

Revisión Documental, Incidencia del Tecnoestrés en el Contexto de la Educación Media



Psicólogos en formación.

Ksudhy Alejandra Yáñez Arenas
Código. 1090511771

Leonardo Antonio Rodríguez Carrascal
Código. 1090178245

Modalidad de trabajo de grado

Revisión Documental

Universidad de Pamplona

Programa de Psicología

San José de Cúcuta. (Norte de Santander)

2020

Revisión Documental, Incidencia del Tecnoestrés en el Contexto de la Educación Media



Psicólogos en formación.

Ksudhy Alejandra Yáñez Arenas
Código. 1090511771

Leonardo Antonio Rodríguez Carrascal
Código. 1090178245

Director.

Claudia Cecilia Aparicio Suárez

Modalidad de trabajo de grado

Revisión Documental

Universidad de Pamplona

Programa de Psicología

San José de Cúcuta. (Norte de Santander)

2020

Tabla de contenido

Índice de Tablas.....	IV
Lista de figuras	IV
Descripción del Problema	1
Planteamiento del Problema	2
Formulación del problema.....	4
Objetivos.....	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	5
Justificación.....	5
Estado del Arte.....	8
Internacional	8
Nacional	9
Local.....	11
Marco Teórico	11
Psicología Educativa	11
Educación: procesos de Educación en Colombia	16
Educación Media en Colombia.....	19
Desarrollo del Adolescente	21
TIC en la Educación	27
Tecnoestrés.....	29
Alteraciones del tecnoestrés.....	31
Factores que Favorecen al Tecnoestrés.....	32
Consecuencias del tecnoestrés	35
Diseño Metodológico	40
Técnicas e Instrumentos	41
Categorías	42
Tecnoestrés y Educación.....	42
Tecnoestrés y Adolescencia	42
Tecnoestrés.....	44
Ejecución.....	45
Presentación de Datos	45
Análisis de Interpretación.....	92

Discusión Critica 115
 Resultados..... 126
Conclusiones 133
Recomendaciones 135
REFERENCIAS..... 137
Anexos 147

Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz Bibliográfica Tecnoestrés y Educación45
Tabla 2 Ficha de Resumen54
Tabla 3 Matriz Conceptual.....92

Lista de figuras

Grafico 1 Caracterización de investigaciones por año 2016 -2020..... 127
Grafico 2 Clasificación de estudios en Colombia y otros Países 128
Grafico 3 Clasificación Según el Enfoque de Estudio 128

Título

Revisión Documental, Incidencia del Tecnoestrés en el Contexto de la Educación Media

Descripción del Problema

El tecnoestrés es considerado como un tipo de estrés provocado por la exposición continua al uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), este tipo de estrés puede producir ansiedad y temor ante su uso o provocar dependencia que haga necesitar continuamente algún estímulo tecnológico (Jiménez 2010). Así mismo, se encuentra ligado a efectos psicosociales negativos generados por el uso desmesurado, constante y mantenido de las TIC.

De esta forma, El tecnoestrés es catalogado como un estado psicótico negativo que se relaciona con la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación o con la amenaza de su uso en un futuro, es por esto que este estado viene condicionado por la percepción de un desajuste entre las demandas y los recursos relacionado con el uso de las TIC que provoca un alto nivel de activación psicofisiológica, malestar y desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC (Salanova, 2003). Así pues, el tecnoestrés se considera como una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable (Craig 1984, citado por Mortensen et al. (2016).

Por otra parte, Jiménez (2010) planteo el tecnoestrés como el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos disponibles, encontrándose caracterizado por dos dimensiones básicas; los síntomas afectivos o ansiedad que están directamente relacionados con el nivel de activación del organismo y el desarrollo de actitudes negativas

hacia las TICs. Es por esto, que la ansiedad y la proliferación interior de un posicionamiento negativo hacia las TIC, son los pilares sobre los que parece asentarse el tecnoestrés.

Por su parte Alfaro (2008) refiere que la implantación de sistemas informáticos introduce otros factores potenciales de estrés, como son: el incremento del control y monitorización del desempeño, aspectos relacionados con la seguridad y las contraseñas que provocan mucha tensión en personas que manejan datos importantes que deben proteger; la invasión de la privacidad; la reducción de los contactos sociales y la interacción social especialmente cuando el trabajador pasa toda su jornada frente al ordenador; la falta de sistemas de apoyo para el aprendizaje y la actualización de los nuevos sistemas y programas.

De este modo, se puede decir que la tecnología ha facilitado la vida a muchos usuarios y Organizaciones, reduciendo costes operacionales, mejorando la eficiencia de los procesos, proporcionando nuevas alternativas estratégicas y posibilidades de innovación, pero la tecnología también puede generar problemas en el entorno físico y cognitivo del usuario, entre las consecuencias del tecnoestrés en nuestra salud, se puede mencionar problemas para conciliar el sueño, dolores musculares, de cabeza, trastornos gastrointestinales, fatiga crónica o sensación de agobio, que muchas veces producen una reducción en el rendimiento y productividad de los estudiantes (Cuervo, et al. 2017).

Planteamiento del Problema

Es importante destacar que uno de los factores característicos en las escuelas del siglo XXI sin lugar a dudas ha sido la inmersión del aprendizaje mediante la utilización de tecnologías y aparatos electrónicos los cuales se coaccionan perfectamente con la relación docente-estudiante-sociedad; aunque cabe resaltar la coyuntura actual a raíz de la pandemia COVID-19 la cual introdujo aún más las prácticas y la utilización de aparatos electrónicos para

solventar las acciones que se hacían cotidianamente en los campos académicos, laborales y sociales. Por ende, la importancia del tema de estudio en este caso se destaca el Tecnoestrés como una problemática emergente en esta era de intercambio de información y aprendizaje.

Según (Rostagno, F (2015) “El concepto de Tecnoestrés surgió a partir del libro "Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution", publicado en 1984 por el autor Craig Brod. Este lo define como “una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías de manera saludable”. Esta nueva forma de estrés que forma parte de las sociedades globalizadas en la era informativa ha venido afectando a los colaboradores en su salud y bienestar físico pues debido a las largas horas de trabajo a las que estos se encuentran expuestos por los medios tecnológicos provoca enfermedades profesionales en estos, lo cual conlleva bajos índices de desempeño en los trabajadores y de productividad en las organizaciones

En este sentido, Rostagno, F (2015) en su artículo del sitio Empre salud, “Este fenómeno se presenta como un aumento normal en la activación fisiológica y psicológica de los individuos para realizar un determinado trabajo o una actividad en forma rápida y efectiva. Esto, en principio, no acarrea mayores trastornos. Pero si este aumento se presenta en forma reiterativa y aguda puede ocasionar enfermedades corporales como: hipertensión, gastritis, úlceras, entre otras; y mentales como ansiedad, problemas de concentración, pérdida de memoria, apatía, agresión, tristeza, nerviosismo, palpitaciones, falta de fuerzas, mareos, temblores, irritabilidad, trastornos del sueño, insatisfacción o depresión”. Por lo tanto, los cambios que generan los avances tecnológicos y su articulación con la sociedad en cuanto las afectaciones que emergen por su mal uso, demandan un proceso que permita medir los efectos y riesgos negativos que pueden presentar los Docentes y los estudiantes.

Por último, evidenciar el bajo foco de estudio sobre investigaciones relacionadas al tecnoestrés y las afectaciones dentro del contexto escolar en la ciudad de Cúcuta; Así mismo los aportes investigativos para el repositorio de la universidad, pues resulta un tema nuevo para la institución, debido a que no existe ninguna investigación del tema, esta problemática se presenta debido a los sucesos presentados durante el presente año, reflejado en nuevas dinámicas de relacionamiento, de acuerdo con el Laboratorio Económico de la Educación de la universidad Javeriana plantean que en periodos de confinamiento e incertidumbre como el que vive el país desde hace más de dos meses, las emociones negativas de los jóvenes se pueden exacerbar, por lo que se hace latente la necesidad de fortalecer el cuidado de esta población mediante acciones de prevención (2020).

Las tecnologías por tanto están ocasionando graves consecuencias en el desarrollo del bienestar expresado en sensaciones de estrés, fatiga y ansiedad por la sobrecarga de la actividad extracurricular, por otra parte, se evidencia la falta de interés por parte de las instituciones públicas y privadas al no evidenciar ningún estudio sobre el impacto que puede tener estos nuevos fenómenos dentro del contexto de la educación media.

Formulación del problema

¿Cuál es la incidencia que tiene el tecnoestrés en el contexto de la educación media?

Objetivos

Objetivo General

Indagar la incidencia del tecnoestrés en el contexto de la educación media, mediante una revisión documental, que permita un compendio de información para la creación de estrategias según los hallazgos investigativos

Objetivos Específicos

Categorizar mediante la ficha de resumen los principales estudios acerca del Tecnoestrés, en el contexto de la educación media.

Determinar la incidencia del tecnoestrés en el contexto de la educación media, desde una revisión documental que permita la identificación de información para su análisis.

Desarrollar una propuesta hacia el tecnoestrés, desde una metodología tecnológica virtual, que facilite la adopción de estrategias para su manejo.

Justificación

En el contexto global del siglo XXI las nuevas tecnologías de la información y la comunicación están gobernando los diferentes ámbitos de la vida cotidiana a través de la cultura virtual (Buxarrais Estrada & Ovide, 2011).

La sola inclusión de las nuevas tecnologías en el ámbito académico no es, por sí misma, fuente generadora de estrés. Sin embargo, los cambios que las TIC producen en la organización del trabajo académico, como las nuevas demandas de trabajo provenientes de su uso, tienen un impacto sobre la comunicación entre los alumnos y el docente, las relaciones interpersonales, los ritmos de estudio y aprensión del conocimiento. Estos cambios influyen en las condiciones de estudio y afectan a la salud de los estudiantes (Llorens, Salanova & Ventura, 2007).

La presente investigación se enfocará en analizar los principales estudios acerca del Tecnoestrés y de la incidencia que tiene este fenómeno en el ámbito educativo, ya que en la actualidad este proceso refleja un bajo componente investigativo en nuestro país, a su vez, este desconocimiento podría llegar a ocasionar alteraciones en las dinámicas sociales que tienen los NNA sobre cómo se desarrolla esta problemática en su contexto escolar debido a su falta de comprensión sobre el tema, lo cual sería un elemento común que puede llegar a interrumpir el modo

vivencial en el que se desarrolla esta población. Así, el presente trabajo permitiría conocer las acciones que se han desarrollado entorno a este tema para adaptarse e implementar estrategias que posibiliten profundizar sobre conocimientos teóricos que direccionen acciones hacia el mejoramiento y concientización de las comunidades educativas.

En este sentido, el concepto de tecnoestrés surge como un intento de considerar el malestar al que lleva el uso desmesurado de las TIC en el ámbito educativo, generando una afectación directa en la salud física y mental de los individuos que lo padecen. Millones de personas padecen estas afecciones en su salud como resultado de las exigencias psíquicas que les generan el uso de determinadas herramientas tecnológicas en el ámbito educativo, lo que plantea una necesidad de realizar una exhaustiva revisión de estas consecuencias negativas y crear medidas generales de información adecuada que expliquen los objetivos de incorporar nuevas tecnologías al ámbito de estudio y anticipar las consecuencias sociales y personales de un mal uso de estas tecnologías.

Los motivos que nos llevaron a investigar la Incidencia que tiene el tecnoestrés en el ámbito educativo, se centran en que éste sector de la población como lo son los Niños, Niñas y Adolescentes pueden verse inmersos en escenarios que vulneren sus derechos, a su vez lo expone en mayor medida al resto de la sociedad en cuanto a los riesgos que implica su desarrollo en el contexto social; es así que pretendemos entonces contribuir a generar conocimientos que ayuden a solventar estas falencias y los efectos producidos del desconocimiento sobre este fenómeno tanto en el ámbito social como en el institucional.

Debido a las múltiples problemáticas que ha generado el tecnoestrés por la implementación de las TIC en el ámbito educativo, es más que necesario el interés en las consecuencias negativas que este conlleva, en este sentido la presente investigación contribuirá con el enriquecimiento de

la literatura científica sobre este nuevo concepto, sobre todo al aplicarse a una nueva población, tal como la es docentes y estudiantes del sector educativo.

Por lo tanto, la presente investigación se propone desde una visión pertinente, pues en nuestro país no estamos exentos a este tipo de problemáticas, en esta medida será útil por los aportes que permitirán a futuro establecer estrategias psicológicas que faciliten en este caso el afrontamiento de escenarios en el que el tecnoestrés haga presencia.

Dado lo anterior, en el presente trabajo final para alcanzar los objetivos se parte del análisis documental para comprender los diferentes estudios relacionados al tema de nuestra investigación, como también de la Matriz Categorical y la ficha de resumen con la finalidad de articular otras investigaciones que nos permita estructurar el marco teórico y de análisis que le dará soporte a este proceso. Con la revisión literaria se pudo diseñar el método de investigación para Analizar la incidencia que tiene el Tecnoestrés en el ámbito educativo, de este modo se busca comprender el impacto que causa el mal manejo de las herramientas virtuales, obteniendo información que permita proponer a futuro acciones que guíen y acompañen a los Niños/as y jóvenes en el manejo adecuado de esta situación.

Llegado a este punto, es preciso mencionar el aporte desde la psicología y su relevancia en esta investigación, debido a que el abordaje de esta problemática se encuentra en un foco de análisis poco estudiado, esto a su vez, permite fortalecer los conocimientos que se tienen acerca del manejo del Tecnoestrés y su impacto en el contexto educativo, el cual puede llegar afectar el entorno social en el que se relacionan los jóvenes, siendo este un suceso que conlleva a tener conductas disruptivas; además desde área de la psicología fomentar conductas reflexivas sobre el actual fenómeno del Tecnoestrés, en donde se analice cuáles son los factores determinantes que

inciden en la propagación de estas prácticas mediante instrumentos de análisis que brinda la psicología.

Estado del Arte

En el presente capítulo se busca desarrollar la articulación de investigaciones internacionales, nacionales y regionales relacionadas a estudios sobre la incidencia que tiene el tecnoestrés en el contexto educativo, en donde se pretende hacer énfasis en el impacto que genera este fenómeno en la actualidad y como este ha influido en las afectaciones del desarrollo del adolescente; extrayendo así, elementos significativos para el presente proyecto investigativo

Internacional

En cuanto al campo de estudio internacional encontramos aportes de Autores como, Aragüez, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la salud de los trabajadores: El Tecnoestrés, España, en el presente artículo el autor define que el uso de las tecnologías se ha introducido con rapidez en la sociedad, formando parte irreversiblemente de nuestras vidas cotidianas. En relación al mundo laboral, su uso y abuso, define el autor que ha generado diversas formas de trabajo y de organización empresarial, primando la prestación de servicios mediante la utilización de sistemas informáticos. Sin embargo, las tecnologías pueden crear unas exigencias para el trabajador que, en ocasiones, es incapaz de asumir, bien sea por falta de formación, adaptación o por el uso inadecuado de las misma, dando lugar a nuevos riesgos psicosociales en el trabajo como es el tecnoestrés.

Por otra parte, los autores Alcas Zapata, Noel., Et al. (2019) En su trabajo sobre Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. Se plantea desde su objetivo conocer la asociación existente entre el tecnoestrés docente y la percepción de la calidad de servicio al interior de una universidad peruana, como también Las perturbaciones

psicofisiológicas que podrían estar provocando los medios tecnológicos al entrar en contacto con los trabajadores son analizadas como parte del impacto de las nuevas tecnologías en los espacios laborales. En tal sentido, se llevó a cabo una investigación cuantitativa y no experimental en la que se recolectaron datos mediante la aplicación de dos instrumentos: el Cuestionario Red y el Modelo ServQual. En relación con nuestro estudio el autor plantea que los resultados obtenidos durante la investigación muestran la asociación del tecnoestrés docente con la percepción de la calidad del servicio y con las dimensiones: elementos tangibles, fiabilidad, capacidad de respuesta, seguridad y empatía.

Por otra parte, los planteamientos desarrollados en el estudio de Carlotto, Mary., Et al. (2017) Tecno-estrés, compromiso con la carrera, satisfacción con la vida y la interacción trabajo-familia en trabajadores de la información y tecnologías de la comunicación. Brasil. plantea dentro su objetivo de este estudio investigar la relación entre las dimensiones del tecno-estrés, compromiso con la carrera, satisfacción con la vida y la interacción trabajo-familia entre los profesionales de las TIC. También se consideraron variables como el sexo, la edad y la antigüedad en el empleo. Dentro de los resultados que aportan a nuestra investigación se tienen en consideración lo planteado por los autores quienes encontraron que el conflicto trabajo-familia y familia-trabajo se asociaron con una mayor tecno-fatiga y tecno-ansiedad, y una menor resiliencia en la carrera. También se detectaron diferencias de edad y género, lo que enfatiza en el papel de las organizaciones y la sociedad en reducir las desigualdades en el lugar de trabajo y apoyar mejores acciones preventivas.

Nacional

En cuanto al aspecto nacional se encuentra autores como García, F (2018) quien en su artículo Los sesgos cognitivos limitantes del desarrollo de competencias TIC. Bogotá. Plantea que,

en Colombia, la implementación de la política de innovación educativa apoyada por las TIC requiere que los profesores sean competentes en el uso de las TIC para así poder proporcionar una educación de calidad. En algunos casos, esto se convierte en un desencadenante del estrés tecnológico, porque hay profesores que ven la tecnología como una amenaza, esta situación es producto de sesgos cognitivos. Este artículo permite hacer una aproximación a este fenómeno y comprender las repercusiones que ejerce sobre la comunidad tomando en consideración el mecanismo desarrollado para enfrentar este problema desde la reestructuración cognitiva.

A su vez, los autores Mocosó Mena, Vilma Aurora., Et al. (2019) En su investigación sobre Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del liceo Luther King. Bogotá. Plantean desde su objetivo principal el diseño de un manual de recomendaciones que permita la prevención del tecnoestrés en los docentes y administrativos de Liceo Luther King, desde una metodología de investigación con un enfoque cualitativo y cuantitativo, de este modo acoplar este estudio desde las afectaciones identificadas, donde queda en evidencia que la exposición a los niveles de tecnoestrés dando paso a la aparición de enfermedades profesionales, generando recomendaciones que promuevan la calidad de vida en los trabajos y el mejoramiento de su salud física y mental, además consideran que estos factores se deben mejorar tanto a nivel individual como organizacional con el fin de preservar el talento de los colaboradores y potencializar sus habilidades, considerando el análisis de las preguntas con más relevancia que recaen en la fatiga y ansiedad.

Cabe destacar en este ámbito los aportes de J Posada, Jorge Iván., Et al. Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia (el tecnoestrés es visto como un factor asociado). Medellín. Este estudio tuvo tres objetivos fundamentales: 1. analizar los principales factores que inciden en la presencia de Burnout

en docentes; 2. determinar los síntomas que lo evidencian; 3. establecer bajo qué estatuto (1278 o 2277) los docentes son más susceptibles a padecer el síndrome, lo que resulta fructífero para nuestra investigación en sentido de comprender las posibles enfermedades o sintomatología a causa del Tecnoestrés, en este se resalta los principales problemas relacionados con síntomas de Burnout en docentes los cuales fueron: trabajar horas extras, falta de espacios de comunicación con los jefes, salario inadecuado para satisfacer sus necesidades y falta de apoyo de los jefes frente a dificultades con padres de familia. Finalmente, se concluyó que los docentes regulados con el estatuto 1278 son más susceptibles al síndrome en razón de presentar unas condiciones laborales menos adecuadas que los regulados por el estatuto 2277.

Local

En cuanto al ámbito local y su relación con estudios e investigaciones acerca del Tecnoestrés es poco lo que se conoce acerca de esta problemática, por lo tanto, ver la pertinencia de nuestra investigación frente a este tema poco estudiado, a su vez, hacer un llamado sobre este fenómeno que en la sociedad por el mal uso de las Tic puede ocasionar graves rupturas en el desarrollo de las relaciones sociales de las personas.

Marco Teórico

Psicología Educativa

El proceso acelerado que se ha desarrollado del fenómeno de la globalización desde finales del siglo XXI, ha sido un proceso histórico de integración mundial en ámbitos económicos, sociales, políticos, culturales y tecnológicos que han ocasionado cambios sociales en la vida cotidiana de las personas. No obstante, tener en cuenta los avances que ha traído consigo la modernización en el que su relación con el componente social se refleja en el apoyo de tecnologías

permitiendo avances sin precedentes en la educación, la ciencia, el transporte, la industria y las comunicaciones.

Por consiguiente, en el ámbito educativo la psicología ha estado relacionada desde sus inicios en procesos de enseñanza- aprendizaje, que desde la institucionalidad trasciende en un proceso pedagógico impartida por los maestros. Por lo cual, puede que las transformaciones sociales derivadas del mundo globalizado se encuentren inmersas en escenarios tecnológicos con la finalidad de integrar nuevos métodos de aprendizaje en cuanto a proyectar los medios necesarios de interacción entre el estudiante y el medio que lo rodea.

Así mismo, la educación maneja una estrecha cohesión con la psicología a la hora de analizar nuevos componentes que brinden a las instituciones y maestros herramientas necesarias para solventar las deficiencias de los estudiantes. Según Bruner, J (2011) expone que el aprendizaje no debe limitarse a una memorización mecánica de información o de procedimientos, sino que debe conducir al educando al desarrollo de su capacidad para resolver problemas y pensar sobre la situación a la que se le enfrenta. La escuela debe conducir al estudiante a descubrir caminos nuevos para resolver los problemas viejos y a la resolución de problemáticas nuevas acordes con las características actuales de la sociedad.

Según la Teoría del Aprendizaje de Piaget citado por Fátima (2019), el aprendizaje es un proceso que solo tiene sentido ante situaciones de cambio. Por eso, aprender es en parte saber adaptarse a esas novedades. Esta teoría explica la dinámica de adaptación mediante los procesos de asimilación y acomodación.

Por consiguiente, La asimilación, es la fase donde lo que se percibe en el mundo exterior se incorpora en el mundo interno, sin cambiar la estructura de ese mundo interno. Esto se logra a costa de incorporar dichas percepciones externas dentro en los estereotipos infantiles, para lograr

de alguna forma que encajen en su mentalidad. Por otra parte, La acomodación, En esta fase, el mundo interno tiene que acomodarse a la evidencia externa con la que se enfrenta y, por lo tanto, adaptarse a ella, lo cual puede resultar un proceso más difícil y doloroso.

Por otra parte, el alumno se articula desde muy temprano a estructuras de interacción que permite establecer procesos de aprendizaje. Por ende, resulta importante el acompañamiento de los docentes para estimular el desarrollo de estas estructuras dentro de un contexto mediante recursos que auspicien el mejoramiento de la construcción de conocimiento a través de Libros, Programas, guías y en el proceso moderno incluir elementos tecnológicos para compilar información. Por lo general, las estructuras están compuestas por representaciones de una situación concreta o de un concepto, lo que permite que sean manejados internamente para enfrentarse a situaciones iguales o parecidas a la realidad

En este orden de ideas, la psicología educativa incluirá la escuela, es decir, todo lo relacionado con la eficacia del aprendizaje a través de la aplicación de nociones psicológicas sobre aprendizaje y motivación. Por otra parte, el desarrollo de la psicología educativa se puede ver reflejado en dos grandes tendencias que han sido esencialmente relevantes dentro del contexto escolar, en este sentido resaltar en primera instancia el proceso cognoscitivo, el autor Bruner citado en Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G (1994), señala que, la educación tiene un papel fundamental en sociedades tan complejas como las contemporáneas, donde el lenguaje simbólico es uno de los canales de comunicación interpersonal más utilizado. En este sentido el autor define que la sociedad no debe ser solo un agente de socialización para componer el desarrollo de los jóvenes, de hecho, debe ser un agente trasmisor de las aptitudes básicas como sería la adquisición de reglas, símbolos, creencias, habilidades, etc.

Por lo tanto, el proceso que emerge de lo cognoscitivo en relación a la educación, plantea la teoría del ser humano como agente activo de aprendizaje y constructor de sus conocimientos. Es así, que en palabras de Ecured (2012), una nueva visión del aprendizaje está naciendo: la que describe los cambios en el conocimiento como el resultado de la auto modificación que hacen los estudiantes de sus propios procesos de pensamiento y estructuras de conocimiento. Esto significa que el proceso de enseñanza no es un elemento estático de aprendizaje para producir conocimiento, de este modo comprender el papel del contexto educativo en el acompañamiento que le permite al ser humano interactuar y de esta manera asumir un pensamiento crítico del contexto en el que se desarrolla.

En este sentido cabe destacar la teoría del procesamiento de la información, la cual según Robert Gagné citado en Castellero, O (S, f) en su artículo de psicología y mente, el aprendizaje se considera desde el resultado de la interrelación entre persona y ambiente, siendo un cambio de tipo comportamental, conductual e incluso de disposición o actitud respecto a una parte o la totalidad de la realidad. Para Gagné, la información llega al sistema nervioso a través de los receptores sensoriales, para posteriormente procesarse y almacenarse en la memoria hasta que sea necesaria su recuperación. Si dicha información se corresponde con alguna previa puede pasar fácilmente a almacenarse, pero en caso contrario será necesaria la práctica y repetición del aprendizaje.

Por otra parte, la relación que emerge de los procesos conductuales entorno a la educación, se desarrolla mediante métodos que contribuyen en cierta parte a moldear la conducta de las personas. En este sentido para (Skinner, 1970) citado en Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G (1994), establece que todo grupo humano requiere que la educación cumpla dos funciones esenciales: la transmisión de las pautas culturales y la innovación de las mismas la relevancia de estas tareas se

manifiesta en que “el vigor de una cultura está en su capacidad para reproducirse a sí misma”; “. pero también tiene que cambiar si es que quiere aumentar sus posibilidades de sobrevivencia”.

Así mismo, resaltar el método de moldeamiento planteado por Skinner citado por Figueroa, A (S, f) en el que el moldeamiento de comportamientos se lleva a cabo normalmente a través del método de reforzamiento diferencial por aproximaciones sucesivas. Estos procedimientos se basan en la modificación progresiva de una respuesta existente en el repertorio conductual del sujeto que aprende. Al reforzar de forma selectiva conductas cada vez más parecidas a la que se pretende establecer, estas se fortalecen mientras que las que son menos precisas tienden a extinguirse a causa de la falta de contingencia con refuerzos

Desde estos planteamientos, reconocer el papel del aprendizaje como un proceso sistemático ya establecido y fundamental para la organización de procesos de enseñanza. Ausubel en particular lo concibe como un proceso dinámico, activo e interno; un cambio que ocurre con mayor medida cuando lo adquirido previamente apoya lo que se está aprendiendo reorganizando otros contenidos similares almacenados en la memoria. Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G (1994),

Por lo tanto, en palabras de Ausubel citado en Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G (1994), distingue varios tipos de aprendizaje: el significativo que es cuando se puede relacionar de manera lógica y no arbitraria lo aprendido previamente con el material nuevo; el repetitivo resultado de asociaciones arbitrarias y sin sentido del material, es el que peyorativamente se denomina ‘memorístico’. Finalmente, el aprendizaje puede ser receptivo cuando se le da al estudiante el material por aprender y por descubrimiento cuando tiene que buscar el contenido a adquirir (pg3).

Educación: procesos de Educación en Colombia

El ser humano desde sus inicios se ha relacionado constantemente a procesos de aprendizaje, ya sea de manera directa desde la individualidad o a manera indirecta desde los recursos que le da el contexto, de este modo para el ministerio de educación En Colombia la educación se define como un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

Por otra parte, en palabras de León, A (2007) la educación es un proceso humano y cultural complejo. Para establecer su propósito y su definición es necesario considerar la condición y naturaleza del hombre y de la cultura en su conjunto, en su totalidad, para lo cual cada particularidad tiene sentido por su vinculación e interdependencia con las demás y con el conjunto.

Así mismo, asumir que la educación no es un proceso estático que no se puede moldear, pues, aunque la estructura de aprendizaje se encuentre ya este establecido la manera en que se enseña resulta bastante dinámica, desde los planteamientos de León, A (2007) “La educación es un todo individual y supraindividual, supra orgánico. Es dinámica y tiende a perpetuarse mediante una fuerza inercial extraña. Pero también está expuesta a cambios drásticos, a veces traumáticos y a momentos de crisis y confusiones, cuando muy pocos saben que hacer; provenientes de contradicciones, inadecuaciones, decisiones casuísticas y desacertadas, catástrofes, cambios drásticos”. (p, 596)

En cuanto al planteamiento del proceso histórico de la educación se tendrá como guía base a Guichot, (2006) según su artículo “Historia De La Educación: Reflexiones Sobre Su Objeto, Ubicación Epistemológica, Devenir Histórico y Tendencias Actuales”.

Como primer aspecto se hará mención al objeto de estudio de la historia de la educación;

para lo cual, según la autora Guichot (2006), establece que esta estudia diacrónicamente una parcela de la actividad y del comportamiento humano, la actividad de educar, sin descuidar que se trata de una actividad inserta en un todo más amplia que la condiciona sistemáticamente. Así mismo frente a esta perspectiva plantea que todo fenómeno educativo, toda teoría o idea sobre educación, se debe inscribir en el contexto de las condiciones sociales, políticas, económicas, culturales donde se gesta; aspecto éste que reclama por parte del historiador de la educación un tratamiento interdisciplinar de su objeto cognitivo.

Desde los aportes por Guichot, (2006) señala que hoy en día, la denominación más aceptada para una disciplina que abarque la educación en un sentido amplio e integral, es “Historia de la educación”. Plantea a su vez que, sin embargo, en castellano, ha sido muy utilizada la designación alternativa de “Historia de la Pedagogía”. Establece entonces que en principio, la distinción que se manifiesta entre las dos denominaciones respondería al distinto tipo de aspecto de la realidad educativa enfatizado; mientras que la segunda se centraría en el plano teórico, estudiando el desarrollo de las teorías, doctrinas y sistemas pedagógicos que han sido propuestos a lo largo de los siglos, la primera prestaría especial atención al plano práctico, examinando la evolución de la educación en cuanto a tarea desempeñada por individuos e instituciones en un marco social, económico y político determinado, desde una perspectiva histórica.

En este mismo sentido Guichot, (2006) complementa que, en la actualidad, aunque los términos “Historia de la Educación” e “Historia de la Pedagogía” puedan ser considerados sinónimos, dada la evolución de la disciplina hacia una perspectiva integral, social, globalizadora de la educación, cada vez es más frecuente el uso de la denominación de “Historia de la Educación” frente a otras posibles, reservándose la designación de “Historia de la

Pedagogía” para el “estudio de las teorías y reflexiones pedagógicas que han tenido lugar en los diversos pueblos y a lo largo de las diversas épocas”. Fundamenta entonces que así concebida, quedaría subsumida dentro de la Historia de la Educación, en cuyo campo contaría con una parcela propia; a su vez dice que no existe un divorcio entre una y otra, las dos vertientes se complican.

Dando continuidad al planteamiento de Guichot, (2006); enuncia que el concepto integral de la Historia de la Educación exige estudiar la configuración científica y disciplinar de la Pedagogía, las doctrinas pedagógicas fundamentales, la legislación, y también los procesos educativos en sí, sus relaciones con el contexto sociocultural, la alfabetización, la educación no formal, los currículos, la arquitectura escolar; sin separar lo educativo de los modelos que lo orientan, ni el pensamiento pedagógico de las realizaciones educativas.

Es de importancia poner en contexto el ámbito de la educación en Colombia, para ello se retoma el informe establecido de la revisión de las políticas nacionales de educación, educación en Colombia; publicado por el Ministerio de Educación Nacional.

Sistema Educativo Colombiano.

La educación en Colombia es un derecho ciudadano y una prioridad del gobierno. De conformidad con la Constitución de 1991 y la Ley General de Educación de 1994, todos los colombianos tienen derecho a acceder a la educación para su desarrollo personal y para el beneficio de la sociedad. La educación obligatoria actualmente es de 10 años, desde los 5 hasta los 15 años de edad, equivalente al promedio de la OCDE (desde los 6 hasta los 16) De acuerdo con el PND, Colombia también busca que para el año 2030 la educación obligatoria incluya la educación media (MEN, 2015).

El sistema educativo colombiano está organizado en cuatro etapas clave. En primera

instancia, la Educación Inicial y Atención Integral a la Primera Infancia (EIAIPI) incluye servicios para los niños desde el nacimiento hasta los 6 años. En teoría, los estudiantes entran al sistema educativo en el año de transición (Grado 0 o a los 5 años de edad). Como segunda, La educación básica comprende nueve años (Grados 1 a 9, para niños de 6 a 14 años) e incluye cinco años de educación primaria y cuatro años de básica secundaria. En tercer aspecto, la educación media dura dos años (Grados 10 y 11, para jóvenes de 15 y 16 años), un año menos que el promedio de la OCDE de tres años (UNESCO-UIS, 2015). Finalmente, el sistema de educación superior en Colombia es especialmente complejo, con una gran variedad de proveedores y múltiples programas de distintas duraciones y niveles. Los estudiantes de Colombia son menores que sus pares de la OCDE cuando ingresan a la educación superior, y es probable que hayan recibido menos años de educación.

Educación Media en Colombia

Esta etapa de la educación puede ser considerado como el escenario en el que las personas forman su proyecto de vida, en tanto sus elecciones en el campo laboral tendrán gran incidencia, esto debido a los factores que brinda su proceso de formación académica pasando de la educación media a la educación superior donde muchas veces se refleja la baja demanda en estudiantes que carecen de los recursos suficientes para costear su educación.

En consecuencia, los planteamientos de la educación media, estos van más desarrollados a una modalidad más teórica que practica lo que la diferencia de la educación media técnica quien direcciona las habilidades del estudiante a un rol laboral en la sociedad. Según Iguarán, J (2015) Esta modalidad se aleja de la técnica en cuanto a estrategias, contenidos y diseño curricular y cuanto más frente a los requerimientos de infraestructura, laboratorios y perfil docente.

Para, el autor Gómez, V, at, l (2006) en su texto “El puente está quebrado. Aportes para la reconstrucción de la educación media en Colombia” el nivel de educación media consiste en establecer el puente entre la vida escolar y la vida real; entre el colegio y la educación superior o el trabajo; entre lo aprendido y lo que se requiere en la vida cotidiana; entre las expectativas, sueños e ilusiones, y las oportunidades y limitaciones existentes de estudio, de trabajo y de realización personal; entre lo que la sociedad espera y lo que la escuela entrega. Para muchos, es la última oportunidad de completar su formación ciudadana y de comprender la complejidad y diversidad de la vida y de las oportunidades que le esperan después del colegio. Para otros, la calidad y pertinencia de la educación 4 Proyecto Educativo Institucional recibida será decisiva en sus oportunidades y destinos educativos, laborales y personales.” (Gómez, Díaz, & Celis, 2009).

De este modo, se desprende la educación media técnica como la incorporación de elementos significativos para la preparación del desempeño laboral de los jóvenes luego de terminar sus estudios de bachillerato, resulta una apuesta importante para la vinculación de estas personas a un sistema educativo superior y para auspiciar mejores oportunidades laborales en los jóvenes, al respecto el Ministerio de Educación Nacional expresa; “La educación media técnica prepara a los estudiantes para el desempeño laboral en uno de los sectores de la producción y de los servicios, y para la continuación en la educación superior. Está dirigida a la formación calificada en especialidades tales como: agropecuaria, comercio, finanzas, administración, ecología, medio ambiente, industria, informática, minería, salud, recreación, turismo, deporte y las demás que requiera el sector productivo y de servicios. Debe incorporar, en su formación teórica y práctica, lo más avanzado de la ciencia y de la técnica, para que el estudiante esté en capacidad de adaptarse a las nuevas tecnologías y al avance de la ciencia”.

(Ley 115. Art. 32). (MEN, 1994).

Por consiguiente, a manera de análisis comprender los procesos significativos que acompañan a los adolescentes durante los grados decimo y undécimo en esta etapa académica donde se refuerza las capacidades y habilidades para enfrentar el entorno exterior, en este sentido la educación durante esta etapa encamina sus conocimientos a los componentes sociales para que de este modo los jóvenes desarrollen un pensamiento crítico en relación a los retos y demandas laborales.

Desarrollo del Adolescente

La adolescencia resulta un proceso importante dentro del desarrollo del ciclo humano y en el cual las capacidades y habilidades empiezan a aumentar como también las responsabilidades y consecuencias de los actos. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2002) La adolescencia es una de las fases de la vida más fascinantes y quizás más complejas, una época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta una nueva sensación de independencia. Los jóvenes buscan su identidad, aprenden a poner en práctica valores aprendidos en su primera infancia y a desarrollar habilidades que les permitirán convertirse en adultos atentos y responsables.

Etapas de la Adolescencia

El desarrollo de la adolescencia conlleva a constantes cambios físicos, cognitivos, sexuales y sociales que pueden ocasionar cierta incertidumbre durante la transición de niños a adolescentes, resulta necesario comprender como se desarrollan estas diversas etapas para promover un desarrollo ameno durante el proceso de vida del ser humano (Niñez- Adolescencia-Adultez). En este sentido, se toma en consideración los aportes de Allen, B y Waterman, H (2019) quienes clasifican las etapas de la adolescencia como:

Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años), Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido. También empiezan a notar otros cambios corporales, entre los que se incluyen el crecimiento de vello en las axilas y en la zona genital, el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento del tamaño de los testículos en los varones. Por lo general empieza uno o dos años antes en las niñas que, en los varones, y puede ser normal que algunos cambios comiencen tan pronto como a los 8 años para las niñas y a los 9 años para los varones. Muchas niñas tienen su primera menstruación alrededor de los 12 años, en promedio de 2 a 3 años después del comienzo del desarrollo de los senos.

Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años), Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media. La mayoría de los varones comienzan su "crecimiento repentino" y continúan los cambios relacionados con la pubertad. Es posible, por ejemplo, que se les quiebre la voz a medida que se les va agravando. A algunos le sale acné. Es probable que los cambios físicos estén casi completos en las mujeres y la mayoría de las niñas ya tenga menstruaciones regulares.

Otro aspecto importante es que a esta edad muchos jóvenes tienden a relacionarse con sus pares y a interactuar más dentro del contexto social lo cual posibilita que puedan generarse ciertas atracciones o gustos afectivos entre hombres y mujeres. De este modo comprender que durante esta etapa se empieza articular el desarrollo sexual de los jóvenes como también los cuestionamientos sexuales durante su exploración genital, para las autoras Allen, B y Waterman, H; esto podría resultar estresante si no tienen el apoyo de sus pares, de la familia o de la comunidad. Otra forma típica de explorar el sexo y la sexualidad de los adolescentes de todos los géneros es la auto estimulación, también llamada masturbación (2019).

Por otra parte, siguiendo los planteamientos de Allen, B y Waterman, H (2019). El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa, pero aún hay muchas diferencias entre la forma de pensar de un joven en su adolescencia media y de un adulto. Gran parte de esto se debe a que los lóbulos frontales son la última área del cerebro en madurar; el desarrollo no está completo hasta que la persona tiene veintitantos años. Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en la coordinación de las tomas de decisiones complejas, el control de los impulsos y la capacidad de tener en cuenta varias opciones y consecuencias. De este modo, los jóvenes durante el desarrollo de esta etapa pueden llegar a tener la capacidad de razonamiento para analizar su contexto, mas no la capacidad practica

Adolescencia tardía (18 a 21 años ¡o más!) En esta etapa según Allen, B y Waterman, H (2019). Los jóvenes en la adolescencia tardía por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos. Para esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión.

Los adolescentes que se convierten en adultos jóvenes tienen ahora un sentido más firme de su propia individualidad y pueden identificar sus propios valores. Se centran más en el futuro y basan sus decisiones en sus ilusiones e ideales. Las amistades y las relaciones románticas se tornan más estables. Se separan más de su familia, tanto física como emocionalmente. No obstante, muchos restablecen una relación "adulta" con sus padres, considerándolos personas de su mismo nivel a quienes pedir consejos y con quienes hablar de temas serios, en vez de una figura de autoridad.

Por otra parte, la formación de la identidad es una de las tareas esenciales de la adolescencia y se define como el sentido coherente de individualidad formado a raíz de la personalidad y circunstancias del adolescente. De este modo, desde el planteamiento de Erikson dice que estos

elementos pueden incluir aspectos innatos de la personalidad, rasgos desarrollados de la misma, como la pasividad, la agresividad y la sensualidad, talentos y habilidades, identificación con modelos, ya sean de los padres, de los amigos o de personajes culturales. La formación de la identidad es una tarea de por vida que inicia en la niñez, pero que tiende a ocupar un puesto relevante en la adolescencia. En ese momento, el desarrollo físico, las habilidades cognitivas y las expectativas sociales del joven maduran lo bastante para hacer posible que se forme una identidad madura.

En este sentido, la adolescencia como un proceso en el que las decisiones se detienen hasta articularse a los distintos elementos de la identidad que le ofrece la sociedad, de este modo los jóvenes pueden explorar diferentes campos que les permite ir acoplando acciones entorno a acciones que les guste y encaje con sus intereses, capacidades y necesidades. En algunos casos, puede que los adolescentes no logren comprender la capacidad que tienen de elegir y decidir sobre su desarrollo como también las consecuencias que genera su actuar.

Por un lado, (Bandura, 1977) citado en *Psicología y Enfoque* (2017) admite que cuando se aprende se está ligado a ciertos procesos de condicionamiento y refuerzo positivo o negativo. En primera instancia se resalta el ambiente, para que exista una sociedad, por pequeña que esta sea, tiene que haber un contexto, un espacio en el que existan todos sus miembros. En este caso la teoría del aprendizaje social según Bandura, es útil para explicar cómo las personas pueden aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas conductas mediante la observación de otros individuos. Así pues, esta teoría se ocupa del proceso de aprendizaje por observación entre personas.

En la teoría de aprendizaje social, Bandura, diferenció cuatro procesos que se desarrollan necesariamente en el aprendizaje social; como primera medida la atención, en esta resulta totalmente imprescindible que la atención del aprendiz esté focalizada hacia el modelo que realiza

la conducta. Cualquier distractor interrumpiría la tarea de aprendizaje. Como segundo aspecto la retención, en esta la memoria juega un papel muy importante. La persona que está integrando un nuevo comportamiento, debe almacenarlo en su memoria para reproducirlo a continuación.

Seguidamente se encuentra la reproducción, en este punto, además de la puesta en marcha de la conducta, la persona debe ser capaz de reproducir simbólicamente el comportamiento. Por ejemplo, por mucho que un niño vea a su tenista preferido jugar, no quiere decir que vaya a golpear la pelota igual que él, primero tiene que tener la capacidad motora para realizar esos movimientos. Se integra el tipo de movimiento y la acción, pero esto requiere de repetición para realizar la conducta correctamente.

Finalmente se establece la motivación, aun teniendo las imágenes mentales de la conducta observada, hace falta querer realizarla. Para esto se pueden tener distintos motivos, por ejemplo; refuerzo/castigo pasado: Se basa en el conductismo tradicional. Cuando ya se ha realizado una conducta y se ha obtenido algo bueno a cambio (un refuerzo). Esto hace que se vuelva a reproducirla si se busca conseguir el mismo refuerzo.

De esta manera, se reconocen dos tipos de refuerzos que enmarcan significativamente el proceso de motivación, en primera medida se desarrollan los refuerzos/castigos prometidos: este elemento refleja procesos de razonamiento debido a que cuando se obtiene Expectativas de lo que se pretende conseguir. Imaginamos las consecuencias que puede tener (castigo). Por otra parte, se desarrolla el refuerzo/castigo vicario: se plantea, que el modelo del que aprendemos se relaciona estrechamente con lo que hemos visto.

En este orden de ideas, se toma en consideración a Rice, P (2000) en cuanto a las necesidades más importantes a la hora de abarcar el desarrollo social y las relaciones de los adolescentes como, “La necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias; La

necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas; La necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos; La necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales. La necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito y finalmente la necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo”. (Rice, 2000)

En relación a pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes, Para Garbarino, González y Faragó (2010) plantean que el adolescente tenderá a identificarse con figuras del entorno social que tengan distintos aspectos de los padres, como la autoridad, la capacidad de enseñar, de cuidar; tendrá otros tipo de identificaciones como pueden ser las relacionadas a sentimientos de admiración, es por esto que buscarán ídolos ya sea a nivel musical, actores, etc. En la adolescencia se destaca la identificación con líderes de grupos de pertenencia, ya que el joven intenta ser parte de éstos. Estos grupos pueden ayudar en algunos casos a que el adolescente madure, hay otros tipos de grupos de pertenencia que son más perjudiciales, que pueden llevar a la marginación del joven.

Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias

para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

TIC en la Educación

Integrar las nuevas tecnologías en colegios y espacios educativos no es tarea sencilla, porque no basta simplemente con dotar las aulas y bibliotecas con terminales de cómputo y conexiones a Internet de alta velocidad. También es necesario darles un propósito para aquellos a quienes van destinados. En el caso de los profesores, por ejemplo, es necesario integrar la tecnología a su metodología de trabajo. Cuando un profesor lleva muchos años enseñando de la misma manera, sin el uso de las tecnologías, y además las siente como una herramienta ajena que es incapaz de controlar en su propio beneficio, se cierra ante la innovación y, por ende, impide a los alumnos acceder a la misma (Ministerio de Educación, 2018).

Otra gran barrera para la implementación de la tecnología identificadas por el Ministerio de Educación es la barrera económica que se presenta en las escuelas. El implementar y dotar de herramientas virtuales es un proceso al cual no todos tienen acceso debido a su costo de ejecución y sostenimiento lo que significa que muy pocos colegios asuman estos retos, la desigualdad social como agente que influye actualmente en el proceso que desarrolla las entidades educativas para afrontar y emprender en la era tecnológica.

Sin embargo, estudios de la OCDE (OCDE, 2014) citado por el Ministerio de Educación (2018), demuestran que los entornos educativos más innovadores y con mejores resultados de aprendizaje son aquellos que, además de un sistema pedagógico innovador, integran las nuevas tecnologías en su desarrollo diario. En este sentido se reflejan ciertos beneficios entorno a las nuevas tecnologías y su relación con el sistema educativo entre los que se destaca la democratización de la cultura, la cual amplía la concepción de evolucionar A través de las nuevas

tecnologías, y sin importar la clase social o nivel económico del estudiante, es posible acceder a grandes cantidades de información. La navegación a través de Internet nos lleva a museos, bibliotecas, recursos y novedades que serían imposibles de alcanzar de otra forma si no fuera con una gran inversión de tiempo y recursos.

Por otro lado, desde los beneficios que emergen de esta relación se articula el papel del docente abriendo nuevas oportunidades de enseñanza a los profesores, de este modo, el acceso a más información y nuevas herramientas en la construcción de conocimiento a los alumnos facilita a los maestros nuevas formas de comunicarse, de monitorear y analizar los resultados de sus clases. Les ofrece nuevas metodologías para poner en práctica y mejorar los resultados de sus estudiantes y, al mismo tiempo, les facilita su propia labor de reciclaje y actualización pedagógica.

A su vez el estudio de la OCDE refleja que la Personalización de la enseñanza adaptándose a las necesidades de cada alumno debe comprender la capacidad dada a cada persona para aprender de una forma distinta y cada niño necesita acceder a la información de una forma diferente. A través de las TIC es posible que los estudiantes refuercen su área de aprendizaje más débil ampliando la información con imágenes, diferentes explicaciones y distintas metodologías de estudio.

En este sentido se destaca el desarrollo de Habilidades para la vida adulta en un entorno avanzado tecnológicamente: La no alfabetización tecnológica podría crear una brecha social, económica y laboral en el adulto incapaz de adaptarse al uso de las herramientas que le rodeen. Por otra parte, desde el proceso actual académico desde la virtualidad resulta importante para el desarrollo de estudiantes altamente efectivos y desenvueltos en la sociedad de la información: Es imprescindible educar personas capaces de adaptarse a una sociedad en constante cambio, global,

donde aprender a "hacer algo" es menos importante que aprender a aprender. Aprender a actualizarse de forma autónoma.

Tecnoestrés

El uso de las tecnologías de la información y de la comunicación -también conocidas como TIC - forman parte de la vida cotidiana, el paradigma digital está imponiendo transformaciones abruptas y disruptivas en todos los escenarios de la vida en sociedad; sin embargo, la intensidad de tales cambios se aumenta entre los escenarios y protagonistas de dichas modificaciones; los trabajadores. Las TIC han evolucionado de forma vertiginosa en el mundo del trabajo, pasando de ser utilizadas por un pequeño número de trabajadores, a generalizarse su uso. Tanto es así que, desde mediados de los noventa hasta la actualidad, las tecnologías han abarcado ámbitos sociales, culturales, económicos, docentes y, por supuesto, laborales (Aragüez 2017).

De lo anteriormente referido surge el concepto de tecnoestrés, el cual está directamente relacionado con los efectos psicosociales negativos del uso de las Tics. El término fue acuñado por primera vez por el psiquiatra norteamericano Craig Brod (1984, citado por Cárdenas, et al. 2020), en su libro "techno stress: the human cost of the compute revolution", quien lo define como "una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable". En este sentido, se considera tecnoestrés a la enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable. En una conceptualización más amplia se puede considerar como la condición resultante de la falta de habilidad, individual y organizacional, para adaptarse a las nuevas tecnologías.

En inicios del presente siglo, Salanova (2003, citado por Coppari et al. 2017), añade que el tecnoestrés es el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos. Más

específicamente, consiste en la sensación de desequilibrio entre las propias capacidades y las demandas derivadas de la exposición a las Tics. Como consecuencia, la exposición prolongada al estrés resulta en enfermedades de adaptación debido a la superproducción de hormonas y sustancias químicas en el cuerpo (Revilla, 2015), que a su vez deriva en sensación de ansiedad, fatiga y comportamientos de adicción, como principales efectos adversos.

Si bien el concepto de adicción a las tecnologías aún se encuentra en discusión (Tensácoras et al, 2017), algunos argumentos indican que las Tics pueden llevar a las personas a una utilización patológica. Si existe una compulsión por adquirir la última novedad tecnológica, las Tics se transforman en el instrumento prioritario de placer; de esta manera la ansiedad puede desencadenar en tecnoestrés. La adicción se caracterizaría por un consumo abusivo de las mismas (ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales), que puede afectar a personas de todas las edades, pero suelen darse, principalmente, en jóvenes y adolescentes (Coppari et al. 2017).

Por otra parte, el componente del estrés se presenta constantemente, Tomando en consideración los planteamientos de García (2018) se refiere al estrés como la presión ejercida y que distorsiona la forma natural de un fenómeno. Los problemas de estrés se inician con una actividad normal y que en un tiempo no causa mayor malestar, el problema surge cuando esa actividad normal pasa a tener contrastes que distorsionan la vida común de la persona. En relación a esto, Para Aragüez (2017), la alta exposición a la tecnología debido a labores que requieren inmediatez muchas veces supera nuestra capacidad de respuesta. De acuerdo a lo anterior, la angustia que se podría generar al no poder cumplir con las exigencias laborales a causa de habilidades tecnológicas provoca desajustes a nivel psicológico y fisiológico; el no ser un nativo digital y el tener que adaptarse a nuevos contextos genera la sensación de que los medios nos podrían estar ganando una batalla.

Alteraciones del tecnoestrés

Los distintos autores que han trabajado con el concepto de tecnoestrés distinguen tres componentes o grupos dentro de la noción principal (Picón et al. 2016). En el primer componente se ubica la Tecno ansiedad, este tipo de tecnoestrés es probablemente el más conocido. Se refiere en cierto modo a la situación en la que la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica, no placentera, incremento de la tensión y malestar por el uso actual o futuro de algún sistema o herramienta tecnológica. Por otra parte, se reconoce el segundo componente como la Tecnofatiga, este tipo de tecnoestrés se caracteriza por la presencia de sentimientos de cansancio y agotamiento (mental y cognitivo) como consecuencia del uso de la tecnología y que puede incrementarse por sentimientos de actitudes de recelo y desconfianza frente a su uso eficaz. Por último, se evidencia la Tecno adicción: la cual se trata de un fenómeno caracterizado por “la incontrolable necesidad de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar”. (2016).

Una exposición laboral prolongada ante el uso de las nuevas tecnologías, o la incapacidad para hacer frente de forma eficaz a las demandas generadas por su aplicación, puede producir un desequilibrio que supere la capacidad de la persona para enfrentar con eficiencia la exposición a estos nuevos estímulos externos, provocándose el estrés. El Tecnoestrés evaluado como daño psicosocial puede medirse en tres dimensiones: afectiva (ansiedad, fatiga, entre otros), actitudinal (actitud escéptica hacia el uso de la tecnología) y cognitiva (forma de creencias de ineficacias en el uso de la tecnología) (Salanova et. al, 2011, citado por Picón, et al. 2016).

Factores que Favorecen al Tecnoestrés.

Para la autora Salanova et al. (2007, citado por Gonzales et al. 2019) mencionan que entre las situaciones precursoras del Tecnoestrés se destacan las demandas tecnológicas (sobrecarga mental), falta de recursos tecnológicos (falta de apoyo social) y falta de recursos personales (falta de autoeficacia específica con la tecnología). En este sentido se clasifican estas demandas en los siguientes dos componentes; como primero las demandas tecnológicas y la segunda falta de recursos.

En el primer componente encontramos las demandas tecnológicas, y se puede clasificar en cuatro categorías que resultan determinantes durante el proceso de estudio; de este modo la autora plantea las Demandas relacionadas con las tareas, Las Demandas tecnológicas a nivel social, Las Demandas tecnológicas a nivel organizacional y Las Demandas tecnológicas a nivel extra organizacional, las cuales se consideran uno de los precursores más importantes del Tecnoestrés

Por consiguiente, Las Demandas relacionadas con las tareas se refieren a aquellas actividades que se relaciona con el contexto más cercano al usuario. Las principales demandas tecnológicas a nivel de tarea son: sobrecarga cuantitativa, sobrecarga cualitativa (sobre todo de tipo mental y ergonómico), ritmo continuo de la tecnología y rutina.

En la sobrecarga cuantitativa, el docente usuario de la tecnología descubre que existe un exceso de trabajo generado como una consecuencia del uso de la tecnología. La otra demanda de sobrecarga es la cualitativa mental, en éste caso se pone en énfasis el nivel en que el trabajo con tecnologías exige al docente, teniendo en cuenta una excesiva atención y concentración.

Demandas tecnológicas a nivel social, en este campo se describen las relaciones que se establecen con otras personas (ej. los compañeros), cuyo papel se intensifican cuando se trabaja

con tecnologías. Estas relaciones pueden producirse a nivel inmediato (p. ej., con los propios compañeros) pero también a nivel mediato (p. ej., con los alumnos).

En la actualidad, Existen dos tipos de demandas sociales relacionadas con la tecnología: ambigüedad de rol y conflicto de rol. La ambigüedad de rol, se refiere al grado en que el trabajador no percibe claramente la función y las tareas que debe realizar, los usuarios que experimentan ambigüedad de rol no saben qué se espera de ellos, qué objetivos tienen que conseguir, qué actividades tienen que realizar para satisfacer las necesidades e intereses de la sociedad.

Con el uso de la tecnología el conflicto de rol podría surgir cuando el usuario de la tecnología percibe un conflicto entre el uso de la nueva tecnología y el uso de la tecnología más tradicional que llevaba utilizando hasta el momento, el docente percibe exigencias desde su ambiente social que son incompatible entre sí.

Por otra parte, Las Demandas tecnológicas a nivel organizacional terminan siendo los cambios que se producen en las organizaciones para mantenerse competitivas y vivas en el lugar de trabajo. Una de las demandas relacionadas con la tecnología más importante a nivel de organización es la inseguridad en el empleo que es un sentimiento de pérdida o amenaza que pueden tener los docentes ante el uso de la tecnología. Otra demanda tecnológica importante a nivel organizacional es la cultura de la organización. Parece ser que aquellas instituciones que presentan una cultura organizacional caracterizada por una alta centralización y una alta innovación son las que presentan mayores niveles de Tecnoestrés.

Finalmente, las Demandas tecnológicas a nivel extra organizacional donde una de las principales demandas es el conflicto familia-trabajo y se refiere a aquellas demandas que tienen que ver con las relaciones que se establecen entre el usuario de la tecnología y el ambiente fuera de la organización, principalmente la familia o amigos.

En un segundo momento, se evidencia que otro de los factores decisivos de la aparición y desarrollo de la experiencia del Tecnoestrés es la falta de recursos relacionados con la tecnología. La investigación de Salanova et al. (2011, citado por Gonzales et al. 2019), ha demostrado el importante papel que juegan los recursos no sólo como amortiguadores del Tecnoestrés sino también como impulsores de consecuencias psicosociales positivas. Los recursos relacionados con la tecnología pueden diferenciarse a cuatro niveles: recursos relacionados con la tarea, a nivel social, organizacional y extra organizacional.

Entre los recursos tecnológicos de la tarea, cuya falta o escasez resultaría más decisiva para la generación del tecnoestrés se encuentran los siguientes: el nivel de autonomía (o control), la variedad de tareas y la claridad de tareas. La autonomía hace referencia tanto al control sobre el trabajo con tecnologías, como al nivel de responsabilidades, como así también el desafío y reto del trabajo con tecnologías.

Con relación a la variedad de las tareas, en este caso la tecnología ocasiona cambio del ambiente de trabajo. Por otro lado, la claridad de las tareas, se refiere a que el rol y las tareas desempeñadas por el docente están bien definidos, sabe qué es lo que debe hacer, cómo y qué es lo que se espera de él y de su ejecución.

En cuanto a los recursos tecnológicos a nivel social, su falta o ausencia también pueden generar tecnoestrés y se trata de aquellos que tienen que ver con la relación que se establece con las personas “para y con” las que se trabaja y lo que se denomina el capital social. Este capital social en el marco del contexto tecnológico se relaciona con los siguientes recursos: redes sociales y confianza, clima de apoyo social y feedback (Salanova et al., 2007, citado por Gonzales et al. 2019).

En lo relacionado a recursos tecnológicos a nivel organizacional, cabe mencionar que con la presencia de los mismos se favorece la aceptación y uso de la tecnología y el desarrollo de consecuencias psicosociales positivas en los usuarios de tecnología, entre ellos se destacan políticas de implantación de la tecnología, formación y aprendizaje de la misma.

Por último, se encuentran los recursos tecnológicos a nivel extra organizacional, aplicado al contexto tecnológico podemos destacar que los mismos pueden servir de facilitadores del cambio ante los avances tecnológicos. Contar con el apoyo de compañeros y supervisores, como así también de un apoyo que proviene de amigos o de familiares, constituye un amortiguador importantísimo ante este mal del tecnoestrés.

Consecuencias del tecnoestrés

Las consecuencias más relevantes del Tecnoestrés pueden ser clasificadas en cuatro principales; en este sentido, la primera se desarrolla desde las Consecuencias fisiológicas, la investigación ha demostrado que el uso y abuso de la tecnología puede generar la aparición de problemas psicosomáticos en los usuarios, tales como problema de sueño, dolores de cabeza, dolores musculares, y síntomas de depresión, entre otros (Thomee et al. 2007. citado por Gonzales et al. 2019). En los adictos a la tecnología, la privación del sueño debido a estar conectado a Internet durante largos periodos de tiempo puede conducir a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud en general (Young 1991, citado por Gonzales et al. 2019).

A su vez, las consecuencias psicosociales, tanto a nivel individual como organizacional, las consecuencias del Tecnoestrés pueden manifestarse a través de tres aspectos fundamentalmente: ansiedad, insatisfacción laboral y burnout (Ragú 2008, citado por Gonzales et al. 2019). El tercero aspecto abarca las Consecuencias a nivel organizacional, las consecuencias del Tecnoestrés se muestran en términos de absentismo y reducción del desempeño de los usuarios

de la tecnología, sobre todo debido al no uso o mal uso de la tecnología en el puesto de trabajo (Tu, Wang & Shu, 2005, citado por Gonzales et al. 2019).

Por último, en las Consecuencias a nivel social; el abuso del uso de la tecnología puede crear problemas sociales, debido al hecho de pasar muchas horas del día utilizando los medios tecnológicos, reduciendo o eliminando totalmente las actividades sociales, eso conlleva a la persona a un estado de irritación, con cambios de humor, descuidando la vida laboral y también familiar. Generalmente el adicto a la tecnología niega que pase tanto tiempo navegando, en esos casos las consecuencias sociales y financieras son más que evidentes (Douglas et al. 2008. Citado por Gonzales et al. 2019).

Manejo del Tecnoestrés

Se plantea conceptualizar el afrontamiento y de manera seguida mencionar sus formas relacionándolo con el eje temático central, el Tecnoestrés, para así abarcar de forma general todo lo pertinente a los dos apartados ya mencionados. Se considera entonces, afrontamiento para Freud, como se citó en Huanca; López (2013). “El conjunto de pensamientos, actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y que por tanto reducen el estrés, además, introduce la cuestión de los mecanismos de defensa del yo según la dinámica inconsistente de la personalidad”.

Por otra parte, se cuenta con el aporte de Lazarus y Folkman, quienes definen el afrontamiento como “Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas. Plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en que la persona, en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno”. (Huanca; López,2013, p.23)

Según Canaza, A. Y Davila, G. citado en (Huanca; López, 2013) El afrontamiento tiene una naturaleza multidimensional y componentes en su proceso como: los rasgos de personalidad siendo estos propios de cada persona y actúan como predisponentes para afrontar de una u otra forma los acontecimientos de la vida, exigiendo muchas veces en las personas el uso de múltiples estrategias de afrontamiento; La conducta adaptativa, entendida como el comportamiento que se traduce en respuesta a la estrategia empleada que puede ser la más adecuada o no en cuanto al resultado y por último, el Resultado o éxito adaptativo que designa el conjunto de conductas englobadas en él, o los éxitos conseguidos con tales conductas, es decir que el afrontamiento en sí mismo no garantiza el éxito de una conducta adaptativa ya que puede ser la más adecuada o no. (p. 24).

Una vez conceptualizado y comprendido lo relacionado al afrontamiento, se considera pertinente exponer la importancia de lo que conlleva implementar estas estrategias. Para ello Huanca; López, 2013 afirma que:

Las estrategias de afrontamiento son considerados mecanismos de defensa del individuo ante una situación que está afectando su normal desenvolvimiento; estas son muy variadas; es así que en una misma situación pueden utilizarse con éxito diferentes formas de afrontamiento, por lo que en muchos casos no hay solamente una estrategia adecuada sino varias; es por eso que unas personas utilizan un tipo de estrategia de afrontamiento y otras no, esto no quiere decir que una persona actúe mejor que la otra; sino que solo intentan controlar la situación de manera distinta, probablemente porque sus recursos y habilidades son también diferentes. (p.25)

Partiendo de la anterior nos basamos en la Teoría Transaccional para enfocarnos al área problema, en este caso el Tecnoestrés, a partir de allí, se identifican dos estilos de afrontamiento al estrés; Como primero, se desarrolla los Estilos de Afrontamiento al estrés dirigidos al Problema,

Lazarus & Folkman (1986) los cuales manifiestan que en primer lugar se debe definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas en función a los pro y contras, elegir la más idónea para finalmente aplicarlo. Esta función involucra la variación del problema con el entorno que provoca la perturbación; incluye también los recursos internos del sujeto.

Por consiguiente, Las estrategias que pertenecen a este estilo de afrontamiento son; Afrontamiento directo, las cuales son acciones dirigidas a eliminar o evitar el estrés; planificación, consiste en buscar estrategias evaluando la mejor para afrontar el problema; supervisión de actividades competitivas, reside en buscar un distractor para evitar el estrés; la retracción, radica en identificar el instante oportuno para enfrentar la situación; búsqueda de soporte social, involucra la búsqueda de un consejo por parte de los demás, para enfrentar el problema.

De esta manera, autores como Kahn & colaboradores, 1964 (citado por Lazarus & Folkman, 1986) manifiestan que el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, incluye dos grupos de estrategias: las relacionadas al entorno y las relacionadas al sujeto. Las primeras tienen como fin variar las tensiones del entorno, los inconvenientes, los recursos y los pasos de las situaciones problemáticas y las segundas están relacionadas con los cambios motivacionales o cognitivos del individuo, así como la variación de sus deseos, disminución de participación del yo, búsqueda de fuentes gratificantes, desarrollo de nuevos aprendizajes y procedimientos, etc.

En segundo lugar, los Estilos de Afrontamiento al estrés dirigidos a la Emoción, implica el control de la emoción evitando las situaciones que generan estrés, por ello se tiende a magnificar y minimizar, distanciar o realizar alguna estrategia que permita controlar las emociones perturbadoras. Son más propensas de aparecer cuando la persona hace una evaluación negativa respecto a sus capacidades para enfrentar las amenazas del medio y envuelve el control de la respuesta a nivel emocional que experimenta el individuo como consecuencia, las estrategias que

incluye son: evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva, extracción de valores positivos de acontecimientos negativos (Lazarus & Folkman, 1986).

Por otro lado, se resalta el aporte de Cano; Rodríguez; García citado en Sáenz (2017), quienes dividen las estrategias de afrontamiento como positivas y negativas de la siguiente forma; Estrategias positivas. comprendiendo, resolución de problemas que se refiere a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; Pensamiento desiderativo, alude a estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante; Apoyo social como la búsqueda de apoyo emocional y la reestructuración cognitiva, son estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante.

Por otra parte, las Estrategias negativas, en las que se mencionan la autocrítica es la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo; Expresión emocional, estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de afrontamiento; Evitación del problema relacionado en la negación y evitación de pensamientos relacionados con la situación estresante y retirada social es la estrategias de retirada de personas significativas que están asociadas con la reacción emocional en el proceso de afrontamiento.

Cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento anteriormente descritas hacen parte de todo el proceso de afrontamiento que desarrolla el ser humano, y que libremente decide utilizarlas todas o determinadas de acuerdo a la situación que debe afrontar. Igualmente, su uso va a determinar si la persona tiene un afrontamiento centrado en el problema, en las emociones o si es de tipo cognitivo, conductual o emocional. (Rodríguez, 2014). La mayoría de las estrategias de afrontamiento, tienen un importante componente cognitivo, de procesamiento de la información, de manejo de los estímulos estresores.

Marco Metodológico

Diseño Metodológico

A continuación, se presenta la estructura metodológica de la investigación donde se verá reflejado el enfoque, método y procedimiento.

La presente investigación es de tipo documental y se elaboró bajo el enfoque cualitativo el cual permite según (Bonilla & Rodríguez, 1997) citado en Villamil, L (2003). “captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia y es definida como un producto histórico, es decir, validada y transformada por los mismos sujetos”. Desde esta perspectiva, se identificaron los diferentes enfoques de los trabajos de grado analizados, seguido a esto, se hizo necesario reconocer las interpretaciones que muestran los documentos acerca de la concepción del Tecnoestrés en el ámbito educativo. Por otra parte, para Hernández, Tobón y Vázquez (2015), el análisis documental consiste en buscar, seleccionar, organizar y analizar un conjunto de materiales escritos para responder una o varias preguntas sobre un tema

En este sentido, el presente estudio plantea su análisis a través del método analítico-sintético acerca de documentos relacionados al Tecnoestrés. Para autores como Rodríguez Andrés, & Pérez Jacinto, Alipio O (2017) este método tiene gran utilidad para la búsqueda y el procesamiento de la información empírica, teórica y metodológica. El análisis de la información posibilita descomponerla en busca de lo que es esencial en relación con el objeto de estudio, mientras que la síntesis puede llevar a generalizaciones que van contribuyendo paso a paso a la solución del problema científico como parte de la red de indagaciones necesarias

Técnicas e Instrumentos

Para alcanzar los resultados y objetivos esperados, se establece la ficha de resumen y la ficha bibliográfica para recoger la información y la matriz conceptual para ampliar el foco de análisis, todo esto desarrollado desde cuatro fases:

En la primera fase, se toman en cuenta las unidades de análisis, en este caso se desarrolla la búsqueda de artículos en revistas indexadas relacionados al Tecnoestrés en base de datos como google académico y fuentes primarias, esto posibilito anexar la descripción bibliográfica y general de la fuente, así como la clasificación de elementos importantes acerca del tema. Se seleccionan esencialmente artículos entre los años 2016 a 2020. Resulta necesario seleccionar algunos artículos académicos con antigüedad mayor de cuatro años, en virtud de que es muy bajo el material que se encuentra acerca del tema de estudio recientemente.

En la Fase II; mediante la ficha de resumen se definen parámetros para seleccionar los artículos académicos considerados como pertinentes y así poder utilizarlos en el presente estudio. Los parámetros establecidos parten de tres puntos importantes: 1) En cada documento seleccionado debía poseer autor, título, fecha de edición; 2) Tenía que abordar alguna de las categorías conceptual; 3) tener un enfoque centrado en los procesos que se desarrollan en torno al Tecnoestrés en el contexto educativo, priorizando de esta manera los documentos que se relacionaran particularmente con los aspectos clave y la problemática planteada en nuestro estudio.

Por otra parte, en la Fase III. Una vez seleccionados los documentos pertinentes para el presente estudio, se procede a la elaboración de la Matriz Conceptual. por último, la Fase IV. En esta fase se realiza un análisis final del documento contando con el apoyo de un asesor experto en los procesos que se dan entorno al Tecnoestrés dentro del ámbito educativo, quien ayuda a revisar y mejorar el estudio realizado.

Categorías

Tecnoestrés y Educación

La introducción de las TIC en nuestra sociedad ha dado lugar a cambios en el diseño de la enseñanza, por lo cual el escenario educativo ha tenido que llevar a cabo nuevas formas de enseñanza para el aprendizaje de conocimientos. En la actualidad se logra evidenciar lo que Castells ha llamado la “Revolución de la Tecnología de la Información y de la Comunicación”, - TIC, La característica principal de esta revolución en curso es la aplicación del conocimiento y de la información a aparatos de generación de conocimiento y procesamiento de la información y comunicación. Por primera vez en la historia, “la mente humana es una fuerza productiva directa, no solo un elemento decisivo en el sistema de producción” (M. Castells: *La era de la Información.*, 1997, p.58).

La Sociedad de la Información y de la Comunicación considera que el conocimiento es un factor clave para determinar la seguridad, prosperidad y calidad de vida (Duderstand, 1997). En este sentido, las TIC facilitan el proceso no solo de enseñanza sino también el de aprendizaje pues gracias a los medios que ofrece este escenario, se puede buscar y obtener información a cualquier hora con solo tener un aparato electrónico con acceso a internet. No obstante, este proceso de obtención de información no siempre es fácil, pues debemos saber dónde buscar y discriminar aquella información que no sea pertinente; como Toffler, A, A, (1981), señala que, “un analfabeto del siglo XXI será aquél que no sepa dónde ir a buscar la información que requiere en un momento dado para resolver una problemática concreta.

Tecnoestrés y Adolescencia

Es un hecho que las tecnologías han permeado el proceso de desarrollo de los adolescentes inundado de herramientas tecnológicas todos los escenarios de interacción de la sociedad, por lo

tanto, Los avances tecnológicos avanzan año tras año, mientras que otros cuerpos de conocimientos son mucho más lentos (Soto-Pérez, Franco y Jiménez, 2010). Específicamente, las redes sociales se han convertido en un espacio en el que se construyen relaciones interpersonales, se forma la propia identidad, se expresa, y aprende sobre el mundo, y está intrínsecamente ligado a la salud mental (RSPH, 2017).

Plataformas como Facebook, Twitter, WhatsApp e Instagram ahora son utilizadas por una proporción importante de personas en todo el mundo (Whiteman, 2015; Tensácoras et al., 2017). Estas innovaciones, que se supone ayudan a los jóvenes a conectarse entre sí pueden, estar alimentando una crisis de salud mental (Collishaw, Maughan, Goodman, y Pickles, 2004). Además, en los jóvenes, la utilización de muchas de estas redes fue asociada con ansiedad, depresión, trastornos de sueño, Bullying, entre otros (RSPH, 2017).

Sin embargo, se ha vinculado el uso prolongado de las TICs con problemas conductuales y de salud, impulsando una gran cantidad de estudios respecto a su uso inadecuado y las correspondientes consecuencias (Echeburúa, 2012; Fernández-Villa et al., 2015; Foerster, Roser, Schoeni y Rössli, 2015; Oguz y Cakir, 2014) Más específicamente, se ha asociado el uso prolongado de TICs con un amplio abanico de trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, modificación de los patrones de sueño, comportamientos agresivos, trastorno por uso de sustancias, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastornos de personalidad, trastornos psicóticos, cyberbulling (Martín-Fernández, Matalí, García-Sánchez, Pardo, Lleras, Castellano-Tejedor, 2017; Menglong y Liya, 2017). De todas maneras, la vinculación de los problemas conductuales puede verse articuladas en el Tecnoestrés como uno de los factores que influye en la propagación de sociedad virtuales afectando el desarrollo que tienen los adolescentes al acoplarse a estas nuevas dinámicas.

Tecnoestrés

Para Llorens, Salanova y Ventura (2011), el tecnoestrés es una experiencia psicosocial negativa conformada por el tecnostrain y Tecnoadicción. El tecnostrain es la experiencia negativa del estrés, está conformado por cuatro dimensiones: fatiga, ansiedad (dimensión afectiva), escepticismo (dimensión actitudinal) e ineficacia (dimensión cognitiva) en el uso de las TIC

Por otra parte, autores como Tarafdar et al. (2011) señalan seis consecuencias referentes al tecnoestrés: La Sobrecarga de roles, la cual aumenta la percepción de complejidad de las tareas y las contradicciones de rol; lo que se manifiesta en extensión del tiempo de trabajo, conflictos entre trabajo y hogar, etc. La segunda consecuencia se presenta en la Reducción de la satisfacción laboral, en este sentido, los profesionales que experimentan tecnoestrés tienden a realizar evaluaciones negativas de sus trabajos.

En la tercera consecuencia, se encuentra la Baja motivación e innovación en las tareas, por ende, la sobrecarga tecnológica produce un procesamiento de información ineficaz que no deja tiempo al pensamiento creativo y la imaginación. En la cuarta consecuencia se presenta la Reducción de la productividad, que desde la tecno-complejidad obliga a los usuarios a mantenerse actualizados frente a las innovaciones tecnológicas y posiblemente a incurrir en errores que implican pérdida del tiempo. La incertidumbre tecnológica puede requerir la resolución de problemas y asistencia técnica. Desde la quinta consecuencia se desarrolla la Insatisfacción con el uso de la tecnología, en este sentido se vincula con la sobrecarga de información que dificulta la identificación de información útil, la complejidad de algunas aplicaciones puede resultar abrumadora e intimidante, asimismo, la incertidumbre frente a la pérdida de datos y bloqueos del sistema. Por último, en la sexta consecuencia se presenta el Bajo nivel de compromiso, desde este

aspecto el tecnoestrés está asociado a un bajo compromiso de las personas con los objetivos y valores de la organización.

Por otra parte, el observatorio permanente de riesgos psicosociales (2009), citado por Jiménez (2011), afirma que las consecuencias del tecnoestrés son similares a las del proceso de estrés. Éstas quejas en su mayoría psicosomáticas, provocan ausentismo laboral, bajo desempeño, trastornos de ansiedad y burnout. En este mismo sentido, se han identificado alteraciones en el sueño, cefaleas, dolores musculares y trastornos gastrointestinales, síndrome del túnel carpiano, fatiga y debilitamiento del sistema inmunológico (Salanova, Llorens, Cifre y Nogareda, 2007; Llorens, et al. 2011).

Ejecución

Presentación de Datos

Tabla 1 Matriz Bibliográfica

Tecnoestrés y Educación

Código	Categoría	Título	Autor	Año	Sitio de Búsqueda
C1.1	Tecnoestrés y Educación	Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste	<i>Carlos Picón, Santiago Toledo, Viviana Navarro</i>	2016	Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste Picón, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2017). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. <i>Revista de la Facultad de Medicina</i> , 36(3), 41-51.
C.1.2	Educación	Una Aproximación Al Tecnoestrés Laboral En Personal Docente Universitario ¿Una Cuestión De Género?	Rebeca Del Pino Peña y Karen Arenas Carrillo	2016	Google Académico http://132.248.164.227/congreso/docs/xxi/docs/10.01.pdf Peña, R. D. P. <i>UNA APROXIMACIÓN AL TECNOESTRÉS LABORAL EN PERSONAL DOCENTE UNIVERSITARIO ¿UNA CUESTIÓN DE GÉNERO?</i> (Doctoral disertación, Universidad Nacional Autónoma de México México).

C.1.3	Tecnoestrés y Educación	Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio	Silvia Beatriz González Amarilla, Sergio Fabián Pérez Vargas	2019	<p>Revista Estudios e Investigaciones. http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205</p> <p>Amarilla, S. B. G., & Vargas, S. F. P. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. <i>Revista Científica Estudios e Investigaciones</i>, 8(1), 21-35.</p>
C.1.4	Tecnoestrés y Educación	Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá.	<ul style="list-style-type: none"> Moscoso Mena, Vilma Aurora; Pineda Bustos, Luz Stella; Jerez Jaimes, Ana María; Pérez, Danelly Paola 	2019	<p>Repositorio Uniminuto</p> <p>Moscoso Mena, V. A., Pineda Bustos, L. S., Jerez Jaimes, A. M., & Pérez, D. P. (2019). <i>Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá</i> (Doctoral disertación, Corporación Universitaria Minuto de Dios).</p>
C.1.5	Tecnoestrés y Educación	Tecnoestrés Y Demandas De Trabajo En Profesorado Virtual/Distancia De Una Universidad Privada De Colombia	<ul style="list-style-type: none"> Daniela Giraldo Rivera Daniela Giraldo Vargas 	2020	<p>Vitela, Repositorio Universitario</p> <p>Giraldo Rivera, D. & Giraldo Vargas, D. (2020, julio 17) Tecnoestrés y Demandas de Trabajo en profesorado virtual/distancia de</p>

					una universidad privada de Colombia. Daniela Giraldo Rivera, Pontificia Universidad Javeriana Cali.
C.1.6	Tecnoestrés y Educación	Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí	Mariby Del Carmen Romero Soto, William Ernesto Flores Amador, Noé Ramón Sarmiento Lanuza.	2017	Repositorio UNAN Flores Amador, W. E., Romero Soto, M. D. C., & Sarmiento Lanuza, N. R. (2017). <i>Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de Planta de FAREM Estelí, en el segundo semestre 2016</i> (Doctoral disertación, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua).
C.1.7	Tecnoestrés y Educación	El proceso de tecnoestrés en el ámbito educativo	Pérez Fernández, Marina •	2013	Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo http://hdl.handle.net/10651/17716 Pérez Fernández, M. (2013). El proceso de tecnoestrés en el ámbito educativo.
C.1.8	Tecnoestrés y Educación	La Enseñanza Tecnoemocional en la Educación del Siglo XXI	Ruth Mujica Sequera	2020	Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 Mujica-Sequera, R. M. (2020). La Enseñanza Tecnoemocional en la

Educación del Siglo
XXI. Revista
Tecnológica-
Educativa Docentes
2.0, 9(2), 71-78.

Tecnoestrés y Adolescencia

C.2.1	Tecnoestrés y Adolescencia	Las Nuevas Tecnologías De La Comunicación (Tic): Su Relación Con El Tecnoestrés En Estudiantes Universitarios.	Galarza, Francina	2018	Repositorio Institucional Universidad Siglo XXI. Galarza, Francina (2018) Las Nuevas Tecnologías De La Comunicación (Tic): Su Relación Con El Tecnoestrés En Estudiantes Universitarios. https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/16463
-------	----------------------------------	--	----------------------	------	--

C.2.2	Tecnoestrés y Adolescencia	Uso des adaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico	Adoración Díaz-López, Murcia, Javier-Jerónimo Maquilón Sánchez, Murcia, Ana-Belén Mirete-Ruiz, Murcia.	2020	Díaz-López, A., Maquilón-Sánchez, J. J., & Mirete-Ruiz, A. B. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. <i>Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación</i> , 28(64).
C.2.3	Tecnoestrés y Adolescencia	Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles	María Delawarela Villa Moral	2016	El SEVIER . (http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300011)
C.2.4	Tecnoestrés y Adolescencia	. Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad	<i>Norma Coppari, Laura Bagnoli, Gerónimo Cudas, Maureen Montanía</i>	2017	Cuadernos de Neuropsicología N. Coppari; L. Bagnoli; G. Cudas; M. Montanía; U. Martínez; H. López H (2017) Uso de las TICs y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos. VOLUMEN 11. NÚMERO 3. SEP-DIC 2017. DOI: 10.7714/CNPS/11.3.21

C.2.5	Tecnoestrés y Adolescencia	Aceptación, Estrés y Adicción por el uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones en la educación profesional.	Rutilio Rodolfo López Barbosa, Aurelio Déniz Guisar & Martha Beatriz Santa Ana Escobar	2020	Google Académico López Barbosa, R Déniz Guízar, A & Santa Ana Escobar, M. (2020) Aceptación, Estrés y Adicción por el uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones en la educación profesional. https://www.researchgate.net/profile/Juan_Neri_Guzman2/publication/339055108_El_uso_de_las_Tecnologias_de_la_Informacion_y_Comunicacion_en_el_desempeno_de_jovenes_universitarios/links/5e3b314b458515072d82e818/El-uso-de-las-Tecnologias-de-la-Informacion-y-Comunicacion-en-el-desempeno-de-jovenes-universitarios.pdf#page=21
C.2.6	Tecnoestrés y Adolescencia	Influencia De Las Nuevas Tecnologías En El Desarrollo Adolescente Y Posibles Desajustes	Alejandro Barquero Madrigal Fanny Calderón Contreras	2016	Google Académico Madrigal, A. B., & Contreras, F. C. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo adolescente y posibles desajustes. <i>Revista Cúpula</i> , 30(2), 11-25.

C.2.7	Tecnoestrés y Adolescencia	Conductas Adaptativas De Un Adolescente De 16 Años En Aislamiento A Causa Del Covid19	Patricia Verónica Chaso Caluña	2020	Google Académico Chaso Caluña, P. V. (2020). Conductas adaptativas de un adolescente de 16 años en aislamiento a causa del covid19 (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2020).
C.2.8	Tecnoestrés y Adolescencia	La infancia y la adolescencia ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): oportunidades, riesgos y daño	Martínez Fernández, Gemma Garmendia Larrañaga, Maialen Sorkunde Garitaonandia Garnacho, Carmelo	2020	Google académico Martínez, G; Garmendia, M; Sorkunde, C (2020) La infancia y la adolescencia ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): oportunidades, riesgos y daño. ZER - Revista de Estudios de Comunicación, Vol., 25. http://hdl.handle.net/10810/47232

Tecnoestrés

Código	Categoría	Título	Autor	Año	Sitio de Búsqueda
C.3.1	Tecnoestrés	Tecnoestrés: Qué es, cómo nos condiciona y cómo gestionarlo.	MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL. España	2019	Google Académico
C.3.2	Tecnoestrés	EL Tecnoestrés	García Ruano, Berta	2020	Google Académico García Ruano, B. (2020) EL Tecnoestrés. Repositorio Institucional Buleria.

					http://hdl.handle.net/10612/10875
C.3.2	Tecnoestrés	Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD	Eva González-Menéndez M ^a Jesús López-González Silvia González Menéndez Guillermo García González Teresa Álvarez Bayona	2019	Scielo González-Menéndez, Eva et al. Principales consecuencias para la salud derivadas del uso continuado de nuevos dispositivos electrónicos con PVD. Revista Española de Salud Pública. 2019, v. 93, e201908062. Disponible en: <>. E pub 12 Oct 2020. ISSN 2173-9110.
C.3.3	Tecnoestrés	Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés	Guillén Zamora, Fernando	2016	Repositorio Comillas Guillen Zamora, F. (2016). Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés. http://hdl.handle.net/11531/9718
C.3.4	Tecnoestrés	Tecnoestrés en las Organizaciones. Modelo Positivo de Intervención	Vázquez Resino, María Teresa	2018	Google Académico Vázquez Resino, M. (2018). Tecnoestrés en las Organizaciones. Modelo Positivo de Intervención. http://hdl.handle.net/10234/180397
C.3.5	Tecnoestrés	Tecnoestrés y las enfermedades profesionales en los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi	Rengifo Rivera, Francys Daniel	2018	Rengifo Rivera, F. D. (2018). Tecnoestrés y las enfermedades profesionales en los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial).

C.3.6	Tecnoestrés	El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés	Aragüez Valenzuela, Lucía	2017	Google Académico Aragüez Valenzuela, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. e-Revista Internacional de la Protección Social, 2 (2), 169-190. https://hdl.handle.net/11441/76351
C.3.7	Tecnoestrés	El impacto de las tecnologías como nuevo riesgo psicosocial en el trabajo	Díaz Bretones, Francisco José; González, José María; González Martínez, Rocío	2017	Google Académico Díaz Bretones, F. J., González, J. M., & González Martínez, R. (2017). El impacto de las tecnologías como nuevo riesgo psicosocial en el trabajo.
C.3.8	Tecnoestrés	GUÍA PARA LA GESTIÓN DEL TECNOESTRÉS	Eliana Quiroz González Betty Ruíz Germán Caballero	2020	Google Académico Quiroz González, Eliana & Ruiz, Betty & Germán, Ruíz & Revisión, Caballero & Vesga, Juan. (2020). GUÍA PARA LA GESTIÓN.

Tabla 2 Ficha de Resumen

FICHA DE RESUMEN	
Código C1.1	Tema Comprobar la presencia e influencia de distintas dimensiones variables del tecnoestrés en los docentes de la Facultad de Medicina de la UNNE Unidad de Análisis Tecnoestrés y Educación
Enfoque Estudio transversal, analítico y descriptivo	
Título Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste	
Autor Carlos Picón, Santiago Toledo, Viviana Navarro	
Año 2016	Ciudad Argentina

Editorial Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste

Ubicación <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2309>

Resumen: Las nuevas tecnologías han dejado de ser nuevas para convertirse en TIC, debido a su carácter cotidiano, a su impacto en la vida de las personas (tanto en lo público como en lo privado) han cambiado el mundo actual y lo seguirán cambiando en la medida en que surjan en el tiempo nuevas aplicaciones, servicios, infraestructuras, etc. La sociedad de la información ha encontrado una de sus mayores expresiones en los cambios que se han dado a nivel laboral.² La introducción de las TIC en nuestra sociedad ha dado lugar a cambios en el diseño de la enseñanza, y se han llevado a cabo nuevas formas de educación, como la educación a distancia, caracterizada por la videoconferencia, las redes y la creación de aulas virtuales. Gracias a estas, el profesor y el alumno tienen mayor flexibilidad para la organización de su tiempo y les permite atender a las demandas de la sociedad de manera más exitosa. En este sentido, se plantea la necesidad de un cambio en el método de enseñanza y parece que las TIC son elementos centrales para dicho cambio.

Se distinguen tres variantes del Tecnoestrés: Tecnoansiedad, Tecnofatiga y Tecnoadicción determinadas por las dimensiones: ansiedad, fatiga, ineficacia y escepticismo.

Los distintos autores como el Observatorio permanente de riesgos psicosociales citado en el presente trabajo, han trabajado con el concepto de tecnoestrés distinguen tres componentes o grupos dentro de la noción principal: Tecnoansiedad: es probablemente el tipo de tecnoestrés más conocido. Se refiere a la situación en la que la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica, no placentera, incremento de la tensión y malestar por el uso actual o futuro de algún sistema o herramienta tecnológica. Tecnofatiga: Este tipo de tecnoestrés se caracteriza por la presencia de sentimientos de cansancio y agotamiento (mental y cognitivo) como consecuencia del uso de la tecnología y que puede incrementarse por sentimientos de actitudes de recelo y desconfianza frente a su uso eficaz. Tecnoadicción: se trata de un fenómeno caracterizado por “la incontrolable necesidad de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar”. Entre las variables que influyen en la experiencia del tecnoestrés se han estudiado se las variables personales, en concreto, el género, la edad, la experiencia, las actitudes, la autoeficacia y la personalidad. Además, también se considera relevante el papel de las variables organizacionales y culturales

El muestreo se tomó del personal docente de la Facultad de Medicina de la UNNE. Se utilizó el cuestionario validado para diagnosticar tecnoestrés RED-TIC (Recursos, Emociones y Demandas Laborales) En este sentido, se demuestra que El tecnoestrés es un fenómeno presente en nuestra

institución. Sólo 7 casos cumplen con criterios de Tecnoestrés. El grupo en Riesgo de padecerlo es mayor identificándose 11 docentes con niveles elevados de Ansiedad y Fatiga.

Los grupos etarios con mayor riesgo de padecer tecnoestrés son los docentes entre 20-25 años y 31-40 años, siendo más homogéneos los grupos restantes. Por lo cual, Es indirecta la relación entre la valoración de la experiencia con las TIC y el riesgo de padecer tecnoestrés, debido que los niveles de ansiedad y fatiga fueron mayores en las valoraciones negativas previas. La diferencia entre hombres y mujeres fue significativa en la dimensión ansiedad, pero no en fatiga. Los hallazgos son de interés para considerar medidas preventivas ante el fenómeno presente

Palabras Tecnoestrés , Tecnoansiedad , Tecnofatiga

FICHA DE RESUMEN

Código C1.2	Tema Tecnoestrés Laboral	Unidad de Análisis Tecnoestrés y Educación
--------------------	---------------------------------	--

Enfoque Estudio transversal y descriptivo

Título Una Aproximación Al Tecnoestrés Laboral En Personal Docente Universitario ¿Una Cuestión De Género?

Autor Rebeca Del Pino Peña y Karen Arenas Carrillo

Año 2016

Ciudad México

Editorial Universidad Nacional Autónoma de México

Ubicación <http://132.248.164.227/congreso/docs/xxi/docs/10.01.pdf>

Resumen: El tecnoestrés es un constructo que hace referencia al estrés laboral generado por las tecnologías de la información en el personal de las organizaciones, siendo la docencia una de las actividades ocupacionales de mayor vulnerabilidad de presentar esta problemática. Ante tal panorama el objetivo de este estudio transversal y descriptivo enmarcó la evaluación del tecnoestrés laboral de personal docente universitario desde una perspectiva de género. Entre los principales hallazgos detectados se identificaron diferencias estadísticas altamente significativas en todas las dimensiones de esta variable de estudio, con puntajes mayores en todos los casos en las profesoras.

De igual forma Salanova (2012) expone la existencia de dos experiencias del tecnoestrés denominadas *tecnostrain* y Tecnoadicción, las cuales pueden definirse como los dos extremos opuestos del síndrome.

El *tecnostrain* es principalmente desencadenado por la alta demanda de trabajo en empleados quienes su principal herramienta son las TIC y que también está sometidos a un cambio constante de tecnología. Para Salanova (2003) este es un fenómeno multidimensional compuesto por cuatro rubros de análisis que enmarcan la ansiedad, la fatiga, el escepticismo y la ineficacia. Mientras que la Tecnoadicción, se debe a un uso excesivo y una incontrolable compulsión a utilizar la tecnología en todo momento, en cualquier lugar y durante largos periodos de tiempo (Salanova, 2011:22).

Al respecto Torkzadeh y Angulo (1992) acotan que el tecnoestrés laboral se constituye por tres respuestas de ansiedad, de las cuales a continuación se presenta una breve explicación.

- Ansiedad psicológica: aquella que incluye los temores del individuo, especialmente los relacionados con el daño a la computadora, al dispositivo que se está usando o a la información contenida.
- Ansiedad social: en esta categoría se encuentran la necesidad de contacto social y el temor que genera el pensamiento de ser sustituido por una computadora o máquina.
- Ansiedad en el funcionamiento: es la que se basa en la imposibilidad de utilizar la tecnología.

A partir de esta tipología se puede decir que todos estos factores pueden provocar en el trabajador sentimientos que pueden dañarlo, inclusive pánico o desesperación al momento de enfrentarse al uso de las TICs. Dado que por la ansiedad experimentada creen que no ser capaces de utilizarlas o piensan que no necesitan la ayuda de la tecnología para desempeñar sus actividades cotidianas, lo que se traduce por ese temor de poder ser despedido de su trabajo si una máquina logra desempeñar fácil y eficazmente sus actividades.

Los hallazgos obtenidos en este estudio científico denotan la presencia de diferencias de género en todas las dimensiones de estudio del tecnoestrés, con puntajes más altos en todos los casos en el personal docente femenino. Estos resultados coinciden con lo reportado por Venkatesh y Morris (2000); Bross (2005) y Salanova, Llorens y Ventura (2011).

De igual forma en esta investigación en el caso específico de la ansiedad se comprueba que esta dimensión es la de mayor afectación en cuanto al tecnoestrés presentado por el personal docente como señala Salanova (2003).

Palabras Clave: Tecnoestrés laboral, docentes universitarios, género.

FICHA DE RESUMEN

Código C1.3	Tema experiencias de Unidad de Análisis	
	Tecnoestrés manifestadas	Tecnoestrés y Educación

por los docentes dentro de su
entorno laboral

Enfoque Cuantitativo no Experimental

Título Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio

Autor Silvia Beatriz González Amarilla, Sergio Fabián Pérez Vargas

Año 2019

Ciudad Paraguay

Editorial Revista Científica Estudios e Investigaciones

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

Resumen: La presente investigación analiza las experiencias de Tecnoestrés manifestadas por los docentes dentro de su entorno laboral; constituyendo la tecnología una principal herramienta en la actualidad y debido a ello marca presencia en la transmisión del conocimiento docente dentro y fuera de las aulas. El objetivo general pretende describir las experiencias de Tecnoestrés y mecanismos preventivos manifestados por los docentes del Nivel Medio del Colegio “Inmaculado Corazón de María”. Esta investigación utiliza un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, realizada en la ciudad de Asunción, con 40 docentes, aplicándose una muestra censal, con recolección de datos a través de una encuesta estructurada. Los principales hallazgos corresponden a que los profesores presentan malestares como dolores de espalda, cabeza, molestias oculares, tensión muscular, además de ansiedad, fatiga, dificultades de concentración entre otros; en cuanto a las medidas preventivas utilizadas por los educadores; las técnicas de relajación y los pensamientos positivos hacia el uso de la tecnología estuvieron presentes.

Las demandas tecnológicas se consideran uno de los precursores más importantes del Tecnoestrés y se puede clasificar en cuatro categorías.

Demandas relacionadas con las tareas: Se refieren a aquellas actividades que se relaciona con el contexto más cercano al docente (usuario). Las principales demandas tecnológicas a nivel de tarea son: sobrecarga cuantitativa, sobrecarga cualitativa (sobre todo de tipo mental y ergonómico), ritmo continuo de la tecnología y rutina.

En la sobrecarga cuantitativa, el docente usuario de la tecnología descubre que existe un exceso de trabajo generado como una consecuencia del uso de la tecnología. La otra demanda de sobrecarga es la cualitativa mental, en éste caso se pone en énfasis el nivel en que el trabajo con tecnologías exige al docente, teniendo en cuenta una excesiva atención y concentración.

La sobrecarga cualitativa ergonómica, se refiere en tanto al grado en que el trabajo con tecnologías exige excesiva carga ergonómica, posturas forzadas y movimientos repetitivos que pueden llevar a la experiencia de quejas psicosomáticas, como picor de ojos o el síndrome de túnel carpiano (Salanova).

En cuanto a las experiencias emocionales se pudo constatar que la ansiedad y por consiguiente la sensación de fatiga fue manifestada de mayor porcentaje, pero también otros cambios como la euforia, falta de concentración y el agobio estuvieron presentes en menor porcentaje.

Teniendo en cuenta los mecanismos preventivos se puede mencionar que en su mayor porcentaje los docentes recurren a pensamientos positivos y técnicas de relajación durante la utilización de la computadora, evidenciándose en la mayoría un espíritu de apertura hacia la utilización de dicho recurso tecnológico.

El tecnoestrés puede estar presente en cualquier momento del quehacer docente ya sea por la falta de utilización o por el excesivo uso de la tecnología, debido a ello resulta conveniente el conocimiento acerca del mismo, de manera a tener en cuenta las medidas preventivas necesarias a nivel institucional enfocadas al factor humano responsable de impartir una educación de calidad a los educandos.

Palabras Clave: Tecnología, estrés, docente, malestar, prevención.

FICHA DE RESUMEN

Código C1.4	Tema Estrategias De Prevención Del Tecnoestrés	Unidad de Análisis Tecnoestrés y Educación
-------------	---	---

Enfoque Mixto

Título Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá

Autor Moscoso Mena, Vilma Aurora; Pineda Bustos, Luz Stella; Jerez Jaimes, Ana María; Pérez, Danelly Paola

Año 2019

Ciudad Bogotá

Editorial Repositorio Uniminuto

Ubicación <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9921>

Resumen: Los diferentes estudios e implementaciones de las nuevas tecnologías de la información y de la comunicación TIC en el ámbito educativo en su gran mayoría se centran principalmente en mejorar el proceso de aprendizaje, bien enfatizando el medio o bien analizando

a los propios estudiantes para determinar cuáles son sus necesidades especiales; sin embargo, la investigación sobre cómo los profesores se han visto afectados por la irrupción de las TIC es escasa y apenas se dispone de datos estadísticos actuales sobre cómo les afecta su vida laboral y personal

Según Olga Lucía Ronderos, médico experto en sofrología, a su consultorio llegan cada día pacientes de todas las edades, con angustia, ansiedad, estrés, problemas sicosomáticos derivados, la mayoría de las veces, de sus trabajos y del uso de las redes sociales y la tecnología. Dice que ha detectado patologías tales como: Nomofobia: angustia de no tener acceso al celular. Síndrome de la llamada imaginaria: personas que alucinan que su celular suena o vibra. Cibermareo: derivado de las pantallas virtuales de los nuevos equipos, personas comienzan a producir en su sistema límbico esas sensaciones. Cibercondria: búsqueda en internet de enfermedades, al punto de creer que las padece. Dependencia al internet: necesidad enfermiza de estar conectado a la web. Síndrome del Facebook: exceso de contactos en la red o la ausencia de estos. Genera depresión, muchas veces porque sus vidas no son como las de sus amigos virtuales.

Las consecuencias que vienen por causa del estrés que les produce a los docentes y administrativos el uso de las herramientas tecnológicas con las que trabajan y evalúan su trabajo, afectan no solo al colaborador sino también a la institución, ya sea a corto, mediano o largo plazo debido a que por un error del colaborador se pueden generar pérdidas monetarias, retrasos en procesos académicos, mallas curriculares, informes académicos, entrega reglamentaria de informes a las entidades que rigen las instituciones educativas tales como SED, DANE, MEN, etc.

Se realizó la aplicación de la encuesta de tecnoestrés y cuestionario RED – TIC basado en la NTP 730 del ministerio de trabajo y asuntos sociales de España, dónde se estudió a la población trabajadora del Liceo Luther King de la ciudad de Bogotá, permitiendo conocer el perfil sociodemográfico, hábitos y sintomatología por el uso de las TIC, así como también el nivel de escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia frente al uso de las tecnologías de la información y comunicación en el trabajo. A partir de la aplicación de la encuesta de tecnoestrés y cuestionario RED – TIC se determinó que la población trabajadora del Liceo Luther King, está compuesta por trabajadores que se encuentran entre los 29 y 39 años de edad, lo cual es relevante porque han hecho parte de la evolución de la tecnología en los últimos años. A pesar de esto se muestra un desconocimiento por el término del tecnoestrés y refieren algunas alteraciones a nivel físico y psicológico siendo los dolores musculares los más frecuentes.

Palabras Clave: Tecnoestrés, Calidad de Vida, Recomendaciones de autocuidado

FICHA DE RESUMEN

Código C1.5	Tema	Tecnoestrés	y	Unidad	de	Análisis
	Educación Virtual			Tecnoestrés y Educación		

Enfoque Cuantitativo**Título** Tecnoestrés Y Demandas De Trabajo En Profesorado Virtual/Distancia De Una Universidad Privada De Colombia**Autor** Daniela Giraldo Rivera Daniela Giraldo Vargas**Año** 2020**Ciudad Cali, Colombia****Editorial** Vitela, Repositorio Universitario**Ubicación** <http://vitela.javerianacali.edu.co/handle/11522/13485>

Resumen: se hace necesario comprender que cada dos años surge un cambio en los procesos informáticos, afectando alrededor del 85% de la población, la cual manifiesta sentirse incómoda con las nuevas tecnologías (Brillhart, 2004). Por consiguiente, los nuevos cambios tecnológicos pueden traer ventajas y desventajas para las personas debido a las respuestas individuales ante nuevos procesos y medios para trabajar, las cuales son variadas y dependen de factores personales, tales como su capacidad de adaptación, flexibilidad y habilidades de aprendizaje, etc. Así como de factores propios de la organización, como lo son las capacitaciones, entrenamientos y seguimientos según la novedad tecnológica que la empresa quiera implementar.

Dentro de los resultados de la presente investigación, se encontró que los educadores presentaron Tecnoansiedad, se podría plantear la posibilidad de que los educadores están realizando un proceso inadecuado de adaptación al uso de las TIC, lo cual conlleva a la manifestación de síntomas, tal como lo propone Berner y Santander (2012), quienes establecen que, las personas que no han logrado adecuarse a estas herramientas, pueden presentar diferentes síntomas negativos como fatiga, irritabilidad, ansiedad y depresión. Se podría plantear la posibilidad de que esto esté ocurriendo en esta población debido a que posiblemente la institución educativa no esté indagando el conocimiento previo que ellos tienen en el uso de las TIC y no se les está brindando las herramientas y el conocimiento necesario para un buen uso de estas.

Se encontró que una gran proporción de los participantes obtuvieron puntajes altos en la dimensión jornada de trabajo, lo que posiblemente se deba a que estos no estén llevando a cabo pausas activas de forma frecuente en su jornada de trabajo. A su vez, tampoco tengan una

adecuada organización del tiempo para la ejecución de sus tareas y/o funciones, y no estén haciendo una delimitación de tiempo entre horarios laborales y familiares, dada la gran cantidad de carga laboral que manejan. Esto mismo es mencionado por Gómez-Ortiz y Moreno (2009) quienes establecen que los profesionales en docencia deben de cumplir con una gran variedad de demandas laborales, como lo son, actividades curriculares, administrativas y/o investigativas, y además cumplir con cambios de planes de trabajo si es necesario

Se halló que, una proporción de participantes obtuvieron un nivel alto de tecnoestrés y a la vez un nivel de riesgo alto en las demandas ambientales y de esfuerzo físico. Adicionalmente, al realizar la correlación entre estas dos variables se encontró una relación estadísticamente significativa. Se podría pensar que dicha relación se encuentra dada debido a que a estos docentes no están contando con las herramientas y/o equipos de trabajo necesarios y adecuados que permitan desarrollar cómodamente sus actividades laborales, lo cual probablemente pueda estar generando consecuencias negativas en la salud del profesorado, tal como problemas musculares, agotamiento, irritabilidad, estrés, depresión y desmotivación, que no solo pueden llegar a afectar el rendimiento laboral sino que también posteriormente si llegan estos síntomas a ser prolongados en el tiempo, podrían convertirse en enfermedades laborales.

Se concluye que, aunque las organizaciones han invertido en dispositivos electrónicos, con la finalidad de obtener mayor la calidad y productividad en el trabajo y mejorar las condiciones de este, se pudo evidenciar en los resultados obtenidos en el presente estudio, que la implementación de las TIC en el contexto laboral es una problemática que actualmente se encuentra afectando el bienestar de los docentes pues, casi la mitad de los participantes puntuaron en un nivel alto de tecnoestrés, lo cual indica una alerta para estas empresas, especialmente para las instituciones educativas.

Palabras Clave: Tecnoestrés, Educación virtual, Estrés, TICS.

FICHA DE RESUMEN

Código C1.6	Tema Influencia del Unidad de Análisis tecnoestrés en el desempeño Tecnoestrés y Educación laboral
--------------------	---

Enfoque Mixto

Título Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

Autor Mariby Del Carmen Romero Soto, William Ernesto Flores Amador, Noé Ramón Sarmiento Lanuza.

Año 2017

Ciudad Nicaragua, Managua

Editorial Repositorio UNAN

Ubicación <https://repositorio.unan.edu.ni/7352/>

Resumen: El tecnoestrés es una patología que se desarrolla debido al creciente de estrés que produce la invasión en la vida diaria de teléfonos móviles, e-mails, redes sociales, ordenadores implementados para el ámbito laboral. De forma más sencilla se denomina tecnoestrés al impacto negativo de la tecnología. Se ha pasado así del trabajo físico al trabajo mental con todas las consecuencias tanto positivas (disminución de la carga física al trabajo mental, evitación de caídas, lesiones, etc.) como negativas (sobrecarga mental, sobrecarga emocional, dolor músculo-esquelético, etc.). Dicho fenómeno puede afectar a la persona, pero específicamente su área laboral, pueda provocar una disminución en el desempeño laboral.

La evaluación del desempeño es un proceso que debe integrar en sí los siguientes elementos: Misión, Visión y objetivos estratégicos, cultura organizacional, competencias laborales de los cargos, la formación y desarrollo del capital humano en función de la mejora permanente de su desempeño integral. Aunque los profesionales de recursos humanos entienden claramente la importancia de la gestión óptima del rendimiento de los trabajadores, a menudo se enfrentan a obstáculos internos, pues generalmente hay resistencia a este proceso tanto por los que evalúan como por los evaluados, estos últimos tal vez por miedo a recibir sugerencias de la forma como está realizando su trabajo. (Collado, 2005)

Pero esto se puede cambiar, las empresas con visión de futuro están tomando medidas para abordar con éxito esta percepción negativa de la evaluación del desempeño y están colocando en práctica soluciones innovadoras que garantizan evaluaciones reales que aporten a la mejora del rendimiento. (Collado, 2005)

En cuanto a la realización de un proceso de medición del desempeño poco estructurado puede inducir a la desconfianza, menor compromiso y productividad porque si los trabajadores con mejor nivel laboral no ven la diferenciación entre las calificaciones obtenidas, los incentivos y beneficios, ocasionará en ellos desmotivación y por ende afectará su rendimiento. Las empresas de servicio para poder ofrecer una buena atención a sus clientes deben considerar aquellos

factores que se encuentran correlacionados e inciden de manera directa en el desempeño de los trabajadores, entre los cuales se consideran para esta investigación: la satisfacción del trabajador, autoestima, trabajo en equipo y capacitación para el trabajador. (Collado, 2005).

Palabras Clave: Tecnoestrés, Desempeño Laboral, Personal docente, Estrés y Repercusiones psicológicas.

FICHA DE RESUMEN

Código C1.7	Tema Tecnoestrés en el ámbito educativo	Unidad de Análisis Tecnoestrés y Educación
--------------------	--	---

Enfoque Cuantitativo

Título El proceso de tecnoestrés en el ámbito educativo

Autor Pérez Fernández, Marina

Año 2013 **Ciudad** España

Editorial Repositorio Institucional Universidad de Oviedo

Ubicación Google Académico

https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/17716/1/TFM_Marina%20Perez%20Fernandez.pdf

Resumen: La Sociedad de la Información y de la Comunicación considera que el conocimiento es un factor clave para determinar la seguridad, prosperidad y calidad de vida (Duderstand, 1997). Por eso las instituciones educativas, consideradas como exportadoras del conocimiento y del aprendizaje, necesitan renovarse y adaptarse a los continuos cambios que la nueva sociedad ofrece. Uno de estos cambios, es la incorporación de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje. El ritmo de desarrollo de nuestra sociedad es tan rápido que los sistemas de enseñanza iniciales, como las llamadas académicamente “clases magistrales”, no pueden dar respuesta a las necesidades presentes y futuras de la sociedad.

Para realizar la investigación se administró el “Cuestionario de Tecnoestrés en el Ámbito Educativo” a una muestra de 80 docentes que pertenecía a tres centros educativos diferentes: un instituto, una facultad y un colegio.

En la hipótesis 1, basada en estudios de Bross, 2005; Abdelhamid, 2002; Durndell y Haag, 2002; Mcilroy et al., 2001; Todman, 2000; Bradley y Russel, 1997y Bozionelos, 1996, se esperaba que las mujeres experimentaran mayores niveles de tecnoestrés que los hombres. En este estudio no podemos confirmar dicha relación, pues sólo se han encontrado una correlación estadísticamente significativa entre sexo y tecnoadicción ($r=-.193$ $p\leq.05$). No obstante, con esta relación se confirma los estudios de Leung (2004) quien afirmó que los adictos a las tecnologías solían ser las mujeres.

En la hipótesis 2 se planteaba una relación positiva entre la edad y el tecnoestrés, de tal manera que, a mayor edad, el trabajador experimentará mayores niveles de tecnoestrés. En nuestro trabajo sólo podemos confirmar parcialmente la hipótesis, pues vemos que sólo existen relaciones estadísticamente significativas y en la dirección esperada entre edad y escepticismo.

En la hipótesis 4, se proponía la existencia de una relación negativa entre las actitudes hacia las TIC y la experiencia del tecnoestrés; de tal forma cuando una persona tiene actitudes negativas hacia las TIC tiene más probabilidad de sufrir tecnoestrés. Esta relación se confirma en nuestro estudio. Además, también se ha demostrado que el papel de las actitudes guarda relaciones negativas y estadísticamente significativas con demandas laborales relacionadas con la tecnología, como con la ambigüedad de rol.

La hipótesis 5 asumía una relación negativa entre autoeficacia y tecnoestrés. Sin embargo, en nuestro trabajo no podemos confirmar dicha relación, pues sólo guarda una relación significativa con la dimensión “tecnoadicción” ($r = -.354$ $p \leq .01$).

La hipótesis 6 presuponía una relación positiva entre demandas tecnológicas y experiencia del tecnoestrés, y parece que la hipótesis sí se puede confirmar. Las relaciones que se han dado han sido todas positivas, es decir, cuando aparecen las demandas laborales relacionadas con las tecnologías aumenta el tecnoestrés.

La hipótesis 7 sólo se ha podido confirmar parcialmente. Se esperaba que los recursos tecnológicos correlacionen de manera negativa con el síndrome del tecnoestrés.

La última hipótesis señalaba que la experiencia del tecnoestrés se viese implicada en la aparición de trastornos musculo-esqueléticos y en nuestro estudio se confirma. Parece ser que existe relaciones significativas y positivas en todas las dimensiones del tecnoestrés cuando se relaciona con las alteraciones de tipo musculo-esquelético

Palabras Clave: Tecnoestrés, Ansiedad, Tics

FICHA DE RESUMEN

Código C1.8	Tema Efecto de la tecnología	Unidad	de	Análisis
	en las emociones de los	Tecnoestrés y Educación		
	estudiantes			

Enfoque Cuantitativo

Título La Enseñanza Tecnoemocional en la Educación del Siglo XXI

Autor Ruth Mujica Sequera

Año 2020

Ciudad Venezuela

Editorial Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0

Ubicación <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/147>

Resumen: Hoy en día, la sociedad demanda que los docentes tengan competencias y estén alfabetizados digitalmente para poder ejercer una práctica pedagógica que admita el aprendizaje significativo de los estudiantes del siglo XXI. La sociedad actual ha tenido una fuerte integración de la tecnología en todos los ámbitos de la vida, lo que ha permitido que el hombre tenga acceso a una extensa cantidad de información desde cualquier parte del mundo. Las generaciones del siglo XXI están bajo la influencia tecnología, lo cual implica que los docentes de formación del siglo XX han tenido que desaprender para poder enriquecer su práctica pedagógica apoya en tecnología. El presente estudio surgió de la necesidad de crear aulas que apoyen las necesidades de los estudiantes, entre ello, la motivación para aprender a aprender, como, los efectos que la tecnología tiene sobre ellos. Fue una investigación de corte metodológico cuantitativo, el propósito de este fue revelar la realidad social desde una perspectiva objetiva para poder así crear planes pedagógicos para mejorar la instrucción Tecnológica-Educativa. La investigación fue consumada en la plataforma Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, con una población de 369 estudiantes-docentes. Se realizó encuestas para evaluar el conocimiento y motivación de la población objeto de estudio, igualmente, la revisión de la planificación del aula. Por ende, los resultados revelaron que los estudiantes-docentes se sentían motivados por el uso de la tecnología en el aula, lo cual, impulsa al fortalecimiento del docente a nivel mundial apoyado por las Tecnologías del Aprendizaje y del Conocimiento (TAC).

Palabras Clave: Tecnología, educación, TAC, enseñanza, Tecnoemocional.

FICHA DE RESUMEN

Código C2.1

Tema Las Nuevas Tecnologías De La **Unidad de Análisis**
Comunicación **Tecnoestrés y Adolescencia**

Enfoque Transversal no Experimental

Título Las Nuevas Tecnologías De La Comunicación (Tic): Su Relación Con El Tecnoestrés En Estudiantes Universitarios.

Autor Galarza Francina

Año 2018**Ciudad** Argentina

Editorial Universidad Siglo 21

Ubicación <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/16463>

Resumen: Una de las capacidades para hacer frente a los nuevos retos que supone la Sociedad de la Información es la alfabetización o competencia digital, ya que se requiere de una ciudadanía capaz de acceder a la información, comunicarse, evaluar de manera crítica y organizarse a través de múltiples vías en permanente transformación (Esteve Mon & Gisbert Cerveza ,2013).

En palabras de Gisbert Cervera, Espuny Vidal & González Martínez, las competencias digitales: Francina Galarza 2018 15 Suponen la adquisición de destrezas, conocimientos y actitudes que están relacionadas con el uso del hardware de las computadoras, el software como herramienta de trabajo, sus sistemas operativos, de comunicación off-line y de comunicación on-line; y, por extensión de la competencia de gestión de la información, todo aquel uso de las TIC que tenga que ver en los procesos de localización, acceso, obtención, selección, gestión y uso de esta información (2011, p.3)

Con esta concepción, estos autores reconocen que no tiene sentido hablar solo de herramientas para el acceso, almacenaje y recuperación de la información, sino que también las competencias digitales están relacionadas con las destrezas y habilidades necesarias para realizar un uso adecuado de la información y su ulterior transformación en conocimiento. Esto no solo supone la posesión de actitudes, conocimientos o habilidades, sino la capacidad de poder movilizarlos, transferirlos, combinarlos y ponerlos en acción para actuar de manera eficaz para una finalidad (Esteve & Gisbert ,2013)último constructo se observa que a mayor edad, menos manifestación de adicción hacia la tecnología.

Palabras Clave: Tecnoestrés, TIC, estudiantes universitarios

FICHA DE RESUMEN**Código** C2.2**Tema** TIC en adolescentes**Unidad de Análisis** Tecnoestrés y Adolescencia

Enfoque Cuantitativo no Experimental

Título Uso des adaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico

Autor Adoración Díaz-López, Murcia, Javier-Jerónimo Maquilón Sánchez, Murcia, Ana-Belén Mirete-Ruiz, Murcia

Año 2020**Ciudad** España

Editorial *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 28(64)

Ubicación

ResearchGate

[https://www.researchgate.net/publication/340779022 Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes Perfiles supervision y estres tecnologico Maladaptive use of ICT in adolescence Profiles supervision and technological stress](https://www.researchgate.net/publication/340779022_Uso_desadaptativo_de_las_TIC_en_adolescentes_Perfiles_supervision_y_estres_tecnologico_Maladaptive_use_of_ICT_in_adolescence_Profiles_supervision_and_technological_stress)

Resumen: El uso de las TIC durante la adolescencia es un hecho normalizado en la actualidad. Su poder de atracción y la condición de vulnerabilidad de los púberes están suscitando una creciente preocupación, agravada por las consecuencias inminentes de tal sinergia. Con la finalidad de profundizar en esta relación, se formulan los siguientes objetivos de investigación: a) Analizar la frecuencia de uso de las TIC; b) Examinar la supervisión familiar; c) Identificar estrés asociado al uso de las TIC; d) Establecer perfiles de uso de las TIC.

A este respecto, los últimos estudios revelan que más del 95% de los progenitores afirma necesitar formación sobre uso de las TIC y seguridad on-line (Gairín-Sallán & Mercader, 2018). Este planteamiento ha permitido conceptualizar el uso desadaptativo de las TIC como aquellas acciones relacionadas con abandonar obligaciones familiares, educativas o sociales por pasar más tiempo en Internet y con videojuegos, reducción del rendimiento académico, preferir relaciones virtuales a relaciones reales, mostrar inquietud al no recibir mensajes o llamadas, alteraciones del sueño por usar el móvil, agresividad o irritación al ser interrumpidos mientras usan dispositivos, etc.

En esta línea, Bartau-Rojas et al. (2018) identifican algunas estrategias de mediación: establecimiento de normas, organización espaciotemporal de límites, supervisión y apoyo. Sin embargo, y pese a que el uso de las TIC en sí mismo permite la posibilidad de supervisión y control (Santana-Vega et al., 2019), el último estudio llevado a cabo por Gairín-Sallán et al. (2018) señala que el 63,5% de los menores entre 15 y 17 años y el 71,8% en el caso de los menores de 12 a 14 años no tienen supervisión de ni de tiempo ni de uso de los recursos TIC.

No obstante, resulta obvio que las TIC se han convertido en recursos básicos para los jóvenes. De acuerdo con los datos publicados por el INE en 2017, el 98,1% de los chicos y el 97,7% de las chicas de entre 16 y 24 años hacen uso de teléfono móvil, videojuegos e Internet de manera habitual.

Sería deseable que del aprovechamiento de las nuevas oportunidades que brindan las TIC surja una sociedad más culta, crítica y reflexiva. Como concluye Benítez (2019), el uso racional de las TIC, en determinadas materias, correlaciona positivamente con la mejora del rendimiento académico. Sin embargo, no toda la Comunidad está preparada para explotar de manera beneficiosa las posibilidades de las TIC, la adolescencia, en concreto, es una etapa especialmente vulnerable, ya que las TIC son usadas sin formación previa (Bartau-Rojas et al., 2018).

La muestra estuvo compuesta por 1.101 adolescentes de 10 centros educativos del Sureste Español. Se realizó un análisis descriptivo y se emplearon tablas de contingencia, Chi Cuadrado, V de Cramer, análisis de clúster jerárquico y ANOVA de un factor. Los resultados arrojan que más del 60% de los adolescentes usa las TIC sin supervisión y que uno de cada tres se siente estresado ante la ausencia de Internet. Además, se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la frecuencia de uso de las TIC y el estrés, así como con la supervisión familiar. Se obtuvo una solución de tres grupos o perfiles de uso. El 45% de los sujetos tiene un uso desadaptado o indicios del mismo.

Se concluye subrayando que la relación entre adolescentes y TIC dista mucho de la deseada y se alerta de la imperiosa necesidad de formar a adolescentes y a progenitores en el uso responsable de las TIC.

Palabras Clave: Abuso de las TIC, adolescencia, control familiar, estrés tecnológico, videojuegos, móvil, problemas de conducta, educación secundaria

FICHA DE RESUMEN

Código C2.3	Tema Factores de riesgo del internet y el Teléfono Móvil	Unidad	de	Análisis
		Tecnoestrés y Adolescencia		

Enfoque Transversal Descriptivo

Título Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles

Autor María Delawarela Villa Moral

Año 2016

Ciudad **España**

Editorial EL SEVIER REVISTA Iberoamericana De Psicología Y Salud

Ubicación <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-factores-riesgo-el-uso-problematico-S2171206916300011>

Resumen: El objetivo de este estudio es analizar las relaciones entre los usos desadaptativos de Internet y del teléfono móvil y diversos desajustes en habilidades sociales, manejo del estrés, autoestima y satisfacción vital, así como explorar diferencias en tales usos/abusos en función de variables sociodemográficas, como el género y la edad. Para ello, mediante un muestreo bietápico de conveniencia con submuestreo aleatorio intragrupo, se han seleccionado 200 estudiantes (104 chicos y 96 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años ($M = 14,34$; $DT = 1,637$) escolarizados en varios centros de educación secundaria del Principado de Asturias(España). Se ha hallado que los desajustes en las habilidades de manejo del estrés predicen con mayor probabilidad los usos abusivos en ambas tecnologías. Asimismo, las dificultades en el manejo del estrés y la falta de habilidades comunicativas predicen mejores usos problemáticos de Internet relacionados con hábitos compulsivos, problemas de autorregulación del control y conflictos por los sentimientos generados. Se ha confirmado que las chicas y los adolescentes de mayor edad sufren más problemas relacionados con el uso problemático del teléfono móvil.

Los resultados muestran una baja prevalencia de uso problemático de Internet y del teléfono móvil acorde con algunos de los hallazgos con adolescentes españoles (Becoña, 2006; Beranuy et al., 2009), posiblemente porque la conducta adictiva tiende a minimizarse en los auto informes (Kandell, 1998). El teléfono móvil aparece como una de las tecnologías que más uso des adaptativo presenta en comparación a Internet, especialmente en lo que se refiere a problemas relacionados con su uso como medio comunicativo y emocional. Casi la mitad de los participantes de este estudio prefieren comunicarse utilizando el móvil que hacerlo cara a cara, emplean el móvil como modo de distracción y reportan experimentar desajustes emocionales a causa de esta

tecnología. Cabe destacar que el uso del teléfono móvil presenta unas características especiales, como son la sociabilidad, autoconfianza, diversión, estatus social, movilidad, acceso permanente, identidad conciliación familiar e individualización de bienes, que lo hacen más susceptible a la aparición de comportamientos abusivos (Ahmed, Qazi y Perji, 2011; Buchinger, Kriglstein, Brandt y Hlavacs, 2011). Ello se relacionaría con el hecho de que en nuestro estudio los adolescentes manifestasen más problemas relacionados con el uso del móvil. Para el caso de Internet, los conflictos relacionados con la autorregulación deficiente destacan sobre los demás. Así, se han hallado desajustes en la regulación de sus estados anímicos y de humor, de manera que los conflictos intrapersonales generados son indicativos de uso problemático destacados en el perfil diferencial. De este modo, los adolescentes que presentan usos desadaptativos de Internet y del teléfono móvil manifiestan problemas no solo en el control de los usos de estas tecnologías, sino desajustes de autorregulación en las emociones negativas (Estévez, Herrero, Sarabiay Jáuregui, 2014).

Se evidencia que las adolescentes muestran más consecuencias emocionales negativas por el uso del teléfono móvil que los chicos, tal y como se ha hallado en estudios previos (Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez y Otero, 2009). En cambio, los chicos, por su parte, tienen más problemas relacionados con el uso de nuevas tecnologías como medio para relajarse y con los intentos de dejar ese uso. Atendiendo a la variable edad, los problemas con el uso del teléfono móvil se incrementan durante la adolescencia media con relación a la pre adolescencia, tanto los problemas relacionados con el uso emocional y comunicativo de esa tecnología, como los conflictos que genera dicho uso.

En estudios con muestras de rango de edad más amplio se confirma que tales usos inadecuados disminuyen en adultos jóvenes respecto a muestras de adolescentes (Derbyshire et al., 2013). Asimismo, la edad correlaciona positivamente con la percepción de problemas, tendencia está confirmada en el estudio de Labrador y Villadangos (2010), lo cual es interpretado por los propios autores incidiendo en que con una mayor frecuencia de uso se perciben o se han experimentado más problemas, o bien que, conforme aumenta la edad, se van identificando mejor los efectos negativos.

Palabras Clave: Internet; Teléfono móvil; Uso problemático; Factores de riesgo; Adolescentes

FICHA DE RESUMEN

Código C2.4	Tema	Tecnoestrés	en	Unidad	de	Análisis
	Estudiantes			Tecnoestrés y Adolescencia		

Enfoque Correlacional y transversal

Título Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad

Autor Norma Coppari, Laura Bagnoli, Gerónimo Codas, Maureen Montanía

Año 2017

Ciudad **Paraguay**

Editorial Cuadernos de Neuropsicología

Ubicación <http://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/306>

Resumen: La vida actual en sociedad se encuentra sensiblemente vinculada con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) en todos sus aspectos. Ello implica tanto beneficios como dificultades a nivel psicológico, asociadas frecuentemente con el uso excesivo de las TICs y el estrés causado por el mismo. El estudio centra su interés en analizar posibles relaciones entre el uso de TICs, el tecnoestrés y la edad de estudiantes de Educación Escolar Básica (EEB), Educación Media (EM) y Educación Superior (ES) de la ciudad de Asunción. La muestra está conformada por 1819 estudiantes, 771 varones y 1048 mujeres, de entre 11 y 55 años de edad ($M=18.93$; $DE=5.92$). Se aplicó el Cuestionario de Uso de TICs (Coppari et al., 2013), y el Cuestionario de Comportamientos de Tecnoestrés (Coppari et al., 2013). Los resultados indican que el nivel de uso de TICs es un predictor confiable de los de tecnoestrés. También se hallaron correlaciones significativas débiles ($r=0.27$; $p<0.001$) entre Uso de TICs y Tecnoestrés, y Uso de TICs y edad ($r=0.19$; $p<0.001$).

En la búsqueda de posibles relaciones entre el Uso de TICs, las manifestaciones de Tecnoestrés, y la edad de estudiantes de instituciones públicas y privadas de EEB, EM y ES de la ciudad de Asunción, se hallaron datos preliminares que apuntan a la detección temprana de riesgo de exceso, y prevención educativa y de salud. El sexo de los estudiantes se ha tenido en cuenta, diferencialmente, para analizar la relación entre las variables citadas, evidenciando pequeñas diferencias.

En primer lugar, se encontró una relación directa y débil entre el uso de TICs y el tecnoestrés, en consonancia con lo reportado por Coppari et al. (2013), y evidencia que la utilización indiscriminada de TICs puede funcionar como elemento predictor para el probable desarrollo de trastornos de ansiedad, estado de ánimo, del sueño, de la personalidad, del déficit de atención e hiperactividad, psicosis, comportamientos agresivos, abuso de sustancias, *cyberbullying* (Revilla, 2015; Arnaiz et al. 2016; Martín-Fernández et al. 2017; Menglong y Liya, 2017), y potencialmente, adicción a las TICs (Chóliz, 2010; Martín-Fernández et al., 2017). Además, se observa que esta relación es más marcada en hombres que en mujeres, sugiriendo que el riesgo es mayor para los primeros que para las segundas. Esto podría explicarse por diferencias intersexuales en la forma de utilización de estas tecnologías. De los usos, se pudo observar que los hombres son más dados a las actividades de ocio, como pasar mucho tiempo con juegos electrónicos, mientras que las mujeres prefieren el uso social, como chatear con amigas, enviar mensajería, lo llamativo es que ambos tienen frecuencias bajas para los usos educativos (Coppari, et al., 2015).

En ese, sentido, se ve pertinente, que futuras investigaciones, sigan la línea de estudio, comparando a hombres y mujeres en cuanto a los fines para los cuales usan las TICs, su relación con edad, y el impacto que pueden tener en los ámbitos de estudio, trabajo, relaciones afectivas, disfunciones vitales y otros trastornos del ánimo y la salud.

Palabras Clave: Edad, estudiantes paraguayos, reporte de investigación, tecnoestrés, uso de TICs.

FICHA DE RESUMEN

Código C2.5**Tema** Aceptación, Estrés y **Unidad de Análisis**Adicción por el uso de las Tecnoestrés y Adolescencia
Tecnologías de Información y
Comunicaciones**Enfoque** Expositivo Argumentativo**Título** Aceptación, Estrés y Adicción por el uso de las Tecnologías de Información y Comunicaciones en la educación profesional**Autor** Rutilio Rodolfo López Barbosa, Aurelio Déniz Guízar & Martha Beatriz Santa Ana Escobar**Año** 2019Ciudad **México****Editorial** Universidad Politécnica de San Luis de Potosí**Ubicación** ResearchGate

Resumen: Los esfuerzo de esta investigación se concentraron en determinar por una parte cuatro aspectos relevantes relacionados con las TIC: a) el grado de aceptación al uso de las TIC por parte principalmente de los estudiantes; b) el grado de estrés que provoca el uso de las TIC; c) el grado de adicción a las TIC; y d) El grado en que los medios sociales se utilizan en el proceso educativo; y por otra parte con la forma en que su uso (de las TIC) repercute en la formación profesional de los estudiantes de licenciatura así como en presentar propuestas para beneficiar el proceso educativo.

Por una parte, el uso incrementado de las TIC en las organizaciones ha permitido indudablemente la optimización de los procesos y la ejecución cada vez más eficiente de las tareas que hace pocas décadas eran puramente humanas; por otra parte, el uso intensivo de TIC, inevitable en estos tiempos especialmente en adolescentes, incluyendo universitarios, puede favorecer la comunicación y la búsqueda de información, sin embargo cuando este uso intensivo no es controlado de forma consciente y los usuarios se distraen accediendo a múltiples medios simultáneamente, las desventajas empiezan a emerger y el rendimiento en otras actividades, ya sea laborales o académicas se ven afectadas de forma negativa (Sana, Weston, & Cepeda, 2013). Es esta evolución exponencial la que ha provocado sentimientos de rechazo (Borrajo & Del Brío, 2011) hacia las TIC, de impotencia (De Prado, 2009; Mirraño, 2011) hacia la imposibilidad de aprender y desarrollar habilidades de uso al mismo ritmo que éstas crecen y evolucionan y de dependencia (Salanova, Llorens, Cifre, & Nogareda, 2007).

Rechazo, impotencia y dependencia. Dicho de otra forma, es generalmente aceptado que el uso de las TIC ha mejorado el funcionamiento de las organizaciones y la vida humana en varios sentidos, pero también hay varios estudios recientes que empiezan a estudiar las repercusiones negativas del uso descontrolado o no planeado de las TIC en las personas, específicamente en los estudiantes (Sana, Weston, & Cepeda, 2013; May & Elder, 2018).

En países como Francia y España, ya se han prohibido los dispositivos móviles a adolescentes en el entorno educativo por considerar que su uso genera disfunciones en el proceso de aprendizaje (Mateus, Aran-Ramspott, Masanet, & Andrada, 2019).

Cuando el estrés surge en relación con el uso de las TIC, ya sea por la incapacidad de dominar la tecnología al ritmo que va surgiendo, por la preocupación constante de aplicarla de forma correcta o por el simple hecho de enfrentar la obligación de adoptarla por la evolución de los procesos en las organizaciones incluyendo el entorno escolar, se denomina estrés tecnológico o tecnoestrés (Salanova, Llorens, Cifre, & Nogareda, 2007).

Este tipo de estrés ha sido más relacionado con el ambiente laboral (De Prado, 2009), pero hay estudios que demuestran su presencia en los procesos educativos (Cong, 2019).

Tecnoadicción

La adicción puede ser explicada como la necesidad patológica de una determinada sustancia o actividad y la conducta adictiva como un comportamiento que busca simultáneamente producir placer y eliminar o disminuir una sensación de malestar (Ortiz, Lopera, González, & Klimenko, 2017).

Cuando hablamos del uso de las TIC de una forma descontrolada, ansiosa, progresiva y con una resistencia evidente a detenerse, se vislumbran características asociadas con las adicciones a sustancias, específicamente el aumento de la tolerancia y el síndrome de abstinencia. La adicción a las tecnologías de información y comunicaciones detalladas en párrafos anteriores ha sido reconocida por la organización mundial de la salud (OMS) y clasificada entre las adicciones comportamentales (Gobierno Vasco, 2017; González-Bueso, 2018).

Los adolescentes y adultos jóvenes, pertenecientes a la generación Z o centennial, nacidos y criados en comunión estrecha con las TIC, esta generación que vino a relevar a los millennial, es ahora la más susceptible de ser afectada por el uso intensivo de estas tecnologías en todos los ámbitos de la vida entre otras razones por el bombardeo mercadotécnico constante al que están sometidos y por su búsqueda permanente de satisfacción (Ortiz, Lopera, González, & Klimenko, 2017). Esta búsqueda de satisfacción manifestada a través de la búsqueda de familiaridad, afecto, comunicación y placer puede explicar las conductas relacionadas con el uso descontrolado de las TIC, más específicamente de las redes y medios sociales.

Palabras Clave: TIC en educación superior, estrés escolar, tecno-adicción

FICHA DE RESUMEN

Código C2.6	Tema	Desarrollo	de	Unidad	de	Análisis
	habilidades en adolescencia			Tecnoestrés y Adolescencia		

Enfoque Expositivo

Título Desarrollo de habilidades en adolescencia en el régimen presencial pre-covid-19: una experiencia educativa

Autor Galinha, Sónia Alexandre Loureiro, Manuel Joaquim Carvalho, Olívia da Conceição Fonseca, Cátia

Año 2020

Ciudad Portugal

Editorial Repositorio da Universidad Portucalense

Ubicación <http://193.136.79.105:8080/handle/11328/3133>

Resumen: destacar que el auto concepto estaba influenciado por la edad y el género de los adolescentes encuestados. Hubo una mejora en el auto concepto en el grupo de edad más joven de la muestra, 13 años. En ese grupo de edad, las estudiantes eran las que tenían una frecuencia relativa más alta, 55% (28 niñas).

según Amado y Freire (2002), los estudiantes con un concepto negativo de sí mismos se sienten perseguidos, perjudicados y creen que los demás tienen una imagen negativa de sí mismos. Estos factores se intensifican en la fase de la adolescencia, donde cambia toda la percepción de sí mismos y de la escuela (Caldeira, 2007). Los valores medios del autoconcepto postprograma / repetición encontrados fueron los siguientes: 25 adolescentes repetitivos y 61 no repetitivos. Diferencias pre-post-programa: en la repetición 0.64 (valor $p = 0.901$) y en adolescentes no repetidos -3.75 (valor $p = 0.401$).

Según Veppo, el apoyo social de Perpetuo, Ribeiro y Veríssimo (2020) permite a las personas ampliar sus habilidades y conocimientos para lidiar mejor con el estrés, usar los recursos de sus compañeros, aumentar la sensación de bienestar, ser la relación entre la aceptación social y la salud moderada por la calidad de la relación de vinculación con la madre: una baja aceptación social no se refleja necesariamente en comportamientos de salud poco adaptativos, siempre que el vínculo con la figura materna sea seguro; las personas con un número reducido de relaciones sociales o con baja calidad en sus relaciones sociales tienen mayores riesgos de morbilidad y mortalidad” (p. 85).

Por otro lado, las personas que tienen buenas relaciones sociales se benefician de procesos que fomentan el crecimiento personal. Del mismo modo, los impactos duraderos asociados con los problemas de salud pública pandémicos pueden conducir a un aumento de los trastornos de salud mental, así como a un conjunto de reacciones adaptativas inherentes a la recuperación del bienestar de todos los interesados en la escuela en general (OPP, 2020) y al proceso de enseñanza-aprendizaje y aprendizaje en particular.

Palabras Clave: Adolescencia, Intervención educativa, Entrenamiento de habilidades.

FICHA DE RESUMEN

Código C2.7	Tema	Desarrollo	Unidad de Análisis
	Adolescente		Tecnoestrés y Adolescencia

Enfoque

Título Influencia De Las Nuevas Tecnologías En El Desarrollo Adolescente Y Posibles Desajustes

Autor Alejandro Barquero Madrigal 1 Fanny Calderón Contreras

Año 2016

Ciudad Costa Rica

Editorial Revista Cúpula

Ubicación Google Académico

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>

Resumen: La adolescencia es una etapa en la que los jóvenes tienden a buscar sensaciones nuevas, por otro lado, están familiarizados con las nuevas tecnologías y cuentan con los recursos tecnológicos necesarios para este fin. El uso del internet, videojuegos y telefonía móvil es una constante entre esta población, y una cantidad considerable de sujetos muestran problemas. (Echeburúa y Corral, 2010).

La población infanto-juvenil, es la principal víctima del uso indebido del internet, la falta de control parental, la prolongación del tiempo de exposición y la falta de regulación de las autoridades, pone en peligro a los infantes y jóvenes. Los principales riesgos están asociados al acceso a pornografía, imágenes, videos y juegos sexualizados y violentos, generándoles determinadas condiciones de vulnerabilidad social, resultando una combinación de efectos en quien la ve: dependencia/adicción, escalada, desensibilización e imitación. (Gutiérrez, Vega & Rendón, 2013)

Las formas de maltratar a través de las nuevas tecnologías (principalmente, con internet y el teléfono móvil) son múltiples y pueden clasificarse en varios tipos. Al respecto, Willard en el 2006, propone una clasificación refiriéndose a formas de maltrato, a traes de las nuevas tecnologías, este tipo de conductas son consideradas acosos, entre ellas podemos encontrar: “a) envío de mensajes ofensivos, increpaciones, ridiculizaciones o material pornográfico no deseado; b) envío de mensajes amenazantes y coacciones; c) difusión entre terceros de rumores difamatorios sobre la víctima; d) difusión entre terceros de información confidencial sobre la víctima o de imágenes degradantes; e) sonsacamiento de información confidencial de la víctima, haciendo que la difunda entre terceros; f) exclusión deliberada de la víctima en redes sociales; g) comunicación con terceros haciéndose pasar por la víctima para dejarla en evidencia; h) discusión airada en conversadores online, con descalificativos y agresividad verbal” (citado por Fernández, 2013).

Palabras Clave: Nuevas Tecnologías, infancia, Adolescencia

FICHA DE RESUMEN

Código C2.8	Tema Infancia, Adolescencia y TIC	Unidad de Análisis Tecnoestrés y Adolescencia
--------------------	--	--

Enfoque (De corte cualitativo)

Título La infancia y la adolescencia ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): oportunidades, riesgos y daño

Autor Martínez Fernández, Gemma Garmendia Larrañaga, Maialen Sorkunde
Garitaonandia Garnacho, Carmelo

Año 2020

Ciudad País Vasco

Editorial ZER - Revista de Estudios de Comunicación

Ubicación <https://doi.org/10.1387/zer.21116>

Resumen: Los menores están creciendo en un sistema de convergencia mediática que les proporciona oportunidades para la socialización, la auto-expresión, el aprendizaje, la creatividad y la participación a través de los medios online y, crecientemente, los medios móviles. La experiencia digital de la infancia y la adolescencia se ha acentuado con el uso de smartphones y tabletas, así como con las smart TVs, videoconsolas, con los smartwatches, las aplicaciones que monitorizan la actividad física y otros recursos digitales que forman parte del Internet de las Cosas. Sin embargo, además de las oportunidades que ofrece Internet, los niños y niñas también experimentan riesgos evidenciando la interdependencia de ambos: cuanto más usan los menores internet, mayor es la gama de oportunidades que tienen y mayor es la probabilidad de exposición a experiencias de riesgo. Las oportunidades (comunicación, aprendizaje, creatividad, entretenimiento, etc.) y los riesgos online (ciberacoso, discurso del odio, pornografía, grooming, explotación comercial, etc.) van de la mano.

Las redes sociales también les dan a los menores una libertad que no tienen en su vida diaria, ya que las redes les proporcionan un espacio de sociabilidad alejado del control familiar y escolar, entornos donde ellos y ellas pasan la mayor parte de su tiempo. Además, aunque en la última década ha descendido de una forma apreciable el porcentaje de personas que les resulta más fácil ser ellos mismos online que cara a cara (ver Livingstone et al., 2013), todavía en nuestra encuesta de 2018 tiene una frecuencia del 22%. Los adolescentes y los adultos jóvenes son especialmente vulnerables, en particular, a los efectos de las redes sociales y, en general, a la comunicación digital: son a la vez los primeros en adoptar las TICs, son usuarios ubicuos y altamente susceptibles a las influencias de sus compañeros (Lenhart, 2015). En todo caso, desde las primeras investigaciones (Nie, 2001) se plantearon las primeras preocupaciones que el uso de las redes sociales podría traer: el aumento de los niveles de aislamiento de las personas y el

crecimiento de relaciones superficiales que tendría un impacto en la habilidad personal para la socialización en el mundo real. Sin duda, también ha tenido aspectos muy positivos.

La experiencia digital de la infancia y la adolescencia se ha acentuado con el uso de smartphones y tabletas, así como con las smart TVs, videoconsolas, con los smartwatches, las aplicaciones que monitorizan la actividad física y otros recursos digitales que forman parte del Internet de las Cosas (Mascheroni & Holloway, 2019). Estas tecnologías y plataformas les proporcionan a los menores recursos para el entretenimiento, la comunicación, el aprendizaje, la creatividad y la participación social, pero también plantean retos para los menores, sus progenitores, sus profesores, para la Administración y para todos aquellos profesionales que velan por su seguridad y bienestar. Las oportunidades (comunicación, aprendizaje, creatividad, entretenimiento, etc.) y los riesgos online (ciberacoso, discurso del odio, pornografía, grooming, explotación comercial, etc.) van de la mano: cuanto más usan internet los menores, más se benefician de sus oportunidades y adquieren más competencias, pero también se exponen más frecuentemente a riesgos (Livingstone et al., 2011).

En este sentido, los niños y niñas que están menos expuestos tanto a las oportunidades como a los riesgos tienden a sentirse más molestos y preocupados cuando sufren una experiencia online negativa (ibídem; ver también Livingstone, Hasebrink, & Görzig, 2012). Tanto entre los mayores, expuestos a más riesgos, pero más resilientes, como entre los pequeños, que participan en menos actividades y se enfrentan, por tanto, a menos riesgos, la vulnerabilidad online y offline van de la mano. La medición de las experiencias de riesgo y daño en línea está presente en la metodología y el marco operativo de EU Kids Online (Livingstone et al., 2011). Por eso el daño ha sido medido de forma subjetiva en función de lo que indicaban las respuestas de los niños y las niñas en las diferentes encuestas (2010, 2015 y 2018) ante las experiencias de riesgo. Podríamos sacar dos conclusiones. Una, se puede hablar de un ligero incremento en la probabilidad de que los menores afirmen que algo les ha molestado, lo que puede asociarse a la intensificación del uso a través de smartphones y tabletas para acceder a internet. Y dos, esta asociación refuerza la denominada «teoría del uso»: cuanto más usan internet los menores, disfrutan de más oportunidades, pero también se exponen a más experiencias de riesgo

Palabras Clave: Adolescencia, infancia, Smartphone, Tecnologías de la Información, oportunidades, riesgos.

Código C3.1	Tema Tecnoestrés	Unidad de Análisis Tecnoestrés
Enfoque Expositivo		
Título Tecnoestrés: Qué es, cómo nos condiciona y cómo gestionarlo.		
Autor MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL.		
Año 2019		
Ciudad España		
Editorial Foment del Treball Nacional		
Ubicación	Google Académico,	https://www.psicovitalem.com/wp-content/uploads/2020/09/20191213091737.pdf
<p>Resumen: El concepto de tecnoestrés, tal y como el propio nombre deja entrever, está íntegramente relacionado con los efectos que ha originado la disruptiva implantación de las tecnologías de la información y la comunicación, también conocidas por sus siglas «TIC», incidiendo negativamente en el bienestar físico y mental de las personas. En ocasiones, se tiende a utilizar los términos de tecnoestrés y Tecnofobia como sinónimos. Si bien son dos conceptos directamente relacionados, debe remarcar que no son lo mismo.</p> <p>El origen de los múltiples tipos de tecnoestrés existentes procede de causas muy diversas, aunque todas ellas responden a un factor común: estado psicológico negativo. Ese estado viene condicionado por el desajuste entre las demandas y los recursos disponibles, suponiendo un alto nivel de activación fisiológica no placentera para la persona y el desarrollo de actitudes negativas hacia las nuevas tecnologías. El autor Brillhart, P.E., en su obra publicada en 2004 «Technostress in the Workplace: Managing Stress in the Electronic Workplace», cita “El tecnoestrés resulta del esfuerzo mental que supone «enfrentarse al cambio, errores, multitud de tareas y sobre abundancia de tecnología y datos, que lleva a los empleados a trabajar más duramente y les reduce el tiempo libre cuando están fuera del trabajo. Como consecuencia, el cuerpo y la mente sufren reacciones negativas relacionadas con esta sobre estimulación e incapacidad de desconectar. Se trata de un tipo específico de estrés que viene como consecuencia de la dependencia que experimentamos de las nuevas tecnologías, el pánico que se siente cuando éstas fallan, un estado constante de sobre estimulación y la necesidad de estar siempre «conectados». El primer síntoma que indica la presencia de este tipo de estrés, tanto en personas que se muestran ambivalentes, reacias o temerosas, es la ansiedad, que se traduce en irritabilidad, dolor de cabeza, pesadillas, resistencia a aprender a manejarlas e incluso rechazo total a las mismas.</p>		

Brillhart distingue cuatro situaciones que generan tecnoestrés: 1. Síndrome de fatiga informativa o Data smog: internet se encuentra constantemente en funcionamiento, considerándose el principal medio de información y de comunicación en todo el mundo. Sin embargo, el exceso de información que reciben los trabajadores mediante la utilización de dispositivos electrónicos –correo electrónico, Internet, sistemas de geolocalización, redes sociales, teléfono móvil, etc.–, puede ocasionar situaciones generadoras de estrés en el trabajo. La sobrecarga de información perjudica el rendimiento de los trabajadores, obligándoles a analizar y dar forma a toda la información recibida.

2. Locura multitarea o Multitasking Madness: cada vez es más frecuente ver trabajadores incapaces de adecuarse al ritmo de trabajo que el uso de las tecnologías requiere en el desempeño de su actividad laboral. Cuantas más tareas se quieren realizar al mismo tiempo, menos eficiencia se logra en cada una de ellas. Esto propicia un incremento del estrés, disminuye la percepción de control y causa problemas físicos como dolor de cabeza y de estómago. Estudios realizados en este ámbito confirman que los trabajadores que, por ejemplo, se encuentran usando un procesador de textos, mientras atienden al teléfono y están conversando con los compañeros de trabajo u otros, están continuamente interrumpiendo su tarea, siendo incapaces de concentrarse diez minutos seguidos, lo que implica un coste a las empresas de entre un 20 y un 40% de pérdida de eficiencia.

3. Problemas informáticos o Computer hassles: las TIC pueden dar lugar a una mayor rapidez en el desempeño de la actividad laboral; sin embargo, también nos podemos encontrar con sistemas electrónicos caracterizados por su lentitud, por averías en el sistema, virus, informaciones fraudulentas, pérdida de ficheros, etc., que dan lugar a situaciones desesperantes para los trabajadores –principalmente para aquellos problemas que desencadenan pérdidas de datos, documentación o ficheros–. Esta situación origina que los trabajadores tengan que reorganizarse en su puesto con el objetivo de recuperar o repetir aquella información perdida por el uso de las tecnologías, lo cual, indiscutiblemente, provoca un cuadro de situaciones nuevas tecno-estresantes.

4. Síndrome de estar quemado o burnout: se produce como consecuencia de un proceso acumulativo que conduce a un agotamiento emocional. Las consecuencias del burnout son numerosas y muy perjudiciales: cansancio emocional, desgaste, agotamiento, fatiga, irritabilidad, actitudes negativas y respuestas frías e impersonales hacia los demás y falta de realización personal, con respuestas negativas hacia uno mismo y el trabajo. Un dato especialmente preocupante, según Brillante es que este fenómeno es una importante amenaza para las organizaciones ya que, desgraciadamente se suele dar en aquellos trabajadores que suelen ser

valiosos para la empresa y que se caracterizan por su dedicación, lealtad, esfuerzo y excelente trabajo.

En cuanto a cómo gestionar el Tecnoestrés se entrevistó el Cuestionario sobre la experiencia de tecnoestrés. Existen cuestionarios que permiten evaluar no sólo aspectos parciales de la experiencia y del proceso de tecnoestrés sino la experiencia en su conjunto. Estos instrumentos reciben el nombre de Measuring Technofobia Instruments (MTI) desarrollados por Rosen y Weil (1992) en Estados Unidos. Los MTI incluyen 3 cuestionarios que permiten evaluar: • la ansiedad hacia la tecnología (Computer Anxiety Rating Scale; CARS-C). • los pensamientos generados por la tecnología (Computer Thoughts Survey; CTS-C). • las actitudes hacia la tecnología (General Attitudes Toward Computers Scale; GATCS-C). A su vez, se postula también el Cuestionario sobre la experiencia y el proceso de tecnoestrés.

Palabras Clave: Tecnoestrés, estrés, Tics

FICHA DE RESUMEN

Código C3.2	Tema Exponer el Fenómeno del Tecnoestrés	Unidad	de	Análisis
		Tecnoestrés		

Enfoque Descriptivo Documental

Título El Tecnoestrés

Autor García Ruano, Berta

Año 2020

Ciudad España

Editorial Repositorio Universidad de León

Ubicación Google Académico, <http://hdl.handle.net/10612/10875>

Resumen: Tipos de tecnoestrés planteados en el presente estudios se clasifican en: La Tecnoansiedad es el tipo de tecnoestrés más conocido, como fenómeno en el cual la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC9. Dos han sido las influencias más negativas derivadas de la Tecnoansiedad: 1. Trastorno adaptativo: Gran ansiedad ante las tecnologías, que en la mayor parte de las ocasiones es producto de la incapacidad de aprendizaje y entendimiento, o toman forma de negación e incapacidad para entender y aprender. 2. Trastorno de ansiedad generalizada: Aparece en cuantos con anterioridad presentan ansiedad o problemas de control de ira, estrés o depresión. Quienes muestran este síntoma no tienen miedo como tal a la tecnología; antes bien, cuanto les molesta y les frustra es el no poder hacer las cosas a su manera (cómo estaban acostumbrados a hacerlas), motivo por el cual evitan usar las nuevas tecnologías

La Tecnofobia es un tipo específico de Tecnoansiedad cuyo riesgo queda focalizado en la dimensión afectiva de miedo y ansiedad hacia las TICs. Aparece definido a partir de tres dimensiones: 1) resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella, 2) miedo o ansiedad hacia la tecnología, y 3) pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología.

Por último La Tecnofatiga, la cual genera un sentimiento de cansancio y agotamiento de carácter tanto mental como cognitivo, incrementado por las actitudes de desconfianza frente a la eficacia de la utilización de las tecnologías en el puesto de trabajo. Cabe vincular su origen a la sobrecarga de información provocada por las tecnologías y detectar diferentes estados de intensidad, desde muy ligera hasta el agotamiento total. En este sentido se desarrolla El Síndrome de la Fatiga Informativa es una variante de la Tecnofatiga, derivado de la sobrecarga informativa y cuya sintomatología alcanza expresión en la percepción de la persona sobre su falta de competencia para estructurar y asimilar la gran cantidad de información existente, sobre todo proveniente de internet

Para medir el tecnoestrés existen diferentes herramientas de evaluación, a saber: checklist, observación, entrevistas, cuestionario de auto informé, etc. Se considera que, por su utilidad práctica y facilidad de uso, el cuestionario de auto informé es el “corazón” de las herramientas de evaluación del tecnoestrés, motivo por el cual a él procederá prestar atención. Cabría aludir, por ende, a los cinco tipos más difundidos, a saber, son:

1. Cuestionario CET o Cuestionario de Experiencias relacionadas con el Trabajo (2000). Evalúa el tecnoestrés como un factor de riesgo psicosocial asociado a distintos puestos de trabajo, no necesariamente específicos de usuarios de TICs o expertos en el uso de tecnología.

2. Cuestionario RED.es o Cuestionario de Recursos Emociones y Demandas (2002). Destinado, igualmente a evaluar riesgos psicosociales en general tampoco específico de tecnoestrés, sino destinado a ponderar la salud mental derivada del uso de las TICs en el desarrollo del trabajo. De estructura parecida al CET, sus ítems se cambian con el objetivo de mejorarlo.

3. Cuestionario RED General o Cuestionario de Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas General (2003). De nuevo constituye un cuestionario general de evaluación de riesgos psicosociales, donde el tecnoestrés viene a ser considerado como un daño personal más.

4. Cuestionario RED_TIC o Cuestionario de Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas en usuarios de TIC (2004). A diferencia de los anteriores, es un modelo de encuesta y observación para quienes utilizan TICs a diario, evaluando tres ítems: riesgos psicosociales derivados de las TICs, ámbitos de uso y experiencia con las TICs y emociones suscitadas por las TICs.

5. Cuestionario RED_TT o Cuestionario de Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas en tele trabajadores (2004). Cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales en el contexto específico de tele trabajadores.

Palabras Clave: Tecnoestrés, Tecnoansiedad, Tecnofobia, Tecnofatiga, Tecnoadicción

FICHA DE RESUMEN

Código C3.3

Tema Rasgos de personalidad en el Unidad de Análisis Tecnoestrés
Tecnoestrés

Enfoque Descriptivo

Título Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés

Autor Guillen Zamora Fernando

Año 2019

Ciudad España

Editorial Repositorio Comillas

Ubicación Google Académico

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/9718/TFM000406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Resumen: Uno de los objetivos fundamentales de las Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC) es facilitar la vida de los usuarios, proporcionando comunicaciones más rápidas, eficacia en los procesos de trabajo, etc. Sin embargo, a pesar de que la tecnología está diseñada para empoderar, dar libertad y satisfacer a las personas, es frecuente que aparezca estrés a causa de su uso. Los factores por los que esto ocurre son numerosos, y muchos tienen que ver con las características y demandas de la sociedad actual. Sin embargo, las características personales también juegan un papel importante. En concreto, el presente estudio se centra en investigar el papel que la personalidad tiene en estas experiencias negativas con la tecnología.

El modelo de cinco grandes rasgos (Amabilidad, Conciencia, Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia) (Digman, 1990; Goldberg, 1981; McRae y Costa, 2003) ha sido ampliamente adoptado como una estructura de consenso para comprender teóricamente las características de personalidad.

Uno de los pocos estudios sobre tecnoestrés y personalidad es el llevado a cabo por Srivastava, Chandra y Shirish (2015), fundamentado en el modelo transaccional de estrés y afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984). En él se investigó la influencia de los creadores de tecnoestrés (tecno-sobrecarga, tecno-inseguridad, tecno-invasión, tecno-incertidumbre y tecno complejidad) en el burnout (consecuencia negativa del trabajo) y el engagement (consecuencia positiva del trabajo) en individuos con diferentes rasgos de personalidad. Se encontró que las demandas internas impuestas por los rasgos de personalidad influyen en la percepción de los eventos estresantes debidos a las TIC como oportunidades o amenazas, lo que resulta en consecuencias positivas (engagement) o negativas (burnout) en función de las evaluaciones que evoquen. Así, encontraron que determinados rasgos de personalidad moderaban el efecto de los creadores de tecnoestrés sobre el burnout y el engagement.

En concreto, se encontró que el rasgo Amabilidad moderaba positivamente la relación entre los creadores de tecnoestrés y el burnout de forma que los creadores de tecnoestrés influyen más en el burnout cuando

las puntuaciones en esta dimensión son altas, agravando así sus efectos. Por el contrario, el rasgo “extraversión” la moderaba negativamente, atenuando así sus efectos negativos.

Por otra parte, Apertura a la experiencia moderaba positivamente la relación entre los creadores de tecnoestrés y el engagement, mientras que Neuroticismo la moderaba negativamente. No se encontraron efectos significativos para la dimensión Conciencia.

La Conciencia es el otro rasgo que se relaciona claramente con el tecnostrain, en este caso negativamente, de acuerdo con la hipótesis de partida. En este caso, las relaciones más significativas se encuentran especialmente con la ineficacia, y en menor medida con la ansiedad y escepticismo. La Conciencia caracteriza a los individuos intrínsecamente motivados al logro, a la excelencia en el trabajo y a llevar a cabo acciones para mejorar su desempeño laboral.

La Amabilidad se relaciona negativamente con ansiedad y de forma muy significativa con escepticismo en la línea de nuestras hipótesis de trabajo. Los resultados encontrados coinciden con los de Korukonda (2007) y difieren de los encontrados por Srivastava et al. (2015). Es importante destacar que las diferencias de medias se encontraron entre los individuos de baja Amabilidad con los otros dos grupos. Esto apuntaría a que la baja Amabilidad es un factor de riesgo para el tecnoestrés.

La Extroversión se relaciona negativamente con escepticismo e ineficacia, las dos componentes secundarias de la experiencia de tecnoestrés, con tamaños del efecto bajo y, por ello, se puede considerar que su influencia en este fenómeno es menor que la de los anteriores. Este rasgo es propio de personas sociales, activas y que dan gran valor a las relaciones interpersonales cálidas y cercanas. La mayor motivación para adoptar una innovación tecnológica son las posibles ganancias en su imagen social.

Para el rasgo Apertura no se encontró ninguna relación significativa con las dimensiones del tecnostrain. Esto puede deberse a que las actitudes positivas hacia la tecnología esperables en las personas con alto nivel de Apertura se manifiestan fundamentalmente como potenciadores del engagement, en vez de como atenuadores del burnout (Srivastava et al., 2015).

Palabras Clave: tecnoestrés, tecnostrain, Tecnoadicción, personalidad, modelo RED, cinco grandes rasgos de personalidad, TIC.

FICHA DE RESUMEN

Código C3.4	Tema Tecnoestrés en las Organizaciones	Unidad Tecnoestrés	de	Análisis
--------------------	---	---------------------------	-----------	-----------------

Enfoque Correlacional

Título Tecnoestrés en las Organizaciones. Modelo Positivo de Intervención

Autor Vázquez Resino, María Teresa

Año 2018

Ciudad España

Editorial Repositorio Universitario Jaume I

Ubicación Google Académico. <http://hdl.handle.net/10234/180397>

Resumen: resaltar de manera breve, los modelos explicativos del tecnoestrés, los cuales se basan en cinco procesos complementarios.

El modelo de estrés y coping (Lazarus y Folkman, 1984) explica que el tecnoestrés se produce cuando el trabajador realiza una valoración negativa y percibe que no posee las estrategias de coping para afrontar la situación, haciendo referencia el coping a esas estrategias de afrontamiento o “esfuerzos cognitivos” que hacen detener o prevenir el tecnoestrés.

El modelo de ajuste persona-ambiente (Edwards, 2008), el tecnoestrés se produce cuando existe un desajuste (ya sea real o no) entre las características del trabajador que va a usar esa tecnología y del contexto tecnológico. Ante esa situación, si el desajuste es subjetivo la persona pone en marcha mecanismos de defensa que consisten en realizar “distorsiones cognitivas” de la persona o del ambiente, como pueden ser la represión, proyección o negación. Si el desajuste es objetivo la persona pone en marcha estrategias de coping, con el fin de modificar sus características personales (realizando cursos específicos) o modificar el contexto (por ejemplo, negociar con el coordinador de planta el ritmo del uso de las tecnologías para ese puesto). Las críticas de este modelo se relacionan con la evaluación del ajuste.

El modelo vitamínico asociado a la tecnología (Warr, 1987), permite estudiar el tecnoestrés atendiendo a los efectos que la sobre o baja estimulación tienen sobre la salud psicosocial. De esta manera en una situación de tecnoestrés una persona experimentaría menos placer y más activación, que en otra situación en la cual siente gran placer realizando una tarea que le gusta mucho y en la que ponga más energía.

El modelo conceptual (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan y Tu, 2008), se produce y explica el tecnoestrés por la existencia de creadores del tecnoestrés (equivalentes a los “estresores” en los modelos transaccionales) y una falta de inhibidores, que equivalen a los factores situacionales de los modelos transaccionales y que hacen referencia a los mecanismos organizacionales que tienen el potencial de reducir los efectos del tecnoestrés.

Los modelos de Demandas de Recursos. Son los que más repercusión tienen en la actualidad, como ya hemos indicado con anterioridad, ya que son los que mejor describen,

explican y predicen la salud psicosocial. Basados en un foco transaccional de desequilibrio entre demandas-recursos para explicar el tecnoestrés. Dentro de estos modelos prevalecen tres modelos característicos que son:

El Modelo de demandas-control (MDC; Karasek, 1979), es el más sencillo, pero a la vez más influyente. En base a este modelo se explica el tecnoestrés en función de una combinación simple entre dos elementos: demandas tecnológicas y control del usuario sobre la tecnología. Otro elemento que se asoció tiempo después a este modelo es el del apoyo social (Johnson y Hall, 1988), ya que las altas demandas tecnológicas que se producen, derivan en muchas ocasiones por no tener a una persona experta en tecnologías que pueda ayudar a solucionar el problema planteado).

El Modelo de demandas-recursos (MDR), es un modelo simple y comprensivo de la salud ocupacional, se trata de una extensión del MDC, que predice que independientemente del tipo de ocupación y contexto, las características del ambiente de trabajo, en relación al uso de las tecnologías, puede tener consecuencias sobre la salud psicosocial. Estas características son dos: demandas y recursos tecnológicos. (Demerouti, Bakker, Nachreiner y Sahufeli, 2001). El tecnoestrés en base a este modelo se produce cuando existan altas demandas y bajos recursos tecnológicos.

El Modelo Espiral de la salud ocupacional (MESO; Salanova, Cifré, Martínez y Llorens 2007a), explica el tecnoestrés por la falta de autoeficacia asociada a la tecnología, es decir una falta de recursos personales que genera la percepción de demandas y falta de recursos tecnológicos. Está basado en la concepción de la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que asume la salud no solo como ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar tanto físico, psicológico y emocional.

Palabras Clave: Tecnoestrés, autoeficacia, inteligencia emocional

FICHA DE RESUMEN

Código C3.5	Tema Tecnoestrés y las enfermedades profesionales	Unidad de Análisis Tecnoestrés
--------------------	--	---------------------------------------

Enfoque Mixto

Título Tecnoestrés y las enfermedades profesionales en los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi

Autor Rengifo Rivera, Francys Daniel

Año 2018

Ciudad Ecuador

Editorial Repositorio Universidad de Ambato

Ubicación Google Académico

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28765/1/0503863763%20Francys%20Daniel%20Reingifo%20Rivera.pdf>

Resumen: El presente proyecto tiene como objetivo principal la identificación de la incidencia del tecnoestrés en las enfermedades profesionales de los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi. Según (Muñoz, 2016): “Es considerada Enfermedad Profesional aquella que “Es contraída a consecuencia del trabajo por cuenta ajena o por cuenta propia en las actividades realizadas”. (p. 38)

Una de las causas más graves del tecnoestrés se la nota se debe a los bajos recursos laborales (Falta de apoyo social por parte de los compañeros de trabajo y de la misma empresa, ya que al no contar con la autonomía necesaria para lidiar con las TICs se cae en la ineficacia o el escepticismo), lo cual lleva a los trabajadores al incumplimiento de metas tanto individuales como organizacionales. Otra gran causa surge a partir de los bajos recursos personales (Características con las que cuentan los colaboradores para lidiar con las tecnologías y que funcionan como amortiguadores del impacto negativo que provocan), todo esto surge del carente interés por el bienestar de los empleados por parte de los empleadores o directivos y por la poca o nula intervención frente a este problema, el cual está ocasionando que los trabajadores vayan perdiendo su efectividad y dejen de creer en ellos mismo, llevándolos a tener una baja autoestima y problemas personales.

La lista de enfermedades profesionales es muy inmensa y cada una de ellas procede de las condiciones laborales a las que se encuentran expuesto los colaboradores, por lo tanto, la prevención beneficiará tanto al individuo como a la colectividad y las organizaciones. Según (Ruiz, 2009): “La Enfermedad Profesional “es aquella enfermedad en cuya etiología intervienen, de forma más o menos directa en las condiciones de trabajo” (p. 29) Destacan el factor tiempo es uno de los elementos que dificultan para relacionar las enfermedades de trabajo con la actividad profesional. El tiempo que transcurre entre la exposición al riesgo hasta la manifestación de la enfermedad se lo conoce y entiende como periodo de latencia. Según (Arbalaéz, 2008), Enfermedad Profesional “son aquellos estados patológicos consiguientes del trabajo, ocasionado por el medio ambiente laboral en el cual está obligado a trabajar, causando un trastorno funcional o lesión en el organismo”. (p. 15)

Finalmente se pudo constatar que los colaboradores sufren de enfermedades ocasionadas por el trabajo, es decir enfermedades profesionales en este caso por el riesgo psicosocial ocasionado por el tecnoestrés en el que están envueltos en su diaria labor tales como (trastornos del sueño , dolores musculares, fatiga, ansiedad, dolores de cabeza y problemas de memoria) y que no se ha tomado en

cuenta, en este caso por la falta de intervención por parte de las autoridades y también por la falta de conocimiento del tema, ya que al ser algo poco notorio pasa por desapercibido ante los demás.

Palabras Clave: Tecnoestrés, Calidad de vida en el trabajo, Enfermedades profesionales, Mejoramiento de la salud

FICHA DE RESUMEN

Código C3.6	Tema impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la Salud de Trabajadores	Unidad de Análisis Tecnoestrés
--------------------	---	---------------------------------------

Enfoque Descriptivo

Título El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés

Autor Aragüez Valenzuela, Lucía

Año 2017

Ciudad España

Editorial Revista Internacional de la Protección Social

Ubicación Google Académico <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/76351/142-570-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Resumen: El uso de las tecnologías se ha introducido con rapidez en la sociedad, formando parte irreversiblemente de nuestras vidas cotidianas. En el mundo laboral, su uso –y abuso– ha generado diversas formas de trabajo y de organización empresarial, primando la prestación de servicios mediante la utilización de sistemas informáticos. Sin embargo, las tecnologías pueden crear unas exigencias para el trabajador que, en ocasiones, es incapaz de asumir –bien sea por falta de formación, adaptación o por el uso inadecuado de las mismas–, dando lugar a nuevos riesgos psicosociales en el trabajo –como es el tecnoestrés–. Este estudio tratará de analizar la repercusión de las tecnologías en el mundo laboral, teniendo a su vez en cuenta las innumerables ventajas laborales promovidas por su incorporación y manteniendo la idea de que es necesario hacer un uso razonable de las mismas para evitar circunstancias perjudiciales en la salud de los trabajadores.

Cuando un trabajador mantiene cierta adicción a la utilización de las tecnologías de la información y de la comunicación en su puesto de trabajo, se considera que tiene un determinado

trastorno: la tecnófila, que no es más que aquella clásica adicción, pero circunscrita al ámbito de las tecnologías de la información y de la comunicación. Los tecnófobos por excelencia son los jóvenes, es decir, aquellos trabajadores que han nacido a partir de 1980 los cuales se encuentran intrínsecamente relacionados con la utilización de tecnologías de la información y de la comunicación, siendo considerados propensos a generar tecno-adicciones por el manejo con facilidad de dichos medios.

En el ámbito concreto de las tecnologías, su uso -y abuso- puede llevar a desarrollar un patrón conductual adictivo a las mismas que, si directamente se relaciona con el trabajo, puede entenderse adicción a ambas (tecnologías y trabajo). El patrón adictivo en el caso de los adictos a Internet se denomina: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)–, uso compulsivo de Internet, o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)–.

En el caso de la tecnófila, y a diferencia de la Tecnofobia, los trabajadores no han tenido que aprender la utilización de dichos medios en el trabajo, sino que forma parte de su vida cotidiana. Tal es el grado de utilización compulsiva de dichos medios que incluso, en ocasiones, les dificulta la concepción de trabajo sin la utilización de dichos medios electrónicos en el desempeño de su actividad.

Estos dos extremos (Tecnofobia y tecnófila) tienen indiscutiblemente efectos negativos para la salud de los trabajadores y también para la posible conciliación de su vida personal, familiar y laboral. De un lado, la Tecnofobia puede generar un riesgo psicosocial denominado: tecnoestrés, que no es más que un tipo específico de estrés laboral promovido por la falta de capacidad de adaptación a las nuevas tecnologías en el trabajo, entre otros aspectos. De otro lado, también puede generar situaciones tecno estresantes e impidiendo el disfrute pleno de la vida personal y familiar del trabajador por estar constantemente conectado a su trabajo. Así, el trabajo no termina cuando acaba la jornada laboral, sino que resulta una característica usual que los adictos se lleven trabajo a casa, trabajen los fines de semana, durante las vacaciones e incluso estando enfermos

Palabras Clave: tecnoestrés, trabajadores, riesgo psicosocial, tecnologías.

FICHA DE RESUMEN

Código C3.7

Tema impacto de las tecnologías **Unidad de Análisis** Tecnoestrés
como nuevo riesgo psicosocial

Enfoque Expositivo

Título El impacto de las tecnologías como nuevo riesgo psicosocial en el trabajo

Autor Díaz Bretones, Francisco José; González, José María; González Martínez, Rocío

Año 2017

Ciudad Madrid

Editorial Catarata

Ubicación Google Académico

https://www.academia.edu/download/57153232/Impacto_de_la_tecnologia_como_nuevo_riesgo_psico_social_en_el_trabajo_AUTOR.pdf

Resumen: Podríamos señalar que, en la actualidad, la influencia de la tecnología sobre el trabajo se manifiesta en tres características fundamentales (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan, 2008). En primer lugar, por la enorme y creciente dependencia de las TIC sobre los trabajadores y la actividad laboral que estos desempeñan. En segundo lugar, por las continuas actualizaciones y renovaciones de software y hardware que generan una mayor sofisticación en los procesos generando diferencias significativa entre los conocimientos necesarios que deben tener los usuarios y el nivel de conocimiento y competencias de éstos. En tercer lugar, y consecuencia de los anteriores, las TIC han modulado y cambiado la cultura de trabajo eliminando la jornada de trabajo convencional, expandiendo ésta más allá del espacio físico del puesto de trabajo.

Trabajar se convierte, por tanto, en una actividad cada más mental que conlleva procesamiento complejo de información, solución de problemas y gestión de incertidumbres. Se redefine así el contexto físico y social del trabajo en relación con el grupo de trabajo, la supervisión y la propia vida y entorno familiar. Ahora los nuevos entornos organizacionales se caracterizarán por la creciente importancia del trabajo intensivo de conocimiento y de trabajo en red. Requerirán de personas que aumenten continuamente su interacción cotidiana con las TIC, lo que puede provocar un agravamiento de los posibles efectos negativos asociados con su uso.

La tecnología ha hecho que el tiempo y la distancia sean ahora inmateriales para la ejecución de muchas tareas de organización de manera que, para muchos, el espacio de trabajo se ha convertido en la actualidad más en una actividad que en un lugar físico. Esto representa un cambio fundamental en la naturaleza de la interacción del individuo con su trabajo. Los sistemas de mensajería, las redes sociales, las videoconferencias, así como otras formas de comunicación en red han facilitado la flexibilización de los horarios de trabajo, así como la creación de equipos virtuales, pero han supuesto también un desarrollo de nuevas formas de supervisión remota, un aumento de su polivalencia y multifuncionalidad, un mayor aislamiento social y abstracción hacia el trabajo (Han, 2012; Zuboff, 1988).

Quizás uno de los efectos negativos más notable sea la “contaminación” del espacio laboral en el espacio cotidiano de la vida como se presenta en el tele-trabajo al hacer uso de este tipo de tecnología

en su forma más radicalizada realizado de forma independiente desde el hogar. Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación representan una superación de diversas barreras relacionadas con el tiempo y el espacio de trabajo facilitando diversas formas de teletrabajo. De esta manera, las TIC como tecnología se incorporaron frecuentemente a las ya existentes malas condiciones de trabajo, como por ejemplo la baja remuneración y modalidades contractuales precarias tales como el zero-hours contract (Tomasina, 2012).

Por otra parte, la rápida obsolescencia tecnológica y la consiguiente experiencia de descubrir que las habilidades adquiridas son propensas a una devaluación frecuente, conduce a mayores tasas de ansiedad y estrés (Kahn et al., 1981) Existe una presión cada vez más creciente para utilizar las aplicaciones más recientes y complejas ampliándose el tiempo y las competencias necesarias para aprender e incorporar esos nuevos conocimientos y habilidades tecnológicas generando, por último, una mayor inseguridad laboral por miedo a una subcualificación tecnológica.

Todo ello exige una gran capacidad de adaptación de los trabajadores, sobre todo psicosocial (cognitiva, emocional y conductual), con fuertes implicaciones sobre las competencias y requerimientos necesarios para el desempeño de sus actividades laborales. Pero a su vez, estas transformaciones pueden ser una fuente importante de exposición diaria al estrés pudiendo tener efectos muy negativos a largo plazo sobre el bienestar psicológico y salud de las personas (Charles, Piazza, Mogle, Sliwinski y Alemida, 2013; Mano y Mesch, 2010).

Palabras Clave: Tecnología, Dependencia, Riesgos Psicosociales

FICHA DE RESUMEN

Código C3.8	Tema Propuesta metodológica	Unidad	de	Análisis
		Tecnoestrés		

Enfoque Expositivo – Propositivo

Título GUÍA PARA LA GESTIÓN DEL TECNOESTRÉS

Autor Eliana Quiroz González Betty Ruíz Ruíz Germán Caballero

Año 2020

Ciudad **Colombia**

Editorial COLPSIC

Ubicación https://www.researchgate.net/publication/343140599_GUIA_PARA_LA_GESTION

Resumen: El uso activo de las tecnologías de la información es imprescindible en todas las organizaciones. En la medida en que éstas innovan y mejoran su rendimiento usando las

tecnologías, gerentes y empleados deben advertir el daño potencial asociado a su uso (Pirkkalainen, Salo, Makkonen & Tarafdar, 2017).

En este sentido, la incorporación de las tecnologías al contexto laboral supone un cambio tanto en el contenido como en el ambiente de trabajo, los cuales pueden constituirse en factores de riesgo psicosocial. Salanova et al. (1999) afirman que el tecnoestrés podría aparecer, dependiendo de la manera cómo se gestiona el proceso de incorporación de las TIC (introducción y gestión de implantación) y de las características individuales del trabajador (experiencia previa, actitudes hacia la tecnología y características de personalidad), previamente descrito.

El afrontamiento se refiere fundamentalmente al proceso de lidiar con situaciones que se consideran estresantes (Lazarus, 1999 en Pirkkalainen, et al 2017). De manera que, al enfrentar una situación potencialmente estresante, la persona realiza una evaluación primaria o un juicio sobre el significado de la situación (en este caso, asociada a la tecnología) que puede ser positiva, negativa o neutra. Indudablemente.

Desde los aportes que emergen de la Guía, se reconocen tres tipos de afrontamiento relacionados al manejo del tecnoestrés; Estrategias enfocadas en el problema: son aquellos comportamientos o cogniciones orientados a gestionar las fuentes de estrés. Para tales fines, se sugieren las siguientes acciones que permiten aumentar la percepción de control y autonomía sobre el trabajo, en esta estrategia se articula el Afrontamiento de estímulos ambientales estresores, el cual busca gestionar el ambiente de trabajo y los estímulos estresores con la finalidad de minimizar la amenaza y Aumentar la percepción de control.

Estrategias de regulación emocional: se orientan al manejo de emociones negativas, es decir, que generan malestar, derivadas de la percepción de amenaza y baja capacidad de afrontamiento. Para el manejo de las reacciones fisiológicas y cognitivas asociadas al tecnoestrés se puede implementar el Afrontamiento Emocional para restaurar la estabilidad se plantean cuatro factores de acción Respirar

consciente

En momentos de estrés y confusión adopte una respiración consciente. Puede hacerlo en cualquier lugar. Sólo deje por unos minutos lo que esté haciendo, concéntrese en inhalar pausado (puede contar mentalmente hasta tres) y exhalar más lentamente (puede contar hasta cinco).

Técnicas de Relajación muscular, Puede emplearse si no tiene problemas y dolores musculares incapacitantes. Busque un lugar para sentarse, tranquilo y sin interrupciones. Use ropa cómoda, mantenga sus piernas y brazos alineados al cuerpo. Detenga pensamientos y concéntrese en las reacciones de su cuerpo (respiración). La clave del ejercicio está en tensionar y distensión

progresivamente grupos musculares (manos, brazos, espalda, abdomen, piernas, etc.). Los grupos musculares pueden subdividirse, tanto como su tiempo se lo permita.

Meditación basada en Mindfulness, El Mindfulness es definido por González (2016) como “...la práctica de la autoconciencia a través de la concentración mental” (p.2). Esta técnica invita acceder a la consciencia o atención plena de manera intencional, suprimiendo la crítica y los prejuicios.

Manejo de pensamientos negativos o intrusivos; Los pensamientos negativos pueden entenderse como etiquetas que esconden un flujo de ideas negativas sobre sí mismo, sobre los demás o sobre el mundo circundante. Usted puede encontrar una palabra clave (fuerte y contundente) para detener el pensamiento. Úsela de manera auto-instruccional (primero en voz alta, luego en voz baja y mentalmente) cuando lleguen los pensamientos negativos para detenerlos.

De acuerdo con Pirkkalainen, Salo, Tarafdar & Makkonen (2019), el afrontamiento que ocurre en respuesta a los estresores se considera del tipo reactivo (regulación de emociones y distanciamiento de situaciones estresantes) y es insuficiente para manejar eficientemente el tecnoestrés; serán necesarias estrategias de afrontamiento proactivo, las cuales preparan a la persona para generar resiliencia contra eventos estresantes (actuales y potenciales), mediante el desarrollo de nuevas habilidades para el uso de las TIC, recursos de crecimiento y bienestar personal con el uso combinado de las estrategias de afrontamiento reactivo. Desde este contexto, las demandas se interpretan como desafíos que disparan la vitalidad antes que el estrés (Greenglass, 2006 citado por Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Finalmente, desde el Afrontamiento proactivo se busca crear nuevos significados y creencias positivas desde el apoyo social para mantenerse saludable.

Palabras Clave: Afrontamiento, Tecnoestrés, Covid-19

Análisis de Interpretación

Tabla 3 Matriz Conceptual

Categoría	Subcategoría	Unidad de Análisis	Descripción	Análisis
------------------	---------------------	---------------------------	--------------------	-----------------

Tecnoestrés y educación	Dimensiones del Tecnoestrés	Revista de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste	<p>Se distinguen tres variantes del Tecnoestrés: Tecnoansiedad, Tecnofatiga y Tecnoadicción determinadas por las dimensiones: ansiedad, fatiga, ineficacia y escepticismo.</p> <p>Los distintos autores como el Observatorio permanente de riesgos psicosociales citado en el presente trabajo, han trabajado con el concepto de tecnoestrés distinguen tres componentes o grupos dentro de la noción principal: Tecnoansiedad: es probablemente el tipo de tecnoestrés más conocido. Se refiere a la situación en la que la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica, no placentera, incremento de la tensión y malestar por el uso actual o futuro de algún sistema o herramienta tecnológica.</p> <p>Tecnofatiga: Este tipo de tecnoestrés se caracteriza por la presencia de sentimientos de cansancio y agotamiento (mental y cognitivo) como consecuencia del uso de la tecnología y que puede incrementarse por sentimientos de actitudes de recelo y desconfianza frente a su uso eficaz.</p> <p>Tecnoadicción: se trata de un fenómeno caracterizado por “la incontrolable necesidad de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar”.</p>	<p>El campo de acción del Tecnoestrés desencadena ciertas afectaciones en el escenario de interacción de la sociedad, por ende, surgen interpretaciones entorno al Tecnoestrés para comprender y ampliar su incidencia, en este sentido, se reconoce tres principales variantes que comprenden la Tecnoansiedad como el proceso en el que surgen afectaciones fisiológicas debido a la presión que genera la incursión e implementación de los aparatos electrónicos.</p> <p>Por otra parte, se reconoce la variante Tecnofatiga, en la actualidad este se puede presentar a raíz de la pandemia, contribuyendo de cierto modo en la formulación de espacios virtuales, a su vez el proceso de afectación que tienen las personas se evidencia en el agotamiento, ejemplificado en el teletrabajo y las nuevas dinámicas virtuales para ejecutar acciones.</p> <p>En este orden de ideas, surge el proceso de la Tecnoadicción caracterizado por el uso excesivo de los aparatos electrónicos en todos los escenarios de interacción, en este caso se puede interpretar a los celulares y las computadoras como los principales focos de adicción.</p>
-------------------------	-----------------------------	--	--	--

Tecnoestrés y educación	Contexto Laboral	Universidad Nacional Autónoma de México	Al respecto Torkzadeh y Angulo (1992) acotan que el tecnoestrés laboral se constituye por tres respuestas de ansiedad, de las cuales a continuación se presenta una breve explicación.	Desde el escenario laboral, interpretar la educación como un factor que se relaciona e interactúa con el componente virtual; desde este punto de vista los docentes no se encuentran exentos a padecer este tipo de sucesos pues al momento de enfrentarse a los avances tecnológicos pueden generar ciertos procesos de ansiedad como la Psicológica, esto al no comprender el uso y manejo de los mismos con su contexto, Por otra parte el desarrollo de la sociedad trae consigo la articulación de componentes tecnológicos en el campo laboral, específicamente la sustitución de la mano de obra por la de una maquina conlleva a generar una ansiedad social. A su vez, resulta importante resaltar la Ansiedad del funcionamiento debido a la falta de experiencia y manejo de los aparatos electrónicos.
			<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad psicológica: aquella que incluye los temores del individuo, especialmente los relacionados con el daño a la computadora, al dispositivo que se está usando o a la información contenida. - Ansiedad social: en esta categoría se encuentran la necesidad de contacto social y el temor que genera el pensamiento de ser sustituido por una computadora o máquina. - Ansiedad en el funcionamiento: es la que se basa en la imposibilidad de utilizar la tecnología. 	
			A partir de esta tipología se puede decir que todos estos factores pueden provocar en el trabajador sentimientos que pueden dañarlo, inclusive pánico o desesperación al momento de enfrentarse al uso de las TICs. Dado que por la ansiedad experimentada creen que no ser capaces de utilizarlas o piensan que no necesitan la ayuda de la tecnología para desempeñar sus actividades cotidianas	
Tecnoestrés y educación	Calidad educativa	Universidad San Ignacio de Loyola	Para autores como Fuentes, Lorenzo y Ortega (2005), García (2018), Tapasco y Giraldo (2017) revelan la existencia de dos grupos de docentes: aquellos que se resisten al cambio mediado por la tecnología y aquellos que están	

			<p>abiertos a la innovación y sistematización del trabajo docente.</p> <p>Asimismo, se afirma que el tecnoestrés, a través de una serie de variables intervinientes tales como el escepticismo, la fatiga, la ansiedad y la ineficacia, podría provocar una fatiga continuada debido a la necesidad de promover una enseñanza universitaria mediada por recursos tecnológicos teniendo como consecuencia la necesaria formación continua por parte del docente; el ver a la tecnología como una complejidad y como una forma de incremento de la labor asignada puede ser un síntoma de ello.</p> <p>Para Aragüez (2017), la alta exposición a la tecnología debido a labores que requieren inmediatez muchas veces supera nuestra capacidad de respuesta. La angustia que se podría generar al no poder cumplir con las exigencias laborales a causa de habilidades tecnológicas provoca desajustes a nivel psicológico y fisiológico; el no ser un nativo digital y el tener que adaptarse a nuevos contextos genera la sensación de que los medios nos podrían estar ganando una batalla. Los resultados obtenidos muestran la asociación del tecnoestrés docente con la percepción de la calidad del servicio y con las dimensiones: elementos tangibles, fiabilidad, capacidad de respuesta, seguridad y empatía</p>	<p>Se destaca en la actualidad que los procesos entorno al aprendizaje o la construcción de conocimiento se encuentran permeados por la intervención de las nuevas tecnologías, esto ha conllevado a la transformación de los componentes de enseñanza al no haber una educación presencial como la actual, en este sentido, tanto docentes como alumnos se pueden ver atraídos e inmersos en los escenarios virtuales lo que podría significar un escalón de subida al Tecnoestrés si no se comprende su uso adecuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
Tecnoestrés y educación	Demandas Tecnológicas	Revista Científica Estudios e Investigaciones	<p><i>Demandas relacionadas con las tareas:</i> Se refieren a aquellas actividades que se relaciona con el contexto más cercano al docente (usuario). Las principales demandas tecnológicas a nivel de tarea son:</p> <p>La sobrecarga cuantitativa, el docente usuario de la tecnología descubre que existe un exceso de</p>	<p>El tecnoestrés puede estar presente en cualquier momento del quehacer docente ya sea por la falta de utilización o por el excesivo uso de la tecnología, debido a ello</p>

			<p>trabajo generado como una consecuencia del uso de la tecnología.</p> <p>La sobrecarga cualitativa mental, en éste caso se pone en énfasis el nivel en que el trabajo con tecnologías exige al docente, teniendo en cuenta una excesiva atención y concentración.</p> <p>La sobrecarga cualitativa ergonómica, se refiere en tanto al grado en que el trabajo con tecnologías exige excesiva carga ergonómica, posturas forzadas y movimientos repetitivos que pueden llevar a la experiencia de quejas psicósomáticas, como picor de ojos o el síndrome de túnel carpiano (Salanova</p>	<p>resulta conveniente el conocimiento acerca del mismo, de manera a tener en cuenta las medidas preventivas necesarias a nivel institucional enfocadas al factor humano responsable de impartir una educación de calidad a los estudiantes.</p>
<p>Tecnoestrés y educación</p>	<p>Estrategias de Prevención</p>	<p>Repositorio Uniminuto</p>	<p>Se definieron estrategias basada en los resultados y análisis de la encuesta de tecnoestrés y cuestionario RED – TIC.</p> <p>Capacitar si es necesario: cuando no se está preparado para manejar determinadas tecnologías, se debe buscar cursos que formen en ello o pedir ayuda de por parte de quien las domine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprender técnicas de autocontrol. Practicar actividades de forma regular como relajación, Mindfulness o yoga. - Alimentarse sin el móvil: Abandonar el celular en el momento que no se necesite. - Eliminar grupos de chats innecesarios: El 90% de las conversaciones no son importantes entre cadenas, memes y chistes. - Descansa la mente: Es aconsejable que, por cada hora de trabajo frente a un ordenador o dispositivo móvil, tomar 10 minutos para descansar la mente y los ojos - Estimula el cerebro: Además de ser un excelente ejercicio para 	<p>Comprender el Tema del Tecnoestrés conlleva a generar estrategias de prevención que a su vez deben contribuir en gran medida a solventar las rupturas tanto sociales como emocionales de la comunidad en general Debido a la inclusión de las nuevas dinámicas de interacción queda evidenciado que el no comprender o conocer sobre el manejo de estos escenarios conlleva a incrementar el accionar del Tecnoestrés, por lo tanto resulta relevante en el presente estudio los aportes desde los la encuesta de tecnoestrés y cuestionario RED – TIC.</p> <p>Para ahondar en este fenómeno que, aunque ha estado presente desde hace algunos años, su</p>

Tecnoestrés y educación	Educación Virtual	Vitela, Repositorio Universitario	<p>mejorar la retención de la información</p> <p>Cuidar La alimentación: es muy importante. Sigue una dieta saludable, variada y equilibrada.</p> <p>- Hacer deporte de manera regular: El ejercicio físico ayuda a reducir el estrés y, además, fomenta una sensación de bienestar</p> <p>- Respetar las horas de sueño: Si has descansado lo necesario, afrontarás mejor cualquier conflicto.</p> <p>- Recurrir a ayuda profesional si es necesario</p>	<p>identificación puede resultar de manera infructuosa.</p> <p>Se destaca los estilos saludables como el deporte, la buena alimentación como pilares eficientes en el manejo de esta situación.</p>
			<p>Se hace necesario comprender que cada dos años surge un cambio en los procesos informáticos, afectando alrededor del 85% de la población, la cual manifiesta sentirse incómoda con las nuevas tecnologías (Brillhart, 2004). Por consiguiente, los nuevos cambios tecnológicos pueden traer ventajas y desventajas para las personas debido a las respuestas individuales ante nuevos procesos y medios para trabajar, las cuales son variadas y dependen de factores personales, tales como su capacidad de adaptación, flexibilidad y habilidades de aprendizaje, etc. Así como de factores propios de la organización, como lo son las capacitaciones, entrenamientos y seguimientos según la novedad tecnológica que la empresa quiera implementar.</p> <p>se puede entrever la posibilidad de que los educadores están realizando un proceso inadecuado de adaptación al uso de las TIC, lo cual conlleva a la manifestación de síntomas, tal como lo propone Berner y Santander (2012), quienes establecen que, las personas que no han logrado adecuarse a estas herramientas,</p>	<p>Cabe aclarar desde estos estudios que el escenario de la virtualidad desde su aparición no ha sido un proceso estático, sino más bien ha estado presente como un proceso continuo que invita a la sociedad a incluir los recursos tecnológicos como facilitador de los mecanismos de aprendizaje contextual, por ende resulta importante la manera en como adaptamos estas herramientas a nuestras funciones sociales y como nos adaptamos a las dinámicas de la virtualidad responsablemente; en este sentido sería un gran aporte para la sociedad pues aunque el escenario se enmarca factores negativos su buen uso y aplicación permitirán obtener grandes ventajas.</p>

	<p>pueden presentar diferentes síntomas negativos como fatiga, irritabilidad, ansiedad y depresión. Se podría plantear la posibilidad de que esto esté ocurriendo en esta población debido a que posiblemente la institución educativa no esté indagando el conocimiento previo que ellos tienen en el uso de las TIC y no se les está brindando las herramientas y el conocimiento necesario para un buen uso de estas</p>	
<p>Tecnoestrés y educación</p>	<p>Desempeño Laboral</p>	<p>Repositorio UNAN</p>
<p>La evaluación del desempeño es un proceso que debe integrar en sí los siguientes elementos: Misión, Visión y objetivos estratégicos, cultura organizacional, competencias laborales de los cargos, la formación y desarrollo del capital humano en función de la mejora permanente de su desempeño integral. Aunque los profesionales de recursos humanos entienden claramente la importancia de la gestión óptima del rendimiento de los trabajadores, a menudo se enfrentan a obstáculos internos, pues generalmente hay resistencia a este proceso tanto por los que evalúan como por los evaluados, estos últimos tal vez por miedo a recibir sugerencias de la forma como está realizando su trabajo. (Collado, 2005)</p> <p>Pero esto se puede cambiar, las empresas con visión de futuro están tomando medidas para abordar con éxito esta percepción negativa de la evaluación del desempeño y están colocando en práctica soluciones innovadoras que garantizan evaluaciones reales que aporten a la mejora del rendimiento. (Collado, 2005)</p> <p>En cuanto a la realización de un proceso de medición del desempeño poco estructurado puede inducir a la desconfianza,</p>	<p>Entre los aspectos que emergen del Tecnoestrés se relaciona al desempeño profesional o académico que deben tener las personas en sus actividades diariamente, pues existe la posibilidad de que gran parte de la sociedad recurra al uso de la internet para facilitar o mejorar su aprendizaje, Por otra parte dejar entrever que la inmersión de las tecnologías han trasladado la mano de obra por la utilización de aparatos o medios electrónicos, estos a su vez han contribuido a mejorar las habilidades y el desempeño en el entorno laboral, por eso la importancia de saber adaptarse a los componentes que van surgiendo en el contexto debido a que las sociedades virtuales están sujetas a los constantes cambios que desde esta visión mejora las acciones y desempeño tanto de las personas como de las empresas e instituciones.</p>	

			<p>menor compromiso y productividad porque si los trabajadores con mejor nivel laboral no ven la diferenciación entre las calificaciones obtenidas, los incentivos y beneficios, ocasionará en ellos desmotivación y por ende afectará su rendimiento. Las empresas de servicio para poder ofrecer una buena atención a sus clientes deben considerar aquellos factores que se encuentran correlacionados e inciden de manera directa en el desempeño de los trabajadores, entre los cuales se consideran para esta investigación: la satisfacción del trabajador, autoestima, trabajo en equipo y capacitación para el trabajador. (Collado, 2005).</p>
<p>Tecnoestrés y educación</p>	<p>Proceso de enseñanza</p>	<p>Repositorio Institucional Universidad de Oviedo</p>	<p>La Sociedad de la Información y de la Comunicación considera que el conocimiento es un factor clave para determinar la seguridad, prosperidad y calidad de vida (Duderstand, 1997). Por eso las instituciones educativas, consideradas como exportadoras del conocimiento y del aprendizaje, necesitan renovarse y adaptarse a los continuos cambios que la nueva sociedad ofrece. Uno de estos cambios, es la incorporación de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje. El ritmo de desarrollo de nuestra sociedad es tan rápido que los sistemas de enseñanza iniciales, como las llamadas académicamente “clases magistrales”, no pueden dar respuesta a las necesidades presentes y futuras de la sociedad</p> <p>Las instituciones educativas en la actualidad son las que más se han tenido que articular a los escenarios virtuales, pues como queda evidenciado durante el transcurso del año 2020 la coyuntura a raíz de la pandemia a contribuir a ampliar la educación virtual, cabe aclarar que ya hace tiempo se viene ejecutando la educación a distancia como esa posibilidad de mejorar el proyecto de vida del aprendiz. Desde el uso consiente y el buen manejo estas herramientas contribuyen positivamente en el mejoramiento de la enseñanza de los docentes al involucrar al estudiante en el desarrollo de su conocimiento en un contexto más amplio, invita de este modo a indagar, investigar y formar criterio entorno a</p>

lo que se aprende, pues los procesos de evaluación se miden en la actualidad mediante los aparatos electrónicos, evidenciado en correos, plataformas estudiantiles, bibliotecas virtuales entre otros. e

Categoría	Subcategoría	Unidad de Análisis	Descripción	Análisis
Tecnoestrés y Adolescencia	Retos desde las Tic	Universidad Siglo 21	<p>Una de las capacidades para hacer frente a los nuevos retos que supone la Sociedad de la Información es la alfabetización o competencia digital, ya que se requiere de una ciudadanía capaz de acceder a la información, comunicarse, evaluar de manera crítica y organizarse a través de múltiples vías en permanente transformación (Esteve Mon & Gisbert Cerveza ,2013).</p> <p>En palabras de Gisbert Cervera, Espuny Vidal & González Martínez, las competencias digitales: Francina Galarza 2018 15 Suponen la adquisición de destrezas, conocimientos y actitudes que están relacionadas con el uso del hardware de las computadoras, el software como herramienta de trabajo, sus sistemas operativos, de comunicación off-line y de comunicación on-line; y, por extensión de la competencia de gestión de la información, todo aquel uso de las TIC que tenga que ver en los procesos de localización, acceso, obtención, selección, gestión y uso de esta información (2011, p.3).</p> <p>Con esta concepción, estos autores reconocen que no tiene sentido hablar solo de herramientas para el acceso, almacenaje y recuperación de la información, sino que también las competencias digitales están</p>	<p>Se resalta el componente de la alfabetización digital como una estrategia que busca articular las competencias y el desempeño digital en la sociedad de manera adecuada, Este planteamiento resulta acorde al índice que se presenta al momento de generarse el tecnoestrés pues el desconocimiento de este escenario conlleva a cometer errores, por a disminuir el desarrollo que tenemos sea personal o colectivo.</p>

relacionadas con las destrezas y habilidades necesarias para realizar un uso adecuado de la información y su ulterior transformación en conocimiento. Esto no solo supone la posesión de actitudes, conocimientos o habilidades, sino la capacidad de poder movilizarlos, transferirlos, combinarlos y ponerlos en acción para actuar de manera eficaz para una finalidad (Esteve & Gisbert ,2013)

Tecnoestrés y
Adolescencia

Tic en el
desarrollo
Adolescente

Revista Científica
de Comunicación
y Educación

El uso de las TIC durante la adolescencia es un hecho normalizado en la actualidad. Su poder de atracción y la condición de vulnerabilidad de los púberes están suscitando una creciente preocupación, agravada por las consecuencias inminentes de tal sinergia.

A este respecto, los últimos estudios revelan que más del 95% de los progenitores afirma necesitar formación sobre uso de las TIC y seguridad on-line (Gairín-Sallán & Mercader, 2018). Este planteamiento ha permitido conceptualizar el uso desadaptativo de las TIC como aquellas acciones relacionadas con abandonar obligaciones familiares, educativas o sociales por pasar más tiempo en Internet y con videojuegos, reducción del rendimiento académico, preferir relaciones virtuales a relaciones reales, mostrar inquietud al no recibir mensajes o llamadas, alteraciones del sueño por usar el móvil, agresividad o irritación al ser interrumpidos mientras usan dispositivos, etc.

En esta línea, Bartau-Rojas et al. (2018) identifican algunas estrategias de mediación: establecimiento de normas, organización espaciotemporal de límites, supervisión y apoyo. Sin embargo, y pese a que el uso de las TIC en sí mismo permite la posibilidad de supervisión y control (Santana-Vega et al., 2019), el último estudio llevado

Es evidente la manera en que la Tecnología y sus herramientas han permeado los escenarios en el que se desarrolla el adolescente, esto enmarcado en las facilidades que tienen no solo los adolescentes sino también los niños y niñas para acceder a un aparato electrónico, en este sentido puede llegar a generar graves consecuencias por el bajo conocimiento de su uso, en este sentido ende para evitar graves problemas a futuro se hace necesario el acompañamiento por parte de los padres al momento de utilizar los medios virtuales por lo que resultan vulnerables a generar escenarios estresantes.

a cabo por Gairín-Sallán et al. (2018) señala que el 63,5% de los menores entre 15 y 17 años y el 71,8% en el caso de los menores de 12 a 14 años no tienen supervisión de ni de tiempo ni de uso de los recursos TIC.

Tecnoestrés y
Adolescencia

Riesgos de las
TIC

EL SEVIER
REVISTA
Iberoamericana
De Psicología Y
Salud

Se evidencia que las adolescentes muestran más consecuencias emocionales negativas por el uso del teléfono móvil que los chicos, tal y como se ha hallado en estudios previos (Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez y Otero, 2009). En cambio, los chicos, por su parte, tienen más problemas relacionados con el uso de nuevas tecnologías como medio para relajarse y con los intentos de dejar ese uso. Atendiendo a la variable edad, los problemas con el uso del teléfono móvil se incrementan durante la adolescencia media con relación a la pre adolescencia, tanto los problemas relacionados con el uso emocional y comunicativo de esa tecnología, como los conflictos que genera dicho uso.

En estudios con muestras de rango de edad más amplio se confirma que tales usos inadecuados disminuyen en adultos jóvenes respecto a muestras de adolescentes (Derbyshire et al., 2013). Asimismo, la edad correlaciona positivamente con la percepción de problemas, esta tendencia está confirmada en el estudio de Labrador y Villa dangos (2010), lo cual es interpretado por los propios autores incidiendo en que con una mayor frecuencia de uso se perciben o se han experimentado más problemas, o bien que, conforme aumenta la edad, se van identificando mejor los efectos negativos.

Desde el planteamiento de los riesgos que genera las TIC en el proceso de la adolescencia, se evidencia que las afectaciones por el uso de las tecnologías se articulan a consecuencias emocionales, como la ansiedad o la depresión, se destaca por otra parte la edad como uno de los factores que influye en el desconocimiento del tema al no tener una capacidad crítica para decidir sobre lo que quiere acoplar a su vida y la poca comprensión de las alteraciones que genera la virtualidad.

se destacan los videojuegos y el celular como los aparatos que más frecuentan los Niños, Niñas y Adolescentes.

Tecnoestrés y Adolescencia	Uso de las TIC	Cuadernos de Neuropsicología	<p>Se encontró una relación directa y débil entre el uso de TICs y el tecnoestrés, en consonancia con lo reportado por Coppari et al. (2013), evidencia que la utilización indiscriminada de TICs puede funcionar como elemento predictor para el probable desarrollo de trastornos de ansiedad, estado de ánimo, del sueño, de la personalidad, del déficit de atención e hiperactividad, psicosis, comportamientos agresivos, abuso de sustancias, <i>cyberbullying</i> (Revilla, 2015; Arnaiz et al. 2016; Martín-Fernández et al. 2017; Menglong y Liya, 2017), y potencialmente, adicción a las TICs (Chóliz, 2010; Martín-Fernández et al., 2017). Además, se observa que esta relación es más marcada en hombres que en mujeres, sugiriendo que el riesgo es mayor para los primeros que para las segundas. Esto podría explicarse por diferencias intersexuales en la forma de utilización de estas tecnologías. De los usos, se pudo observar que los hombres son más dados a las actividades de ocio, como pasar mucho tiempo con juegos electrónicos, mientras que las mujeres prefieren el uso social, como chatear con amigas, enviar mensajería, lo llamativo es que ambos tienen frecuencias bajas para los usos educativos (Coppari, et al., 2015).</p>	<p>En cuanto al uso que se le da a las tecnologías y sus herramientas se relaciona el componente intersexual para una mayor comprensión del tema, esto deja como evidencia que las mujeres utilizan los componentes digitales desde los aparatos electrónicos como el celular para chatear e interactuar, mientras que, por parte de los hombres, se resalta la utilización de juegos electrónicos, reflejando una baja implementación de estos medios para el mejoramiento del aprendizaje. A su vez esto posibilitaría el proceso de la Tecnoadicción al volver indispensable el uso de las TIC en el diario vivir.</p>
Tecnoestrés y Adolescencia	Estrés	Universidad Politécnica de San Luis de Potosí	<p>Cuando el estrés surge en relación con el uso de las TIC, ya sea por la incapacidad de dominar la tecnología al ritmo que va surgiendo, por la preocupación constante de aplicarla de forma correcta o por el simple hecho de enfrentar la obligación de adoptarla por la evolución de los procesos en las organizaciones incluyendo el entorno escolar, se denomina estrés tecnológico o</p>	<p>El estrés es uno de los factores que más se frecuenta al analizar la incursión de las TIC en el desarrollo de los adolescentes, esto como consecuencia del mal manejo de los aparatos electrónicos y la baja comprensión de articular a</p>

			<p>tecnoestrés (Salanova, Llorens, Cifre, & Nogareda, 2007). Este tipo de estrés ha sido más relacionado con el ambiente laboral (De Prado, 2009), pero hay estudios que demuestran su presencia en los procesos educativos (Cong, 2019).</p> <p>El uso incrementado de las TIC en las organizaciones ha permitido indudablemente la optimización de los procesos y la ejecución cada vez más eficiente de las tareas que hace pocas décadas eran puramente humanas; por otra parte, el uso intensivo de TIC, inevitable en estos tiempos especialmente en adolescentes, incluyendo universitarios, puede favorecer la comunicación y la búsqueda de información, sin embargo cuando este uso intensivo no es controlado de forma consciente y los usuarios se distraen accediendo a múltiples medios simultáneamente, las desventajas empiezan a emerger y el rendimiento en otras actividades, ya sean laborales o académicas se ven afectadas de forma negativa (Sana, Weston, & Cepeda, 2013). Es esta evolución exponencial la que ha provocado sentimientos de rechazo (Borrajó & Del Brío, 2011) hacia las TIC, de impotencia (De Prado, 2009; Mirraño, 2011) hacia la imposibilidad de aprender y desarrollar habilidades de uso al mismo ritmo que éstas crecen y evolucionan y de dependencia (Salanova, Llorens, Cifre, & Nogareda, 2007).</p>	<p>los procesos de aprendizaje. El enfrentarse a un escenario del cual se tiene poco conocimiento contribuye a propiciar acciones estresantes Por lo tanto, cuando se acopla el uso de los medios a las actividades que desarrollan los adolescentes emergen presiones por la baja comprensión de la utilidad, a su vez conlleva a un escenario competitivo dentro del contexto que se encuentra.</p>
Tecnoestrés y Adolescencia	Habilidades desde el Autoconcepto	Repositorio da Universidad Portucalense	<p>Según Amado y Freire (2002), los estudiantes con un concepto negativo de sí mismos se sienten perseguidos, perjudicados y creen que los demás tienen una imagen negativa de sí mismos. Estos factores se intensifican en la fase de la adolescencia, donde cambia toda la percepción de sí mismos y de la escuela (Caldeira,</p>	<p>Como estrategia a mejorar las habilidades y disminuir las consecuencias estresantes en los adolescentes se provee fortalecer el componente de</p>

2007). Los valores medios del autoconcepto postprograma / repetición encontrados fueron los siguientes: 25 adolescentes repetitivos y 61 no repetitivos. Diferencias pre-post-programa: en la repetición 0.64 (valor $p = 0.901$) y en adolescentes no repetidos -3.75 (valor $p = 0.401$).

Según Veppo, el apoyo social de Perpetuo, Ribeiro y Veríssimo (2020) permite a las personas ampliar sus habilidades y conocimientos para lidiar mejor con el estrés, usar los recursos de sus compañeros, aumentar la sensación de bienestar, ser la relación entre la aceptación social y la salud moderada por la calidad de la relación de vinculación con la madre: una baja aceptación social no se refleja necesariamente en comportamientos de salud poco adaptativos, siempre que el vínculo con la figura materna sea seguro; las personas con un número reducido de relaciones sociales o con baja calidad en sus relaciones sociales tienen mayores riesgos de morbilidad y mortalidad”(p. 85).

autoconcepto el cual alimenta la calidad de vida y el autoestima de los NNA, desde este ámbito, la utilización de los recursos sociales y digitales que tienen los menores se proyectan efectivamente al obtener una sensación de bienestar, A su vez contribuye con el desarrollo satisfactorio de la identidad desde un escenario seguro al interactuar con sus pares.

Tecnoestrés y
Adolescencia

Revista Cúpula

La población infanto-juvenil, es la principal víctima del uso indebido del internet, la falta de control parental, la prolongación del tiempo de exposición y la falta de regulación de las autoridades, pone en peligro a los infantes y jóvenes. Los principales riesgos están asociados al acceso a pornografía, imágenes, videos y juegos sexualizados y violentos, generándoles determinadas condiciones de vulnerabilidad social, resultando una combinación de efectos en quien la ve: dependencia/adicción, escalada, desensibilización e imitación. (Gutiérrez, Vega & Rendón, 2013).

Las formas de maltratar a través de las nuevas tecnologías (principalmente,

El escenario de la adolescencia se encuentra altamente vulnerable en el campo de la virtualidad cuando no se tiene un uso o un acompañamiento responsable, la facilidad de acceso que tienen algunos NNA a la internet los hace víctimas de acciones como Cyberbullying y el acoso, esto debido a la alta gama de espacios sexuales que ofrece la internet. Por otra parte, la incursión a las redes sociales también

		<p>con internet y el teléfono móvil) son múltiples y pueden clasificarse en varios tipos. Al respecto, Willard en el 2006, propone una clasificación refiriéndose a formas de maltrato, a traes de las nuevas tecnologías, este tipo de conductas son consideradas acosos, entre ellas podemos encontrar: “a) envío de mensajes ofensivos, increpaciones, ridiculizaciones o material pornográfico no deseado; b) envío de mensajes amenazantes y coacciones; c) difusión entre terceros de rumores difamatorios sobre la víctima; d) difusión entre terceros de información confidencial sobre la víctima o de imágenes degradantes; e) sonsacamiento de información confidencial de la víctima, haciendo que la difunda entre terceros; f) exclusión deliberada de la víctima en redes sociales; g) comunicación con terceros haciéndose pasar por la víctima para dejarla en evidencia; h) discusión airada en conversadores online, con descalificativos y agresividad verbal” (citado por Fernández, 2013).</p>	<p>expone a los adolescentes a situaciones degradantes al compartir o enviar imágenes como lo refleja el sexting.</p>
<p>Tecnoestrés y Adolescencia</p>	<p>TIC en la infancia ZER - Revista de Estudios de Comunicación</p>	<p>La experiencia digital de la infancia y la adolescencia se ha acentuado con el uso de smartphones y tabletas, así como con las smart TVs, videoconsolas, con los smartwatches, las aplicaciones que monitorizan la actividad física y otros recursos digitales que forman parte del Internet de las Cosas (Mascheroni & Holloway, 2019). Estas tecnologías y plataformas les proporcionan a los menores recursos para el entretenimiento, la comunicación, el aprendizaje, la creatividad y la participación social, pero también plantean retos para los menores, sus progenitores, sus profesores, para la Administración y para todos aquellos profesionales que velan por su seguridad y bienestar. Las oportunidades (comunicación, aprendizaje, creatividad,</p>	<p>Uno de los mayores distractores que utilizan los padres durante el cuidado de los hijos es la utilización de los celulares, televisores o computadoras para proyectar plataformas virtuales, El desconocimiento de los padres a la virtualidad genera consecuencias en los menores al no establecer reglas de cuidado y manejo al momento de incursionar en la Red, a su vez genera una baja comprensión de los elementos académicos</p>

entretenimiento, etc.) y los riesgos online (ciber acoso, discurso del odio, pornografía, grooming, explotación comercial, etc.) van de la mano: cuanto más usan internet los menores, más se benefician de sus oportunidades y adquieren más competencias, pero también se exponen más frecuentemente a riesgos (Livingstone et al., 2011).

En este sentido, los niños y niñas que están menos expuestos tanto a las oportunidades como a los riesgos tienden a sentirse más molestos y preocupados cuando sufren una experiencia online negativa (ibídem; ver también Livingstone, Hasebrink, & Görzig, 2012). Tanto entre los mayores, expuestos a más riesgos, pero más resilientes, como entre los pequeños, que participan en menos actividades y se enfrentan, por tanto, a menos riesgos, la vulnerabilidad online y offline van de la mano.

La medición de las experiencias de riesgo y daño en línea está presente en la metodología y el marco operativo de EU Kids Online (Livingstone et al., 2011). Por eso el daño ha sido medido de forma subjetiva en función de lo que indicaban las respuestas de los niños y las niñas en las diferentes encuestas (2010, 2015 y 2018) ante las experiencias de riesgo.

y de fortalecimiento de habilidades en los que contribuye la Tecnología, En este orden de ideas la afectación en los padres se puede relacionar a la Tecnofobia por su baja comprensión virtual.

Categoría	Subcategoría	Unidad de Análisis	Descripción	Análisis
Tecnoestrés	Componente Conceptual	Foment del Treball Nacional	<p>El concepto de tecnoestrés, tal y como el propio nombre deja entrever, está íntegramente relacionado con los efectos que ha originado la disruptiva implantación de las tecnologías de la información y la comunicación, también conocidas por sus siglas «TIC», incidiendo negativamente en el bienestar físico y mental de las personas.</p> <p>El origen de los múltiples tipos de tecnoestrés existentes procede de</p>	<p>Los mayores índices del Tecnoestrés se encuentran reflejados a procesos psicológicos negativos que afectan el desarrollo emocional y la salud mental del que la padece, La globalización y la revolución tecnológica ha</p>

	<p>causas muy diversas, aunque todas ellas responden a un factor común: estado psicológico negativo. Ese estado viene condicionado por el desajuste entre las demandas y los recursos disponibles, suponiendo un alto nivel de activación fisiológica no placentera para la persona y el desarrollo de actitudes negativas hacia las nuevas tecnologías. El autor Brillhart, P.E., en su obra publicada en 2004 «Technostress in the Workplace: Managing Stress in the Electronic Workplace», cita “ El tecnoestrés resulta del esfuerzo mental que supone «enfrentarse al cambio, errores, multitud de tareas y sobre abundancia de tecnología y datos, que lleva a los empleados a trabajar más duramente y les reduce el tiempo libre cuando están fuera del trabajo.</p>	<p>conllevado a que la sociedad cada vez tenga que hacer uso de los medios electrónicos para poder funcionar socialmente de no ser así, el mismo contexto los excluiría lo que supone enfrentar un gran cambio a como se concibe el desarrollo del proceso laboral y académico.</p>
<p>Tecnoestrés</p> <p>Tipos de Tecnoestrés</p> <p>Repositorio Universidad de León</p>	<p>Tecnoansiedad es el tipo de tecnoestrés más conocido, como fenómeno en el cual la persona experimenta altos niveles de activación fisiológica no placentera y siente tensión y malestar por el uso presente o futuro de algún tipo de TIC Jiménez J., A.L. (2011). Dos han sido las influencias más negativas derivadas de la Tecnoansiedad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trastorno adaptativo: Gran ansiedad ante las tecnologías, que en la mayor parte de las ocasiones es producto de la incapacidad de aprendizaje y entendimiento, o toman forma de negación e incapacidad para entender y aprender. 2. Trastorno de ansiedad generalizada: Aparece en cuantos con anterioridad presentan ansiedad o problemas de control de ira, estrés o depresión. Quienes muestran este síntoma no tienen miedo como tal a la tecnología; antes bien, cuanto les molesta y les 	<p>En cuanto a los tipos de tecnoestrés se evidencia una gama amplia que enmarca los principales componentes en los que se podría articular las afectaciones que tiene los adolescentes en su contexto a raíz del uso de las tecnologías, en primera instancia se presenta la Tecnoansiedad siendo unos de los tipos de tecnoestrés que más influye en la sociedad y se debe a razones de alfabetización virtual, desconocimiento sobre manejo y uso de medios electrónicos, en este orden de ideas se establece el trastorno adaptativo como un desencadenante del mal manejo o comprensión de las Tic, mientras que</p>

			<p>frustra es el no poder hacer las cosas a su manera (cómo estaban acostumbrados a hacerlas), motivo por el cual evitan usar las nuevas tecnologías</p> <p>La Tecnofobia es un tipo específico de Tecnoansiedad cuyo riesgo queda focalizado en la dimensión afectiva de miedo y ansiedad hacia las TICs. Aparece definido a partir de tres dimensiones: 1) resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella, 2) miedo o ansiedad hacia la tecnología, y 3) pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología.</p> <p>La Tecnofatiga, la cual genera un sentimiento de cansancio y agotamiento de carácter tanto mental como cognitivo, incrementado por las actitudes de desconfianza frente a la eficacia de la utilización de las tecnologías en el puesto de trabajo. Cabe vincular su origen a la sobrecarga de información provocada por las tecnologías y detectar diferentes estados de intensidad, desde muy ligera hasta el agotamiento total.</p>	<p>aquellas personas que perciben la tecnología como un disruptor en sus actividades cotidianas generan un trastorno de ansiedad generalizada a su vez se puede articular la Tecnofobia a este tipo de trastorno al mostrar resistencia en la incursión de las TIC.</p>
Tecnoestrés	Rasgos de Personalidad	Repositorio Comillas	<p>El modelo de cinco grandes rasgos (Amabilidad, Conciencia, Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia) (Digman, 1990; Goldberg, 1981; McRae y Costa, 2003) ha sido ampliamente adoptado como una estructura de consenso para comprender teóricamente las características de personalidad. Uno de los pocos estudios sobre tecnoestrés y personalidad es el llevado a cabo por Srivastava, Chandra y Shirish (2015), fundamentado en el modelo transaccional de estrés y afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984). En él se investigó la influencia de los creadores de tecnoestrés (tecno-sobrecarga,</p>	<p>Para comprender el desarrollo de la personalidad frente a situaciones estresantes se identificó el modelo de los Cinco grandes rasgos, esto resulta importante al momento de prevenir o detener el espectro vulnerable que genera en cada individuo el proceso del Tecnoestrés en cuanto a cómo afecta sus rasgos de personalidad. Así mismo puede ayudar a identificar tipologías de evolución del problema, detectar los riesgos y actuar de forma</p>

	<p>tecno-inseguridad, tecno-invasión, tecno-incertidumbre y tecno complejidad) en el burnout (consecuencia negativa del trabajo) y el engagement (consecuencia positiva del trabajo) en individuos con diferentes rasgos de personalidad. Se encontró que las demandas internas impuestas por los rasgos de personalidad influyen en la percepción de los eventos estresantes debidos a las TIC como oportunidades o amenazas, lo que resulta en consecuencias positivas (engagement) o negativas (burnout) en función de las evaluaciones que evoquen. Así, encontraron que determinados rasgos de personalidad moderaban el efecto de los creadores de tecnoestrés sobre el burnout y el engagement.</p> <p>En concreto, se encontró que el rasgo Amabilidad moderaba positivamente la relación entre los creadores de tecnoestrés y el burnout de forma que los creadores de tecnoestrés influyen más en el burnout cuando las puntuaciones en esta dimensión son altas, agravando así sus efectos. Por el contrario, el rasgo “extraversión” la moderaba negativamente, atenuando así sus efectos negativos.</p> <p>Por otra parte, Apertura a la experiencia moderaba positivamente la relación entre los creadores de tecnoestrés y el engagement, mientras que Neuroticismo la moderaba negativamente. No se encontraron efectos significativos para la dimensión Conciencia.</p>	<p>individualizada para reducir las consecuencias del Tecnoestrés, a esto se podría establecer como un tipo de afrontamiento que evita el avance o desarrollo de otros síndromes.</p>
<p>Tecnoestrés</p>	<p>Modelos del Tecnoestrés</p> <p>Repositorio Universitario Jaume I</p>	<p>El modelo de estrés y coping (Lazarus y Folkman, 1984) explica que el tecnoestrés se produce cuando el trabajador realiza una valoración negativa y</p> <p>Dentro de los principales modelos enfocados al Tecnoestrés se resaltan los aportes del modelo de estrés y coping</p>

percibe que no posee las estrategias de coping para afrontar la situación, haciendo referencia el coping a esas estrategias de afrontamiento o “esfuerzos cognitivos” que hacen detener o prevenir el tecnoestrés.

El modelo de ajuste persona-ambiente (Edwards, 2008), el tecnoestrés se produce cuando existe un desajuste (ya sea real o no) entre las características del trabajador que va a usar esa tecnología y del contexto tecnológico.

El modelo vitamínico asociado a la tecnología (Warr, 1987), permite estudiar el tecnoestrés atendiendo a los efectos que la sobre o baja estimulación tienen sobre la salud psicosocial.

El modelo conceptual (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan y Tu, 2008), se produce y explica el tecnoestrés por la existencia de creadores del tecnoestrés (equivalentes a los “estresores” en los modelos transaccionales) y una falta de inhibidores, que equivalen a los factores situacionales de los modelos transaccionales y que hacen referencia a los mecanismos organizacionales que tienen el potencial de reducir los efectos del tecnoestrés.

Los modelos de Demandas de Recursos. Son los que más repercusión tienen en la actualidad, como ya hemos indicado con anterioridad, ya que son los que mejor describen, explican y predicen la salud psicosocial.

El Modelo de demandas-control (MDC; Karasek, 1979), es el más sencillo, pero a la vez más influyente. En base a este modelo se explica el tecnoestrés en función de una combinación simple entre dos elementos: demandas tecnológicas y control del usuario sobre la tecnología.

direccionados a mitigar las situaciones estresantes que genera el contexto virtual a su vez resaltar el modelo de ajuste persona ambiente como una estrategia para mitigar la Tecnofobia de las personas en el manejo de la tecnología. Sería importante poder acoplar estos modelos a los procesos que desarrollan los adolescentes en sus relaciones personales y académicas para mejorar los procesos de aprendizaje utilizando herramientas virtuales desde un acompañamiento profesional para garantizar el bienestar de los NNA.

	<p>El Modelo de demandas-recursos (MDR), es un modelo simple y comprensivo de la salud ocupacional, se trata de una extensión del MDC, que predice que independientemente del tipo de ocupación y contexto, las características del ambiente de trabajo, en relación al uso de las tecnologías, puede tener consecuencias sobre la salud psicosocial. Estas características son dos: demandas y recursos tecnológicos. (Demerouti, Bakker, Nachreiner y Sahufeli, 2001).</p> <p>El Modelo Espiral de la salud ocupacional (MESO; Salanova, Cifré, Martínez y Llorens 2007a), explica el tecnoestrés por la falta de autoeficacia asociada a la tecnología, es decir una falta de recursos personales que genera la percepción de demandas y falta de recursos tecnológicos</p>	
<p>Tecnoestrés</p> <p>Enfermedades Profesionales</p> <p>Repositorio Universidad de Ambato</p>	<p>La lista de enfermedades profesionales es muy inmensa y cada una de ellas procede de las condiciones laborales a las que se encuentran expuesto los colaboradores, por lo tanto, la prevención beneficiará tanto al individuo como a la colectividad y las organizaciones. Según (Ruiz, 2009): “La Enfermedad Profesional “es aquella enfermedad en cuya etiología intervienen, de forma más o menos directa en las condiciones de trabajo” (p. 29) Destacan el factor tiempo es uno de los elementos que dificultan para relacionar las enfermedades de trabajo con la actividad profesional.</p> <p>El tiempo que transcurre entre la exposición al riesgo hasta la manifestación de la enfermedad se lo conoce y entiende como periodo de latencia. Según (Arbalaéz, 2008), Enfermedad Profesional “son aquellos estados patológicos consiguientes del trabajo,</p>	<p>El desarrollo de enfermedades es una de las características a mediano y largo plazo que desencadena el escenario de las Tecnologías, en este sentido no solo es el Tecnoestrés el principal componente de las enfermedades pues su uso prolongado puede causar afectaciones en las dimensiones con las que interactúa cada persona.</p> <p>Resulta importante, pues en la academia este escenario hace parte constante del proceso formativo de los adolescentes y por ende un factor determinante en el desarrollo cognitivo y motriz.</p>

ocasionado por el medio ambiente laboral en el cual está obligado a trabajar, causando un trastorno funcional o lesión en el organismo". (p. 15).

Las enfermedades profesionales en este caso por el riesgo psicosocial ocasionado por el tecnoestrés en el que están envueltos en su diaria labor se evidencian en trastornos del sueño , dolores musculares, fatiga, ansiedad, dolores de cabeza y problemas de memoria

Cuando un trabajador mantiene cierta adicción a la utilización de las tecnologías de la información y de la comunicación en su puesto de trabajo, se considera que tiene un determinado trastorno: la tecnófila, que no es más que aquella clásica adicción, pero circunscrita al ámbito de las tecnologías de la información y de la comunicación. Los tecnófobos por excelencia son los jóvenes, es decir, aquellos trabajadores que han nacido a partir de 1980 los cuales se encuentran intrínsecamente relacionados con la utilización de tecnologías de la información y de la comunicación, siendo considerados propensos a generar tecno-adicciones por el manejo con facilidad de dichos medios.

En el ámbito concreto de las tecnologías, su uso -y abuso- puede llevar a desarrollar un patrón conductual adictivo a las mismas que, si directamente se relaciona con el trabajo, puede entenderse adicción a ambas (tecnologías y trabajo). El patrón adictivo en el caso de los adictos a Internet se denomina: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)–, uso compulsivo de Internet, o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)–.

El proceso que ha desencadenado las dinámicas de relacionamiento e intercambio de conocimientos en las personas parte del incremento a la adicción de los aparatos electrónicos, tanto en lo laboral como en lo académico muchas tareas o actividades terminan involucrando un uso de tiempo de más, que se refleja en acciones a desarrollar en el hogar. En el ámbito concreto del Tecnoestrés estés se evidencia en la Tecno Adicción, en este sentido puede que la adicción se presente cuando a una persona le es imposible apartarse de sus tareas laborales, pues para muchos el trabajo no termina cuando acaba la jornada laboral, sino que resulta una característica usual que los adictos se lleven trabajo a casa, trabajen los fines de semana, durante las vacaciones e incluso lo hagan estando enfermos

Tecnoestrés

Impacto de las
Tic

Repositorio, Catarata

La tecnología ha hecho que el tiempo y la distancia sean ahora inmatereales para la ejecución de muchas tareas de organización de manera que, para muchos, el espacio de trabajo se ha convertido en la actualidad más en una actividad que en un lugar físico. Esto representa un cambio fundamental en la naturaleza de la interacción del individuo con su trabajo. Los sistemas de mensajería, las redes sociales, las videoconferencias, así como otras formas de comunicación en red han facilitado la flexibilización de los horarios de trabajo, así como la creación de equipos virtuales, pero han supuesto también un desarrollo de nuevas formas de supervisión remota, un aumento de su polivalencia y multifuncionalidad, un mayor aislamiento social y abstracción hacia el trabajo (Han, 2012; Zuboff, 1988).

Quizás uno de los efectos negativos más notable sea la “contaminación” del espacio laboral en el espacio cotidiano de la vida como se presenta en el teletrabajo al hacer uso de este tipo de tecnología en su forma más radicalizada realizado de forma independiente desde el hogar. Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación representan una superación de diversas barreras relacionadas con el tiempo y el espacio de trabajo facilitando diversas formas de teletrabajo. De esta manera, las TIC como tecnología se incorporaron frecuentemente a las ya existentes malas condiciones de trabajo, como por ejemplo la baja remuneración y modalidades contractuales precarias tales como el zero-hours contract (Tomasina, 2012).

Por otra parte, la rápida obsolescencia tecnológica y la

Se debe reconocer que el impacto de las TIC no son negativas en su totalidad, pues este proceso de desarrollo social se ha venido evidenciando desde la revolución industrial la cual dio paso a grandes aportes como la era de la tecnología, en la sociedad actual estos escenarios han permitido acercar a las sociedades en intercambios culturales, sociales, laborales y hasta políticos, en cuanto a la adolescencia se refleja en la promoción de nuevas dinámicas de aprendizaje mediante un proceso que lo involucra como investigador y formador de sus propias habilidades.

En la escuela se ha beneficiado a los docentes con herramientas virtuales como plataformas y bibliotecas que en su proceso de enseñanza mejora la manera de impartir el aprendizaje.

Cabe destacar que este avance trae consigo competencias en el mercado al haber una demanda excesiva de estos medios electrónicos. Haciendo que cada año surjan nuevos prospectos de tecnologías como ha sido el ejemplo de los celulares y computadores.

			<p>consiguiente experiencia de descubrir que las habilidades adquiridas son propensas a una devaluación frecuente, conduce a mayores tasas de ansiedad y estrés (Kahn et al., 1981)</p>
Tecnoestrés	Tipos de Afrontamiento	COLPSIC	<p>De acuerdo con Pirkkalainen, Salo, Tarafdar & Makkonen (2019), el afrontamiento que ocurre en respuesta a los estresores se considera del tipo reactivo (regulación de emociones y distanciamiento de situaciones estresantes) y es insuficiente para manejar eficientemente el tecnoestrés; serán necesarias estrategias de afrontamiento proactivo, las cuales preparan a la persona para generar resiliencia contra eventos estresantes (actuales y potenciales), mediante el desarrollo de nuevas habilidades para el uso de las TIC, recursos de crecimiento y bienestar personal con el uso combinado de las estrategias de afrontamiento reactivo. Desde este contexto, las demandas se interpretan como desafíos que disparan la vitalidad antes que el estrés (Greenglass, 2006 citado por Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Finalmente, desde el Afrontamiento proactivo se busca crear nuevos significados y creencias positivas desde el apoyo social para mantenerse saludable.</p> <p>El proceso que se ha venido desarrollando a raíz del Covid 19 en todos los ámbitos de los adolescentes generan efectos a corto mediano y largo plazo las cuales tienen que ver con el uso permanente de las tecnologías, en este sentido el afrontamiento se plantea en la medida de mejor y proyectar las habilidades ante las adversidades, resulta importante la presente guía como recurso para sensibilizar a los lectores frente a los riesgos psicosociales emergentes al uso continuado de las TIC</p> <p>Entre las estrategia que mayor ayudan a mitigar este escenario se reconoce el afrontamiento que favorece el uso saludable.</p>

Discusión Crítica

Inicialmente comprender que la educación no es un proceso estático que no se puede moldear, pues, aunque la estructura de aprendizaje se encuentre ya establecido, la forma en que se enseña resulta bastante dinámica; desde los planteamientos de León, A (2007) “La educación es

un todo individual y supraindividual, supra orgánico. Es dinámica y tiende a perpetuarse mediante una fuerza inercial extraña. Pero también está expuesta a cambios drásticos, a veces traumáticos y a momentos de crisis y confusiones, cuando muy pocos saben que hacer; provenientes de contradicciones, inadecuaciones, decisiones casuísticas y desacertadas, catástrofes, cambios drásticos”. (p, 596)

A su vez, en consecuencia, a los planteamientos de la educación media, el autor Gómez, V, at, 1 (2006) en su texto “El puente está quebrado. Aportes para la reconstrucción de la educación media en Colombia” el nivel de educación media consiste en establecer el puente entre la vida escolar y la vida real; entre el colegio y la educación superior o el trabajo; entre lo aprendido y lo que se requiere en la vida cotidiana; entre las expectativas, sueños e ilusiones, y las oportunidades y limitaciones existentes de estudio, de trabajo y de realización personal; entre lo que la sociedad espera y lo que la escuela entrega. Para muchos, esta etapa significa una oportunidad de proyectarse y mejorar su proyecto de vida entorno al nivel profesional y laboral; por ende, la escuela como un referente importante en el desarrollo y formación de adolescentes competentes en lo que comprende el desarrollo de habilidades y destrezas para enfrentar las dinámicas sociales del contexto, además invita a la consecución de estudios como lo es la educación universitaria.

Comprender por otra parte, que el proceso de la educación media en su totalidad se ha venido presentando en modalidad presencial en el que se ejecutan procesos de interacción más directos, cabe resaltar que en la actualidad este proceso ha trascendido hacia el campo de la virtualidad a causa de la problemática de salud de la pandemia, a su vez resulta un escenario propenso a la inmersión del aprendizaje mediante herramientas tecnológicas como el celular y el computador.

El interés por abordar el fenómeno del Tecnoestrés puede verse evidenciado en múltiples estudios e investigaciones Nacionales, internacionales y locales que aportan diversos componentes acerca de lo que comprende la incursión de las herramientas virtuales en el contexto educativo. El analizar el impacto que genera este escenario en la sociedad resulta importante para mejorar y fortalecer las acciones que se vienen desarrollando en cuanto a mitigar las afectaciones que genera el uso desmedido o poco comprendido por parte de los adolescentes al momento de vincularse a un proceso formativo mediante el manejo de las TIC. Resaltar que el proceso histórico del Tecnoestrés se relaciona con la revolución tecnológica, en este orden de ideas, el espectro de comprensión sobre las afectaciones que genera en el contexto educativo puede resultar nuevo.

Los procesos de las nuevas tecnologías han dejado de ser nuevas para convertirse en TIC, debido a su carácter cotidiano, a su impacto en la vida de las personas tanto en lo público como en lo privado han cambiado el mundo actual y lo seguirán cambiando en la medida en que surjan en el tiempo nuevas aplicaciones, servicios, infraestructuras, etc. A esto se suma el proceso actual que se viene desarrollando en la educación media donde las clases presenciales pasaron a un escenario virtual a raíz de la coyuntura por la pandemia Covid-19, sin duda alguna este aspecto puede significar un punto de partida en cuanto al incremento de afectaciones directas hacia esta población por lo expuesto que se encuentran diariamente a las herramientas virtuales, como plataformas, bibliotecas y que en gran medida son implementados mediante recursos tecnológicos como el celular, el computador, la Tablet, entre otros.

Así mismo, en cuanto al contexto educativo resaltar la capacidad de adaptación del docente en los procesos de enseñanza para aprender e incorporar nuevas estrategias tecnológicas a sus escenarios de formación. Por lo tanto, el contexto incorpora ciertas demandas que se articulan a

los escenarios en que el Tecnoestrés prevalece, en relación al tema de estudio estas demandas se identifican como:

Las Demandas relacionadas con las tareas, se refieren a aquellas actividades que se relaciona con el contexto más cercano al docente (usuario). Las principales demandas tecnológicas a nivel de tarea son: sobrecarga cuantitativa, sobrecarga cualitativa (sobre todo de tipo mental y ergonómico), ritmo continuo de la tecnología y rutina.

En la sobrecarga cuantitativa, el adolescente usuario de la tecnología descubre que existe un exceso de trabajos generado como una consecuencia del uso de la tecnología. La otra demanda de sobrecarga es la cualitativa mental, en este caso se pone en énfasis el nivel en que la escuela con tecnologías exige al estudiante, teniendo en cuenta una excesiva atención y concentración.

La sobrecarga cualitativa ergonómica, se refiere en tanto al grado en que el trabajo con tecnologías exige excesiva carga ergonómica, posturas forzadas y movimientos repetitivos que pueden llevar a la experiencia de quejas psicósomáticas, como picor de ojos o el síndrome de túnel carpiano (Salanova et al., 2007; Tarafdar, Tu y Ragu-Nathan, 2008).

En cuanto a las Demandas tecnológicas a nivel social, se describen las relaciones que se establecen con otras personas por ejemplo con los compañeros, cuyo papel se intensifica cuando se trabaja con tecnologías. Estas relaciones pueden producirse a nivel inmediato con los propios compañeros, pero también a nivel mediato con los alumnos. Existen dos tipos de demandas sociales relacionadas con la tecnología, la ambigüedad de rol y el conflicto de rol. La ambigüedad de rol, se refiere al grado en que el adolescente no percibe claramente la función y las tareas que debe realizar, los Adolescentes que experimentan ambigüedad de rol no saben qué se espera de ellos, qué objetivos tienen que conseguir, qué actividades tienen que realizar para satisfacer las necesidades e intereses de la sociedad. En este sentido, desde el conflicto de rol tanto estudiantes

como docentes se ven presionados por los avances constantes que desarrolla las TIC desde los componentes de su uso, se reconoce la presión que genera el incorporar elementos virtuales pues debido a los cambios que surgen en el contexto sobre los procesos de aprendizaje desde la virtualidad, los Adolescentes se forman en una concepción de aprendizaje continuo, un reflejo de este aspecto es el traslado de una herramienta a otra ,es decir cuando el adolescente se encuentra adaptado a una herramienta virtual y debe incorporar otras más debido al avance de las tecnológicas, un ejemplo claro es el traslado de cuadernos, exposiciones y trabajos escritos a plataformas digitales para ejercer su formación.

En este sentido, el papel del Adolescente es acoplar de manera adecuada la utilización de las TIC en el contexto educativo desde un acompañamiento constante a los procesos de aprendizaje, el proceso que se genera en los adolescentes se vincula a los aportes de Bandura, (1977) citado en Psicología y Enfoque (2017) quien admite que cuando se aprende se está ligado a ciertos procesos de condicionamiento y refuerzo positivo o negativo. En primera instancia se resalta el ambiente, para que exista una sociedad, por pequeña que esta sea, tiene que haber un contexto, un espacio en el que existan todos sus miembros. En este caso la teoría del aprendizaje social según Bandura, es útil para explicar cómo las personas pueden aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas conductas mediante la observación de otros individuos. Así pues, esta teoría se ocupa del proceso de aprendizaje por observación entre personas.

Otro componente a resaltar ha sido la psicología educativa la cual se incluye en la escuela a través de la aplicación de nociones psicológicas sobre aprendizaje y motivación. Por otra parte, el desarrollo de la psicología educativa se puede ver reflejado en dos grandes tendencias que han sido esencialmente relevantes dentro del contexto escolar, en este sentido resaltar en primera instancia el proceso cognoscitivo, el autor Bruner citado en Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G

(1994), señala que, la educación tiene un papel fundamental en sociedades tan complejas como las contemporáneas, donde el lenguaje simbólico es uno de los canales de comunicación interpersonal más utilizado. En este sentido el autor define que la sociedad no debe ser solo un agente de socialización para componer el desarrollo de los jóvenes, de hecho, debe ser un agente trasmisor de las aptitudes básicas como sería la adquisición de reglas, símbolos, creencias, habilidades, etc.

Por consiguiente, dejar entrever que el proceso de enseñanza no es un elemento estático de aprendizaje para producir conocimiento sino un componente esencial en el contexto educativo para el acompañamiento que le permite al ser humano interactuar y de esta manera asumir un pensamiento crítico del contexto en el que se desarrolla.

El desarrollo de la adolescencia es un factor decisivo en el proceso de la educación, los adolescentes pasan gran parte de su vida en procesos de formación en lo que compete a la educación temprana, en cifras precisas el tiempo de permanencia es de once años, de este modo se evidencia los rangos de estudio que deben cumplir los alumnos en su formación como personas, aclarar que tanto la familia como la escuela se visionan como grandes bases sociales para la construcción y mejoramiento de las oportunidades que tienen los adolescentes en su proceso de infancia-adolescencia-adulthood.

En este sentido, la adolescencia como un proceso en el que las decisiones se detienen hasta articularse a los distintos elementos de la identidad que le ofrece la sociedad, de este modo los jóvenes pueden explorar diferentes campos de acción, entorno a situaciones que les guste y encaje con sus intereses, capacidades y necesidades. En este sentido, la era de la tecnología ha permeado los escenarios en el que se desarrolla el adolescente ya sea de manera directa o indirecta el proceso de formación actual hace uso de algún medio electrónico, e allí la importancia de establecer límites

en el uso y manejo de espacios virtuales para la formación de capacidades en los adolescentes sin incurrir en graves afectaciones a futuro.

En este orden de ideas, se toma en consideración a Rice, P (2000) en cuanto a las necesidades más importantes a la hora de abarcar el desarrollo social y las relaciones de los adolescentes como, “La necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias; La necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas; La necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos; La necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales. La necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades antes de formar una relación, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito y finalmente la necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo”. (Rice, 2000)

El vertiginoso progreso de la revolución Tecnológica invade cada espacio de la sociedad y pone a prueba la capacidad de adaptación y de evolucionar ante las adversidades. En consecuencia, los factores sociales como participes en la construcción holística del ser humano deben ser un foco de análisis para propender en la vinculación de rutas que guíen y acompañen a esta temprana edad los procesos de relacionamiento que tienen los adolescentes.

En este sentido, las secuelas del tecnoestrés en el proceso de desarrollo personal de los adolescentes durante el progreso de este año de la academia desde la virtualidad, ha reflejado que los jóvenes pasan mayor tiempo frente a una pantalla o a un computador para cumplir con sus labores diarias de la escuela. Como consecuencia se relaciona la Tecnoadicción reflejada en el uso diario y continuo de los elementos electrónicos; esto queda reflejado en los estudios de Carlos

Picón, Santiago y Viviana Navarro quienes plantean que la Tecnoadicción se trata de un fenómeno caracterizado por “la incontrolable necesidad de hacer un uso continuado, obsesivo y compulsivo de las nuevas tecnologías, en todo momento y lugar”. Entre los factores que influyen en la experiencia del tecnoestrés se han estudiado variables personales, en concreto, el género, la edad, la experiencia, las actitudes, la autoeficacia y la personalidad (2016), En este sentido, se podría evidenciar sucesos de ansiedad y un aislamiento de sus relaciones interpersonales.

En cuanto al componente del Tecnoestrés se evidencia que el manejo de la virtualidad resulta un escenario complejo generando ciertas disyuntivas al momento de la práctica, Una de las consecuencias graves a la exposición de los medios Tecnológicos es el tema mencionado en el estudio sobre el proceso en el que incide el Tecnoestrés, En inicios del presente siglo, Salanova (2003, citado por Coppari et al. 2017), añade que el tecnoestrés es el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y recursos. Más específicamente, consiste en la sensación de desequilibrio entre las propias capacidades y las demandas derivadas de la exposición a las Tics. Como consecuencia, la exposición prolongada al estrés resulta en enfermedades de adaptación debido a la superproducción de hormonas y sustancias químicas en el cuerpo (Revilla, 2015), que a su vez deriva en sensación de ansiedad, fatiga y comportamientos de adicción, como principales efectos adversos.

De acuerdo a lo anterior, la angustia de no poder cumplir con las exigencias académicas o laborales a causa de las falencias de habilidades tecnológicas provoca desajustes a nivel psicológico y fisiológico; el no ser un eficiente en lo digital y el tener que adaptarse a nuevos contextos genera la sensación de que los medios nos podrían estar ganando una batalla. En relación a esto, Para Aragüez (2017), la alta exposición a la tecnología debido a labores que requieren inmediatez muchas veces supera nuestra capacidad de respuesta.

Por otra parte, reconocer el desarrollo del proceso que emerge de la Tecnofobia como un tipo específico de Tecnoansiedad cuyo riesgo queda focalizado en la dimensión afectiva de miedo y ansiedad hacia las TICs. Aparece definido a partir de tres dimensiones: 1) resistencia a hablar sobre tecnología o incluso pensar en ella, 2) miedo o ansiedad hacia la tecnología, y 3) pensamientos hostiles y agresivos hacia la tecnología. Jiménez J., A.L. (2011).

Es en este escenario puede que el adolescente presente rupturas en el aprendizaje por las relaciones estresantes que está experimentando actualmente en su proceso de formación virtual de la escuela. Desde este aspecto, resaltar las estrategias de afrontamiento para el manejo de estas situaciones, Según Canaza, A. Y Davila, G. citado en (Huanca; López, 2013) El afrontamiento tiene una naturaleza multidimensional y componentes en su proceso como: los rasgos de personalidad siendo estos propios de cada persona y actúan como predisponentes para afrontar de una u otra forma los acontecimientos de la vida, exigiendo muchas veces en las personas el uso de múltiples estrategias de afrontamiento; La conducta adaptativa, entendida como el comportamiento que se traduce en respuesta a la estrategia empleada que puede ser la más adecuada o no en cuanto al resultado y por último, el Resultado o éxito adaptativo que designa el conjunto de conductas englobadas en él, o los éxitos conseguidos con tales conductas, es decir que el afrontamiento en sí mismo no garantiza el éxito de una conducta adaptativa ya que puede ser la más adecuada o no. (p. 24).

Por otro lado, las dimensiones del Tecnoestrés se relacionan con las estrategias de afrontamiento, de este modo se resalta como un aporte real al manejo de las situaciones estresantes el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, 1984 citado en Srivastava, Chandra y Shirish (2015). En él se investigó la influencia de los creadores de tecnoestrés (tecno-sobrecarga, tecno-inseguridad, tecno-invasión, tecno-incertidumbre y tecno complejidad)

en el burnout (consecuencia negativa del trabajo) y el engagement (consecuencia positiva del trabajo) en individuos con diferentes rasgos de personalidad. Se encontró que las demandas internas impuestas por los rasgos de personalidad influyen en la percepción de los eventos estresantes debidos a las TIC como oportunidades o amenazas, lo que resulta en consecuencias positivas (engagement) o negativas (burnout) en función de las evaluaciones que evoquen. Desarrollar una propuesta hacia el manejo del tecnoestrés, desde una metodología tecnológica virtual, que facilite la adopción de estrategias para su manejo

Finalmente, para responder al tercer objetivo se busca ampliar los componentes relacionados a los modelos explicativos del tecnoestrés; De este modo, se presenta uno de los modelos que mayor hizo presencia en el análisis documental definido como El modelo de estrés y coping (Lazarus y Folkman, 1984) el cual explica que el tecnoestrés se produce cuando el Adolescente realiza una valoración negativa y percibe que no posee las estrategias de coping para afrontar la situación, haciendo referencia el coping a esas estrategias de afrontamiento o “esfuerzos cognitivos” que hacen detener o prevenir el tecnoestrés.

Por otra parte, El modelo de ajuste persona-ambiente (Edwards, 2008), define que el tecnoestrés se produce cuando existe un desajuste (ya sea real o no) entre las características del Adolescente que va a usar esa tecnología y del contexto tecnológico. Ante esa situación, si el desajuste es subjetivo la persona pone en marcha mecanismos de defensa que consisten en realizar “distorsiones cognitivas” de la persona o del ambiente, como pueden ser la represión, proyección o negación. Si el desajuste es objetivo la persona pone en marcha estrategias de coping, con el fin de modificar sus características personales (realizando cursos específicos) o modificar el contexto (por ejemplo, negociar con el coordinador de planta el ritmo del uso de las tecnologías para ese puesto). Las críticas de este modelo se relacionan con la evaluación del ajuste.

Para comprender los efectos que emergen del tecnoestrés, se reconoce los aportes por el modelo vitamínico asociado a la tecnología (Warr, 1987), permite estudiar el tecnoestrés atendiendo a los efectos que la sobre o baja estimulación tienen sobre la salud psicosocial. De esta manera en una situación de tecnoestrés una persona experimentaría menos placer y más activación, que en otra situación en la cual siente gran placer realizando una tarea que le gusta mucho y en la que ponga más energía.

En cuanto ahondar en los componentes conceptuales los autores (Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan y Tu, 2008), plantean el modelo conceptual, el cual se produce desde la conceptualización del tecnoestrés por la existencia de creadores del tecnoestrés (equivalentes a los “estresores” en los modelos transaccionales) y una falta de inhibidores, que equivalen a los factores situacionales de los modelos transaccionales y que hacen referencia a los mecanismos organizacionales que tienen el potencial de reducir los efectos del tecnoestrés.

En cuanto al manejo de las Tecnologías y su proceso de acoplamiento según las demandas se resalta el Modelo de demandas-control (MDC; Karasek, 1979), es el más sencillo, pero a la vez más influyente. En base a este modelo se explica el tecnoestrés en función de una combinación simple entre dos elementos: demandas tecnológicas y control del usuario sobre la tecnología. Otro elemento que se asoció tiempo después a este modelo es el del apoyo social (Johnson y Hall, 1988), ya que las altas demandas tecnológicas que se producen, derivan en muchas ocasiones por no tener a una persona experta en tecnologías que pueda ayudar a solucionar el problema planteado).

Por otra parte, el Modelo de demandas-recursos (MDR), es un modelo simple y comprensivo de la salud ocupacional, se trata de una extensión del MDC, que predice que independientemente del tipo de ocupación y contexto, las características del ambiente de trabajo, en relación al uso de las tecnologías, puede tener consecuencias sobre la salud psicosocial. Estas

características son dos: demandas y recursos tecnológicos. (Demerouti, Bakker, Nachreiner y Sahufeli, 2001). El tecnoestrés en base a este modelo se produce cuando existan altas demandas y bajos recursos tecnológicos.

Por último, se presenta el Modelo Espiral de la salud ocupacional (MESO; Salanova, Cifré, Martínez y Llorens 2007a), explica el tecnoestrés por la falta de autoeficacia asociada a la tecnología, es decir una falta de recursos personales que genera la percepción de demandas y falta de recursos tecnológicos. Está basado en la concepción de la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que asume la salud no solo como ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar tanto físico, psicológico y emocional.

Resultados

Para comprender el análisis del Tecnoestrés, su relación con el sistema educativo y el impacto que genera en los Adolescentes se establece un estudio mediante una revisión documental, en la cual se pueden evidenciar tablas y figuras de los documentos investigados, es decir, el tipo de archivo en el que se encuentran, el año de publicación de los artículos, la cronología en la que se realizaron los diferentes estudios, países que corresponden al lugar de publicación y la descripción de los elementos correspondientes de cada uno. Además de esto, se categorizaron los factores que influyen en este proceso de la siguiente manera: Educación, Desarrollo de la Adolescencia y los componentes generales del Tecnoestrés para ahondar sobre los factores que enmarcan este fenómeno.

Ahora bien, teniendo en cuenta la frase clave de búsqueda “Tecnoestrés” en las diferentes bases de datos, se obtuvo como resultado documental 24 trabajos relacionados con el tema de estudio, caracterizados entre: artículos, repositorios, libros, etc., publicados desde el ámbito

internacional, nacional y local entre los años 2016 al 2020. A continuación, se presenta una caracterización de los documentos reconocidos desde el buscador google Académico.



Grafico 1 Caracterización de investigaciones por año 2016 -2020

Desde la Caracterización de investigaciones por año 2016 -2020 elaborados dentro del estudio. En donde se evidencia también 1 estudio antes del rango establecido debido a los aportes que integra al tema del Tecnoestrés. De acuerdo a la revisión documental se seleccionaron 24 documentos que contemplaban una relación desde el estudio del Tecnoestrés, La relación con el desarrollo de los adolescentes y Su impacto en las dinámicas educativas, se evidencia, que del año 2019 al 2020 es donde se encontró el mayor número de investigaciones y artículos publicados según la Tabla 1.

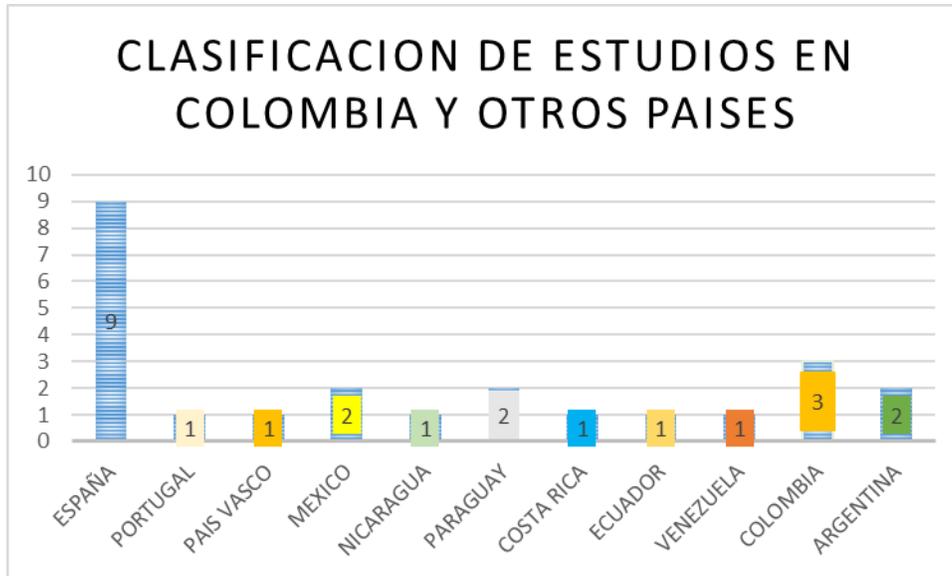


Grafico 2 Clasificación de estudios en Colombia y otros Países

Teniendo en cuenta la revisión documental realizada sobre el Tecnoestrés, se evidencia en la Tabla 2, la cantidad de archivos publicados por país. Se observa que, en España y Colombia, son los países donde más se ha publicado e investigado sobre este tema.

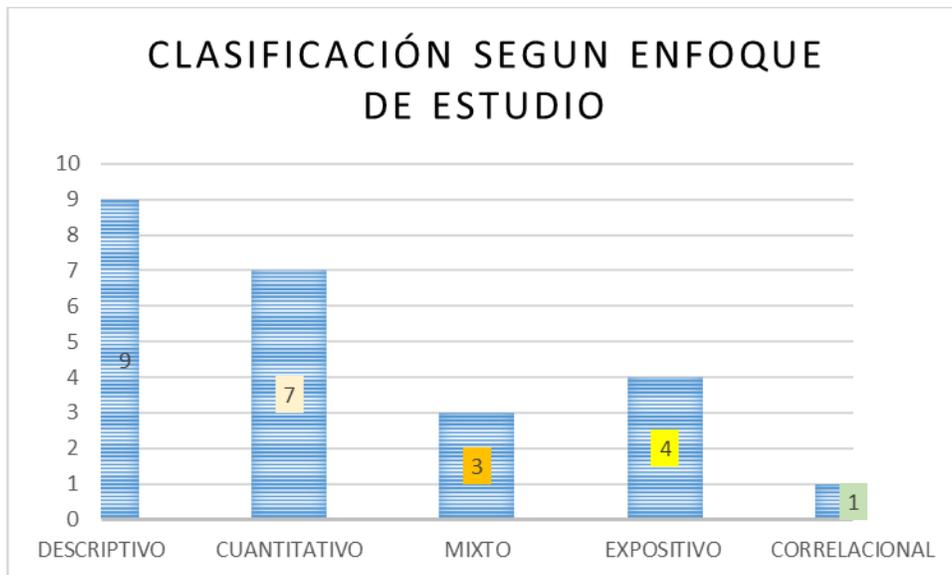


Grafico 3 Clasificación Según el Enfoque de Estudio

En lo referente a la metodología utilizada para llevar a cabo gran parte de las investigaciones analizadas, se evidencia en la Tabla 3 que fueron estudios descriptivos y

cuantitativos los que mayor incidencia tuvieron, resulta importante apropiarse de estos elementos para investigaciones futuras.

A continuación, se plantean los hallazgos del presente estudio, teniendo en cuenta que, según la revisión de documentación se realizó una agrupación acorde a las categorías de estudio:

Tecnoestrés y Educación

Se destaca en la actualidad que los procesos entorno al aprendizaje o la construcción de conocimiento se encuentran permeados por la intervención de las nuevas tecnologías, esto ha conllevado a la transformación de los componentes de enseñanza al no haber una educación presencial como la actual, en este sentido, tanto docentes como alumnos se pueden ver atraídos e inmersos en los escenarios virtuales lo que podría significar un escalón de subida al Tecnoestrés si no se comprende su uso adecuado en el proceso de enseñanza-aprendizaje

El campo de acción del Tecnoestrés desencadena ciertas afectaciones en el escenario de interacción de la sociedad, del cual se articula el ámbito educativo como un espacio que ha involucrado actualmente el desarrollo e implementación de herramientas Tecnológicas, Por ende se puede entrever que en gran parte de los estudios las principales afectaciones se desarrollan al ámbito laboral, en este sentido se resaltan posturas desde el proceso que este genera en los Adolescentes en el actual proceso formativo. Se caracteriza a su vez una ansiedad producto del uso del internet mediante el computador, los celulares y Tablet ya que son frecuentemente utilizados por los adolescentes en sus dinámicas de relacionamiento social y educativo, desde este punto de vista, exponer las dinámicas de enseñanza aprendizaje dirigidas desde casa e implementadas en la virtualidad a causa de la pandemia Covid-19. A su vez la responsabilidad que se genera en los padres al tener que hacer frente en la enseñanza académica de sus hijos ocupando y afectando su desempeño laboral.

En este sentido, se reconoce tres principales variantes que comprende a la Tecnoansiedad como el proceso en el que surgen afectaciones fisiológicas debido a la presión que genera la incursión e implementación de los aparatos electrónicos.

Por otra parte, se reconoce la variante Tecnofatiga, en la actualidad este se puede presentar a raíz de la pandemia, contribuyendo de cierto modo en la formulación de espacios virtuales, a su vez el proceso de afectación que tienen las personas se evidencia en el agotamiento, ejemplificado en el teletrabajo y las nuevas dinámicas virtuales para ejecutar acciones. En este sentido, surge también el proceso de la Tecnoadicción caracterizado por el uso excesivo de los aparatos electrónicos en todos los escenarios de interacción, en este caso se puede interpretar a los celulares y las computadoras como los principales focos de adicción.

Al respecto Torkzadeh y Angulo (1992) acotan que el tecnoestrés laboral se constituye por tres respuestas de ansiedad, de las cuales a continuación se presenta una breve explicación. Ansiedad psicológica: aquella que incluye los temores del individuo, especialmente los relacionados con el daño a la computadora, al dispositivo que se está usando o a la información contenida. Ansiedad social: en esta categoría se encuentran la necesidad de contacto social y el temor que genera el pensamiento de ser sustituido por una computadora o máquina y por último la Ansiedad en el funcionamiento que se basa en la imposibilidad de utilizar la tecnología.

Desde el escenario laboral, interpretar la educación como un factor que se relaciona e interactúa con el componente virtual; desde este punto de vista los docentes no se encuentran exentos a padecer este tipo de sucesos pues al momento de enfrentarse a los avances tecnológicos pueden generar ciertos procesos de ansiedad como la Psicológica, esto al no comprender el uso y manejo de los mismos con su contexto.

Por otra parte, el desarrollo de la sociedad trae consigo la articulación de componentes tecnológicos en el campo académico, específicamente la sustitución de la educación presencial por una educación virtual. A su vez, resulta importante resaltar la Ansiedad del funcionamiento debido a la falta de experiencia y manejo de los aparatos electrónicos.

Tecnoestrés y Adolescencia

Resulta evidente la manera en que la Tecnología y sus herramientas han permeado los escenarios en el que se desarrolla el adolescente, esto enmarcado en las facilidades que tienen no solo los adolescentes sino también los niños y niñas para acceder a un aparato electrónico, en este sentido puede llegar a generar graves consecuencias por el bajo conocimiento de su uso, en este sentido ende para evitar graves problemas a futuro se hace necesario el acompañamiento por parte de los padres al momento de utilizar los medios virtuales por lo que resultan vulnerables a generar escenarios estresantes.

En cuanto al uso desadaptativo de las TIC se evidencia en aquellas acciones relacionadas con abandonar obligaciones familiares, educativas o sociales por pasar más tiempo en Internet y con videojuegos, reducción del rendimiento académico, preferir relaciones virtuales a relaciones reales, mostrar inquietud al no recibir mensajes o llamadas, alteraciones del sueño por usar el móvil, agresividad o irritación al ser interrumpidos mientras usan dispositivos, etc. Adoración Díaz-López, Murcia, Javier, Jerónimo Maquilón Sánchez, Murcia, Ana-Belén Mirete-Ruiz, Murcia (2020) *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 28(64).

Desde el planteamiento de los riesgos que genera las TIC en el proceso de la adolescencia, se evidencia que las afectaciones por el uso de las tecnologías se articulan a consecuencias emocionales, como la ansiedad o la depresión, se destaca por otra parte la edad como uno de los

factores que influye en el desconocimiento del tema al no tener una capacidad crítica sobre la práctica.

Se evidencia que los adolescentes muestran más consecuencias emocionales negativas por el uso del teléfono móvil, tal y como se ha hallado en estudios previos (Sánchez-Carbonell et al., 2008; Sánchez-Martínez y Otero, 2009). En cambio, los chicos, por su parte, tienen más problemas relacionados con el uso de nuevas tecnologías como medio para relajarse y con los intentos de dejar ese uso. Atendiendo a la variable edad, los problemas con el uso del teléfono móvil se incrementan durante la adolescencia media con relación a la pre adolescencia, tanto los problemas relacionados con el uso emocional y comunicativo de esa tecnología, como los conflictos que genera dicho uso.

Tecnoestrés

Los mayores índices del Tecnoestrés evidenciados se encuentran reflejados a procesos psicológicos negativos que afectan el desarrollo emocional y la salud mental del que la padece, La globalización y la revolución tecnológica ha conllevado a que la sociedad cada vez tenga que hacer uso de los medios electrónicos para poder funcionar socialmente de no ser así, el mismo contexto los excluiría, lo que supone enfrentarse a un gran cambio de cómo se concibe el desarrollo del proceso educativo.

En cuanto a los tipos de tecnoestrés se evidencia una gama amplia que enmarca los principales componentes en los que se podría articular la Tecnoansiedad siendo uno de los tipos de tecnoestrés que más influye en la sociedad, esto se debe a razones como la alfabetización virtual y el desconocimiento sobre manejo y uso de medios electrónicos, en este orden de ideas se establece el trastorno adaptivo como un desencadenante del mal manejo o comprensión de las Tic,

mientras que aquellas personas que perciben la tecnología como un disruptor en sus actividades cotidianas generan un trastorno de ansiedad

El estrés es uno de los factores que más se frecuenta al analizar la incursión de las TIC en relación a nuestro tema de estudio, esto como consecuencia del mal manejo de los aparatos electrónicos y la baja comprensión para articular estas herramientas en los procesos de aprendizaje al momento de enfrentarse a un escenario del cual se tiene poco conocimiento.

En cuanto al manejo adecuado del Tecnoestrés se identifican dos estilos de afrontamiento enfocados al estrés; Como primero, se desarrolla los Estilos de Afrontamiento al estrés dirigidos al Problema, Lazarus & Folkman (1986) los cuales manifiestan que en primer lugar se debe definir el problema, buscar alternativas de solución, evaluarlas en función a los pro y contras, elegir la más idónea para finalmente aplicarlo. Esta función involucra la variación del problema con el entorno que provoca la perturbación; incluye también los recursos internos del sujeto.

Por consiguiente, Las estrategias que pertenecen a este estilo de afrontamiento son; Afrontamiento directo, las cuales son acciones dirigidas a eliminar o evitar el estrés; planificación, consiste en buscar estrategias evaluando la mejor para afrontar el problema; supervisión de actividades competitivas, reside en buscar un distractor para evitar el estrés; la retracción, radica en identificar el instante oportuno para enfrentar la situación; búsqueda de soporte social, involucra la búsqueda de un consejo por parte de los demás, para enfrentar el problema.

Conclusiones

En cuanto al proceso realizado en esta investigación, se puede decir que cada uno de los objetivos planteados fueron consecuentemente alcanzados, partiendo del análisis y descripción de los diferentes estudios e investigaciones durante el año 2016 al 2020 a través de una revisión documental, la cual permitió conocer los principales aportes que se desarrollan en torno al

fenómeno del Tecnoestrés y su incidencia en el ámbito educativo, Así mismo identificar los principales componentes conceptuales sobre el Tecnoestrés para abordar esta situación, A su vez, aporta elementos importantes para futuras investigaciones centradas en el fenómeno de las TIC y sus desencadenantes como lo es el Tecnoestrés.

Así mismo, se pudo evidenciar que en países como España y Colombia lideran en materia investigativa los procesos entorno al Tecnoestrés; Desde nuestro campo profesional, este trabajo representa un reto personal por la importancia que requiere el abordaje de este tema en la sociedad actual más aun cuando los procesos educativos se trasladaron al escenario de la virtualidad.

En este orden de ideas, se resaltan los aportes académicos en materia de investigación donde se logró desarrollar ciertas habilidades frente a la obtención y búsqueda de la literatura necesaria para proponer y diseñar objetivos viables al objeto de estudio, posibilitando estructurar un concepto claro sobre el Tecnoestrés como un tipo de alteración física, emocional y cognitiva en el que el desarrollo del adolescente puede verse afectado.

Por último, cabe resaltar que la importancia del acompañamiento familiar y profesional en el entorno de las Tecnologías como mecanismo para el buen uso y manejo de los medios virtuales, de este modo se contribuye a generar espacios protectores en los menores de edad, reconociendo a su vez el compromiso institucional y la responsabilidad social que deben tener las compañías que controlan y ejecutan los procesos de aprendizaje mediante los recursos tecnológicos de los cuales emergen los tipos de afectación como el Tecnoestrés y del cual se desencadenan otros más en cuanto a la Tecnoadicción, como el proceso que más se presenta al momento de acoplar las herramientas virtuales en los adolescentes.

Se evidencia en gran parte como en las últimas décadas las Tecnologías de Información y Comunicación han ido adquiriendo gran relevancia en la vida de las personas, contribuyendo a su

crecimiento profesional y laboral. Al mismo tiempo, han traído consigo problemas físicos y mentales derivados del uso desmedido como a la falta de capacitación hacia las mismas.

Por último, El tecnoestrés es un fenómeno que puede estar presente en cualquier momento del quehacer que ejerce el docente en la actualidad ya sea por la falta de utilización o por el excesivo uso de la tecnología, caso similar sucede en el aprendizaje de los adolescentes al estar vinculados actualmente con los componentes virtuales, debido a ello resulta conveniente el conocimiento acerca del mismo, a manera de tener en cuenta las medidas preventivas necesarias a nivel institucional enfocadas al factor humano responsable de impartir y administrar una educación de calidad a los Adolescentes.

Recomendaciones

Inicialmente se recomienda emplear un proceso psicoeducativo dirigido a padres, adolescentes, educadores, entre otros; para dar a conocer el fenómeno de las nuevas tecnologías, su uso y riesgos potenciales para los Niños Niñas y Adolescentes. Recordar que es indispensable dosificar el tiempo de exposición que tienen los Adolescentes frente a un aparato electrónico, Una de las formas recomendables frente a este tema es salir a pasear sin el teléfono móvil. Además, se ha demostrado que la obesidad es una consecuencia del sedentarismo que acompaña el uso de TIC.

Desde los aportes del proceso investigativo se reconoce un gran aporte realizado por COLPSIC denominada Guía para la gestión del Tecnoestrés, la cual pretende proporcionar elementos teóricos y prácticos que contribuyan a la prevención del tecnoestrés en los trabajadores, en el marco de la contingencia derivada por el Covid-19.

Por otra parte, resulta importante ampliar la exploración, investigación y análisis de las características que componen el Tecnoestrés, Seguido a esto se hace necesario contemplar los resultados de lo propuesto anteriormente, para obtener un panorama más amplio sobre el manejo

y uso de las Tecnologías, ya que, es el factor que mayor elementos negativos evidencio durante la investigación; lo expuesto permitirá que se logre la comprensión de la ejecución de acciones tanto para la comunidad en general, como para los profesionales y entes encargados de la intervención educativa con Niños Niñas y Adolescentes, esta información puede servir como fuente de consulta para aportar a futuras investigaciones y en lo posible prevenir la expansión del fenómeno estudiado.

REFERENCIAS

- Alcántar, V. M., Maldonado, S., & Arcos, J., (2012). *Medición de clima laboral requerido para asegurar la efectividad del sistema de gestión de calidad. Revista Internacional de Administración y Finanzas*, 5(3), 55-68.
- Alfaro, A. (2008). *Nuevas tecnologías y nuevos riesgos laborales: estrés y tecnoestrés. Revista digital de salud y seguridad en el trabajo* (1), 1-23.
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., & Fuentes, J., López, T. (2019). *Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3414/b15756531.pdf?sequence=1>
- Álvarez, L., et al. (2018). *Rol del psicólogo organizacional en la gestión de talento humano. Pódium*, Vol. 33. 79-90. <file:///E:/Users/Asus/Downloads/216-Texto%20del%20art%C3%ADculo-755-2-10-20180711.pdf>
- Aníbal León (2007). *Qué es la educación. Educere*, vol. 11, núm. 39, octubre-diciembre, 2007, pp. 595-604, *Universidad de los Andes Venezuela*
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35603903>
- Aragüez, L. (2017). *El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. E-revista Internacional de la Protección Social*, 2(2). 169-190. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/e-rips.2017.i02.12>
- Bravo, M. J., Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (1996). *Satisfacción Laboral. En Tratado de psicología del Trabajo* (pp. 343-394), España: Ed. Síntesis.

- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison Wesley Publishing Company.
- Brittany Allen, MD, FAAP y Helen Waterman, DO, (2019). *Etapas de la adolescencia*. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Carlotto, Mary Sandra, Welter Wendt, Guilherme, & Jones, Alice P. (2017). *Technostress, Career Commitment, Satisfaction with Life, and Work-Family Interaction among Workers in Information and Communication Technologies*. *Actualidades en Psicología*, 31(122), 91-102. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.22729>
- CASTELLS, M. (1997). *La sociedad red: La era de la información, vol. 1*. Alianza Editorial.
- Cárdenas, A. et al. (2020). *El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo*. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. 6(1), 2542-3029. <https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/308/372>
- Castillero, O (S, f). *La teoría del aprendizaje de Robert Gagné*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-aprendizaje-robert-gagne>
- Coppari, N., et al. (2017). *Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad*. *Cuadernos de Neuropsicología*, 11(3). <http://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/306>
- 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), 18-25. <https://medes.com/publication/127440>

- Collishaw, S. Maughan, B. Goodman, R. Pickles, A. (2004) *Time trends in adolescent mental health*. *Child Psychology Psychiatry* 45(8), 1350-1362. Recuperado el 23/05/2017 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15482496>
- DUDERSTAND, J. (1997). "The future of the university in an age of knowledge". *Journal of Asynchronous Learning Networks* (vol. 1, n° 2). Sloan Consortium.
- Elizade, R., et al. (2010). *Psicología organizacional, aplicación en la vida profesional*. *Revista de investigación en psicología*, 13(2), 1609 – 7475. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3731/2992>
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 435–448.
- Figueroa, A (S, f). *Moldeamiento O Método De Las Aproximaciones Sucesivas: Usos Y Características*. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/moldeamiento>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), (2002) *Adolescencia una Etapa Fundamental*. https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf
- Garbarino, J., González, A, & Faragó, P. (2010). *Adolescencia y desarrollo emocional, social y cognitivo*. En Pasqualini, D., & Llorens, A. Comps., *Salud y bienestar de Adolescentes y jóvenes: Una mirada Integral* (pp. 55-59). Recuperado de <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/SaludBienestarAdolescente.pdf>
- Gallegos, M. y Berra, M. (2012). *La psicología en Argentina: 25 años de la Facultad de Psicología (UNR)*. *Cuadernos Sociales*, 12, 123-152.

- García, F. (2018). *Los sesgos cognitivos limitantes del desarrollo de competencias TIC*. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 10(3), 114-120. Doi: <http://dx.doi.org/10.22335/rlct.v10i3.536>
- García-Herrero, S., Mariscalá, M., Gutiérrez, J., & Ritzel, D. (2013). *Using Bayesian networks to analyze occupational stress caused by work demands: Preventing stress through social support*. *Accident Analysis and Prevention*, 57, 114-123.
- Gonzales, S., et al. (2019). *Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio*. *Revista. cient. estud. investig.* 8(1), 21-3. <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/viewFile/205/264>
- Guichot, V. (2006). *Historia de la educación: reflexiones sobre su objeto, ubicación epistemológica, devenir histórico y tendencias actuales*. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, Vol 2 núm (1), 11-51.
- Guzmán, J, Vigil, H y Hernandez, G (1994), *Las Teorías De La Psicología Educativa Análisis Por Dimensiones Educativas*. http://villaeducacion.mx/descargar.php?idtema=1296&data=89b813_teorias-psicologia-educativa.pdf
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. 5ª edición. Mc. Graw-Hill. México.
- Jiménez J., A. (2011). *Tecnología como fuente de estrés: una revisión teórica al concepto de tecnoestrés*. *Temas de Comunicación*, 0(21), 157-180. <http://revistasenlinea.saber.ucab.edu.ve/temas/index.php/temas/article/view/433/433>
- Llorens, S., Salanova, M., & Ventura, M. (2011). *Desarrollo conceptual de la experiencia de tecnoestrés*. In *Guías de intervención: Tecnoestrés* (pp. 9–35)

Iguarán, J (2015), *Una Aproximación A La Educación Media En Colombia Desde 1994*

Hasta 2015: Reflexiones A Partir Del Estado Del Arte.

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/22597/EDUCACION-MEDIA-EN-COLOMBIA.-ESTADO-DEL-ARTE-2-485.pdf?sequence=1>

Huanca, G; López, N. (2013). *Nivel de sobrecarga y estrategias de afrontamiento en padres de hijos con síndrome de Down. Institución de educación especial UNAMONOS, trabajo de grado, universidad nacional de San Agustín facultad de enfermería escuela profesional de enfermería, obtenido de*

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2315/ENlopanv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lazarus, R. & Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.*

Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.*

Laboratorio de Economía de la Educación (2020). *Educación virtual, ¿el desafío es solo tecnológico?Pesquisa Javeriana.*

<https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/tag/laboratorio-de-economia-de-la-educacion-puj/>

Manosalvas, C., et al. (2015). *Clima organizacional y la satisfacción laboral: un análisis cualitativo riguroso de su relación. AD-Minister (26), 5-15.*

<file:///E:/Users/Asus/Downloads/Dialnet-ElClimaOrganizacionalYLaSatisfaccionLaboral-5412614.pdf>

Martínez, J., M. (2011). *Tecno-Estrés. Ansiedad y adaptación a las nuevas tecnologías en la era digital*, Paidós.

Martín-Fernández, M. Matalí, J.L., García-Sánchez, S., Pardo, M., Lleras, M., Castellano-Tejedor, C. (2017). *Adolescentes con Trastorno por juego en Internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento*. *Adicciones* 29(2), 125-133.

Ministerio Nacional de Educación (S, f) *Sistema Educativo Colombiano*.

<https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-231235.html?noredirect=1>

Ministerio de Educación (2018) *TIC y educación. Portal vive Digital*.

<https://mintic.gov.co/portal/vivedigital/612/w3-article-19513.html>

Mortensen Crespo, E. M. (2016). *Percepción de estrés asociado al uso de TIC en empresas Multipruebas, Kudert, Selecta, Prestro y Shinatex de la ciudad de Quito, Ecuador*.

Master's thesis, Universidad Andina Simón Bolívar.

<http://repositorionew.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5112/1/T2026-MDTH-Mortensen-Percepcion.pdf>

Mocoso Mena, Vilma Aurora., Et al (2017) *Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá*. *Repositorio Uniminuto*.

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9921>

Nakao, M. (2015). *Work-related stress and psychosomatic medicine*. *Biopsychosoc Med* 4 (1), 4. <https://link.springer.com/article/10.1186/1751-0759-4-4-3>

Navínes, R., et al. (2016). *Estrés laboral: Implicaciones para la salud física y mental*. *Medi clin* 146 (8). 359-366.

https://www.researchgate.net/profile/Manuel_Valdes3/publication/304336915_Work-

related stress Implications for physical and mental health/links/5bcf5e9c299bf1a43d9b35ad/Work-related-stress-Implications-for-physical-and-mental-health.pdf

Newstrom, J. (2011). *El comportamiento humano en el trabajo*. (13a ed.), por Stepehn P.

Robbins y Timothy A.

Osorio, J., & Cárdenas, L. (2017). *Estrés laboral: estudio de revisión*. *Divers.: Perspect.*

Psicol 13 (1), 081-090. *file:///E:/Users/Asus/Downloads/3494-*

Texto%20del%20art%C3%ADculo-10314-2-10-20170329.pdf

Papalia, D. (2001). *Desarrollo Humano*. Lima: México. Mcgraw-Hill Interamericana

Editores S.A.

Psicología y Enfoques (2017) *La Teoría del Aprendizaje Social: interacción y aprendizaje*

https://psicologiaenfoques.wordpress.com/2017/12/05/la-teoria-del-aprendizaje-

social-de-albert-bandura-interaccion-y-aprendizaje/

Peña, M., Díaz, M., & Carrillo, A. (2013). *Relación de Factores en la Satisfacción Laboral de*

los Trabajadores de una Pequeña Empresa de la Industria Metal – Mecánica. *Revista*

Internacional de Administración & Finanzas, 6(3), 115-128.

Picon, C., et al. (2016). *Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de*

la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Rev. Fac. Med.*

Universidad de nordeste, 36(3), 41-51.

https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2309

Psicología Educativa. (2012, marzo 26). *EcuRed*, Consultado el 13:28, octubre 15, 2020

en *https://www.ecured.cu/index.php?title=Psicolog%C3%ADa_Educativa&oldid=14*

46710.

- Quintero, Jorge & Molano, Paula & Hernández, Ronald & Osorio, Francly & Rubio Orozco, Edward. (2018). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes: Factores asociados al estatuto de vinculación laboral en Colombia*. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*. 37. 119-133. [10.21772/ripo.v37n2a04](https://doi.org/10.21772/ripo.v37n2a04).
- Revilla, O. (2015). *Influencia de la capacidad de resolución de problemas relacionados con la tecnología en el tecnoestrés de profesores de secundaria (tesis de grado)*. Universitat Politècnica de Catalunya, Barcelona, España
- Rodríguez, J. (1998). *Psicología de la salud y psicología clínica*. *Papeles del psicólogo*, Vol. 69. <http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=772>
- Ropain, A. R. A., Orozco, L. P. P., & Gonzáles, C. P. A. (2011). *El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa*. *Duazary*, 8(2), 258-261. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/231>
- Ruiz, V., Ríos, M., & Sánchez, M. (2019). *Work Techno-resources and its impact on Technostress. A case study*. *International Journal of Innovation*, 7(2), 299-311. <https://doi.org/10.5585/iji.v7i2.247>
- Rice P, "Adolescencia Desarrollo, Relaciones y cultura", 2000, capítulo 3: Ingersoll, G.M., 1989 en capítulo "Adolescencia desde el Contexto Teórico
- Rodríguez Jiménez, Andrés, & Pérez Jacinto, Alipio Omar (2017). *Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento*. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82),1-26. [fecha de Consulta 24 de abril de 2020]. ISSN: 0120-8160. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=206/20652069006>

Rogstano, H. F. (2015). *Tecnoestrés: Empresalud*.

<http://www.empresaludng.com.ar/revista/nota/tecnoestres-enfermedad-de-la-era-tecnologica/>

Rodríguez, P. (2014). *Estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en padres de hijos con trastornos del espectro autista*. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 42, 111-126. obtenido:

<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/498/1°>

Royal Society for Public Health (RSPH) (2017). *#Status Of Mind. Social media and young people's mental health and wellbeing*. Recuperado el 23/05/2017 de <file:///C:/Users/Lauri/Downloads/RSPH-YHM%20Social%20Media%20&%20Mental%20Health%20Report.pdf>.

Sáez, F. (2017). *Taxonomía de diseños y muestreo en investigación cualitativa. Un intento de síntesis entre las aproximaciones teórica y emergente*. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 39.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/68886/11.%20institucional.us.es-Taxonom%c3%ada%20de%20dise%c3%b1os%20y%20muestreo%20en%20investigaci%c3%b3n%20cualitativa%20Un%20intento%20de%20s%c3%adntesis%20entre%20las%20aproxim.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sáenz, M. (2017). *Estrategias de afrontamiento del estrés en familias que conviven con un miembro con síndrome de Down, trabajo fin de grado, facultad de educación de Soria*, obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/154403669.pdf>

- Salanova, M. (2003). *Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia*. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 19(3), 225-246. http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2003_Salanova.pdf
- Salanova, M., Cifre, E., Llorens, S., & Nogareda, C. (2007). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales España. 730,21 Madrid: INSHT. <http://www.want.uji.es/download/el-tecnoestres-concepto-medida-e-intervencion-psicosocial/>
- Soto-Pérez, F., Franco, M., y Jiménez, F. (2010). *Tecnologías y Neuropsicología. Hacia una cibier-neuropsicología*. *Cuaderno de Neuropsicología*. 4(2), 4-19.
- Tobón, S. (2015). *Cartografía conceptual: estrategia para la formación y evaluación de conceptos y teorías*. Recuperado de: https://issuu.com/cife/docs/e-book_cartograf_a_conceptual
- TOFFLER, A. (1981). *La tercera Ola [The Third Wave]*.
- Tensácoras, A., García-Oliva, C. y Piqueras, J. (2017). *Relación del uso problemático de Whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes*. *Health and Addictions* 17(1), 27-36.
- Urrego, P. (2015). *Entorno laboral saludable. Dirección de desarrollo y talento humano en salud*. MINSALUD. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/entorno-laboral-saludable-incentivo-ths-final.pdf>
- Valenzuela, L. (2017) *El Impacto De Las Tecnologías De La Información Y De La Comunicación En La Salud De Los Trabajadores: El Tecnoestrés*. Universidad de Malaga, <https://institucional.us.es/revistapsocial/index.php/erips/article/view/142/151>

Villamil Fonseca, Olga Lucia (2003). *Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. Umbral Científico, (2),0. [fecha de Consulta 15 de octubre de 2020]. ISSN: 1692-3375. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=304/30400207>*

Whiteman, H. (2015). *Social media: ¿How does it affect our mental wellbeing? Recuperado el 23/05/2017 de <http://www.medicalnewstoday.com/articulos/275361.php>*

Anexos

Matriz Bibliografía

Código	Categoría	Título	Autor	Año	Sitio de Búsqueda

Ficha de Resumen

FICHA DE RESUMEN		
Código	Tema	Unidad de Análisis
Enfoque (De corte cualitativo)		
Título		
Autor		
Año	Ciudad	
Editorial		
Ubicación		
Resumen:		
Palabras Clave: (Aquellas que aparecen en los documentos cuando estos no aparecen es necesario identificarlas)		

Tomado del Tutor

Análisis de interpretación

Matriz Conceptual

Categoría	Subcategoría	Unidad de	Descripción	Análisis
		Análisis		

Tomado del Tutor