

Cuerpos en rendimiento: tecnologías, autoseguimiento y conciliación trabajo-familia en mujeres académicas de alto desempeño

Bodies in performance: technology, self-tracking, and work-family balance in high-performing academic women

Carla Fardella Cisternas 

Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Universidad Andres Bello, Viña del Mar, Chile (carla.fardella@unab.cl)

Nicolás Schöngut-Grollmus* 

Facultad de Salud y Ciencias Sociales, Universidad de Las Américas, Santiago, Chile (nschongut@udla.cl)

*Autor para correspondencia.

Recibido: 05-febrero-2025

Aceptado: 18-junio-2025

Publicación: 15-julio-2025

Citación recomendada: Fardella Cisternas, C., & Schöngut-Grollmus, N. (2025). Cuerpos en rendimiento: tecnologías, autoseguimiento y conciliación trabajo-familia en mujeres académicas de alto desempeño. *Psicoperspectivas*, 24(2). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol24-issue2-fulltext-3450>

Resumen

La creciente incorporación de tecnologías inteligentes en la vida profesional ha transformado la forma en que se concilian trabajo, familia y rendimiento, especialmente entre mujeres académicas de alto desempeño. Este artículo examina el uso de tecnologías portátiles en este segmento, analizando su impacto en la experiencia cotidiana, de productividad y equilibrio trabajo-familia, para examinar las tensiones que aparecen con relación al uso de tecnologías portátiles para gestionar la conciliación trabajo-familia, a partir de la experiencia encarnada de mujeres académicas de alto desempeño. Desde un enfoque de los estudios críticos de la tecnología, se problematiza cómo estas herramientas, lejos de ser neutras, refuerzan normas corporales, afectivas y de género. Se entrevistaron a 40 participantes mujeres chilenas que lideraron proyectos FONDECYT Regular entre 2020 y 2024. La técnica de producción de información fue la entrevista activa, que luego fueron analizadas a través de análisis de contenido. En los resultados se argumenta que el self-tracking puede actuar como tecnología de control y autoexigencia, aunque también habilita formas de reapropiación y resistencia. El artículo propone el uso crítico de las tecnologías para mirar la conciliación no como un problema individual, sino como una tensión estructural que exige transformaciones institucionales y culturales.

Palabras clave: academia, cuidados, género, neoliberalismo, tecnologías digitales

Abstract

The growing incorporation of smart technologies into professional life has transformed how work, family, and performance are balanced, especially among high-performing academic women. This article examines the use of wearable technologies within this group, analyzing their impact on everyday experience, productivity, and work-family balance. It explores the tensions that arise from using wearable technologies to manage work-family reconciliation, based on the embodied experiences of high-performing academic women. Drawing on critical technology studies, the article problematizes how these tools, far from being neutral, reinforce bodily, emotional, and gender norms. Forty Chilean women who led FONDECYT Regular projects between 2020 and 2024 were interviewed. Data was collected through active interviews, which were then analyzed using content analysis. The findings argue that self-tracking can operate as a technology of control and self-demand, yet it also enables forms of reappropriation and resistance. The article advocates for a critical use of technology to understand reconciliation not as an individual issue, but as a structural tension that requires institutional and cultural change.

Keywords: academia, care, digital technologies, gender, neoliberalism

Financiamiento: Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo a través de los proyectos FONDECYT 1230604, FONDECYT 1251945, y SCIA ANID CIE 160009.

Conflictos de interés: Las personas autoras declaran no tener conflictos de interés.



Publicado bajo [Licencia Creative Commons Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (CC BY 4.0)

En las últimas décadas, la expansión de tecnologías digitales portátiles ha transformado profundamente las prácticas asociadas al trabajo, el cuidado y la gestión del tiempo. Dispositivos como relojes inteligentes, pulseras de seguimiento, sensores, aplicaciones móviles y plataformas remotas han dejado de ser herramientas exclusivamente laborales o clínicas, para convertirse en artefactos ubicuos, anclados al cuerpo y al cotidiano de millones de personas. Lejos de limitarse al horario de oficina, el trabajo se extiende más allá del escritorio y la jornada, difuminando las fronteras entre lo laboral, lo doméstico y lo íntimo (Towers et al., 2006). Desde una perspectiva de género, esta transformación tecnológica tiene implicancias específicas para las mujeres profesionales, históricamente responsables de conciliar trabajo productivo y tareas de cuidado. En este contexto, los dispositivos inteligentes prometen salud, eficiencia y equilibrio entre esferas productivas y reproductivas. Algunos estudios indican que estas tecnologías pueden facilitar la coordinación y el intercambio de conocimiento, mejorando la percepción de balance vida-trabajo y el desempeño laboral (Duan et al., 2024). Sin embargo, no todos los usos tecnológicos producen estos efectos: herramientas centradas en la toma de decisiones o la comunicación no muestran impactos similares (Duan et al., 2024), lo que plantea dudas sobre qué tecnologías efectivamente mejoran la vida laboral y a qué costo.

Aunque desde la gestión y la economía estas tecnologías son vistas como soluciones objetivas para maximizar eficiencia (Albaroudi et al., 2024), la literatura crítica advierte que no son neutras: están atravesadas por procesos sociales que reproducen desigualdades y sesgos estructurales, afectando especialmente a poblaciones marginalizadas en ámbitos como el trabajo, la salud y la educación (Franklin et al., 2024). En sectores como el de tecnologías de la información, se ha mostrado que la percepción del equilibrio entre vida y trabajo influye significativamente en la satisfacción y la permanencia laboral (De Klerk et al., 2012). Sin embargo, la responsabilidad de mantener ese equilibrio recae cada vez más en los individuos, especialmente mujeres, presionadas para ser eficientes, saludables, disponibles y emocionalmente estables.

Este artículo analiza las experiencias encarnadas de mujeres académicas chilenas de alto desempeño que usan tecnologías digitales portátiles para organizar trabajo y vida privada. Retomando la revisión de Del Busso et al. (2022), se adapta su marco para examinar el self-tracking en el contexto académico, en relación con los ideales contemporáneos de bienestar, rendimiento y feminidad. Las autoras advierten que, aunque estos dispositivos permiten acceder a información antes invisible sobre el cuerpo, también generan emociones ambivalentes como ansiedad o frustración cuando los datos no coinciden con expectativas normativas. Desde esta perspectiva, se sostiene que los dispositivos inteligentes funcionan como tecnologías de género y subjetivación: modelan no solo el cuerpo que se habita, sino también el sujeto que se espera ser: autocontrolado, saludable y productivo. Este trabajo indaga en los efectos afectivos, subjetivos y materiales de dichas tecnologías, y en su rol en la construcción del “buen cuerpo”, el “buen rendimiento” y el “buen balance” en mujeres del mundo académico.

Conciliación trabajo-familia y productividad: una tensión estructural, tecnológica y de género

En el trabajo del conocimiento, la conciliación entre vida laboral y personal se ha vuelto una preocupación estructural, especialmente para profesionales de alto rendimiento. Las crecientes demandas de productividad, visibilidad y disponibilidad, física y emocional, colisionan con los límites corporales y afectivos de quienes también sostienen responsabilidades de cuidado. Esta tensión ha sido ampliamente documentada en la literatura sobre Work–Life Balance (WLB), que muestra cómo las políticas organizacionales delegan la gestión del conflicto en los sujetos, reforzando una lógica de autorresponsabilidad (Cech & Blair-Loy, 2014; Chung & Van Der Lippe, 2020; Rashmi & Kataria, 2022). Simultáneamente la creciente penetración de tecnologías móviles difumina las fronteras entre hogar y trabajo, intensificando la idea de que la conciliación es un problema de autogestión más que institucional (Dén-Nagy, 2014).

Esta narrativa de flexibilidad y libertad no considera las desigualdades materiales y simbólicas que afectan desproporcionadamente a las mujeres profesionales. Investigaciones muestran que, incluso en liderazgo, ellas enfrentan una “doble carga” de trabajo productivo y reproductivo que limita tiempo, energía emocional y oportunidades de desarrollo (Guerra-Arrau & Stecher, 2025; Sobral et al., 2025). En mujeres académicas, la exigencia de rendimiento convive con prácticas institucionales que desvalorizan

el tiempo dedicado al cuidado, pese a su papel esencial en el trabajo intelectual (Filippi et al., 2024; Hochschild, 1997; Perlow, 1999). La academia contemporánea es un espacio altamente demandante y competitivo, que tensiona entre exigencias de rendimiento y proyectos personales (Asiah Md. Shahid et al., 2016; Langford, 2010). Estudios han mostrado que académicas/os vinculan su malestar con la dificultad de conciliar las demandas del WLB (Gaio Santos & Cabral-Cardoso, 2008), especialmente en mujeres. Aunque los sistemas meritocráticos reducen algunas arbitrariedades de género, el acceso de mujeres a cargos de liderazgo ha implicado altos costos personales: doble jornada, renuncia a la maternidad o presión por compatibilizar desempeño y vida familiar (Pérez Orozco, 2019). Blackmore (2024) señala que la globalización y la gestión académica han intensificado estas desigualdades al exigir productividad continua bajo lógicas que omiten condiciones materiales y afectivas que afectan diferencialmente a mujeres y varones. Así, el tiempo se vuelve una dimensión clave por su distribución desigual (Ivancheva et al., 2019; Jenkins, 2020). Este artículo explora cómo las académicas interpretan esa experiencia temporal, revelando tensiones estructurales, afectivas y organizacionales.

El acceso efectivo a medidas de conciliación también está mediado por percepciones sociales normativas. El estudio comparado de Filippi et al. (2024) muestra que las mujeres madres son vistas como más “merecedoras” de políticas de conciliación que mujeres sin hijos o varones cuidadores, reproduciendo una visión maternalista del cuidado y excluyendo otras formas legítimas de organización del tiempo. Esta noción refuerza estereotipos de género y clase que asocian descanso y flexibilidad con ciertas identidades socialmente aceptadas, deslegitimando otras (Cech & Blair-Loy, 2014; Davies, 2022; Dén-Nagy, 2014). Estas representaciones limitan la efectividad de las políticas, al estar mediadas por juicios morales y afectivos más que por principios de justicia organizacional. Paralelamente, la tecnología juega un papel ambivalente. Aunque las herramientas digitales facilitan tareas y flexibilizan jornadas, también expanden el trabajo, promueven hiperconectividad y refuerzan la cultura del rendimiento continuo (Dén-Nagy, 2014; Foley et al., 2024; Towers et al., 2006).

En sectores como la academia, donde la productividad se mide por publicaciones y proyectos, muchas mujeres utilizan aplicaciones, relojes inteligentes y plataformas de autoseguimiento como mecanismos de autorregulación. Sin embargo, estas tecnologías pueden actuar como dispositivos de vigilancia emocional y corporal, profundizando el malestar y la sensación de insuficiencia (Del Busso et al., 2022; Dolezal & Oikkonen, 2021; Lupton, 2020). Por ello, es necesario repensar la conciliación no como solución individual, sino como problema estructural, tecnológico y de género. La literatura feminista ha subrayado que la conciliación se experimenta de manera interseccional, según la posición que se ocupa en el entramado de género, clase, raza y edad (Dolezal & Oikkonen, 2021; Guerra-Arrau & Stecher, 2025; Rashmi & Kataria, 2022). Las políticas genéricas, que no consideran estas diferencias, tienden a beneficiar a quienes ya cuentan con recursos para sostener la autogestión, dejando desprotegidas a quienes más lo necesitan. Avanzar hacia modelos efectivos requiere transformar culturas organizacionales, desarmar la idealización de la productividad sin cuerpo, y reconocer que el trabajo, académico y de cuidados, se sostiene sobre vidas vulnerables y relacionales (Chung & Van Der Lippe, 2020; Filippi et al., 2024).

El rol de la tecnología en la conciliación trabajo familia

En el marco de las transformaciones del trabajo, la tecnología ha sido presentada como herramienta clave para alcanzar mayor equilibrio entre vida laboral y personal. En particular, los dispositivos portátiles, plataformas de comunicación móvil y trabajo remoto prometen mayor autonomía para gestionar tiempo, ubicación y ritmo laboral (Wajcman, 2009). Esta promesa de flexibilidad ha sido celebrada en la literatura de recursos humanos, donde el equilibrio trabajo-vida se considera clave para la satisfacción laboral, salud mental y retención del talento (Chaudhuri et al., 2020; Figueredo et al., 2020; Gonzalez Navarro et al., 2022).

Sin embargo, esta visión optimista ha sido cuestionada por estudios que subrayan la ambivalencia entre tecnología y equilibrio trabajo-vida. Si bien las tecnologías móviles permiten mayor flexibilidad, también disuelven los límites entre tiempo laboral y personal, generando nuevas formas de sobrecarga y vigilancia. Como señala Hochschild (1997), cuando el trabajo “entra al hogar” mediante dispositivos digitales, reorganiza el tiempo, pero también la vivencia subjetiva del trabajo. El uso de teléfonos móviles, tablets o relojes inteligentes puede intensificar la presión organizacional hacia la disponibilidad

constante (Aguado, 2020). Aunque estas herramientas prometen libertad, generan expectativas de respuesta inmediata, incluso fuera del horario laboral. En estudios sobre trabajo móvil, se observa que celular y correo electrónico debilitan las fronteras entre lo laboral y lo privado (Griva et al., 2025; Prasopoulou et al., 2006).

Surge así un nuevo tipo de desequilibrio, más difícil de identificar, pues no se impone desde afuera, sino que se autoimpone como parte de la identidad profesional. Muchas presiones no provienen sólo de la organización, sino que se internalizan como formas de autoexigencia. Esta tendencia se alinea con el surgimiento del sujeto neoliberal, que se asume como único responsable de su productividad y bienestar, y gestiona su tiempo mediante tecnologías que prometen control, pero refuerzan vigilancia y autorregulación (López Álvarez, 2023). No todas las tecnologías digitales generan el mismo impacto. Duan et al. (2024), en su estudio sobre trabajo digital en organizaciones australianas, distinguen entre tecnologías que habilitan coordinación y conocimiento, que mejoran desempeño y balance, y otras centradas en decisiones o comunicación básica, sin resultados claros en ninguna de estas áreas. Esto cuestiona la supuesta relación directa entre más tecnología y más eficiencia, obligando a analizar contextos y formas de uso. Además, el uso de tecnología debe analizarse con perspectiva de género. Estudios muestran que mujeres profesionales experimentan mayores tensiones para articular trabajo y vida personal, por la carga histórica del cuidado (Hochschild, 1997; Perlow, 1999). Los dispositivos digitales aparecen como formas de “ganar tiempo” o “organizar el día”, pero también como recordatorios constantes de tareas, cuerpos a regular y rendimiento por optimizar. Las mujeres, más que los hombres, experimentan estas tecnologías como extensiones de una jornada interminable que las interpela en planos profesional, familiar, corporal y emocional (Batthyány et al., 2022).

La promesa de un equilibrio fluido, donde la tecnología se adapta a las prioridades laborales o personales, no siempre se cumple. El teléfono móvil ha alcanzado tal nivel de ubicuidad que invisibiliza su presencia, dificultando distinguir entre tiempo laboral y libre. Esta invisibilidad refuerza la ilusión de flexibilidad, ocultando los mecanismos que reorganizan la atención, disponibilidad y presencia emocional. Un fenómeno emergente es la adquisición personal de dispositivos como relojes inteligentes o asistentes virtuales para “mejorar el desempeño” o “gestionar el tiempo”. Esto refuerza la idea de que bienestar y eficiencia dependen del individuo (López Álvarez, 2023). Esta lógica de “autooptimización” encarna valores de una cultura organizacional que externaliza la responsabilidad del balance trabajo-vida, convirtiéndolo en meta personal alcanzable mediante inversión, disciplina y tecnología. La tecnología ocupa un lugar central en la reconfiguración del trabajo, tanto en aspectos objetivos (tiempo, espacio, tareas) como subjetivos (autoimagen, emociones, exigencias). Aunque ofrece herramientas para mejorar la coordinación y autonomía, también promueve nuevas formas de control y autoexplotación. En este escenario, resulta clave interrogar quién se beneficia, quién se sobrecarga, y cómo se experimentan corporal y emocionalmente estas transformaciones, especialmente cuando el cuerpo femenino ha sido históricamente el lugar protagónico del control, la responsabilidad y la normalización.

Perspectivas críticas para el estudio de las tecnologías

Desde los estudios críticos de la tecnología, se ha demostrado que las tecnologías incorporan valores, suposiciones y normas sociales. El diseño de aplicaciones de salud, ejercicio, estado de ánimo y productividad transmite ideas sobre qué cuerpos son deseables, qué conductas son saludables y qué ritmos de vida resultan “productivos”. Como señalan Dolezal y Oikkonen (2021), el cuerpo “ideal” del self-tracking suele ser blanco, joven, sano, cis, delgado, y económicamente privilegiado. Este sesgo no sólo es técnico, sino también político y epistémico: define lo que se considera un cuerpo válido y normativo. Lucy Suchman (1994) ha planteado que las tecnologías “no son simplemente instrumentos”, sino parte de ensamblajes sociomateriales que configuran las posibilidades de acción de los sujetos. De forma similar, Donna Haraway (1995) advirtió cómo los sistemas tecnocientíficos participan activamente en la producción corporal y subjetiva, especialmente en contextos de vigilancia, medicina y consumo.

En el caso del self-tracking, esta crítica se traduce en la idea de que estas tecnologías no sólo miden el cuerpo, sino que también lo producen en términos de lo que se vuelve visible, cuantificable y gobernable. Esto es clave para Dolezal y Oikkonen (2021), quienes subrayan que los cuerpos que no encajan en esos marcos, como los de personas con enfermedades crónicas, discapacidad, transgénero, racializadas o

envejecidas, pueden ser excluidos, patologizados o forzados a adaptarse. Además, estos estudios enfatizan la relación entre tecnología y neoliberalismo: el self-tracking es una manifestación de la lógica del “la mujer como sujeto emprendedor de sí misma”, que debe constantemente monitorear, mejorar y responsabilizarse por su rendimiento corporal, emocional y cognitivo (Gill & Orgad, 2015). Esta autoexigencia, aunque presentada como libertad, funciona como una forma de autodisciplina normalizadora, que refuerza estándares hegemónicos bajo la apariencia de elecciones individuales (Dolezal & Oikkonen, 2021).

Método

Este artículo forma parte de una investigación más amplia orientada a comprender las trayectorias y experiencias laborales de mujeres en la academia chilena. En particular, se enfoca en caracterizar las experiencias de académicas de alto desempeño que utilizan tecnologías digitales portátiles para organizar trabajo y vida privada. Su enfoque cualitativo permite explorar significados subjetivos, estrategias cotidianas y tensiones vividas por las participantes en un campo altamente exigente como el académico (Flick, 2014; Gibbs et al., 2012). Desde una perspectiva interpretativa, el estudio recupera el sentido que las personas atribuyen a sus prácticas, en contraste con miradas funcionalistas centradas en la eficiencia (Alvesson et al., 2017). El diseño de la investigación cuenta con la aprobación ética de las instituciones patrocinantes.

La muestra original incluyó 60 entrevistas a académicas. Para este artículo, se seleccionaron 40 que abordaban explícitamente el uso de tecnologías digitales, conciliación trabajo-familia y rendimiento. Todas las participantes fueron investigadoras responsables de proyectos FONDECYT Regular entre 2020 y 2024. Se buscó diversidad disciplinar, y aunque no se intencionó la etapa de carrera, las participantes compartían trayectorias similares. La selección incluyó mujeres entre 32 y 60 años, bajo un criterio de variabilidad máxima.

Se utilizó la técnica de entrevista activa, entendida como una interacción dialógica en la que ambas partes coconstruyen el discurso (Denzin, 2001), guiadas por una pauta flexible con preguntas abiertas. Esta organizó la conversación en tres ejes: trayectorias científicas, experiencias en producción académica e identidad laboral. La flexibilidad permitió que surgieran temas no previstos, como el uso de tecnologías digitales en la organización cotidiana, eje específico de este artículo.

Las entrevistas, de entre 60 y 100 minutos, se realizaron entre 2020 y 2024, en modalidad presencial o virtual. Todas fueron grabadas y transcritas íntegramente siguiendo el sistema Jefferson (Potter, 1998), para conservar características relevantes del habla, como énfasis, entonación, pausas y prolongaciones. Las participantes fueron contactadas por correo electrónico, se les informó sobre los objetivos del estudio y se obtuvo su consentimiento informado. Se resguardó el anonimato y la confidencialidad en todo el proceso, aprobado por el comité de ética correspondiente.

El análisis se realizó mediante análisis de contenido (Gibbs et al., 2012), utilizando ATLAS.ti. En una primera fase se codificaron las entrevistas de forma abierta, identificando fragmentos significativos que facilitaron la gestión de datos. Esta fase generó un libro de 47 códigos, posteriormente organizados en unidades temáticas y analizados mediante discurso pragmático y repertorios interpretativos (Potter, 1998). Para este artículo, se priorizaron los códigos sobre uso de tecnologías digitales portátiles en la gestión del tiempo, conciliación vida-trabajo, productividad y autocuidado. Se reorganizaron analíticamente para construir categorías que ayudaran a comprender cómo estas tecnologías configuran las formas en que las mujeres académicas organizan su vida cotidiana. Estas categorías permiten capturar los sentidos atribuidos a las tecnologías y sus efectos en la gestión del tiempo, el desempeño académico y el bienestar personal.

Resultados

Este artículo se enfoca en caracterizar las experiencias de mujeres académicas de alto desempeño que utilizan tecnologías digitales portátiles para organizar su trabajo y vida privada, en el contexto de la doble jornada. A partir del proceso de codificación abierto y reorganización analítica previamente descrito, se identificaron dimensiones emergentes que permiten comprender cómo estas tecnologías intervienen en la vida cotidiana desde una perspectiva situada, encarnada y relacional. El enfoque en tecnologías digitales y vestibles emergió del estudio, no fue previsto, pero si fue recurrente entre las participantes, lo que justificó su análisis en este artículo.

A continuación, se presentan las cuatro dimensiones principales construidas a partir del análisis, que articulan prácticas corporales, afectivas, temporales y de resistencia: (i) el cuerpo como interfaz de rendimiento: tecnologías digitales y sostenimiento físico en la doble jornada; (ii) las emociones como datos: bienestar digital y autoexigencia afectiva en la conciliación; (iii) la ilusión de control total: tecnologías de planificación y desborde cotidiano, y (iv) resistencias cotidianas y usos situados: reconfigurar la tecnología desde el cuerpo y el contexto.

El cuerpo como interfaz de rendimiento: tecnologías digitales y sostenimiento físico en la doble jornada

En el contexto académico contemporáneo, el cuerpo de las mujeres científicas se convierte en una superficie de intervención constante, gestionado mediante tecnologías digitales portátiles como relojes inteligentes, aplicaciones de sueño, ejercicio o salud. Estas herramientas permiten medir, corregir y programar el cuerpo para sostener la productividad académica, la crianza, las tareas domésticas y las demandas institucionales, sin mostrar fisuras. La noción de “cuerpo como interfaz” permite analizar cómo estas tecnologías no solo informan sobre el cuerpo, sino que lo configuran como espacio de rendimiento, regulación y evaluación continua. Sin embargo, estos dispositivos refuerzan un ideal corporal normativo: activo, sano, delgado, descansado, emocionalmente estable, que, aunque cargue con labores de cuidado, no debe mostrar sus efectos físicos ni signos de agotamiento o envejecimiento. El cuerpo no solo se gestiona, también se evalúa y sanciona cuando no cumple con las expectativas de rendimiento. Las tecnologías digitales portátiles funcionan como herramientas de control de este ideal. Al respecto, algunas participantes relatan:

Tengo una aplicación que me dice si dormí bien o no... entonces la uso para saber cómo programarme ese día. Si dormí mal, sé que tengo que guardarme lo más pesado para más tarde, porque me va a costar más pensar en la mañana. Eso lo aprendí con los años, sobre todo cuando los niños eran chicos. (Entrevista E46-II)

Tengo el reloj que me cuenta los pasos... si no llego a 7.000 o 8.000, me doy una vuelta, aunque sea dentro de la casa, porque si no ando como lenta para responder correos, para pensar en las clases. Incluso camino mientras cocino o mientras ayudo con las tareas. (Entrevista E49-PSI)

Tengo que hacer ejercicio porque si no me agoto y después no me da la cabeza para nada. Yo sé que si no hago, aunque sea 15 minutos de cardio en la mañana, después no llego con energía al almuerzo con los niños y menos a las reuniones de la tarde. (Entrevista E48-AR)

Estas tecnologías ayudan a planificar el día según una energía disponible medida algorítmicamente. Pero el objetivo sigue siendo rendir en el trabajo sin descuidar el cuidado, reforzando la autoexigencia constante. La cuantificación del cuerpo permite la ilusión de control sobre prácticas cotidianas como el sueño, el gasto calórico o la actividad física, modelando comportamientos. Esto produce efectos en cómo se conceptualiza el cuerpo y en las conductas que se adoptan:

Tengo un smartwatch que me avisa si no me he movido... y a veces estoy agotada porque estuve con el niño en la noche, no dormí nada, y la cuestión me manda la alerta igual. Como si fuera flojera. Es absurdo, porque no me moví, pero estuve criando, amamantando, no sé... no cuenta. (Entrevista E49-PSI)

Me importa más mi cuerpo, mi salud... hago ejercicio, cardio, bajo el azúcar, pero también me importa verme bien. (...) Pero igual, si no estás flaca, joven, sin canas... no encajas. (Entrevista E49-PSI)

Bajé de peso y me empezaron a decir que me veía mina, que me veía mejor... y después, cuando una colega fue a defender su tesis con una mini, escuché a otros decir ‘la pasaron porque mostró las tetas’. Y una piensa: ¿en serio esto sigue pasando? (Entrevista E47-VT)

Estos relatos muestran cómo las tecnologías corporales ignoran el valor del trabajo reproductivo y el desgaste vital, exigiendo cuerpos activos, jóvenes y contenidos. La maternidad, el envejecimiento y el cansancio no tributan a la productividad académica entonces son simbólicamente sancionados a través de menor reconocimiento, negación de la doble jornada y estereotipos de ineficiencia. Materialmente, esta tensión se traduce en consecuencias concretas: mantener el ritmo puede enfermar; bajarlo, impactar negativamente en la productividad. Ambas opciones derivan en menor producción académica, afectando adjudicación de fondos, bonos y carrera.

La gestión tecnológica del cuerpo se ofrece como solución individual frente a la doble jornada, pero termina reforzando mandatos de disponibilidad total. En lugar de cuestionar condiciones estructurales que impiden conciliar trabajo y vida personal, estas tecnologías buscan administrar el cuerpo que las soporta. Como afirman Dolezal y Oikkonen (2021), el self-tracking produce cuerpos corregidos por algoritmos, donde la productividad física se mide en pasos, sueño o calorías. Cuando el cuerpo no rinde, no se ajusta el sistema: se ajusta la usuaria. Esta carga corporal se vuelve parte del paisaje invisible del trabajo académico, sostenido por mujeres que deben lucir bien, sentirse bien y rendir bien, aun cuando el entorno no las cuida.

Gestionar el ánimo: el gobierno de los afectos en la conciliación trabajo-familia

Esta categoría examina cómo las tecnologías digitales portátiles inciden en la gestión emocional de mujeres académicas, especialmente en el contexto de la doble jornada. Mientras que en la sección anterior el foco estaba en el cuerpo como superficie de rendimiento, aquí se enfatiza el papel de los afectos y la forma en que las tecnologías configuran modelos normativos de estabilidad emocional y organización subjetiva. Estas herramientas reorganizan también formas de sentir y evaluar la vida académica y personal. Promueven un ideal de académica completamente autogestionada: eficiente, organizada, saludable, emocionalmente estable y disponible, incluso bajo condiciones adversas. Este modelo convierte el equilibrio emocional en una obligación funcional, requerido para sostener el desempeño académico, familiar e institucional. Aplicaciones de sueño, estrés o productividad no solo ayudan a gestionar tareas, sino que refuerzan una subjetividad centrada en el rendimiento emocional. Cuando algo falla, la responsabilidad no recae en el sistema, sino en la usuaria que no logró sostenerlo todo.

Tengo la app que me mide el estrés... y si estoy muy arriba me manda a hacer pausas de respiración. A veces lo hago, pero cuando no me resulta me frustró más. Porque sé que tengo que estar bien, por los niños, por los estudiantes, y si la app dice que estoy mal, es como que me fallé a mí misma. (Entrevista E47-VT)

Me puse una app que me ayuda a dormirse más rápido porque si no duermo, al otro día estoy irritable con mi hija y no me concentro en nada. (Entrevista E49-PSI)

Aquí, la estabilidad emocional se vuelve una meta al servicio del cuidado y el trabajo. Lejos de aliviar, estas tecnologías refuerzan un bienestar instrumentalizado. La autonomía es programada bajo parámetros ideales, frágiles ante las contingencias de la vida doméstica:

Uso Trello y un par de apps para organizar mis tareas semanales. Me encanta esa sensación de tener todo bajo control... pero en realidad es falsa. Porque si hay paro en la escuela de mi hijo o se corta la luz, o pasa cualquier cosa doméstica, no hay app que lo arregle. Entonces después igual termino trabajando a las 11 de la noche. (Entrevista E47-VT)

Yo me levanto, veo el calendario, veo si dormí bien, si tengo energía según la app, y armo el día. Pero si uno de los niños se enferma, cagó todo. (Entrevista E46-II)

Estos testimonios revelan cómo la promesa de control y autonomía se desmorona ante la vida cotidiana, cuando las exigencias laborales se entrelazan con las responsabilidades del cuidado. Los dispositivos portátiles instauran una lógica cuantificable sobre la vida: metas de sueño, pasos, escritura, tiempo productivo. Cumplirlas genera sensación de logro; fallar, de fracaso.

Tengo todo medido: sueño, pasos, tiempo de escritura... y sí, me gusta saber que funciona bien. Pero igual, me doy cuenta de que no tengo margen de error. Si algo se mueve, todo se desordena y me siento desbordada. (Entrevista E48-AR)

El orgullo por la eficiencia convive con ansiedad y una exigencia constante. Sostener el ideal de mujer que “puede con todo” produce una carga emocional profunda y solitaria. Esta categoría muestra cómo las tecnologías portátiles colaboran activamente en producir una subjetividad académica que internaliza el mandato de autogestionar cuerpo, tiempo y emociones. Las mujeres que las usan para “organizarse mejor” terminan sosteniendo una forma de vida que exige estar bien, rendir bien, criar bien y verse bien, todo a la vez. La conciliación no se resuelve con tecnología: se transforma en un proyecto de autosupervisión emocional. Y cuando esa armonía falla, el malestar no se interpreta como estructural, sino como déficit personal que se busca corregir con más datos, más control, más esfuerzo.

La ilusión de control: tecnologías de planificación y desborde cotidiano

Muchas académicas utilizan tecnologías digitales como aliados logísticos para coordinar y planificar sus múltiples responsabilidades. Particularmente aparece el uso de calendarios compartidos, aplicaciones de tareas, relojes inteligentes y aplicaciones de organización personal. Estas herramientas se integran como parte de un sistema de autogestión que busca contener las múltiples demandas del trabajo académico, la vida doméstica y el cuidado. Estas herramientas prometen eficiencia y control, pero cuando lo inesperado aparece (niños enfermos, tareas domésticas, interrupciones) la organización se desmorona. La expectativa de control algorítmico sobre el tiempo se ve confrontada por los imprevistos cotidianos, especialmente vinculados al trabajo de cuidado. La promesa de control objetivo del tiempo se quiebra frente a las exigencias contextuales del cuidado, lo que genera en muchas mujeres académicas un sentimiento de insuficiencia o culpa por no haber podido anticiparse a lo imprevisible.

Yo me levanto, veo el calendario, veo si dormí bien, si tengo energía según la app, y armo el día. Pero si uno de los niños se enferma, cagó todo. Porque ya tenía todo armado: clase, correos, reuniones. La app me dice que estoy en nivel bajo de energía y más encima tengo que improvisar todo el día. (Entrevista E46-II)
Tengo Google Calendar con todo: reuniones, cumpleaños, clases, citas médicas, y lo comparto con mi pareja. Pero hay días en que igual colapsamos porque no se puede prever todo. Y cuando se cae la organización, quedo con la sensación de que fallé en todo: como mamá, como académica, como pareja. (Entrevista E49-PSI)

Estas narrativas revelan la tensión entre la fantasía de control digital y la experiencia real del desborde. El uso de tecnologías de planificación no elimina el caos cotidiano; más bien, lo administra bajo una lógica de autovigilancia y autoevaluación, que no se sostiene en una real capacidad de control, sino más bien en una ilusión de este, que invisibiliza la fragilidad estructural de las condiciones académicas, especialmente en el contexto chileno, donde las instituciones no proporcionan soportes reales para compatibilizar cuidado y productividad. En vez de cuestionar la distribución desigual del tiempo, las tecnologías delegan la responsabilidad de ordenarlo, y con su eventual colapso, a las mujeres. De este modo, el fracaso en mantener el equilibrio recae individualmente sobre las académicas, en lugar de problematizar los marcos institucionales que lo imposibilitan.

Resistencias cotidianas y usos situados: reconfigurar la tecnología desde el cuerpo y el contexto

Aunque las tecnologías digitales portátiles suelen asociarse con el control, la productividad y la autosupervisión, las experiencias recogidas en este estudio también revelan usos críticos y creativos por parte de mujeres académicas. Lejos de una adopción homogénea, emergen estrategias situadas que responden a contextos particulares, estados corporales y límites personales. Algunas entrevistadas eligen desinstalar apps, evitar ciertos dispositivos o usarlos de forma parcial según sus propias necesidades, tiempos familiares y corporales. Estas formas de resistencia no son grandilocuentes, sino gestos cotidianos que cuestionan la promesa de eficiencia total y el mandato de monitorear y optimizar cada dimensión de la vida. Por ejemplo, una participante limita las funciones del teléfono para evitar que la tecnología controle completamente su atención y tiempo:

Yo tengo varias de esas apps en el celular, pero desactivé casi todas las notificaciones. Me agobiaba que me recordaran todo, como si no supiera que tengo muchas cosas por hacer. El celular se volvió un jefe más, entonces lo silenció. (Entrevista E70-PG-PSI-2016)

Aquí, la entrevistada reconoce el agobio de la hiperplanificación digital y toma control en su relación con la tecnología, estableciendo sus propios márgenes de uso. Este acto de silenciamiento reconfigura el lugar

de la tecnología en su cotidianidad, de supervisora a herramienta. Estas estrategias de limitación incluyen además no solo el control que ejercen las tecnologías sobre sí mismas, sino además limitar la monitorización que el dispositivo hace posible para terceras personas:

Yo cerré el WhatsApp del trabajo. O sea, lo tengo, pero no lo veo en ciertas horas. Y también me hice la costumbre de no usar el calendario compartido con mi pareja ni con mi equipo. Yo tengo mi agenda de papel, y si no está ahí, no existe. Me devolvió un poco el control. (Entrevista E65-CT-QCAAMB-2018)

Este testimonio ilustra una desconexión selectiva que busca recuperar autonomía y tiempo propio, desmarcándose de lógicas algorítmicas. En lugar de reforzar dinámicas de eficiencia, esta práctica propone un uso más cuidadoso y deliberado. Otra forma de apropiación crítica aparece en el uso de apps de autoseguimiento corporal no para exigir más, sino para escuchar al cuerpo:

Yo uso una app para el ciclo menstrual, porque me he dado cuenta de que hay días en los que no me da para estar enfocada, y trato de no poner tareas intelectualmente exigentes en esos días. En cambio, otros días estoy filosa y aprovecho para escribir. Pero eso lo aprendí yo, no la app. La app solo me ayuda a registrar. (Entrevista E66-MM-PSI-2018)

Este testimonio revela un uso contraintuitivo de la tecnología: no para maximizar rendimiento, sino para cuidar la variabilidad del cuerpo. La tecnología, aquí, actúa como soporte para la escucha corporal, no como mecanismo de optimización. Estas prácticas muestran que el uso de tecnologías digitales no es uniforme. Las entrevistadas filtran, critican y resignifican los dispositivos según sus contextos, trayectorias y prioridades. En lugar de obedecer pasivamente mandatos de rendimiento, muchas desarrollan relaciones críticas con la tecnología, empleándola para proteger su bienestar y su tiempo personal. Estas apropiaciones abren un campo fértil para pensar la tecnología desde una ética del cuidado, sensible al cuerpo y al entorno. Desde esta mirada, el self-tracking puede ser una herramienta de autocuidado, y también un espacio para politizar la experiencia del trabajo académico tensionado por las exigencias del cuidado y la vida familiar.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos del estudio muestran que las tecnologías digitales portátiles se integran profundamente en la vida cotidiana de las mujeres científicas, no solo como herramientas organizativas, sino como dispositivos que modelan el cuerpo, el tiempo, las emociones y las formas de conciliación entre vida académica y trabajo doméstico. Estas tecnologías operan en múltiples niveles: funcionan como promesas de eficiencia física y mental, como instrumentos de planificación y control, y también como mecanismos que refuerzan mandatos de autogestión, rendimiento constante y estabilidad emocional. A través de estas prácticas, se evidencia cómo las mujeres utilizan estas herramientas para sostener la doble jornada, pero también cómo estas tecnologías contribuyen a invisibilizar el desgaste estructural al trasladar la responsabilidad del equilibrio al plano individual.

No obstante, como se observó en la categoría “Resistencias cotidianas y usos situados”, emergen formas de agencia crítica que reconfiguran los usos tecnológicos en función del cuerpo, los tiempos de cuidado y los contextos sociales particulares. Estas resistencias, si bien no desactivan completamente la lógica algorítmica, permiten establecer márgenes de autonomía relativa frente a la hiperdisponibilidad que estas tecnologías promueven. Los resultados se insertan en una conversación crítica sobre las tensiones entre tecnologías de gestión del tiempo, exigencias institucionales de productividad y desigualdades persistentes en la conciliación trabajo-familia. Coinciden con estudios como los de Cech y Blair-Loy (2014, 2019), que muestran que las científicas con responsabilidades de cuidado enfrentan sanciones simbólicas y materiales en sus trayectorias, incluso en entornos que aparentan ser flexibles. Las tecnologías portátiles, lejos de aliviar esa carga, trasladan la expectativa de equilibrio a la esfera individual.

Chung y van der Lippe (2020) y Filippi et al. (2024) señalan que las políticas de conciliación solo son efectivas si se acompañan de transformaciones estructurales en la cultura organizacional, algo que este estudio confirma al mostrar cómo, incluso con acceso a herramientas tecnológicas, las mujeres siguen sintiéndose responsables del funcionamiento integral de la vida académica y doméstica. Desde una perspectiva crítica del tiempo, Davies (2022) argumenta que el sujeto contemporáneo es convocado a gobernar su tiempo bajo condiciones de incertidumbre, lo que se traduce en un régimen de autogestión continua que incluye rendimiento físico, estabilidad emocional y planificación sin errores. Este gobierno se hace cuerpo, como explican Dolezal y Oikkonen (2021) y Del Busso et al. (2022), a través de tecnologías que convierten afectos, ritmos vitales y límites físicos en datos cuantificables.

La categoría “Gestionar el ánimo” evidenció cómo esta autogestión emocional se ha internalizado, convirtiendo el malestar en una responsabilidad individual que debe ser corregida a través de aplicaciones. El ideal de equilibrio se sostiene sobre la autoexigencia, desplazando el juicio propio en favor de evaluaciones algorítmicas. Otras investigaciones como las de Rashmi y Kataria (2022) y Sobral et al. (2025) han demostrado que la conciliación trabajo-familia constituye una desigualdad estructural que no se resuelve con herramientas individuales. Este estudio confirma que las tecnologías portátiles no son solo recursos de organización personal, sino dispositivos que actualizan mandatos de productividad y cuidado, afectando cuerpos y emociones de las mujeres académicas.

Desde Chile, estos hallazgos contribuyen al debate internacional, al mostrar cómo estas tensiones se intensifican en contextos donde el discurso de la flexibilidad convive con culturas organizacionales jerárquicas y altamente demandantes. En el plano político, emergen nuevas fricciones entre autonomía y dependencia generadas por las tecnologías digitales y algorítmicas. Estas últimas se definen como sistemas digitales que procesan datos y toman decisiones siguiendo instrucciones automatizadas (Mead & Barbosa Neves, 2023; Raghavan et al., 2020; Yeung, 2018). Están siendo implementadas ampliamente en justicia penal, salud, empleo y servicios públicos.

En este estudio, así como en los de Deng et al. (2024) y Petrovskaya y Demchenko (2024), se documenta cómo estas tecnologías aceleran el trabajo, incrementan la eficiencia y sostienen el argumento de una supuesta autonomía. Sin embargo, perspectivas críticas advierten que también reproducen desigualdades, ya que se diseñan sobre estructuras sociales preexistentes que ya contienen sesgos (Gerdon et al., 2022). Los resultados muestran cómo las académicas externalizan decisiones relacionadas con el trabajo, la vida personal y procesos biológicos a dispositivos digitales. Relojes inteligentes, teléfonos y aplicaciones determinan cuándo dormir, trabajar, comer o hacer ejercicio. Varias entrevistadas relatan que realizan pausas porque el reloj indica estrés, evitan ciertas actividades si una app muestra mal descanso, o ajustan su agenda según aplicaciones menstruales. Estas prácticas evidencian cómo la percepción subjetiva es reemplazada por interpretaciones algorítmicas.

Este fenómeno plantea dos problemas emergentes. El primero es la externalización de la percepción y cognición humana hacia dispositivos no humanos. Muchas participantes no afirman sentirse cansadas: indican que una app lo señaló. La autoevaluación es sustituida por datos externos, derivados de algoritmos que rara vez incorporan variables sociales, de género o contextuales, y que se basan en estándares no representativos (Dolezal & Oikkonen, 2021). El segundo problema se refiere a la confusión entre representación y realidad. Estas tecnologías no registran directamente el estado del cuerpo, sino que producen representaciones algorítmicas de funciones físicas y mentales, basadas en sensores y algoritmos. La usuaria interpreta estos datos a través de una interfaz que no revela el funcionamiento interno del algoritmo, lo que produce un dato “ultraprocesado”, opaco, y no necesariamente veraz (Anthony, 2021). Esta dependencia tecnológica no solo optimiza el trabajo a costa del bienestar, sino que también reduce la agencia sobre el cuerpo

propio. Además, esta dependencia impone una lógica emocional donde hay que sentirse bien, rendir bien y parecer bien. Si algo falla, se interpreta como responsabilidad individual. Esto quedó claro en relatos sobre aplicaciones de estrés o monitoreo del sueño, donde los fallos se interiorizan como errores personales, no como producto de condiciones estructurales.

Este manuscrito ofrece una perspectiva introductoria a las complejas relaciones entre trabajo, género, bienestar y tecnologías digitales portátiles. Su carácter exploratorio responde a que estos hallazgos emergieron de forma no prevista en el diseño original del estudio. Entre sus limitaciones, destaca el foco en un grupo particular: investigadoras chilenas que lideraron proyectos FONDECYT, lo que restringe la generalización a otros contextos. Asimismo, dado que las tecnologías no eran el objetivo inicial de la investigación, los resultados podrían ampliarse con estudios específicamente orientados a ese tema. Finalmente, el uso exclusivo de entrevistas implica trabajar con relatos mediados por la reflexividad y el lenguaje, sin observación directa del uso tecnológico. Sin embargo, el peso que las tecnologías tienen en las narraciones recopiladas evidencia que no se trata de elementos accesorios, sino centrales en la experiencia contemporánea del trabajo académico, y particularmente en la gestión de la vida cotidiana por parte de mujeres en posiciones de alta exigencia. Estas tecnologías no solo refuerzan normatividades corporales y emocionales, sino que también abren oportunidades para prácticas de resistencia y reapropiación. Por ello, es necesario seguir investigando estos fenómenos, en particular desde una mirada crítica que combine género, tecnociencia y condiciones materiales del trabajo en la academia.

Referencias

- Aguado, J. M. (2020). *Mediaciones ubicuas: ecosistema móvil, gestión de identidad y nuevo espacio público*. Gedisa, Editorial, S.A.
- Albaroudi, E., Mansouri, T., & Alameer, A. (2024). A comprehensive review of AI techniques for addressing algorithmic bias in job hiring. *AI*, 5(1), 383–404. <https://doi.org/10.3390/ai5010019>
- Alvesson, M., Paulsen, R., & Gabriel, Y. (2017). *Return to meaning: A social science with something to say* (First edition). Oxford University Press.
- Anthony, C. (2021). When knowledge work and analytical technologies collide: The practices and consequences of black boxing algorithmic technologies. *Administrative Science Quarterly*, 66(4), 1173–1212. <https://doi.org/10.1177/00018392211016755>
- Asiah Md. Shahid, S., Amdan, S., Alwi, A., Syazreena, F., & Norlia Hassan, C. (2016). Social support, negative affectivity, and work personal life balance of academics. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(7), 500–504. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2016.V6.699>
- Batthyány, K., Katzkowicz, S., & Scavino Solari, S. (2022). Género y teletrabajo: El caso de las trabajadoras del programa Uruguay Crece Contigo. *Psicoperspectivas*, 21(3). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol21-Issue3-fulltext-2600>
- Blackmore, J. (2024). Globalisation and education policy issues: Gender inequality and education—Changing local/global relations in a ‘post colonial’ world and the implications for feminist research. In J. Zajda (Ed.), *Fourth International Handbook of Globalisation, Education and Policy Research* (pp. 417–434). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-67667-3_23
- Cech, E. A., & Blair-Loy, M. (2014). Consequences of flexibility stigma among academic scientists and engineers. *Work and Occupations*, 41(1), 86–110. <https://doi.org/10.1177/0730888413515497>
- Cech, E. A., & Blair-Loy, M. (2019). The changing career trajectories of new parents in STEM. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(10), 4182–4187. <https://doi.org/10.1073/pnas.1810862116>
- Chaudhuri, S., Arora, R., & Roy, P. (2020). Work–Life balance policies and organisational outcomes – a review of literature from the Indian context. *Industrial and Commercial Training*, 52(3), 155–170. <https://doi.org/10.1108/ICT-01-2019-0003>
- Chung, H., & Van Der Lippe, T. (2020). Flexible Working, Work–Life Balance, and Gender Equality: Introduction. *Social Indicators Research*, 151(2), 365–381. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-2025-x>
- Davies, J. (2022). *Sedados: Cómo el Capitalismo Moderno Creó la Crisis de Salud Mental*. Capitán Swing Libros.

- De Klerk, M., Nel, J. A., & Koekemoer, E. (2012). Positive Side of the Work-Family Interface: A Theoretical Review. *Journal of Psychology in Africa*, 22(4), 683–690. <https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10820588>
- Del Busso, L., Brottveit, G., Torp Løkkeberg, S., & Gluppe, G. (2022). Women’s embodied experiences of using wearable digital self-tracking health technology: A review of the qualitative research literature. *Health Care for Women International*, 43(12), 1355–1379. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1884682>
- Deng, H., Lu, Y., Fan, D., Liu, W., & Xia, Y. (2024). The Power of Precision: How Algorithmic Monitoring and Performance Management Enhances Employee Workplace Well-Being. *New Technology, Work and Employment*, ntw.12328. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12328>
- Dén-Nagy, I. (2014). A double-edged sword?: A critical evaluation of the mobile phone in creating work–life balance. *New Technology, Work and Employment*, 29(2), 193–211. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12031>
- Denzin, N. K. (2001). The reflexive interview and a performative social science. *Qualitative Research*, 1(1), 23–46. <https://doi.org/10.1177/146879410100100102>
- Dolezal, L., & Oikkonen, V. (2021). Introduction: Self-Tracking, Embodied Differences, and Intersectionality. *Catalyst: Feminism, Theory, Technoscience*, 7(1). <https://doi.org/10.28968/cftt.v7i1.35273>
- Duan, S. X., Deng, H., & Wibowo, S. (2024). Technology Affordances for Enhancing Job Performance in Digital Work. *Journal of Computer Information Systems*, 64(2), 232–244. <https://doi.org/10.1080/08874417.2023.2188497>
- Figueredo, J.-M., García-Ael, C., Gragnano, A., & Topa, G. (2020). Well-Being at Work after Return to Work (RTW): A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7490. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207490>
- Filippi, S., Yerkes, M., Bal, M., Hummel, B., & De Wit, J. (2024). (Un)deserving of work-life balance? A cross-country investigation of people’s attitudes towards work-life balance arrangements for parents and childfree employees. *Community, Work & Family*, 27(1), 116–134. <https://doi.org/10.1080/13668803.2022.2099247>
- Flick, U. (2014). *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446282243>
- Foley, M., Cooper, R., Vromen, A., Lee, T., & Tapsell, A. (2024). ‘Everything now, all the time’: The connectivity paradox and gender equality in the legal profession. *New Technology, Work and Employment*, 39(3), 362–381. <https://doi.org/10.1111/ntwe.12300>
- Franklin, G., Stephens, R., Piracha, M., Tiosano, S., Lehouillier, F., Koppel, R., & Elkin, P. (2024). The Sociodemographic Biases in Machine Learning Algorithms: A Biomedical Informatics Perspective. *Life*, 14(6), 652. <https://doi.org/10.3390/life14060652>
- Gaio Santos, G., & Cabral-Cardoso, C. (2008). Work-family culture in academia: A gendered view of work-family conflict and coping strategies. *Gender in Management: An International Journal*, 23(6), 442–457. <https://doi.org/10.1108/17542410810897553>
- Gerdon, F., Bach, R. L., Kern, C., & Kreuter, F. (2022). Social impacts of algorithmic decision-making: A research agenda for the social sciences. *Big Data & Society*, 9(1), 20539517221089305. <https://doi.org/10.1177/20539517221089305>
- Gibbs, G., Amo Martâin, T., & Blanco Castellano, M. del C. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S.L.
- Gill, R., & Orgad, S. (2015). The confidence cult(ure). *Australian Feminist Studies*, 30(86), 324–344. <https://doi.org/10.1080/08164649.2016.1148001>
- Gonzalez Navarro, F., Selva Olid, C., & Sunyer Torrents, A. (2022). The influence of total compensation on job satisfaction. *Universitas Psychologica*, 20. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.itcj>
- Griva, A., Chandra Kruse, L., Hattinger, M., Högberg, K., Pappas, I. O., & Conboy, K. (2025). Making space for time: Strategies for the design of time-aware hybrid work. *Information Systems Journal*, 35(2), 611–645. <https://doi.org/10.1111/isj.12552>
- Guerra-Arrau, R., & Stecher, A. (2025). Work and gendered dimensions of recognition in the retail sector in Chile: Analyzing the experience of female cashiers in large supermarkets. *Gender, Work & Organization*, 32(2), 820–842. <https://doi.org/10.1111/gwao.13187>
- Hochschild, A. R. (1997). *The time bind: When work becomes home and home becomes work* (1st ed). Metropolitan Books.
- Ivancheva, M., Lynch, K., & Keating, K. (2019). Precarity, gender and care in the neoliberal academy. *Gender, Work & Organization*, 26(4), 448–462. <https://doi.org/10.1111/gwao.12350>

- Jenkins, K. (2020). Academic motherhood and fieldwork: Juggling time, emotions, and competing demands. *Transactions of the Institute of British Geographers*, 45(3), 693–704. <https://doi.org/10.1111/tran.12376>
- Langford, P. H. (2010). Benchmarking work practices and outcomes in Australian universities using an employee survey. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 32(1), 41–53. <https://doi.org/10.1080/13600800903440543>
- López Álvarez, P. (2023). El cuerpo expuesto. Implicaciones políticas de los procedimientos de subjetivación del trabajo. *Bajo Palabra*, 33, 23–48. <https://doi.org/10.15366/bp2023.33.001>
- Lupton, D. (2020). Wearable Devices: Sociotechnical Imaginaries and Agential Capacities. In I. Pedersen & A. Iliadis (Eds.), *Embodied Computing* (pp. 49–70). The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/11564.003.0005>
- Mead, G., & Barbosa Neves, B. (2023). Contested delegation: Understanding critical public responses to algorithmic decision-making in the UK and Australia. *The Sociological Review*, 71(3), 601–623. <https://doi.org/10.1177/00380261221105380>
- Pérez Orozco, A. (2019). *Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida* (4a edición). Traficantes de Sueños. <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Subversi%C3%B3n%20feminista%20de%20la%20econom%C3%ADa%20Traficantes%20de%20Sue%C3%B1os.pdf>
- Perlow, L. A. (1999). The Time Famine: Toward a Sociology of Work Time. *Administrative Science Quarterly*, 44(1), 57–81. <https://doi.org/10.2307/2667031>
- Petrovskaya, I. A., & Demchenko, V. S. (2024). Algorithmic Management: An Empirical Study. *Lomonosov Economics Journal*, 58(6), 109–132. <https://doi.org/10.55959/MSU0130-0105-6-58-6-7>
- Potter, J. (1998). Discursive Social Psychology: From Attitudes to Evaluative Practices. *European Review of Social Psychology*, 9(1), 233–266. <https://doi.org/10.1080/14792779843000090>
- Prasopoulou, E., Pouloudi, A., & Panteli, N. (2006). Enacting new temporal boundaries: The role of mobile phones. *European Journal of Information Systems*, 15(3), 277–284. <https://doi.org/10.1057/palgrave.ejis.3000617>
- Raghavan, M., Barocas, S., Kleinberg, J., & Levy, K. (2020). Mitigating bias in algorithmic hiring: Evaluating claims and practices. *Proceedings of the 2020 Conference on Fairness, Accountability, and Transparency*, 469–481. <https://doi.org/10.1145/3351095.3372828>
- Rashmi, K., & Kataria, A. (2022). Work–life balance: A systematic literature review and bibliometric analysis. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 42(11/12), 1028–1065. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-06-2021-0145>
- Sobral, T., Vieira Dos Santos, J., Giger, J.-C., & Teodósio, M. A. (2025). The Role of Management on Gender (in)Equality and Offensive Behaviors in Higher Education: Addressing Work-Life Balance Culture and Work-Family Conflict. *European Education*, 57(1), 29–44. <https://doi.org/10.1080/10564934.2025.2479694>
- Suchman, L. (1994). Working relations of technology production and use. *Computer Supported Cooperative Work*, 2(1–2), 21–39. <https://doi.org/10.1007/BF00749282>
- Towers, I., Duxbury, L., Higgins, C., & Thomas, J. (2006). Time thieves and space invaders: Technology, work and the organization. *Journal of Organizational Change Management*, 19(5), 593–618. <https://doi.org/10.1108/09534810610686076>
- Wajcman, J. (2009). The Gender Politics of Technology. In R. Goodin & C. Tilly (Eds.), *The Oxford Handbook of Contextual Political Analysis* (pp. 707–721). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199270439.003.0038>
- Yeung, K. (2018). Algorithmic regulation: A critical interrogation. *Regulation & Governance*, 12(4), 505–523. <https://doi.org/10.1111/rego.12158>

CRediT

Conceptualización: C.F.C, N.S.G.; Metodología: E C.F.C, N.S.G.; Validación: C.F.C, N.S.G.; Análisis Formal: C.F.C, N.S.G.; Investigación: C.F.C, N.S.G.; Recursos: C.F.C, N.S.G.; Curaduría de datos: C.F.C, N.S.G.; Escritura (borrador original): C.F.C, N.S.G.; Escritura (revisión y edición): C.F.C, N.S.G.; Visualización: C.F.C, N.S.G.; Supervisión: C.F.C, N.S.G.; Administración del proyecto: C.F.C, N.S.G.; Adquisición de fondos: C.F.C, N.S.G.