

**TECNOESTRÉS EN EL TALENTO HUMANO DOCENTE DE INSTITUCIONES DE
EDUCACIÓN SUPERIOR EN COLOMBIA**

AUTORAS

BARRIOS DIAZ ADRIANA LUCIA

GAMEZ OROZCO LEIDYS JULIETH

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR-CESAR

2022

**TECNOESTRÉS EN EL TALENTO HUMANO DOCENTE DE INSTITUCIONES DE
EDUCACIÓN SUPERIOR EN COLOMBIA**

**BARRIOS DIAZ ADRIANA LUCIA
GAMEZ OROZCO LEIDYS JULIETH**

**Monografía presentada como requisito para optar por el TÍTULO DE:
Psicólogo**

**ASESORA
Dra. MARY ISABEL SALAMANCA VARGAS**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR
FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
VALLEDUPAR
CESAR**

Dedicatoria

El resultado del presente trabajo está totalmente dedicado a Dios, porque ha estado conmigo en todo momento, guiándome y dándome entera firmeza para proseguir con mi formación académica. A mi familia especialmente mis padres, quienes incansablemente han depositado su entera confianza en cada reto que se me ha presentado, gracias a ellos he podido ir avanzando y llegar a la meta realizando mis sueños. Por último y no menos importante a todas las personas cercanas que de una u otra forma me acompañaron durante este trayecto, especialmente a la docente y tutora Mary Salamanca, quien gracias a su incansable labor y gestión ha sido pieza clave y fundamental para culminar con éxito este proyecto.

Leidys Gámez

Dedicatoria

Agradezco a Dios, por haberme permitido avanzar en este proceso, haberme dado salud, fortaleza y darme lo necesario para seguir adelante día a día, además de su infinita bondad y amor. A mi madre por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor. A mi padre por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor. A mis hermanos por ser mi ejemplo y motivación.

Adriana Barrios.

ÍNDICE

Dedicatoria	3
I. Introducción.....	6
II. Desarrollo temático.....	8
Antecedentes sobre tecnoestrés.....	8
Referentes conceptuales sobre tecnoestrés.....	26
Tipos de tecnoestrés.....	30
Causas y consecuencias del tecnoestrés.....	31
Dimensiones del tecnoestrés.....	36
Tecnoestrés en la educación superior en Colombia.....	37
III. Conclusiones.....	40
IV. Apéndices.....	43
V. Lista de Referencias.....	45

Introducción

El ser humano vive y se desenvuelve en un entorno físico, biológico y social, pero también lo hace en un ambiente tecnológico debido al desarrollo sin precedentes que han tenido las Tecnologías de la Información y la Comunicación TICS en las organizaciones. El hombre ha incorporado estas tecnologías a sus actividades diarias, entre ellas, el teletrabajo, el uso de dispositivos móviles, el internet, entre otros, (Acevedo, et al 2015). Aunque las TICS favorecen la ejecución de las funciones del trabajador en las organizaciones, también han traído efectos negativos a nivel psicosocial como enfermedades en el marco de la salud mental, entre ellas el tecnoestrés, derivado de un estrés laboral ocasionado por el teletrabajo.

Ahora bien, según Salanova et al. (2004) el tecnoestrés este es un estado psicológico negativo, asociado con la exposición a la tecnología o la percepción de desafío en lo que concierne a su uso eventual en el entorno laboral. Para los autores, ese fenómeno dependería de la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos asociados con su uso, que conlleva a un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TICS. El aspecto señalado permite inferir que el tecnoestrés se puede manifestar en el trabajador, inicialmente a través de una postura escéptica frente al manejo de las herramientas tecnológicas, con la amenaza de su utilidad a futuro, pero también con un uso excesivo y compulsivo de las mismas.

En ese orden de ideas, es importante precisar que el tecnoestrés se hizo más evidente con la llegada de la pandemia por Covid-19, donde el gobierno nacional dictó medidas preventivas para evitar su propagación causando el cierre parcial de distintos sectores, entre ellos el sector educativo, lo que llevo a distintas instituciones (colegios, corporaciones, universidades) a

implementar el teletrabajo como única modalidad para continuar operando, Herrera et al. (2021). Frente a esta posición declarada por el autor, se considera que las casas de estudios superiores no estuvieron exentas de los cambios generados en las distintas organizaciones, como la implementación de trabajo remoto y en la mayoría de los casos extensión de las horas laborales desde casa.

En tal sentido, entre los retos emprendidos por los claustros educativos que ofrecen el servicio educativo en el nivel superior estuvo implementar un reajuste de la metodología que se venía manejando de manera presencial para el desarrollo de los encuentros académicos, direccionándolo hacia el ejercicio docente mediado a través de la virtualidad como las sesiones sincrónicas y asincrónicas por medio de distintas plataformas. En consecuencia, desarrollaron planes de asignatura cumpliendo con el contenido temático previsto para dar continuidad a la prestación de servicio ofertado desde la academia. Todo este proceso de reacomodación hizo eminente que los docentes trabajaran tiempo extras, aprendiendo sobre el manejo de estas herramientas tecnológicas para realizar a cabalidad las tareas asignadas y cumplir con lo pactado a través de su vinculación laboral.

En efecto, la relevancia social de este trabajo está dirigido a las personas que integran el grupo de talento humano docente de las universidades en Colombia, en busca de una reflexión que promueva el mejoramiento en su calidad de vida laboral. Asimismo, servirá como fuente de consulta para los directivos de las organizaciones educativas en lo concerniente al conocimiento, toma de decisiones sobre planes de prevención e intervención temprana del tecnoestrés. Igualmente será de interés para los psicólogos en formación, que se inclinen por la realización de proyectos de grado, semilleros y posibles consultas acerca del tema en estudio. Asociado a ello,

se beneficiarán también las autoras del presente trabajo porque se logra el fortalecimiento de competencias técnicas en el campo organizacional de la psicología y el desarrollo de destrezas como investigadoras.

El presente trabajo monográfico, inicia contextualizando al lector acerca de la unidad temática, seguidamente se hace un desarrollo del tema a partir de la revisión documental dada desde la postura de referentes teóricos y conceptuales descritos como ejes subtemáticos, considerando los antecedentes sobre tecnoestrés, tipos de tecnoestrés, sus causas y consecuencias, dimensiones del mismo y por último el tecnoestrés en la educación superior en Colombia, posterior a esto, se registran las conclusiones de la unidad temática estudiada. La monografía pretende realizar una reflexión acerca del tecnoestrés en el talento humano docente de educación superior en Colombia, teniendo en cuenta la revisión de posturas teóricas e investigativas detectadas mediante el desarrollo del estudio documental.

Desarrollo Temático

Antecedentes sobre la Unidad Temática: Tecnoestrés

Algunas investigaciones han sido realizadas en torno al tema de tecnoestrés, a través de una búsqueda exhaustiva en diferentes revistas, repositorios y bases de datos como Scielo, Dialnet, Google Académico, Redalyc, entre otras, ayudaron a recopilar información permitiente para comprender posturas investigativas consolidadas sobre la temática referente y fundamentada en la presente monografía. A continuación, se hará mención de los antecedentes, posturas y referentes conceptuales sobre el tecnoestrés.

En primer lugar, en la ciudad de Corrientes, Argentina, Picón et al. (2017) llevaron a cabo un estudio que buscó comprobar la presencia e influencia de distintas dimensiones de la variable tecnoestrés en los docentes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, centrándose en la identificación y prevalencia del fenómeno mencionado. Los autores enmarcaron metodológicamente esta investigación bajo un estudio cuantitativo, transversal, analítico, descriptivo y aplicaron a una muestra de 60 docentes el cuestionario RED TIC desarrollado por el equipo WONT.

Como conclusión de su trabajo, se muestra que la exposición previa a la tecnología reduce significativamente los niveles de ansiedad, con base a la edad, los años de experiencia y docencia no se ha podido aclarar una tendencia con las dimensiones del tecnoestrés, los grupos con niveles elevados de ansiedad y fatiga, están asociados a otras cuestiones no contempladas en esta investigación. También se resalta que los niveles elevados en docentes jóvenes podrían deberse al estar realizando sus primeras experiencias en docencia y los de mayor edad a su cargo dentro del aula. De la misma manera, la dimensión actitudinal demostrada, indicó una relación indirecta con los niveles elevados de ansiedad y fatiga en el personal. Y, por último, haciendo énfasis al sexo, se considera como un componente de riesgo para desarrollar tecnoestrés, teniendo más predominio en el género femenino.

Aunado a esto, es importante mencionar que existe similitud entre el estudio mencionado y la presente monografía ya que se estudia la misma unidad temática y se centra en la población docente; sin embargo, un factor diferenciador es que el estudio es cuantitativo y correlacional, mientras el presente es cualitativo y descriptivo, aparte se emplea diferente metodología basada en datos estadísticos y un número exacto en la población, mientras que el actual es una revisión

teórica de distintas investigaciones y aportes conceptuales. Al mismo tiempo, el estudio tomado como antecedente permite a las investigadoras conocer de manera detallada y amplía la temática para lograr el cumplimiento del objetivo propuesto.

En ese mismo contexto, Del Pino y Arenas (2019) en la Universidad Nacional Autónoma de México realizaron una investigación llamada: Aproximación al Tecnoestrés Laboral en Personal Docente Universitario ¿Una cuestión de Género?”, su objetivo fue la evaluación del tecnoestrés laboral de personal docente universitario desde una perspectiva de género. Su estudio se realizó bajo un enfoque de tipo cuantitativo, transversal y descriptivo, con una muestra no probabilística por conveniencia de 262 profesores universitarios en el rango de edades de 30 a 39 años. Para la obtención de datos aplicaron el cuestionario "RED TIC-Tecnoestrés" y el Modelo ServQual para medir la percepción de la calidad de servicio.

Entre los principales hallazgos de esta investigación se identificaron diferencias estadísticas altamente significativas en todas las dimensiones de tecnoestrés, con puntajes mayores en todos los casos en las docentes mujeres. Dichos resultados denotan la importancia de llevar a cabo futuros estudios sobre esta línea de investigación para su enriquecimiento, así como para emprender la planeación de una gestión educativa del tecnoestrés laboral fundamentada en un abordaje diferencial de género, con un mayor empuje en el colectivo femenino docente universitario, en busca de la calidad de vida en el trabajo y la salud ocupacional de los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje de las futuras generaciones en el siglo XXI.

Según lo manifestado, se puede determinar que el estudio presenta una semejanza con la actual investigación, ya que poseen el mismo tema de estudio y la misma población, como factor diferenciador el estudio relacionado plantea una metodología a partir del enfoque cuantitativo y

se analiza el tecnoestrés sólo desde una perspectiva de género, mientras que la investigación desarrollada ve la temática desde un ámbito generalizado. Sin embargo, aunque el estudio se enmarca dentro de una visión de género servirá para conocer de manera focalizada cómo este factor presenta una significatividad para que surja esta enfermedad y adaptarse a las nuevas formas de trabajo utilizando recursos tecnológicos.

Asimismo, Ruiz et al. (2019), en la ciudad de Sao Paulo, en Brasil, desarrollaron una investigación relacionada con los Tecnorecursos Laborales y su Impacto en el Tecnoestrés, Un Caso Empírico, con el objetivo de determinar si la falta de tecnorecursos laborales está definido por los factores psicosociales tecnoansiedad e ineficacia y si estos contribuyen al nivel de tecnoestrés. Este estudio se realizó a través de un análisis descriptivo, correlacional y de regresión, con una muestra de 415 docentes. El cuestionario utilizado fue: el RED TIC para evaluar la dimensión de Tecnoansiedad y la dimensión de ineficacia.

Dada la importancia del estudio, se relacionan sus principales hallazgos, encontrando que la falta de tecnorecursos laborales está determinado por la tecnoansiedad y la ineficacia, las cuales contribuyen al nivel de tecnoestrés en los profesores de las universidades de la región Laja-Bajío. En relación a la tecnoansiedad por el uso de las TIC, los docentes consideraron que tienen las competencias para su manejo y uso, no tienen miedo de perder información o a cometer errores. En cuanto a la ineficacia, los docentes consideraron que las TIC incrementan su autoeficiencia, le facilitan el trabajo en equipo, les permiten autonomía y consideran que cuentan con el equipo tecnológico para realizar sus actividades laborales. Por último, los autores determinaron que la tecnoansiedad es la dimensión que mayormente influye en los docentes en relación a las competencias de las tecnologías de la información y el desempeño.

El estudio planteado presenta una analogía con la investigación actual ya que poseen la unidad temática central y la población de estudio; sin embargo, a diferencia de la investigación a desarrollar presenta diferente metodología basada en un enfoque cuantitativo y correlacional, a diferencia de eso, la temática servirá no solo para indagar en la postura teórica por parte de los autores sobre el tecnoestrés si no para conocer que otros factores como los psicosociales se relacionan e inciden en dicha enfermedad. De la misma manera, la utilidad que esta investigación proporciona a la actual, radica en la importancia que se da al desempeño de estos colaboradores en términos de autoeficiencia a partir de los tecnorecursos laborales.

De igual manera, Gonzales y Pérez (2019) en Asunción, Paraguay, propusieron un estudio sobre Tecnoestrés Docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los docentes del nivel medio, el objetivo fue describir las experiencias de Tecnoestrés y mecanismos preventivos manifestados por los docentes del Colegio “Inmaculado Corazón de María”. La investigación se trabajó bajo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo y descriptivo, con una muestra de 40 docentes, utilizando como método de recolección de datos una encuesta estructurada.

Los principales hallazgos de este estudio apuntan a que los docentes presenciaron malestares como dolores de espalda, cabeza, molestias oculares, tensión muscular, además de ansiedad, fatiga, dificultades de concentración entre otros; y en cuanto a las medidas preventivas utilizadas por los educadores; las técnicas de relajación y los pensamientos positivos hacia el uso de la tecnología estuvieron presentes.

Lo descrito con antelación en la investigación, existe una gran semejanza con el estudio presente ya que poseen el mismo tema y población, una diferencia significativa es que estos

autores usan diferente metodología basada en un estudio cuantitativo y aplicación de instrumentos para evaluar la temática; no obstante, este estudio es de gran relevancia para la presente revisión documental porque indaga sobre los efectos en la salud mental y física de las personas expuestas a ello, además de que usa medidas preventivas para su tratamiento, teniendo en cuenta las experiencias de los docentes y el planteamiento de mecanismos preventivos en torno al tecnoestrés.

Del mismo modo, Alcas et al. (2019) en Perú, desarrollaron un trabajo abarcando el Tecnoestrés en los docentes y la percepción del servicio prestado en una institución de carácter privada en Lima, con el objetivo de conocer la asociación existente entre el tecnoestrés en los profesores y la percepción del servicio ofertado. Su trabajo se basó en una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional a una muestra de 154 docentes, sus datos se recolectaron mediante la aplicación de dos instrumentos: el cuestionario Red, vinculado al tecnoestrés y el Modelo ServQual para evaluar la percepción de la calidad de servicio.

Los resultados obtenidos en este estudio muestran una asociación significativa del tecnoestrés docente con la percepción de la calidad del servicio y con las dimensiones: elementos tangibles, fiabilidad, capacidad de respuesta, seguridad y empatía. Al respecto, plantean que la revolución tecnológica ha producido cambios a nivel mundial; considerando que las empresas necesitan que los recursos humanos adopten cambios rápidamente, por lo que el personal debe estar capacitado para esos nuevos sistemas de enseñanza y aprendizaje lo cual conlleva una mayor eficiencia, por ello las organizaciones presentan una dinámica cambiante de manera continua, también hacen mención que en el contexto de tecnoestrés se ha popularizado entre las

patologías vinculadas al trabajo cotidiano bajo la forma de una adaptación tecnológica negativa generada en la persona.

En referencia al estudio relacionado hay una elevada coincidencia con el presente ya que poseen la misma temática y población en el marco contextual de la educación superior, las diferencias subyacen en cuanto a la metodología implementada y se vincula la unidad temática con otra variable de estudio. Por ende, esta investigación es de suma importancia y utilidad para el actual trabajo monográfico porque permite reflexionar sobre cómo la percepción de la calidad de servicio en los docentes se puede ver afectado por el tecnoestrés traducido en la inadaptabilidad a las herramientas tecnológicas en función de una buena labor en el lugar de trabajo.

A su vez, Carrión et al (2020) en la ciudad de Guantánamo, en Ecuador, desarrollaron una indagación llamada, Factores que Influyen en el Tecnoestrés Docente durante la Pandemia por el Covid-19, su objetivo fue identificar los factores de estrés asociados al uso de las TIC en profesores de nivel primaria y secundaria en el desarrollo de la pandemia por Covid 19. Su trabajo se basó en un enfoque cuantitativo de alcance correlacional y diseño transeccional, aplicado a 485 docentes de unidades educativas fiscales y Particulares. Como metodología aplicaron un cuestionario de 20 preguntas de creación propia de los expertos de este estudio, dicho cuestionario evalúa el tecnoestrés.

En efecto, como resultado de su investigación se pudo evidenciar que, en las dimensiones de escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad son factores influyentes en la presencia de tecnoestrés en el personal docente, mientras que la ineficacia no lo es; por lo tanto, dichos

aspectos servirán como base para la formulación de estrategias y medidas que permitan la integración efectiva y sostenible de las TIC en el ámbito educativo.

Ahora bien, esta investigación propone una alta coincidencia con el estudio actual, debido a que poseen la misma temática y población; sin embargo, este caso solo se basa en docentes en educación primaria y secundaria y no a nivel superior; además presenta diferente metodología basada en un estudio cuantitativo y no cualitativo, a pesar de ello, este estudio permitirá comprender el tecnoestrés desde un marco más actual y emergente de la problemática en contexto de pandemia por covid-19 y conocer también las estrategias de prevención dirigidas a minimizar la problemática.

Adicionalmente, Domínguez et al. (2021) en la ciudad de Puebla, en México, realizaron un estudio teniendo en cuenta el Tecnoestrés en Docentes de Educación Media Superior en el Contexto de Confinamiento por Covid-19: Un Estudio Exploratorio, su objetivo fue analizar la prevalencia del tecnoestrés, las posibles variables asociadas a este fenómeno y determinar si existen diferencias significativas entre hombre y mujeres, como metodología los autores de la investigación trabajaron desde el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, de diseño no experimental, con alcances exploratorios, correlacionales y descriptivos a una muestra de 60 docentes. Su metodología se basó en tres instrumentos: el cuestionario ad hoc, cuestionario explorando tecnoestrés y el cuestionario de creadores e inhibidores de tecnoestrés.

En resumen, en este estudio se visibiliza el tecnoestrés como un fenómeno que se ha presentado y desarrollado en los docentes participantes durante el contexto actual; también se encontró que la, intensidad de trabajo diario, la tecno-invasión, la sobrecarga tecnológica y las

consecuencias socioemocionales de trabajar fuera del horario laboral se presentaron como algunos de los creadores de tecnoestrés. También, se enfatizó que factores como la satisfacción laboral y el apoyo de alfabetización digital, parecen no ejercer su labor como factores inhibidores de dicho fenómeno.

En referencia al estudio expuesto, hay semejanza con la presente investigación monográfica ya que se aborda tanto el mismo tema central como la población específica docentes de nivel superior. Un factor diferenciador con respecto a la revisión actual es que propone una metodología basada en un estudio cuantitativo con manejo de datos estadísticos. A pesar de ello, este trabajo aporta significativamente en los conceptos actualizados de la unidad temática y los posibles aspectos asociados a este fenómeno desde una mirada reciente y enmarcada en el contexto suscitado desde la pandemia por covid-19.

Asimismo, Ojeda et al. (2021) en México, realizaron una indagación relacionada a las Condiciones de Trabajo y Conductas Saludables como Predictores del Tecnoestrés en Docentes Universitarios, con el objetivo de conocer si las conductas de protección y condiciones de trabajo explican el tecnoestrés en los docentes universitarios. Su estudio se realizó bajo un enfoque transversal explicativo, con una muestra de 164 profesores y un muestreo no probabilístico por conveniencia. Como método de recolección de datos se utilizó la escala RED Tecnoestrés, un cuestionario sociodemográfico-laboral, equipo de trabajo y conductas de protección.

Como resultado del estudio los investigadores hallaron que el modelo de regresión lineal señala que el no mantener la comunicación con familiares y amigos contribuye en un 16.2% la presencia de tecnoestrés y en cuanto a las condiciones de trabajo, contar con un servicio de internet rápido y estable, equipo de trabajo especializado y audífonos puede evitar el tecnoestrés

en un 15.1%. De esta manera, se indica la importancia del apoyo social y equipo de trabajo adecuado para minimizar el tecnoestrés. En conclusión, las condiciones de teletrabajo de estos profesores deben ser mejoradas para evitar el tecnoestrés.

La investigación expuesta en el segmento pasado, tiene una analogía con el presente estudio ya que poseen la misma temática y población en torno a la educación universitaria; sin embargo, la diferencia del estudio planteado se centra en el marco metodológico basándose en un estudio cuantitativo, además relacionan el tecnoestrés con dos variables. Esto permite tomarlo como referente investigativo para el actual estudio monográfico, planteando una amplia cosmovisión que sugiere conductas saludables por parte de los colaboradores docentes y la importancia de garantizar óptimas condiciones de trabajo por parte de las organizaciones, que para este caso son las universidades en Colombia.

Seguidamente, Dávila (2022) en Perú, planteó un análisis sobre el Tecnoestrés en el Desempeño Docente en la I.E. N° 6066 Villa el Salvador”, con el objetivo de determinar la influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral. El estudio se desarrolló enmarcado en el tipo descriptivo, con diseño correlacional causal, perspectiva cuantitativa y método hipotético deductivo. La muestra de estudio estuvo conformada por 72 docentes quienes respondieron un cuestionario en línea de 30 ítems.

En los resultados se pudo verificar que el 77,8 % de docentes encuestados evidencian un nivel medio de tecnoestrés, mientras que el 37,5% muestran un nivel regular en su desempeño docente y el 44,4% en nivel satisfactorio, a partir de estos valores se verifica estadísticamente que el tecnoestrés influye en el nivel de desempeño de los docentes de la unidad de investigación. En el mismo sentido, se pudo verificar que existe influencia del tecnoestrés en la

planificación, mediación y evaluación del aprendizaje como dimensiones del desempeño docente.

Tomando en cuenta el estudio propuesto, se muestra una gran afinidad con la presente investigación porque poseen la misma temática y población docente. Una diferencia notoria es que la temática de tecnoestrés la relacionan también con el desempeño; por otro lado, presenta diferente planteamiento metodológico ya que los autores realizaron un estudio cuantitativo, a pesar de ello su investigación permitirá analizar el tecnoestrés en un contexto internacional que permite comparar con otras posturas investigativas, teniendo en cuenta que la revisión documental se plantea para lograr una reflexión que vincule la incapacidad de adaptación, planificación y evaluación, como factores que afectan el buen desempeño en el lugar de trabajo.

Por otra parte, Moscoso et al. (2019) en la ciudad de Bogotá realizaron una investigación denominada “Estrategias de Prevención del Tecnoestrés para Trabajadores del Liceo Luther King”, con el objetivo de diseñar un manual de estrategias para la prevención del tecnoestrés como factor de riesgo psicosocial que afecta a los trabajadores. Su estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo y descriptivo, con una muestra de 21 participantes. Para la obtención de datos aplicaron el cuestionario RED TIC y NTP 730, ambos para evaluar tecnoestrés.

Como hallazgos de esta investigación se identificó que los docentes en niveles de tecnoestrés se encuentran expuestos dando paso a la aparición de enfermedades profesionales, los autores consideran que estos factores se deben mejorar tanto a nivel individual como organizacional con el fin de preservar el talento y potencializar sus habilidades. También se definieron estrategias enfocadas al conocimiento y prevención del tecnoestrés, teniendo en cuenta que el personal se encuentra en niveles medios y bajos de exposición.

El estudio mencionado demuestra una proximidad con la presente investigación porque abordan la misma temática de estudio y el referente poblacional enfatizado en el contexto universitario, aunque se diferencian en su metodología, este estudio es útil desde una perspectiva propositiva, a partir de lo conceptual hasta lo práctico por el diseño propuesto de un manual de estrategias para la prevención del tecnoestrés dirigido al talento humano en las organizaciones, siendo un insumo importante que se incluye como aporte que busca minimizar los riesgos de la enfermedad en estudio y así contribuir en el óptimo desempeño de los colaboradores en las organizaciones.

Del mismo modo, Giraldo y Giraldo (2020) en Cali, Colombia, realizaron un estudio titulado Tecnoestrés y Demandas de Trabajo en Profesorado Virtual/Distancia, con el objetivo de identificar la prevalencia de tecnoestrés y las demandas de trabajo, su investigación se realizó bajo un enfoque de tipo cuantitativo y correlacional, con una muestra conformada por 158 docentes. Como método de recolección de datos utilizaron un cuestionario de tecnoestrés realizado por el profesorado universitario (CUTEPRU) y la Batería para la evaluación de riesgo psicosocial en las dimensiones del dominio demandas del trabajo, dichos instrumento fueron validados por los expertos, donde se determinó su confiabilidad a través del estadístico Alfa de Cronbach el primero con 0,954 y el segundo 0,954 respectivamente.

En lo que concierne a las conclusiones de este estudio, los investigadores hallaron que los participantes obtuvieron un nivel alto de tecnoestrés y a la vez un nivel de riesgo alto en las demandas ambientales y de esfuerzo físico. Adicionalmente, al realizar la correlación entre estas dos variables se encontró una relación estadísticamente significativa, por lo que se podría pensar que dicha relación se encuentra dada debido a que a estos docentes no están contando con las

herramientas y/o equipos de trabajo necesarios y adecuados que permitan desarrollar cómodamente sus actividades laborales, lo cual probablemente pueda estar generando consecuencias negativas en la salud, tal como problemas musculares, agotamiento, irritabilidad, estrés, depresión y desmotivación.

De acuerdo al estudio planteado, la investigación tiene gran compenetración con el actual estudio documental ya que plantean la misma temática y población; pero, se diferencia en su metodología, porque el estudio no es cualitativo si no cuantitativo y además de eso, relacionan el tecnoestrés con las demandas de trabajo. No obstante, los aportes de Giraldo y Giraldo (2020) son útiles porque se centran en lo que ya está establecido a través de normatividad en Colombia desde el año 2021, a través de la ley 2121 que regula el trabajo remoto, que se desarrolla exclusivamente a distancia. En consecuencia, se le da alta prioridad al uso de herramientas tecnológicas y se tiene en cuenta para las recomendaciones finales esos efectos físicos y socioemocionales del tecnoestrés en la actualidad.

Siguiendo con la relación de estudios encontrados, se destaca la investigación de Botias et al. (2020) en Bogotá, Colombia. Estos autores realizaron un estudio llamado, Diseño de una Guía de Manejo de Tecnoestrés en Docentes Trabajadores Remotos de un Colegio de Bogotá durante la Pandemia del Covid-19. Su objetivo principal fue diseñar una guía de intervención que permita mitigar los efectos del tecnoestrés en los docentes trabajadores. Como metodología utilizaron un enfoque de investigación cuantitativa, con un paradigma empírico y analítico a una muestra de 45 docentes. Como método de recolección de datos utilizaron la versión del Inventario de Creadores del Tecnoestrés de Ragu-Nathan, (2008) y Tarafdar (2007) Validado en

Chile por Salazar (2019), la validación del instrumento fue basada en la opinión de tres profesionales psicólogos que laboran en el área de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Según lo expuesto, en el resultado de este estudio se pone en evidencia los niveles de tecnoestrés que enfrentan los docentes en las dimensiones de tecno-sobrecarga, así como el grado de tecno-invasión en sus espacios personales y la tecno incertidumbre frente a los cambios de tecnologías, sin embargo, los autores afirman que no se llegó a observar un alto grado de tecno-complejidad puesto que los docentes consideran tener las capacidades necesarias para el manejo de las tecnologías y así mismo, no consideran una amenaza para su estabilidad laboral y personal el tema de las innovaciones en la tecnología, razón por la cual no experimentan tecno-inseguridad.

Teniendo en cuenta el estudio previamente expuesto, la investigación tiene una amplia analogía con el actual estudio porque cuentan con la misma temática y población, aunque se diferencian en su metodología, la postura investigativa de los autores es el insumo primordial para la presente inspección documental que permite desde el contexto actual revisar la guía de manejo e intervención propuesta con el fin de abordar el tecnoestrés en docentes trabajadores en modalidad remota, de una institución educativa a nivel nacional, durante el desarrollo de la Pandemia del Covid-19.

Del mismo modo, Gañán et al. (2020) en la ciudad de Medellín, Colombia, realizaron un análisis sobre Tecnoestrés Laboral Derivado de la Virtualidad Obligatoria por Prevención del covid-19 en Docentes Universitarios, su objetivo principal fue describir las experiencias de tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por Covid-19 en docentes universitarios. Trabajaron bajo un estudio cualitativo con enfoque descriptivo a una población de

6 docentes, tres hombres y tres mujeres respectivamente. Como método de recolección de datos se aplicaron seis entrevistas semiestructuradas.

Respecto a sus resultados, se identificaron las causas, síntomas, procesos de adaptación, familiarización, habituación y las estrategias de defensa con la que los trabajadores reducen el tecnoestrés laboral. En ese sentido, se concluyó que las causas de tecnoestrés se pueden dar por factores externos o internos al trabajo, dichas causas incluyen síntomas, procesos adaptativos y en otros casos producen malestar por el uso constante o inadecuado de las TIC. Los investigadores afirman que para disminuir el malestar y tecnoestrés se utilizan estrategias de defensa, para así, evitar la patologización en los docentes universitarios.

El proyecto relacionado, presenta una amplia afinidad con el trabajo monográfico porque comparten la misma temática, población y metodología, basados en un estudio cualitativo y descriptivo. El único factor diferenciador es que en este se utilizó la técnica de la entrevista semiestructurada para la recolección de datos, mientras que el estudio actual se basa en una revisión bibliográfica que le reconoce utilidad a lo planteado por Gañán et al. (2020) desde el marco referencial de quien participa, dando a conocer vivencias, discursos y argumentos de estos profesores que han experimentado tecnoestrés laboral bajo condiciones excepcionales de obligatoriedad de la modalidad virtual por Covid-19.

De igual manera, Rodríguez y Yépez (2020) en Bogotá, Colombia, investigaron sobre las implicaciones del tecnoestrés en docentes trabajadores, una revisión sistemática, con el objetivo de identificar las implicaciones psicosociales del tecnoestrés en los docentes trabajadores, dentro de la línea de investigación Psicología y desarrollo social de las organizaciones y el trabajo de la Facultad de psicología de la Universidad Santo Tomás. Su estudio se trabajó desde el enfoque

cuantitativo con alcance descriptivo, a través de una revisión sistemática mediante la compilación de artículos científicos. Para el análisis de los textos se elaboró una matriz que se denominó MOIT, fundamentada en la declaración PRISMA; finalmente se seleccionaron 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión.

Los análisis correspondientes del estudio indican que la autora más representativa es Salanova y que su definición del fenómeno (tecnoestrés) es la más aceptada. En cuanto a los factores de riesgo en el tecnoestrés los autores evidenciaron que estos se dividen a nivel organizacional (ausencia de formación técnica, dispositivos lentos, altas demandas laborales, etc.) e individual (experiencia previa, creencias de autoeficacia, apoyo social, entre otros). Además, el instrumento más usado para su evaluación es el RED-TIC, que abarca cuatro dimensiones: incredulidad, fatiga, ansiedad e ineficacia y las estrategias están dirigidas netamente a la prevención y no a la intervención.

Conforme a la investigación propuesta se presenta una amplia semejanza con este estudio porque abordan la misma temática, población y línea de investigación, aunque su metodología es diferente, esta encamina la investigación desde una revisión bibliográfica. Por lo cual, es indispensable adentrarse en este estudio porque la información tanto documental como estadística proporcionada, así como los aportes representativos encontrados definen las implicaciones psicosociales del fenómeno en estudio y conlleva a la reflexión específica en esa población (docentes universitarios) de las organizaciones que por necesidades del servicio y del contexto promueven en la actualidad una forma de trabajo mediada por el uso de herramientas tecnológicas.

Por su parte, Corrales et al. (2021) en Bogotá, plantearon una investigación sobre la relación Edad-Tecnoestrés en servidores públicos de trabajo en casa por Covid-19, con el objetivo de establecer las características y manifestaciones de la relación edad-tecnoestrés debido al trabajo en casa en servidores que tengan 50 años en adelante pertenecientes al Departamento Administrativo de Planeación (DAP). Su metodología se basó en un estudio de caso del que participaron 109 servidores públicos, a quienes se les aplicó el cuestionario RED-TIC desarrollado por el equipo WONT- Prevención psicosocial de la Universidad Jaume y la recolección de datos demográficos y las percepciones del tecnoestrés a partir del estado de emergencia por Covid-19 diseñado por el grupo de investigación.

Los resultados de este estudio mostraron una gran adaptabilidad y opiniones positivas frente al tema, un resultado positivo y un poco diferente al esperado en la literatura, bajo la cual se esperaba mayores niveles de inconformidad, problemas de adaptación y por lo tanto de estrés. Los investigadores consideraron que aunque los niveles de tecnoestrés en los servidores públicos del Departamento Administrativo de Planeación no presentan cifras alarmantes, si se hacen necesarias estrategias focalizadas para las personas en las que se identificaron niveles más altos de escepticismo, fatiga, ansiedad o ineficacia, antes de que tiendan a aumentar, que respondan a las necesidades expuestas mayormente de capacitación para el manejo de todas las herramientas necesarias para el desarrollo de la actividad laboral, y establecer programas de capacitación permanente y general de manejo del tecnoestrés.

De acuerdo con el estudio anteriormente referido se presenta una proximidad con la investigación presente, ya que poseen la misma unidad temática y la misma población, existe diferencia a nivel metodológico porque se plantea un estudio cuantitativo y no cualitativo,

además relaciona la edad con el tecnoestrés. En consecuencia, la presente monografía propone un estudio documental, y por ello tiene en cuenta el apartado temático que registra Corrales et al. (2021) considerando características y manifestaciones de la relación edad-tecnoestrés, como un factor de riesgo, también se pudo obtener de los autores estrategias y planes de acción para la prevención del fenómeno estudiado.

Finalmente, Herrera et al. (2021) en Bogotá, Colombia, diseñaron una propuesta sobre Efectos del Tecnoestrés en Docentes Mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante la Pandemia por Covid-19, con el fin de identificar los efectos en la salud laboral ocasionados por el tecnoestrés. Se realizó bajo un enfoque de tipo cuantitativo y descriptivo a una población de 66 docentes, como método de recolección de datos se aplicó una encuesta sociodemográfica donde se indagó sobre: sexo, edad, condiciones del entorno, dedicación laboral por hora y tipo de dispositivo utilizado para dictar sus clases y como segundo instrumento el cuestionario RED TIC para evaluar tecnoestrés.

La encuesta sociodemográfica fue validada por dos psicólogos especialistas en Seguridad y Salud en el trabajo con licencia vigente y para el segundo instrumento, sus autores aplicaron pruebas de consistencia interna (alfa de Cronbach) y correlaciones entre las dimensiones de Tecnoansiedad y Tecnofatiga para una muestra general (N:741) y para la muestra específica de usuarios de tecnología (N: 283), y se obtuvo como resultado que el alfa supera en todos los casos el mínimo de 0,70 que asegura la validez y fiabilidad de las medidas.

En la investigación mencionada se concluye que en los niveles de Tecnoansiedad (resultados de ansiedad, escepticismo e ineficacia) y Tecnofatiga (resultados de fatiga, escepticismo e ineficacia) en los docentes, se presentan niveles altos estas dos dimensiones, sin

embargo las altas puntuaciones en alguna de estas no serían característica de un nivel alto de tecnoestrés, pero se debería alertar sobre la posibilidad de su desarrollo y aparición en un futuro, si no se toman medidas para su reducción o eliminación. El trabajo de campo se desarrolló con el cálculo de las frecuencias y los porcentajes del software estadístico SPSS Statistics 20 con su interpretación estadística, que sirve para realizar la contratación de las hipótesis. Llegando a la conjetura de que la motivación tiene una gran influencia en el desempeño laboral de los docentes de las Práctica Clínica de la Escuela Profesional de Enfermería.

La investigación expuesta previamente presenta una semejanza con el presente estudio monográfico ya que posee la misma unidad temática y la misma población desde el contexto del rol que asumen los docentes desde las instituciones universitarias; no obstante, a diferencia del estudio la muestra de la población tiene en cuenta un grupo etario, docentes mayores de 50 años y no abarca de manera general como se pretende mostrar en esta investigación. De otro lado, metodológicamente se enmarcan desde posturas distintas para la recolección de datos. Pese a esto, el estudio es útil en el proceso de indagación, conocimiento y reflexión desde una perspectiva determinada por la edad de la población, así como la identificación de los niveles de tecnoestrés en el grupo de talento humano docente en las distintas dimensiones, y con ello proyectar acciones a nivel de prevención.

Referentes Conceptuales

El concepto de tecnoestrés fue abordado por primera vez en la década de los 80 por el psiquiatra norteamericano Craig Brod, definido como una enfermedad moderna de adaptación, causada por la incapacidad de afrontar las nuevas tecnologías relacionadas con el uso del ordenador de manera saludable (Brog, 1984). No obstante, según lo planteado por el autor se

presenta el tecnoestrés como una enfermedad, con connotaciones negativas para la salud y un desequilibrio entre las demandas vinculadas a la tecnología y los recursos y capacidades que tiene cada sujeto para afrontarla.

Cabe destacar que su definición de tecnoestrés se limitaba solo al uso exclusivo de los ordenadores, ya que era la única herramienta existente en ese momento, es decir, el avance tecnológico era menor a lo que actualmente se conoce. Esta fue la primera definición que se tuvo del fenómeno, sin embargo, gracias a diferentes investigaciones la definición ha trascendido hasta llegar a ser más clara y completa.

Por consiguiente, Weil y Rosen (1997) definen el tecnoestrés como cualquier impacto negativo en las actitudes, los pensamientos o los comportamientos, causado directa o indirectamente por la tecnología, afectando al ser humano a nivel afectivo, cognitivo y conductual hasta en algunos casos fisiológico. Cabe destacar que estos autores señalan que el tecnoestrés es también una enfermedad y que se debe principalmente al creciente estrés que se produce con la invasión en la vida diaria del uso de herramientas tecnológicas.

Con su definición, estos se posesionan un paso más allá del alcance de la propuesta dada por Brod, porque centran el tecnoestrés no solo como una enfermedad causada por las Tics, sino como un impacto negativo de las mismas, también profundiza en las áreas del ser humano a las que puede afectar y aumentando el número de dispositivos y tecnología que lo pueden provocar.

Posteriormente, Wang et al, (2008) definen el tecnoestrés como una inquietud, miedo, tensión y ansiedad cuando se aprende y se utilizan tecnologías relacionadas con el uso del ordenador de manera directa o indirecta, y que en último lugar finaliza con un rechazo psicológico y emocional que evita seguir aprendiendo o utilizando las tecnologías.

En lo planteado por estos autores se percibe que sigue prevaleciendo la visión negativa del tecnoestrés de manera presente o incluso diferida pudiendo llegar a la evitación o rechazo total del uso de dispositivos tecnológicos. También plantean consecuencias que pueden afectar la salud de las personas, visualizándose el daño potencial de este riesgo psicosocial a futuro, en la que el crecimiento, uso y desarrollo tecnológico será exponencial en interacción constante con la vida del ser humano.

A pesar de la relevancia de las definiciones expuestas, estas resultan demasiado amplias y por tanto poco operativas, por lo que Salanova et al. (2004) ofrecen una definición más comprehensiva, empírica y práctica del fenómeno de tecnoestrés, definen el tecnoestrés como un estado psicológico negativo relacionado con el uso de TICS amenaza de su uso en un futuro. Para las autoras ese estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionados con el uso de las TICS que lleva a un elevado nivel de activación psicofisiológica no placentera y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TICS.

Hasta ahora, la definición de Salanova et al. (2004) incluye excelentes mejoras respecto a los términos utilizados anteriormente porque consideran el fenómeno como una experiencia psicosocial negativa, señalan que el tecnoestrés no se produce como consecuencia del impacto negativo de la tecnología, si no que depende de la relación entre demandas y recursos disponibles, además, amplían el concepto de tecnoestrés al uso de tecnologías en general y consideran las experiencias negativas de tecnoestrés lo que le otorga al concepto el termino de síndrome.

Asimismo, a pesar del relativo consenso con respecto al concepto hay una falta de estudios que se centran en las diferentes experiencias de tecnoestrés, por lo que, en el año 2011,

estas mismas autoras, Salanova y compañía señalan la existencia de dos experiencias del fenómeno como lo es el tecnostrain y la tecnoadiccion, el primero definido como la propia experiencia negativa del tecnoestrés y el segundo como una experiencia por el uso excesivo de este. Por otro lado, consideran el tecnoestrés como un fenómeno multidimensional que se compone de cuatro dimensiones (ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia) factores también propuestos para evaluar la variable (Salanova et al, 2011).

Aunque las definiciones y estudio del fenómeno de tecnoestrés según los estudios de Salanova y otros son bastantes completos, hasta el momento hay autores que también le dieron una perspectiva importante como es el caso de Tarafdar et al. (2011) el cual indican que el tecnoestrés es un proceso que incluye la presencia de condiciones ambientales tecnológicas, que se evalúan como demandas o tecnoestresores. Este fenómeno es considerado como positivo o negativo según la personalidad de un individuo y la reacción ante la situación desencadenante del hecho, la dirección del impacto en la productividad dependerá del nivel de estrés experimentado, es decir, si las personas experimentan una cantidad moderada de tecnoestrés puede tener un efecto positivo en su productividad; por el contrario, si poseen cantidades excesivas de este, tienen un impacto negativo. En conclusión, de su postura la interpretación positiva o negativa de las demandas laborales que serían las creadoras de tecnoestrés determinarán las conductas posteriores de los mismos.

Teniendo en cuenta la línea de tiempo en investigaciones sobre el tecnoestrés como se ha venido indagando, una concepción más actual según los estudios de Duarte y Vivas (2019) consideran este fenómeno en una perspectiva biopsicosocial es decir, tiene en cuenta varias condiciones del ser humano; lo biológico, psicológico y, por último, lo social, que son

impactadas negativamente por uso de la tecnología, produciendo síntomas fisiológicos y de ansiedad, pensamientos, emociones y actitudes negativas y finalmente, consecuencias a nivel familiar, laboral y social. Estos autores le dieron una mirada más diversa al tecnoestrés no solo refiriéndose a las consecuencias físicas y psicológicas que este pueda presentar, sino también a afecciones a nivel individual, familiar y de ocio. También hacen saber que este fenómeno no solo se puede presentar dentro de la organización es decir en el lugar de trabajo si no también fuera de él.

En síntesis, una definición más complementaria sobre el tecnoestrés específicamente en el ámbito educativo, según la postura de Orejuela (2020) el cual lo plantea como una exigencia de tener un uso continuo de dispositivos celulares o computadores, para así poder cumplir con las actividades laborales pactadas previamente, lo que incluye una extensión inconsciente del horario laboral atendiendo a exigencias en horarios extra laborales.

Tomando su posición, se puede inferir que el tecnoestrés se hizo más eminente en el ámbito de la educación debido a la pandemia por covid-19 donde la docencia en su efecto tuvo que adaptarse a los cambios repentinos en el uso de la tecnología como modalidad de trabajo, lo que ocasionó que esta población en específico tuviera no solo que capacitarse para adaptarse a esa modalidad si no que se mezcló un factor desencadenante a nivel individual, familiar y de tiempo libre junto con las exigencias laborales pactadas sin medir las consecuencias en la salud del talento humano.

Tipos de Tecnoestrés

En esta sección se relacionan aspectos relevantes encontrados por estudios de Salanova et al. (2011), donde se consideran que el tecnoestrés puede clasificarse en dos grandes categorías:

Tecnoansiedad: es probablemente el tipo de tecnoestrés más conocido. Se refiere a la situación en la que la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica, incremento de la tensión y malestar por el uso actual o futuro de algún sistema o herramienta tecnológica (Salanova et al, 2011).

La tecnoansiedad puede, a su vez, dividirse en dos categorías tecnofatiga y tecnofobia:

Tecnofatiga: Este tipo de tecnoestrés se caracteriza por la presencia de sentimientos de cansancio y agotamiento (mental y cognitivo) como consecuencia del uso de la tecnología y que puede incrementarse por sentimientos de actitudes de recelo y desconfianza frente a su uso eficaz. (Salanova et al, 2011).

Tecnófobia: Es también un tipo tecnoestrés, pero focalizado en la dimensión afectiva de miedo hacia la TIC. La tecnofobia se enmarca en la resistencia de hablar o pensar en la tecnología, el tener ansiedad o miedo hacia la tecnología y pensamientos hostiles, así como agresivos hacia las mismas (Salanova et al, 2011).

Tecnoadicción: Se trata de un fenómeno caracterizado por “la incontrolable necesidad de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar”. Las personas que padecen tecnoadicción, suelen estar siempre al día de los últimos avances tecnológicos, volviéndose con el tiempo, dependientes de la tecnología. Este

comportamiento causa bastante malestar y un comprobable deterioro en la vida de la persona (Salanova et al, 2011).

Causas y Consecuencias del Tecnoestrés

Causas

Dentro de las causas asociadas al tecnoestrés se distingues dos grandes categorías como lo son los aspectos individuales y los cambios laborales y aspectos organizacionales:

Aspectos individuales:

Experiencia previa y actitudes hacia las TICS: (Salazar, 2019, como se citó en Gonsales et al, 2020) plantea que este proceso de aceptación implica un diseño del trabajo que genere una percepción de control, autonomía y competencia. En ese mismo sentido, se considera importante analizar la percepción de los usuarios sobre la confiabilidad, utilidad, facilidad y efectividad del uso de las TICS. La percepción de complejidad, por ejemplo, se asocia a una valoración de la demanda tecnológica como excesiva frente a las capacidades del usuario, por lo que genera tensión psicológica.

Características de personalidad y sociodemográficas: (Krishnan , 2017 como se citó en Gonzales et al, 2020) hace referencia en esta causa a que los individuos con personalidad agradable, socialmente adaptables y orientados a la comunidad estarán más dispuestos a cambiar sus hábitos de trabajo cuando se introducen con las TICS, sin embargo, la personalidad resistente tendría mayor vulnerabilidad por cuanto las interrupciones provocadas al percibirse como amenaza a su experiencia de aprendizaje y competencia.

Creencias de autoeficacia hacia la tecnología: En este apartado el tecnoestrés, puede ser ocasionado por la falta de habilidad para trabajar con las tecnologías, las creencias de autoeficacia cumplirán un papel fundamental porque se convierten en un mediador entre el tecnoestrés y el síndrome de burnout (Llorens et al, 2006, como se citó en Gonsales, et al, 2020).

Cambios laborales y aspectos organizacionales:

Complejidad, incertidumbre e invasión de las TIC: En este inciso se asocia a la incapacidad de anticipar los cambios de tecnoincertidumbre como detonante de agotamiento tecnológico sobre todo si esos cambios y la incertidumbre son acumulativos, además las tecnologías y redes sociales pueden tornarse más complejas y difíciles de usar. En el marco de la tecno-complejidad, las implicaciones sobre la privacidad, cobran mayor interés porque pueden inhibir el uso de la tecnología (Tarafdar et al, 2011, Como se citó en Gonsales et al ,2020).

Estresores sociales: En este apartado, pueden considerarse situaciones estresantes: la exposición no deseada al contenido social (sobrecarga informacional), la percepción de tener que cuidar de amigos virtualmente (sobre carga de acción social) y las conversaciones múltiples (sobrecarga comunicacional), por su parte, el volumen de información, las múltiples interacciones sociales y las demandas de apoyo de otras personas, precipitan al sujeto a su límite de rendimiento y productividad (Maier et al, 2014, como se citó en Gonzales, 2020).

Consecuencias:

Según Tarafdar et al, (2011) Las consecuencias del tecnoestrés pueden definirse de la siguiente manera:

Sobrecarga de roles: aumenta la percepción de complejidad de las tareas y las contradicciones de rol; lo que se manifiesta en extensión del tiempo de trabajo, conflictos entre trabajo y hogar, etc.

Reducción de la satisfacción laboral: los profesionales que experimentan tecnoestrés tienden a realizar evaluaciones negativas de sus trabajos.

Baja motivación e innovación en las tareas: la sobrecarga tecnológica produce un procesamiento de información ineficaz que no deja tiempo al pensamiento creativo y la imaginación.

Reducción de la productividad: La tecno-complejidad obliga a los usuarios a mantenerse actualizados frente a las innovaciones tecnológicas y posiblemente a incurrir en errores que implican pérdida del tiempo. La incertidumbre tecnológica puede requerir la resolución de problemas y asistencia técnica

Insatisfacción con el uso de la tecnología: vinculada con la sobrecarga de información que dificulta la identificación de información útil, la complejidad de algunas aplicaciones puede resultar abrumadora e intimidante, asimismo, la incertidumbre frente a la pérdida de datos y bloqueos del sistema.

Bajo nivel de compromiso: El tecnoestrés está asociado a un bajo compromiso de las personas con los objetivos y valores de la organización.

Desde esa misma línea de investigación, vale precisar que el observatorio permanente de riesgos psicosociales según (Llorens, et al. 2011) consideran que las consecuencias del tecnoestrés son similares a las del proceso de estrés y que esto provoca bajo desempeño

ausentismo laboral, burnout y trastornos de ansiedad. En este mismo sentido, se han identificado trastornos gastrointestinales, cefaleas, alteraciones en el sueño, síndrome del túnel carpiano dolores musculares, debilitamiento del sistema inmunológico y fatiga.

Asimismo, según la indagación realizada, otras de las consecuencias más visibles del tecnoestrés pueden ser:

Consecuencias fisiológicas: Según (Thomee et al. 2007, citado por Herrera, Uribe & Nova, 2021), el uso continuo y excesivo de la tecnología contribuye a ocasionar problemas psicosomáticos como insomnio, dolores musculares cefalea, síntomas de ansiedad y depresión en las personas.

Para el caso de aquellas personas que han convertido el uso de las tecnologías de comunicación e información en una adicción, su salud se ha visto deteriorada debido a la debilitación del sistema inmunológico por la privación del sueño, (descontrol en los hábitos alimenticios) con el objetivo de permanecer conectados a Internet durante periodos largos de tiempo (Young, 1999, citado por Herrera, Uribe & Nova, 2021).

Consecuencias psicosociales: A nivel organizacional como nivel individual, el tecnoestrés puede manifestarse a través de tres aspectos fundamentalmente: ansiedad, insatisfacción laboral y síndrome de burnout (Ragu-Nathan et al. 2008 citado por Herrera, Uribe & Nova, 2021).

Consecuencias a nivel organizacional: En este ámbito el tecnoestrés se muestra en términos de reducción del desempeño de los usuarios de la tecnología, absentismo y, sobre todo debido al no uso o mal uso de la tecnología en el puesto de trabajo (Tu, Wang & Shu, 2005, citado por Herrera, Uribe & Nova, 2021).

Consecuencias a nivel social: el hecho de pasar muchas horas del día utilizando los medios tecnológicos puede traer problemas sociales debido a la reducción o eliminación total de actividades sociales con otras personas, lo cual lleva a la persona a un estado de cambios de humor, descuidando el ámbito familiar como laboral (Douglas et al, 2008, citado por Herrera, Uribe & Nova, 2021).

Dimensiones del Tecnoestrés

Según los estudios de Salanova et al, (2011) a partir del cuestionario RED TIC que busca evaluar el tecnoestrés como daño psicosocial lo caracteriza en tres principales dimensiones: afectiva (ansiedad, fatiga, entre otros), actitudinal (actitud escéptica hacia el uso de la tecnología) y cognitiva (forma de creencias de ineficacias en el uso de la tecnología). A continuación, se procede con su descripción y conceptualización:

Ansiedad: Se refiere al sentimiento de angustia y desasosiego generado por el uso de herramientas y sistemas tecnológicos, es ocasionada muchas veces por el temor a lo desconocido, una de las características de la nueva sociedad de la información es la generación constante de cambios, por lo que las personas suelen estar a la expectativa acerca de innovaciones que surgen y que podrían dejarlos por detrás de colegas o competidores en el mercado laboral. Se trata de una sensación de pérdida de control, lo cual es un importante agente estresor (Salanova et al, 2011).

Fatiga: Se relaciona al agotamiento por la sobrecarga en el uso de equipos tecnológicos. Hoy en día las empresas tienen la responsabilidad de hacer todo lo necesario para evitar la fatiga

laboral en sus trabajadores, independientemente de si sus puestos de trabajo implican la utilización de las TICS. (Salanova et al, 2011).

Escepticismo: Hace referencia a la actitud de rechazo de las personas frente a la tecnología, es decir cuando una persona es escéptica ante las nuevas tecnologías, se plantea dudas acerca de sus beneficios, así como de la necesidad de su uso, negando su pertinencia en las labores diarias, lo cual puede generar una brecha tecnológica entre la empresa con sus trabajadores y de los trabajadores entre sí, ocasionando incluso roces innecesarios, los cuales afectan el ambiente laboral, generando a su vez más estrés, originándose un círculo vicioso que traspasa las fronteras empresariales y afecta relaciones sociales e incluso familiares (Salanova et al, 2011)

Ineficacia: Está relacionada con la incapacidad de un sujeto para producir el efecto deseado en su desempeño o para desenvolverse de manera eficaz en una tarea (Salanova et al, 2011).

Tecnoestrés en la Educación Superior en Colombia

Las TICS están presentes en distintos ámbitos de la vida del ser humano, desde la salud, la educación, el trabajo, entre otros, tanto así que su creciente uso y relevancia pueden evidenciarse, en el uso indispensable de equipos tecnológicos como el computador, dispositivos móviles, video beam, los cambios en los métodos de trabajo convencional, así como optar por la comunicación en línea, entre otros aspectos, en el ámbito educativo están inmersos en los procesos de enseñanza y aprendizaje para ayudar a orientar y enriquecer el conocimiento de los entes que lo componen.

Según lo expuesto por Martínez, (2011) desde el contexto educativo las universidades tanto en el mundo como en Colombia juegan un papel fundamental en el progreso de los países, contribuyendo en la economía y en su entorno social, convirtiéndose en generadoras de conocimiento a través de sus colaboradores y son lugares donde egresan profesionistas que guiarán el futuro de las organizaciones tanto públicas como privadas. De acuerdo a esto y la implementación de la modalidad virtual mediada por distintas herramientas tecnológicas en la educación han facilitado las actividades del ser humano en lo personal y en lo laboral, estas también son las causantes de alteraciones, que no siempre son las idóneas, ya que trastocan sus relaciones personales e interpersonales e inclusive afectan su salud, en dichas alteraciones está presente el tecnoestrés originado de un estrés laboral específico asociado al uso de nuevas tecnologías que suscitan riesgos psicosociales en el personal

Según la investigación de Herrera et al, (2021) la problemática de tecnoestrés en Colombia se hizo más visible con la llegada de la pandemia por Covid-19, donde el gobierno nacional dictó medidas preventivas para evitar su propagación causando el cierre parcial de distintos sectores de la sociedad, entre ellos el sector educativo, lo que llevo distintas instituciones a implementar el teletrabajo como única modalidad para continuar operando, en el cual la presencialidad se tuvo que reemplazar por la virtualidad alterando y hasta perturbando (en algunos casos) a los colaboradores, más específicamente docentes que debían adaptarse a distintas modalidades de trabajo, como el manejo de plataformas, videoconferencias, el uso de distintas herramientas electrónicas, ente otras; ocasionando desgaste físico y mental acompañado de estrés, por las extensas horas dedicadas a aprender y apropiarse del manejo de estas.

Por tanto, como lo ha manifestado (Picerno, 2010, citado en Herrera et al 2021, p. 30), estos cambios de tecnología de la noche a la mañana como se evidenció en el sector educativo dejan obsoletos conocimientos y habilidades que eran esenciales. En la era de la información, esta evolución se ha generado de una forma veloz, lo que ha tenido como consecuencia que el individuo trate de adaptarse a una mayor velocidad, pues es su herramienta de trabajo. Por lo que una organización no sustituye las tecnologías con referencia al mercado de estas, dejando a la empresa completamente vulnerable al cambio quedando obsoleta y poco competitiva en el mundo actual.

A raíz de todo lo planteado y las consecuencias que ha traído el tecnoestrés, el Ministerio de Trabajo en Colombia en el año 2020, en la circular 0064 teniendo cuenta el marco de estado de emergencia por causa del Covid-19, consideró necesario fortalecer acciones y medidas de prevención e intervención para proteger la salud mental y el bienestar de los empleados de diferentes sectores económicos que se encuentren desempeñando sus actividades de forma remota como presencial. También busca establecer disposiciones y definir responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por estrés ocupacional (Mintrabajo, 2020).

A modo de cierre, conviene destacar que esta circular expedida por el Ministerio referido, cobija a distintos sectores económicos de orden nacional; incluyendo el contexto de interés para esta revisión documental: el educativo. Teniendo en cuenta que distintas organizaciones, entes, instituciones, empresas y claustros como universidades públicas y privadas, con incertidumbre vincularon el teletrabajo como herramienta práctica para cumplir con las tareas inherentes a los

cargos de los funcionarios adscritos a las mismas, lo que invadió a mencionado sector de incertidumbre, por el hecho de no estar preparados para afrontar los retos que trajo consigo las nuevas formas de trabajo; y por ende, que este talento humano tuviera mayor riesgo de sufrir enfermedades tanto físicas como psicológicas, originadas por la presión de estas nuevas formas y modalidades de trabajo mediadas por las herramientas tecnológicas de gran auge en la actualidad.

Conclusiones

Ineludiblemente el propósito central de esta monografía fue realizar una reflexión mediante un estudio bibliográfico acerca del tecnoestrés en docentes de educación superior en Colombia. Fue así, como luego de una revisión exhaustiva de la literatura, se encontró que en su mayoría las investigaciones apuntan a que el género y la edad tienen gran relevancia e influencia al momento de determinar la prevalencia de tecnoestrés, por ende, se han venido presentando las principales posturas acerca del tecnoestrés en los profesores y maestros, señalando al sexo como un componente de riesgo para desarrollar dicha afectación, teniendo más predominio en las mujeres docentes, ya que son quienes obtienen puntajes más altos en todas las dimensiones de los instrumentos aplicados.

Siguiendo con lo anterior, se encontró que la edad también se puede considerar un factor de riesgo para el desarrollo de tecnoestrés, ya que los niveles elevados de este fenómeno en los colaboradores jóvenes podrían deberse a la falta de experiencia en su labor como docentes, mientras que en los docentes con mayor edad se relaciona con la ausencia de recursos laborales como el apoyo social entre compañeros, las estrategias de implantación de las TICS en las

organizaciones y la falta de autonomía para la realización de trabajos relacionado con las tecnologías.

Otro hallazgo encontrado en los estudios fue la implementación del instrumento RED TIC, desarrollado por el equipo de Investigación WONT, este Cuestionario cuenta con cuatro bloques de variables (ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia) que hacen referencia explícita al trabajo con tecnologías y tiene la capacidad de diagnosticar el fenómeno del tecnoestrés. A nivel nacional e internacional el RED TIC ha sido el instrumento más utilizado para evaluar el tecnoestrés, ya que a pesar de existen cuestionarios que evalúan el uso de la tecnología como este cuestionario, son escasos los estudios que se han centrado en la creación de instrumentos para medir el tecnoestrés desde un aspecto psicosocial.

Otro aspecto encontrado durante la revisión bibliográfica fue el interés de ciertos investigadores por profundizar acerca del fenómeno de tecnoestrés, debido al aumento de esta problemática o la situación que enfrentó el país a causa de la pandemia por Covid-19, donde se vivió un cambio social abrupto, protagonizado por la contingencia sanitaria que llevó a millones de colombianos a confinarse dentro de sus hogares, se pudo evidenciar la transformación de los métodos de educación a nivel nacional, acompañado de cambios mediados por la virtualidad, con el uso de herramientas tecnológicas, de impacto organizacional. Tanto docentes como estudiantes debieron enfrentarse a dicha transformación para darle continuidad a los procesos de formación, donde muchos de estos actores no contaban con esos recursos físicos, sumado a ello, la poca destreza y el escaso dominio sobre las plataformas y metodologías activas desde el contexto digitalizado.

En Colombia los investigadores a raíz de la problemática por Covid-19 han realizado estudios dirigidos al planteamiento de estrategias para reducir los factores determinantes de tecnoestrés y de esta forma prevenir su manifestación en tiempo futuro, como en el caso de los estudios realizados en Colombia por Moscoso et al (2020), Botias et al (2020) y Gañan et al (2020), que enfocaron sus estudios en el marco de la pandemia, considerando este evento como una oportunidad para proponer estrategias que garanticen la continuidad de las actividades laborales, la productividad y disminuyan el riesgo para la salud de los colaboradores que implementan el trabajo remoto.

Según el estudio bibliográfico realizado, se puede inferir que la postura de Salanova et al. (2004) es la más amplia y exacta, pues, el estudio de tecnoestrés se limitaba a la utilización de recursos tecnológicos como ordenadores. Estas autoras le dieron un concepto multidimensional al tecnoestrés porque este no solo puede acarrear consecuencias físicas y psicológicas sino también a nivel social, ellas describieron el tecnoestrés como un fenómeno que está relacionado con experiencias psicosociales negativas, pero que no se produce precisamente con el efecto negativo de la tecnología, sino que se desprende de la relación entre los aspectos físicos, sociales y organizacionales del trabajo con las TICS y los pocos recursos disponibles, entre esos, el apoyo social dentro de la organización y el nivel de autonomía en las actividades laborales.

Este estudio monográfico resulta de suma importancia en la actualidad, debido a que es un tema novedoso y puede despertar el interés de la población a la que está dirigido, este trabajo contribuye a futuras consultas de potenciales investigadores que se interesen por conocer las distintas posturas y referentes teóricos que se han planteado en relación a la unidad temática. Por ende, con esta investigación se abre paso al reconocimiento de necesidades para crear e

implementar nuevas estrategias, no solo para prevenir en el talento humano los riesgos de tecnoestrés, sino también darle tratamiento oportuno.

Apéndices



El empleo
es de todos

Mintrabajo

Página 1 de 7

CIRCULAR N° 0064 de 2020

Bogotá D.C., 07 OCT 2020

PARA: EMPLEADORES PÚBLICOS Y PRIVADOS, A LOS TRABAJADORES DEPENDIENTES E INDEPENDIENTES, A LOS CONTRATANTES DE PERSONAL BAJO MODALIDAD DE CONTRATO CIVIL, COMERCIAL O ADMINISTRATIVO, A LAS ORGANIZACIONES DE ECONOMÍA SOLIDARIA Y DEL SECTOR COOPERATIVO, LAS EMPRESAS DE SERVICIOS TEMPORALES, A LAS AGREMIACIONES O ASOCIACIONES QUE AFILIAN TRABAJADORES INDEPENDIENTES AL SISTEMA DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL, A LOS ESTUDIANTES AFILIADOS AL SISTEMA GENERAL DE RIESGOS LABORALES, A LOS TRABAJADORES EN MISIÓN, A LA POLICÍA NACIONAL EN LO QUE CORRESPONDE A SU PERSONAL NO UNIFORMADO Y AL PERSONAL CIVIL DE LAS FUERZAS MILITARES.

DE: MINISTRO DEL TRABAJO.

ASUNTO: ACCIONES MÍNIMAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS Y TRASTORNOS MENTALES EN LOS TRABAJADORES EN EL MARCO DE LA ACTUAL EMERGENCIA SANITARIA POR SARS-COV-2 (COVID-19) EN COLOMBIA.

FECHA

En el marco del actual Estado de Emergencia Sanitaria por causa del nuevo Coronavirus COVID 19 - declarado por el Ministerio de Salud mediante las Resoluciones 385 y 844, de 2020, el Ministerio del Trabajo, considera necesario fortalecer las acciones y medidas de prevención e intervención conducentes a proteger la salud mental y el bienestar de los trabajadores de diferentes sectores económicos que se encuentran desempeñando sus actividades tanto de forma remota como presencial.

La incertidumbre frente al futuro, el temor, la preocupación, la ansiedad por el contagio de la enfermedad y el aislamiento social pueden producir un impacto psicológico en la población trabajadora generando un alto nivel de estrés, lo cual puede llevar a alteraciones de salud mental, tales como: 1. Cambios en el estado de ánimo (depresión, ansiedad, excesiva felicidad,) crisis emocionales 2. Cambios en el comportamiento tales como consumo nocivo de sustancias psicoactivas, agresividad, reacciones emocionales negativas, violencia intrafamiliar, entre otras. Y así mismo, se puede evidenciar el impacto psicológico que produce a los trabajadores que viven un duelo generado por la pérdida de algún familiar o persona allegada a causa de la enfermedad.

El artículo 6 de la Ley 2052 de 25 de agosto de 2020 establece que los trámites deberán realizarse totalmente en línea, por parte de los ciudadanos. En este entendido y considerando la Batería de Instrumentos para la


Con Trabajo Decente el futuro es de todos

Apéndice 1. Circular No. 064 Tomado de (Mintrabajo, 2020)

LEY N° 2121 – 3 AGO 2021 "POR MEDIO DE LA CUAL SE CREA EL RÉGIMEN DE TRABAJO REMOTO Y SE ESTABLECEN NORMAS PARA PROMOVERLO, REGULARLO Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES" EL CONGRESO DE COLOMBIA DECRETA: ARTÍCULO 1°. Objeto. La presente ley tiene por objeto crear una nueva forma de ejecución del contrato de trabajo, denominada trabajo remoto, la cual será pactada de manera voluntaria por las partes y podrá ser desarrollada a través de las tecnologías existentes y nuevas, u otros medios y mecanismos que permitan ejercer la labor contratada de manera remota. Esta nueva forma de ejecución del contrato de trabajo se efectuará de manera remota en su totalidad e implica una vinculación laboral con el reconocimiento de los derechos y garantías derivadas de un contrato de trabajo. ARTÍCULO 2°. Ámbito de aplicación. Las normas contenidas en esta Ley serán aplicables a toda persona natural que se encuentren domiciliadas en el territorio nacional; así como las entidades públicas y privadas nacionales; y a su vez a las empresas extranjeras que contraten trabajadores que se encuentren dentro del territorio nacional. Parágrafo. Las entidades del orden nacional deberán contar con concepto previo y habilitante por parte del Ministerio de Hacienda para obtener la disponibilidad presupuestal que permita acoger lo dispuesto en la presente ley. ARTÍCULO 3°. Definiciones. Para efectos de la presente ley, se entenderán las siguientes definiciones: a. Trabajo remoto: Es una forma de ejecución del contrato de trabajo en la cual toda la relación laboral, desde su inicio hasta su terminación, se debe realizar de manera remota mediante la utilización de tecnologías de la información y las telecomunicaciones u otro medio o mecanismo, donde el empleador y trabajador, no interactúan físicamente a lo largo de la vinculación contractual. En todo caso, esta forma de ejecución no comparte los elementos constitutivos y regulados para el teletrabajo y/o trabajo en casa y las normas que lo modifiquen. b. Nueva forma de ejecución del contrato remoto. Es aquella por la cual una persona natural, vinculada por un contrato laboral, se obliga a prestar una actividad remota a través de las tecnologías disponibles u otro medio o 1

Apéndice 2. Ley No. 2121 tomado de Congreso de Colombia (2021).

Lista de Referencias

- Acevedo Tarazona, Álvaro, & Villamizar Palacios, C. I. (2015). Discursos y prácticas culturales durante “La revolución en marcha”. *Reforma educativa y cambio social. Ciencias Sociales Y Educación*, 4(7), 37-51. Recuperado a partir de https://revistas.udem.edu.co/index.php/Ciencias_Sociales/article/view/1562.
- Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, A., & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 231-239.
- Botía Sánchez, O. M., Piñeros Fernández, M. P., & Riaño Álvarez, D. M. (2020). Diseño de una guía de manejo de tecnoestrés en docentes trabajadores remotos de un colegio de Bogotá durante la pandemia del Covid-19.
- Brod C., *Techno Stress. The Human Cost of the Computer Revolution*, Addison-Wesley, 1984
- Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacama, J. A., Criollo-Sarco, L. V., & Jaramillo-Verduga, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2).
- Corrales Agudelo, M. L., Quiroz López, P. A., & Orozco Ospina, E. (2021). Relación Edad-Tecnoestrés en servidores públicos en trabajo en casa por COVID 19.
- Dávila Horna, F. J. (2022). El tecnoestrés en el desempeño docente en la IE N° 6066 Villa El Salvador, 2021.

- Duarte, C. A & Vivas, S. D (2019). Memorias del Primer Encuentro de Investigación en Seguridad y Salud en el Trabajo. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 9(1), 5422-5422.
- Del Pino, R., y Arenas, K. (2019) Una aproximación al tecnoestrés laboral en personal docente universitario ¿Una cuestión de género? Doctoral dissertation, Universidad Nacional Autónoma de México.México.
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores.
- Gañan, A., Correa, J., Ochoa, S., & Orejuela, J. (2021). Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del covid-19 en docentes universitarios de Medellín (COLOMBIA). Trabalho (En) Cena, 6, e021003-e021003.
- Giraldo-, D., & Giraldo-Vargas, D. (2020, julio). Tecnoestrés y demandas de trabajo en profesorado virtual/distancia en profesorado de una universidad privada de Colombia (TFG). Universidad Javeriana.
http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/13485/Tecnoestres_demandas_trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- González Amarilla, S. B., & Pérez Vargas, S. F. (2019). Tecnoestrés docente el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. Rev. cient. estud. inves • g., 8(1), 21-35. doi: 10.26885/rcei.8.1.

González, E. Q., Ruíz, B. R., Caballero, G., & Vesga, J. J (2020). DEL TECNOESTRÉS

Herrera Blanco, L. F., Nova Arrieta, L. I., & Uribe Jaimes, G. P. (2021). Efectos del tecnoestrés en docentes mayores de 50 de la Institución Educativa Cristóbal Colón durante en pandemia del covid 19.

Krishnan, S. (2017). Personality and espoused cultural differences in technostress creators. *Computers in Human Behavior*, 66, 154-167.

Ley 2121 de 2021 del 03 de agosto de 2021 "POR MEDIO DE LA CUAL SE CREA EL REGIMEN DE TRABAJO REMOTO Y SE ESTABLECEN NORMAS PARA PROMOVERLO, REGULARLO Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES".

Recuperado de:

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%202121%20DEL%203%20DE%20AGOSTO%20DE%202021.pdf>.

Llorens, S., Salanova, M., & Ventura, M. (2006). Efectos del tecnoestrés en las creencias de eficacia y el burnout docente: un estudio longitudinal. *Revista de Orientación Educacional*, 21(39), 47–65.

Llorens, S., Salanova, M., & Ventura, M. (2011). Desarrollo conceptual de la experiencia de tecnoestrés. In *Guías de intervención: Tecnoestrés* (pp. 9–35)

Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2014). Explaining Technical and Social Stressors in Techno-Social Systems. *THEORETICAL FOUNDATION AND EMPIRICAL EVIDENCE*, 95

- Martínez, J., M. (2011). Tecno-Estrés. Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital, Madrid, España, España. Paidós.
- Meléndez, A. (2017). Causas, síntomas y estrategias de defensa del malestar y sufrimiento en altos mandos de la ciudad de Cali. (Trabajo de grado). Pregrado en Psicología de la Universidad de San Buenaventura, Facultad de Psicología, Cali.
- Mintic. (12 de marzo de 2020). Todo lo que se debe saber sobre el teletrabajo. Obtenido de Mintic: <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/126148:Todo-lo-que-se-debe-saber-sobre-el-teletrabajo>
- Moscoso, V., Pineda, L., Pérez, D. & Jerez, A. (2019). Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia.
- Ojeda, L. V. S., Ramos, M. A. G., & Rojas, S. U. Working conditions and healthy behaviors as predictors of technostress in university teachers/Condiciones de trabajo y conductas saludables como predictores del tecnoestrés en docentes universitarios. Red de Investigación en Salud en el Trabajo, 4(7), 28-36.
- Orejuela, J. (2020). Webinar Afectaciones al trabajo derivadas del Covid-19. Alcemos la mano para hablar de salud mental. Universidad EAFIT. Medellín, Colombia.
- Picón, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2017). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Revista de la Facultad de Medicina, 36(3), 41-51.

- Ragu-Nathan, T., Ragu-Nathan, B., Tarafdar, M. & Tu, Q. (2008.): The consequence of technostress for end users in organizations: conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research* vol 19, No. 4. Informs <https://doi./10.1287isre.1070-0165>
- Ruiz, V., Ríos, M., & Sánchez-Fernández, M. (2019). Los Tecno Recurso Laborales y su impacto en el Tecnoestrés. Un Caso empírico. *International Journal of Innovation*, 7(2), 299-311. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=699372>.
- Rodriguez Abril, P. A., & Yepes Acosta, Y. M. (2020). Implicaciones del tecnoestrés en trabajadores: una revisión sistemática.
- Salanova, M; Susana Llorens y Eva Cifre. (2004) Cuestionario de Tecnoestrés (Tecnoansiedad y tecnofatiga). (WoNT Prevención Psicosocial ©)
- Salazar, Cristian (2019). El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo (Doctoral Dissertation, Universitat Oberta de Catalunya) disponible en <http://hdl.handle.net/10609/103666>
- Solís, L., García, M., & Unda, S. Working conditions and healthy behaviors as predictors of technostress in university teachers/Condiciones de trabajo y conductas saludables como predictores del tecnoestrés en docentes universitarios. *Red de Investigación en Salud en el Trabajo*, 4(7), 28-36.

- Tarafdar, Monideepa & Tu, Qiang & Ragu-Nathan, T. & RaguNathan, Bhanu. (2011). Crossing to the Dark Side: Examining Creators, Outcomes, and Inhibitors of Technostress. Communications of The ACM - CACM. 54. 113-120.10.1145/1995376.1995403.
- Wang, K., Shu, Q., y Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments: An empirical investigation. Computers in Human Behavior, 24(6), 3002-3013. doi: 10.1016/j.chb.2008.05.007
- Weil, M. y Rosen, L. (1997). Technostress: Coping with technology @ work, @ home, play. New York: John Wiley and Sons. E.E.U.U.: Editorial Hardcove