



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria d'Innovació,
Universitats, Ciència
i Societat Digital



La desconexión digital del trabajo en la literatura no jurídica

Una revisión sistemática

Eva Rimbau Gilabert - Universitat Oberta de Catalunya

Alba Manresa - Universitat Internacional de Catalunya

II Congreso Internacional

“Límites a la conectividad permanente en el trabajo: salud y competitividad empresarial”

2 y 3 de noviembre 2023

Proyecto de Investigación GVA CIGE/2021/038. Grupo de Investigación Emergente. Convocatoria GE/2022 Generalitat Valenciana.

Investigador principal y organizador: Francisco Trujillo Pons

Profesor Ayudante Doctor (Acreditado a Titular de Universidad), adscrito a la Unidad Predepartamental de Derecho del Trabajo y Seguridad Social y Eclesiástico del Estado.

Universitat Jaume I (Castelló, España)

Introducción y objetivos

- Importancia de la desconexión digital en la actualidad
- Estudio: revisión sistemática de la literatura académica **no jurídica** sobre desconexión digital
- Objetivos del estudio:
 - Contextualizar el estado del arte
 - Identificar temáticas principales
 - Destacar gaps y direcciones futuras

Metodología

- Selección sistemática de referencias
- Análisis bibliométrico
- Análisis de contenido

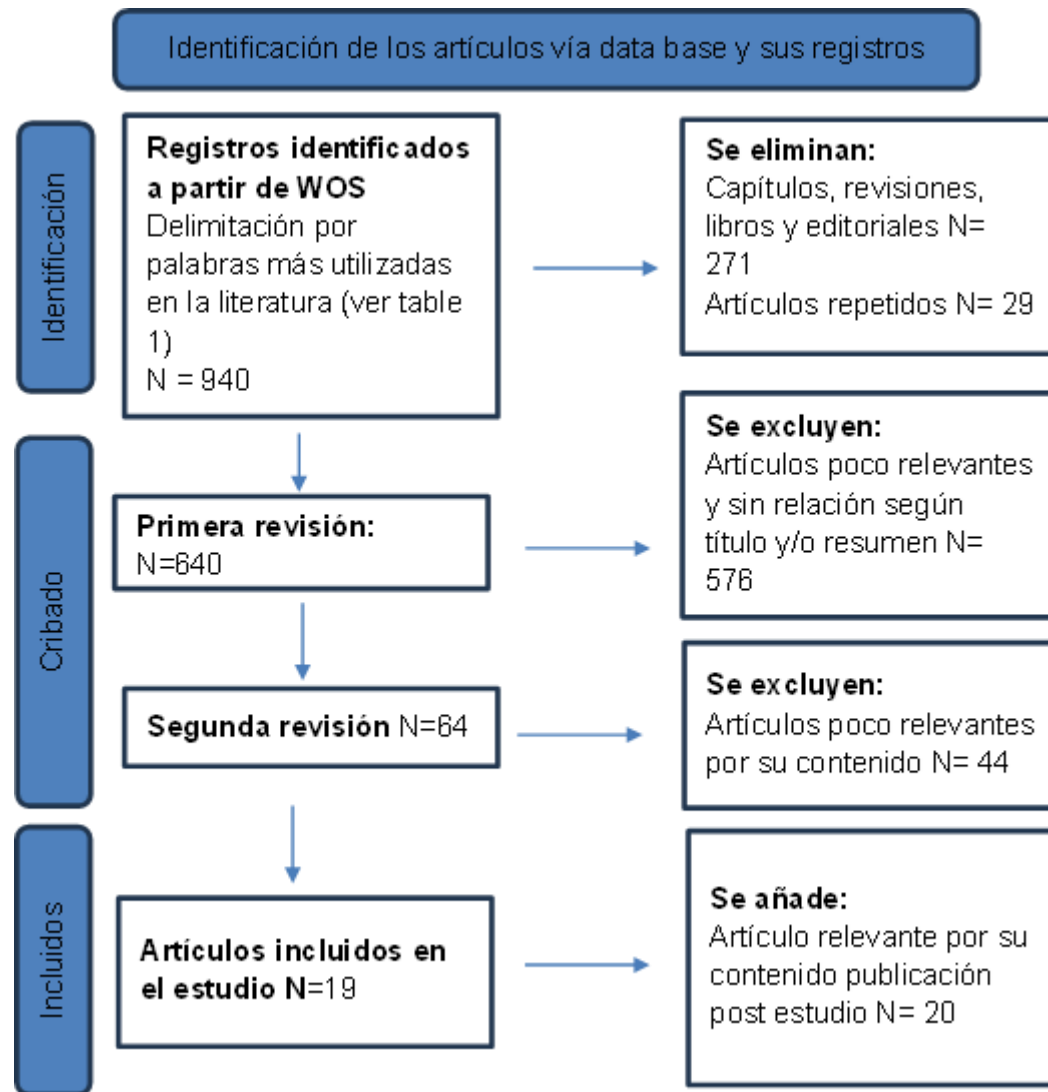
Metodología

- Selección sistemática de referencias
 - Fuente de datos: Web of Science
 - Criterios de inclusión/exclusión

Detachment from work + Tech*	"AND" "OR"	Employee*
Turning off		Work*
Turning off + management		
Digital detox		
Tech* Boundaries		
Technological break		
Right To Disconnect		
Switching off		
Switching off + management		
Offline time		
Unplugging		
Digital Disengagement		

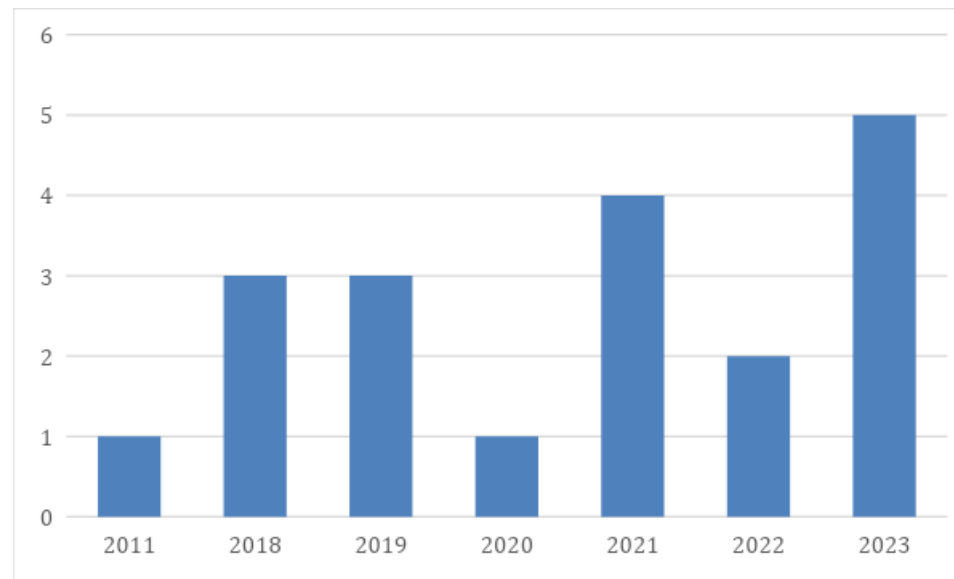
Palabras clave	N	Palabras clave	N
Detachment from work + Tech*	15	Right To Disconnect	26
Turning off + management	7	Switching off	425
Turning off	357	Switching off + management	18
Digital detox	12	offline time	20
Tech* Boundaries	36	Unplugging	19
Technological break	2	Digital Disengagement	3
TOTAL Resultado = 940			

Cribado y selección final



Resultados del análisis bibliométrico (1)

Evolución cronológica



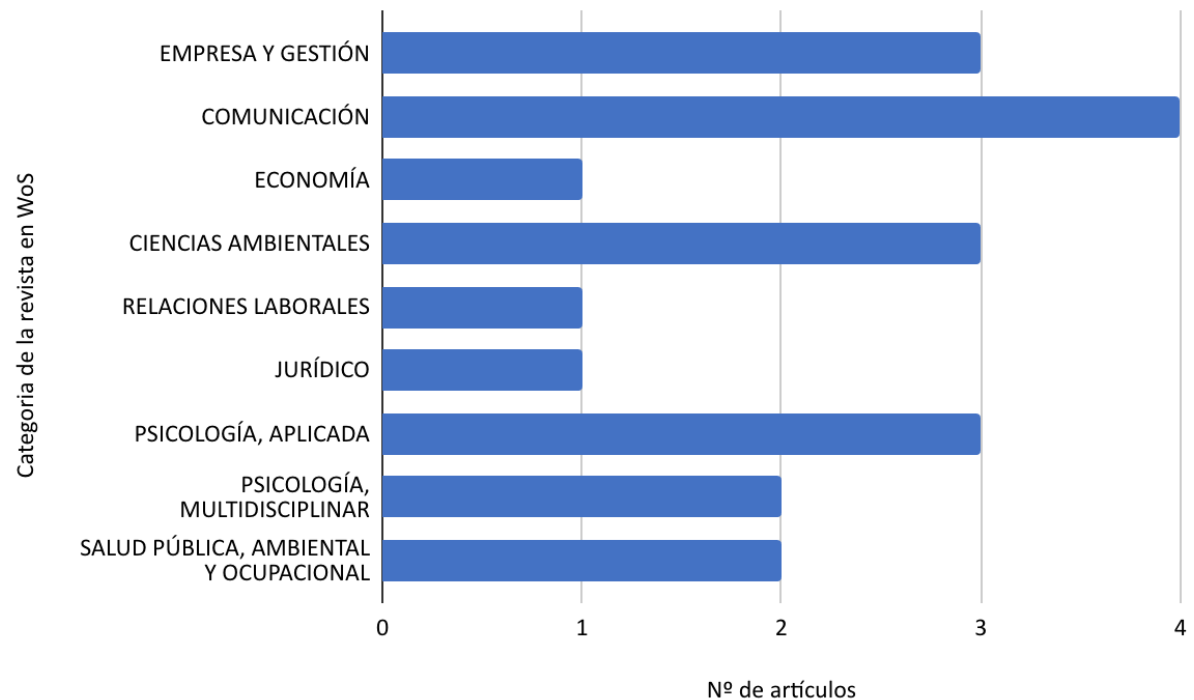
Resultados del análisis bibliométrico (2)

Autoría y revistas

- Autorías de un único artículo: novedad
- Principales revistas (3 artículos)
 - *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*
 - *International Journal of Environmental Research and Public Health*
 - *Journal of Occupational Health Psychology*

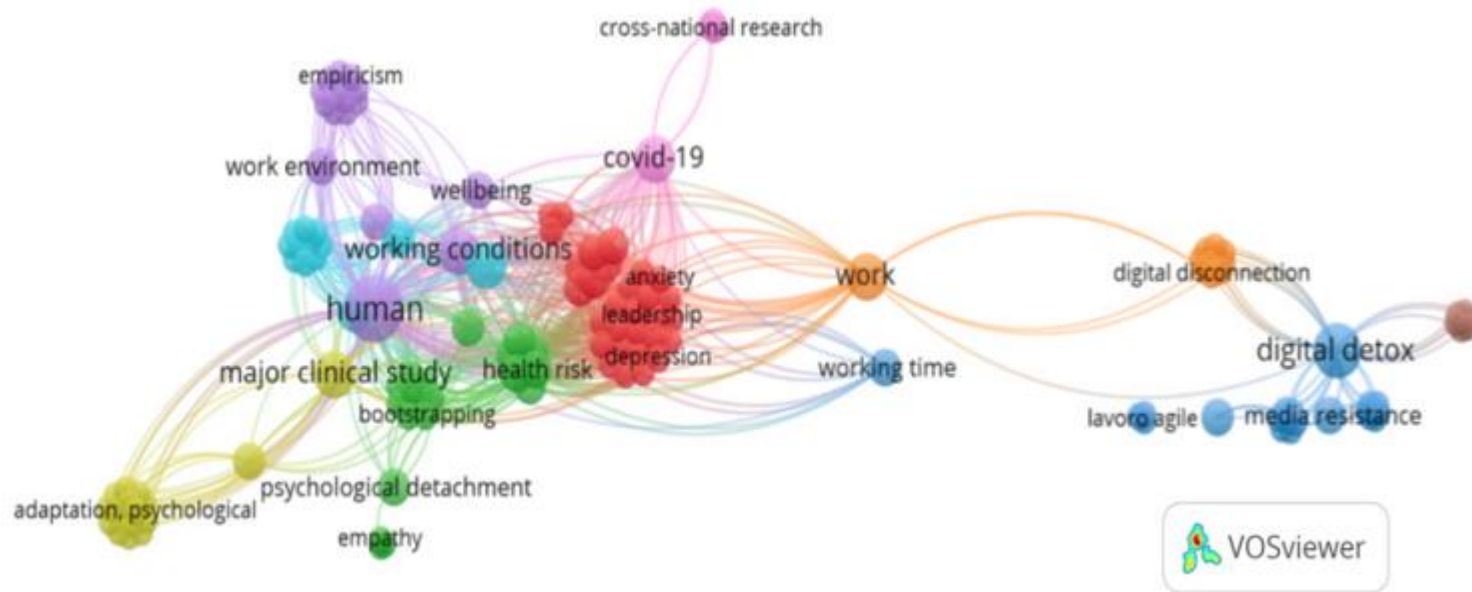
Resultados del análisis bibliométrico (3)

- Temática de las revistas



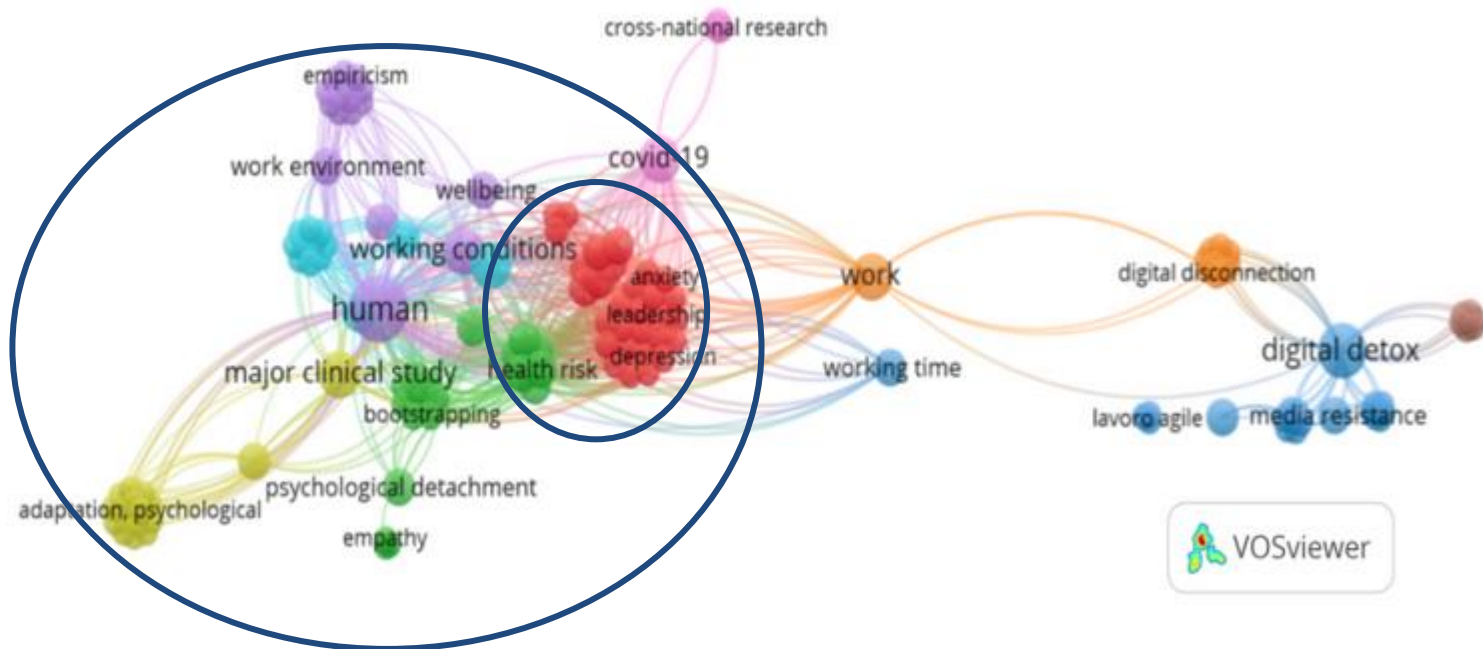
Resultados del análisis bibliométrico (4)

Concurrencia de palabras clave



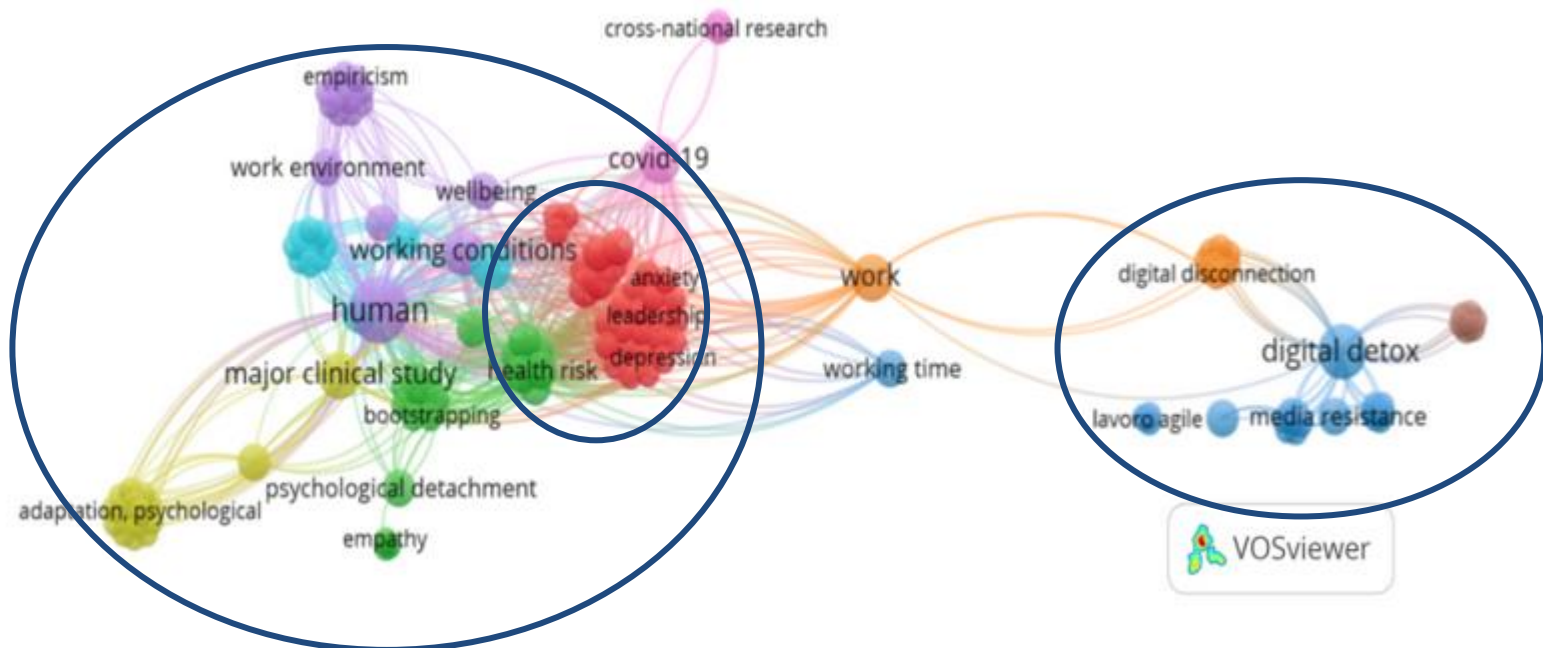
Resultados del análisis bibliométrico (4)

Concurrencia de palabras clave



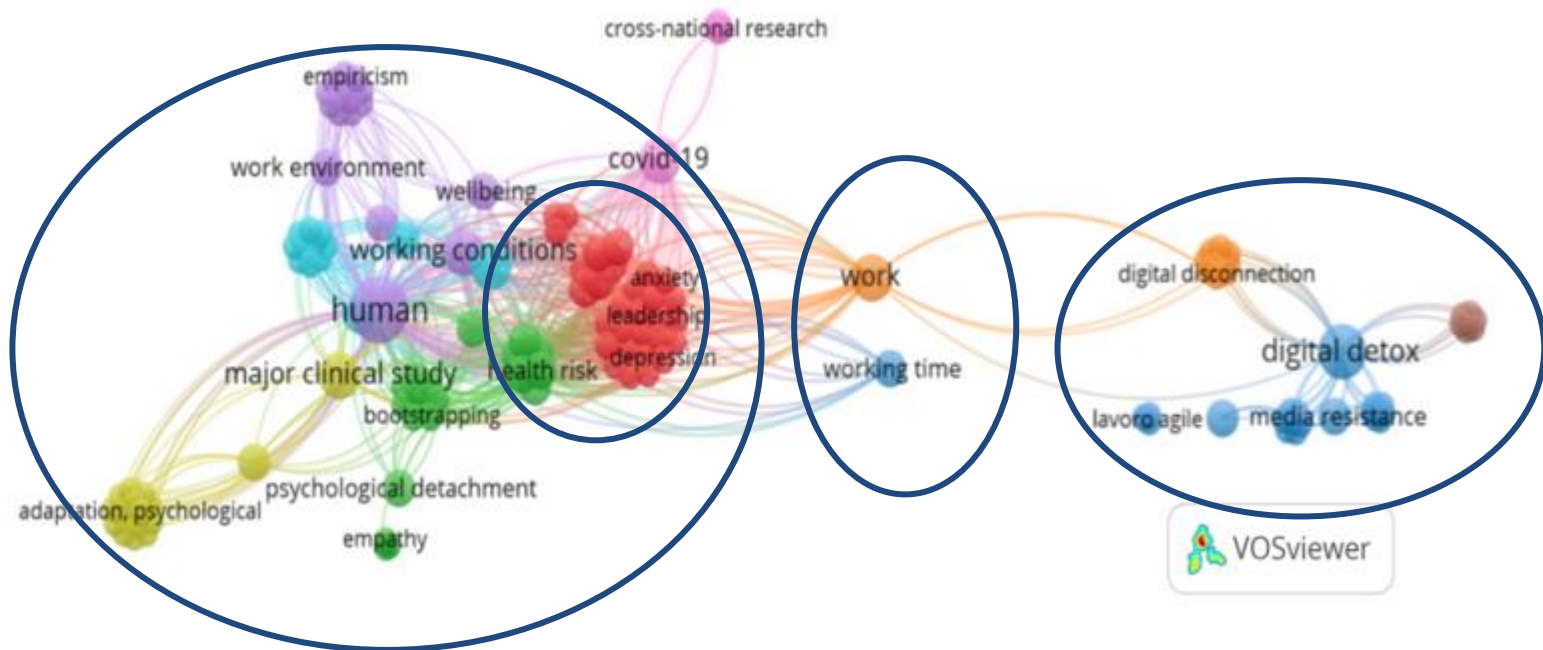
Resultados del análisis bibliométrico (4)

Concurrencia de palabras clave



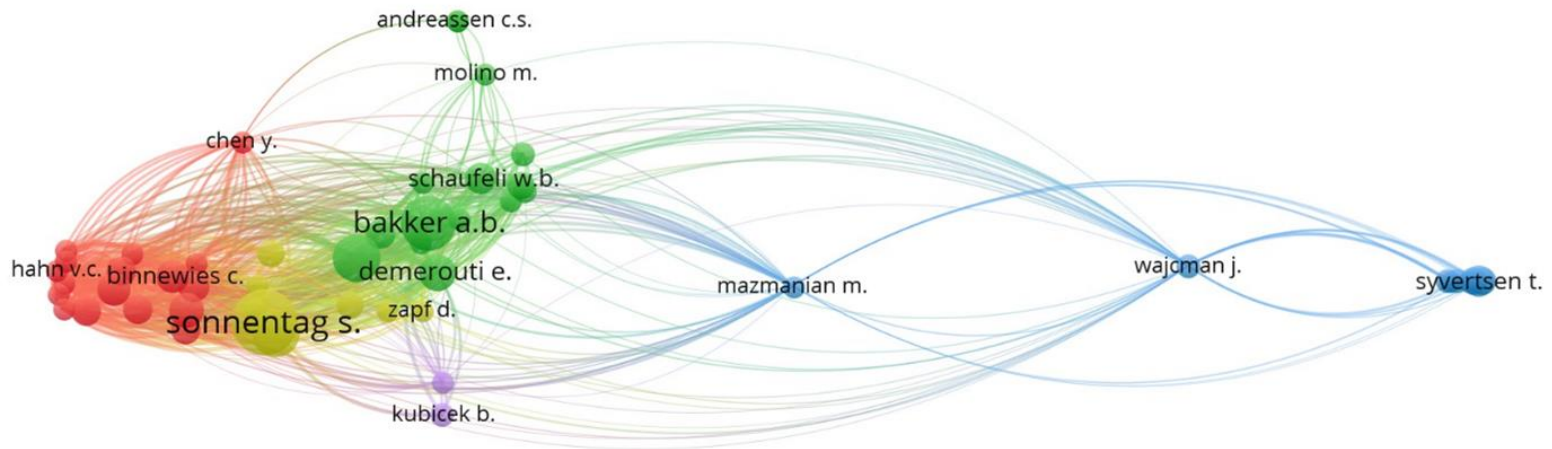
Resultados del análisis bibliométrico (4)

Concurrencia de palabras clave



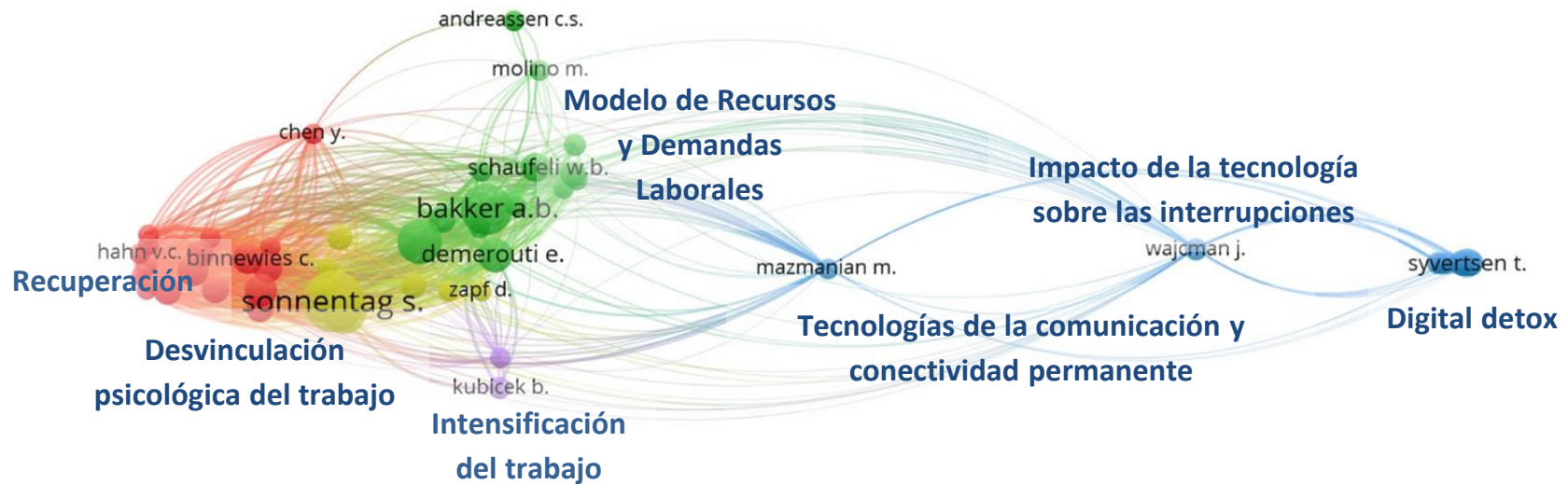
Resultados del análisis bibliométrico (5)

Análisis de citaciones



Resultados del análisis bibliométrico (5)

Análisis de citaciones



Resultados del análisis de contenido

Ámbitos temáticos:

- Conceptos y enfoques teóricos
- Antecedentes
- Consecuencias
- Estrategias

Conceptos y enfoques teóricos

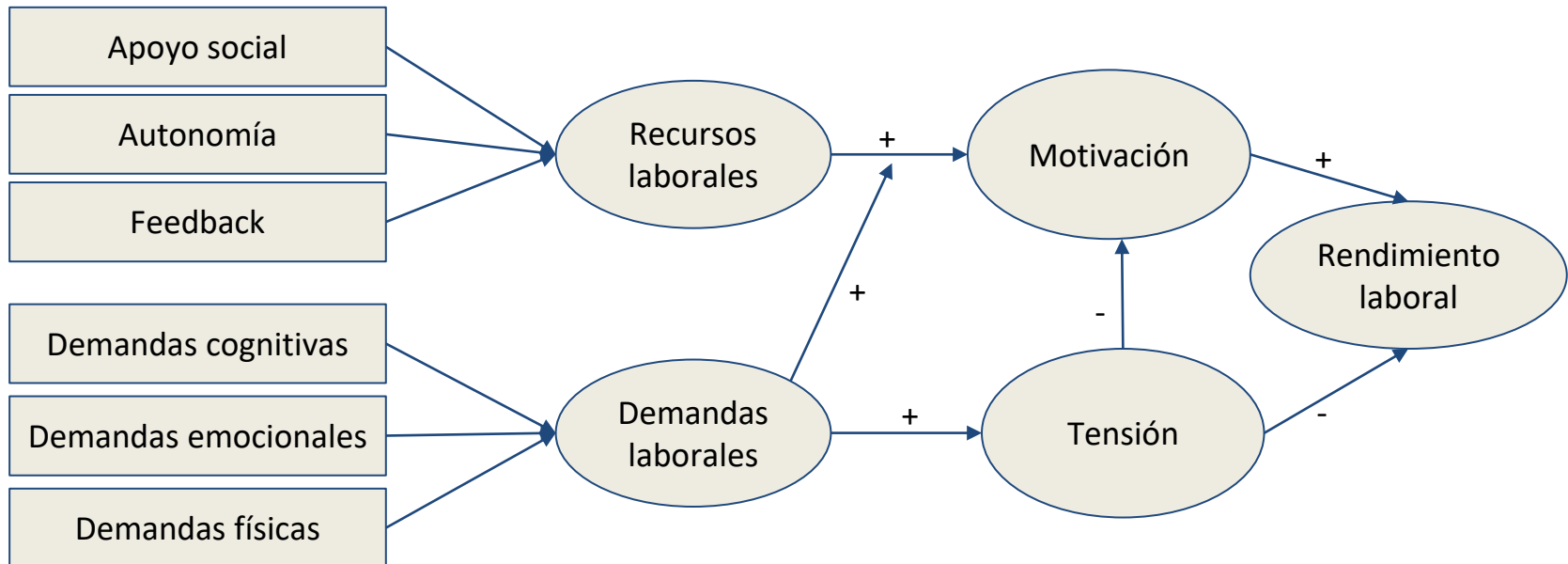
Conceptos afines a “desconexión digital”

- Use of work-related communication technology/Internet outside regular working hours (CHOI, MIN, RYOO et al. 2022; VAYRE y VONTHRON, 2019)
- Request for work outside traditional hours (MAGNAVITA, TRIPEPI y CHIORRI, 2021)
- Digital detox (HARTMANN, 2022; SYVERTSEN, 2023)
- Disconnective work (FAST, 2021): trabajo desconectado (concentrado, tranquilo)
- Workplace telepressure (SANTUZZI Y BARBER, 2018): preocupación y urgencia para responder a mensajes vía TIC por razones de trabajo; refleja la internalización de las normas sobre expectativas de respuesta.

Conceptos y enfoques teóricos

Teorías (1)

- Modelo de Demandas y Recursos Laborales (“Job Demands- Resources”) (DEMEROUDI et al., 2001)



Conceptos y enfoques teóricos

Teorías (2)

- Teoría de la desvinculación Psicológica del Trabajo (“Psychological detachment”) (SONNENTAG, 2005)
 - Dejar de pensar o de “rumiar” sobre temas relacionados con el trabajo, con una sensación de estar lejos de la situación laboral.
- Teoría de los límites (“boundary theory”) (ASHFORTH et al., 2000; CLARK, 2000)
 - Los individuos crean y mantienen límites psicológicos, físicos o conductuales en torno de los dominios de su vida, como el trabajo y el hogar.
 - Existen diferencias entre individuos respecto a sus preferencias por segmentar o integrar el dominio laboral y el personal para desempeñar sus roles vitales.

Antecedentes (1)

Individuales

- Influencia del estilo de liderazgo
- Características sociodemográficas
- Preferencias por la segmentación vs integración

Laborales

- Intensificación del trabajo
 - Telepresión laboral
 - Largas jornadas
 - Sobrecarga
- Teletrabajo

Antecedentes (2)

Culturales

- Expectativas o normas de disponibilidad
- Cultura del trabajador ideal
- Clima psicológico a favor del tiempo de presencia
- Normas del grupo a favor de la segmentación

Tecnológicos

- Sobrecarga e invasión tecnológicas
- Aparatos proporcionados por empleador

Consecuencias

Efectos sobre el bienestar físico

- Sueño, agotamiento

Impactos psicosociales

- Estrés tecnológico
- Conflicto entre trabajo y familia

Implicación en el trabajo

- Dedicación, vigor

Estrategias

- Individuales: centradas en "detox digital"
 - Una persona elimina o reduce voluntariamente el uso de tecnologías digitales durante un tiempo
- Organizativas: Propuestas de AGOLLI y HOLTZ (2023) para desvinculación psicológica
 - Mantener un entorno social positivo en el trabajo
 - Permitir y promover la gestión de los límites entre trabajo y ocio
 - Permitir y promover el ocio durante las pausas laborales
 - Impartir formación sobre recuperación
 - Alinear diseño del trabajo y expectativas de rendimiento con recuperación

Conclusiones y futuras direcciones

- Literatura multidisciplinar: importancia de las conexiones
- Falta conectar literatura basada en teorías de psicología del trabajo y condiciones laborales con cuestiones tecnológicas
- Multiplicidad de conceptos afines a “desconexión digital”: necesidad de cohesionarlos
- Faltan estudios sobre estrategias específicas de desconexión digital, especialmente a nivel de organización y equipo
- Ampliar a contextos de economías no occidentales

¿Preguntas?

Eva Rimbau Gilabert

erimbau@uoc.edu

X: @erimbau