



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Boletín No.3

Abril 2026

LAS TIC, LA HIPERCONECTIVIDAD Y LA SALUD MENTAL

Todos sabemos, o al menos somos conscientes, que después de la pandemia se presentó una acelerada maduración en el uso de la tecnología y en la accesibilidad a la información. Esto ha permitido una evolución y mejora en distintas disciplinas y ámbitos laborales, contribuyendo a una mayor productividad, optimización de procesos, incorporación de la inteligencia artificial y nuevas formas de trabajo. Sin embargo, también ha traído consigo problemáticas relacionadas con el uso desbordado e ilimitado de estas herramientas.

Sabemos que la tecnología permite la reducción o incluso la eliminación de barreras entre las personas alrededor del mundo; es decir, lugares ubicados en distintos puntos geográficos pueden mantenerse comunicados de manera inmediata. Los mensajes pueden ser enviados y recibidos en cuestión de segundos, lo que hace que el ritmo de vida sea cada vez más acelerado.

Dicha tecnología se ha complementado con la información y la comunicación, consolidándose en un conjunto de herramientas y soluciones tecnológicas que permiten agilizar, ordenar y procesar información de forma eficiente, favoreciendo significativamente el desarrollo de diferentes tipos de labores.

En el ámbito laboral, las TIC abarcan diversas herramientas de comunicación que pueden clasificarse en redes y terminales. Dentro de las redes se incluyen la telefonía fija, la telefonía móvil, la red de banda ancha y las redes en el hogar, especialmente en modalidades de trabajo remoto o híbrido. Por otra parte, dentro de las terminales se encuentran los equipos tecnológicos utilizados para el desarrollo de las actividades, como las computadoras y otros dispositivos digitales.

Lo que inició como un complemento se ha convertido en una necesidad. Si nos detenemos un momento y miramos a nuestro alrededor, nos daremos cuenta de que la tecnología domina gran parte de nuestra vida cotidiana y, en el trabajo, se ha transformado en algo esencial y "omnipresente", al estar de forma constante y posibilitar una conexión permanente e ininterrumpida.

Sin embargo, como muchos dicen: **la tecnología, las redes, las comunicaciones son necesarias pero, depende del uso que se le dé.** En este punto, después de resaltar las definiciones, importancia y cualidades de las TIC, también es necesario destacar los efectos que pueden generar sobre la salud cuando se hace un uso excesivo de estas herramientas.

DEFINAMOS LA HIPERCONECTIVIDAD EN LO LABORAL

Según el estudio realizado en el año 2025 denominado **Estudio sobre la hiperconectividad y la salud mental en el ámbito laboral**, elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P., la hiperconectividad se define, en términos generales, como el desbordamiento y la saturación de información, solicitudes, interacciones e interrupciones derivadas de las conexiones digitales (Hofmann et al., 2012).

A esta visión cuantitativa de la hiperconexión se suma la dificultad o incapacidad para desconectarse, lo que convierte este fenómeno en una fuente de malestar para las personas (Laudren, 2021).

Teniendo en cuenta el concepto anterior y con el objetivo principal de clarificar e integrar conceptos claves para comprender la hiperconectividad laboral, se han propuesto tres categorías que permiten agrupar la condición exógena al individuo, la conducta del mismo y las consecuencias sobre la salud de la persona:

01

Estímulos o condiciones organizativas

Aquellos factores estructurales o contextuales que favorecen, facilitan o exigen una conexión constante con el trabajo:

Conectividad constante: estar permanentemente conectado al trabajo y/o a los asuntos familiares a través del teléfono móvil.

Hiperconectividad en el trabajo: el término fue introducido por Quan-Haase y Wellman (2006) para describir la disponibilidad de las personas para comunicarse en cualquier momento y lugar.

02

Conductas o respuestas de la persona trabajadora

Aquellos comportamientos laborales fuera del horario laboral habitual, realizados mediante el uso de TIC, como responder correos, llamadas, etc. En este grupo se incluyen los siguientes términos:

Trabajo complementario asistido por tecnología (TASW): realización de tareas laborales fuera del horario laboral. Puede ser iniciado por uno mismo o inducido por otros, como aceptar una llamada entrante durante la cena.

Extensión del trabajo: una forma de intensificación del trabajo, refiriéndose a situaciones en las que el trabajo se traslada al tiempo y espacio personal.

Contacto laboral: hace referencia a la recepción de comunicaciones laborales fuera del horario habitual.

Caracterizar concepto de hiperconectividad

03

Consecuencias o efectos en la salud de la persona trabajadora

Esta categoría agrupa conceptos que reflejan el impacto psicológico o emocional del uso continuo de las TIC en el contexto laboral. En este marco cobran importancia los términos:



Telepresión

Necesidad de responder de forma urgente a mensajes o comunicaciones relacionadas con el trabajo. Representa un estado psicológico en el que las personas empleadas se sienten obligadas a mantener una conexión constante con sus actividades laborales.



Tecnoinvasión

Se define como una conectividad constante que invade la vida, una de las nuevas demandas asociadas a las TIC que causan tecnoestrés.



Tecnoadicción

Uso compulsivo, incontrolable y prolongado de las TIC, asociado a la necesidad de mantenerse conectado/a o actualizado/a en todo momento y lugar.

FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS A LA HIPERCONECTIVIDAD

Anudando lo anterior es de destacar que las TIC han traído bastantes beneficios a nivel organizacional favoreciendo a las empresas o entidades con ahorro de costes, mejora de productividad, estrategias ambientales, entre otros; y al individuo, ha generado mayor conformidad y satisfacción al obtener una autonomía y flexibilidad en el desarrollo de las tareas.

Sin embargo, en los últimos años se ha incrementado el número de estudios centrados en lo que varios profesionales de la investigación han denominado “el lado oscuro de las TIC” (Salanova et al., 2013). En particular, se ha prestado mayor atención a los factores de riesgo y a los riesgos psicosociales asociados a su uso.

De los factores psicosociales se han identificado cuatro categorías predominantes siendo autonomía, carga de trabajo, relaciones y apoyo social e interfaz trabajo-familia las cuales se interrelacionan de forma dinámica y al estar en equilibrio favorecen creando un sistema donde los recursos laborales, mitigan las demandas (carga de trabajo), impactando directamente y positivamente en el equilibrio con la vida familiar y la salud del individuo. En el caso de que no se logre un equilibrio puede afectar el bienestar psicológico, desempeño laboral y salud física.

AUTONOMIA

Capacidad de la persona trabajadora para organizar su trabajo, tomar decisiones y gestionar su tiempo de forma independiente. Sin embargo, aunque la hiperconectividad ofrece flexibilidad horaria y espacial, no siempre garantiza una autonomía real. Además, los entornos híbridos exigen mayor adaptación, flexibilidad y habilidades laborales.

Carga de trabajo

Supone mayores exigencias psicológicas y un mayor ritmo de trabajo sobre los trabajadores/as. Al mismo tiempo, aumentan las interrupciones, la irrupción de tareas inesperadas y urgentes, así como la sobrecarga comunicacional, por ejemplo, el exceso de correos electrónicos tipo pingpong (Fernández, 2017; INSST, 2023a).

Relaciones y apoyo social

No se puede confundir una mayor conectividad con mayor comunicación. Las tecnologías también generan desafíos importantes en términos de calidad de las relaciones, de la cohesión social y del apoyo emocional, aspectos fundamentales para el bienestar psicosocial. Además, cuando las interacciones se realizan a través de dispositivos digitales, pueden dificultar el apoyo técnico y la resolución de tareas.

Interfaz familia-trabajo

No se puede confundir una mayor conectividad con mayor comunicación. Las tecnologías también generan desafíos importantes en términos de calidad de las relaciones, de la cohesión social y del apoyo emocional, aspectos fundamentales para el bienestar psicosocial. Además, cuando las interacciones se realizan a través de dispositivos digitales, pueden dificultar el apoyo técnico y la resolución de tareas.



Trastornos del sueño



Desenganche digital



Trastornos de ansiedad y depresión



Activación psicofisiológica