

ARTÍCULO ORIGINAL

AGENTES TECNOESTRESORES EN LOS DOCENTES DE LA CIUDAD PILAR. CASO: CENTRO REGIONAL DE EDUCACIÓN "MARISCAL FRANCISCO SOLANO LÓPEZ", EN EL NIVEL MEDIO TURNO NOCHE-2023

Cynthia Mabel Ramírez González ¹

Recibido: 25/ febrero/ 2023

Aprobado: 28/ agosto/ 2023

¹ Facultad de Ciencias, Tecnologías y Artes. Universidad Nacional de Pilar. cynra892@gmail.com

Agentes tecnoestresores en los docentes de la ciudad Pilar. Caso: Centro Regional de Educación "Mariscal Francisco Solano López", en el nivel medio turno noche-2023

Resumen:

La innovación ha convertido a la tecnología en una parte integral de nuestras vidas, las cuales han realizado cambios y brindado innumerables beneficios, como también una serie de desafíos que afectan la salud. Uno de estos desafíos es el fenómeno conocido como tecnoestrés. El objetivo fue identificar los agentes tecnoestresores en el contexto de los docentes del Nivel Medio de una Institución Pública de Enseñanza de la ciudad de Pilar, se optó por una investigación descriptiva, observacional y transversal, con enfoque cuantitativo, por medio de un censo aplicado a 42 docentes, a través de un cuestionario estructurado. El estudio revela que los agentes tecnoestresores se presentan cuando el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) genera una mayor cantidad de trabajo en un tiempo reducido, los docentes demuestran resistencia al cambio y no son autodidácticos/as. Los tecnoestresores identificados en el contexto de docentes son: la sobrecarga tecnológica, la complejidad tecnológica, la incertidumbre tecnológica y la dependencia tecnológica. Estos tienen impacto negativo en la salud física y mental, afectando la calidad de la enseñanza.

Palabras clave: Conflictos; resistencia; tecnodemandas; tecnorecursos.

Ñemombyky

Pe mba'e pyahu ojapo teknolohiagui peteĩ momba'eguasú ñande rekópe, jépmo ome'ẽ hetaiterei jopoipyhy, avei ogueru apañuãi ohypýi ñande rekove. Peteĩ apañuãi ha'e tecnoestrés. Hembipotápe ojekuaa umi tecnoestresores orekóva umi mbo'ehára Nivel Medio peteĩ mbo'ehao tavaguasu Pilárpe, ojeporavo tembikuaareka descriptiva, observacional, transversal ha prospectiva, orekóva enfoque cuantitativo, omoañetévo censo 42 mbo'ehára kuérape, poranduha rupive. Ko análisis ohechauka umi tecnoestresante ojehu ojeporúvo Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) omoheñóivo tembiapo tuichavéva sa'i aravópe, mbo'ehára ndoñemoambuei ha ndopraktikái ha'ẽño noñeha'ãi oikumby. Umi tecnoestresores ojehechakuaáva mbo'ehára omba'apohápe ha'e: sobrecarga tecnológica, complejidad tecnológica, incertidumbre tecnológica ha dependencia tecnológica. Ko'áva ndombohesãiri ypyporápe ha omba'apo vai iñakã ha heterekuérare, ohypýiva ñembo'e porã.

Ñe'ẽ tenondegua: oñeikotevẽva tecnológica rehegua; Tecnorecursos rehegua.

**Technostressors among teachers in the city of Pilar. Case: "Mariscal Francisco Solano
López" Regional Education Center, middle school, evening shift - 2023**

Abstract

Innovation has made technology an integral part of our lives, which have made changes and provided countless benefits, as well as a series of challenges that affect health. One of these challenges is the phenomenon known as technostress. The objective was to identify the technostressors in the context of the Middle Level teachers of a Public Teaching Institution in the city of Pilar, a descriptive, observational and transversal investigation was chosen, with a quantitative approach, through a census applied to 42 teachers, through a structured questionnaire. The study reveals that techno-stressors occur when the use of Information and Communication Technologies (ICT) generates a greater amount of work in a reduced time, teachers demonstrate resistance to change and are not self-taught. The technostressors identified in the context of teachers are: technological overload, technological complexity, technological uncertainty and technological dependency. These have a negative impact on physical and mental health, affecting the quality of teaching.

Keywords: Conflicts; Endurance; Technolawsuits; Technoresources.

Introducción:

En la era digital en la que vivimos, la integración de la tecnología en el ámbito educativo ha adquirido un papel fundamental. Los avances tecnológicos ofrecen numerosas oportunidades para mejorar la enseñanza y el aprendizaje, pero también generan nuevos desafíos. Uno de estos desafíos es el tecnoestrés, que según Salanova (2003) “El tecnoestrés está directamente relacionado con los efectos psicosociales negativos del uso de las TIC” (p.227).

Según Thompson (2021) el cierre de las escuelas durante la pandemia de COVID-19 ha provocado un estrés significativo entre los profesores. La transición a la enseñanza en línea ha provocado una mayor carga laboral y desafíos relacionados con la infraestructura, como el acceso a la tecnología e Internet. Los docentes también han expresado su preocupación por el acceso desigual al aprendizaje en línea y temores por su salud y seguridad cuando las escuelas reabran sus clases presenciales. El continuo aumento de la carga de trabajo, incluida la responsabilidad de recuperar los aprendizajes perdidos y atender a más estudiantes, ha impactado negativamente en el bienestar de los profesionales de la enseñanza.

En este contexto, Giraldo (2020) indica que los docentes podrían ser una población con mayor posibilidad de adquirir tecnoestrés ya que las demandas que implica su profesión es el uso constante de la tecnología para el cumplimiento de sus funciones.

Desde la percepción de Leung y Zhang (2017) el uso de plataformas, de nuevos programas de videoconferencias, de herramientas de trabajo colaborativo y de aplicaciones para el seguimiento del desempeño se ha convertido en parte cotidiana del quehacer docente. En consecuencia, los límites de la jornada laboral se han desdibujado a tal punto que han aumentado la sobrecarga de tareas y la demanda mental, en desmedro de la satisfacción laboral, la productividad y el equilibrio entre la vida personal, sociofamiliar y laboral.

Con el aumento en la adopción y uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), se vuelve relevante examinar el fenómeno del estrés tecnológico o tecnoestrés. Este término se refiere a una forma específica de estrés que surge del uso individual de las TIC, y se considera un subdimensión del estrés en general. Los factores que generan tecnoestrés, también conocidos como tecnoestresores, son las causas por las cuales las personas experimentan dicho estrés relacionado con la tecnología.

Los factores mencionados, están vinculados a estímulos, eventos o demandas que son generados por la tecnología y son percibidos de manera negativa por los individuos (Ragu-Nathan y otros, 2008 citado en Sarabadani et.al, 2018).

Aragüez (2017) refiere que son factores o elementos específicos dentro del entorno tecnológico que desencadenan o contribuyen al tecnoestrés. Son las demandas, características o situaciones relacionadas con el uso de la tecnología que pueden generar estrés y tensión en las personas. Los tecnoestresores pueden incluir la sobrecarga de información, la falta de habilidades técnicas, la presión de tiempo, la interrupción constante, la falta de control o la falta de equilibrio entre la vida personal y digital. Los tecnoestresores se pueden categorizar en dos bloques: tecnodemandas y ausencia de tecnorecursos laborales.

Las demandas laborales: están relacionadas a la sobrecarga en el trabajo, la rutina en el trabajo, la monotonía, el conflicto de rol ya que aparecen demandas de trabajos que son incompatibles al puesto de trabajo y también el conflicto trabajo-familia.

Los recursos laborales: son entre otros, el nivel de autonomía en el trabajo con las TIC, el feedback o retroalimentación sobre las tareas realizadas con las TIC, y el clima de apoyo social por parte de compañeros y supervisores en el uso de las TIC.

Los recursos personales: tienen que ver con las características personales, pues las mismas facilitan el trabajo teniendo en cuenta las altas demandas y la falta de recursos laborales, entre los principales recursos se encuentran las creencias sobre las propias competencias para hacer frente a las tecnologías (Salanova et.al, 2007).

Este trabajo tiene un gran interés debido al impacto sobre el uso de la tecnología como la principal fuente de interacción educativa entre docentes, alumnos, como también padres de familia, por tal motivo la utilización de la misma en la actualidad representa un motivo para conocer de qué manera su uso frecuente repercute en la salud de los docentes, ya que en Paraguay existe una investigación sobre el tecnoestrés realizada por González y Pérez (2019) en el cual se constató que los profesores presentan malestares como dolores de espalda, cabeza, molestias oculares, tensión muscular, además de ansiedad, fatiga, dificultades de concentración entre otros, a consecuencia del uso de la tecnología.

Los generadores de tecnoestrés están asociados al uso de las tecnologías de la información y comunicación, Tarafdar et al. (2010), indica que los factores de estrés de usuarios de tecnología son:

- Sobrecarga tecnológica: se refiere a la cantidad de información que los docentes deben procesar y manejar a través de la tecnología.
- Complejidad tecnológica: se refiere a la dificultad que los docentes pueden experimentar al utilizar nuevas tecnologías o herramientas digitales.

- Incertidumbre tecnológica: se refiere a la falta de claridad o información sobre el uso de la tecnología.
- Dependencia tecnológica: se refiere a la sensación de que los docentes no pueden realizar su trabajo sin la tecnología.

Es importante que los docentes estén atentos a estos creadores de tecnoestrés y abordar con la capacitación en el uso de la tecnología y la promoción de un equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Esta revisión se llevó a cabo basándose en la suposición de los docentes del Nivel Medio de una Institución Pública de Enseñanza de la ciudad de Pilar se encuentran expuestos a agentes tecnoestresores en su desempeño cotidiano, con el propósito de identificar y prevenir el Tecnoestrés en docentes y sus efectos negativos en la salud física y mental, permitiendo gestionar el Tecnoestrés para mejorar bienestar y eficacia en el aula. Además, la investigación sobre agentes tecno estresores en los docentes tiene alcances, que permiten identificar los problemas y necesidades de los docentes en relación con los agentes tecno estresores, contribuir a la generación de soluciones y estrategias de prevención, promover el desarrollo profesional de los docentes y favorecer a la mejora de la práctica educativa, ya que proporcionan información relevante sobre los agentes tecno estresores y sus efectos en los docentes, por otra parte, algunas limitaciones son la resistencia de los docentes, la falta de experiencia y la falta de recursos, tanto económicos como tecnológicos.

Se organizó este trabajo de la siguiente manera: comienza con una introducción que describe el propósito del estudio, aborda la problemática que motiva el análisis y presenta el estado actual de conocimiento obtenido a través de la revisión bibliográfica. Luego, se explica la metodología utilizada y la forma en que se accedió a los estudios científicos pertinentes en el tema. Finalmente, se presentan los resultados, y las conclusiones a las que se ha llegado.

Objetivo

Identificar los agentes tecnoestresores en el contexto de los docentes del Nivel Medio de una Institución Pública de Enseñanza de la ciudad de Pilar durante el año 2023

Metodología:

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, el diseño fue descriptivo, observacional y transversal. Se recurrió al censo como técnica de recolección de datos, mediante la aplicación de un cuestionario validado, por expertos encargados de la validación de los ítems, con el objeto de identificar los agentes tecnoestresores en el contexto de los

docentes en la institución en el Nivel Medio-Turno Noche del Centro Regional de Educación Pilar, en el año 2023.

Para la selección de la población de estudio según UNAV (2023) esta investigación se fundamentó en la vinculación de los docentes, basados en criterios de elegibilidad o inclusión, por un lado, los participantes, en este caso los docentes, se excluyeron a los docentes que no formaban parte del Nivel Medio Turno noche de la institución. La población objeto de investigación está constituida por los docentes de la institución mencionada que suman 42; debido a la cantidad reducida de docentes, no se aplicó una muestra para la investigación, utilizándose la totalidad de los profesores.

La validación de expertos se realizó por profesionales que llevaron a cabo un proceso de validación exhaustiva del instrumento en cada ítem del contenido utilizado en el censo.

Se evaluaron variables o constructos relacionados con situaciones específicas, donde los censados asignaron valores numéricos de acuerdo con su percepción. Posteriormente, se analizaron los resultados utilizando técnicas estadísticas de medición, mediante el uso de software estadísticos como Microsoft Excel. Los resultados se expresaron de manera descriptiva sujeto a datos obtenidos utilizando un cuestionario contextualizado al entorno de aplicación respaldado por investigaciones de Salanova et al. (2007) y Quiroz et al. (2020).

Tabla 1: *Marco operacional*

Variable	Constructos	Técnica e instrumentos	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Tecnoestrés: Identificar los factores que generan estrés en los docentes del Nivel Medio 	<ul style="list-style-type: none"> • Tecno demandas <ul style="list-style-type: none"> – Aspectos físicos – Aspectos psicológicos – Aspectos organizacionales 	Se midió a través de un censo con una escala de valoración Nunca=0 Casi nunca= 1 Normalmente=2 Casi siempre=3 Siempre=4	La clasificación de las respuestas para obtener una ponderación del nivel de presencia de agentes tecnoestresores, se consideró, 0 el más bajo en cuanto a frecuencia de participación del agente y 4 el de mayor presencia.
	<ul style="list-style-type: none"> • Tecno recursos <ul style="list-style-type: none"> – Habilidades y capacidades de los individuos – Condiciones de la organización – Implantación de la tecnología 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Agentes <ul style="list-style-type: none"> – Sobrecarga tecnológica – Complejidad tecnológica – Incertidumbre tecnológica – Dependencia tecnológica 		

Fuente: Elaboración propia basada en Salanova et al. (2007) y Quiroz et al. (2020).

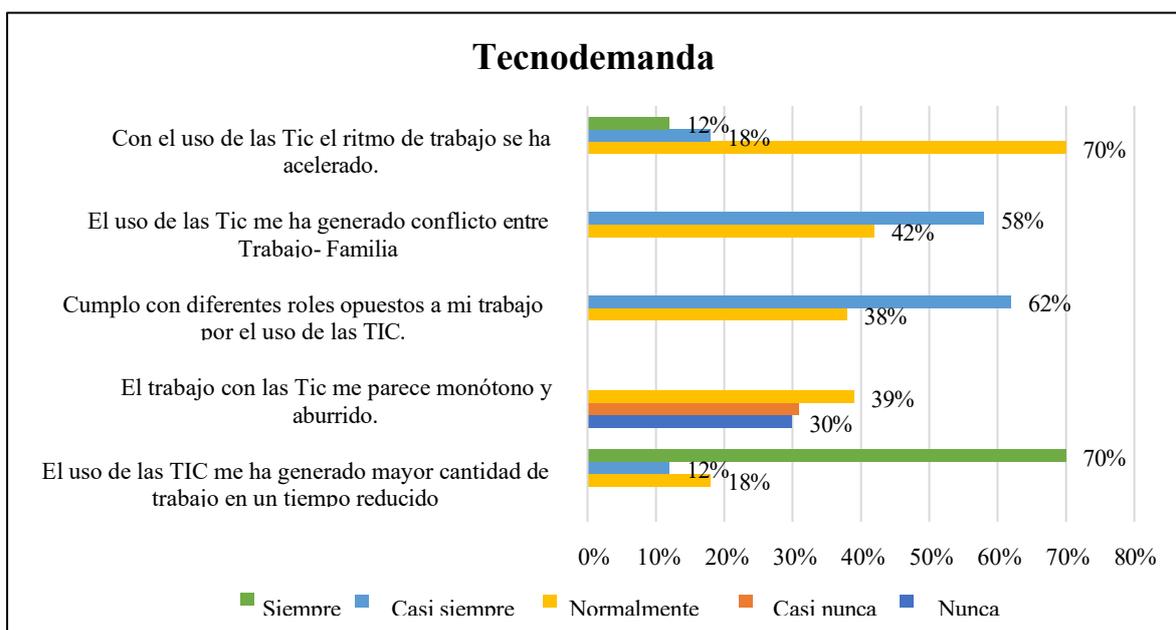
En este estudio se llevó a cabo un conteo de todos los docentes del de Educación "Mariscal Francisco Solano López" durante el año 2023, específicamente Centro Regional en el Nivel Medio Turno noche, que suman 42 personas, según la lista proporcionada por la institución. El instrumento utilizado en esta investigación fue un cuestionario en formato digital, que contenía indicadores referentes a las Tecedemandas; Tecnorecursos y Agentes.

La escala valorativa se planteó en un rango del 0 al 4 (Nunca=0, Casi Nunca= 1, Normalmente =2, Casi siempre=3, Siempre= 4), como lo indica Sánchez, (1998). Con la información obtenida en la aplicación del cuestionario se procedió a realizar el cálculo estadístico a través de Microsoft Excel, lo que permitió el desarrollo del análisis. Tumbaco Gabino (2016) menciona que “en el análisis descriptivo se registran y se tabulan los resultados del cuestionario que se analiza y se describe lo que sucede en términos viables, observables y medibles; usa cuadros estadísticos” (p.52).

La información obtenida fue analizada con estricta confidencialidad, garantizando el anonimato de las personas y profesionales que formaron parte de la unidad de estudio en la investigación. Una vez obtenidos los datos, estos fueron estructurados de manera que puedan ser analizados de forma más eficiente, por medio del análisis estadístico, técnica que se utiliza para resumir y visualizar los datos recopilados a través de la investigación, permitiendo su apreciación por medio de gráficos y tablas para hacer que los resultados sean más fáciles de entender e interpretar los resultados obtenidos.

Resultados, discusión y análisis:

Figura 1: Tecedemandas



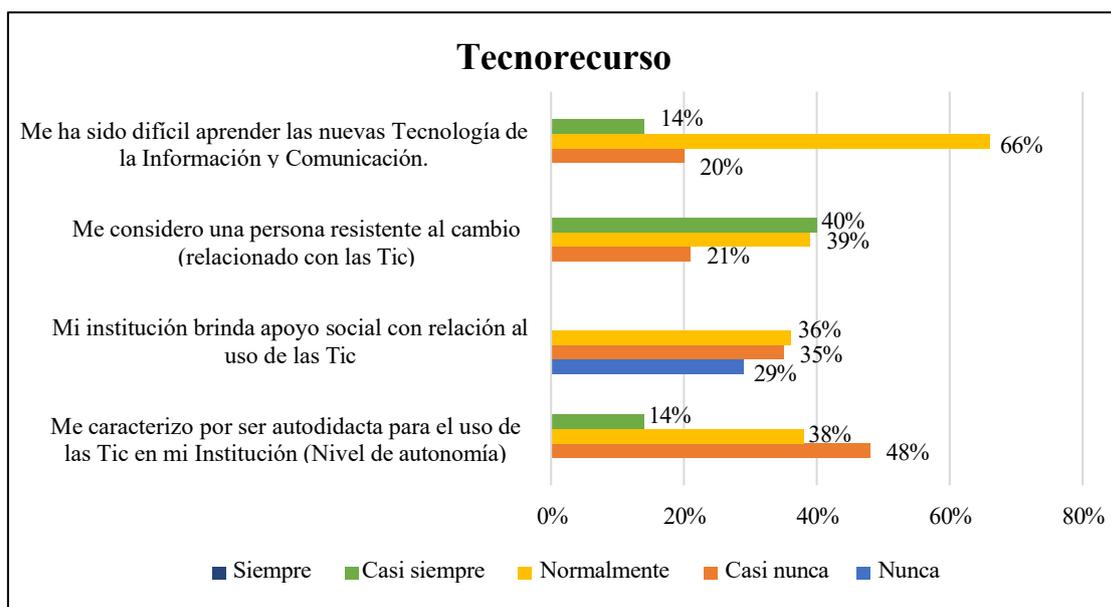
Fuente: Elaboración propia, con base en datos obtenidos de un cuestionario aplicado a docentes.

Según los datos proporcionados, se puede resumir lo siguiente:

El 70% menciona que “normalmente” con el uso de las TIC el ritmo de trabajo se ha acelerado, el 58% señala que “casi siempre” el uso de las TIC ha generado conflicto entre trabajo-familia y el 42% indico que se da “normalmente”; por otro lado, el 62% cumple con diferentes roles opuestos a sus trabajos por el uso de las TIC, así también el 39% de los docentes menciona que “normalmente” el uso de las TIC no les parece monótono ni aburrido, mientras que sobre el mismo ítem el 30% indica que “casi nunca” y por último, el 70% afirma que el uso de las TIC les ha generado mayor cantidad de trabajo en un tiempo reducido.

En este contexto, y en concordancia a lo que dicen Giraldo y Giraldo (2020) la sobrecarga laboral es uno de los principales estresores debido a que los docentes realizan múltiples tareas dentro de su jornada de trabajo, ya que se tiene poco tiempo para planificar, y simultáneamente se debe cumplir con actividades extralaborales; relacionadas tanto con su vida personal como con responsabilidades académicas.

Figura 2: *Tecnorecursos*



Fuente: Elaboración propia, con base en datos obtenidos de un cuestionario aplicado a docentes.

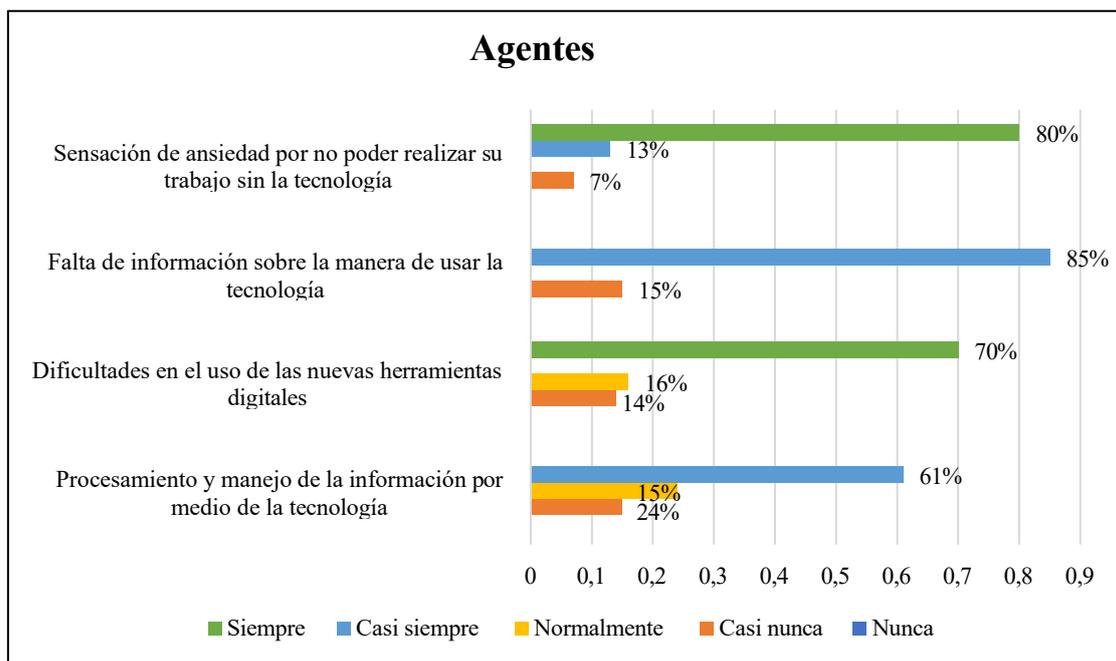
La figura demuestra los siguientes resultados:

El 66% de los docentes “normalmente” manifiesta que les ha sido difícil aprender las nuevas tecnologías de la información y comunicación, el 40% se considera que “casi siempre” son resistentes al cambio, mientras que el 39% indica que “normalmente” tienen esa aptitud, por otro lado, el 36% menciona que “normalmente” su institución brinda apoyo social con

relación al uso de las TIC y el 35% “casi nunca”, por último, solo el 14% expresa que “casi siempre” son autodidactas para el uso de las TIC.

Estos datos coinciden con lo expuesto por Ruiz et.al (2019) los cuales consideran que los factores que inciden en el estrés y en el bajo rendimiento son la falta de autonomía laboral, el escaso apoyo institucional para la capacitación en el uso de las TIC, así como el poco acompañamiento de personas calificadas para asesorar a las personas que lo necesitan.

Figura 3: *Agentes*



Fuente: Elaboración propia, con base en datos obtenidos de un cuestionario aplicado a docentes.

La figura demuestra los siguientes resultados:

El 80% de los docentes manifiesta que “casi siempre” tienen la sensación de ansiedad por no poder realizar su trabajo sin la tecnología, el 85% considera que “casi siempre” falta información sobre la manera de usar la tecnología, por otro lado, el 70% menciona que “siempre” tiene dificultades en el uso de las nuevas herramientas digitales y por último, el 61% expresa que “casi siempre” tiene mucho trabajo para el procesamiento y manejo de la información por medio de la tecnología.

Estos datos coinciden con lo expuesto por Tarafdar et al. (2010), donde menciona que los factores de estrés de los usuarios de tecnologías son la sobrecarga tecnológica, la complejidad tecnológica, la incertidumbre tecnológica y la dependencia tecnológica.

Reflexiones finales:

La tecnología se ha convertido en una herramienta fundamental en la educación, el trabajo puede ser útil para las instituciones educativas que buscan abordar este desafío y mejorar el bienestar de sus profesionales de enseñanza, además de aporta información valiosa sobre el Tecnoestrés, su impacto e identifica los agentes tecnoestresores, proporcionando algunas recomendaciones generales para su manejo.

El análisis de las tecnodemandas indica que con el uso de las Tic se ha generado mayor cantidad de trabajo en un tiempo reducido, no se demuestra monotonía ni aburrimiento, pero ha llevado a los docentes a cumplir roles opuestos a su trabajo y en menor medida ha causado conflicto entre trabajo-familia acelerando el ritmo de trabajo.

Respecto a los tecnorecursos, se observa que la mayoría de los docentes demuestran resistencia al cambio, les ha sido difícil empoderarse del uso de las TIC, no son autodidácticos/as y el apoyo social es escaso.

A partir de los hallazgos se encarga que los docentes reciban capacitación y apoyo brindando soporte emocional a los docentes puede ayudarlos a manejar la ansiedad y el estrés relacionados con los agentes tecno estresores, creando espacios seguros para que los docentes compartan sus preocupaciones y la promoción de la empatía y la comprensión entre los miembros del equipo; también proporcionar apoyo práctico a los docentes, como capacitación en el uso de tecnología, herramientas y recursos digitales, puede ayudarles a manejar de manera más efectiva los agentes tecno estresores y reducir su carga de trabajo para utilizar la tecnología de manera más efectiva y establecer límites claros entre su vida personal y laboral.

Por otra parte es transcendental que los docentes y las instituciones educativas reconozcan las consecuencias del tecnoestrés en el bienestar de los profesionales de la enseñanza y trabajen juntos para abordarlo de manera efectiva, es de suma importancia que se brinde un apoyo continuo en el uso de la tecnología, a través de la asistencia técnica y la resolución de problemas, las autoridades, directivos y supervisores deben establecer políticas claras en relación con el uso de la tecnología en el aula, la carga de trabajo y la comunicación con los estudiantes y padres de familia, dichas políticas deben ser comunicadas de manera efectiva a los docentes y deben ser flexibles y adaptables a las necesidades individuales, como también reconocer y valorar el trabajo de los docentes, especialmente en el contexto de la educación a distancia y el uso de la tecnología.

Se destaca la identificación de los agentes tecnoestresores o los factores que generan tecnoestrés en el contexto de los docentes, algo imprescindible para desarrollar estrategias, el trabajo tiene implicancias importantes para la comprensión y manejo del Tecnoestrés.

La importancia de este trabajo radica en que aborda un tema relevante y actual en el ámbito educativo y ofrece herramientas para manejarlo de manera efectiva, como el establecer límites en el uso de la tecnología, buscar apoyo y colaboración con otros profesores y expertos en tecnología, aprender nuevas habilidades y conocimientos para mejorar la competencia tecnológica.

Los agentes tecno estresores en los docentes son elementos que generan estrés y ansiedad relacionados con el uso de la tecnología en su trabajo. Estos agentes pueden variar y afectar a cada persona de manera distinta, lo que hace necesario estudiarlos y abordarlos adecuadamente, para garantizar el bienestar de los docentes y promover un entorno de trabajo saludable. A las autoridades ministeriales, directivos de la institución y encargados de talento humano pueden considerar las siguientes sugerencias para brindar soluciones a los agentes tecno estresores en los docentes, ayudando a los mismos a desarrollar habilidades para manejar la sobrecarga de trabajo causada por los agentes tecno estresores. Esto puede incluir la planificación de tareas, el establecimiento de prioridades y la asignación adecuada de tiempo para cada actividad, también la promoción de la investigación docente, que puede ser una herramienta útil para identificar soluciones a los agentes tecno estresores y promover el desarrollo profesional continuo de los docentes. Es importante enseñar a los docentes a utilizar el pensamiento crítico al utilizar las TIC, para que evaluar puedan la información y los recursos digitales de manera efectiva y segura, por otra parte, fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los docentes para manejar los agentes tecno estresores y promover un uso responsable de las TIC.

Además, sugiere identificar los factores específicos que generan tecnoestrés en cada individuo y abordarlos de manera personalizada. Esto puede implicar la utilización de herramientas y recursos específicos para cada caso, como aplicaciones de gestión del tiempo o programas de entrenamiento en habilidades tecnológicas.

Referencias:

Aragüez Valenzuela, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. e-Revista Internacional de la Protección Social, 169-190. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/76351>

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 115-124. Obtenido de http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Bruno, I. C. (1998). CATEGORÍAS DE RESPUESTA EN ESCALAS TIPO LIKERT. *Psicothema*, 10(3), 629. <https://doi:ISSN 0214-9915CODENPSOTEG>
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms [Valoración, afrontamiento, nivel de salud y síntomas psicológicos]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/1986-19792-001>
- García, M., López, J., & Martínez, E. (2018). Tecnoestrés en docentes: un análisis de las demandas y presiones tecnológicas en el entorno educativo. *Revista de Investigación Educativa*, Vol. 36(Núm. 1), 105-120. <https://doi:10.6018/rie.36.1.271491>
- Giraldo Rivera, D., & Giraldo Vargas, D. (2020). Tecnoestrés y Demandas de Trabajo en Profesorado virtual/distancia de una Universidad Privada de Colombia. 1-100. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16175/1/Capitulo%204_Tecnoestr%C3%A9s%20en%20el%20profesorado%20de%20una%20universidad%20colombiana_2022.pdf
- González Amarilla, S., & Pérez Vargas, S. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Rev. Cient. Estud. Investig*, 8(1), 21-35. Obtenido de <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205/264>
- Leung, L., & Zhang, R. (2017). Mapping ICT use at Home and Telecommuting Practices: A Perspective from Work/Family Border Theory. *Telematics and Informatics*, 34(1), 385-396. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0736585315300988>
- Monideepa Tarafdar, Q. T.-N. (2010). Impacto del Technostress en la satisfacción y el rendimiento del usuario final. (J. o. Systems, Ed.) Taylor & Francis Group, 27(3), 303-34. <https://doi:10.2753/MIS0742-1222270311>
- Quiroz González, E., Ruiz Ruiz, B., & Caballero, G. (2020). Guia para la Gestión del Tecnoestrés Universidad Católica de Pereira . Universidad Autónoma del Caribe, 1-18. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Betty_Ruiz/publication/343140599_GUIA_PARA_LA_GESTION.pdf
- Ruiz Dominguez, V. E., Ríos Manríquez, M., & Sánchez Fernandez, M. D. (2019). Los tecnorecursos laborales y su impacto con el tecnoestrés. *International Journal Innovation*, 7(2), 299-311. Obtenido de file:///D:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LosTecnoRecursoLaboralesYSuImpactoEnElTecnoestresU-6993728.pdf

- Salanova Soria, 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. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>
- Salanova, M., Lorens, S., Cifre, E., & Nogareda, C. (2007). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Nota técnica de Prevención. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 1-7. Obtenido de <https://preventoronline.com/imagesbd/down/Tecnoestr%C3%A9s%20concepto,%20medida%20e%20intervenci%C3%B3n%20psicosocial.pdf>
- Salanova, M., Lorens, S., Cifre, E., & Nogareda, C. (2007). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Nota técnica de Prevención. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España, 1-7. https://prl-sectoreducativo.saludlaboral.org/documentos/documentacion/bibliografia/ntp_730.pdf
- Sarabadani, J., Carter, M., & Compeau, D. (2018). 10 Years of research on technostress creators and inhibitors: Synthesis and critique. *AMCIS 2018 - America's Conference on Information Systems*, 1-10. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jalal-Sarabadani-3/publication/332669075_10_Years_of_Research_on_Technostress_Creators_and_Inhibitors_Synthesis_and_Critique/links/5cc26752a6fdcc1d49af064a/10-Years-of-Research-on-Technostress-Creators-and-Inhibitors-S
- Tarafdar, M., Pullins, E., & Ragu-Nathan, T. (2015). Technostress: negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, 25(2), 103-132. <https://doi:10.1111/isj.12042>
- Thompson, G. (2021). La situación del personal y la profesión docente en el mundo 2021. Bruselas, Belgica: Internacional de la Educación (IE). doi:ISBN 978-92-95120-30-3
- Tumbaco Gabino, J. E. (2016). Influencia de la aplicación de un Sistema Contable computarizado en la Formación Académica Tecnológica en la asignatura de Contabilidad Computarizada. Tesis de Maestría en Educación Superior., 52. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/25716>
- unav. (2023). Revisiones sistemáticas: Ejemplos de criterios de inclusión y de exclusión. Guía introductoria sobre qué es una revisión sistemática, los tipos de revisiones, los pasos para realizar una revisión sistemática y otros recursos de utilidad, 5. Obtenido de https://biblioguias.unav.edu/revisionessistematicas/criterios_de_inclusion_y_exclusion