



Desempeño Laboral y Tecnoestrés en la Enseñanza Virtual de Inglés

Job Performance and Technostress in Virtual English Teaching

Jhonny Richard Rodriguez-Barboza¹



✓ Recibido: 25/junio/2023
✓ Aceptado: 25/octubre/2023
✓ Publicado: 29/noviembre/2023

📖 Páginas: 273-280

🌐 País
¹Perú

🏛️ Institución
¹Universidad San Ignacio de Loyola

✉️ Correo Electrónico
¹jhonnyrodriguezbarboza@gmail.com

🆔 ORCID
¹<https://orcid.org/0000-0001-9299-6164>

Citar así: APA / IEEE

Rodriguez-Barboza, J. (2023). Desempeño Laboral y Tecnoestrés en la Enseñanza Virtual de Inglés. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 16(2), 273-280. <https://doi.org/10.37843/rted.v16i2.414>

J. Rodriguez-Barboza, "Desempeño Laboral y Tecnoestrés en la Enseñanza Virtual de Inglés", RTED, vol. 16, n.º 2, pp. 273-280, nov. 2023.

Resumen

El presente ensayo tiene como idea central analizar el impacto del tecnoestrés en el rendimiento laboral de profesores universitarios peruanos en el escenario postpandemia, considerando la integración de las TIC como un factor relevante en esta problemática. Tiene un soporte metodológico en el método deductivo, paradigma positivista, enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, y diseño narrativo de tópico. Se llevará a cabo una revisión exhaustiva de la literatura científica, explorando el fenómeno del tecnoestrés y sus implicaciones en el bienestar psicológico de los docentes universitarios. Se identificarán factores que contribuyen al tecnoestrés, como la sobrecarga de información, las interrupciones constantes, la competencia tecnológica insuficiente, la dependencia tecnológica y las dificultades técnicas. Conociendo el impacto del tecnoestrés en el bienestar psicológico de los docentes universitarios, es esencial promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional en el ámbito docente. Implica fomentar la conciencia sobre los límites en el uso de la tecnología, establecer pausas regulares durante la jornada laboral, promover la desconexión digital fuera del horario de trabajo y brindar apoyo psicológico y capacitación en manejo del estrés. Como argumento final, conociendo el impacto del tecnoestrés en el bienestar psicológico de los docentes universitarios, es esencial promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional, desarrollar competencias digitales y estrategias para gestionar el tecnoestrés. Así se podrá asegurar una educación de calidad, crear un ambiente propicio para el aprendizaje de los estudiantes y garantizar el bienestar de los docentes en el contexto postpandemia.

Palabras clave: Adaptación tecnológica, bienestar psicológico, educación virtual, inglés, tecnoestrés.

Abstract

This essay's main objective is to analyze technostress's impact on Peruvian university professors' job performance in the post-pandemic scenario, considering the integration of ICT as a relevant factor in this issue. It has methodological support in the deductive method, positivist paradigm, qualitative approach, descriptive type, and topical narrative design. A thorough review of the scientific literature will be conducted, exploring the phenomenon of technostress and its implications on the psychological well-being of university teachers. Factors contributing to technostress, such as information overload, constant interruptions, insufficient technological competence, technological dependence, and technical difficulties, will be identified. Considering the impact of technostress on the psychological well-being of university teachers, it is essential to promote self-care and emotional well-being strategies in the educational environment. This involves raising awareness about the limits of technology use, establishing regular breaks during the workday, promoting digital disconnection outside working hours, and providing psychological support and stress management training. As a final argument, knowing the impact of technostress on the psychological well-being of university teachers, it is essential to promote self-care and emotional well-being strategies, develop digital skills, and implement strategies to manage technostress. This way, it will be possible to ensure quality education, create a conducive environment for student learning, and guarantee the well-being of teachers in the post-pandemic context.

Keywords: Technological adaptation, psychological well-being, virtual education, english, technostress.



Introducción

Conociendo el impacto del tecnoestrés en el bienestar psicológico de los docentes universitarios, es esencial promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional, desarrollar competencias digitales y estrategias para gestionar el tecnoestrés. El presente ensayo tiene como idea central analizar el impacto del tecnoestrés en el rendimiento laboral de profesores universitarios peruanos en el escenario postpandemia, considerando la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) como un factor relevante en esta problemática. Así se podrá asegurar una educación de calidad, crear un ambiente propicio para el aprendizaje de los estudiantes y garantizar el bienestar de los docentes en el contexto postpandemia.

Presenta una justificación en varios niveles, según Bernal (2010). En primer lugar, se encuentra la justificación teórica, basada en la literatura científica actualizada y relevante en el ámbito psicopedagógico, que busca comprender el nivel de estrés asociado al uso frecuente de tecnologías educativas. En segundo lugar, se encuentra la justificación práctica, ya que este estudio busca beneficiar a los docentes al proporcionar conocimientos sobre aspectos actitudinales, afectivos y cognitivos que pueden mejorar. En tercer lugar, se encuentra la justificación metodológica, donde se utiliza la estrategia de diagrama de investigación activa (DIA) para construir las bases teóricas de manera sistémica y heurística (Sánchez et al., 2022). Por último, se encuentra la justificación epistemológica, que es útil para analizar el problema de investigación aplicando el método científico y centrándose en la transformación digital y el aprendizaje autónomo (Nina-Cuchillo et al., 2021).

En el contexto del escenario postpandemia, la educación ha experimentado una transformación significativa con la incorporación masiva de las TIC. Esta integración tecnológica ha sido una respuesta necesaria para garantizar la continuidad de las actividades académicas, especialmente en el ámbito universitario. Sin embargo, este cambio

abrupto hacia la educación virtual ha llevado consigo nuevos desafíos, entre ellos, el fenómeno conocido como tecnoestrés. El tecnoestrés, definido conceptualmente por Coppari et al, (2018) como la dificultad de tipo emocional, física y cognitiva que llega a la fatiga o cansancio debido al uso inadecuado de las tecnologías, se refiere a las reacciones negativas asociadas con el uso excesivo de la tecnología y resulta en consecuencias significativas en el bienestar psicológico de los docentes universitarios.

Para ello, se utilizará un enfoque cualitativo y un diseño narrativo de tópico, realizando una revisión exhaustiva de la literatura científica para explorar el fenómeno del tecnoestrés y sus implicaciones en el bienestar psicológico de los docentes universitarios. Esta investigación adopta un enfoque metodológico basado en el método deductivo, de tipo básica, siguiendo el paradigma positivista y utilizando un enfoque cualitativo con un diseño narrativo de tópico. Esta elección metodológica permite un análisis profundo y descriptivo, asegurando una comprensión más completa de los fenómenos estudiados. A través de esta combinación de enfoques, propuesto por Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) se busca proporcionar una visión integral y fundamentada que contribuya significativamente al conocimiento en esta área específica.

Desarrollo

Es importante resaltar la imperativa necesidad de investigar esta problemática en el nuevo contexto social que atraviesa la sociedad. En la actualidad, algunas instituciones universitarias han incorporado en su currículo la metodología del Blended Learning y se utiliza la plataforma Zoom en conjunto con MyELT de National Geographic Learning para los cursos de inglés de pregrado. Sin embargo, esta transición hacia la educación virtual ha llevado consigo nuevos desafíos, como el estrés y la ansiedad que los docentes experimentan al pasar largas horas frente a una computadora, así como la dificultad que encuentran para relajarse después de utilizar plataformas de videollamadas y herramientas educativas.

En respuesta a la pandemia de COVID-19, las instituciones educativas han tenido que adaptar sus métodos de enseñanza y migrar hacia el aprendizaje en línea. Esta migración repentina ha generado cambios importantes en la forma en que los docentes se adaptan y enfrentan nuevos desafíos, incluido el tecnoestrés. Por lo tanto, esta investigación se enfocará en examinar los factores que contribuyen al tecnoestrés en docentes universitarios peruanos en el contexto de la postpandemia. Se buscará identificar las dimensiones del tecnoestrés, así como indicadores como la sobrecarga de información, las interrupciones constantes, la competencia tecnológica insuficiente, la dependencia tecnológica y las dificultades técnicas, que pueden desencadenar el tecnoestrés en los docentes. El objetivo es comprender mejor este fenómeno y proponer estrategias de intervención efectivas para gestionar el tecnoestrés y garantizar el bienestar psicológico de los docentes en el entorno virtual de enseñanza.

En el presente ensayo, se brinda la definición conceptual y se identifica las dimensiones o factores relevantes, como la sobrecarga de información, las interrupciones constantes, la competencia tecnológica insuficiente, la dependencia tecnológica y las dificultades técnicas (Arredondo-Hidalgo & Caldera-González, 2022). Además, según Danielson (2011), es fundamental promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional para los docentes, en especial, la necesidad de establecer límites en el uso de la tecnología y brindar apoyo psicológico y capacitación en manejo del estrés.

Tecnoestrés: Definición y Factores Contribuyentes

El tecnoestrés se refiere a la respuesta negativa y los efectos adversos que experimentan los individuos debido al uso excesivo de la tecnología (Salanova, 2003; Tarafdar et al., 2007; Wang et al., 2008; Sellberg & Susi, 2014; Tacy (2016) y Betancourt, 2022). Esta definición (ver Tabla 1), abarca tanto los aspectos físicos como psicológicos asociados con el uso prolongado y problemático de dispositivos tecnológicos y

herramientas digitales. El tecnoestrés se manifiesta en forma de diversos síntomas, que incluyen ansiedad, agotamiento, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño y conflictos interpersonales asociados con el uso de la tecnología. Los mencionados síntomas pueden afectar negativamente el bienestar psicológico y emocional de los individuos que experimentan tecnoestrés.

Tabla 1

Definiciones del Tecnoestrés en Paráfrasis.

Definición conceptual
Salanova & Nadal (2002), el tecnoestrés es una condición que se relaciona con la dificultad para adaptarse de manera adecuada a las nuevas tecnologías informáticas.
Salanova (2003), el tecnoestrés es un estado psicológico negativo que surge como resultado del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) o la percepción de una futura amenaza en su uso. Está condicionado por la percepción de un desequilibrio entre las demandas y los recursos asociados con el uso de las TIC, lo que conduce a un nivel elevado de activación psicofisiológica desagradable y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC.
Tarafdar et al. (2007) citado por Ferreira & d'Angelo (2021), el tecnoestrés se produce como consecuencia del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), lo que genera un estado de estrés en las personas.
Wang et al. (2008), el tecnoestrés es un estado psicológico negativo que se origina como resultado del empleo de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC). Se caracteriza por experimentar inquietud, miedo, tensión y ansiedad al aprender y utilizar tecnologías relacionadas con el uso directo o indirecto de computadoras. El estrés puede generar un alto nivel de activación psicofisiológica no placentera y el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC.
Tacy (2016), es un trastorno psicológico emergente que sufren las personas que usan la tecnología".
Wang et al. (2008), citados por Betancourt (2022), las manifestaciones negativas del tecnoestrés se reflejan en un rechazo psicológico y una experiencia desfavorable en el uso de tecnologías, propiciando una percepción negativa del tecnoestrés con sus consecuencias correspondientes en las personas.

Nota. Información recopilada en varios artículos científicos y tesis de posgrado, elaboración propia (2023).

Factores Contribuyentes al Tecnoestrés

En el caso específico de los docentes universitarios peruanos, es importante destacar

diversos factores que contribuyen al desarrollo del tecnoestrés y logran ser agrupados en distintas dimensiones de estudio, brindando una comprensión más completa de sus implicaciones:

- a. **Sobrecarga de información:** La amplia cantidad de información a la que los docentes tienen acceso a través de dispositivos tecnológicos puede generar una sensación de abrumo y dificultad para filtrar y procesar adecuadamente dicha información (Parra-Medina & Álvarez-Cervera, 2021). La necesidad de mantenerse actualizados y dominar múltiples fuentes de información puede generar presión adicional y dificultar la gestión eficiente de los recursos disponibles.
- b. **Interrupciones constantes:** Las notificaciones y alertas constantes en dispositivos móviles y aplicaciones pueden interrumpir el flujo de trabajo o estudio de los docentes (Fernández-Martínez, 2020). Estas interrupciones pueden afectar la concentración y la productividad, ya que requieren desviar la atención de las tareas principales hacia otras distracciones digitales.
- c. **Competencia tecnológica insuficiente:** La limitación en el dominio de habilidades digitales y en el conocimiento para utilizar eficientemente las herramientas tecnológicas puede generar estrés y frustración en los docentes al enfrentarse a tareas académicas que requieren su uso (Prieto-Quezada, 2023). La falta de confianza y habilidad para manejar las tecnologías puede llevar a una sensación de inseguridad y dificultad en el desempeño de las actividades relacionadas.
- d. **Dependencia tecnológica:** El uso excesivo y la dependencia de la tecnología pueden generar una sensación de ansiedad y malestar cuando los docentes no tienen acceso a ella o intentan reducir su uso (Losada & Lanuque, 2021). La dependencia de las tecnologías digitales puede afectar la

capacidad de desconexión y generar una sensación de incomodidad cuando se intenta establecer un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

- e. **Dificultades técnicas:** Los problemas técnicos, como conexiones a Internet deficientes, fallos en los dispositivos y aplicaciones que no funcionan correctamente, representan una fuente significativa de estrés y frustración para los docentes al intentar desarrollar tareas académicas en línea (Carrasco-Ascencio, 2021). Estas dificultades técnicas pueden interrumpir el flujo de trabajo, generar retrasos y limitar la eficiencia en la realización de las actividades planificadas.

Impacto del Tecnoestrés en el Bienestar Psicológico

Teniendo en cuenta a Arredondo-Hidalgo & Caldera-González (2022) el tecnoestrés puede lograr un significativo impacto en el ámbito psicológico en los docentes. En vista de las repercusiones, es esencial promover estrategias de autocuidado y bienestar emocional en el ámbito docente. Asimismo, implica fomentar la conciencia sobre los límites en el uso de la tecnología, establecer pausas regulares durante la jornada laboral, promover la desconexión digital fuera del horario de trabajo y brindar apoyo psicológico y capacitación en manejo del estrés. Algunos de los posibles efectos que han sido considerado por los autores incluyen:

- a. El estrés y la ansiedad generados por el uso excesivo de la tecnología que acarrea consecuencias significativas en la salud mental de los docentes. Estas condiciones pueden manifestarse en síntomas como dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, falta de concentración y disminución de la motivación.
- b. La fatiga y el agotamiento son también resultados comunes del tecnoestrés. La constante exposición a pantallas, la gestión de múltiples plataformas y la demanda de estar siempre conectados

pueden llevar a una sensación de agotamiento físico y mental. Los docentes pueden experimentar una disminución en su energía y vitalidad, lo que repercute directamente en su desempeño laboral y en su capacidad para brindar una enseñanza de calidad.

- c. Otro aspecto relevante es el impacto en las relaciones interpersonales. La dependencia excesiva de la tecnología puede llevar a un distanciamiento social, limitando las interacciones cara a cara y afectando la comunicación efectiva con colegas, estudiantes y familias. El aislamiento puede generar una sensación de desconexión y dificultades para establecer vínculos significativos, lo cual es fundamental en el entorno educativo.
- d. En cuanto al sueño, es importante destacar que la exposición prolongada a dispositivos electrónicos antes de dormir puede alterar el ritmo circadiano y afectar negativamente la calidad del descanso. Los docentes pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño o sufrir interrupciones en el sueño profundo, lo que repercute en su capacidad para recuperarse adecuadamente y enfrentar los desafíos del día siguiente.
- e. La disminución del rendimiento académico también es una consecuencia preocupante del tecnoestrés. La distracción constante y la dificultad para gestionar eficientemente el tiempo pueden afectar la concentración y la productividad de los docentes, manifestando una menor capacidad para planificar y desarrollar actividades de enseñanza, lo que afecta la calidad del proceso educativo en general.

El Contexto de Postpandemia y su Relación con el Tecnoestrés

En palabras de López et al. (2021) y Sarabadani et al. (2018) el contexto de postpandemia ha generado un aumento significativo en el uso de la tecnología para llevar a cabo actividades académicas y laborales. Ha sido propicio la creación de un entorno en el que

los docentes universitarios se han visto obligados a adaptarse rápidamente al aprendizaje en línea y a utilizar herramientas digitales de manera intensiva. Algunos aspectos relevantes incluyen:

- a. **Transición abrupta al aprendizaje en línea:** La pandemia provocó una transición repentina hacia el aprendizaje en línea, lo que ha generado desafíos y adaptaciones para familiarizarse con nuevas plataformas y métodos de estudio.
- b. **Aumento de la carga de trabajo:** La migración hacia el entorno digital conlleva a un aumento de la carga de trabajo, ya que pueden enfrentarse a más tareas y actividades en línea que requieren un mayor uso de la tecnología.
- c. **Restricciones en el acceso y la calidad de la tecnología:** La disparidad digital y las restricciones en la obtención de dispositivos y una conexión a Internet de alta calidad conllevan a desigualdades en el acceso a la educación en línea, lo cual puede incrementar el nivel de tensión y malestar.
- d. **Cambios en la interacción social:** La falta de interacción presencial y la dependencia de la comunicación virtual pueden afectar las relaciones sociales y contribuir a sentimientos de aislamiento y soledad.

Desempeño Laboral Docente

En el ámbito de la psicología organizacional y la gestión de recursos humanos, el desempeño laboral es una variable de gran importancia y objeto de extensas investigaciones. Se han formulado diversos conceptos teóricos fundamentales que han enriquecido su comprensión, y se destacan expertos que han contribuido significativamente en su estudio. A continuación, se exponen algunos conceptos teóricos relevantes y se mencionan los autores más reconocidos en el ámbito de la investigación sobre el desempeño laboral.

La Teoría de la Motivación-Higiene de Herzberg plantea una distinción crucial entre factores motivacionales y factores higiénicos en el ámbito laboral (Madero-Gómez, 2019). Los

factores motivacionales, tales como el reconocimiento y las oportunidades de desarrollo profesional, han demostrado una fuerte asociación positiva con el desempeño laboral. Por otro lado, los factores higiénicos, como el salario y las condiciones de trabajo, si no son adecuadamente satisfechos, pueden generar insatisfacción y provoca un impacto negativo en el desempeño. En otras palabras, mientras que los factores motivacionales impulsan la motivación intrínseca y el compromiso, los factores higiénicos se ocupan de crear un entorno laboral satisfactorio y libre de insatisfacciones. En este sentido, la comprensión de esta teoría y su aplicación en la gestión de recursos humanos resulta esencial para promover un desempeño laboral óptimo y mejorar la satisfacción de los empleados.

La Teoría del Expectancy, desarrollada por Vroom, se enfoca en las expectativas individuales relacionadas con el esfuerzo, el desempeño y los resultados (Sanchis, 2020). Según esta teoría, el desempeño laboral puede ser influenciado por la creencia de que un mayor nivel de esfuerzo conllevará a un mejor desempeño y, a su vez, a la obtención de resultados positivos, como recompensas y reconocimiento. Esta teoría postula que los empleados evalúan la relación entre su esfuerzo, su rendimiento y las recompensas asociadas. Si perciben que existe una alta probabilidad de que su esfuerzo resulte en un buen desempeño y que este, a su vez, se traduzca en consecuencias positivas, estarán más motivados para invertir tiempo y energía en su trabajo. Por lo tanto, la Teoría del Expectancy subraya la importancia de fomentar expectativas positivas y alinearlas con los incentivos y recompensas que se ofrecen en el entorno laboral.

El modelo JD-R, entendido como *Job Demands-Resources* y propuesto por Bakker & Demerouti (2013) destaca la importancia de los recursos laborales y las demandas del trabajo en el desempeño laboral. Según este modelo, los recursos laborales, como el apoyo social y las oportunidades de desarrollo, promueven el desempeño laboral, mientras que las demandas del trabajo, como el estrés y la carga de trabajo excesiva, pueden afectar negativamente el desempeño.

La Teoría del Comportamiento Organizacional, desarrollada por Luthans (2002), pone énfasis en el papel de los factores sociales y psicológicos en el desempeño laboral. Según esta teoría, variables como la autoeficacia, el apoyo social y el liderazgo efectivo ejercen influencia sobre el desempeño en el ámbito laboral. Esta teoría sostiene que los empleados no solo son impulsados por incentivos materiales, sino que también se ven afectados por factores internos y externos que influyen en su rendimiento. La autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para llevar a cabo exitosamente una tarea, desempeña un papel importante en la motivación y el desempeño laboral. Cuando los empleados tienen un alto nivel de autoeficacia, se sienten más confiados y comprometidos para alcanzar los objetivos establecidos.

Sumado a la información previa, Danielson (2011) es una reconocida educadora y autora que ha desarrollado un marco ampliamente utilizado para la evaluación del desempeño docente conocido como "Framework for Teaching" (Marco para la Enseñanza). Su trabajo se ha centrado en la mejora de la práctica docente y en proporcionar un enfoque sistemático para evaluar y desarrollar la efectividad de los maestros (ver Tabla 2).

Tabla 2

Descripción Conceptual y Operacional de la Teoría por Danielson.

Teoría	Dimensiones	Descripción
Enfoque sistemático para evaluar y desarrollar la efectividad docente. Su enfoque se basa en la premisa de que la enseñanza efectiva implica una combinación de conocimientos, habilidades y prácticas que pueden ser identificados, evaluados y mejorados.	Planificación y preparación El ambiente de aprendizaje La instrucción Responsabilidad profesional	Planificación efectiva de lecciones y experiencias de aprendizaje. Creación de un entorno de aula positivo y propicio para el aprendizaje. Aborda las estrategias y prácticas de enseñanza utilizadas por el docente. Reflexión y al crecimiento profesional

Nota. Esta teoría propone una metodología sistemática para mejorar la efectividad docente. Elaborado por Danielson (2011).

Conclusiones

La pandemia del COVID-19 ha presentado numerosos desafíos para el ámbito educativo, especialmente en la transición hacia la enseñanza en línea. En el caso de Perú, un país donde la educación presencial predominaba en todos los niveles, la adaptación a la educación virtual ha sido especialmente complicada. La falta de preparación y competencias digitales por parte de los docentes ha dado lugar a fenómenos como el tecnoestrés, que afecta negativamente su bienestar psicológico (Arredondo-Hidalgo & Caldera-González, 2022).

El tecnoestrés se refiere a la respuesta negativa y los efectos adversos que experimentan los docentes debido al uso excesivo de la tecnología. Factores como la sobrecarga de información, las interrupciones constantes, la competencia tecnológica insuficiente, la dependencia tecnológica y las dificultades técnicas contribuyen al desarrollo del tecnoestrés en este contexto (López et al., 2021; Sarabadani et al., 2018).

El efecto del tecnoestrés en el bienestar psicológico de los docentes es considerable. Se ha observado que este fenómeno incrementa los

niveles de ansiedad y estrés, ocasiona fatiga y agotamiento, dificulta las relaciones interpersonales, impacta negativamente el sueño y disminuye el rendimiento académico. Es crucial abordar esta problemática para garantizar el bienestar de los docentes y promover un entorno educativo saludable.

En el contexto de postpandemia, donde el uso de la tecnología se ha vuelto cada vez más frecuente, es fundamental brindar apoyo y capacitación a los docentes para que puedan enfrentar de manera efectiva los retos de la educación virtual. Se involucra el desarrollo de competencias digitales, la implementación de estrategias de manejo del tecnoestrés y la promoción de un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y el bienestar personal.

A todo lo anterior expuesto, es fundamental comprender las características que contribuyen al tecnoestrés en los docentes universitarios peruanos en el contexto de postpandemia, con el fin de desarrollar intervenciones apropiadas. Se requiere diseñar estrategias de apoyo que fomenten el bienestar psicológico de los docentes y faciliten su adaptación a los entornos virtuales de enseñanza. De esta manera, se podrá asegurar una educación de calidad y crear un ambiente propicio para el aprendizaje de los estudiantes (Danielson, 2011).

Referencias

- Arredondo-Hidalgo, M. G., & Caldera-González, D. (2022). Tecnoestrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico en el marco del COVID-19 en México. *Educación y Humanismo*, 24(42), 1-15. <https://doi.org/10.17081/eduhum.24.42.4491>
- Bakker, A., & Demerouti, E. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107-115. <https://dx.doi.org/10.5093/tr2013a16>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (3.ª ed.). Pearson Educación de Colombia Ltda.
- Betancourt, Y. (2022). *Factores socioeducativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de Lima, 2020-2022*. [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. <https://n9.cl/pwq7u>
- Carrasco-Ascencio, E. A. (2021). *Medición de la relación del tecnoestrés y sus factores sobre la satisfacción laboral*

- y compromiso organizacional en Oriencoop para evaluar los efectos de la virtualización completa de la empresa. [Tesis doctoral, Universidad de Talca (Chile), Instituto de Innovación Basado en Ciencia].
- Coppari, N., Bagnoli, L., Codas, G., López, H., Martínez, U., Martínez, L., & Montaña, M. (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario de tecnoestrés en estudiantes paraguayos. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 15(2), 40-55. <https://www.redalyc.org/journal/4835/483558849004/html/>
- Danielson, C. (2011). *Competencias docentes: desarrollo, apoyo y evaluación*. Santiago: Programa de Promoción de la Reforma Educativa en América Latina y el Caribe (Preal).
- Ferreira, O., & d'Angelo, M. (2021). Technological stress and the intention to stay in organizations: ¿Do the quality of life and work-home conflict mediate this relationship? *Contextus*, 19(1), 176-196. <https://doi.org/10.19094/contextus.2021.62600>
- Fernández-Martínez, S. F. (2020). Los riesgos psicosociales en el trabajo realizado mediante plataformas digitales. *IUSLabor. Revista d'anàlisi de Dret del Treball*, (3). <https://www.raco.cat/index.php/IUSLabor/article/view/373350>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw - Hill Interamericana Editores. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Losada, A. V., & Lanuque, A. (2021). Tecnoestrés en ambientes universitarios y su impacto en la ansiedad adolescente. *Actualidad Psicológica*, 46(507), 7-10. <https://n9.cl/btmws>
- López, J. I. H., Rubio, M. I. S., & Castillo, M. Á. R. (2021). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México. *Contaduría y Administración*, 66(5), 3. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8294178>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706. <https://n9.cl/hqwuu>
- Madero-Gómez, S. (2019). Factores de la teoría de Herzberg y el impacto de los incentivos en la satisfacción de los trabajadores. *Acta Universitaria*, 29. <https://n9.cl/fpbp6>
- Nina-Cuchillo, J., Nina-Cuchillo, E., & Sánchez-Aguirre, F. (2021). Use of ICT and Autonomous Learning of University Students During the COVID-19 Pandemic. En 2021 *Machine Learning-Driven Digital Technologies for Educational Innovation Workshop* (pp. 1-5). <https://ieeexplore.ieee.org/document/9733759>
- Parra-Medina, L. E., & Álvarez-Cervera, F. J. (2021). Síndrome de la sobrecarga informativa: una revisión bibliográfica. *Revista de Neurología*, 73(12). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34877645/>
- Prieto-Quezada, M. T., Romero-Sánchez, A., & Oliva, H. (2023). Adicción a las TIC. Perspectiva docente desde tres centros universitarios. *Alteridad*, 18(1), 48-58. <https://n9.cl/kybdu3>
- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(3), 225-246. <https://n9.cl/sxgk9>
- Salanova, M., & Nadal, M. (2002). Sobre el concepto y medida del tecnoestrés: una revisión. *Repositori Universitat Jaume I*. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/79668>
- Sánchez, F., Alcaide-Aranda, L., Castañeda, E., Ludeña, G., & Toledo, P. (2022). Strategy Diagram of Active Research in Practice and Research in Higher Education Students. *NeuroQuantology*, 20(5), 554-560. <https://n9.cl/9smq8>
- Sanchis, S. (2020). *Teoría de las expectativas de Vroom: fórmula y ejemplos*. [Psicologia-online.com]. <https://n9.cl/0cjj4>
- Sarabadani, J., Carter, M., & Compeau, D. (2018). 10 Years of research on technostress creators and inhibitors: Synthesis and critique. En *AMCIS 2018 - America's Conference on Information Systems*. (p. 1-10). <https://n9.cl/ywfjja>
- Sellberg, C., & Susi, T. (2014). Technostress in the office: A distributed cognition perspective on human technology interaction. *Cognition, Technology & Work*, 16(2), 187-201. <https://n9.cl/5hctk>
- Tacy, J. (2016). Technostress: A concept analysis. *Online Journal of Nursing Informatics*, 20(2). <https://n9.cl/4sqbh>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B., & Ragu-Nathan, T. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. <https://n9.cl/1qhqu>
- Wang, K., Shu, Q., & Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3002-3013. <https://n9.cl/2imcl2>