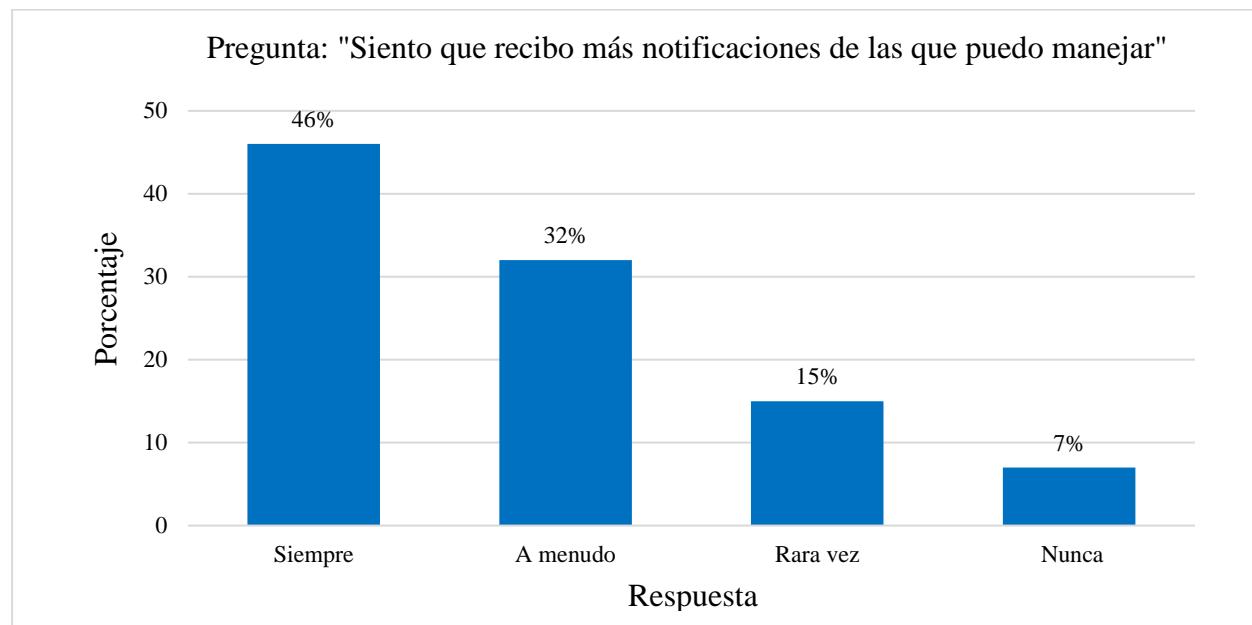
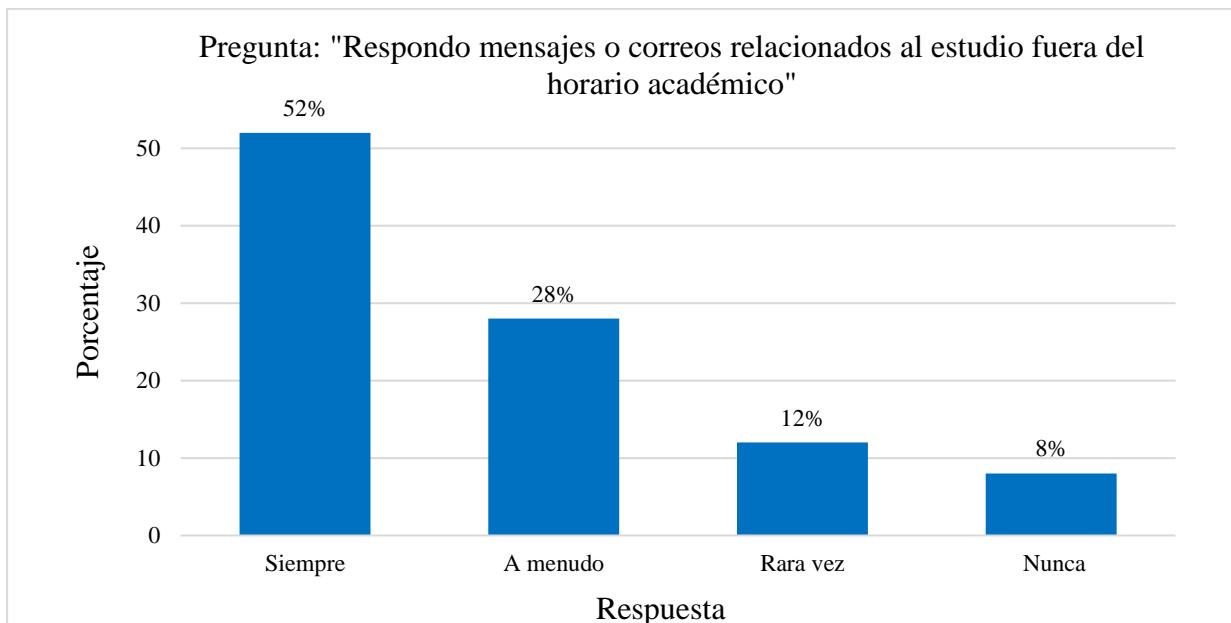


Gráfico 1. Percepción de sobrecarga tecnológica en estudiantes (%)  
Fuente: elaboración propia con base en encuesta a estudiantes universitarios, 2025.

La mayoría (78 %) percibe sobrecarga tecnológica. El análisis inferencial mostró diferencias significativas entre géneros en la ansiedad por notificaciones constantes ( $\chi^2 = 6.84$ ,  $p < .01$ ), lo que sugiere que el impacto de la hiperconectividad no es homogéneo entre géneros (Tarañdar et al., 2007; Becker et al., 2021)



**Gráfico 2. Invasión del espacio personal en estudiantes (%)**  
Fuente: elaboración propia con base en encuesta a estudiantes universitarios, 2025.

Más del 80 % de los estudiantes reconoció que la hiperconectividad invade sus espacios personales, dificultando la separación entre estudio y ocio. Este patrón coincide con la evidencia en Chile, donde se ha validado una escala de tecnoestrés que refleja ansiedad y malestar en estudiantes universitarios (Vega-Muñoz et al., 2022)

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

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 %

Fuente: elaboración propia con base en encuesta a estudiantes, 2025.

Estos resultados reflejan que la hiperconectividad en el ámbito universitario no solo afecta la organización académica, sino también la calidad de vida de los estudiantes, quienes internalizan la expectativa de disponibilidad permanente.

#### 4.2. Hallazgos cualitativos en trabajadores del sector privado

Las entrevistas a **10 empleados** de una compañía confirmaron que la hiperconectividad también genera invasión del espacio personal en el ámbito laboral.

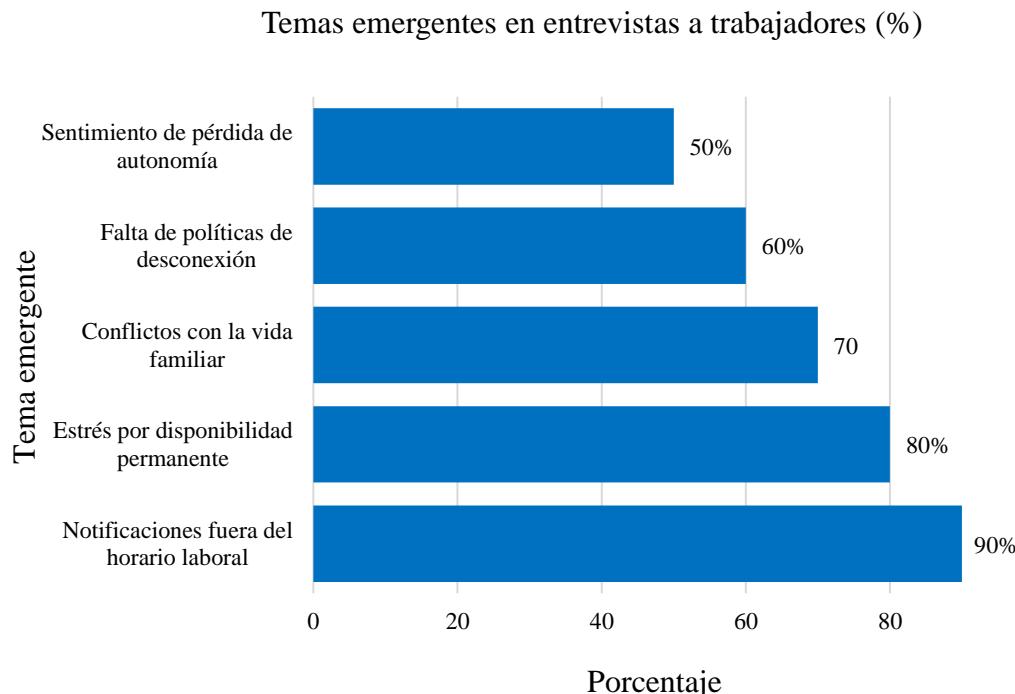


Gráfico 3. Temas emergentes en entrevistas a trabajadores (%)

Fuente: elaboración propia con base a entrevistas cualitativas, 2025.

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).

Estos testimonios coinciden con lo reportado en Brasil, donde el teletrabajo incrementó la invasión del espacio personal (Latorre et al., 2021).

#### 4.3. Comparación estudiantes vs. trabajadores

La síntesis comparativa muestra tanto similitudes como diferencias en la vivencia de la hiperconectividad:

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.

Fuente: Datos cuantitativos obtenidos de encuesta aplicada a estudiantes universitarios y resultados cualitativos de entrevistas en empresa aseguradora argentina, 2025.

Los estudiantes viven la hiperconectividad como una autoexigencia internalizada, mientras que los trabajadores la experimentan como una exigencia externa impuesta por la cultura laboral. En ambos casos, la invasión del espacio personal es evidente y genera consecuencias psicosociales negativas.

#### 4.4. Síntesis integradora

Los resultados confirman que la hiperconectividad es un fenómeno transversal en Argentina y en Sudamérica, con impacto en estudiantes y trabajadores. En los primeros, la presión surge de la dinámica académica y social digitalizada; en los segundos, de las expectativas organizacionales.

La invasión del espacio personal aparece como el efecto más significativo, en línea con la “cultura de disponibilidad permanente” descrita por Derks et al. (2016). A diferencia de Europa, donde existen políticas de desconexión (Eurofound, 2021), en Sudamérica predomina la ausencia de marcos regulatorios, lo que aumenta la vulnerabilidad de ambos colectivos.

## 5. Discusión

### 5.1. Interpretación de resultados frente a la literatura previa

Este estudio no solo confirma patrones globales del tecnoestrés, sino que realiza una contribución original al situarlos en el contexto sudamericano, una región notablemente ausente en los grandes meta-análisis y modelos teóricos internacionales. Mientras la literatura dominante se ha centrado en economías desarrolladas con marcos regulatorios sólidos (como la Unión Europea), este trabajo evidencia cómo la hiperconectividad opera en contextos de desigualdad estructural, precarización laboral y ausencia de políticas de desconexión. La comparación entre estudiantes y trabajadores en Argentina ofrece, por primera vez en la región, un lente dual que revela cómo la tecnología invade la vida personal desde lógicas distintas (la autoexigencia internalizada y la presión organizacional externa) pero con consecuencias similares en salud mental y bienestar. Esta perspectiva comparativa y situada es la principal aportación del paper al conocimiento global, al demostrar que el tecnoestrés no es un fenómeno universal, sino profundamente contextual, y que su gestión efectiva requiere soluciones adaptadas a las realidades locales y regionales.

Aunque nuestros resultados confirman la transversalidad del tecnoestrés en ámbitos académicos y laborales, es necesario matizar estos hallazgos: la mayoría de los estudios previos (ej. Ragu-Nathan et al., 2008; Salanova et al., 2014) han planteado esta problemática en clave universalista, mientras que nuestra evidencia muestra que en Argentina y otros países sudamericanos el fenómeno se entrelaza con culturas organizacionales que legitiman la disponibilidad constante como sinónimo de responsabilidad. Este matiz cultural, poco discutido en literatura previa, plantea que las explicaciones globales son insuficientes si no se consideran las estructuras normativas y sociales locales.

Los datos cuantitativos muestran que más del 80 % de los estudiantes encuestados responden mensajes fuera del horario académico, mientras que el 90 % de los trabajadores entrevistados recibe notificaciones fuera de la jornada laboral. Este paralelismo evidencia que la disponibilidad permanente se ha naturalizado como parte de la experiencia digital en distintos ámbitos sociales.

Coincide con lo señalado por Mazmanian et al. (2013), quienes describieron un “ciclo de auto-refuerzo” en el que la expectativa de conexión constante genera ansiedad y dependencia. Asimismo, los estudiantes viven la hiperconectividad como autoexigencia internalizada, vinculada a la necesidad de estar al día con tareas académicas y redes sociales, mientras que los trabajadores la experimentan como exigencia externa impuesta por la cultura organizacional.

Esta diferencia es consistente con lo observado en Chile, donde Vega-Muñoz et al. (2022) reportaron evidencias de tecnoestrés en estudiantes universitarios y validaron una escala que muestra sus efectos sobre la ansiedad y el bienestar académico., mientras que en Brasil los empleados señalaron que el teletrabajo intensificó la invasión de la vida personal (Latorre et al., 2021).

La invasión del espacio personal, entonces, no solo es un efecto colateral de la tecnología, sino también una construcción cultural e institucional. En el ámbito académico, se asocia al ideal de estudiante responsable y productivo. En el laboral, se vincula al compromiso organizacional.

En ambos casos, el resultado es el mismo: la erosión de las fronteras entre lo personal y lo institucional, lo que concuerda con las reflexiones de Derks et al. (2016) sobre la “cultura de disponibilidad permanente”.

### *5.2. IA y tecnologías emergentes: ¿ampliación o mitigación del problema?*

La investigación de Žáková (2025) subraya que la pandemia de COVID-19 y la incorporación acelerada de la inteligencia artificial actuaron como catalizadores de la transformación digital en Europa. Este proceso, aunque facilitó la automatización de tareas, también intensificó la presión de inmediatez y la dependencia tecnológica, generando nuevas manifestaciones de tecnoestrés.

Aunque este estudio no se centró directamente en la inteligencia artificial (IA), los resultados se insertan en un contexto donde tecnologías emergentes refuerzan la hiperconectividad.

Investigaciones recientes advierten que la incorporación de IA en entornos laborales y educativos puede, por un lado reducir cargas repetitivas, pero por otro intensificar la expectativa de inmediatez (Molino et al., 2020). En Sudamérica, donde las brechas digitales persisten, la presión por adaptarse a estas herramientas puede generar un nuevo tipo de inseguridad tecnológica (República Argentina, 2020).

Este aspecto refuerza la necesidad de políticas de alfabetización digital crítica que no solo enseñen a usar la tecnología, sino también a gestionar la desconexión como un derecho y una competencia esencial para la sostenibilidad del bienestar.

### *5.3. Implicancias en el ámbito educativo universitario*

Los resultados en estudiantes muestran que la hiperconectividad afecta negativamente la concentración (61 %) y la calidad del sueño (54 %). Estos hallazgos tienen implicancias directas en la gestión universitaria:

- En primer lugar, se requiere revisar las dinámicas de comunicación institucional (plataformas, correos, notificaciones) para evitar la sobrecarga digital.
- En segundo lugar, es necesario incorporar programas de bienestar digital que enseñen a los estudiantes a regular el uso de dispositivos, siguiendo las recomendaciones de Salanova et al. (2014) sobre la gestión positiva de la tecnología.

- En tercer lugar, deben promoverse estrategias pedagógicas híbridas que equilibren la flexibilidad digital con espacios de desconexión presencial.

Como señala el Inter-American Development Bank (2021), las universidades sudamericanas enfrentan el reto de democratizar el acceso a las tecnologías sin caer en la trampa de la hiperexigencia digital. La formación integral debe incluir, además de competencias técnicas, habilidades para la gestión saludable del tiempo y el autocuidado frente a la sobreexposición tecnológica.

#### *5.4. Implicancias en el ámbito laboral y organizacional*

En el sector privado, las entrevistas evidencian que la hiperconectividad se traduce en conflictos familiares (70 % de menciones) y en altos niveles de estrés por disponibilidad permanente (80 %). Estos resultados muestran que la ausencia de políticas explícitas de desconexión refuerza la percepción de que la conectividad extendida es un requisito implícito para conservar el empleo, lo que coincide con lo planteado por Sandoval-Reyes et al. (2021) respecto a cómo en América Latina la hiperconectividad y la cultura organizacional intensifican la invasión de la vida personal.

Las organizaciones deben, por lo tanto, considerar medidas concretas:

1. Protocolos de desconexión digital: establecer límites claros para correos, mensajes y llamadas fuera de la jornada.
2. Cultura de liderazgo saludable: promover prácticas donde los supervisores respeten y modelen la desconexión.
3. Programas de bienestar organizacional: incluir talleres de manejo del estrés tecnológico, similares a los implementados en Europa (Eurofound, 2021).

Estas acciones no solo favorecen la salud de los trabajadores, sino que también impactan en la productividad sostenible, al reducir el agotamiento y mejorar el compromiso laboral.

El tecnoestrés no solo implica consecuencias psicológicas, sino también costos económicos relevantes: menor productividad, aumento del ausentismo y mayor rotación de personal. Estas dimensiones son centrales en el análisis organizacional, pues conectan directamente con la sostenibilidad empresarial. (Ayyagari, Grover, & Purvis, 2011)

#### *5.5. Tensiones entre productividad, flexibilidad y salud mental*

El análisis comparativo evidencia una tensión estructural: la conectividad ofrece rapidez y acceso flexible, pero también genera ansiedad, agotamiento y pérdida de control.

Tabla 6. Balance entre ventajas y desventajas de la hiperconectividad

Ventajas percibidas	Desventajas percibidas
Rapidez en la comunicación.	Sobrecarga de notificaciones.
Acceso flexible a información.	Ansiedad e insomnio.
Posibilidad de estudiar/trabajar a distancia.	Invasión del espacio personal.
Mayor interacción social/profesional.	Pérdida de autonomía y control.

Fuente: elaboración propia a partir de encuesta y entrevistas, 2025.

Esta paradoja refuerza la necesidad de políticas educativas, organizacionales y públicas que permitan aprovechar los beneficios tecnológicos sin comprometer el bienestar.

### 5.6. Consideraciones éticas y políticas públicas

Los resultados plantean un dilema ético: ¿hasta qué punto universidades y empresas pueden invadir la vida personal mediante la conectividad permanente? Mientras en Europa el derecho a la desconexión gana reconocimiento (Eurofound, 2021), en Sudamérica los avances son incipientes.

La falta de regulación aumenta la vulnerabilidad de estudiantes y trabajadores, especialmente de aquellos con menos recursos para establecer límites. De allí la urgencia de políticas públicas que garanticen desconexión digital y promuevan alfabetización crítica en universidades y organizaciones.

### 5.7. Síntesis integradora

En síntesis, la hiperconectividad erosiona las fronteras entre lo personal y lo institucional en Sudamérica, generando tecnoestrés en estudiantes y trabajadores. La invasión del espacio personal se manifiesta como autoexigencia en los primeros y como presión organizacional en los segundos.

Si bien la conectividad ofrece ventajas innegables, sus riesgos exigen una gestión multiescalar: individual (autocuidado), institucional (protocolos en universidades y empresas) y estructural (políticas públicas). Solo a partir de un enfoque integrado será posible que la tecnología sea herramienta de desarrollo sin convertirse en fuente crónica de malestar.

## 6. Conclusiones y Recomendaciones

### 6.1. Contribuciones al estudio del tecnoestrés en contextos sudamericanos

Este trabajo aporta evidencia empírica sobre el impacto de la hiperconectividad y la invasión del espacio personal en dos colectivos clave: estudiantes universitarios y trabajadores del sector privado en Argentina. Con un enfoque comparativo y mixto, se muestra que la disponibilidad permanente es una experiencia compartida, aunque con manifestaciones distintas: autoexigencia en estudiantes y presión organizacional en trabajadores.

Los hallazgos confirman el carácter transversal del tecnoestrés señalado por la literatura (Ragunathan et al., 2008; Salanova et al., 2014), pero también revelan particularidades sudamericanas: ausencia de políticas regulatorias consolidadas (Eurofound, 2021), normalización cultural de la hiperconectividad (Sandoval-Reyes et al., 2021) y precarización laboral y educativa (República Argentina, 2020).

El estudio contribuye así a llenar un vacío regional, integrando datos cuantitativos y cualitativos para ofrecer un análisis situado de la problemática.

### 6.2. Recomendaciones para universidades

Los resultados muestran que más del 80 % de los estudiantes responde mensajes fuera del horario académico y que más del 60 % experimenta ansiedad y falta de concentración.

Se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Programas de bienestar digital que enseñen manejo del tiempo, uso responsable de dispositivos y autocuidado frente a la sobreexposición tecnológica (Salanova et al., 2006; Saleem et al., 2024).
2. Gestión responsable de plataformas educativas, evitando la sobrecarga de notificaciones (Inter-American Development Bank, 2021).
3. Políticas de desconexión académica, con lineamientos claros sobre correos y mensajes fuera de horario.
4. Investigación longitudinal que evalúe el impacto acumulativo de la hiperconectividad en trayectorias académicas.

### 6.3. Recomendaciones para organizaciones privadas

En el ámbito laboral, el 90 % de los trabajadores entrevistados recibe notificaciones fuera del horario de trabajo y el 70 % experimenta conflictos familiares.

Se sugieren las siguientes medidas:

1. Protocolos de desconexión digital, siguiendo ejemplos europeos (Eurofound, 2021).
2. Capacitación en gestión del estrés tecnológico y competencias digitales (Molino et al., 2020).

3. Liderazgo saludable, donde los supervisores modelen la desconexión (Becker et al., 2021).
  4. Incorporación de indicadores de tecnoestrés en encuestas de clima laboral.
- Estas medidas favorecen la salud de los trabajadores y mejoran la productividad sostenible.

#### *6.4. Recomendaciones para políticas públicas en Sudamérica*

La falta de marcos regulatorios sólidos agrava la vulnerabilidad de estudiantes y trabajadores. Mientras que en Europa se han implementado normativas de “derecho a la desconexión” (Eurofound, 2021), en Sudamérica las iniciativas son fragmentarias.

Se recomienda:

- Legislación nacional sobre desconexión digital, adaptada a contextos laborales y educativos locales.
- Alfabetización digital crítica en escuelas y universidades (CEPAL, 2022).
- Iniciativas regionales de cooperación para compartir buenas prácticas y diagnósticos.
- Enfoque generacional, como propone Žáková (2025), ofreciendo programas de actualización para generaciones mayores y estrategias de autocontrol para la Generación Z.

#### *6.5. Limitaciones del estudio*

Si bien los hallazgos aportan evidencia significativa, este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser reconocidas:

- Muestra localizada: los estudiantes encuestados pertenecen a universidades argentinas y los trabajadores a una sola compañía aseguradora, lo que limita la generalización de resultados a otros contextos.
- Número reducido de entrevistas: el análisis cualitativo se basó en 10 entrevistas, lo que proporciona profundidad, pero no amplitud representativa.
- Carácter transversal: el estudio captura percepciones en un momento específico, sin analizar la evolución del fenómeno a lo largo del tiempo.

Estas limitaciones abren la puerta a futuros estudios con muestras más amplias, diversos sectores laborales y diseños longitudinales que permitan explorar la evolución del tecnoestrés en el tiempo.

Como línea futura, se sugiere la realización de un estudio comparativo internacional que ponga en diálogo los hallazgos en Sudamérica con los reportados en Europa por Žáková (2025), con el fin de comprender diferencias culturales y generacionales en la vivencia del tecnoestrés.

#### *6.6. Líneas futuras de investigación*

A partir de los resultados y limitaciones señaladas, se proponen las siguientes líneas de investigación:

1. Estudios comparativos regionales que integren muestras de distintos países sudamericanos (Argentina, Brasil, Chile, Perú), con el fin de identificar similitudes y diferencias culturales en la hiperconectividad.
2. Investigaciones longitudinales que analicen el impacto acumulativo de la hiperconectividad en la salud mental y en el rendimiento académico o laboral.
3. Intervenciones pedagógicas y organizacionales: estudios experimentales que evalúen la efectividad de programas de desconexión digital, bienestar tecnológico y alfabetización crítica.
4. Rol de las tecnologías emergentes (IA, big data, automatización) en la intensificación o mitigación del tecnoestrés en contextos latinoamericanos.
5. Perspectiva de género: investigaciones que analicen cómo la hiperconectividad impacta de manera diferenciada en hombres, mujeres y diversidades, considerando la distribución desigual de tareas de cuidado.

#### *6.7. Cierre*

La evidencia recogida en este estudio permite concluir que la hiperconectividad es un fenómeno ambivalente en Sudamérica: imprescindible para el acceso a oportunidades educativas y laborales, pero simultáneamente generador de invasión, ansiedad y pérdida de autonomía si no es gestionada adecuadamente.

En estudiantes universitarios, la hiperconectividad se manifiesta como autoexigencia y ansiedad vinculada al rendimiento académico; en trabajadores del sector privado, como presión organizacional y conflicto con la vida familiar. En ambos casos, el resultado es el mismo: una erosión del espacio personal que compromete el bienestar.

El reto, por lo tanto, no radica en frenar el avance tecnológico, sino en regularlo y gestionarlo éticamente, incorporando políticas educativas, organizacionales y públicas que garanticen el derecho a la desconexión y promuevan un uso crítico y saludable de las tecnologías digitales. Solo así será posible construir un ecosistema digital que favorezca el desarrollo humano y social sin sacrificar la salud mental y el bienestar de quienes lo habitan.

#### **Referencias bibliográficas**

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). *Technostress: Technological antecedents and implications*. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- 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. <https://doi.org/10.5465/amr.2000.3363315>

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). *Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward*. Journal of Occupational Health Psychology, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>

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. <https://doi.org/10.1177/0149206319890655>

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. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3620089>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

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. <https://misq.umn.edu/misq/article-abstract/44/2/809/430/The-Bright-and-Dark-Sides-of-Technostress-A-Mixed?redirectedFrom=fulltext>

CEPAL. (2022). *Tecnologías digitales para un nuevo futuro*. Santiago CEPAL. <https://edigital.economia.gob.sv/wp-content/uploads/2022/01/Tecnologias-digitales-para-un-nuevo-futuro-CEPAL.pdf>

CEPAL. (2025). *Educación y desarrollo de competencias digitales en América Latina y el Caribe*. Santiago CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/entities/publication/3a6f49ca-1104-4791-8cea-5a9cd2a98bec>

CIPPEC. (2021). El teletrabajo en Argentina: impacto, desafíos y propuestas. Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento. <https://www.cippec.org/wp-content/uploads/2021/05/203-DT-ADE-El-teletrabajo-en-Argentina-Albrieu-Allerand-y-de-la-Vega-mar....pdf>

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. <https://doi.org/10.1177/0018726715601890>

Eidman, L. (2024). Tecnoestrés en estudiantes universitarios argentinos en contexto de educación a distancia. *Revista de Psicología y Educación*, 19(2), 45–62. <https://www.redalyc.org/journal/6882/688277307001/html>

Eurofound. (2021). *Right to disconnect: Exploring company practices*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2806/748556>

Inter-American Development Bank (IDB). (2021). *Transformación digital en la educación superior en América Latina y el Caribe*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Transformacion-digital-en-la-educacion-superior-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>

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. <https://doi.org/10.5465/amj.2009.43669916>

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. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312522>

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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>

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. <https://doi.org/10.1287/orsc.1120.0806>

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. <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/15/5911>

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. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>

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. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27555-341093/actualizacion>

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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137069>

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. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642>

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). <https://www.insst.es/documents/94886/196283/NTP+730+Tecnoestr%C3%A9s.+concepto%20+medida+e+intervenci%C3%B3n+psicosocial.pdf>

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. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>

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. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>

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. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>

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. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114493>

Wajcman, J. (2014). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press. <https://dokumen.pub/pressed-for-time-the-acceleration-of-life-in-digital-capitalism-9780226196503.html>

Žáková, B. (2025). *The Evolving Landscape of Work: An International Analysis (Dissertation outline)*. Prague University of Economics and Business.