

TECNOESTRÉS Y DESEMPEÑO LABORAL EN LOS DOCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN UNA PROVINCIA DE AREQUIPA

Technostress and job performance in secondary level teachers in a province of Arequipa

Rey Luis Araujo Castillo
raraujo@unsa.edu.pe
I.E. 40440 Corazón de Fátima
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6709-8538>

Lorena Fernandina Aragon Olacua.
Magister, laragono@unsa.edu.pe
I.E. 40440 Corazón de Fátima
ORCID: <https://hdl.handle.net/20.500.12773/16170>

Pedro Estanislao Mango Quispe.
pmangoq@unsa.edu.pe
I.E. 40440 Corazón de Fátima
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2395-7158>

Recibido: 09-11-2022

Aceptado: 03-12-2022

Publicado: 29-12-2023

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar cómo influye el tecnoestrés en el desempeño laboral de los docentes del nivel secundario, distrito de Aplao, ubicado en la región Arequipa. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, de nivel aplicado y de tipo correlacional descriptivo, enmarcado en un diseño no experimental transversal. La población representada por un total de 83 docentes, a quienes se aplicó la técnica del cuestionario de tipo Likert para el recojo de información sobre las variables de estudio. Igualmente, se empleó el análisis descriptivo usando los programas de Microsoft Excel y el SPSS v.25. Además, se empleó la prueba no paramétrica de la Rho de Spearman para determinar cómo es la correlación entre las variables de estudio. Se concluye que el tecnoestrés influye directa y moderadamente en el desempeño laboral de los docentes del nivel secundario, ya que, el estadígrafo de la Rho de Spearman arrojó un valor de $Rho=0,607$, y una significancia de $p=0,000$, menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, la presencia de tecnoestrés puede afectar moderadamente el desempeño docente.

Palabras clave: tecnoestrés, desempeño laboral, docentes, nivel secundario

ABSTRACT

The objective of the study was to determine how technostress influences the work performance of secondary level teachers, Aplao district, located in the Arequipa region. The research was based on a quantitative approach, applied level and type of descriptive correlational, framed in a non-experimental cross-sectional design. The population represented by a total of 83 teachers, to whom the Likert-type questionnaire technique was applied to collect information on the study variables. Likewise, descriptive analysis was used using Microsoft Excel and SPSS v.25 programs. In addition, the non-parametric

Spearman's Rho test was used to determine the correlation between the study variables. It is concluded that technostress directly and moderately influences the work performance of secondary school teachers, since Spearman's Rho statistic showed a value of $Rho=0.607$, and a significance of $p=0.000$, lower than the guidelines. raised $p<0.05$, therefore, the presence of technostress can moderately affect teaching performance.

Keywords: technostress, job performance, teachers, secondary level

1. INTRODUCCIÓN

El estudio analiza las ventajas de la tecnología que propician y facilitan la economía los métodos laborales y procesos productivos, disminuyendo los costos e incrementando la productividad, donde surgen nuevas maneras y metodologías laborales que optimizan el desempeño del capital humano, ofreciendo además las herramientas para disminuir las actividades rutinarias y monótonas, incorporando una gran variedad de habilidades, competencias y destrezas para desempeñar la labor asignada, permitiendo un mayor nivel de responsabilidad y retos en los trabajadores y empresas.

Sin embargo la elevada exposición a la tecnología por el ejercicio constante de la labor que necesita de rapidez puede en muchas oportunidades superar la capacidad de respuesta, generando angustia por no poder responder a las exigencias de la labor, por motivo del bajo desarrollo de las habilidades tecnológicas, generando desgaste físico y psicológico, pues al no ser nativos digitales, el individuo debe adaptarse a escenarios tecnológicos desafiantes, lo que genera sentimientos de insuficiencia, que pueden ocasionar efectos secundarios en la salud.

En la actualidad las personas poseen diferentes desafíos y oportunidades, siendo imperativo conocer el uso y sentido de las nuevas tecnologías, permitiendo el avance de las sociedades inclusivas y democráticas, fomentando la creatividad, colaboración y distribución justa del saber científico, que permitan una educación de calidad y equitativa hacia todos, no obstante, esto puede propiciar el estrés en las personas, disminuyendo el desempeño de su cotidianidad sobre todo en el aspecto educativo (Coppari, 2018).

El prolongado uso de la tecnología puede ocasionar lo que se denomina Tecnoestrés (Salanova et al., 2004; Jarne et al., 2006, Martínez y Guerrero, 2009), en el cual es una categoría de estrés que se genera por la continua exposición a las tecnologías de comunicación e información como son los celulares móviles, internet, ordenadores, portátiles, televisión digital, teletrabajo, asistentes personales digitales. Una prolongada exposición puede darse dentro y fuera del contexto laboral, generando temor y ansiedad frente a su utilización o generar dependencia, pues se requiere constantemente el tener estímulos tecnológicos (UGT, 2008).

Esta situación ha sido de gran preocupación desde ya algún tiempo, pues se han realizado estudios que den cuenta de esta realidad, en tal sentido, en Nicaragua, Soto et al., (2017) analizaron el nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes de planta de FAREM Stelí, demostrando que los docentes mostraron altos niveles de estrés, lo que proporcionalmente mermaba su nivel de desempeño.

González y Pérez (2019) analizan el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los docentes paraguayos, se analizaron las experiencias y vivencias en su centro de labores y la relación dada con el tecnoestrés, quedando establecida que actualmente la tecnología es un medio principal para su labor, indican, además, la importancia que tiene para transmitir el conocimiento docente. Se concluye que los docentes muestran algunas dolencias a nivel de cabeza y espalda, incomodidades oculares, ansiedad, tensión de los músculos, fatiga y poca concentración. Con referencia a las medidas utilizadas para prevenirlas, los educadores emplean la técnica de pensamientos positivos y relajación hacia la utilización de las tecnologías.

A nivel nacional, se conoce sobre esta situación mediante el estudio de Illesca (2021), quién afirmó que el Tecnoestres tiene una relación directa con el desempeño de los docentes, pues, un mayor nivel de este padecimiento se traduce en un desempeño docente de bajo nivel.

Por su parte, Dávila (2022), analiza el tecnoestrés y su vinculación en el desempeño docente en una institución educativa de Lima. Las conclusiones determinan la influencia del estrés en el desempeño que muestra el profesorado investigado ($Wald=15.57$ y $p=0.00$). Se determina que el tecnoestres puede incidir en la mediación, planeación y valoración de los aprendizajes.

La denominación de estrés actualmente tiene un importante interés por los negativos efectos que imprimen el organismo, no obstante, para su mayor facilidad de comprensión se requiere identificar el histórico desarrollo en donde los investigadores principales buscaron abordarlo, si se abordan distintas literaturas referidas al estrés se atribuye a los párrafos denominados por Hans Selye quién popularizó el término en el siglo XX, no obstante, ya en tiempos anteriores había sido utilizado (Ortiz, 2020).

En tanto, Guzmán (2020) señaló que la denominación de estrés surgió en literaturas del siglo XIX expresando tensión, dureza, aplicación y adversidad. Seguidamente a final del siglo XVIII e inicios del XIX en el área física para señalar la fuerza que se genera en lo interno de un cuerpo como consecuencia de implementar la fuerza local o externa que atiende la distorsión y se hace mención del término como la distorsión o deformación que sufre el objeto.

De igual forma, la definición de estrés tomó un importante auge en la década del 30, cuando Hans Selye determinó que los pacientes a quienes analizaba indiferentemente de la propia enfermedad, mostraban una sintomatología general y común como la pérdida de apetito, cansancio, astenia y baja de peso. Tal situación fue de especial interés el cual lo denominó "Síndrome de estar enfermo" (Guzmán, 2020).

El constructo tecnoestrés fue empleado por primera vez por Craig Brod, en los años ochenta, argumentando que se estaba dando un incremento en el uso de las nuevas tecnologías de la Informática sobre todo en el campo laboral y que el desconocimiento sobre el manejo de estas herramientas, estaba generando una enfermedad moderna debido a la escasa adaptación para el dominio de estos recursos tecnológicos. (Amarilla & Vargas, 2019).

A partir de ello, Brod (1984) definió el Tecnoestrés como "una enfermedad de adaptación causada por la ausencia de competencias digitales para interactuar con las nuevas tecnologías de manera saludable" refiriéndose a los problemas de adaptación ante las nuevas herramientas y sistemas tecnológicos. Asimismo, el tecnoestrés se entiende como "una enfermedad", la misma que se destaca por una falta de habilidad o incompetencia de los usuarios.

El 2007 se da la que posiblemente sea la definición más estructurada, sosteniendo que el estrés surge a consecuencia de la utilización de las TIC. Se plantea además que es uno de los resultados de los esfuerzos y batallas de un individuo para adaptarse a las TIC en continuo desarrollo, así como a los avances en las necesidades cognitivas y sociales relacionadas con su utilización. (Cuervo et al., 2018). El mismo año Salanova et al. (2007) analizan los trastornos vinculados al número excesivo de demandas tecnológicas y/o amenazas emergentes de las mismas que ocasiona una serie de sintomatologías como sensaciones de ansiedad, fatiga mental, actitudes escépticas y creencias de ineficacia, así como un aumento desmedido y compulsivo en el uso de las tecnologías

Carlotto et al., (2017) definen el tecnoestrés según las consecuencias adversas de la tecnología y el padecimiento de enfermedades debido a la creciente presión provocada por el uso de celulares, las redes sociales, los ordenadores en el trabajo y la vida cotidiana.

En España, el Ministerio del Trabajo y Asuntos Sociales (2009) lo define como el sentimiento de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debidos al uso de tecnologías, complementados también con actitudes escépticas y creencias de ineficacia con el uso de TICs, añadiendo la dimensión Tecnofatiga denominado síndrome de la "fatiga informativa" originado de las exigencias de la Sociedad de la Información y que se concreta en la sobrecarga informativa cuando se utiliza Internet, su sintomatología está asociada a falta de competencia para estructurar y asimilar la nueva información derivada del uso de Internet, con la consiguiente aparición del cansancio mental. Así mismo Golu (2021) sostiene que el uso de plataformas virtuales y sus elementos producen un cansancio generalizado, denominado fatiga tecnológica.

Rodríguez et al., (2021) destacan algunas situaciones más notables del Tecnoestrés entre ellas tenemos: las demandas de recursos tecnológicos como por ejemplo el sobre agotamiento mental, falta de medios tecnológicos, poco apoyo social, falta de medios personales poca específico auto eficiencia con la tecnología.

Respecto a las consecuencias fisiológicas, se presentan síntomas psicósomáticos como migraña, insomnio, malestar muscular, sintomatología

depresiva y otros. Con respecto al insomnio, esto se debe a estar conectado a internet por tiempos prolongados, generando debilidad, fatiga del sistema inmunológico y un deterioro general de la salud (Martín, 2021).

El uso exagerado de los medios tecnológicos genera dificultades sociales por la reducción de las actividades habituales, ocasionando que las personas estén más irritadas, con cambios de humor, descuidando su vida laboral, así como familiar. La persona que se vuelve adicto a la tecnología, no asume que emplea mucho tiempo navegando, haciendo más evidentes las consecuencias sociales y financieras (Martín, 2021).

Los efectos psicológicos según Vidotti et al. y Cannizzaro et al. (2019), consisten en las interferencias en las relaciones de satisfacción y placer que el individuo tiene con el trabajo y con la calidad de vida, en el ámbito laboral existen riesgos psicosociales y ambientales no específicos que pueden determinar diferentes trastornos orgánicos y de conducta.

Santillana (2023) citando a Llorens et. al. (2011) plantea que el tecnoestrés lo puede experimentar cualquier persona que tenga contacto con las nuevas tecnologías como herramienta habitual de trabajo, dimensionado en ansiedad, fatiga, adicción, escepticismo e ineficacia, el cual está ubicado en el modelo teórico de la psicología social del trabajo, aplicable a diferentes ámbitos y no estrictamente al laboral.

2. METODOS

La investigación se realiza desde el enfoque cuantitativo. Según Hernández & Mendoza (2018) se basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones.

En cuanto al tipo de diseño, es No experimental de tipo correlacional; porque se determina la relación entre el Tecnoestrés y el Desempeño laboral docente. El propósito es describir cada una de las variables analizando su interrelación.

La población estuvo conformada por 83 docentes del nivel secundario de las instituciones educativas del distrito de Aplao, provincia de Castilla de la región Arequipa.

El instrumento para la primera variable fue El

Cuestionario sobre Tecnoestrés, compuesto por 21 ítems, y cuyas dimensiones fueron tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción; para la segunda variable EL Cuestionario sobre desempeño laboral, el cual tuvo 12 ítems y sus dimensiones son: Productividad laboral, Eficacia y Eficiencia laboral. Los mencionados instrumentos fueron validados por Juicio de expertos.

3. RESULTADOS

De acuerdo a los datos arrojados por el estadígrafo de la Rho de Spearman se puede corroborar que el tecnoestrés influye directamente con el desempeño laboral de los docentes del nivel secundario del distrito de Aplao, a un nivel moderado, ya que se alcanzó un valor de Rho=0,607, y una significancia de p=0,000, es decir menor a los lineamientos planteados p<0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis de correlación general.

Los datos arrojados por el estadígrafo de la Rho de Spearman se pueden corroborar que existe una relación directa y significativa entre el tecnoestrés y la productividad en los docentes a un nivel moderado, ya que se alcanzó un valor de Rho=,613 y una significancia de p=0,005, es decir menor a los lineamientos planteados p<0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis de correlación específica 1, que demuestra que niveles medios de tecnoestrés, pueden afectar la productividad de los docentes.

		Correlaciones	
		Tecnoestrés	Desempeño Laboral
Tecnoestrés	Coefficiente de correlación	1,000	,607
	Sig. (bilateral)	.	,000
N		83	83
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	,607	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
Desempeño Laboral		N	83

El estadígrafo de la Rho de Spearman evidencia que existe una relación directa y significativa entre el tecnoestrés y la eficacia, en los docentes del nivel secundario, a un nivel moderado, ya que se alcanzó un valor de Rho=0,614, y una significancia de p=0,001, es decir menor a los lineamientos planteados p<0.05, por lo tanto, se acepta la hipótesis de correlación específica 2, que demuestra, niveles medios de tecnoestrés puede afectar la eficacia de la labor de los docentes.

		Correlaciones	
		Tecnoestrés	Productividad Laboral
Rho de Spearman	Tecnoestrés	Coefficiente de correlación	,613
		Sig. (bilateral)	,005
		N	83
	Productividad Laboral	Coefficiente de correlación	,613
		Sig. (bilateral)	,005
		N	83

El estadígrafo de la Rho de Spearman se evidencia que existe una relación directa y significativa entre el tecnoestrés y la eficiencia, en los docentes del nivel secundario, a un nivel moderado, ya que se alcanzó un valor de $Rho=0,652$, y una significancia de $p=0,004$, es decir menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, se acepta la hipótesis de correlación específica 3, que demuestra, niveles medios de tecnoestrés puede afectar la eficiencia de la labor de los docentes.

		Correlaciones	
		Tecnoestrés	Eficiencia Laboral
Rho de Spearman	Tecnoestrés	Coefficiente de correlación	,652
		Sig. (bilateral)	,004
		N	83
	Eficiencia Laboral	Coefficiente de correlación	,652
		Sig. (bilateral)	,004
		N	83

4. DISCUSIÓN

El análisis de la variable tecnoestrés los resultados muestran que un 86.7% de los encuestados mostró un nivel regular.

Los resultados de la dimensión tecnoansiedad, evidencia una influencia regular en el desempeño docente, dónde se experimentan circunstancias fisiológicas inquietantes, además de intranquilidad y presión extendida por utilizar o arreglar algunas herramientas o dispositivos tecnológicos utilizados en su labor docente. Los resultados pueden indicar que los docentes están en riesgo, y que, presentan tecnoansiedad a un nivel regular, y que de no atenderse a tiempo puede mermar su desempeño docente.

Los datos de la dimensión tecno fatiga o cansancio mental, qué ocurre por una exposición prolongada a diversos dispositivos tecnológicos, caracterizándose por presentar agotamiento mental y

cansancio cognitivo. Los resultados demuestran los docentes están en riesgo, y que, presentan tecno fatiga a un nivel regular, y que de no atenderse a tiempo puede incrementarse el nivel.

La tecno adicción, la cual es una necesidad inconsciente de utilizar obsesiva, compulsiva y continuamente las tecnologías en todo momento. Los resultados demuestran que los docentes están en riesgo de ser tecno adicto, pues en ellos existe la tecno adicción a un nivel regular, y que de no atenderse a tiempo puede incrementarse, siendo necesario utilizar estrategias que les permita utilizar las tecnologías, pero sin caer en la obsesión y compulsión por utilizarlas.

En referencia a la dimensión de productividad laboral, un 85.5% de docentes evidencian un elevado nivel de productividad, un 13.3% presenta un nivel regular, el 1.2% evidencia un bajo nivel de productividad laboral. Los datos muestran tendencias elevadas de productividad laboral entre los encuestados, ya que, estos emplean adecuadamente los recursos siendo que a su vez lo hacen en el tiempo asignado para una actividad específica.

Según la dimensión de eficacia, se evidencia un alto nivel de la eficacia en su labor docente, el 13.3% presenta un nivel regular y no se encontraron resultados para el nivel bajo. Los resultados muestran una tendencia elevada de eficacia en su labor, siendo un básico atributo que debe aplicarse en una educación de calidad representándose por acciones públicas centrales en este contexto, implicando analizar en la manera en que se alcanzan las metas, objetivos, principios de equidad, pertinencia y relevancia en la labor educativa. Los docentes requieren mejorar sus niveles de eficacia logrando y garantizado en términos de metas, el alcance de los objetivos profesionales e institucionales.

Con respecto a la eficiencia laboral de los docentes revelan una eficiencia laboral elevada en el cumplimiento de sus funciones, un 12% evidencia eficiencia regular. Los datos señalan una tendencia elevada de eficiencia laboral entre los docentes participantes de la investigación, los cuales tienen la capacidad de desarrollar criterios ya manejados, habilidades y destrezas en el cumplimiento de la docencia, optimizando los recursos tecnológicos según sus funciones docentes.

Los resultados muestran porcentajes bajos de tecnoestres en los docentes sin embargo muestran

una tendencia a incrementarse por las exigencias cambiantes en las nuevas tecnologías para lograr resultados deseables por la comunidad educativa, Aragüez (2017) menciona que todo trabajo requiere de mayor rapidez, por ello estamos más tiempo expuestos al uso de la tecnología sobrepasando frecuentemente nuestra capacidad de respuesta. El agobio que puede crear, el no tener la opción de satisfacer las necesidades de trabajo como resultado de las habilidades innovadoras, provoca características mentales y fisiológicas irregulares; el no ser un nativo digital y ajustarse a nuevos escenarios, produce la inclinación de que los medios pueden estar ganando una lucha contra nosotros.

En tal sentido, Murrugarra (2022), determinó que el tecnoestrés en docentes puede afectarse por los factores sociales y educativos de las instituciones educativas públicas de Lima, los resultados por dimensiones evidenciaron que el logro de objetivos institucionales y ministeriales que implica el uso de Tics, coadyuban al tecnoestrés en los docentes implicados en la investigación.

El Marco del Buen desempeño Docente (2014) indica que los docentes deben gestionar el proceso educativo dominando el contenido disciplinario y empleando recursos y estrategias adecuadas para que los educandos tengan un aprendizaje crítico y reflexivo con respecto a la solución de dificultades vinculadas a intereses, experiencias y entornos culturales al respecto Alcas et al. (2019) analizan el impacto de las TIC en los trabajadores por la necesidad de ajustarse rápidamente a los elementos cambiantes dentro de las instituciones, las expectativas de desarrollo para lograr los propósitos e incrementar la productividad, la tensión por acomodar de sistemas inteligentes y complejos progresivamente, esto lleva a considerar el tecnoestrés.

El tecnoestrés influye moderadamente con el desempeño laboral de los docentes del nivel secundario del distrito de Aplao, el estadígrafo de la Rho de Spearman arrojó un valor de $Rho=0,607$, y una significancia de $p=0,000$, menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, la presencia de tecnoestrés puede afectar moderadamente el desempeño docente.

El tecnoestrés influye moderadamente en la Productividad de los docentes del nivel secundario del distrito de Aplao, el estadígrafo de la Rho de Spearman arrojó un valor de $Rho=0,613$, y una

significancia de $p=0,005$, menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, la presencia de tecnoestrés puede afectar moderadamente la productividad del docente.

El tecnoestrés influye directa, y moderadamente en la eficacia de los docentes del nivel secundario del distrito de Aplao, el estadígrafo de la Rho de Spearman arrojó un valor de $Rho=0,614$ y una significancia de $p=0,001$, menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, la presencia de tecnoestrés puede afectar moderadamente la eficacia del docente.

El tecnoestrés influye moderadamente en la eficiencia de los docentes del nivel secundario del distrito de Aplao, ya que, el estadígrafo de la Rho de Spearman arrojó un valor de $Rho=0,652$ y una significancia de $p=0,004$, menor a los lineamientos planteados $p<0.05$, por lo tanto, la presencia de tecnoestrés puede afectar moderadamente la eficiencia del docente.

REFERENCIAS

- Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, A., & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-239.
- Amarilla, S. B. G., & Vargas, S. F. P. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35.
- Aragüez, 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*, 2(2), 169-190. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/e-rips.2017.i02.12>
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Reading Mass: Addison-Wesley.
- Cannizzaro, E., Ramaci, T., Plescia, F. (2019). Work-related stress, pathophysiological mechanisms and influence of environmental genetic factors. *Journal IJERPH*, 16(20), 1-10 <https://doi.org/10.3390/ijerph16204031>.
- Carlotta, M., Wendt, G., & Jones, A. (2017). Technostress, Career Commitment, Satisfaction with Life, and Work-Family Interaction Among Workers in Information and Communication Technologies. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 91-102. doi: <https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.22729>

- Coppari, N. (2018). Tecnoestrés, entre lo deífico y lo Demónico: Las TICs y su Impacto en los Jóvenes. Prociencia-CONACYT. https://www.conacyt.gov.py/sites/default/files/upload_editores/u294/TECNOES-TRES.pdf.
- Coppari, N., Bagnoli, L., Cudas, G., Montanía, M., Pradedda, Ú. M., & Humada, H. L. (2017). Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad. Cuadernos de neuropsicología, 11(3), 72.
- Cuervo Carabel, T., Orviz Martínez, N., Arce García, S., & Fernández Suárez, I. (2018). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión bibliográfica a partir de la Web of Science. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 21(1), 18-25.
- Dávila Horna, F. J. (2022). El tecnoestrés en el desempeño docente en la IE N° 6066 Villa El Salvador, 2021. Universidad Cesar Vallejos.
- De examen, J. U. R. A. D. O. (2023). Asociación entre condiciones de teletrabajo y tecnoestrés y diferencias por grupos en docentes universitarios (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Autónoma de México).
- Fernández, M. O. G. (2021). La capacitación docente para una educación remota de emergencia por la pandemia de la COVID-19. Revista Tecnología, Ciencia y Educación, (19), 81-102.
- Guzmán, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo (Work stress, origin, consequences and how to combat it). Daena: International Journal of Good Conscience, 8, 1-19.
- Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. Journal of School Psychology, 78, 69-74.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México, DF: McGraw Hill.
- Hernández-Falcón, D. D. L. C., Vargas-Jiménez, A., & Almuiñas-Rivero, J. L. (2020). La importancia de la evaluación de la eficiencia académica en las universidades. Revista Cubana de Educación Superior, 39(1).
- Illesca Gil, D. M. (2021). Tecnoestrés y el desempeño docente en el marco de la estrategia "Aprendo en Casa" en instituciones educativas del nivel Secundario del distrito de Acolla, Jauja-2020.
- Jaimes, L., Luzardo, M., & Rojas, M. D. (2018). Factores determinantes de la productividad laboral en pequeñas y medianas empresas de confecciones del área metropolitana de Bucaramanga, Colombia. Información tecnológica, 29(5), 175-186.
- Jarne, A; Talarn, A; Armayones, M; Horta, E; Requena, E. (2006). Psicoatología. España. Editorial UOC.
- Martín Rodríguez, O. (2021). El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador. Lan Harremanak, (44), 164-183.
- Martínez, H y Guerrero, G. (2009). Introduction to the social sciences. Mexico. Cengage Learning.
- MINEDU (2022). Marco del buen desempeño docente. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3425647/Marco%20del%20Buen%20Desempen%CC%83o%20Docente.pdf?v=1658161064>.
- Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España (2009). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae349d98deeb8a.
- Murrugarra, Y. B. B. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de instituciones educativas de lima, 2020-2022. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(5), 475-505.
- Rodríguez-Marulanda, K. P., & Lechuga-Cardozo, J. I. (2019). Desempeño laboral de los docentes de la Institución Universitaria ITSA. Revista EAN, (87), 79-10
- Salanova, M; Grau, R; Martínez, I; Cifre, E; Llorens, S; García, M. (2004). Nuevos horizontes en la investigación sobre autoeficacia. Publicaciones de la Universitat Jaume. Tercera edición.
- Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R. y Cruz, M. (2019). Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Enfermería global, 18(3), 344- 376. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>.