

Tecnoestrés en los/as docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado.

Sarabia López Luis Edmundo,
Morillo Tapia John Jairo,
Colunga Rodríguez Cecilia,
Sarabia Cruz Dorila Victoria,
Tipán Sigcha David Oswaldo

RESUMEN.

La tecnología modifica constantemente el entorno laboral y posibilita nuevas modalidades de trabajo, a su vez al mismo tiempo aparecen riesgos psicosociales emergentes como el Tecnoestrés. La presente investigación sobre Tecnoestrés en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica y Bachillerato General Unificado, cuyo objetivo es: diagnosticar la presencia de tecnoestrés en los docentes de educación inicial, general básica, y bachillerato. La investigación se fundamenta en el Modelo Espiral de la Salud Ocupacional de Salanova y colaboradores, el cual explica el proceso de este riesgo psicosocial. Trabajo con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, su diseño es no experimental de corte transversal. El instrumento utilizado, RED-TIC Cuestionario de Tecnoestrés en el que se evalúa la aparición o ausencia de tecnoestrés, sus

tipos y dimensiones. La población de estudio corresponde a 25 docentes. El análisis estadístico se realizó mediante el programa SPSS versión 25 y Microsoft Excel. De acuerdo con los resultados, se concluye que se encontró la presencia de tecnoestrés, sin embargo, no en la mayoría de los docentes, esto a causa de un proceso consecuente y cíclico. Se recomienda aplicar el plan de prevención sugerido para mejorar los niveles de autoeficacia específica con la tecnología en los docentes, y a su vez minimizar la posibilidad de aparición del tecnoestrés en quienes posiblemente lo padezcan y en aquellos que no lo padecen.

PALABRAS CLAVE: TECNOESTRES, RIESGO PSICOSOCIAL / ESTRÉS / EDUCACIÓN / DOCENTES / TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC).

ABSTRACT

Technology constantly modifies the working environment and enables new working modalities, at the same line, emerging psychosocial risks such as Technostress appear. The present research related to Technostress in Teachers of Initial Education, General Basic General and Unified General Baccalaureate whose objective is: to diagnose the presence of technostress in teachers of initial education, general basic, and baccalaureate. The research is based on the Spiral Model of Occupational Health of Salanova and collaborators, which explains the process of this psychosocial risk. Research with quantitative approach of descriptive type, its design is non-experimental and cross-sectional. The instrument used, RED-TIC Questionnaire of Technostress in which the appearance or absence of technostress, types

and dimensions is evaluated. The statistical analysis was performed using the PSS version 25 and Microsoft Excel. According to the results, it is concluded that the presence of technostress was found, however, not in most teachers, because of a consistent and cyclical process. It is recommended to implement the suggested prevention plan to improve the levels of specific self-efficacy with technology in teachers, and at the same time, to minimize the possibility of the appearance of technostress in those who may have it and in those who do not.

KEY WORDS: TECHNOSTRESS / PSYCHOSOCIAL RISK / STRESS / EDUCATION / TEACHERS / INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

INTRODUCCIÓN

Trabajo de investigación de Psicología Industrial, siendo su línea de investigación la seguridad y salud laboral de los docentes, encaminado hacia los riesgos psicosociales. La investigación estuvo dirigida a diagnosticar la presencia de tecnoestrés en los docentes de educación inicial, general básica, y bachillerato en la Unidad Educativa Rafael Rodríguez Palacios en la provincia de Sucumbíos en el año 2020.

La base teórica para la investigación es el Modelo Espiral de la Salud Ocupacional (MESO) de Salanova y colaboradores en el cual, destacan los autores que el proceso entre los recursos personales, demandas y recursos tecnológicos, explican la presencia o ausencia de tecnoestrés. Un aspecto que los autores consideran relevante en sus estudios referidos al tecnoestrés son las creencias de autoeficacia con

la tecnología, quienes condicionan la percepción que se tiene sobre las demandas tecnológicas en amenazantes o retadoras (Salanova, 2003).

La identificación oportuna de este riesgo psicosocial emergente permitió observar cómo se desarrolla el tecnoestrés en los docentes, y en base a los resultados obtenidos se sugirió presentar una propuesta de prevención, misma que constó de un plan que se desarrollará en dos fases, una prevención secundaria a nivel organizacional, y una prevención primaria a nivel individual. Las medidas preventivas y/o correctivas están encaminadas a desarrollar mejores niveles de autoeficacia específica con la tecnología (Roa & González, 2022).

Es relevante comprender que producto de la pandemia del Covid-19, los docentes en Ecuador han permanecido en confinamiento y el cambio de modalidad de trabajo presencial a virtual, obligó adaptar todos sus métodos de trabajo y enseñanza

al uso de la tecnología. Debido a este hecho, la importancia de esta investigación toma sentido al considerar una mayor probabilidad de aparición del tecnoestrés, siendo este, un riesgo psicosocial emergente considerando las nuevas condiciones de trabajo producidas por estos grandes cambios sociales (Casero & Sánchez, 2022).

En la investigación, el marco teórico contiene un capítulo que describe las diversas definiciones del tecnoestrés, su historia, modelos, procesos, elementos, efectos, variables personales, y cómo está conformado el sistema educativo ecuatoriano. Posteriormente, un segundo capítulo aborda la metodología, población, instrumentos, métodos y técnicas para la obtención de datos, el procesamiento de estos y para finalizar los resultados de la investigación, sus conclusiones y recomendaciones.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo descriptiva, lo cual significa que buscó características de la variable Tecnoestrés, detallando su proceso y en qué situación se encuentra. El enfoque de la investigación es cuantitativo, el cual mide los datos recolectados, analiza las magnitudes de los fenómenos, representa los problemas encontrados por medio de números, se rige por un proceso secuencial, probatorio y de igual manera “parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica” (Hernández et al., 2014).

La investigación tiene un diseño no experimental porque la variable no fue manipulada y únicamente se observó cuál es su comportamiento. Este diseño se encarga de “estudios que se realizan sin

la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández et al., 2014).

De igual forma esta investigación está enmarcada en un periodo determinado, por ende, su diseño es transversal. En este diseño “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández et al., 2014).

Procedimiento

Se creó una reunión online por medio de la plataforma Zoom, misma donde se explicó los lineamientos generales de la investigación como también se explicaron detalles de la aplicación del instrumento y cuál era el aporte que se esperaba de los participantes. Este espacio virtual sirvió para que simultáneamente durante la aplicación del instrumento los participantes fueran resolviendo sus inquietudes con la ayuda de los investigadores.

En la reunión vía Zoom se tomó lista a los participantes, esto con el fin de comprobar que, al momento de compartir el enlace del instrumento digitalizado, concuerde el número de participantes del registro de asistencia con el número de respuestas registradas en Google Forms, dado que la plataforma permitía llenar varias veces el instrumento de manera anónima.

El listado de asistencia también fue utilizado para enviar a los participantes, por medio de correo electrónico el documento de consentimiento informado, el cual especificó que el sujeto se sumó voluntariamente a ser partícipe de la investigación y que los datos suministrados por el participante iban a ser manejados anónimamente.

Una vez firmado el consentimiento informado se procedió a enviar el link digitalizado del instrumento y los participantes comenzaron a llenarlo. La duración para completar el instrumento fue de 15 a 20 minutos por grupo.

Se agradeció a los participantes por su aporte en la investigación y de igual manera se explicó que una vez procesados los datos, estos iban a servir para proponer la aplicación de un plan de prevención del Tecnoestres.

Población y Muestra

La Unidad Educativa Rafael Rodríguez Palacios es una institución ubicada en la provincia de Sucumbíos, en el cantón de Lago Agrio, que cuenta con 25 docentes distribuidos el 76% en las mujeres y el 24% en hombres. Respecto al nivel de educación, la institución cuenta con los niveles de educación inicial, básica general, y bachillerato unificado, en donde el 32% de docentes conforman el bachillerato unificado, el 64% están en educación general básica, y el 4% en educación inicial, así mismo el total de estudiantes que cuenta la institución es de 508 estudiantes.

Instrumento

Para conocer el Tecnoestrés dentro de las instituciones educativas, se utilizó el instrumento RED-TIC Cuestionario de Tecnoestrés (Tecnoansiedad y tecnofatiga) realizado por las investigadoras Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre. Este conjunto de investigadoras forma parte del Equipo de Investigación WoNT Prevención Psicosocial de la Universidad Jaime I de Castellón, institución de reconocimiento internacional que se dedica a la investigación de fenómenos psicológicos. El instrumento surge en el año 2003 en la Universidad Jaime I de Castellón.

La forma de aplicación del instrumento puede ser en forma física o en línea. El formato en línea permite recibir una retroalimentación al instante a la persona evaluada. A su vez el instrumento está

dirigido a las personas que se encuentren ejerciendo sus funciones en uso de las TIC, a trabajadores de todas las áreas profesionales y técnicas.

El tecnoestrés contiene dos tipos: Tecnoansiedad y Tecnofatiga que a su vez contiene dimensiones; 1) Afectiva (ansiedad vs. fatiga), 2) Actitudinal (actitud escéptica hacia la tecnología) y 3) Cognitiva (creencias de ineficacia en el uso de la tecnología).

Las altas puntuaciones en ambas dimensiones son indicadores de que existe Tecnoestres, por el contrario, si una de las dos o las dos dimensiones tiene resultados bajos, se entendería que no existe Tecnoestres, pero presumiblemente en un futuro puede existir. Para que las puntuaciones en las dimensiones sean altas debe existir también altas puntuaciones en los aspectos de cada dimensión.

El instrumento tiene 16 ítems con una escala tipo Likert de siete niveles de respuesta que van desde 0 a 6

El instrumento cuenta con un Alfa de Cronbach tanto en muestras generales como específicas, de las dimensiones tecnoansiedad y tecnofatiga por encima del 0.70 asegurando de esa manera la validez y fiabilidad de los ítems.

RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación fueron obtenidos a 25 docentes de la Unidad Educativa Rafael Rodríguez Palacios. Para el procesamiento de datos se utilizó el programa SPSS en la versión 25, y los gráficos se los realizó mediante el software Microsoft Excel.

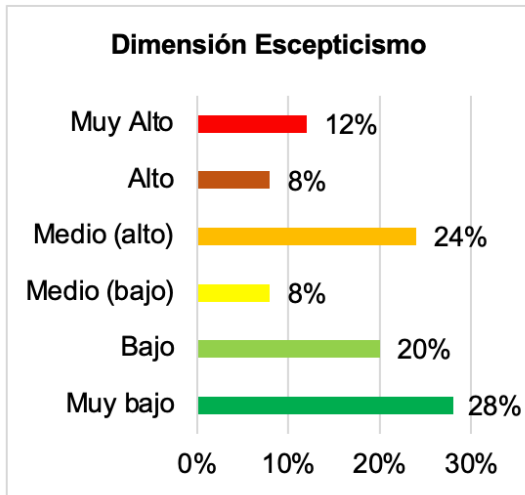


Figura 1. Dimensión Escepticismo

Interpretación

Según la figura 1, en la dimensión Escepticismo, el 12% de docentes están en un nivel muy alto, el 8% están en un nivel alto, el 24% están en un nivel medio alto, el 8% en un nivel medio bajo, el 20% están en nivel bajo, y para finalizar el 28% están en el nivel muy bajo de escepticismo.

Análisis

De acuerdo con los datos recogidos, la mayor parte de la población tiene niveles medios bajos, bajos y muy bajos de Escepticismo, esto nos dice que en base al modelo MESO elaborado por Salanova y colaboradores (2007), las actitudes de los docentes frente a las TIC son de un alto interés en su utilización, así como también creen en la contribución que brinda la tecnología en su trabajo. Por último, no tienen actitudes de indiferencia o distanciamiento frente a las tecnologías de la información y comunicación.

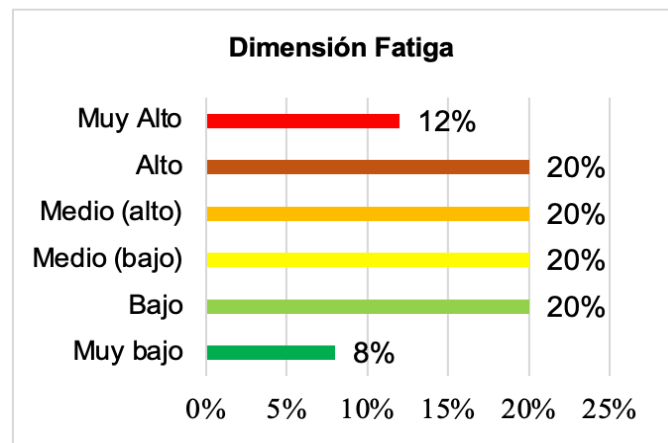


Figura 2. Dimensión Fatiga

Interpretación

Se puede observar en la figura 2 que en la dimensión Fatiga, el 12% están en un nivel muy alto, por otro lado, en los niveles alto, medio alto, medio bajo, y bajo de fatiga están distribuidos en cada nivel el 20% de docentes, y el 8% restante está en el nivel muy bajo de fatiga.

Análisis

Podemos analizar que, la mayoría de la población tiene niveles medios altos, altos, y muy altos de Fatiga, esto nos indica en base al modelo MESO elaborado por Salanova et al. (2007), los docentes experimentan sensaciones de malestar a la hora de relajarse después de una jornada trabajando con la TIC, es decir padecen de agotamiento mental, y a su vez es difícil que mantengan un buen nivel de concentración, en otras palabras, cansancio cognitivo.

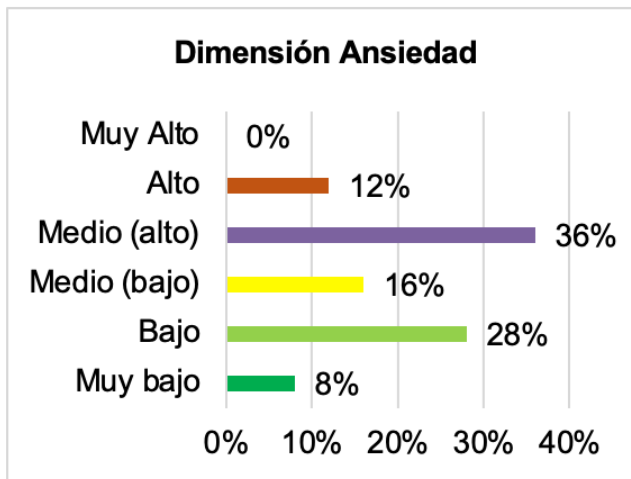


Figura 3. Dimensión Ansiedad

Interpretación

De acuerdo con la figura 3, en la dimensión Ansiedad, en el nivel muy alto no se encuentra ningún docente, el 12% están en un nivel alto, el 36% presentan un nivel medio alto, el 16% están en nivel medio bajo, el 28% correspondiente manifiestan un nivel bajo, y por último el 8% presentan un nivel muy bajo de ansiedad.

Análisis

De acuerdo con los datos recogidos, la mayoría de la población tiene niveles medios bajos, bajos, y muy bajos de Ansiedad, lo cual según el modelo MESO desarrollado por Salanova et al. (2007), expresa que los docentes no experimentan sensaciones de miedo, tensión, o incomodidad a la hora utilizar las TIC en el presente o en un futuro. De igual manera no tienen dudas a la hora de utilizar la tecnología, ni se asustan si el trabajo con las TIC es extenso, o complejo.

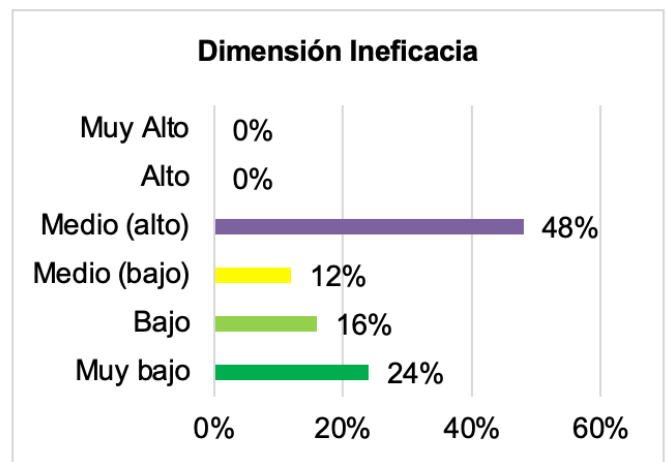


Figura 4. Dimensión Ineficacia

Interpretación

En la figura 4, en la dimensión Ineficacia, en el nivel muy alto, y nivel alto de ineficacia no se encuentra ningún docente, el 48% están en un nivel medio alto, el 12% presentan un nivel medio bajo, el 16% están en nivel bajo, y el 24% muestran un nivel muy bajo de ineficacia.

Análisis

Se puede analizar que la mayoría de la población tiene niveles medios bajos, bajos, y muy bajos de Ineficacia, esto demuestra que en base al modelo MESO desarrollado por Salanova et al. (2007), los docentes no tienen creencias propias sobre un mal uso de las TIC, lo cual significa que los pensamientos sobre la capacidad que tienen sobre ellos mismos en el uso de la tecnología son positivos.

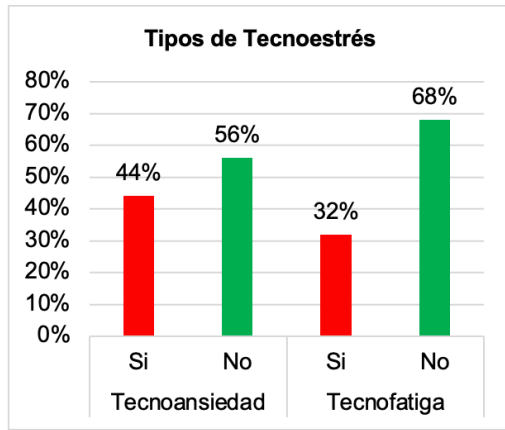


Figura 5. Tipos de Tecnoestrés

Interpretación

Del total de docentes participantes, se puede observar que el 44% de docentes presentan tecnoansiedad, de igual forma se observa que el 56% de docentes no tiene tecnoansiedad. Por otro lado, 32% de docentes presentan tecnofatiga, y el 68% restante de docentes no presenta tecnofatiga.

Análisis

Los resultados evidencian que, la mayoría de docentes no padecen de tecnoansiedad ni tecnofatiga, es así como el modelo MESO elaborado por Salanova y colaboradores (2007) de acuerdo a los datos manifiesta que en estos docentes se mantienen buenos recursos personales, cuentan con recursos tecnológicos adecuados, sumado a ello las demandas tecnológicas no las perciben como amenazas sino como retos, sin embargo, entre los docentes que manifiestan tecnoansiedad y tecnofatiga es todo lo contrario a lo explicado. Los docentes tecnoansiosos, son el resultado de obtener puntuaciones muy altas, altas, y medias altas, en las dimensiones ansiedad, escepticismo, e ineficacia, y experimentan sensaciones de tensión, o miedo al utilizar en un presente o futuro a las tecnologías.

Por otro lado, aquellos docentes que muestran tecnofatiga, son el resultado de obtener puntuaciones muy altas, altas, y medias altas, en las dimensiones fatiga, escepticismo, e ineficacia, sienten que es más difícil tomar decisiones adecuadas, se distraen, o procrastinan. Por último, el denominador común entre la tecnoansiedad y la tecnofatiga, son las dimensiones escepticismo, e ineficacia que, por parte de la primera dimensión mencionada, se refiere a que los docentes presentan actitudes escépticas sobre la contribución que brinda la tecnología a su trabajo, y en referencia a la ineficacia, los docentes creen que el uso que tienen con la tecnología no es el mejor.

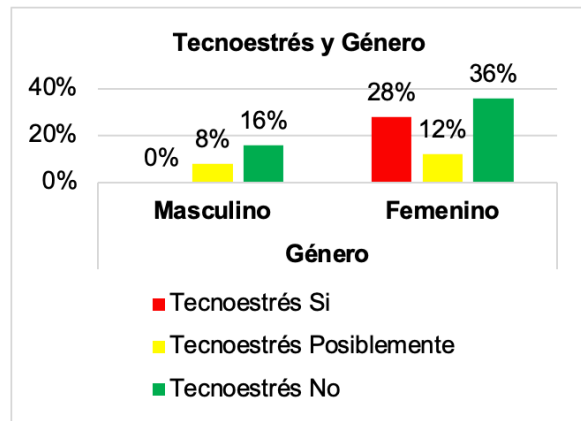


Figura 6. Tecnoestrés y Género

Interpretación

De acuerdo con la figura 6, se puede observar que en el género masculino el 8% de docentes posiblemente manifieste tecnoestrés, y el 16% no tiene tecnoestrés. En cuanto al género femenino el 28% de docentes presenta tecnoestrés, el 8% posiblemente presente tecnoestrés, y el 36% de docentes no tiene tecnoestrés.

Análisis

Entre los géneros existe una mayoría de docentes femeninas que experimentan tecnoestrés, sin embargo,

no se puede afirmar que el género femenino tiene mayor predisposición a padecer de tecnoestrés debido a que existen otros factores más concluyentes que el género.

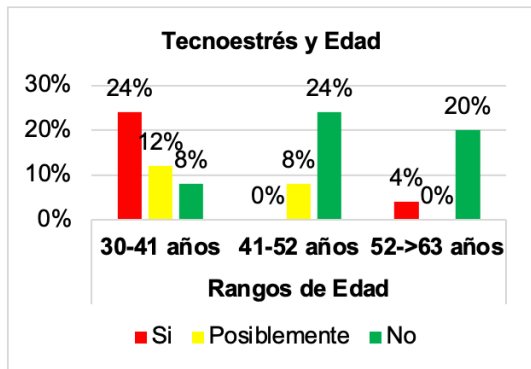


Figura 7. Tecnoestrés y Edad

Interpretación

Como se puede observar en la figura 7, en el rango de 30 a 41 años, el 24% de docentes presenta tecnoestrés, el 12% de docentes posiblemente, y el 8% de docentes no presenta tecnoestrés. En el rango de 41 a 52 años, el 8% de docentes posiblemente presente tecnoestrés, y el 24% no tiene tecnoestrés. En el rango de 52 a 63 años, el 4% de docentes tiene tecnoestrés, mientras que el 20% restante no tiene tecnoestrés.

Análisis

En esta población, en su mayoría quienes presentan tecnoestrés, son los docentes más jóvenes, para lo cual en la teoría de igual forma menciona que el tecnoestrés no entiende de edades, es decir, es incorrecto inferir que un docente de mayor edad es más propenso a tener tecnoestrés.

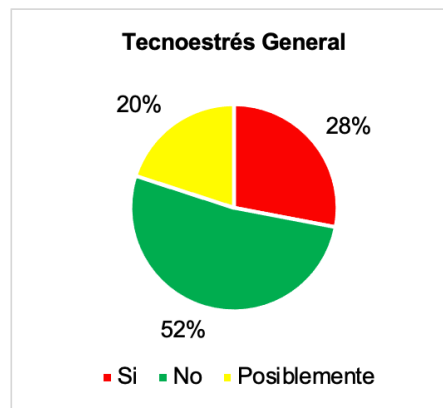


Figura 8. Tecnoestrés General

Interpretación

Del total de docentes participantes, se puede observar que el 28% de docentes presenta tecnoestrés, el 20% posiblemente, y el 52% de docentes no presenta tecnoestrés.

Análisis

Los datos indican que los docentes tecnoestresados manifiestan los dos tipos de tecnoestrés, tecnoansiedad y tecnofatiga, por otro lado, los docentes que posiblemente experimenten este riesgo psicosocial son el resultado de un solo tipo.

En referencia a los docentes tecnoestresados y a quienes posiblemente lo padezcan, el origen de su malestar parte de la explicación del modelo (MESO), donde expone que el tecnoestrés inicia con los docentes que no cuentan con recursos personales, es decir carecen de autoeficacia específica con la tecnología, luego provoca en ellos una percepción amenazante sobre las demandas tecnológicas y a la par, la falta de recursos tecnológicos conocidos como aquellos aspectos del ambiente de trabajo, facilitan que el tecnoestrés siga generándose y de manera simultánea influya negativamente en los niveles de autoeficacia tecnológica explicados en un principio, acentuando más y más los pensamientos propios sobre un mal uso de las TIC y así se repite el ciclo.

DISCUSION

En la investigación realizada en la Unidad Educativa Rafael Rodríguez Palacios en el año 2020, sobre “Tecnoestres en los/as Docentes de Educación Inicial, General Básica Y Bachillerato General Unificado”, en una población de 25 docentes, se destaca entre los resultados que el 28% de docentes padecen de tecnoestrés, el 20% posiblemente lo experimenten, y el 52% no lo padecen.

Los datos previamente indicados van en comparación de acuerdo con distintas investigaciones entre ellas tenemos las siguientes;

Una investigación desarrollada por Gómez y colaboradores, denominada “Tecnoestrés y Edad: un Estudio Transversal en Trabajadores Públicos” donde se utilizó el mismo instrumento que en esta investigación, menciona que la edad y el tecnoestrés tiene una relación, sin embargo, esta aún es limitada y no puede afirmarse en plenitud que, a mayor edad, más tecnoestrés (Gómez et ál., 2020).

En similitud con la investigación previamente detallada, en esta investigación de igual manera no se puede afirmar que la edad es una variable influyente para padecer de tecnoestrés debido a que en los resultados de este estudio muestran que los docentes donde se encuentra mayor presencia de tecnoestrés son aquellos que están en la etapa de desarrollo de adulto joven, esto a comparación de los docentes de mayor edad.

Otra investigación realizada en Oviedo España denominada “El Proceso del Tecnoestrés en el Ámbito Educativo” esperaba encontrar entre sus resultados, a las mujeres con mayor tecnoestrés, sin embargo, no fue así, estableciendo que no puede confirmar una relación entre el sexo y el tecnoestrés (Pérez & Fernández, 2013).

Por otro lado, en referencia al género, en esta investigación se encuentra mayor presencia de tec-

noestrés en las docentes femenino con un 28%, por el contrario, en el género masculino nadie presentó tecnoestrés, y únicamente el 8% posiblemente pueda experimentar tecnoestrés.

Una investigación realizada en Perú, donde su población fueron docentes de educación primaria, en sus resultados presentó el 46.70% de docentes tecnoestresados, y el 53.30% presenta un nivel de tecnoestrés sin preocupaciones (Hilario & Odaliz, 2020).

En semejanza al estudio previamente detallado realizado en Perú y esta investigación, de igual manera la mayoría de docentes no padecen de tecnoestrés, sin embargo, el 28% si manifiestan tecnoestrés, y el 20% de docentes puede padecerlo en un futuro si no existen cambios.

En comparación a las diversas investigaciones, conviene decir que los resultados en primer lugar varían en función del tipo de población, ahora bien, yendo más a profundidad, el contexto de pandemia, sumado a que el ámbito de la educación se reinventa constantemente, explica que cada docente gracias a sus recursos personales, tiene una manera distinta de enfrentar a mayores y distintas demandas tecnológicas a las que se solían enfrentar, y de igual manera el apoyo de los recursos tecnológicos cambió considerablemente durante el confinamiento de esta pandemia.

Los resultados deben ser analizados tomando en consideración las referencias bibliográficas. El análisis crítico debe ser direccionado por la hipótesis del trabajo de investigación. Se debe estimular conjetura basada en los datos obtenidos, fundamentados firmemente en sustentos teóricos del conocimiento científico. Si el fenómeno en estudio es complejo y extenso se recomienda desglosarlo en partes con sus respectivos epígrafes. Se debe mencionar los trabajos de investigación.

CONCLUSIONES

□ Al realizar el diagnóstico se encontró la presencia de tecnoestrés, sin embargo, no en la mayoría de los docentes. El tecnoestrés se debe al producto de un proceso consecuente, es decir tiene una causa inicial en referencia a bajos niveles de recursos personales (autoeficacia específica con la tecnología), y un resultado final que es una percepción amenazante ante las demandas tecnológicas, sumado a una falta de recursos tecnológicos. De igual manera la presencia de tecnoestrés en los docentes es cíclico debido a que, entre la combinación de los factores (falta de recursos personales, demandas tecnológicas, falta de recursos tecnológicos), se repite el proceso, y progresivamente aumenta el malestar.

□ En el análisis de los tipos de tecnoestrés, el porcentaje de docentes es mayor a los que refieren presentar tecnoansiedad y tecnofatiga. Sin embargo, no se puede descuidar a los docentes que refieren tener tecnoansiedad y tecnofatiga. Los docentes tecnoansiosos manifiestan sensaciones de miedo, tensión, al utilizar en un presente o futuro a las tecnologías, Por otro lado, los docentes tecnofatigados sienten que es más difícil tomar decisiones adecuadas, se distraen, o procrastinan. En adición, los docentes que padecen cualquiera de los dos tipos de tecnoestrés presentan actitudes escépticas frente a la contribución de las tecnologías en su trabajo y sus creencias frente al uso de las TIC son de ineficacia.

□ En los docentes de etapa de desarrollo adulto joven en relación con los demás adultos, existe mayor presencia de tecnoestrés, lo cual indica que la edad no es proporcional ni tiene relación con el tecnoestrés. Los docentes que trabajan más tiempo a la semana con las TIC no presentan tecnoestrés, esto

refleja que el hecho de trabajar más tiempo con las TIC no es un factor que predisponga al docente de padecer de tecnoestrés.

□ La propuesta de plan de prevención se hace en base a los resultados de presencia de tecnoestrés independientemente de la cantidad de docentes que lo refieren, siendo en primer lugar una prevención de tipo secundaria enfocada a toda la unidad educativa, y una segunda prevención de tipo primaria dirigida hacia los docentes tecnoestresados y en quienes posiblemente lo padezcan.

RECOMENDACIONES

□ Considerando que el inicio del proceso del tecnoestrés son los recursos personales, es necesario abordar una solución trabajando en los niveles de autoeficacia específica con la tecnología en los docentes tecnoestresados y en quienes posiblemente lo padezcan mediante un plan de prevención que permitan amortiguar los efectos negativos de este riesgo psicosocial.

□ Profundizar por medio entrevistas personalizadas que tipos de demandas tecnológicas el docente las percibe como amenazantes, y que otros factores pueden estar originando el tecnoestrés.

□ Es recomendable seguir realizando estudios que aborden esta temática en una población distinta de docentes (personal administrativo), con el fin de visualizar al tecnoestrés desde otra perspectiva, e identificar si la relación entre las variables sociodemográficas y este riesgo psicosocial es similar a la de esta investigación o si dichas variables influyen en la aparición de tecnoestrés.

□ La dirección del centro educativo debe aplicar el plan de prevención que se está proponiendo para mejorar los niveles de autoeficacia específica con la tecnología, y evitar que presenten más docentes este riesgo psicosocial en su salud.

REFERENCIAS

1. Casero Béjar, M. de la O., & Sánchez Vera, M. del M. (2021). Cambio de modalidad presencial a virtual durante el confinamiento por Covid-19: percepciones del alumnado universitario. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25(1). <https://doi.org/10.5944/ried.25.1.30623>
2. European Agency for Safety and Health at Work, Bradbrook, S., Ellwood, P., Lye, D., Reynolds, J., Stacey, N., & Williams, H. (2018). Foresight on new and emerging occupational safety and health risks associated with digitalisation by 2025. http://publications.europa.eu/publication/manifestation_identifier/PUB_TERO18008ENN
3. Gómez, M. S.-, Cebrián, B., Ferré, P., Navarrob, M., & Plazuelo, N. (2020). Tecnoestrés y edad: Un estudio transversal en trabajadores públicos. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(2), Article 2. <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/420>
4. Hernández, R., Fernández, C., & Batista, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGrawHillEducation.
5. Hilario, C., & Odaliz, B. (2020). Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima, 2020. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54220>
6. Mortensen, E. (2016). Percepción de estrés asociado al uso de TIC en empresas Multipruebas, Kuder, Selecta, Prestro y Shinatex de la ciudad de Quito, Ecuador [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar Sede Ecuador]. <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5112/1/T2026-MD-TH-Mortensen-Percepcion.pdf>
7. Organización Internacional del Trabajo. (2020). Frente a la pandemia: Garantizar la seguridad y salud en el trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_742732.pdf
8. Organización Mundial de la Salud. (1946). *Official Records of the World Health Organization* (Vol. 2). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf;jsessionid=AD-2BABC10A37AA002F1553254C6A0374?sequence=1
9. Pérez Fernández, M. (2013). *El Proceso del Tecnoestrés en el Ámbito Educativo* [Tesis de Maestría, Universidad de Oviedo].

10. Roa-Cárdenas, F. L., & González-Puebla, F. J. (2022). Revisión de investigaciones sobre riesgo psicosocial en docentes universitarios. *Revista colombiana de educación*, 86, 193–210. <https://doi.org/10.17227/rce.num86-12511>
11. 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.
12. Salanova, M. (2009). *Psicología de la Salud Ocupacional*. Editorial Síntesis S. A.
13. Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2011). *Guías de Intervención Tecnoestrés*. Editorial Síntesis S. A. <https://www.sintesis.com/gu%C3%ADas%20de%20intervenci%C3%B3n-193/tecnoestr%C3%A9s-ebook-1635.html>
14. Trujillo, Y. (2020, abril 7). El año escolar finalizará en modo virtual en Sierra y Amazonía [El Comercio]. El año escolar finalizará en modo virtual en Sierra y Amazonía. <https://www.elcomercio.com/actualidad/ano-escolar-regimen-sierra-covid19.html>