

FACTORES LABORALES QUE GENERAN TECNOESTRÉS ASOCIADO A LA  
ENSEÑANZA REMOTA EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ

JOEL FERNANDO CORTES CUELLAR

YUDI CAROLINA GÓMEZ HURTADO

GISSELL ADRIANA SOLARTE ANAYA



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN  
35 ANIVERSARIO

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

POPAYÁN

NOVIEMBRE 2021

TECNOESTRÉS Y ENSEÑANZA REMOTA 2021

FACTORES LABORALES QUE GENERAN TECNOESTRÉS ASOCIADO A LA  
ENSEÑANZA REMOTA EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ

JOEL FERNANDO CORTES CUELLAR

YUDI CAROLINA GÓMEZ HURTADO

GISELL ADRIANA SOLARTE ANAYA

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo (a)

Asesora

DIANA LORENA CAMPO BUITRAGO

Psicóloga, Mg en Intervención Psicosocial



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA DE POPAYÁN  
35 ANIVERSARIO

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

POPAYÁN

NOVIEMBRE 2021

## **Agradecimientos y Dedicatorias**

Este trabajo de tesis realizado en la Fundación Universitaria de Popayán es un esfuerzo en el cual directa o indirectamente participaron distintas personas, quienes nos dieron sus diferentes aportes.

En primer lugar, queremos agradecerle a Dios todo poderoso por habernos dado la bendición del estudio; queremos agradecer a nuestros padres el apoyo incondicional que desde que iniciamos la carrera nos han brindado.

A nuestra asesora de trabajo de grado, la Psicóloga, Mg Diana Lorena Campo Buitrago, nuestros más sinceros agradecimientos, por su paciencia, dedicación y constancia; Gracias por su valiosa dirección y apoyo, porque sin duda alguna sin su experiencia y educación no habiéramos podido llegar hasta aquí, aunque lo aceptamos “ Fue bastante difícil realizar el suéter con la piel del león” .

Gracias compañeros de grado por la paciencia que siempre nos tuvimos, porque a través de esta experiencia se fortalecieron aún más los lazos de amistad, gracias por construir juntos este proyecto que aunque en ocasiones quisimos abandonar hoy orgullosos podemos levantar la cara y decir lo hemos logrado.



FUNDACIÓN  
UNIVERSITARIA  
DE POPAYÁN

### NOTA DE ACEPTACIÓN

La mesa de jurados del proyecto de investigación “FACTORES LABORALES QUE GENERAN TECNOESTRÉS ASOCIADO A LA ENSEÑANZA REMOTA EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMO”, presentado por Gisell Adriana Solarte Anaya, Yudi Carolina Gomez Hurtado y Joel Fernando Cortez Cuellar. Una vez revisado el informe final y aprobado su sustentación, dan fe que éste trabajo cumple con los requisitos estipulados como opción de grado para la obtención del título de Psicólogo(a).

Valoración del trabajo

ACEPTABLE:  
BUENO:  
SOBRESALIENTE: X  
EXCELENTE:

DIANA ISABEL GIRON  
Jurado

*Diana Lorena Campo B*

DIANA LORENA CAMPO  
Asesora

MARIA ALEJANDRA CEBALLOS C  
Presidente del Jurado  
Popayán, 22 de noviembre de 2021

### **Línea de Investigación**

La presente investigación hace parte de la línea del desarrollo humano y social puesto que plantea realizar una descripción de los factores laborales asociados al tecnoestrés que afectan a la población docente; esto derivado de los procesos de enseñanza remota, que tuvieron que adoptar los profesores en tiempo de emergencia sanitaria, donde se ha hecho necesario la implementación de herramientas tecnológicas como el uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC).

En este sentido, el trabajo de investigación da cumplimiento con algunos elementos de los objetivos de la línea como son: realizar un abordaje de fenómenos colectivos a partir de los paradigmas del desarrollo humano y social, y además da cumplimiento a temáticas de su interés como el uso de tecnologías.

### **Resumen/ Abstract**

El objetivo general del presente trabajo fue describir la manera en que se presentan los factores laborales que generan tecnoestrés asociado de la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca. El proyecto se implementaron una entrevista semiestructurada y el cuestionario del RED-TIC aplicado a 23 docentes de la Institución Educativa madre De Dios de Piendamó- Cauca donde los docentes que puntuaron con tecnoestrés en niveles elevados se encuentran en un rango de edad entre los 52 y 65 años. Según los resultados, se concluye que sólo 6 participantes contaron con niveles altos de tecnoestrés, con edades de 50 a 65 años; teniendo en cuenta las mujeres son más propensas a sufrir tecnoestrés.

Palabras claves: Tecnoestrés - Enseñanza remota – Estrés

The general objective of this work was to describe the way in which the labor factors that generate techno-stress associated with remote teaching are presented to teachers of the Madre de Dios Educational Institution in Piendamó Cauca. The project implemented a semi-structured interview and the RED-TIC questionnaire applied to 23 teachers from the Mother of God Educational Institution in Piendamó-Cauca where teachers who scored high levels with techno-stress are in an age range between 52 and 65 years. According to the results, it is concluded that only 6 participants had high levels of techno-stress, aged 50 to 65 years; taking into account women are more prone to techno-stress.

Keywords: Techstress - Remote teaching - Stress

## Índice

<b>Introducción,</b>	<b>6</b>
<b>Planteamiento del Problema,</b>	<b>7</b>
<b>Pregunta de Investigación,</b>	<b>8</b>
<b>Antecedentes,</b>	<b>8</b>
<b>Contextualización,</b>	<b>13</b>
<b>Justificación,</b>	<b>14</b>
<b>Objetivos,</b>	<b>16</b>
<b>Objetivo General,</b>	<b>16</b>
<b>Objetivos Específicos,</b>	<b>16</b>
<b>Referente Conceptual,</b>	<b>16</b>
<b>Conceptualización de Estrés,</b>	<b>16</b>
<b>Tipos de Estrés,</b>	<b>17</b>
<b>Tecnoestrés,</b>	<b>17</b>
<b>Factores Laborales Asociados al Estrés y Tecnoestrés en Docentes,</b>	<b>18</b>
<b>Formas de Tecnoestrés,</b>	<b>20</b>
<b>Síntomas del Tecnoestrés,</b>	<b>21</b>
<b>Educación Virtual y Enseñanza Remota,</b>	<b>21</b>
<b>Metodología,</b>	<b>22</b>
<b>Enfoque,</b>	<b>22</b>
<b>Método,</b>	<b>23</b>
<b>Técnicas,</b>	<b>23</b>
<b>Instrumentos,</b>	<b>24</b>
<b>Población,</b>	<b>26</b>
<b>Aspectos Éticos,</b>	<b>26</b>
<b>Cronograma,</b>	<b>28</b>
<b>Presupuesto,</b>	<b>28</b>
<b>Resultados,</b>	<b>29</b>
<b>Resultados Cuestionario RED-TIC,</b>	<b>29</b>
<b>Factores que Causan Tecnoestrés,</b>	<b>30</b>
<b>Manifestaciones del Tecnoestrés en los Docentes,</b>	<b>35</b>
<b>Discusión,</b>	<b>36</b>

**Conclusiones, 39**

**Recomendaciones, 41**

**Referencias Bibliográficas, 43**

**Anexos, 50**

**Tabla**

**Tabla 1 Cuadro Informativo, 31**



## **Introducción**

La presente investigación menciona los factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó. Weil y Rosen (como se citó en Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda, 2008) definieron el tecnoestrés como “cualquier impacto negativo de las actitudes, los pensamientos, los comportamientos o la fisiología causada directa o indirectamente por la tecnología” (p. 1). Para analizar esta problemática fue necesario mencionar sus causas, de acuerdo con los resultados de la investigación de Rey, Piñeros y Rojas (2018), algunas de las causas son la dificultad para relajarse, el agotamiento al terminar de trabajar con Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) y cansancio al terminar de trabajar con plataformas tecnológicas.

Esta investigación se realizó con el interés de conocer cuáles son las afectaciones asociadas a dichos factores laborales que pueden estar generando la aparición de tecnoestrés en los docentes por tan repentino cambio causado por la emergencia sanitaria Covid-19.

Para realizar la investigación, se utilizó un enfoque cualitativo de investigación, el cual busca describir los significados que las personas tienen respecto a la realidad que viven, el método empleado es de tipo fenomenológico. Interesándose por describir los significados que las personas conceden a sus experiencias y vivencias. Las técnicas que se utilizaron para recoger información serán, la prueba RED-TIC denominada (recurso, emociones y demandas laborales) la cual es el medio para realizar un tamizaje de identificación de docentes que tienen o tuvieron tecnoestrés y segunda medida una entrevista de tipo semiestructurado, a fin de explorar detalladamente los factores laborales relacionados con el tecnoestrés y exponer la forma como se manifiesta este fenómeno en los docentes.

### **Planteamiento del Problema**

A principios del año 2020 en medio de la emergencia sanitaria Covid-19, la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca, se vio en la obligación de implementar el proceso de enseñanza remota, el cual hizo necesario el uso de herramientas tecnológicas tales como celulares, computadoras, tablets e internet y además un uso constante de las TIC.

A consecuencia de lo anterior, algunos docentes de la Institución Educativa Madre de Dios, mediante la aplicación del instrumento REC – TIC manifestaron presentar estrés, mismo que al estar asociado al uso de las herramientas mencionadas anteriormente se considera tecno estrés.

Dicho fenómeno se hace presente en la actualidad y en el diario vivir de muchos docentes, puesto que se han visto en la obligación de adaptarse a nuevos procesos de retos y aprendizajes, en donde se hizo necesario incluir las TIC y a partir de ello se originaron nuevas tareas como lo menciona Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020) “lidiar con empleo de recursos tecnológicos, constante envío de trabajos a través de correos, la insistente comunicación por redes sociales, o la incertidumbre de saber si los trabajos están completos o no, además de las consultas múltiples por los alumnos”(p. 643).

Cabe resaltar que los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios sufrieron algunas afectaciones, a nivel psicológico, surge la presencia de irritabilidad, depresión, ansiedad, insomnio, y poca concentración. A su vez, a nivel emocional se evidenció una baja autoestima, desánimo, pensamientos de muerte y suicidio; por último, con respecto a las afectaciones físicas se encuentra latidos más rápido de corazón, poco apetito, y daño en el sistema digestivo.

A partir de lo anterior, se dedujo que posiblemente algunas de estas afectaciones podrían presentarse en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó manifestándose a través de la desmotivación laboral y bajos procesos de creatividad, así como también a nivel personal en episodios de irritabilidad y desanimo.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo se presentan los factores laborales que generan tecnoestrés asociado a los procesos de la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó?

### **Antecedentes**

Teniendo en cuenta que la investigación surgió a raíz de una problemática actual, es necesario resaltar que la pandemia ha sido un fenómeno reciente y está generando diversas discusiones en el campo de la psicología. Por tanto, se establecerán los precedentes nacionales e internacionales en primera medida del fenómeno de estrés y en segundo lugar los antecedentes del tecnoestrés. A continuación, se describen los estudios en orden cronológico:

En primera medida en cuanto al estrés, Novoa-Chapilliquén (2016), planteó en su investigación en la Universidad de Piura, Perú, propuso como objetivo identificar los principales factores laborales que influyen en el estrés de los docentes; para ello retomó algunas dimensiones, las cuales planteaba que inciden en el estrés, como son: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Como instrumento utilizó la Escala ED-6, la cual sirve para la detección precoz de problemas de estrés para tomar medidas tempranas. En cuanto a la información sobre el nivel de malestar del profesor, se obtuvo como resultado que ninguna de las dimensiones muestra estar causando cuadros de estrés a los docentes; sin embargo, las creencias desadaptativas, las presiones y la desmotivación tienen mayor impacto en los niveles de estrés.

Como siguiente antecedente se encontró en Bogotá-Colombia un estudio realizado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios a cargo de González (2018), el cual tenía como objetivo la identificación de factores laborales que inciden en el estrés de los docentes, que laboran con población de estratos 2 y 3 de la localidad de Fontibón en Bogotá. Para llevar a cabo el proceso investigativo, se utilizó una metodología de investigación de tipo cualitativa con enfoque

investigación acción educativa. Usando como instrumento el test de estrés laboral JSS, aplicado a nueve profesoras que trabajan en el jardín infantil "La casita de Mickey", y 3 hogares infantiles del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Al realizar la aplicación, se obtuvo los siguientes factores laborales como generadores de estrés: trabajo extra sin remuneración, reuniones de último momento, pocos beneficios, dificultad de promoción, malas relaciones interpersonales, pocas posibilidades de comunicación asertiva con los superiores, inconvenientes frecuentes con padres de familia o pares y poco apoyo.

En este orden de ideas, Rojas, Aldana, Mendis, y Peralta (2019), realizaron una investigación en la Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano de la ciudad de Bogotá, frente al estrés en relación a la sobrecarga de trabajo. Su investigación tenía como objetivo determinar los factores psicosociales que causan estrés laboral en docentes del sector público de la localidad de Kennedy. Para ello utilizaron un enfoque cuantitativo transversal descriptivo que fue llevado a cabo con 35 educadores a quienes se les aplicó un instrumento para recolección de datos, tipo escala de fuentes de estrés en Profesores (E.F.E.P.) y un cuestionario Maslach

Dicha evaluación indicó que la mayoría de docentes, no tienen una metodología o un sistema estándar educativo, el cual pueda ser utilizado para mejorar el rendimiento y efectividad en la educación. Por otro lado, mencionaron factores laborales como las emociones negativas, la insatisfacción laboral; una inconformidad con el pago recibido por sus servicios, el cual consideran no es bien remunerado, el cansancio y agotamiento emocional, la gran carga laboral y exceso de tareas durante y después de la jornada laboral, características más afectadas.

Con respecto al estrés docente en tiempos de pandemia, se citan estudios realizados por Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020), quienes realizaron una investigación en la Universidad César Vallejo en Trujillo Perú, relacionada con el estrés en los docentes en el tiempo de la pandemia, cuyo objetivo fue conocer y analizar los niveles de estrés en los docentes producido

por la pandemia Covid-19 y el análisis de los factores laborales que inciden en el estrés docente. Para llevar a cabo esta investigación realizaron un estudio analítico, el cual se basó en la revisión de artículos científicos que mostraron resultados de investigaciones realizadas en diversos lugares del mundo durante la pandemia Covid-19.

De tal manera, al analizar el estrés de los docentes en Europa y Latinoamérica antes y durante la pandemia, se encontraron niveles medio y alto; donde algunos factores laborales desencadenantes durante el 2020 fueron la adaptación a las TIC, el aumento de labores dentro del hogar y el temor al contagio del coronavirus, así como también que los docentes pasarán de tener clases presenciales a clases a distancia. Todo esto influyó en el cambio del desarrollo habitual de sus sesiones de aprendizaje, que incluía ahora soluciones para sus estudiantes con problemas de internet, limitaciones de las plataformas virtuales y recursos tecnológicos, problemas familiares, entre otros. A partir de ello, se resalta que la anterior investigación está relacionada con el proyecto, puesto que menciona los factores laborales que influyeron en el estrés docente, siendo esta la principal variable de estudio.

En segunda medida en relación al tecnoestrés, se encuentran los siguientes estudios, los cuales permiten una visualización y descripción de factores laborales que generan dicho fenómeno. Por su parte Pérez (2013), realizó un trabajo investigativo en la Universidad de Oviedo, en España basado en el tecnoestrés en el ámbito educativo. Esta investigación ha sido incluida por su relevancia específica de mostrar que aun cuando el fenómeno del tecnoestrés se magnificó por la situación del año 2020 de pandemia, dicho fenómeno data de casi una década. Ante esto, se puede visualizar una perspectiva de el mismo no es una novedad, sino que ha estado presente con el avance tecnológico mundial.

Esta investigación tenía como objetivo, comprobar la influencia de distintas variables en la experiencia del tecnoestrés en el sector educativo. Para ello, se obtuvo como resultado que

existe una relación entre las experiencias negativas de las TIC con el tecnoestrés en docentes, además se identificó que el uso continuo de las TIC genera una probabilidad de presencia de tecno adicción; y el tecnoestrés incide en la aparición de trastornos músculo esqueléticos.

Cabe resaltar que Flores, Romero y Sarmiento (2017), realizaron una investigación en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, en la ciudad de Managua sobre la influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de Planta de FAREM Estelí. Para ello, se obtuvo como objetivos comprobar la existencia de tecnoestrés en el personal docente de FAREM-Estelí e identificar la influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de la FAREM Estelí. La metodología empleada son instrumentos mixto enfocados en lo cuantitativo y cualitativo, con carácter exploratorio; de acuerdo a los resultados se logró evidenciar que no existe una relación entre el tecnoestrés y desempeño laboral. Sin embargo, se pudo comprobar que la mayoría de docentes manifiesta repercusiones psicofisiológicas tales como; cefalea, dolores musculares, cansancio visual, cambios de estado de ánimo, lo cual indica que el estrés de forma general llega a somatizarse en repercusiones físicas.

Con relación a algunas investigaciones del campo psicosocial se encuentra un abordaje en tecnoestrés, por ello se retoma a Rey, Piñeros y Rojas (2018), quienes realizaron un proceso investigativo en la Universidad Cooperativa de Bogotá-Colombia con relación a una evaluación de tecnoestrés, esto en relación a riesgos psicosociales. Para este proceso se tiene como objetivo la evaluación de Riesgos Psicosociales que están asociados con el tecnoestrés, para ello se utilizó un tipo de investigación cuantitativo-descriptivo.

De esta misma manera, para la recolección de la información se aplicó el instrumento RED - TIC, desarrollado por el equipo de Investigación WONT, donde se encontró que existe bastante desinterés respecto a la contribución de las tecnologías en el trabajo. Por otro lado, los docentes sienten incertidumbre respecto al significado de su trabajo con el uso de las

tecnologías, además se encuentra la presencia de dificultad para relajarse, agotamiento al terminar de trabajar con TIC, cansancio al terminar de trabajar con plataformas tecnológicas, dificultad para concentrarse después de trabajar con las plataformas y constantes estados de tensión, ansiedad y miedo.

Por otro lado, para la descripción de factores que generan tecnoestrés se retoma una investigación dirigida a estudiantes puesto que existe una similitud en relación al campo donde se genera. Por tanto, se menciona la investigación de Veytia-Bucheli, Sánchez y Azuara (2019), en Acapulco-México, el cual tiene relación con el estrés tecnológico y el uso de las TIC en los procesos académicos de los estudiantes, donde se plantea identificar los factores y niveles de estrés tecnológico en estudiantes dada por el uso de diferentes dispositivos tecnológicos.

A partir de ello, se plantea una investigación cuantitativa con enfoque mixto, de carácter descriptivo-correlacional, transeccional, dirigida a 230 estudiantes de la Facultad de Ciencias Económico-Administrativas (FCEA) de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR), donde se aplicó el Cuestionario de Estrés Tecnológico. Como resultados se obtuvo que el estrés tecnológico se correlaciona con la actitud frente a las TIC en los estudiantes y con el efecto del uso de las TIC y redes sociales. Así como que el estrés tecnológico se deriva también del uso de las TIC para fines educativos; como factores laborales se describe la cantidad de horas que invierte en promedio usando las TIC, se tiene menos tiempo disponible, se ha incrementado la procrastinación, así como la impaciencia.

A partir de los antecedentes anteriores, cabe resaltar que gran parte de los estudios retomados para los antecedentes de esta investigación, se encuentran enfocados en el estrés laboral y en la descripción de sus factores; los cuales se han realizado a partir de metodologías cualitativas en su gran mayoría; sin dejar de lado que algunas investigaciones cuantitativas también contribuyeron dentro del proceso.

Por otro lado, frente a la descripción del estrés- docente y los factores laborales que generan tecnoestrés; se encontró que las exigencias de los procesos laborales y al manejo frecuente que deben hacer de las TIC y la tecnología, son una de las causas repetitivas de esta problemática que afecta a los docentes. Así mismo, se logra evidenciar que existen diferentes investigaciones que abordan el tecnoestrés en relación a variables como: la sobrecarga, laboral, los niveles de estrés y el estrés en general que afecta la población docente. Sin embargo, es notorio que existe una escasez en los estudios frente a los factores laborales que generan tecnoestrés asociado a temas como la emergencia sanitaria Covid-19 y los procesos de educación virtual o enseñanza remota.

### **Contextualización**

Para el desarrollo de este proyecto investigativo, se tomó como referente la Institución Educativa Madre de Dios, ubicada en el sector urbano del Municipio de Piendamó Cauca, en la calle 9 # 7-59 Casco urbano, Barrio Fátima Cauca; zona centro del departamento del Cauca.

Según los datos brindados por el Rector José Wildenman Ordoñez la institución cuenta con 39 docentes, los cuales se encuentran en un rango de edad entre los 55 y 67 años. En cuanto al estrato socioeconómico de los mismos, se encontró una muestra representativa entre los estratos 3 y 4. En su gran mayoría, los docentes de la institución presentan un nivel educativo de posgrado con especialidades en matemáticas, lengua española, física y química, biología, lenguas extranjeras, entre otras.

Se puede decir que la investigación se ubicó en un momento histórico, donde se presentó la pandemia Covid-19, la cual impactó el mundo el sector educativo, debido a que sus alcances afectaron un gran número de personas y llevó al mundo entero hacia un confinamiento estricto, con el fin de evitar la propagación del virus. Cabe resaltar que al tomar estas medidas extremas, muchas instituciones educativas se vieron en la obligación de hacer una interrupción frente a sus actividades convencionales, y a partir de ello el Ministerio De Educación Nacional expidió en marzo y abril



del 2020 diferentes circulares entre ellas las 019, 020 y 021, las cuales refieren que los estudiantes deberán continuar con su proceso de educación en casa, conservación de 40 semanas de trabajo académico, una reorganización los calendarios académicos en su distribución de semanas durante el año escolar. De igual manera, se hizo un cierre tanto de escuelas, universidades, negocios sitios públicos, entre otros; causando afectaciones económicas considerables.

A partir de ello, las instituciones educativas se vieron en la necesidad de implementar estrategias virtuales, dentro de las cuales se deriva la enseñanza remota; de esta manera se logró dar continuidad a los procesos educativos y demás actividades laborales. El Ministerio de Educación Nacional ha orientado a las secretarías de educación para llevar a cabo procesos en los cuales se dé un ajuste y flexibilización curricular garantizando de tal manera un aprendizaje adecuado en los estudiantes.

Por último, se debe agregar que en medio de la emergencia sanitaria el Gobierno Nacional instauró diferentes normas, dentro de ello el Decreto Legislativo 660 del 13 de mayo de 2020, que autoriza al Ministerio de Educación Nacional a orientar y organizar las semanas de trabajo académico en períodos diferentes a los previstos de manera previa en el artículo 86 de la Ley 115 de 1994, con el fin de garantizar la prestación del servicio educativo en todo el territorio nacional durante la emergencia sanitaria por la pandemia de covid-19. (Ministerio de Educación Nacional, 13 de mayo de 2020).

### **Justificación**

Teniendo en cuenta el proyecto de investigación factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó, fue necesario conocer el estado mental de las personas, ya que a consecuencia de la pandemia Covid-19 se desencadenaron diferentes afectaciones, no solo personales y familiares sino también laborales, en las cuales se ven inmersos los docentes; ya que su trabajo se ha visto afectado

por el cambio brusco y repentino en la forma de orientar sus clases. Así lo afirma Ribeiro, Scorsolini-Comin y Dalri (2020) “las diversas adaptaciones para el teletrabajo en el contexto de los profesionales de la educación pueden promover el sufrimiento emocional, derivado de la sobrecarga de trabajo devenida de la necesidad de mantener las actividades laborales en el régimen de teletrabajo” (p. 139).

Con relación a lo anterior, se debe resaltar que el sector educativo se acogió a estrategias tales como la enseñanza remota, donde se hizo necesario el uso e implementación de herramientas y dispositivos tecnológicos para llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje. Es necesario recalcar que el abrupto y repentino cambio de la metodología educativa tradicional a causa de la emergencia sanitaria, ha traído consigo posiblemente el tecnoestrés, pues son “los docentes una población con mayor probabilidad de adquirir tecnoestrés ya que las demandas que exige esta profesión de docencia implican el uso constante de la tecnología como herramienta para la ejecución de sus funciones” (Giraldo y Giraldo, 2020, p. 5). Como lo dicen los autores esta profesión debe diariamente utilizar las herramientas tecnológicas para impartir y compartir sus experiencias con sus educandos.

Considerando que este fenómeno del tecnoestrés es un problema constante en los docentes, el trabajo de investigación se encaminó a conocer e indagar más sobre los factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota en los docentes de la Institución educativa Madre de Dios de Piendamó, ya que es un tema presente en la actualidad y del cual hay pocas investigaciones; a partir de ello se buscó brindar un aporte informativo a las personas que quizá desconocían el tema.

En este sentido, conocer dichos factores laborales permitió a los docentes y demás lectores generar conocimiento frente a la problemática del tecnoestrés, además los ayudará a prepararse para emprender acciones, e implementar estrategias que permitan mejorar su calidad de vida,

dentro del campo educativo en este sentido además contribuiría a la población docente en el caso de que a futuro aparezca una situación similar y a su vez se podrán minimizar estos factores de riesgo que aquí se exponen.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Describir la manera en que se presentan los factores laborales que generan tecnoestrés asociado de la enseñanza remota del año 2020 en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los factores laborales que se relacionan con el tecnoestrés de los docentes de la institución educativa Madre de Dios de Piendamó asociado a la enseñanza remota.

Especificar detalladamente cada uno de los factores laborales que generan el tecnoestrés en los docentes de la institución educativa madre de Dios de Piendamó.

Exponer cómo se manifiesta el tecnoestrés en los docentes de la institución educativa Madre de Dios de Piendamó.

## **Referente Conceptual**

A continuación, se realizará una descripción de los conceptos relacionados con los factores laborales que generan tecnoestrés en docentes, asociado a la enseñanza remota.

### **Conceptualización de Estrés**

Se puede considerar que Selye es uno de los pioneros en investigaciones asociadas al estrés desde aproximadamente los años 30. En relación, el análisis de Selye produjo una variedad de estudios que indican el estrés como “reacción o respuesta no específica del organismo o cualquier cambio engendrado por el impacto de los acontecimientos importantes, resultantes de una acción brusca o continuada, ya sea placentera o desagradable, positiva o negativa.” (Núñez, Viamontes,

García, Vázquez y Centelles, 2014, p. 355). Retomando lo anterior, se resalta que el estrés se relaciona con cambios abruptos generados por situaciones que se salen del control de una persona, lo cual genera una activación de respuestas fisiológicas.

### **Tipos de Estrés**

Ospina (2016), al estudiar diversos autores presenta dos calificaciones de estrés, la primera es el Distrés: hace referencia a un estrés negativo, que se caracteriza por una duración extensa y por sobrepasar la capacidad de control que puede darle un sujeto a un acontecimiento. Este tipo de estrés presenta manifestaciones como estados de angustia, ira y agresión. La segunda clasificación es el Eustrés, categorizado como un tipo de estrés positivo, que se caracteriza por una función óptima de bienestar para el individuo, algunas de sus manifestaciones son estados de equilibrio, bienestar, alegría y satisfacción.

### **Tecnoestrés**

El tecnoestrés es una de las problemáticas que se evidencian a diario debido a la emergencia sanitaria del momento y el uso repetitivo de las TIC, de acuerdo con Brod (como se citó en Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda, 2008) refiere que "el tecnoestrés es una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable"(p. 1).

Weil y Rosen (como se citó en Picón, Toledo y Navarro, 2016) definieron el tecnoestrés como "cualquier impacto negativo de las actitudes, los pensamientos, los comportamientos o la fisiología causada directa o indirectamente por la tecnología" (p. 42). El tecnoestrés o también conocido como estrés tecnológico, está muy relacionado con los efectos psicosociales negativos hacia un individuo al estar enfrentándose a nuevos tipos de aprendizajes, enseñanza y método de uso tecnológico al cual una persona no se encuentra adaptada generando una sobrecarga mental, dificultades para pensar y poder descansar.

### **Factores Laborales Asociados al Estrés y Tecnoestrés en Docentes**

Frente a los factores laborales que generan estrés, Hoyo (2018) menciona las jornadas de trabajo excesivas, en las cuales la intensidad horaria sobrepasa límites e impiden tener un descanso adecuado y hacer uso de pausas activas. Por otro lado, las malas relaciones interpersonales que puedan tener los trabajadores con la empresa, compañeros y demás; influye radicalmente en la presencia de estrés. Otras variables asociadas son la poca promoción y desarrollo profesional, las grandes expectativas que algunas veces tiene el trabajador, frente a los procesos que llevará a cabo, las pocas posibilidades que brinda el empleador para desarrollar labores, los sueldos insuficientes, que a consideración de muchos empleados no están acordes al tiempo invertido y por último las malas condiciones o falsas promesas por parte de la institución donde se labora.

Con relación a los factores laborales que generan estrés laboral, González (2018) refiere que “los espacios físicos, horarios, turnos, salarios, estabilidad, beneficios, normas, planificaciones, comunicaciones, equipamiento, el uso de tecnología, y tiempo libre incide sobre el estrés laboral” (p. 44). Entonces, hay que mencionar además que estos factores laborales hacen parte del día a día de los trabajadores y en los que se ve implicado su tiempo, esfuerzo y dedicación, por lo que se debe tener en cuenta que, si dichos factores laborales a los que el sujeto ya está adaptado presentan un cambio o modificación considerable, lo más posible es que exista una posible presencia de estrés laboral.

Desde la posición de Cuervo, Orviz, Arce y Fernández (2018), los factores laborales relacionados al tecnoestrés en docentes son “sobrecarga tecnológica, invasión tecnológica, complejidad tecnológica, inseguridad e incertidumbre” (p. 269), donde se puede decir que los factores laborales anteriormente mencionados tienen relación con la tecnología y se debe resaltar que para muchos docentes el manejo de la misma es algo nuevo. Probablemente tuvieron que emplear horas extras en el proceso de aprendizaje y manejo de elementos y plataformas

tecnológicas lo que muy probablemente en ocasiones puede ser complejo y llevar así a los docentes a no estar seguros si lo que están realizando a en su labor académica es correcto o no.

Entre otros factores laborales, Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche (2020) exponen:

Lidiar con el empleo de recursos tecnológicos ya que muchos docente ni estudiantes no cuentan con los instrumentos necesarios para las actividades, el constante envío de trabajos o reportes a través de correos puede causar un agotamiento ya que implica tiempo enviar información a tantos estudiantes, la insistente comunicación por redes sociales dejando de lado los tiempos de descansos, o la incertidumbre de saber si los trabajos están completos o no y las consultas múltiples por los alumnos. (p. 643)

Lo cual, es sin duda alguna nuevo para ellos, puesto que estaban preparados para una educación magistral donde la implementación de herramientas tecnológicas era bastante resumida.

Así también citando a Leka, Griffiths y Cox (2004), quienes refieren que algunas causas del estrés laboral y las cuales se consideran características del puesto de trabajo son “las tareas monótonas, aburridas o triviales, la falta de variedad, las tareas desagradables, y las tareas que producen aversión” (p. 6). Dentro de este orden de ideas, cabe mencionar el tecnoestrés en docentes, el cual posiblemente se presenta por las medidas adoptadas en la pandemia de Covid-19, sin duda alguna afectaron la educación, lo que generó implementar nuevas estrategias; entre las cuales se encuentra la educación virtual, basada en procesos académicos desde los hogares. Estos cambios ocasionaron que tanto docentes como estudiantes reajustaran su vida cotidiana y de esta manera adaptarse a este cambio tan inesperado que generó la pandemia (Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche, 2020).

La salud mental de los docentes, se ve afectada por el “estrés, angustia y dificultad para concentrarse, lo cual está relacionado con las condiciones sociales y el grado de exigencia entre la escuela y tareas académicas” (Robinet-Serrano y Pérez-Azahuanche, 2020, p. 640).

Coppari et al. (2017) al estudiar el tecnoestrés en estudiantes paraguayos encontraron que un grupo de docentes se resisten al cambio mediado por la tecnología y los otros aquellos que están abiertos a la innovación y sistematización del trabajo docente. En otra investigación, Alcas, et al. (2019) afirman que “tecnoestrés, a través de una serie de variables intervinientes tales como el escepticismo, la fatiga, la ansiedad y la ineficacia” (p.233).

Frente a factores laborales de tecnoestrés en docentes Pérez (2013) afirma que existe una relación negativa entre las experiencias de las TICS con el tecnoestrés en docentes, por otro lado, menciona que el uso continuo de las TICS genera una probabilidad de presencia de tecno adicción; y el tecnoestrés incide en la aparición de trastornos músculo esquelético.

### **Formas de Tecnoestrés**

A continuación, se identifican algunas formas de estrés asociado al fenómeno en mención:

Síndrome de fatiga informativa el cual ha sido trabajado por autores como Alfaro y Brillhart, “se refiere a la sobrecarga de información que experimentamos al usar Internet. Ésta llega incluso a perjudicar nuestro rendimiento, al obligarnos a analizar y dar forma a demasiada información, añadiendo consecuentemente estrés a nuestra vida” (Rey, Piñeros y Rojas, 2018, p. 20), entonces, cuantas más tareas se quieran realizar a la vez, menos eficiente se logra ser en cada una de ellas. Por otra parte, propician el incremento del estrés, disminuye la percepción de control y causa problemas físicos como dolor de cabeza y de estómago.

Así mismo, se nombran los problemas informáticos y el síndrome de Burnout como otras formas de tecnoestrés:

c) Problemas informáticos (Computer hassles). Es uno de los principales causantes del tecnoestrés y afecta prácticamente a casi todos los usuarios de las TICS. Los principales problemas suelen venir causados por la lentitud y averías del sistema, por la cantidad de

mensajes electrónicos recibidos, incluidos spam, todo tipo de informaciones fraudulentas y anuncios (pop-ups), virus y pérdida de ficheros.

d) Síndrome de estar quemado (Burnout). Es la forma más importante de tecnoestrés y se produce como consecuencia de un proceso acumulativo que conduce a un agotamiento.

(Rey, Piñeros y Rojas, 2018, p. 21)

### **Síntomas del Tecnoestrés**

Según la *Ficha de Prevención de Riesgos Psicosociales* del Observatorio de riesgos psicosociales UGT (2013), menciona que los síntomas específicos relacionados con el tecnoestrés laboral son: “Ansiedad o renuncia a las nuevas tecnologías. Sobre identificación con la tecnología. Síndrome de las ventanas (multitareas abiertas simultáneamente). Alteraciones de la concentración y memoria. Percepción acelerada del tiempo y deseo de perfección. Acortamiento de periodos de gestación de ideas. Aislamiento social. Dependencia tecnológica.” (p. 2), siendo de esta manera dichos síntomas importantes para la construcción de este trabajo de investigación puesto que nos van a permitir tener un conocimiento más certero de aquellas manifestaciones que están relacionadas con el tecnoestrés.

### **Educación Virtual y Enseñanza Remota**

Para conocer el significado de educación virtual, se cita a Martínez (2008) quien definió a la educación virtual como “modalidad del proceso enseñanza aprendizaje y el e-learning es una forma o método de la educación a distancia que emplea Internet, plataformas virtuales, teléfono, entre otros, para su desarrollo” (p.16). En este sentido es importante mencionar que la educación virtual se emplea en la emergencia sanitaria, la cual conlleva a los docentes a hacer uso de estrategias, dentro de las cuales se encuentra la enseñanza remota; término que se define a continuación.



El término enseñanza remota según Cabrales et al. (2020), es “un cambio temporal de la entrega de instrucción a un modo de entrega alternativo debido a circunstancias de crisis. Implica el uso de soluciones de enseñanza totalmente remotas para la instrucción o la educación (p. 17). Lo que ha permitido al sector educativo llevar a cabo su función y de esta manera impartir educación por medio de la estrategia de enseñanza remota. Donde, según López- Morocho (2020) “nace como producto de la repentina obligación de los diferentes sistemas educativos de “trasladar hacia un medio virtual el proceso de enseñanza aprendizaje, originalmente pensado para una modalidad presencial” (p. 104).

A su vez, la población docente sufrió algunas implicaciones, donde su rol en los nuevos procesos de enseñanza fue más allá de los aspectos pedagógicos, debido a que realizó ajustes frente a las estrategias pedagógicas y de educación, las cuales en un principio eran llevadas a cabo en la presencialidad y en la actualidad son llevadas a cabo desde su hogar mediante la enseñanza remota.

### **Metodología**

Este trabajo se realizó desde el enfoque cualitativo de investigación, el cual busca describir los significados que las personas tienen respecto a la realidad que viven, desde el punto de vista de las personas mismas.

### **Enfoque**

De acuerdo con Katayama (como se citó en Sánchez, 2019) “la investigación cualitativa estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste” (p.104). Es importante resaltar que este enfoque no busca la generalización de los resultados sino la profundización de los significados que los individuos o grupos poseen, y en la interpretación conjunta con el investigador, desde un dialogo intimo e intersubjetivo, donde el conocimiento se construye a partir de múltiples opiniones o puntos de vista. Según Salgado

(2007) “la intersubjetividad es pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales” (p.71).

### **Método**

El método es de tipo fenomenológico, interesándose por describir los significados que las personas conceden a sus experiencias y vivencias. De acuerdo con Dantas y Moreira (2009), las experiencias y vivencias orientan la conducta de las personas permitiéndoles, además, la elaboración de un proyecto existencial. Para las investigaciones de tipo fenomenológico, la dimensión del cuerpo o corporalidad es esencial para comprender los significados que las personas construyen de las situaciones que afrontan.

Por lo tanto, en este trabajo las entrevistas aplicadas permitirán descubrir aspectos relacionados con el sentir de los docentes respecto al esfuerzo físico y mental que los mismos perciben en la enseñanza que realizan en la enseñanza remota. Considerando las ideas para la fenomenología de Husserl, se planteó que los docentes describieran las cosas tal como las sienten permitiendo que afloren las emociones y significados más profundos, “sin prejuicios, convicciones ni preconcepciones teóricas” (Sánchez, 2019, p. 112).

### **Técnicas**

La técnica que se utilizó para recoger información fue la entrevista de tipo semiestructurada. Las entrevistas son diálogos o conversaciones más o menos estructuradas entre el investigador y el participante, que se realiza con la intención de recoger información o saber algo específico sobre este; así “en la entrevista semiestructurada es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada” (Folgueiras, 2016, p. 3).

Algo característico de este tipo de entrevista es que durante el transcurso de la misma pueden surgir nuevas preguntas que complementen las categorías planteadas previamente (Vargas-Jiménez, 2012).

De acuerdo con Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz (2013) “en la entrevista semiestructurada, durante la propia situación de entrevista el entrevistador requiere tomar decisiones que implican alto grado de sensibilidad hacia el curso de la entrevista y al entrevistado, con una buena visión de lo que se ha dicho” (p.164).

### **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados en la investigación son dos; estos fueron aplicados de manera virtual por medio de los correos personales y a través de una llamada de MEET. En un primer momento se envió el cuestionario RED-TIC para que cada docente de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó, lo diligenciara. Este medio fue utilizado para realizar un sondeo general e identificar si los docentes estaban presentando signos de tecnoestrés, lo cual estructura el criterio de inclusión. En un segundo momento se realizó la entrevista por medio de un encuentro sincrónico por Google meet, a fin de desarrollar una descripción detallada de signos y síntomas de tecnoestrés en los docentes.

En la primera fase se utilizó el instrumento denominado RED-TIC (Recursos, Emociones y Demandas Laborales) (Anexo No.1), para identificar la presencia de tecnoestrés en los docentes. El cuestionario se encuentra dividido por 16 ítems que evalúan la autoeficacia, el escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia en los docentes debido a el manejo de la tecnología en la modalidad virtual; respecto a la confiabilidad y validez Salanova, Cifre, Llorens, y Nogareda (2008) refieren que las “pruebas de consistencia interna (alfa de Cronbach) y correlaciones entre las dimensiones de tecno ansiedad y tecno fatiga para la muestra general y para la muestra específica de usuarios

de tecnología, superaron en todos los casos el mínimo de 0,70 que asegura la validez y fiabilidad de las medidas” (p. 4), entonces los datos se encuentran procesados en una hoja de cálculo de Excel.

En la segunda fase, considerando los factores laborales de influencia detallados en el marco teórico, se diseñó un instrumento cualitativo, el cual contiene una serie categorías amplias y preguntas que permitieron diseñar una entrevista semiestructurada para ser aplicada los docentes que reflejaron tener tecnoestrés en sus respuestas del cuestionario aplicado anteriormente.

La guía de preguntas para la entrevista (ver Anexo No.2), se enmarcaron en dos categorías: por un lado, las tecnodemandas, en las cuales se evidencian las subcategorías de sobrecarga de trabajo, rutina, complejidad, fatiga; en relación a aquellas actividades que requieren esfuerzo mental y producen cansancio y agotamiento, entre otras subcategorías están el conflicto de rol y los problemas informáticos.

Por otro lado, en la categoría de tecnorecursos, que se encuentra constituida por las subcategorías de recursos laborales, espacio de trabajo, y recursos personales; a través de las cuales se profundizó en los significados construidos por los docentes entorno a múltiples elementos como las características personales y creencias sobre las propias competencias que rodearon la educación en la modalidad remota, lo cual generó un mejor entendimiento de los factores laborales que ocasionaron el tecnoestrés.

Respecto al análisis de la información del instrumento cualitativo, se utilizó la técnica de reducción y categorización de los datos, la cual busca reducir los datos de la investigación con el fin de expresarlos y describirlos de manera conceptual; siendo la categorización una de las tareas de la recolección de datos cualitativos más importante. De esta forma se identificó y conceptualizo las categorías y subcategorías que más se repitieron en la entrevista realizada a los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó; a partir de ello la información recolectada se registró en un informe (Monje, 2011).

### **Población**

De la población total de 23 personas se seleccionaron aquellos que tuvieron niveles elevados de tecnoestrés, contando así con la participación de 8 docentes que reflejaron tener niveles altos de tecnoestrés; sin embargo, se obtuvo finalmente la participación de 6 personas, puesto que dos de ellas se negaron a realizar la entrevista incumpliendo los criterios de inclusión de la investigación.

Criterios de inclusión: ser trabajador de planta en la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó, presentar un nivel de tecnoestrés en la prueba RED-TIC, haber brindado clases remotas durante la pandemia y haber firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión: No presentar la entrevista, no presentar tecnoestrés en la prueba aplicada, no haber firmado el consentimiento informado; además no harán parte de la investigación aquellos docentes que no realicen el cuestionario, y que manifiesten su deseo de no participar en el estudio.

### **Aspectos Éticos**

La participación de los docentes en la investigación fue completamente voluntaria, firmando como primera instancia un permiso con el director de la Institución Educativa; posteriormente se hizo firmar un consentimiento informado con cada docente el cual contenía información sobre las actividades que se pretendían realizar; (ver Anexo 3).

Para llevar a cabo la investigación se tuvo en cuenta que “Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Ley 1090, 2006, art.50). En este sentido, a lo largo de la investigación se respetó el principio de “Bienestar de los usuarios”, el cual reza: “Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan” (Ley 1090, 2006, art. 2).

En este orden de ideas, se garantizó que los resultados de la investigación no conllevarán un mal para los participantes, esto se sustenta desde el principio de “Responsabilidad” el cual reza: “Al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta (Ley 1090, 2006, art. 2).

Pasando al principio de “Investigación con participantes humanos” se tendrá en cuenta que “El psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos” (Ley 1090, 2006, art. 2). Respecto al nivel de riesgo, esta investigación tendrá un riesgo bajo o mínimo para quienes participen, considerando que se mantendrá el anonimato. Así mismo, las respuestas a las preguntas del instrumento cuantitativo y el instrumento cualitativo no conllevarían repercusiones a nivel personal o laboral para los participantes. Además de preservar el anonimato se garantizará que algún participante pueda abandonar en cualquier momento la investigación en caso de sentirse incómodo, lo que mitigará aún más el riesgo.

A lo largo de la investigación y al término de la misma, se garantizó que la información suministrada por los participantes será resguardada y protegida por los investigadores, esto se relaciona con el principio de confidencialidad el cual reza: “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos... Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad” (Ley 1090, 2006, art. 2).

Para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos, se diligenció un formato de consentimiento informado (Anexo 3); en el cual fue presentada la información relacionada con el proyecto de investigación a los participantes, así como las actividades requeridas para la

recolección de los datos; resaltando que la participación fue completamente voluntaria y la identidad de los participantes se mantuvo en anonimato.

### Cronograma

Fases	Agos	Sep	Oct	Nov
Diseño metodológico	x			
Aplicación del test cuantitativo	x			
Análisis de información cuantitativa	x			
Aplicación de entrevistas semiestructuradas		x		
Análisis de información cualitativa		x		
Consolidación de los resultados y elaboración del informe final				
Socialización de los resultados y cierre del proyecto			x	x

### Presupuesto

Concepto	Valor unitario	Total
Fotocopias	\$100	\$ 20.000
Transportes	\$ 5000	\$ 200.000
Refrigerios	\$ 5.000	\$ 100.000
Impresiones	\$300	\$ 10.200

---

Total	\$ 230.200
-------	------------

---

### Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas que se han estructurado de la siguiente forma; por un lado, se encuentran los resultados del cuestionario Red-Tic y seguido de ello se muestran los resultados de las entrevistas semiestructuradas aplicadas en la población docente.

#### Resultados Cuestionario RED-TIC

En cuanto al análisis de las respuestas obtenidas en el cuestionario RED- TIC, el cual ayudó a identificar la incidencia de tecnoestrés en los docentes de la Institución Educativa madre De Dios de Piendamó- Cauca (ver anexo 4). Se encuentra que de los veintitrés docentes participantes que se encontraban en edad entre los 35 y 55 años, ocho de ellos fueron identificados con signos y síntomas altos de tecnoestrés; once docentes los presentan de manera significativa y por último cuatro de ellos presentan pocos signos correspondientes al dicho fenómeno. Según esto, se puede decir que alrededor de diecinueve docentes de los participantes presentan signos y síntomas de tecnoestrés, ya sea en constantes o intermitentes. Esto se puede interpretar como que los docentes de dicha Institución manifiestan un alto nivel de tecnoestrés.

**Tabla 1**

*Cuadro Informativo*

---

Sujeto	Género	Edad	Nivel Educativo	Porcentaje	Nivel de Tecnoestrés	Estrato socioeconómico	Tiempo laborado en la I. E.
Sujeto 1	F	57	Postgrado	8	Alto	3	27 años
Sujeto 2	F	65	Postgrado	10,75	Alto	4	25 años

---



Sujeto 3	F	57	Postgrado	12,5	Alto	4	17 años
Sujeto 4	M	56	Postgrado	16,5	Alto	4	20 años
Sujeto 5	F	54	Postgrado	10,25	Alto	4	21 años
Sujeto 6	M	51	Postgrado	13,5	Alto	3	10 años

---

*Fuente.* Elaboración propia

Según datos expuestos en la tabla 1, puede evidenciar que el género femenino representado tiene una tendencia mayor en niveles altos de tecnoestrés a diferencia de los docentes del género masculino. Por otro lado, se encuentra que los docentes que puntuaron tecnoestrés en niveles elevados se encuentran en un rango de edad entre los 52 y 65 años; por último, como dato relevante se encuentra que estos docentes mencionan llevar en la institución educativa entre 17 y 27 años.

### **Factores que Causan Tecnoestrés**

A continuación, se presentan los resultados de los factores laborales o también conocido como tecnoestresores, encontrados en los 6 sujetos participantes, teniendo presentes las dimensiones de tecno demandas y tecno recursos, asociadas al tecnoestrés.

**Dimensión tecno demanda.** En esta dimensión, se abordan algunas exigencias laborales relacionadas a los cambios intensos al cual fueron expuestos los docentes con el uso de las TICS en medio del proceso de enseñanza remota; como los factores de sobrecarga de trabajo, rutina – complejidad, conflicto de rol y problemas informáticos. A partir de esta dimensión y retomando el discurso de los participantes, se identifican algunos factores laborales asociados al tecnoestrés:

***Factor sobrecarga de trabajo.*** Dentro de este factor se encontró que los entrevistados consideran que la sobrecarga de trabajo se debía principalmente con la ampliación de la actividad de trabajo fuera de las horas laborales estipuladas en el contrato como lo menciona el sujeto 1 “En

la educación virtual hemos tenido que estar atentos a atender a las niñas en los espacios y en los tiempos en los que ellas puedan sí, entonces quiere decir que todo el día y a veces hasta altas horas de la noche que estábamos en función del trabajo parece que no pero, pero así es”.

Otro aspecto relacionado con la sobrecarga laboral, la es sobrecarga de actividades laborales y domésticas como lo menciona el sujeto 1 en su discurso refiere “nosotras las mamás y mujeres con obligación, pues hemos tenido que además del trabajo enfrentarnos a todo lo que son los quehaceres de la casa”

Continuando con la sobrecarga de trabajo y teniendo en cuenta un tema relevante como lo es la invasión del trabajo en los espacios personales donde se ocupa el tiempo de casa y el tiempo la pareja, se debe resaltar el discurso brindado por el sujeto 6 el cual refirió “si tú vieras los mensajes que yo tengo mensajes de 10 de la noche y tengo de 5 de la mañana entonces me toca hacer muchas veces me he visto obligada a pagar el celular y a no contestar eso me trae problemas hasta familiares”.

Por otro lado otro aspecto a tener en cuenta dentro de la sobrecarga de trabajo es la elaboración de guías de aprendizaje, donde el sujeto 1 en su discurso refiere “me vi afectada en salud, puesto que he tenido que permanecer muchísimo tiempo sentada frente al computador diseñando las guías cómo te decía antes, intentando elaborarlas de la mejor forma posible, para que sean entendibles para las estudiantes” y por último los dentro del factor de la sobre carga de trabajo se deben resaltar aspectos como los cambios que existieron en los procesos de evaluación como lo menciona el sujeto 1 cuando refiere que “la evaluación; esa ha sido otra parte bien complicada, el cambio repentino académicamente la forma de evaluar, aún después de año y cuatro meses lo veo difícil, hacer la evaluación remotamente en forma virtual” .

De lo anterior, se evidencia que la sobrecarga de trabajo en los docentes fue generada especialmente por las exigencias laborales dadas por los cambios repentinos que trajo consigo la

pandemia del COVID -19, relacionada con: la dedicación de tiempo y espacios extracurriculares, las cuales sobrepasan las 8 horas de jornada laboral estipulada y se ve claramente la presencia de la invasión del trabajo en los espacios personales del tiempo, procesos de evaluación, sobrecarga de actividades laborales y domésticas; así como también encontró que la elaboración de guías de trabajo fue otro aspecto que generó sobre sobrecarga de trabajo en los docentes.

***Factor rutina y complejidad.*** Dentro de este factor, los docentes consideraron que en este nuevo proceso se vieron expuestos especialmente a actividades repetitivas y monótonas, las cuales requerían de un esfuerzo mayor, puesto que tenían que repetir una y otra vez algunas actividades, entre ello resaltaron la comunicación repetitiva por medio de WhatsApp a través de diferentes herramientas tecnológicas; lo cual volvía tediosa su labor académica; así como lo menciona el sujeto 5 en su discurso refiriendo lo siguiente “sentarme en un computador o pegarme el celular durante a veces 6 horas, a veces 4 horas a veces en la tarde preparación a veces recibir trabajos”.

De la misma forma, el sujeto 1 refiere “esa comunicación que tenemos siempre por WhatsApp, y que se vuelve algo tedioso para uno estar hablando por el WhatsApp”. Así mismo, dentro del mismo factor, se encuentra el aspecto de pérdida de la noción del tiempo, la cual se da por la rutina laboral, como lo refiere el sujeto 4, “el cambió, la rutina laboral, ya no fue lo mismo de repente pareciera como si el tiempo se hiciera lo mismo y el tiempo fuese más corto que ni siquiera sé podía dar cuenta que la hora se te va acumulando frente a los equipos”

En cuanto a las tareas complejas los docentes mencionaron al nuevo uso de las herramientas tecnológicas, como una de ellas, así como lo manifiesta el sujeto 5 quien refiere “utilizar el computador, el celular, fue de un momento para otro; fue un día para otro, fue muy difícil para mí, porque no sabía cómo hacerlo”. A partir de lo mencionado se evidencia que la rutina y complejidad fueron generadas por actividades donde el uso constante de las herramientas tecnológicas, especialmente el WhatsApp y equipos de cómputo se convirtieron en actividades tediosas y

repetitivas para los docentes; además se debe tener en cuenta que la complejidad fue vista desde la inexperiencia que tenían los docentes para hacer uso de las herramientas tecnológicas en su actividad laboral.

**Factor conflicto de rol.** En este factor no se evidencian demandas percibida como incompatibles entre demandas laborales, así como lo refiere el sujeto 6 “por parte de los docentes no y por parte del rector tampoco no porque es mi jefe inmediato porque él afortunadamente yo cuento con un rector que es ingeniero de sistemas y maneja divinamente la tecnología entonces al contrario en lugar de convertirse en una carga lo que él me pedía mmmm se convirtió en un apoyo para mí”.

**Factor problemas informáticos.** En cuanto a los problemas informáticos se evidencia en lo relacionado a los procesos de enseñanza remota que en su gran mayoría los docentes presentaron aspectos como dificultades de conexión a internet, como lo menciona el sujeto 4 refiere “lo que me genera estrés es cuando se cae el internet, porque el lugar donde realizo las actividades pues el internet no es que sea muy bueno y eso hace que no haya una buena conectividad”.

Por otra parte, otro de los inconvenientes relacionado con el factor de problemas informáticos es la inexperiencia y falta de conocimiento en el uso de las herramientas tecnológicas, refiriendo el sujeto 4 tener “entre los principales aspectos son precisamente la falta de conocimientos, mejor dicho esa carencia de no manejar ciertas tecnologías, ciertas cosas nuevas dentro de la tecnología” lo que por la misma situación la creatividad para realizar actividades de forma remota se vio afectada, así lo manifiesta el sujeto 6 “uno se siente impotente frente a una pantalla porque las cosas salen por otro lado y uno no sabe cómo llegar al sitio y eso estresa”.

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que las dificultades informáticas que afectaron en algún momento los docentes se presentaron por las dificultades de conexión a internet, la

inexperiencia y falta de conocimiento en el uso de las herramientas tecnológicas siendo si causantes de tecnoestrés.

**Dimensión tecno recursos.** En esta dimensión se abordan algunas exigencias laborales relacionadas con los recursos laborales y espacios de trabajo, los cuales se relacionan con la disponibilidad de herramientas físicas y los espacios con los que cuentan los docentes para afrontar las tecno demandas, como también los recursos personales que tienen los docentes para llevar a cabo sus actividades en el trabajo como las competencias y características de personalidad.

**Factor recursos laborales y espacio de trabajo.** En cuanto a los factores ambientales, se encuentran aspectos como ruidos fuertes, así lo refirió el sujeto 1 “en ocasiones cuando están haciendo trabajos en el área común, cómo guadañar; entonces situaciones como éstas interfieren en el trabajo por lo que sería el ruido de pronto por fuera del conjunto que causa esta incomodidad; ahora que se volvió muy común en la pandemia”.

Por otra parte el sujeto 3 refirió haber presentado una inadecuación de los nuevos espacios de trabajo, los cuales tuvieron que reorganizarse como lo refiere en su discurso “al tener que desde un sitio que no está adecuando porque pues en el hogar a pesar de que uno tiene su sala de estudio no es un lugar adecuado para convertirlo en un aula de clases” y por último las malas condiciones laborales -infraestructura refiriendo que “porque no están las condiciones adecuadas en la casa para dar la casa perdón la clase”.

En la cita anterior, se evidencia que ruidos fuertes, inadecuación de los nuevos espacios de trabajo, y las malas condiciones laborales fueron causas de la presencia de tecnoestrés en cuanto a recursos laborales y espacios de trabajo.

**Factor recursos personales.** En este factor se encuentran las creencias negativas que tienen los docentes frente a las competencias personales, que deben utilizar para hacer frente a las TIC y que a su vez se convierten en predisponentes de tecnoestrés, como lo mencionó el sujeto 1 en su

discurso “yo me veía cómo flojita frente a esas herramientas, porque yo veía que mucha gente se movía como pez en el agua utilizando muchos programas, yo me sentía muy incompetente”, también se considera pertinente resaltar la falta de competencias en el manejo de las TIC lo que puede convertirse en un generador de tecnoestrés, así lo manifiesta el sujeto 6 dentro de su discurso S6 “Pero a través de esto cuando tú no manejas la tecnología si se me dificulta muchísimo”; S6 “Uno se siente impotente frente a una pantalla porque las cosas salen por otro lado y uno no sabe cómo llegar al sitio y eso estresa”.

Se observa que algunos docentes cuentan con estrategias y recursos personales para hacer frente al tecnoestrés, y a los impactos negativos de las tecnologías; una de ellas es el uso del tiempo de descanso denominado pausa activa, así lo refiere el sujeto 1 al mencionar "tomar un descanso, tomar un respiro. En ocasiones, por ejemplo: un fin de semana dónde entonces digo no voy a mirar nada este fin de semana para poder respirar y poder continuar con mi labor un poco más tranquila".

En el texto anterior, se evidencia que en general los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó mantienen creencias personales negativas frente a la falta de competencias en el uso de las TIC, además cuentan con pocos recursos personales para minimizar el tecnoestrés y la única estrategia de afrontamiento que ellos emplearon fue la pausa activa.

### **Manifestaciones del Tecnoestrés en los Docentes**

Por último, se evidencia que el tecnoestrés en los docentes de la institución educativa Madre de Dios de Piendamó cauca, se manifestó especialmente a través de síntomas como: Preocupaciones constantes, malestares en el cuerpo, como dolor de cabeza y espalda; por otro lado refieren sentir impotencia, intranquilidad, angustia, y ansiedad; entre otros síntomas asociados al tecnoestrés, se encuentra el cansancio, la falta de apetito, la pérdida de peso, cambios de humor y mal genio constante.

Dichas manifestaciones se hacen evidentes en los discursos del sujeto 1, 2 y 5 donde refieren: S1 “En algún momento o instante puede haber sentido dolor o cansancio”; S2 “Pues me afectaron bastante porque al principio yo me sentía intranquila, ansiosa y muy angustiada”; y S5 “Yo bajé aproximadamente 10 kg por el estrés, yo tuve que asistir al médico y empezar a hacer unos estudios, me hicieron bastantes exámenes”. De lo anterior se logra evidenciar que los docentes experimentaron en medio del manejo de las TIC manifestaciones psicofisiológicas tales como:

A nivel físico, se encontró en los discursos de los docentes alusión a dolores en el cuerpo, como dolor de cabeza y espalda; y por otro lado a nivel psicológico se presentaron preocupaciones constantes que influenciaron aspectos como la falta de apetito, la pérdida de peso, cambios de humor, mal genio constante, sentimientos de intranquilidad, angustia, y además ansiedad; estos aspectos se retoman como indicadores de tecnoestrés.

### **Discusión**

En los resultados de los factores laborales que causan estrés o también conocidos como tecnoestresores, se evidencia que los docentes de la institución educativa Madre De Dios que presentaron tecnoestrés tuvieron una afectación en diversos factores relacionados con la dimensión de tecno demandas; donde la sobrecarga de trabajo, fue uno de los principales factores laborales asociados al tecnoestrés.

Esta sobrecarga se debe a la ampliación de las actividades de trabajo y domésticas que se llevan a cabo fuera de las horas laborales, en mayor efecto para las mujeres. Además, invasión del trabajo en los espacios personales. Factores referidos por Hoyo (2018) quien menciona que las jornadas de trabajo excesivas, en las cuales la intensidad horaria sobrepasa límites e impide tener un descanso adecuado y hacer uso de pausas activas son causantes de estrés.

Así mismo, se encuentra el factor de rutina y complejidad, donde se destaca actividades rutinarias y monótonas como el uso constante de herramientas tecnológicas, especialmente el

WhatsApp y equipos de cómputo, que lleva a los docentes a una pérdida de la noción del tiempo, generada por la intensa rutina laboral, aspectos que se relacionan con los aportes de Leka, Griffiths y Cox (2004) quienes refieren que algunas causas del estrés laboral y las cuales se consideran características del puesto de trabajo son “las tareas monótonas, aburridas o triviales, la falta de variedad, las tareas desagradables, y las tareas que producen aversión” (p 6).

En cuanto a la complejidad, se evidenció una fuerte relación entre la incapacidad para hacer frente a las TIC y el estrés, pues no se contaba con la experiencia y el conocimiento necesario, cual hacía del manejo de las TIC una situación compleja, al respecto Cuervo, Orviz, Arce y Fernández (2018) refieren que el tecnoestrés se genera por factores asociados a las TIC, entre ellos se encuentra la complejidad tecnológica.

Por otra parte, se evidencio que, en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios, no se presentó dificultad en el factor de conflicto, debido a que contaron con espacios de capacitación, no se presentaron instrucciones incompatibles dadas en diferentes grupos de trabajo, por el contrario, se presentó una buena dirección y coordinación por parte de los directivos del colegio. Este resultado llama la atención ya que dicha información se encuentra en documentos reconocidos, los cuales refieren a este factor como un tecno estresor muy importante en el estrés tecnológico; en algunos documentos es común encontrar dificultades relacionadas con el conflicto de rol en las instituciones, así como lo refiere el observatorio de riesgos psicosociales UGT (2013) en la cual se menciona que el conflicto de rol es un factor generador de tecnoestrés, esto en relación a las instrucciones incompatibles que se dan por diferentes grupos de trabajo o sistemas informáticos.

Continuando con la dimensión de tecno demandas, otro factor laboral que generó tecnoestrés en los docentes fueron los problemas informáticos relacionados principalmente con



dificultades en la conexión a internet en medio del proceso de enseñanza remota y el uso de las herramientas tecnológicas; dichos hallazgos coinciden con los de Alfaro (2016) quien refiere que “los problemas informáticos son los principales causantes del tecnoestrés y afecta prácticamente a casi todos los usuarios de las TIC, y los principales problemas suelen venir causados por la lentitud y averías del sistema, por la cantidad de mensajes electrónicos recibidos, incluidos spam, todo tipo de informaciones fraudulentas y anuncios (pop-ups), virus y pérdida de ficheros” ( p.21) En resumen , se puede evidenciar que las diferentes situaciones derivadas de la tecnología actuaron como tecnoestresores en los docentes.

Por otro lado, en cuanto a la dimensión de tecno recursos se evidencia que el factor de espacio de trabajo y recursos laborales se vio implicado en las causas de tecnoestrés, debido a la presencia de ruidos fuertes y la inadecuación de los nuevos espacios de trabajo, sobre estos aspectos Ramírez, (2012, cómo se citó en González, 2018) refiere que “los espacios físicos y equipamiento inciden sobre el estrés laboral” (p. 58).

Finalmente, en el factor de recursos personales, se evidenció que los docentes de la institución educativa Madre de Dios generaron creencias negativas sobre sus capacidades, experimentaron falta de competencias, la dificultad e inexperiencia, fueron causantes de tecnoestrés. Ante el cual manifestaron tener pocos recursos para enfrentarlo, así como lo refiere Brod (como se citó en González y Pérez, 2019), refiriendo que el tecnoestrés es una “enfermedad moderna de adaptación, causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías informáticas de manera saludable” (p.23). De acuerdo a lo anterior se puede concluir que el no tener experiencia con las tecnologías y al mismo tiempo tener poca habilidad con el manejo de los TIC, fueron algunas de las causas de la presencia de tecnoestrés; cabe mencionar además que

dichos factores laborales hacen parte del día a día de los docentes y se debe tener en cuenta que se vio implicado su tiempo, esfuerzo y dedicación.

Por último, es importante tener en cuenta que a través de la enseñanza remota la cual se empleó durante la pandemia COVID 19, es preciso resaltar que los docentes presentaron algunas manifestaciones de tecnoestrés, tales como preocupaciones constantes, malestares en el cuerpo, como dolor de cabeza y espalda. Además, se encontraron manifestaciones emocionales como sentimientos de impotencia, intranquilidad, angustia, y ansiedad. Por lo anterior se retoma la *Ficha de Prevención de Riesgos Psicosociales*, en la cual se menciona que el tecnoestrés se manifiesta a través de ansiedad, dificultades emocionales, físicas y dolores musculares (Observatorio de riesgos psicosociales UGT, 2013). Entonces, se puede decir que la enseñanza remota y la pandemia, han sido una de las principales causas de la presencia de tecnoestrés de las personas; donde cabe mencionar además que dichos factores laborales hacen parte del día a día de los docentes y en los que se ve implicado su tiempo, esfuerzo y dedicación.

### **Conclusiones**

Según los hallazgos, se puede interpretar que los docentes de dicha Institución manifiestan un alto nivel de tecnoestrés, el cual incide mayormente al género femenino debido a que a este sector se le añade no solo el trabajo de docente, sino que además debe responder por su labor doméstica. Es así como la sobrecarga de trabajo laboral y doméstico vivido a raíz del confinamiento por la pandemia de SARS COVID- 19 ha hecho más propensos a los docentes a presentar tecnoestrés en el año 2020.

En cuanto a los factores laborales generadores de tecnoestrés, teniendo en cuenta su incidencia se encontró el siguiente orden jerárquico: El más predominante es el factor de sobrecarga

de trabajo, continuando con los factores de rutina y complejidad, factor de recursos personales, factor de recursos laborales y espacio de trabajo; por último, el factor problemas informáticos.

En relación con el factor conflicto de rol, se debe resaltar que este no se presentó como un tecno estresor en la población docente; ya que dentro de la institución no se evidenciaron dificultades relacionadas con las instrucciones dadas en el equipo de trabajo, además se mantuvo un buen clima laboral entre docentes y directivos.

Entonces, dentro de los aspectos que fueron generadores de tecnoestrés en los docentes de la institución educativa madre de Dios de Piendamó se evidencia la sobrecarga de actividades laborales y domésticas, la ampliación de la actividad laboral fuera de las horas de trabajo e invasión del espacio personal. Además, se encontró algunos elementos en la afectación física y de salud, la repetición de actividades labores, la pérdida de la noción del tiempo frente al uso de las tecnologías, las actividades aburridas y monótonas como el uso constante de plataformas, la falta de creatividad en actividades de forma virtual, dificultad de conexión a internet, falta de experiencia en ámbitos tecnológicos, dificultad para el manejo de las TIC, dificultad e inexperiencia con las plataformas tecnológicas, inexperiencia con el uso de computador celular y herramientas tecnológicas, en general; como también factores ambientales como el ruido, la inadaptación de espacios de trabajo y por último encontramos la falta de competencias personales de afrontamiento como la falta de conocimiento en el manejo de las TIC y la herramientas tecnológicas.

Para finalizar, se concluye que los docentes experimentaron en medio de la enseñanza remota y manejo de las tics, manifestaciones psicofisiológicas tales como dolores en el cuerpo, dolores de cabeza y espalda; por otro lado a nivel psicológico se presentaron preocupaciones constantes que inciden en aspectos como la falta de apetito, pérdida de peso, cambios de humor de los docentes, mal genio constante, sentimientos de intranquilidad, angustia, y ansiedad; aspectos se retoman indicadores o causantes de tecnoestrés.

### **Recomendaciones**

A continuación, se presentan recomendaciones derivadas de este estudio, además se recomienda a futuros investigadores del tecnoestrés indagar a fondo los aspectos que incrementan la sobrecarga laboral de los docentes en medio de los procesos de enseñanza remota, puesto que el tecnoestrés se genera principalmente por el trabajo y el uso excesivo de las nuevas tecnologías.

Se recomienda a futuros investigadores del tecnoestrés indagar a fondo los aspectos que incrementan la sobrecarga laboral de los docentes en medio de los procesos de enseñanza remota y presencialidad, puesto que el tecnoestrés se genera principalmente por factores extra laborales.

Adicionalmente, se recomienda que en futuras experiencias en las que se hagan uso de la enseñanza remota; realizar capacitaciones constantes a los docentes, especialmente con la población de adultos que se encuentra en las edades de 50 y 65 años; ya que fueron las personas con niveles más altos de tecnoestrés; dichas capacitaciones deben relacionarse con temáticas sobre el uso de herramientas tecnológicas y las TIC, debido a que fue uno de los factores que incrementó el tecnoestrés de los docentes; cabe destacar que es importante el implemento de dichas capacitaciones para de esta manera evitar situaciones estresante, y que así los docentes implementen en sus rutinas de trabajo ejercicios de relajación como respiraciones profundas, y caminar los cuales involucran movimientos repetitivos que ayudan a reducir el tecnoestrés.

Así mismo, se recomienda a los psicólogos organizacionales trabajar con el tema tecnoestrés, dada la importancia de las tecnologías para el mundo actual y su uso cada vez más generalizado en el campo laboral, fortaleciendo procesos de seguridad y salud en el trabajo que permitan la protección y promoción de la salud en los docentes; teniendo en cuenta que su profesión genera una sobrecarga de trabajo y esto aumenta la presencia del tecnoestrés, lo cual afecta el estado de salud emocional, física y psicológica.

Además, se recomienda a futuros psicólogos que deseen continuar con el tema de tecnoestrés en docentes, plantear como objetivo acciones que incluyan una intervención en tecnoestrés, ya que el alcance de esta investigación fue netamente investigativo, por ello no se implementaron estrategias que permitieran a los docentes de la Institución Educativa Madre De Dios De Piendamó Cauca minimizar el tecnoestrés.

Se recomienda a futuros investigadores tener en cuenta que la población con la que se trabajó en el presente estudio no logró ser una cantidad significativa, razón por la cual sería necesario realizar investigaciones futuras sobre este tema con una población más amplia donde se encuentren diferentes edades y mayor cantidad de participantes que permitan obtener resultados más exactos.

### Referencias Bibliográficas

- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, A. y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-239. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n3/a09v7n3.pdf>
- Cabrales, A., Graham, A., Sahlberg, P., Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Torrey, T., Bond, A., Lederman, D., Greene, J., Maggioncalda, J., Soares, L., Veletsianos, G y Zimmerma, J. (2020). Enseñanza de emergencia a distancia: textos para la discusión. *The Learning Factor*, 1-32 Recuperado de <http://www.educacionperu.org/wp-content/uploads/2020/04/Ensen%CC%83anza-Remota-de-Emergencia-Textos-para-la-discusio%CC%81n.pdf>
- Congreso de Colombia. (6 de septiembre de 2006). Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones [Ley 1090 de 2006]. DO: 46.383. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Coppari, N., Bagnoli, L., Cudas, G., Montanía, M., Martínez, U. y López, H. (2017). Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 11(3), 166-181. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4396/439656187009/439656187009.pdf>
- Cuenca, R., Garzón, E., Kohen, J., Garrido, M., Guzmán, L. y Tomasina, F. (2009). *Condiciones de Trabajo y Salud Docente*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/39724162\\_Condiciones\\_de\\_trabajo\\_y\\_salud\\_docente\\_estudios\\_de\\_casos\\_en\\_Argentina\\_Chile\\_Ecuador\\_Mexico\\_Peru\\_y\\_Uruguay](https://www.researchgate.net/publication/39724162_Condiciones_de_trabajo_y_salud_docente_estudios_de_casos_en_Argentina_Chile_Ecuador_Mexico_Peru_y_Uruguay)

- Cuervo, T., Orviz, N., Arce, S. y Fernández, 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), 268-275. doi: 10.12961/apr.2018.21.01.4
- Dantas, D. y Moreira, V. (2009). El método fenomenológico crítico de investigación con base en el pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia psicológica*, 27(2), 247-257. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art10.pdf>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Flores, W., Romero, M., y Sarmiento, N. (2017). *Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de Planta de FAREM Estelí, en el segundo semestre 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.unan.edu.ni/7352/1/18003.pdf>
- Folgueiras, P. (2016). *La entrevista*. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Galarza, F. (2018). *Las nuevas tecnologías de la comunicación (TIC): su relación con el tecnoestrés en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/16463/GALARZA%20FRANCINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, F., Alonso, L., López., Noriega, R., Romero, J., López, F. y Antolín, A. (2015). La Enseñanza y el Aprendizaje. *Culcyt*, 1(57), 142-184. Recuperado de: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/viewFile/782/748>
- Giraldo, D. y Giraldo, D. (2020). *Tecnoestrés y demandas de trabajo en profesorado virtual/distancia de una universidad privada de Colombia* (Tesis de pregrado). Recuperado de

[http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/13485/Tecnoestres\\_demandas\\_trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/13485/Tecnoestres_demandas_trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, C. (2018). *Estrés Laboral en Docentes de la Primera Infancia* (Trabajo de pregrado).

Corporación universitaria minuto de Dios - UNIMINUTO, Bogotá, Colombia. Recuperado de

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6388/1/TPED\\_GonzalezGonzalezCharleneAndrea\\_2018.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6388/1/TPED_GonzalezGonzalezCharleneAndrea_2018.pdf)

González, S. y Pérez, S. (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. Recuperado de

<http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205/264>

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T. y Bond A. (27 de marzo de 2020). *The Difference*

*Between Emergency Remote Teaching and Online Learning*. Recuperado de

<https://er.educause.edu/>

Hoyo, M. (2018). *Estrés laboral*. Retomado de [https://www.sesst.org/wp-](https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf)

[content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf](https://www.sesst.org/wp-content/uploads/2018/08/estres-laboral-guia.pdf)

Leka, S., Griffiths, A. y Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés: estrategias

sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Recuperado de

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf>

López-Morocho, L. (2020). Educación remota de emergencia, virtualidad y desigualdades:

pedagogía en tiempos de pandemia. *Digital Publisher CEIT*, 5(5), 98-107. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7898226.pdf>



- Martínez, C. (2008). La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual. *Educación*, 17(33), 7-27 Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5057022.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (14 de marzo de 2020). Circular No 19. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-393910\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-393910_recurso_1.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (16 de marzo de 2020). Circular No 20. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-394018\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-394018_recurso_1.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (17 de marzo de 2020). Circular No 21. Recuperado de [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-394115\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-394115_recurso_1.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional. (13 de mayo de 2020). Por el cual se dictan medidas relacionadas con el calendario académico para la prestación del servicio educativo, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica. [Decreto Legislativo 660]. DO: 51.313. Recuperado de <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20660%20DEL%2013%20DE%20MAYO%20DE%202020.pdf>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa Guía Didáctica*. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Novoa-Chapilliquén, S. (2016). *Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación Secundaria del colegio San José de Monterrico* (Tesis de Maestría). Recuperado de: [https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE\\_EDUC\\_302.pdf](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2497/MAE_EDUC_302.pdf)
- Núñez, D., Viamontes, J., García, T., Vázquez, D. y Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de*

- Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n3/mgi09314.pdf>
- Observatorio de riesgos psicosociales UGT. (2013). *Ficha de Prevención de Riesgos Psicosociales*. Recuperado de <http://portal.ugt.org/saludlaboral/observatorio/fichas/FichasObservatorio%2030.pdf>
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, Niveles de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en una muestra de Estudiantes Masculinos y Femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: Análisis Comparativo* (Tesis de maestría). Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%20C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
- Pérez, M. (2013). *El proceso de tecnoestrés en el Ámbito Educativo* (Tesis de maestría). Recuperado de [https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/17716/TFM\\_Marina%20Perez%20Fernandez.pdf;jsessionid=974AD3840DD186BCA5F35387A2E8CC70?sequence=1](https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/17716/TFM_Marina%20Perez%20Fernandez.pdf;jsessionid=974AD3840DD186BCA5F35387A2E8CC70?sequence=1)
- Picón, C, Toledo, S. y Navarro, V. (2016). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. 36(3), 41-51. *Revista de la facultad de medicina de la universidad nacional del nordeste*. Recuperado de: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2309>
- Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, F. y Dalri, R. (2020). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería*, 29(3), 137-141. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962020000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008)
- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E. y Nogareda, C. (2008). NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*.

Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/NTP-730%3A-Tecnoestre%CC%81s%3A-concepto%2C-medida-e-Salanova-Llorens/9aa093a94191a6c93f91b937a8556bf911110689>

Salazar, C. (2019). *El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo* (Tesis doctoral).

Recuperado de [https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/668131/Tesis%2BDoctoral%2BEI%2BTecnoestr\\_s%2By%2Bsu%2Befecto%2Bsobre%2Bla%2Bproductividad%2Bindividual%2By%2Bsobre%2BEI%2Bestr\\_s%2Bde%2Brol%2Ben%2Btrabajadores%2Bchilenos%2B-un%2Bestudio%2Bpsicom\\_trico%2By%2Bpredictivo-.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/668131/Tesis%2BDoctoral%2BEI%2BTecnoestr_s%2By%2Bsu%2Befecto%2Bsobre%2Bla%2Bproductividad%2Bindividual%2By%2Bsobre%2BEI%2Bestr_s%2Bde%2Brol%2Ben%2Btrabajadores%2Bchilenos%2B-un%2Bestudio%2Bpsicom_trico%2By%2Bpredictivo-.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos.

*Liberabit*, 13(13), 71-78. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>

Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa:

Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 13 (1), 102-122. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>

Rey, N., Piñeros, J. y Rojas, E. (2018). *Evaluación del Tecnoestrés como Riesgo Psicosocial en el*

*área de Planeación de la Demanda en empresa Altupal* (Tesis de pregrado). Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7437/1/2018\\_Evaluacion-Tecnoestr%C3%A9s-RiesgoPsicosocial.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7437/1/2018_Evaluacion-Tecnoestr%C3%A9s-RiesgoPsicosocial.pdf)

Robinet-Serrano, A. y Pérez-Azahuanche, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de

pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 5(12), 637-653. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/347945564\\_Estres\\_en\\_los\\_docentes\\_en\\_tiempos\\_de\\_pandemia\\_Covid-19](https://www.researchgate.net/publication/347945564_Estres_en_los_docentes_en_tiempos_de_pandemia_Covid-19)

- Rojas, D., Aldana, C., Mendis, S. y Peralta, T. (2019). *Investigación aplicada estrés laboral en los docentes y su relación con la sobre carga laboral*. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1476/INVESTIGACION%20APLICADA%20ESTRES%20LABORAL%20EN%20LOS%20DOCENTES%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LA%20SOBRE%20CARGA%20LABORAL.pdf?sequence=1>
- Vargas-Jiménez, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. the interview in the qualitative research: trends and challengers. *Revista Electrónica Calidad en la Educación Superior*, 3(1), 119-139. Recuperado de <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/revistacalidad/article/view/436>
- Veytia-Bucheli, M., Sánchez, A., y Azuara, V. (2019). *El Estrés Tecnológico y el Uso de las TIC en Procesos Académicos en Estudiantes de la FCEA de la UNACAR*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/338051429\\_El\\_estres\\_tecnologico\\_y\\_el\\_uso\\_de\\_las\\_TIC\\_en\\_procesos\\_academicos\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_FCEA\\_de\\_la\\_UNACAR](https://www.researchgate.net/publication/338051429_El_estres_tecnologico_y_el_uso_de_las_TIC_en_procesos_academicos_en_estudiantes_de_la_FCEA_de_la_UNACAR)

**Anexos**

**Anexo 1. Cuestionario RED-TIC (Recursos, Emociones y Demandas Laborales)**

A continuación, aparecen unas series de afirmaciones relacionadas con el uso de la tecnología en el trabajo. Conteste utilizando la siguiente escala de respuesta:

Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Un par de veces al año	Una vez al mes	Un par de veces al mes	Una vez a la semana	Un par de veces a la semana	Todos los días

1	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	0	1	2	3	4	5	6
2	Cada vez me siento menos implicado en el uso de tics	0	1	2	3	4	5	6
3	Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
4	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	0	1	2	3	4	5	6
6	Cuando termino de trabajar con tics, me siento agotado	0	1	2	3	4	5	6
7	Estoy tan cansado cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	0	1	2	3	4	5	6
8	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
9	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	0	1	2	3	4	5	6
11	Dudo de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores	0	1	2	3	4	5	6
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	0	1	2	3	4	5	6
13	Soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y la comunicación	0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnología	0	1	2	3	4	5	6
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TICS	0	1	2	3	4	5	6

Escéptico	(sumatoria de ítems del 1 a 4) /4 =	
Fatiga	(sumatoria de ítems del 5 a 8) /4 =	
Ansiedad	(sumatoria de ítems del 9 a 12) /4 =	
Ineficacia	(sumatoria de ítems del 13 a 16) /4 =	

**Anexo 2. Formato de Entrevista Semiestructurada**

**Formato De Entrevista Semiestructurada**

**FICHA DE IDENTIFICACIÓN**

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

## TECNOESTRES Y ENSEÑANZA REMOTA 2021

Estado Civil: \_\_\_\_\_

Tiempo de experiencia como docente: \_\_\_\_\_

Tiempo trabajando en la Institución Educativa Madre de Dios: \_\_\_\_\_

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
<p><b>Tecno demanda:</b></p> <p>Esta categoría representa los cambios intensos y acelerados en el uso de tics que inciden en la forma de trabajar y que tiene que ver con exigencias laborales relacionadas con la presencia del tecnoestrés.</p>	<p>✓ <b>Sobrecarga de trabajo</b> esta subcategoría busca conocer si la sobrecarga de trabajo está presente como un factor causante en los docentes, como se presenta y de qué manera influye en el tecnoestrés.</p> <p>✓ <b>Rutina y complejidad:</b> esta subcategoría busca conocer como las actividades que requieren un esfuerzo mental sostenido y que se tornan aburridas y monótonas configuran el tecnoestrés en los docentes.</p> <p><b>Conflicto de rol:</b> esta subcategoría busca conocer la influencia que tienen las demandas que son percibidas cómo incompatibles entre sí, es decir tener instrucciones incongruentes dadas por diferentes grupos de trabajo o sistemas informáticos.</p> <p><b>Problemas informáticos:</b> esta subcategoría busca conocer cómo se presentan las dificultades y averías que experimentan los docentes al hacer uso de las TICS, lo cual podría ser un factor detonante del tecnoestrés.</p>
<p><b>Tecno recursos:</b> Esta categoría busca conocer de qué manera los recursos laborales y personales necesarios para el trabajo se convierten en un factor desencadenante del tecnoestrés.</p>	<p>✓ <b>Recursos laborales y espacio de Trabajo:</b> Esta subcategoría busca Describir si los niveles de autonomía en el trabajo con las TIC, retroalimentación sobre las tareas realizadas con las TIC, el clima de apoyo social por parte de compañeros y supervisores en el uso de las TIC, son factores generadores de tecnoestrés; además de la disponibilidad de</p>

---

las herramientas físicas con las que cuentan los docentes para afrontar las tecno demandas.

- ✓ **Recursos personales:** Esta subcategoría hace referencia a las creencias sobre las propias competencias que tienen los docentes para hacer frente a los impactos negativos de las tecnologías; así como también las estrategias de afrontamiento ante el tecnoestrés.
- 

CATEGORÍA	PREGUNTAS POR SUBCATEGORÍA
<p><b>Tecno demanda:</b></p> <p>Esta categoría representa los cambios intensos y acelerados en el uso de tics que inciden en la forma de trabajar y que tiene que ver con exigencias laborales relacionadas con la presencia del tecnoestrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué tipo de cambios repentinos, exigencias o demandas laborales surgieron en su trabajo con implementación de la enseñanza remota?</li> <li>✓ ¿Específicamente, qué tipo de cambios repentinos y exigencias laborales se dieron con relación a las Tics?</li> <li>✓ ¿De qué manera le han afectado esos cambios intensos y repentinos y las exigencias laborales en el uso de los tics que trajo consigo la implementación de enseñanza remota?</li> <li>✓ ¿Cuáles considera usted son los principales factores que le pueden generar estrés debido al uso de tecnologías de la información en su labor como docente en proceso de enseñanza remota?</li> <li>✓ A partir de su experiencia: ¿la enseñanza remota genero una sobrecarga de trabajo? ¿en qué consistió?</li> </ul>

---

- ✓ ¿De qué manera considera que ha sido afectado usted, por la sobrecarga de trabajo relacionada con las TICS en la enseñanza remota?
  - ✓ ¿En su experiencia como docente qué tipo de tareas complejas, repetitivas, monótonas, rutinarias o que requieren atención sostenida han surgido dentro del proceso de enseñanza remota y uso de los tics?
  - ✓ ¿Las tareas rutinarias y monótonas que requieren atención sostenida han sido factores estresores para usted? Explique.
  - ✓ ¿Explique de qué manera ha sido usted afectado por este tipo de tareas, en la implementación de la enseñanza remota de la actualidad?
  - ✓ ¿Existieron demandas laborales que usted percibiera como incompatibles, es decir instrucciones incongruentes dadas por diferentes grupos de trabajo o por parte de las directivas de la institución y le generaran un conflicto en su rol?
  - ✓ ¿Cuáles fueron las instrucciones incompatibles que surgieron en el proceso de enseñanza remota por parte de la institución?
  - ✓ ¿Considera que el conflicto en su rol como docente fue un factor estresor para usted? ¿Por qué?
  - ✓ ¿Cómo se vio usted afectado por las demandas incompatibles dadas por las directivas de la institución que posiblemente se presentaron en el proceso de enseñanza remota?
-



- ✓ ¿Dentro del proceso de la enseñanza remota existieron inconvenientes al hacer uso de la tecnología y de las TICS?
- ✓ ¿Cuáles fueron los inconvenientes que se le presentaron con la tecnología al hacer uso de los tics? Explique
- ✓ ¿Considera que hacer uso de los tics y las nuevas tecnologías fue un factor de tecnoestrés para usted?
- ✓ ¿De qué manera cree usted que ha sido afectado por las nuevas tecnologías y uso de los tics en el proceso de enseñanza remota?

---

**Tecno recursos:** Esta categoría busca conocer de qué manera los recursos laborales y personales necesarios para el trabajo se convierten en un factor desencadenante del tecnoestrés.

- ✓ ¿Considera usted que tuvo autonomía en sus labores relacionadas con la enseñanza remota?
  - ✓ ¿Cómo fue la retroalimentación y el clima de apoyo sobre el uso de TICS recibido por parte de la institución en medio del proceso de enseñanza remota?
  - ✓ ¿Considera usted que la autonomía experimentada en su trabajo y el clima de apoyo laboral fueron factores generadores de tecnoestrés en su labor como docente?
  - ✓ ¿Describa su lugar o ambiente de trabajo y explique si existen factores estresores dentro del mismo?
  - ✓ ¿Cuáles fueron las características personales con las que usted afrontó la situación dada por el nuevo uso de las TICS en medio del proceso de enseñanza remota?
  - ✓ ¿Cuál era la percepción sobre sus capacidades para enfrentar las demandas generadas por el uso de las nuevas tecnologías y los tics, en el proceso de enseñanza remota?
-

---

¿Qué estrategias utilizó ante las situaciones estresantes que se vivenciaron en medio de la enseñanza remota?

- ✓ ¿En lo personal Cómo se vio usted afectado por las situaciones estresantes que se vivenciaron en medio de la enseñanza remota?
- 

### Anexo 3. Formato de Consentimiento Informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO ADULTO

Nombre de los estudiantes responsables: Joel Cortes, Yudi Gómez y Gisell Solarte, practicantes de noveno semestre del programa de Psicología de la Fundación Universitaria de Popayán.

Título del trabajo: Factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota en los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca.

Señor(a) \_\_\_\_\_ lo estamos invitando a participar en un proceso de investigación para abordar los factores laborales que generan tecnoestrés asociado a la enseñanza remota,

Primero, queremos que usted conozca que:

- Su participación es absolutamente voluntaria. Esto quiere decir, que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Debe quedar claro que usted no recibirá beneficio económico y que su participación será una contribución para el desarrollo del aprendizaje y conocimiento.
- Los temas abordados serán analizados desde el anonimato; manteniéndose en absoluta reserva sus datos personales en la investigación.
- Durante las actividades se tomará un registro fotográfico y/o registro de la entrevista que se realice con el fin de poder transcribir la información suministrada y analizarla después.
- Su participación es valiosa y no conlleva ningún tipo de afectación personal o laboral para usted.

#### Procedimiento

Una vez usted firme el consentimiento informado, se agendará una cita para llevar a cabo la entrevista, la cual consiste en una serie de preguntas relacionadas con aspectos del trabajo desarrollado como docente desde la enseñanza remota o virtual. Esta tendrá una duración estimada de 30 a 45 minutos y sólo profundizará en aquellos aspectos que usted se sienta cómodo compartiendo con el investigador. Hay que resaltar que los resultados serán entregados a la Fundación Universitaria de Popayán como requisito para la divulgación de este proyecto de investigación y socializados a usted como participante del proceso (manteniendo total reserva sobre los datos personales).

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento y de haber recibido de los estudiantes Joel Cortes, Yudi Gómez o Gisell Solarte explicaciones verbales sobre ello y haber dado satisfactoria respuesta a mis inquietudes, de manera consciente, libre y voluntaria, autorizo participar en la investigación conservando mi anonimato.

Además, expresamente autorizo a los estudiantes para utilizar la información codificada en futuras prácticas.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de los estudiantes Joel Cortes, Yudi Gómez o Gisell Solarte, inscritos al pregrado de “Psicología” de la Fundación Universitaria de Popayán, en el municipio de \_\_\_\_\_ el día del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.

Atentamente:

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre, firma y documento de identidad de los estudiantes responsables:

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Número de documento de identidad: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Número de documento de identidad: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Número de documento de identidad: \_\_\_\_\_

### Anexo 4. Formato de Tabla Resultados Test RED-TIC

Nombres de Docentes	Puntuación de Tecnoestrés	Nivel de Tecnoestrés
Sujeto 1	8	Alto
Sujeto 2	9,75	Medio
Sujeto 3	11	Medio

## TECNOESTRES Y ENSEÑANZA REMOTA 2021

Sujeto 4	10,75	Alto
Sujeto 5	10,75	Alto
Sujeto 6	12,5	Alto
Sujeto 7	10,5	Alto
Sujeto 8	16,5	Alto
Sujeto 9	8,25	Medio
Sujeto 10	9	Medio
Sujeto 11	8,25	Medio
Sujeto 12	0	Bajo
Sujeto 13	7,25	Medio
Sujeto 14	10	Medio
Sujeto 15	1,5	Bajo
Sujeto 16	7	Medio
Sujeto 17	6,75	Medio
Sujeto 18	1,75	Bajo
Sujeto 19	10	Medio
Sujeto 20	10,25	Alto
Sujeto 21	8,5	Medio
Sujeto 22	4,5	Bajo
Sujeto 23	13,5	Alto

**Anexo 5.** Sujetos con Tecnoestrés Alto

Sujeto	Género	Edad	Nivel Educativo	Porcentaje	Nivel de Tecnoestrés	Estrato socioeconómico	Tiempo laborado en la I. E.
Sujeto 1	F	57	Post Grado	8	Alto	3	27 años
Sujeto 2	F	65	Post Grado	10,75	Alto	4	25 años
Sujeto 3	F	57	Post Grado	12,5	Alto	4	7 años
Sujeto 4	M	56	Post Grado	16,5	Alto	4	20 años
Sujeto 5	F	54	Post Grado	10,25	Alto	4	21 años
Sujeto 6	M	51	Post grado	13,5	Alto	3	10 años

