



Defensa de Tesina – Licenciatura en Periodismo y Comunicación

Elaboración de una campaña transmedia de concientización sobre desconexión digital y bienestar en el uso de la tecnología, dirigida a emprendedores que teletrabajan en Paraná

Estudiante: Francisco Bolzán

Dirección: Mag. Leandro Fridman

Tribunal evaluador: Lic. Ma. Fernanda Vigil, Lic. Marcela Rosales, Mag. María Alejandra Ambrosino

Sobre la tesis

La tecnología, y particularmente las pantallas, forma parte de nuestra vida cotidiana. En la actualidad numerosos empleos demandan el uso de computadora, notebook y smartphones, junto a la conectividad constante a lo largo de la jornada laboral. A eso se suma el tiempo de capacitación extralaboral, de socialización y de entretenimiento, durante los cuales las pantallas ocupan un lugar cada vez mayor.

Esta situación fue potenciada por la pandemia de COVID-19. Durante algunos meses de 2020, la tecnología se convirtió en el canal que centralizaba el trabajo, la socialización y el entretenimiento de forma casi exclusiva. El contexto sanitario aceleró la adopción del teletrabajo y las videollamadas. Tras esa etapa, permanecen algunos usos híbridos que, si bien aportan a simplificar las rutinas, al final del día redundan en un mayor tiempo conectados a estímulos digitales.

Diversos estudios demuestran que la exposición constante a pantallas, estímulos y notificaciones genera saturación cognitiva, cansancio mental y problemas de enfoque y concentración. Al mismo tiempo, la ubicuidad que ofrece la tecnología favorece la extensión de la jornada laboral y dificulta la finalización de las tareas una vez que se cruza la puerta de salida del lugar de trabajo. Si hablamos de trabajo remoto, la frontera entre la vida laboral y el resto de nuestros roles se vuelve más difusa y requiere la adopción de hábitos y estrategias específicas para mantener el equilibrio. Y si a ese panorama agregamos el componente emprendedor, que implica estar al frente



de un negocio propio con una estructura que por lo general impide delegar la mayoría de las tareas, resulta aún más difícil desconectarse.

En ese marco, se propone una campaña transmedia para concientizar sobre la importancia de la desconexión digital en el día a día y brindar estrategias que permitan gestionar la tecnología de forma eficiente, para que no se convierta en un problema y que sea, en cambio, una herramienta que podamos usar a nuestro favor para llevar adelante todas nuestras actividades.

Esta tesina de producción consiste en el diseño de una campaña transmedia y la elaboración de los contenidos en diversos soportes y formatos, con el objetivo de generar consciencia sobre modos más saludables de uso de la tecnología en las distintas áreas de nuestras vidas, pero especialmente en el ámbito laboral. Se propone un abordaje que permita repensar la relación con los dispositivos y la virtualidad, para vincularse con la tecnología de modo saludable, con hábitos de desconexión digital periódica y herramientas de planificación, organización y productividad.

La campaña transmedia se realiza en el marco del Club de Emprendedores de Paraná, una institución que brinda capacitación y acompañamiento a emprendedores y que dispone de un espacio de coworking de uso gratuito para sus asociados.