



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

***Tecnoestrés y su relación con factores de riesgo (depresión y burnout) y protección (desconexión digital) en docentes universitarios poblanos: Un estudio post pandemia***

**TESIS**

que para obtener el título de  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

presenta

**Lucía Domínguez Torres**

Director

**Dr. José Luis Rojas Solís**

*Marzo 2024*

Honorables miembros del jurado

**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez**

**Dra. Rosalía Tenorio Martínez**

**Dra. Georgina Tenorio Martínez**

Director

**Dr. José Luis Rojas Solís**

## **Dedicatoria**

A mis padres, porque he recibido tanto de Ustedes y ahora me corresponde transmitir todo lo bueno que me han dado y enseñado.

A mi pequeño Leoncito porque su llegada le dio un nuevo sentido y esperanza a mi vida, la llenó de luz, de felicidad, le dio motivos para continuar, para volver a sonreír y soñar. A Sofí por su cariño sincero e incondicional, con sus ocurrencias alegra mis días. Los amo infinitamente y deseo que recuerden siempre que los buenos valores, el trabajo constante, la disciplina, la perseverancia, la pasión por las cosas que hacen y la paciencia les permitirán hacer realidad todos sueños y alcanzar sus objetivos. A lo largo de la vida podrá haber momentos de adversidad, pero nunca desistan, confíen en Dios, en Ustedes, en sus fortalezas, en sus habilidades, en las personas que los aman y en todo lo que son capaces de lograr.

## Agradecimientos

Deseo agradecer a Dios por la vida que me ha concedido, por todas las bendiciones que me ha brindado, por guiar cada uno de mis pasos y acompañarme en este camino, por la hermosa familia que me fue dada, por mis amigos, por las buenas personas que pone en vida y por todas las bondades para conmigo.

Agradezco infinitamente a mis padres (Papá y Mamá†), por ser modelo de vida y la fuente de inspiración que me impulsa a lograr todos mis objetivos. Mi gratitud por todo el amor y apoyo incondicional que siempre me han brindado. Por las enseñanzas, los consejos y los buenos valores que me inculcaron y dirigen mis acciones y mi vida.

Papi, eres mi seguridad, mi fortaleza y mi refugio. Gracias por amarme incondicionalmente, por ser mi apoyo, por querer verme feliz y logrando mis sueños, por enseñarme a enfrentar la vida y a siempre buscar soluciones, por ser un ser humano íntegro y ejemplo en cada día.

Mami†, siempre estás presente, te honro cada día, eres parte de mi ser, de mi esencia, de mi historia. Eres mi ángel y la luz que guía mi camino. Gracias por todo lo bueno que me diste y que siempre llevo conmigo.

A mis hermanas y hermanos gracias por su amor, su lealtad, su noble corazón, su generosidad. Por ser el refugio que me protege cuando el tiempo es adverso. Por ser mis amigos, mis cómplices, mis confidentes. Gracias por confiar y creer en mí, por acompañarme en este proceso, por motivarme para seguir adelante cuando el camino se tornaba difícil, por sus consejos y ayuda, por siempre ser, estar y permanecer.

A mis niños, Leoncito y Sofí, gracias por ser el símbolo de todo lo nuevo, de la alegría, del amor, gracias por ser parte del motor que me impulsa a continuar cada día.

A mi querido Dr. Huesca†, gracias por todos los buenos momentos, por su apoyo incondicional, por inspirarme con sus enseñanzas y la pasión con la que ejercía su profesión, por mostrarme y compartirme otras facetas de la vida. Vuela muy alto.

A todos mis seres queridos que son mi pedacito de cielo, porque muchos han trascendido, pero continúan presentes viviendo en mi corazón.

Gracias al P. Noé y al P. Sedano por su invaluable amistad, por sus consejos, sus enseñanzas, por confiar en mí y por darme la oportunidad de aprender de Ustedes y con ello fortalecer mi desarrollo personal y espiritual. “Quién encuentra un amigo, ha hallado un tesoro”.

A mis amigas Esme Ramírez y Amalia Gómez, gracias por todo lo que han aportado a mi vida. Mi estancia en la Facultad de Psicología no habría sido la misma sino las hubiera conocido. Por siempre mi gratitud, aprecio y admiración para Ustedes.

A mi director de tesis Dr. José Luis Rojas Solís, un ser humano excepcional que día a día realiza una loable labor académica y social. Agradezco profundamente su entera y total disposición para orientarme, guiarme y acompañarme en este proceso. Gracias por compartir sus conocimientos, sus consejos y su tiempo para la realización de este proyecto. Gracias por confiar y creer en mí, en mi trabajo, en mis capacidades, en mis habilidades y, sobre todo, por incentivar me a ser un buen profesional y una mejor persona.

A todos mis profesores de la Facultad de Psicología especialmente al Dr. Eduardo Salvador Martínez, Mtra. Karina Castillo, Dra. Rocío Fragoso, Dr. José Luis Rodríguez, Dra. Rosalía Tenorio, Dr. Ignacio Méndez, Dra. Claudia Arellano, Mtra. Leti Méndez, Mtra. Julieta Vera, por compartirme sus conocimientos, sus valiosas experiencias académicas, su amistad, su apoyo y por contribuir a mi formación profesional y personal.

A mis compañeros del Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización” que honorable y dignamente dirige el Dr. Rojas Solís. Gracias por brindarme un espacio seguro, integrado por personas agradables, confiables, con intereses comunes y en donde me ha sido permitido fortalecer mi pasión por la investigación.

A todas aquellas personas que me apoyan, me cuidan, motivan, oran por mí y hacen que cada día mi mundo sea un lugar mejor, Gracias infinitas.

A la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, a la Facultad de Psicología, a la Facultad de Lenguas y a todos los que la integran, docentes, personal administrativo y personal no académico.

Finalmente agradezco el apoyo que me fue otorgado por el CONCYTEP - Convenio 03-2024: “Conductas contraproducentes e indeseables en el aula física y virtual: Un análisis del contexto de dos instituciones de educación media superior (COBAEP y EMSAD) y una institución de educación superior (BUAP) del estado de Puebla - Primera fase”.

*Es imposible que nos perdamos el uno al otro,  
recorreré los astros durante milenios.*

*Tomaré todas las formas,  
todos los lenguajes de la vida,  
para volver a encontrarte una sola vez.*

— *Johann Friedrich Hölderlin*

## Resumen

Las y los docentes universitarios debido a las características propias de su profesión continuamente se ven expuestos a riesgos que afectan su salud y bienestar, tal es el caso del tecnoestrés, el burnout, la depresión o la ausencia de desconexión digital; sumado a ello, algunas acciones laborales que fueron implementadas durante la pandemia por COVID-19, como la conectividad y disponibilidad permanente por medio de las TIC, al parecer, llegaron para quedarse. Es así como el objetivo principal de la tesis es explorar, describir y analizar la prevalencia de factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) asociados al fenómeno del tecnoestrés, así como identificar la relación entre estas variables en una muestra de docentes universitarios pertenecientes al Área de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad pública del estado de Puebla durante el período post pandemia por COVID-19. Se realizó una investigación no experimental, de corte transversal, con alcances exploratorios, descriptivos, correlacionales y de carácter instrumental. Participaron 135 docentes del estado de Puebla (México), seleccionados de manera no probabilística. Entre los resultados destacan las evidencias que permiten continuar con el estudio instrumental de la ADD para confirmar los resultados aquí obtenidos. De igual manera, las asociaciones entre la ADD con variables de tecnoestrés, *burnout* y depresión. Se concluye que en la muestra de docentes universitarios existen los riesgos antes señalados y que se requiere trabajo multidisciplinario orientado a la detección temprana, el control, la mitigación y la eliminación del riesgo con la finalidad de priorizar y promover la salud y el bienestar integral de esta población.

**Palabras clave:** tecnoestrés, depresión, burnout, desconexión digital, salud mental, docentes universitarios.

## Abstract

University teachers, due to the characteristics of their profession, are continuously exposed to risks that affect their health and well-being, such as technostress, burnout, depression or lack of digital disconnection; added to this, some work actions that were implemented during the pandemic by COVID-19, such as connectivity and permanent availability through ICT, apparently, are here to stay. Thus, the main objective of this thesis is to explore, describe and analyze the prevalence of risk factors (depression and burnout) and protection (digital disconnection) associated with the phenomenon of technostress, as well as to identify the relationship between these variables in a sample of university teachers belonging to the Social Sciences and Humanities Area of a public university in the state of Puebla during the post COVID-19 pandemic period. A non-experimental, cross-sectional, exploratory, descriptive, correlational and instrumental research was carried out. A total of 135 teachers from the state of Puebla (Mexico), selected on a non-probabilistic basis, participated in the study. Among the results, the evidence that allows continuing with the instrumental study of ADD to confirm the results obtained here stand out. Likewise, the associations between ADD with variables of technostress, burnout and depression. It is concluded that the aforementioned risks exist in the sample of university teachers and that multidisciplinary work aimed at early detection, control, mitigation and elimination of the risk is required in order to prioritize and promote the integral health and well-being of this population.

**Keywords:** technostress, depression, burnout, digital disconnection, mental health, university teachers.

## Índice general

Introducción .....	xxvii
<b>Primera Parte – Revisión Teórica</b>	
<b>Capítulo I. Propósito y Organización</b>	
1. Propósito y Organización .....	5
1.1 Antecedentes .....	5
1.2 Planteamiento del problema .....	7
1.3 Pregunta de investigación .....	9
1.4 Objetivos .....	9
1.4.1 Objetivo general .....	9
1.4.2 Objetivos específicos .....	9
1.5 Justificación .....	10
1.6 Hipótesis .....	12
1.7 Definición de variables .....	13
1.7.1 Definición conceptual de las variables dependientes .....	13
1.7.1.1 Depresión .....	13
1.7.1.2 <i>Burnout</i> .....	13
1.7.2 Definición conceptual de las variables independientes .....	14
1.7.2.1 Tecnoestrés .....	14
1.7.2.2 Desconexión digital y su ausencia .....	14
1.7.3 Definición operacional de las variables dependientes .....	14
1.7.3.1 Depresión .....	14
1.7.3.2 <i>Burnout</i> .....	15
1.7.4 Definición operacional de las variables independientes .....	16
1.7.4.1 Tecnoestrés .....	16
1.7.4.1.1 RED-Tecnoestrés .....	16
1.7.4.1.2 Creadores e Inhibidores del tecnoestrés .....	16

1.7.4.2 Ausencia de Desconexión Digital ( <i>ad hoc</i> ) .....	17
---	----

## **Capítulo II. Marco Teórico**

2. Marco Contextual .....	21
2.1 COVID-19 y el contexto educativo .....	21
2.2 Salud .....	22
2.2.1 Salud mental .....	23
2.2.2 Salud ocupacional o laboral .....	23
2.2.3 Factores de riesgo psicosociales y riesgos psicosociales .....	25
2.3 Estrés .....	27
2.3.1 Tecnoestrés o estrés tecnológico .....	30
2.3.2 <i>Burnout</i> o estrés laboral crónico .....	31
2.4 Depresión .....	32
2.5 Desconexión digital .....	32

## **Segunda Parte – Estudio Empírico**

### **Capítulo III. Método**

3. Método .....	39
3.1 Diseño .....	39
3.2 Sujetos (muestra) .....	39
3.3 Instrumentos .....	40
3.3.1 Datos sociodemográficos, profesionales, laborales y de contexto .....	40
3.3.2 DASS-21 .....	41
3.3.3 CESQT .....	42
3.3.4 RED-Tecnoestrés .....	43
3.3.5 Creadores e inhibidores del tecnoestrés .....	44
3.3.6 Ausencia de Desconexión Digital (ADD) .....	45
3.4 Procedimiento .....	46
3.5 Aspectos éticos .....	47
3.6 Análisis de datos .....	48

## **Capítulo IV. Resultados**

4.	Resultados .....	51
4.1	Datos sociodemográficos, profesionales, laborales y de contexto .....	51
4.2	Fiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados .....	62
4.3	Análisis de medidas de tendencia central y dispersión .....	63
4.4	Niveles de Depresión y <i>Burnout</i> hallados en la muestra participante .....	64
4.5	Escala Ausencia de Desconexión Digital (ADD) .....	65
4.6	Análisis Factorial Exploratorio (AFE) - Escala ADD .....	69
4.7	Análisis de correlación de variables .....	72

## **Capítulo V. Discusión**

5.	Discusión .....	77
----	-----------------	----

## **Capítulo VI. Conclusión**

6.1	Conclusión .....	89
6.2	Limitaciones .....	90
6.3	Fortalezas .....	91
6.4	Futuras líneas de investigación .....	91
6.5	Aportaciones .....	93
6.5.1	Sugerencias y recomendaciones para aplicar el Derecho a la Desconexión Digital .....	96
6.6	Acciones .....	101
	Referencias .....	107
	Anexos .....	137
	Anexo 1. Aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología BUAP .....	137
	Anexo 2. Carta de Consentimiento Informado .....	138
	Anexo 3. Presentación del Cuestionario .....	139
	Anexo 4. Cuestionario de Datos Sociodemográficos .....	141
	Anexo 5. Inventario Inhibidores del Tecnoestrés .....	148
	Anexo 6. Inventario Creadores del Tecnoestrés .....	150
	Anexo 7. Escala RED-Tecnoestrés .....	152
	Anexo 8. Escala Ausencia de Desconexión Digital .....	154

Anexo 9. Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) .....	156
Anexo 10. Escala Depresión, Ansiedad y Estrés 21 (DASS-21) .....	158
Anexo 11. Cierre del Cuestionario .....	160
Anexo 12. Currículum vitae de la sustentante .....	163
I. Datos personales .....	163
II. Identificador y redes sociales científicas .....	163
III. Cuadro resumen .....	169
IV. Productos directos derivados de la tesis (1) .....	171
V. Publicaciones en Revistas Científicas Indexadas y Arbitradas (3) .....	172
VI. Ponencias presentadas en Congresos Científicos Internacionales (3) .....	176
VII. Ponencias presentadas en Congresos Científicos Nacionales (3) .....	180
VIII. Ponencias presentadas en Congresos Académicos Internacionales (2) .....	184
IX. Estancias de Investigación Internacionales (2) .....	187
X. Estancias de Investigación Nacionales (1) .....	190
XI. Participación en Proyectos Científicos de Investigación (SIEP) (8) .....	192
XII. Participación en Proyectos Científicos de Investigación (CONCYTEP) (5) ..	201
XIII. Foros de Investigación (1) .....	205
XIV. Conferencias (1) .....	206
XV. Panel de discusión (1) .....	207
XVI. Divulgación de la ciencia (3) .....	208
XVII. Reportes técnicos (2) .....	211
XVIII. Participación en Grupo de Investigación (1) .....	214

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b>	Datos generales de la Escala DASS-21 .....	15
<b>Tabla 2.</b>	Datos generales del CESQT .....	15
<b>Tabla 3.</b>	Datos generales del RED-Tecnoestrés .....	16
<b>Tabla 4.</b>	Datos generales del inventario Creadores e Inhibidores del Tecnoestrés ....	17
<b>Tabla 5.</b>	Datos generales de la Escala Ausencia de Desconexión Digital .....	17
<b>Tabla 6.</b>	Factores de riesgo psicosociales .....	26
<b>Tabla 7.</b>	Clasificación de sintomatología de estrés .....	28
<b>Tabla 8.</b>	Origen de la desconexión digital .....	33
<b>Tabla 9.</b>	Datos sociodemográficos .....	40
<b>Tabla 10.</b>	Escala para los puntajes finales del DASS-21 .....	41
<b>Tabla 11.</b>	Puntos de corte para la interpretación del CESQT basados en percentiles ..	43
<b>Tabla 12.</b>	Análisis estadísticos utilizados en la Tesis .....	48
<b>Tabla 13.</b>	Datos sociodemográficos (parte 1) .....	52
<b>Tabla 14.</b>	Datos sociodemográficos (parte 2) .....	53
<b>Tabla 15.</b>	Recursos tecnológicos y educativos .....	54
<b>Tabla 16.</b>	Uso de las TIC .....	54
<b>Tabla 17.</b>	Uso de la tecnología e internet .....	55
<b>Tabla 18.</b>	Uso de redes sociales .....	56
<b>Tabla 19.</b>	Profesión docente generadora de estrés .....	56
<b>Tabla 20.</b>	Situaciones que pueden generar estrés en las y los docentes (parte 1) .....	57
<b>Tabla 21.</b>	Situaciones que pueden generar estrés en las y los docentes (parte 2) .....	58
<b>Tabla 22.</b>	Síntomas físicos o fisiológicos relacionados con el estrés .....	60
<b>Tabla 23.</b>	Síntomas conductuales vinculados con el estrés .....	60
<b>Tabla 24.</b>	Síntomas psicológicos asociados con el estrés .....	61
<b>Tabla 25.</b>	Trastornos del sueño .....	61
<b>Tabla 26.</b>	Análisis de fiabilidad y normalidad de datos para cada subescala (parte 1) .	62
<b>Tabla 27.</b>	Análisis de fiabilidad y normalidad de datos para cada subescala (parte 2) .	63

<b>Tabla 28.</b>	Medidas de tendencia central y de dispersión para cada subescala .....	64
<b>Tabla 29.</b>	Interpretación de niveles de depresión en la muestra participante .....	65
<b>Tabla 30.</b>	Interpretación de niveles de SQT basados en percentiles .....	65
<b>Tabla 31.</b>	Cargas factoriales de la escala ADD .....	71
<b>Tabla 32.</b>	Asociación entre variables Tecnoestrés con <i>Burnout</i> .....	72
<b>Tabla 33.</b>	Asociación entre variables de Tecnoestrés con Depresión. ....	73
<b>Tabla 34.</b>	Asociación entre variables de Tecnoestrés, <i>Burnout</i> y Depresión con ADD ..	73
<b>Tabla 35.</b>	Categoría 1 .....	101
<b>Tabla 36.</b>	Categoría 2 .....	102
<b>Tabla 37.</b>	Categoría 3 .....	102
<b>Tabla 38.</b>	Categoría 4 .....	103
<b>Tabla 39.</b>	Categoría 5 .....	103
<b>Tabla 40.</b>	Categoría 6 .....	103

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b>	Variables Sociodemográficas .....	51
<b>Figura 2.</b>	Presencia de síntomas de estrés N=135 .....	59
<b>Figura 3.</b>	¿Es difícil “desconectarme” de mi trabajo? (N=135) .....	66
<b>Figura 4.</b>	¿Sabe que es la desconexión digital laboral? (N=135) .....	66
<b>Figura 5.</b>	¿Conoce que es el derecho a la desconexión digital laboral? (N=135) .....	67
<b>Figura 6.</b>	Políticas internas que coadyuvan a la desconexión digital (N=135) .....	67
<b>Figura 7.</b>	Derecho a la desconexión digital - relación trabajador, organización (N=135) .....	68
<b>Figura 8.</b>	Derecho a la desconexión digital – Modalidad de teletrabajo (N=135) .....	68
<b>Figura 9.</b>	Modelo de la Escala Ausencia de Desconexión Digital .....	69
<b>Figura 10.</b>	Gráfico de sedimentación (Scree Test) para el AFE .....	70

## Abreviaturas y siglas utilizadas en el documento

<b>Sigla</b>	<b>Significado</b>
ADD	Ausencia de Desconexión Digital
AFE	Análisis Factorial Exploratorio
APA	American Psychological Association
CESQT	Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo
COBAEP	Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla
CONCYTEP	Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla
COVID-19	Acrónimo del inglés <i>coronavirus disease</i>
DASS-21	<i>Depression, Anxiety and Stress Scale 21</i>
DOF	Diario Oficial de la Federación
EMSAD	Educación Media Superior Abierta y a Distancia
ERE	Enseñanza Remota de Emergencia
FP	Factores psicosociales
FRP	Factores de Riesgo Psicosocial
LFT	Ley Federal del Trabajo
OIT	Organización Internacional del Trabajo
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
OPS	Organización Panamericana de la Salud
NOM	Norma Oficial Mexicana
RED	Recursos Emociones Demandas
RP	Riesgos Psicosociales
SIEP	Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado
SQT	Síndrome de Quemarse por el Trabajo
STPS	Secretaría del trabajo y Previsión Social
TIC	Tecnologías de la Información y Comunicación

## Símbolos estadísticos utilizados en el documento

Sigla	Significado
$\alpha$	Coefficiente alfa de Cronbach
$f$	Frecuencia
$DT$	Desviación típica
$KMO$	Prueba de Kaiser-Meyer-Olkin
$K-S$	Kolmogorov-Smirnov
$Máx$	Rango máximo
$Md$	Mediana
$Mín$	Rango mínimo
$Mo$	Moda
$N$	Muestra total
$p$	Significancia
%	Porcentaje
$\bar{X}$	Media
$\chi^2$	Chi-Cuadrado
>	Mayor que
<	Menor que
=	Igual que
+	Más
-	Menos



# Introducción



## Introducción

La Psicología como ciencia de la conducta humana y los procesos psicológicos, cognitivos, volitivos y afectivos (Sotelo, 2016), es una disciplina notablemente amplia que se propone contribuir a la mejora de la salud mental, la calidad de vida (Cepeda, 2014) y el bienestar integral de los seres humanos.

Al igual que diversos campos de estudio como la Física, la Biología, la Sociología o las Matemáticas, la Psicología posee la necesidad de evidencia empírica basada en la observación, la experimentación y la investigación que pueda generar y construir conocimiento científico para ser aplicado en la *praxis* psicológica con el propósito de gestionar y establecer acciones de prevención, afrontamiento e intervención, ya sean sanitarias, laborales, institucionales, organizacionales y hasta legales que coadyuven en la disminución o erradicación de factores de riesgo que enfrentan las personas ante diversas problemáticas.

En el marco anterior, múltiples grupos poblacionales están expuestos a enfermedades (Diario Oficial de la Federación [DOF], 2023b) o a factores de riesgos psicosociales (Sierra, 2020) que pueden afectar gravemente la salud física, social o mental del individuo además de los recursos y las capacidades que tienen para dar respuesta positiva a las demandas que se originan del trabajo (Moreno, 2011); tal es el caso de las y los profesionales del área de la educación (Carranco et al., 2020; Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022).

Así, las y los docentes universitarios se encuentran frecuentemente ante situaciones multifacéticas y presiones que son asociadas con el contexto propio de su actividad laboral y que provienen de diversas fuentes como las altas exigencias psicológicas, cognitivas y emocionales, las continuas evaluaciones que ejercen influencia sobre las condiciones laborales (Rojas y Rodríguez, 2011), los nuevos roles docentes, la baja estima a su labor, la inseguridad laboral, el bajo apoyo social, la doble presencia (García et al., 2016), el contenido, los horarios y el ritmo de trabajo, el ambiente e infraestructura inadecuada, la cultura organizacional, las relaciones

interpersonales o la conciliación de la vida personal y laboral (Camacho y Mayorga, 2017), sin ignorar, la frecuente innovación de enfoques pedagógicos, metodológicos y tecnológicos y la sobrecarga de tareas que deben desempeñar al mismo tiempo: docencia, investigación, gestión administrativa, tutoría (Pérez et al., 2021a), que en algunos casos se da sin la capacitación, las herramientas o los recursos necesarios.

Es así como el ejercicio de la docencia, por sus características, demandas y exigencias propias, tiene el potencial de poner en peligro la salud y el bienestar de las y los docentes exponiéndolos a riesgos psicosociales como el malestar docente, la violencia laboral, el estrés en cualquiera de sus manifestaciones (ocupacional, *burnout*, tecnoestrés), a enfermedades como la ansiedad, la depresión, trastornos del ciclo del sueño, que repercuten de forma directa en la salud física, mental y por ende, en el desempeño laboral.

Ahora bien, la salud de las y los profesores es fundamental en el proceso educativo a la hora de transmitir conocimientos y experiencias, de acompañar al alumnado, para ofrecer un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad y al generar entornos educativos saludables, por lo que es preciso considerar la importancia del trabajo multidisciplinario en estudios que identifiquen, traten y evalúen de manera constante aquellos factores de riesgo que están asociados con el deterioro de la salud física y mental de las y los docentes con la finalidad de priorizar y promover su bienestar integral.

De esta forma, el objetivo principal de esta investigación es: Explorar, describir y analizar la prevalencia de factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) asociados al fenómeno del tecnoestrés, así como identificar la relación entre estas variables en una muestra de docentes universitarios pertenecientes al Área de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad pública del estado de Puebla durante el período post pandemia por COVID-19.

A continuación, se presentan los aspectos de estructura y organización de la presente tesis de licenciatura:

El primer capítulo describe brevemente los antecedentes sobre el constructo de tecnoestrés. Asimismo, se exponen los objetivos y las hipótesis que orientaron la investigación, la justificación, las definiciones conceptuales y operativas de cada una de las variables de estudio.

El segundo capítulo presenta el marco teórico donde se expone a grandes rasgos el panorama sobre la pandemia por COVID-19, los cambios que generó en la salud y en las condiciones laborales de las y los docentes universitarios, además de los principales factores de riesgo que enfrentaron durante y en una fase inmediata posterior a la pandemia. De igual forma, se citan los principales modelos teóricos del tecnoestrés, las definiciones del *burnout*, de la depresión y de la desconexión digital. Sumado a ello, se incluye un breve apartado sobre la legislación vigente que regula las disposiciones oficiales sobre la materia.

El tercer capítulo alude al método empleado para poder realizar esta tesis, el cual está formado por el diseño, la muestra de estudio, los instrumentos utilizados, el procedimiento establecido, los criterios éticos que conducen la investigación y los análisis estadísticos que se llevaron a cabo para comprobar o rechazar las hipótesis establecidas. Es importante mencionar que en esta sección se presenta la Escala de Ausencia de Desconexión Digital (ADD) como una primera propuesta para la medición de este constructo en Docentes Universitarios que laboran en el estado de Puebla (México).

El cuarto capítulo muestra los resultados obtenidos de los análisis estadísticos. De esta forma y con el propósito de resumir, describir y visualizar la distribución del conjunto de datos recogidos se hizo uso de estadística descriptiva por medio de las técnicas: medidas de tendencia central (media, mediana y moda), medidas de dispersión (desviación típica) y gráficos (histogramas). A su vez, se utilizó estadística inferencial para comprobar la posible asociación entre variables (correlaciones) y para evaluar la estructura de la Escala ADD (Análisis Factorial Exploratorio [AFE]).

En el quinto capítulo se realiza la discusión de resultados retomando las hipótesis previamente planteadas. Mientras que en el capítulo 6 se abordan las

conclusiones, las limitaciones, las principales aportaciones de la tesis, las fortalezas y las futuras líneas de investigación. Así también, se retoman algunas acciones sugeridas por las y los docentes participantes al dar respuesta a la pregunta *¿Qué acciones considera que se deberían emprender en su Unidad Académica para enfrentar las situaciones mencionadas en este cuestionario?* Finalmente, se hace un llamado a la acción mediante la elaboración de una propuesta de buenas prácticas que favorezcan la “Desconexión digital”.

El cierre del documento se hace con un apartado donde se observan las referencias que sustentan teóricamente este trabajo de investigación además de una sección de anexos donde es posible observar el Curriculum Vitae y los logros alcanzados durante la formación académica de la tesista.



**Primera Parte**  
**Revisión Teórica**





# **Capítulo I. Propósito y Organización**



## Capítulo I. Propósito y Organización

### 1. Propósito y Organización

#### 1.1 Antecedentes

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) se encuentran presentes en la mayoría de las actividades que se realizan en la vida del ser humano (Boyer-Davis, 2018; Quiroz, 2020), desde la educación, la salud, el trabajo, la recreación, la cultura, el deporte, entre muchos otros. Su uso conlleva un gran impacto en la salud mental, emocional y física de las personas (González, 2021), sin embargo, no siempre es positivo ya que a pesar de las enormes ventajas que su empleo representa, también conlleva riesgos y peligros (García, 2021). En la década de los años ochenta surge un concepto que estudia una nueva clase de estrés relacionado con el uso de las TIC en el entorno laboral, se trata del tecnoestrés.

En los primeros estudios sobre el tecnoestrés se consideraba una enfermedad o incompetencia causada por la falta de habilidad para adaptarse a los cambios que la implementación de las computadoras producía en una organización (Brod, 1982, 1984). Más tarde, otros autores señalaron el estado adaptativo entre los individuos, los procesos sociopsicológicos y el entorno (Caro y Sethi, 1985), además, el impacto negativo que la tecnología causa de forma directa o indirecta en las personas (Weil y Rosen, 1997).

Así, pese a que las primeras definiciones de tecnoestrés eran relevantes, resultaban demasiado amplias, genéricas y poco operativas (Llorens et al., 2011), los investigadores frecuentemente utilizaban el mismo constructo para hacer referencia a fenómenos adyacentes al tecnoestrés, tal es el caso de la tecnofobia, la tecnoadicción (Nimrod, 2018) y la tecnoansiedad (Çoklar y Şahin, 2011).

Posteriormente, la definición de tecnoestrés fue evolucionando, es así como dentro de la literatura existente una de las más utilizada es la propuesta por Salanova (2003) quien señala que el tecnoestrés es un estado psicológico negativo que se deriva

de la percepción de desajuste entre las demandas y los recursos disponibles en relación con el uso de las TIC o las amenazas futuras que el empleo de estas puedan generar; es así como la autora subraya la caracterización del tecnoestrés en dos dimensiones esenciales: 1) los síntomas afectivos no placenteros o la ansiedad relacionada con el alto nivel de activación psicofisiológica del organismo y 2) el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC. Asimismo, se distingue la naturaleza tridimensional del fenómeno que puede presentarse en las facetas de: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción (Salanova et al., 2007).

Ahora bien, otra definición específica es la planteada por Tarafdar et al. (2007) quienes lo definieron como el estrés originado por el uso de las TIC, su evolución constante y las circunstancias cognitivas y sociales relacionadas con su empleo. En ese mismo orden de ideas, identificaron los creadores del tecnoestrés que son factores capaces de generar tensión en los trabajadores, a saber, la Tecno-Sobrecarga, la Tecno-Invasión, la Tecno-Complejidad, la Tecno-Inseguridad y la Tecno-Incertidumbre. De igual manera, propusieron una lista de procesos inhibidores que pueden prevenir o mitigar la aparición de dicha problemática, entre ellos se encuentran la Facilitación de la Alfabetización, la Facilitación de la Participación, la Provisión de Apoyo Técnico, la Satisfacción Laboral, el Compromiso Organizacional y el Compromiso de Continuidad (Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar et al., 2007; Wang et al., 2008).

Como es posible observar, el tecnoestrés no es un fenómeno nuevo, ha tenido diversas definiciones que han evolucionado con el tiempo y su estudio en relación con diferentes poblaciones, contextos y variables ha permitido identificar, evaluar y establecer algunas estrategias de prevención en beneficio de las y los trabajadores. Sin embargo, dentro del contexto de la educación, a partir del confinamiento generado por la pandemia por COVID-19 la problemática emergió con una nueva importancia por el posible aumento de su prevalencia como consecuencia de la implementación inesperada de las TIC en todos los niveles educativos.

Por todo lo anterior, se hace patente la necesidad de estudios sobre el tecnoestrés, sus posibles consecuencias y su relación con otras variables en docentes universitarios tras la pandemia por COVID-19.

## **1.2 Planteamiento del problema**

La experiencia del confinamiento que se prolongó por más de dos años ocasionada por la emergencia sanitaria de la pandemia por COVID-19, trajo consigo una serie de cambios inesperados en todo el mundo.

Para el caso del contexto educativo, esta situación generó condiciones inéditas e impactantes al poner a prueba los saberes y creencias en el proceso pedagógico tradicional (Dussel, 2021) y al trastocar la vida cotidiana de todos los actores de la educación: docentes, directivos, coordinadores, administrativos, alumnos y sus familias.

En ese sentido, para el sistema escolar mexicano, y con la finalidad de salvaguardar la salud, el bienestar, la seguridad y la integridad de la población en general, el Gobierno de México optó por el cierre masivo de las instituciones en todos los niveles de enseñanza en el año 2020 como parte de las medidas preventivas contra la propagación del virus (DOF, 2020; Malo et al., 2020), favoreciendo así la transformación de las actividades laborales lo cual, a su vez, implicó para las y los docentes la necesidad de reinventarse, de adaptarse y de encontrar nuevas formas de interacción, de comunicación y del ejercicio de su rol, así como el desarrollo de nuevos enfoques metodológicos (Briceño et al., 2020; Espina-Romero, 2022; Torrecillas, 2020), sin olvidar la implementación omnipresente de las TIC en los procesos de enseñanza-aprendizaje para lograr la continuidad educativa (Portillo et al., 2020).

En el contexto anterior, las universidades debieron transitar de modelos presenciales a modelos de Enseñanza Remota de Emergencia (ERE) (Hodges et al., 2020), de educación en línea, virtual y a distancia (Mishra et al., 2020; Pérez et al., 2021b; Schmelkes, 2020); mientras que durante el período post confinamiento, la modalidad más frecuente fue la de enseñanza híbrida (Macias et al., 2022). De esta

forma las TIC se posicionaron como herramientas imprescindibles en la labor académica.

Todos estos cambios en torno a la innovación docente representaron un enorme reto para las y los profesores (Morales y Bustamante, 2021), así para algunos esta situación significó la facilidad para la realización de sus tareas; no obstante, para otros implicó incertidumbre y serias dificultades al no contar con las habilidades tecnológicas necesarias (Martínez-Garcés et al., 2019) o la infraestructura y las herramientas tecnológicas básicas (Melchor et al., 2020) para satisfacer los nuevos requerimientos educativos.

Lo anterior permitió que se visibilizaran diversas condiciones hasta antes ignoradas u omitidas, por ejemplo, la enorme brecha digital (Bercheñi y Mariño, 2021; Guzmán et al., 2023), la escasez de recursos tecnológicos (Melchor et al., 2020), la falta de competencias digitales (Candia, 2023), la desigualdad social, las deficiencias del sistema educativo, además de la excesiva carga académica y administrativa para las y los docentes, y en algunos casos la reprobación y falta de reconocimiento de la labor educativa.

Ante este incierto escenario, fue esperable que la salud de las y los profesores se viera afectada como consecuencia de que sus recursos psicológicos, físicos, cognitivos, conductuales, afectivos y motivacionales fueron puestos a prueba y que, por ende, pudieran manifestarse algunas problemáticas como el tecnoestrés (Domínguez-Torres et al., 2021; Domínguez-Torres et al., 2022; Rodríguez-Vásquez et al., 2021), el *burnout* (Delgado, 2020; Gañan et al., 2020), la depresión (Cabezas-Heredia et al., 2021) o una gran necesidad de desconexión digital ante la presencia de las TIC.

Por consiguiente, es preciso considerar la importancia de estudios en el periodo post pandemia en torno a estos fenómenos en la población docente universitaria en aras de favorecer su bienestar personal y el proceso educativo, considerando que su actividad es indispensable, importante y trascendente para la formación de otros seres humanos y el desarrollo social, científico y tecnológico del país.

### 1.3 Pregunta de Investigación

Por todo lo anterior, surgió la siguiente pregunta general de investigación que orientó el desarrollo de esta tesis: ¿Cuál es la prevalencia y la relación entre los factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) asociados al fenómeno del tecnoestrés en una muestra de docentes universitarios pertenecientes al Área de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad pública del estado de Puebla durante el período post pandemia por COVID-19?

Así también, se desarrollaron otras interrogantes específicas para responder de mejor manera a la pregunta principal:

1. ¿Existirá el tecnoestrés, la depresión, el *burnout* o la ausencia de desconexión digital en las y los docentes universitarios participantes?
2. ¿La Escala de ADD tendrá las propiedades psicométricas adecuadas?
3. ¿Se encontrará alguna relación entre el tecnoestrés con la depresión o el *burnout*?
4. ¿Habrá alguna asociación entre la ausencia de desconexión digital con el tecnoestrés, la depresión o el *burnout*?

### 1.4 Objetivos

#### 1.4.1 Objetivo general

Explorar, describir y analizar la prevalencia de factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) asociados al fenómeno del tecnoestrés, así como identificar la relación entre estas variables en una muestra de docentes universitarios pertenecientes al Área de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad pública del estado de Puebla durante el período post pandemia por COVID-19.

#### 1.4.2 Objetivos específicos

1. Describir y analizar la prevalencia de tecnoestrés, depresión, *burnout* y ausencia de desconexión digital en las y los docentes participantes.

2. Examinar las propiedades psicométricas de la Escala Ausencia de Desconexión Digital (ADD).
3. Identificar la relación entre las variables incluidas en el estudio.

### **1.5 Justificación**

La salud integral comprende todas las facetas del ser humano y es primordial para el pleno desarrollo de las actividades personales, familiares, sociales y laborales. De esta manera la salud puede entenderse como un estado de completo bienestar físico, mental, social, ambiental, espiritual (intelectual, religioso), que no solo consiste en la ausencia de afecciones o enfermedades (Hurtado et al., 2021; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020b).

Ahora bien, las y los docentes son pilares fundamentales para la educación, pues ellos forman a los futuros profesionistas y con su trabajo contribuyen al desarrollo del país. En las aulas son mediadores o guías que acompañan al alumnado en la construcción de su aprendizaje y en el alcance del conocimiento, pero su tarea va más allá de las actividades de docencia puesto que además deben realizar labores de gestión administrativa, investigación, tutoría (Pérez et al., 2021a), orientación, evaluación y acompañamiento a las y los alumnos, entre otros. Así, ante esta amplia gama de actividades y la enorme responsabilidad que recae en las y los profesores, no es de extrañar que su salud y bienestar puedan verse deteriorados.

Aunado a lo anterior, en el contexto de la pandemia por COVID-19 se interrumpieron de forma inevitable las actividades cotidianas a nivel mundial (Rico-Gallegos et al., 2020). Una de las medidas de prevención para frenar la propagación del virus fue el confinamiento, que para México supuso el cierre de instituciones educativas (DOF, 2020; Malo et al., 2020), el traslado de actividades laborales a casa y la búsqueda de estrategias para continuar con los procesos de enseñanza-aprendizaje (Mérida y Acuña, 2020; Ramírez y Ramírez, 2020; Schmelkes, 2020) mediante la implementación de las TIC como una medida de emergencia (Williamson et al., 2020) en la transición de la educación presencial a la modalidad ERE y posteriormente al modelo de educación híbrida.

Es así como esta situación de virtualidad obligatoria representó nuevos retos académicos y riesgos para la salud mental de las y los docentes (Cevallos et al., 2021) que debieron unir en el mismo espacio sus actividades laborales, familiares y personales.

En lo que respecta a las TIC dentro del ámbito de la educación (Suasnabas et al., 2018), las herramientas y recursos que éstas proporcionan pueden generar resultados positivos en el desempeño de las y los docentes pero, al mismo tiempo, podrían incidir de manera negativa si se consideran las creencias, capacidades y competencias individuales de la persona (Salanova, 2003), su forma de adaptación ante las nuevas circunstancias que se le presentan en el día a día, el contexto en que se desarrolla y labora (Jiménez-Rodríguez et al., 2017), la formación tecnológica docente (García, 2018; Rodríguez-García et al., 2019), el proceso de capacitación constante que el uso de las TIC requiere y con ello el aumento de horas y carga de trabajo.

Por tanto, como un efecto indeseado, las TIC podrían haber favorecido la aparición de riesgos o enfermedades como el estrés (Cortés, 2021), el tecnoestrés (Domínguez-Torres et al., 2021; Domínguez-Torres et al., 2022; Rodríguez-Vásquez et al., 2021), el *burnout* (Delgado, 2020; Gañan et al., 2020), la depresión (Cabezas-Heredia et al., 2021) y en consecuencia una alta necesidad de desconexión digital.

Ante esto, en México, y específicamente en el estado de Puebla, estos riesgos psicosociales han sido poco estudiados en la población docente sobre todo en el contexto post pandemia. Por tal motivo, se enfatiza la necesidad de realizar esfuerzos para visibilizar, contextualizar, actualizar y sugerir acciones de prevención e intervención basada en evidencia científica ante algunas condiciones laborales que afectan la salud física y mental de las y los docentes y que podrían haber sido normalizadas.

En ese mismo orden de ideas, es importante mencionar que algunas acciones de trabajo que fueron implementadas de forma disruptiva, necesaria y, se supone, de manera provisional durante el escenario de pandemia por COVID-19 podrían haber

llegado para quedarse; un claro ejemplo de ello podría ser la conectividad y disponibilidad permanente mediante el uso de las TIC y con ello la invasión al tiempo de descanso y vida privada evitando así una adecuada desconexión digital.

## **1.6 Hipótesis**

Retomando los objetivos específicos, se proponen las siguientes hipótesis para el desarrollo del presente trabajo de investigación:

### **Acerca de la manifestación de tecnoestrés, depresión, *burnout* y ausencia de desconexión digital**

- 1. Describir y analizar la prevalencia de tecnoestrés, depresión, burnout y ausencia de desconexión digital en las y los docentes participantes.*

**Hipótesis 1.1:** Se hallará la presencia de síntomas asociados al estrés.

**Hipótesis 1.2:** Los y las participantes señalarán la existencia de situaciones estresantes en la labor docente.

**Hipótesis 1.3:** Se encontrará un alto acuerdo en la percepción de que la docencia es una profesión generadora de estrés.

**Hipótesis 1.4:** Se identificará la presencia de recursos tecnológicos y una alta frecuencia de su uso en la labor docente.

**Hipótesis 1.5:** Se detectará una alta frecuencia en las variables de depresión y *burnout*.

**Hipótesis 1.6:** Se hallará un alto acuerdo en las variables de tecnoestrés y ausencia de desconexión digital.

### **Con referencia a la Escala Ausencia de Desconexión Digital**

- 2. Examinar las propiedades psicométricas de la Escala ADD.*

**Hipótesis 2.1:** Se encontrarán propiedades psicométricas adecuadas para el instrumento de Ausencia de Desconexión Digital.

### **En cuanto a la relación entre variables de estudio**

3. *Identificar la relación entre las variables incluidas en el estudio.*

**Hipótesis 3.1:** El tecnoestrés tendrá una relación directamente proporcional con la depresión y el *burnout*.

**Hipótesis 3.2:** La ausencia de desconexión digital se asociará positivamente con el tecnoestrés, el *burnout* y la depresión.

## **1.7 Definición de variables**

### **1.7.1 Definición conceptual de las variables dependientes**

#### **1.7.1.1 Depresión**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se presenta mediante síntomas afectivos, cognitivos, volitivos, y/o somáticos que afectan la salud psíquica y física, haciendo especial énfasis en la esfera afectiva (National Collaborating Centre for Mental Health, 2010).

#### **1.7.1.2 Burnout**

El Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT) o *burnout*, es una respuesta al estrés laboral crónico que se distingue por 1) un deterioro cognitivo el cual consiste en la disminución de la ilusión por el trabajo o las bajas expectativas de realización personal debido a él, 2) por un deterioro emocional que se caracteriza por desgaste emocional y físico y 3) por la presencia de conductas negativas (indolencia, distanciamiento, maltrato o culpa) hacia la organización y hacia las personas con las que se relaciona en el trabajo (Gil-Monte, 2005, 2011; Gil-Monte et al., 2009).

## **1.7.2 Definición conceptual de las variables independientes**

### **1.7.2.1 Tecnoestrés**

Salazar-Concha (2019) define al tecnoestrés como “una respuesta física y emocional que pueden experimentar los individuos al usar sistemas y tecnologías de la información y comunicación, cuyas consecuencias pueden ser positivas o negativas dependiendo de los recursos disponibles a nivel individual y organizacional (p. 31)”.

### **1.7.2.2 Desconexión digital y su ausencia**

De acuerdo con la NORMA Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, Teletrabajo- Condiciones de seguridad y salud en el trabajo, la desconexión digital es el “derecho del trabajador para apartarse del trabajo, desconectarse de las TIC y abstenerse de participar en cualquier tipo de comunicación con el centro de trabajo al término de la jornada laboral, en los horarios no laborables, vacaciones, permisos y licencias” (DOF, 2023a), de esta manera, podría señalarse como un factor protector ante diversos riesgos psicosociales como el tecnoestrés, el *burnout* o enfermedades como la depresión. Por tanto, la Ausencia de Desconexión Digital (ADD) hace alusión a la falta de la posibilidad de desvinculación voluntaria y sin ningún perjuicio de las actividades laborales actuando, por ende, como un factor de riesgo que implica una condición de vulnerabilidad para el trabajador, en este caso, los y las docentes.

## **1.7.3 Definición operacional de las variables dependientes**

### **1.7.3.1 Depresión**

Se utilizó la Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (véase Tabla 1) creada por Lovibond y Lovibond (1995), en la versión traducida al español por Daza et al. (2002).

**Tabla 1.***Datos generales de la Escala DASS-21*

<b>Depresión, Ansiedad y Estrés 21</b>	
Objetivo	Evaluar la presencia de estados de depresión, ansiedad y estrés
Ítems	21
Dimensiones	Depresión, Ansiedad y Estrés
Recorrido <i>Likert</i>	0= <i>Nunca</i> , 1= <i>A veces</i> , 2= <i>A menudo</i> , 3= <i>Casi siempre</i>

*Nota:* Elaboración propia con base en Daza et al. (2002) y Lovibond y Lovibond (1995).

### **1.7.3.2 Burnout**

Se empleó el cuestionario para la evaluación del SQT o *Burnout* (véase Tabla 2) desarrollado por Gil-Monte et al. (2011).

**Tabla 2.***Datos generales del CESQT*

<b>Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por Trabajo</b>	
Objetivo	Evaluar el SQT en Docentes
Ítems	20
Dimensiones	Ilusión por el trabajo, Desgaste psíquico, Indolencia y Culpa
Recorrido <i>Likert</i>	0= <i>Nunca</i> , 1= <i>Raramente: algunas veces al año</i> , 2= <i>A veces: algunas veces al mes</i> , 3= <i>Frecuentemente: algunas veces por semana</i> , 4= <i>Muy frecuentemente: todos los días</i>

*Nota:* Elaboración propia con base en Gil-Monte (2011).

## 1.6.4 Definición operacional de las variables independientes

### 1.7.4.1 Tecnoestrés

Para la evaluación del tecnoestrés se aplicaron dos cuestionarios que se encuentran entre los instrumentos más utilizados para la evaluación de esta problemática.

#### 1.7.4.1.1 RED-Tecnoestrés

En la Tabla 3 pueden observarse los datos generales de la Escala RED-Tecnoestrés (Llorens et al., 2011) que se usó para medir la experiencia del tecnoestrés.

**Tabla 3.**

*Datos generales del RED-Tecnoestrés*

<b>RED-Tecnoestrés</b>	
Objetivo	Evaluar la experiencia y el proceso del tecnoestrés
Ítems	22
Dimensiones	Escepticismo, Fatiga, Ansiedad, Ineficacia y Adicción
Recorrido <i>Likert</i>	0= <i>Nunca</i> , 1= <i>Casi nunca</i> , 2= <i>Algunas veces</i> , 3= <i>Regularmente</i> , 4= <i>Bastante a menudo</i> , 5= <i>Casi siempre</i> , 6= <i>Siempre</i>

*Nota:* Elaboración propia con base en Llorens et al. (2011).

#### 1.7.4.1.2 Creadores e Inhibidores del Tecnoestrés

Se implementó el Inventario de Creadores e Inhibidores del Tecnoestrés (Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar et al., 2007), utilizando los puntos de anclaje propuestos por Cuervo-Carabel et al. (2020), observe los datos generales en la Tabla 4.

**Tabla 4.**

*Datos generales del inventario Creadores e Inhibidores del Tecnoestrés*

<b>Creadores e Inhibidores del Tecnoestrés</b>	
Objetivo	Evaluar los Creadores e Inhibidores del tecnoestrés
Ítems	41
Dimensiones	Creadores Tecno-Sobrecarga, Tecno-Invasión, Tecno-Complejidad, Tecno-Inseguridad y Tecno-Incertidumbre
	Inhibidores Facilitación de la Alfabetización, Provisión de Apoyo Técnico, Facilitación de la Participación, Satisfacción Laboral, Compromiso Organizacional y Compromiso de Continuidad
Recorrido Likert	0=No aplica / No lo sé, 1=Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo

*Nota:* Elaboración propia con base en Cuervo-Carabel et al. (2020), Ragu-Nathan et al. (2008) y Tarafdar et al. (2007).

#### **1.7.4.2 Ausencia de Desconexión Digital (ad hoc)**

Se optó por el desarrollo de un instrumento *ad hoc* (véase Tabla 5).

**Tabla 5.**

*Datos generales de la Escala Ausencia de Desconexión Digital*

<b>Ausencia de Desconexión Digital (ADD)</b>	
Objetivo	Evaluar la Ausencia de Desconexión Digital
11 ítems	Un ítem inicial que explora sobre la posible presencia de ADD, cinco reactivos que evalúan ADD y cinco ítems indagan sobre ADD y contexto
Recorrido Likert	0=No aplica / No lo sé, 1=Totalmente desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4=De acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo



## **Capítulo II. Marco Teórico**



## Capítulo II. Marco teórico

### 2. Marco Contextual

#### 2.1 COVID-19 y el contexto educativo

A finales de enero de 2020 la OMS, declara que la enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*) es una emergencia de salud pública a nivel internacional. Debido al elevado grado de contagio, los alarmantes niveles de propagación, la gravedad de la enfermedad y los índices de inacción, el 11 de marzo de 2020, la OMS declara el acontecimiento de pandemia por COVID-19 (OMS, 2020a).

Siguiendo las recomendaciones de las organizaciones internacionales de salud, el Gobierno de México decretó el cierre masivo de instituciones educativas a partir del 23 de marzo de 2020 (DOF, 2020).

Ante este hecho, el contexto educativo cambió, surgieron nuevos retos, nuevas formas de interacción, de relación y de comunicación con los demás, de cuidado de la salud, de percepción y actuación a nivel personal, económico, social y de realización profesional (Campos et al., 2023). Se tuvieron que explorar caminos diferentes, algunas actividades se paralizaron, otras se modificaron y adaptaron para dar continuidad a sus diferentes procesos, por ejemplo, los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Así, el escenario anterior, generó un enorme desafío para toda la comunidad educativa. Para el caso de las y los docentes representó una ardua tarea la premura con la que tuvieron que transitar a la modalidad de labores docentes totalmente *online* y al poner de manifiesto que muchos profesores no estaban preparados para ello debido a la ausencia de competencias digitales (Pérez, 2021).

En consonancia con lo anterior, las y los profesores tuvieron que adaptarse a plataformas digitales, a nuevas metodologías de enseñanza y evaluación, a horarios de asesoría fuera de la jornada laboral, a buscar formas creativas de impartir y

desarrollar sus clases, entre otros, y en consecuencia la inversión de mayor tiempo a sus labores educativas, a sus actividades de formación digital, al aumento de la carga laboral y a la invasión de su tiempo y espacio personal que pudo haber deteriorado la salud y bienestar de la población docente.

No obstante, estas situaciones no terminaron con la declaración del fin de la pandemia, por el contrario, en el contexto post pandemia surgieron nuevos retos, desafíos, estrategias y propuestas que implementar y que hacen necesaria la búsqueda de la salud integral y el bienestar de las y los docentes.

## **2.2 Salud**

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Cámara de Diputados, 2024a) en su artículo 4 y la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Organización Mundial de las Naciones Unidas [ONU], 1948) en su artículo 25, establecen que la atención y protección a la salud y bienestar representa un derecho humano fundamental para todas las personas.

Por su parte, la OMS en su Carta Constitucional (OMS, 2020b) establece que la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, no obstante, algunos autores señalan que el concepto de salud debe ser holístico y tomar en consideración al ser humano en su totalidad (Valenzuela, 2016), de esta manera proponen que la definición integre las dimensiones emocional, ocupacional (Bruess y Richardson, 1992), ambiental, espiritual y en esta última se incluyan los factores intelectual y religioso (Hurtado et al., 2021).

De esta manera, conservar la salud en buen estado es una prioridad que permitirá al individuo desarrollar y fortalecer sus recursos y capacidades para funcionar de forma estable y eficaz en su contexto, desarrollar plenamente las actividades diarias, satisfacer las necesidades personales, cumplir con los roles asignados, hacer frente a los problemas que surgen en el día a día, a lograr la consecución de objetivos y así contribuir en la construcción de una sociedad próspera.

### **2.2.1 Salud Mental**

En ese tenor, la salud mental forma parte integral del concepto de salud (OMS, 2020b), es vital para todos los seres humanos y es inherente al bienestar individual y colectivo.

Así la salud mental puede conceptualizarse como un estado de bienestar que permite a un individuo hacer frente a las necesidades de la vida cotidiana, le dota de la capacidad de aprender, de las habilidades para enfrentar y resolver dificultades, construir relaciones, tomar decisiones y dar forma al mundo en el que vive, además de, contribuir al desarrollo personal, al de la comunidad y al de la sociedad en general (Organización Panamericana de la Salud [OPS],2023). Por tanto, la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona al influir en la manera en cómo piensa, siente, actúa y reacciona ante diversas situaciones.

Por otra parte, los riesgos de sufrir afecciones en la salud mental están determinados por la interacción de múltiples factores biológicos y psicológicos individuales, ambientales, sociales, estructurales, económicos, geopolíticos (OMS, 2022), además de, los valores culturales y las experiencias personales, familiares y laborales que cada persona experimenta de forma diferente.

Aunado a lo anterior, la salud mental va más allá de las enfermedades o trastornos mentales, comprende también a riesgos psicosociales como el estrés o la violencia y a otros estados mentales asociados con alguna discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva (OMS, 2022).

### **2.2.2 Salud Ocupacional o Laboral**

Pasando a otro punto, la OMS señala que “Una fuerza de trabajo saludable, es uno de los bienes más preciados con que cuenta cualquier país o comunidad (p. 442) (OPS, 1995)” esto debido a que contribuye a la productividad y riqueza de los países y a la motivación, satisfacción y calidad de vida de las personas y de la sociedad.

Así, el trabajo puede ser visto como una fuente de salud al reconocer que es el medio a través del cual los seres humanos obtienen: un empleo, un salario, actividad

física y mental, contacto social, desarrollo de una actividad con sentido y la producción de bienes y servicios que apoyen el bienestar de los demás (Parra, 2003) y a la satisfacción de las necesidades propias.

Por tanto, la salud y el trabajo se encuentran íntimamente relacionados, la salud es necesaria para trabajar, sin embargo, las condiciones bajo las que se realizan las actividades laborales pueden deteriorar y dañar la salud de las personas (Vega, 2020) y afectar su productividad. Algunos ejemplos de esas condiciones son la naturaleza cambiante del trabajo, las exigencias laborales asociadas a factores de riesgo psicosocial y la globalización que generan tensión para las y los trabajadores además de ambientes de trabajo estresantes (Secretaría del Trabajo y Previsión Social [STPS], 2017). De esta manera, los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales o labores son las consecuencias visibles de los daños que el trabajo puede ocasionar a la salud (Parra, 2003).

Dicho lo anterior, es preciso establecer la definición de salud ocupacional y su importancia al proteger y salvaguardar la salud, el bienestar y la seguridad para todos los trabajadores, es así como la OPS (1995) señala que:

Es una actividad multidisciplinaria dirigida a proteger y promover la salud de los trabajadores mediante la prevención y el control de enfermedades y accidentes, y la eliminación de los factores y condiciones que ponen en peligro la salud y la seguridad en el trabajo. Además, procura generar y promover el trabajo sano y seguro, así como buenos ambientes y organizaciones de trabajo; realzar, el bienestar físico, mental y social de los trabajadores, y respaldar el perfeccionamiento, y el mantenimiento de su capacidad de trabajo. A la vez que busca habilitar a los trabajadores para que lleven vidas social y económicamente productivas y contribuyan efectivamente al desarrollo sostenible, la salud ocupacional permite su enriquecimiento humano y profesional en el trabajo (pp. 445-446).

Es decir, la salud ocupacional tiene como finalidad procurar un completo estado de bienestar físico, mental y social para los trabajadores en el desempeño de sus

funciones, enfocándose principalmente en la prevención de accidentes, riesgos laborales y enfermedades y en la promoción de la salud y el bienestar. Para lograr este objetivo trabaja de forma disciplinaria con distintos profesionales de Ingeniería, Medicina, Psicología, Sociología, Enfermería, Ergonomía (Parra 2003), entre otros.

En México, la Secretaría de Salud, es la encargada de velar, regular y supervisar la salud ocupacional de los trabajadores del país.

### **2.2.3 Factores de riesgo psicosociales y riesgos psicosociales**

Ahora bien, considerando la importancia real de los trabajadores (en este caso los docentes universitarios), su bienestar integral y sus necesidades en concreto, se hace evidente la importancia del estudio de los Factores Psicosociales (FP).

Así pues, la concepción teórica de los FP fue definida por el comité mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la OMS como aquellas relaciones presentes en el trabajo asociadas directamente con la organización, el entorno, la satisfacción laboral, las condiciones organizacionales, las competencias del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, que tienen la capacidad de afectar la salud (física, mental y social) del trabajador y su desempeño laboral (OIT, 1984).

Por otra parte, es preciso mencionar que los FP pueden ser benéficos para la actividad profesional, la calidad de vida laboral y el desarrollo de las personas, no obstante, pueden interferir de forma negativa causando perjuicios a la salud y al bienestar laboral, y es en este caso donde se denominan Factores de Riesgo Psicosocial (FRP) (Gil-Monte, 2009), factores organizacionales disfuncionales o factores de estrés (Moreno y Báez, 2010).

Aunado a lo anterior, algunas características propias de los FRP son las condiciones personales y contextuales del individuo, la dificultad de objetivación, la escasa cobertura legal, su extensión en el tiempo y espacio y la asociación con otros riesgos (Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022). Cabe mencionar que el origen del problema en las situaciones de riesgo psicosocial es el entorno y las condiciones

laborales, no el individuo (Gil-Monte, 2009, 2012). A continuación, en la Tabla 6, se presentan los FRP más comunes.

**Tabla 6.**

Factores de riesgo psicosociales

<b>FRP</b>	<b>Indicadores</b>
Características de la tarea	Cantidad y ritmo de trabajo, complejidad (ausencia o exceso), monotonía o repetitividad, innovación tecnológica, falta de autonomía, prestigio social de la tarea, plazos urgentes de finalización, presión en relación con el tiempo, bajo uso de habilidades.
Características de la Organización	Estructura jerárquica, canales de comunicación e información deficientes, escasos procesos de socialización, bajos niveles de apoyo, estilo de liderazgo, baja participación en la toma de decisiones, falta de definición de objetivos y tareas.
Características del trabajo	Malas condiciones de trabajo, diseño y condiciones físicas del lugar, salario, estabilidad y seguridad laboral.
Características del tiempo de trabajo	Duración y tipo de jornada, pausas de trabajo, trabajo en festivos, cambios de turnos, horarios inflexibles o imprevisibles
Ambiente y equipos	Equipos de trabajo inadecuados, ausencia de mantenimiento de los equipos, falta de espacio personal, escasa luz o excesivo ruido
Relaciones interpersonales	Aislamiento físico o social, escasas relaciones con los jefes, conflictos laborales, falta de apoyo social
Rol en la organización	Ambigüedad de rol, conflicto de rol y responsabilidad sobre personas
Desarrollo de carrera	Incertidumbre o paralización de la carrera profesional, baja o excesiva promoción, pobre remuneración, inseguridad contractual
Conciliación trabajo-familia	Demandas y exigencias conflictivas entre el trabajo, familia y hogar, bajo apoyo familiar, problemas de dualidad de carrera
Seguridad contractual	Trabajo precario, trabajo temporal, incertidumbre de futuro laboral, insuficiente remuneración

*Nota:* Elaboración propia con base en Camacho y Mayorga (2017), Cox et al. (2000) como se citó en Forastieri (2017), DOF (2018), Gil-Monte (2012) y Muñoz et al. (2018).

En resumen, los FRP, son situaciones y características del trabajo y la organización que tienen la capacidad de afectar o dañar la salud e integridad de las personas trabajadoras por medio de mecanismos psicológicos y fisiológicos denominados estresores que se asocian con las situaciones mencionadas en la Tabla 6 (Camacho y Mayorga, 2017; Cox et al., 2000, como se citó en Forastieri, 2017; Gil-Monte, 2012; Muñoz et al., 2018) y con la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral – hostigamiento, acoso o malos tratos – por el trabajo desarrollado como se señala la NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención (DOF, 2018).

En contraparte, los Riesgos Psicosociales (RP), son las consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas que se derivan de deficiencias en el diseño, organización y gestión del trabajo. De acuerdo con Camacho y Mayorga, 2017 entre las más importantes se encuentran:

- 1) Para el trabajador: físicas (estrés, ansiedad, irritabilidad, consumo de sustancias, alcohol), psicológicas (enfermedades mentales, desórdenes afectivos, depresión, baja autoestima y desmotivación), conflicto trabajo-familia y violencia o acoso laboral.
- 2) Para las organizaciones: absentismo, presentismo, intenciones de abandono.
- 3) Accidentes y daños a terceros.

Sumado a lo anterior, la NOM-035-STPS-2018 añade como consecuencias a los trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia, de estrés grave y de adaptación (DOF, 2018).

### **2.3 Estrés**

El estrés es un cúmulo de reacciones fisiológicas, conductuales, cognitivas, y emocionales (Berrío y Mazo, 2011; Hernández et al., 2012) que se presentan como respuesta del organismo al tratar de adaptarse a condiciones, situaciones o estímulos que le rodean (Comín et al., 1999).

En ese orden de ideas, el estrés es el resultado de la experiencia, percepción o interpretación de un evento por parte de cada persona (Rodríguez et al., 2009), sus recursos de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986), su gestión emocional (Morales, 2017b), su estilo de vida, su entorno o sus actividades diarias (Ávila, 2014).

De esta manera, se utiliza el término eustrés (estrés positivo) para definir el estado en el que una óptima salud física y bienestar mental favorecen que el individuo afronte situaciones difíciles de manera adecuada, alcance sus objetivos y desarrolle su potencial máximo (Naranjo, 2009). En contraparte, se hace referencia al distrés o estrés negativo cuando la respuesta excede las capacidades de resistencia y de adaptación de la persona, es desagradable, intensa, prolongada y genera un malestar que rompe con la armonía y equilibrio de su organismo (López et al., 2014).

En consonancia con lo anterior, la salud física, mental y social de las personas, así como su productividad laboral o rendimiento académico podrían verse deteriorados debido a la enorme cantidad de efectos adversos a los que el estrés está vinculado. En la Tabla 7, pueden observarse la clasificación propuesta por diversos autores sobre algunos síntomas relacionados con el fenómeno.

**Tabla 7.**

*Clasificación de sintomatología de estrés*

Dimensión	Síntoma
Física o fisiológica	Agotamiento, fatiga o cansancio crónico, entumecimiento, temblores, dolores musculares, calambres, cefaleas, fatiga visual, colitis, colon irritable, problemas digestivos (indigestión, diarrea, estreñimiento), hipertensión arterial, impotencia, infertilidad, trastornos respiratorios y cardiovasculares, envejecimiento prematuro, hiperventilación (respiración rápida), falta de aire o sensación de sofocación, respiración entrecortada y rápida, pulsaciones rápidas, aumento de sudoración, tensión muscular, risa nerviosa, dolor en la boca del estómago, mareos, náuseas, aumento y disminución de la presión arterial, escalofríos, emociones intensas, insomnio, somnolencia

Emotiva (sentimientos y emociones)	Dificultad para mantenerse relajado de forma física o emotiva, evitación o temor, impaciencia, intolerancia, desesperación, autoritarismo, llanto, inhibición-parálisis, falta de consideración hacia otras personas, intranquilidad motora, movimientos repetitivos, autoestima baja, falta de sentido vital, desprecio por la vida, daño a la salud, pérdida de la autoconfianza, temor, miedo, inseguridad, ansiedad, ira, irritabilidad, tristeza, apatía, indecisión, pérdida de la autoestima, pensamientos negativos, culpa, mal humor, nerviosismo
Cognitiva (Pensamientos e ideas)	Dificultad para concentrarse, pérdida de atención, retención de memoria reducida, incapacidad para decidir, para ser asertivo, para separar lo importante de lo urgente, propensión a errores y accidentes, pensamientos irreflexivos, bloqueo mental, bloqueo para resolver problemas, desorganización de las funciones mentales superiores
Conductual (Actitudes y comportamientos)	Pérdida o aumento de apetito, problemas y ausentismo laboral, competitividad exagerada, insatisfacción, accidentes, aislamiento social, desacuerdos familiares, bajo desarrollo personal, propensión a conductas antisociales, ansiedad excesiva, pobre inclusión organizacional, expectativas y exigencias exageradas, agresiones físicas y conductuales antagónicas, comportamiento socialmente irresponsable, ausencia de proyecto vital, fumar, ingerir bebidas alcohólicas, conductas adictivas

*Nota:* Elaboración propia con base en Barraza-Macías (2007), Melgosa (1995) como se citó en Naranjo (2009), Re (2006) como se citó en Cardozo (2016),.

Adicionalmente, el estrés es una problemática que suele manifestarse de diferentes formas en función de diversas circunstancias estresantes y de múltiples contextos, a saber, en los eventos de la vida cotidiana (Folkman et al., 1986), en la familia (Acebo y Samada, 2020; González y Lorenzo, 2012; Pérez y Menéndez, 2014) en el ámbito académico (Ramírez-Gil et al., 2022; Silva-Ramos et al., 2020), en el área laboral (Avalos et al., 2022; Nava et al., 2016), entre otros.

Y es precisamente en el contexto laboral donde pueden manifestarse las problemáticas del estrés tecnológico o tecnoestrés y el estrés laboral crónico o *burnout*.

### **2.3.1 Tecnoestrés o estrés tecnológico**

Ahora bien, el tecnoestrés es un fenómeno de carácter multidimensional que fue propuesto por el psiquiatra Craig Brod y que es definido como el estrés originado del trabajo con las tecnologías digitales (Dragano y Lunau, 2020) y su relación con la falta de competencias para adaptarse a los cambios tecnológicos en una organización (Jena, 2015).

La problemática incluye características como el impacto negativo en las actitudes, en la fisiología, en los pensamientos o en el comportamiento resultado de la falta de habilidad para tratar con las nuevas herramientas y tecnologías de manera saludable (Rosen y Weil, 1990), así también, la existencia de otros factores participantes, tales como la ansiedad, la fatiga, el escepticismo, la ineficacia, la adicción a la tecnología (Alcas et al., 2019; Salanova, 2003) y la existencia de las tres dimensiones que caracterizan al tecnoestrés: tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción (Salanova et al., 2007).

Por otra parte, algunos autores, han compilado una lista refiriéndose a aquellos factores que podrían generar tensión, son los llamados creadores del tecnoestrés, y los han dividido en cinco categorías: 1) Tecno-Sobrecarga, es el aumento de las tareas laborales y los cambios de hábitos en el trabajador como consecuencia del uso de las TIC; 2) Tecno-Complejidad, se define como la ausencia de competencias digitales o habilidades ante el uso de las TIC que generan la idea de estar frente a entornos tecnológicos complejos, conocimientos inadecuados para realizar tareas y la necesidad de inversión de tiempo para aprendizaje; 3) Tecno-Inseguridad, se refiere a la pérdida de autoconfianza en el uso de las TIC por parte del colaborador; 4) Tecno-Incertidumbre, hace alusión a las sensaciones ocasionadas por la evolución veloz y constante de las TIC y la obligación de mantenerse actualizado; 5) Tecno-Invasión, señala la sensación de que las TIC invaden la vida personal del empleado (Ayyagari

et al., 2011; Berger et al., 2016; Cuervo-Carabel et al., 2020; Kim et al., 2015; Maier, 2014; Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar et al., 2007; Tarafdar, 2011).

En contraparte, han señalado procesos que favorecerían la disminución del fenómeno en cuestión, por ejemplo, 1) Facilitación de la alfabetización, se relaciona con la disponibilidad de formación e información que favorezca la adquisición de las competencias de los trabajadores en el uso de las TIC; 2) Facilitación de la Participación, privilegia el acto de involucrar a los trabajadores en las fases de planificación e implementación de la TIC en sus actividades laborales, lo que favorece desde el inicio el proceso de familiarización con las nuevas aplicaciones y disminuye la situación de estrés; 3) Provisión de apoyo técnico, apunta a la creación de servicios de ayuda o de soporte técnico al usuario final de las TIC; 4) Satisfacción laboral, apoya los mecanismos que favorezcan el estado emocional positivo resultante de la evaluación del trabajo y la experiencias laborales del trabajador; 5) Compromiso organizacional, se caracteriza por la identificación con la organización y la aceptación de los objetivos y valores de la misma; 6) Compromiso de continuidad, describe los sentimientos de permanencia, reconocimiento y relación positiva en la organización (Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar, 2011) y aunque no se encuentra incluida en la lista anterior, podría señalarse también a 7) la Desconexión digital.

### **2.3.2 *Burnout* o estrés laboral crónico**

El síndrome de *burnout* o "Síndrome de Quemarse por el Trabajo (SQT)" hace referencia a la respuesta psicológica que aparece ante la cronificación del estrés laboral (Gil-Monte, 2005, 2011; Gil-Monte et al., 2009; Maslach y Jackson, 1986). Se trata de un complejo problema de salud que afecta a diversos profesionales especialmente a aquellos que están en contacto directo con otros seres humanos (Bouza et al., 2020; Edelwich y Brodsky, 1980; Freudenberg, 1974), tal como sucede con el ejercicio de la docencia (Jeunon et al., 2017).

El SQT se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico, emocional (desgaste psíquico) y un deterioro cognitivo y afectivo que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador. Además, es un proceso en

el que progresivamente el colaborador sufre una pérdida del interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su ocupación laboral que incluye comportamientos negativos como la indolencia (indiferencia, cinismo) y en algunas ocasiones los sentimientos de culpa (Gil-Monte, 2005, 2011; Gil-Monte et al., 2006), una pérdida progresiva del idealismo, de la energía y del deseo de alcanzar objetivos afectando la vida personal (Grimaldo, 2011), familiar, laboral, la calidad del trabajo (Suñer-Soler et al., 2013) y hasta la salud física (Bouza et al., 2020).

## **2.4 Depresión**

La depresión es un trastorno del estado de ánimo, considerado como un problema de salud pública debido a su alta prevalencia en todo el mundo (Cuesta et al., 2023; OMS, 2023a; OPS, 2017) y la repercusión que tiene sobre la calidad de vida de las personas llevándolas frecuentemente a la discapacidad (Marcus et al., 2012; OPS, 2019). Además, es uno de los principales factores de riesgo relacionados con el comportamiento suicida (Moreno-Gordillo et al., 2019).

Se presenta mediante síntomas afectivos, cognitivos, volitivos, y/o somáticos, que denotan un perjuicio global para la salud psíquica y física, haciendo especial énfasis en la esfera afectiva (National Collaborating Centre for Mental Health, 2010) e impactando directamente en la calidad de vida de las personas (Ramírez et al., 2020), sin olvidar las posibles consecuencias en el entorno social, familiar (Granados, 2018), laboral y económico (Morales, 2017a).

Algunas variables que podrían dar origen a la depresión incluyen factores psicosociales (Vázquez, 2016), biológicos, químicos, genéticos, ambientales (Guadarrama, 2006; Mitjans y Arias, 2012; Montes, 2004), del desarrollo y del contexto en interacción con las características de la personalidad (Berenzon et al., 2013; Botto et al., 2014) y las adversidades actuales que enfrenta el individuo.

## **2.5 Desconexión digital**

El concepto de desconexión digital surge ante la necesidad de conciliar entre la intimidad personal y familiar de las y los trabajadores y su jornada laboral, con el

objetivo de permitir, preservar, respetar y privilegiar el tiempo de descanso y el bienestar de los trabajadores.

Históricamente, la desconexión digital tiene su origen en las negociaciones colectivas (véase Tabla 8) y se fundamenta en el informe *Transformation numérique et vie au travail* (Mettling, 2015) que expone sobre las consecuencias y daños a la salud que el uso de las TIC fuera del horario laboral podría generar en las y los trabajadores.

**Tabla 8.**

*Origen de la desconexión digital*

<b>Empresa</b>	<b>Acción</b>
<i>Volkswagen</i>	Desconexión de sus servidores de comunicación en un horario de 18:15 p.m. a 7:00 a.m.
<i>Daimler-Benz</i>	Programa <i>Mail on Holiday</i> .
<i>Orange</i>	Establece tiempo de uso de mensajería electrónica.
<i>Michelin</i>	Sistema de alertas para los directivos que realizan más de cinco conexiones laborales.
<i>IBM</i>	Organización libre de los días de vacaciones para los empleados.
<i>AXA</i>	Establece un convenio - Derecho a no responder mensajes de correo electrónico fuera de su horario laboral.
<i>Santander</i>	Reconoce el derecho a no responder correo electrónico fuera de sus horarios de trabajo, ni durante los tiempos de descanso, permisos, licencias o vacaciones.
<i>IKEA</i>	Introduce el derecho de su personal a no responder comunicaciones por cualquier canal (correo electrónico, teléfono, <i>WhatsApp</i> , redes sociales...). Supone una obligación el respeto a ese derecho por parte de los directivos.
<i>LG</i>	Prohíbe a los gerentes el envío de mensajes a los empleados después de las 8:00 pm, bajo riesgo de sanciones disciplinarias.

*Nota:* Elaboración propia con base en BBC (2012), Haridy (2018), Mettling (2015), Pérez (2019), Taube (2014).

Para el caso de México, el derecho a la desconexión digital se encuentra reconocido de forma explícita desde el año 2021 en la reforma de materia de teletrabajo dentro de la Ley Federal del Trabajo (LFT).

Así, en el Artículo 330-E, fracción VI, de la LFT (2024b), se establece que “los patrones deben de respetar el derecho a la desconexión de las personas trabajadoras en la modalidad de teletrabajo al término de la jornada laboral”.

De esta forma, los empleados no están obligados a responder llamadas, ningún servicio de mensajería instantánea, correos electrónicos o realizar actividades laborales después de su horario laboral. Por su parte, los empleadores no deberían contactar a sus colaboradores una vez que haya concluido su jornada de trabajo.

Ahora bien, la NORMA Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, contempla las condiciones de seguridad y salud que regulan la modalidad de teletrabajo y para ello establece que la desconexión es el “derecho de un trabajador a apartarse del trabajo (incluida la desconexión de las TIC de manera digital) y abstenerse de participar en cualquier tipo de comunicación con el centro de trabajo al término de la jornada laboral, en los horarios no laborables, vacaciones, permisos y licencias” (DOF, 2023a).

Por otra parte, el derecho a la desconexión digital implica responsabilidades y compromisos de forma equitativa, así como flexibilidad entre los empleados (basada en competencias individuales y educación) y los empleadores (para lo cual son necesarias regulaciones y normativas).

Finalmente, es preciso señalar que el derecho a la desconexión digital debería ser reconocido de forma legal y explícita para todas las personas.



**Segunda Parte**  
**Estudio empírico**





## **Capítulo III. Método**



## Capítulo III. Método

### 3. Método

#### 3.1 Diseño

Para lograr el objetivo de la tesis, la investigación se desarrolló desde el paradigma positivista también denominado empírico-analítico, racionalista, cuantitativo (Herrera, 2018), sistemático-gerencial o científico-tecnológico (Ricoy, 2006). Este modelo busca descubrir o verificar el conocimiento, explicando, controlando, prediciendo y comprobando fenómenos a partir de relaciones causa-efecto (Coello et al., 2012), además, sustenta estudios cuyos objetivos pueden ser medidos y cuantificados.

Aunado a lo anterior, se empleó un enfoque cuantitativo al utilizar la recopilación de datos para poner a prueba y comprobar o rechazar hipótesis mediante análisis estadísticos, descriptivos e inferenciales (Ramos, 2015). Asimismo, un diseño no experimental, puesto que las variables no se manipularon, controlaron, o alteraron de forma deliberada; con corte transversal, al analizar datos de un lapso determinado; y *ex post facto* o retrospectivo a partir de acontecimientos ya sucedidos (Ato et al., 2013; Vallejo, 2002).

En cuanto a los alcances fueron de tipo exploratorios debido a que la problemática de estudio ha sido poco tratada en la población docente del estado de Puebla; descriptivos, al tratar de exponer, describir y caracterizar el fenómeno en cuestión; correlacionales, al indagar sobre las posibles relaciones entre las variables; (Ramos, 2020) y con carácter instrumental (Ato et al., 2013) al examinar las propiedades psicométricas de la Escala ADD.

#### 3.2 Sujetos (muestra)

Para la selección de las y los participantes se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional y por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017; Reales et al., 2022; Seoane et al., 2007).

De esta manera, la muestra fue constituida por 135 docentes universitarios que realizan sus actividades en una universidad pública del estado de Puebla en México. Una mayor descripción de la muestra puede observarse en la Figura 1.

Los criterios de inclusión fueron: 1) ser docente activo en el nivel superior de la Institución de procedencia; 2) ejercer sus labores en cualquier grado (licenciatura, maestría, doctorado), modalidad (presencial, en línea, híbrida) o actividad (docencia, investigación, gestión administrativa, educación continua); 3) ser docente en el área de Ciencias Sociales y Humanidades; 4) tener antigüedad mínima de un año dentro de la Institución y 5) contestar el cuestionario de forma libre, voluntaria, informada y completa.

### 3.3 Instrumentos

#### 3.3.1 Datos sociodemográficos, profesionales, laborales y de contexto

Cuestionario desarrollado *ex profeso* para esta investigación. Se compone de 23 reactivos que recogen información relevante sobre las y los participantes como se detalla en la Tabla 9.

**Tabla 9.**

*Datos sociodemográficos*

Tipo de Datos	Indicador
Demográficos	Sexo, edad, estado civil, dependientes económicos
Profesionales	Último grado académico
Laborales	Área de labores, nivel de enseñanza, modalidad de trabajo, perfil del profesor, tipo de contratación, categoría laboral, años de servicio, horario de labores, segundo empleo
Contexto	Recursos tecnológicos y educativos, frecuencia y uso de las tic, situaciones y síntomas que podrían generar malestar en el docente

### 3.3.2 DASS-21

Se utilizó la versión abreviada de la Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21) creada por Lovibond y Lovibond (1995), en la versión traducida al español y validada para población hispana (Daza et al., 2002). Se trata de una escala multifactorial formada por 21 *ítems* que valoran la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés (Román et al., 2016). Cada dimensión se compone de siete reactivos donde se presentan posibles situaciones de malestar emocional (por ejemplo, “Sentí que la vida no tenía ningún sentido”), a las que debe señalarse la frecuencia con que se experimentaron durante la última semana (Valencia, 2019).

El instrumento brinda cuatro opciones de respuesta en formato *Likert*: 0=*Nunca* (No se aplica a mí en absoluto), 1=*A veces* (Se aplica a mí hasta cierto punto, o parte del tiempo), 2=*A menudo* (Se aplica a mí en un grado considerable, o buena parte del tiempo), 3=*Casi siempre* (Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo).

El puntaje total se interpreta por niveles de depresión, ansiedad y estrés: normal, leve, moderado, grave y extremadamente grave (ver Tabla 10); este se calcula mediante la suma de los *ítems* pertenecientes a cada factor: Depresión (*ítems*: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (*ítems*: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (*ítems*: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Por lo tanto, el valor total puede encontrarse en el rango de 0 a 21 puntos.

**Tabla 10.**

*Escala para los puntajes finales del DASS-21*

<b>Significado</b>	<b>Depresión</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>Estrés</b>
Normal	0-4	0-3	0-7
Leve	5-6	4	8-9
Moderado	7-10	5-7	10-12
Grave	11-13	8-9	13-16
Extremadamente grave	14+	10+	17+

*Nota:* Elaboración propia con base en Antony et al. (1998) y Lovibond y Lovibond (1995).

Es importante mencionar que para los objetivos de este estudio solo se utilizó la subescala de Depresión.

### **3.3.3 CESQT**

Se utilizó el cuestionario para la evaluación del SQT o *Burnout* (CESQT) y los baremos para profesionales que ejercen labores en el área de la educación (Gil-Monte, 2011). Cabe mencionar que versiones anteriores del cuestionario fueron validadas para México en poblaciones de maestros de educación básica primaria (Gil-Monte et al., 2009), secundaria (Mercado y Gil-Monte, 2012) y médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (Gil-Monte y Zúñiga-Caballero, 2010).

El instrumento se compone de 20 reactivos que miden los niveles de *burnout* mediante cuatro subescalas denominadas: Ilusión por el trabajo (5 reactivos, v. gr., “Mi trabajo me supone un reto estimulante”), Desgaste psíquico (4 reactivos, v. gr., “Pienso que estoy saturado/a por el trabajo”), Indolencia (6 reactivos, v. gr., “No me apetece atender a algunos alumnos”) y Culpa (5 reactivos, v. gr., “Me preocupa el trato que he dado a algunas personas en el trabajo”). Se presentan una serie de situaciones donde es preciso indicar la frecuencia con la que se ha experimentado la aseveración descrita.

El cuestionario se valora mediante el siguiente recorrido *Likert*: 0=*Nunca*, 1=*Raramente: algunas veces al año*, 2=*A veces: algunas veces al mes*, 3=*Frecuentemente: algunas veces por semana*, 4=*Muy frecuentemente: todos los días*.

Interpretación: altas puntuaciones en Desgaste psíquico y en Indolencia se relacionan con la presencia de *burnout*, en cambio, bajas puntuaciones en Ilusión por el trabajo suponen un indicador de *burnout*; los *ítems* del factor Ilusión por el trabajo se analizan en sentido inverso. La subescala Culpa se explica de manera independiente e indica dos perfiles, en el primero existen sentimiento de culpa que acompañan a las otras dimensiones; en el segundo perfil no existe la culpa (Gil-Monte,

2011). En la Tabla 11 pueden observarse los puntos de corte para la interpretación de la escala.

**Tabla 11.**

*Puntos de corte para la interpretación del CESQT basados en percentiles*

<b>Nivel</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	<b>Crítico</b>
Percentiles	<11	11 a 33	34 a 66	67 a 89	>89

*Nota:* Elaboración propia con base en Gil-Monte (2011).

### **3.3.4 RED-Tecnoestrés**

Se empleó la Escala RED-Tecnoestrés basada en el modelo RED o Recurso-Emociones-Demandas desarrollado por el equipo de Investigación WONT (Llorens et al., 2011).

Se compone por 22 ítems que evalúan la experiencia y el proceso del tecnoestrés en las dimensiones de Tecnotensión por medio de las subescalas de Escepticismo (4 indicadores, p. ej., “Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos”), Fatiga (4 indicadores, p. ej., “Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías”), Ansiedad (4 indicadores, p. ej., “Me siento tenso y ansioso cuando trabajo con tecnologías”), Ineficacia (4 indicadores, p. ej., “En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías”); y Tecnoadicción mediante la subescala de Adicción (4 indicadores, p. ej., “Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida”).

La escala se estima mediante un recorrido *Likert* con las posiciones: 0=*Nunca*, 1=*Casi nunca (un par de veces al año)*, 2=*Algunas veces (Una vez al mes)*, 3=*Regularmente (Un par de veces al mes)*, 4=*Bastante a menudo (Una vez a la semana)*, 5=*Casi siempre (Un par de veces a la semana)*, 6=*Siempre (Todos los días)*.

Interpretación: Las puntuaciones altas en cada dimensión son indicadores de tecnoestrés.

### **3.3.5 Creadores e Inhibidores del tecnoestrés**

Se implementó el Inventario de Creadores e Inhibidores del tecnoestrés (Ragu-Nathan et al., 2008; Tarafdar et al., 2007), siguiendo el recorrido *Likert* propuesto por Cuervo-Carabel et al. (2020). Se trata de un instrumento multifactorial cuyo objetivo es evaluar el acuerdo en aquellos factores que pueden generar o mitigar el tecnoestrés, para ello se divide en las dimensiones de Creadores e Inhibidores.

Para el caso de los Creadores de tecnoestrés, se compone de cinco subescalas que miden acuerdo sobre: Tecno-Sobrecarga (4 *ítems*, ej., “La tecnología me obliga a hacer más trabajo del que puedo manejar”), Tecno-Invasión (3 *ítems*, ej., “He de estar en contacto con mi trabajo siempre incluso en vacaciones debido a la tecnología”), Tecno-Complejidad (5 *ítems*, ej., “No conozco lo suficiente la tecnología para desarrollar mi trabajo satisfactoriamente”), Tecno-Inseguridad (4 *ítems*, ej., “Siento una amenaza constante sobre mi trabajo debido a las nuevas tecnologías”) y Tecno-Incertidumbre (4 *ítems*, ej., “Siempre hay nuevos desarrollos en las tecnologías que utilizamos en nuestra organización”); consta de 20 *ítems* en total.

Con respecto al Constructo Inhibidores del tecnoestrés, se compone de seis subescalas que miden el grado de acuerdo con respecto a: Facilitación de la Alfabetización (4 *ítems*, ej., “Mi organización hace hincapié en el trabajo en equipo para tratar de resolver los nuevos problemas asociados a las tecnologías”), Provisión de apoyo Técnico (3 *ítems*, ej., “El servicio de ayuda al usuario final es fácilmente accesible”), Facilitación de la Participación (3 *ítems*, ej., “Existen recompensas por usar nuevas tecnologías”), Satisfacción Laboral (3 *ítems*, ej., “Me gusta hacer las actividades que hago en el trabajo”), Compromiso Organizacional (4 *ítems*, ej., “Me gustaría pasar el resto de mi carrera en esta organización”) y Compromiso de Continuidad (4 *ítems*, ej., “Creo que tengo muy pocas opciones para considerar dejar esta organización”); consta de 21 *ítems* en total.

Tanto Creadores como Inhibidores se evalúan a través de una escala *Likert* con los siguientes puntos de anclaje, según Cuervo-Carabel et al. (2020): 0=No aplica/no

lo sé, 1=Totalmente en desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=De acuerdo, 4=Completamente de acuerdo.

Interpretación: Una mayor puntuación se refiere a un mayor acuerdo.

### **3.3.6 Ausencia de Desconexión Digital (ADD)**

Para la presente investigación se optó por el desarrollo de un instrumento *ad hoc* que tiene la finalidad de recabar información para conocer la existencia y el grado de acuerdo de las y los docentes participantes sobre la variable Ausencia de Desconexión Digital.

Se trata de una escala compuesta por 11 *ítems* distribuidos de la siguiente manera:

- 1) Se inicia con el *ítem* “¿Es difícil “desconectarme” de mi trabajo?”, cuya respuesta es dicotómica (1=Sí, 2=No); permite tener una visión amplia sobre la presencia o existencia de “ADD”.
- 2) Enseguida se presentan cinco reactivos que identifican desde la percepción de las y los docentes el “acuerdo” con la Ausencia de Desconexión Digital (ej. “El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) me obliga a permanecer disponible fuera de mi horario laboral”).

Los *ítems* se contestan mediante una escala *Likert* de cinco puntos: 0=No aplica/no lo sé, 1=Totalmente en desacuerdo, 2=Desacuerdo, 3=De acuerdo, 4=Completamente de acuerdo.

- 3) Las cinco preguntas restantes indagan sobre la desconexión digital y el contexto de las y los participantes (“Que mi organización reconozca y aplique el derecho a la desconexión digital laboral es fundamental para lograr una buena relación trabajador-organización”); Las preguntas 6, 7 y 10 tienen un anclaje de respuesta de 1=Sí, 2=No. Las preguntas 8 y 9 se responden con 1=Sí, 2=No, 3=No lo sé.

- 4) Interpretación: Una mayor puntuación supone un mayor acuerdo en la necesidad de desconexión digital.

### **3.4 Procedimiento**

Una vez definidos los objetivos de la presente tesis se elaboró el cuestionario para la recolección de datos a través de la herramienta Formularios de *Google*. Su difusión se realizó conforme a los siguientes pasos:

1. Se contactó a las y los docentes participantes por medio de la plataforma WhatsApp y por el servicio de correo electrónico *Gmail*.
2. Se presentó la naturaleza, las principales características y los objetivos de la investigación, solicitando la participación voluntaria.
3. Se compartió el enlace de acceso al cuestionario “Salud Mental y Tecnoestrés (Factores Protectores y Factores de Riesgo) en Docentes Universitarios del Estado de Puebla”.
4. El tiempo de respuesta estimado fue de 18 minutos.
5. La recolección de datos se realizó durante los meses de junio a septiembre de 2023.

Cabe señalar que este procedimiento se realizó durante el periodo inmediato posterior a la declaración del término de la emergencia internacional de salud pública por COVID-19 hecha el día 5 de mayo de 2023 por el Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus (OMS, 2023b).

### 3.5 Aspectos éticos

Como parte de la práctica que guía los conocimientos profesionales en psicología se dio a conocer a los participantes un consentimiento informado en formato breve y extenso el cual debieron aceptar antes de contestar el formulario.

Dentro de este consentimiento informado, en primera instancia se presentaron las características, los objetivos y fines de la investigación, en seguida se abordaron los criterios de inclusión y finalmente se garantizó el anonimato, la confidencialidad, la voluntariedad de participación y la protección y tratamiento de datos, así como la posibilidad de abandonar en cualquier momento el estudio.

En el mismo orden de ideas, se señaló que no existiría compensación económica, pero se presentó la opción de apoyo psicológico en caso de que las y los participantes la requieran por motivos del estudio. Cabe recalcar que también se proporcionó datos de contacto del investigador responsable en caso de alguna aclaración o duda.

Todo lo anterior, siguiendo los lineamientos éticos establecidos para la investigación con seres humanos y una vez revisadas las recomendaciones del Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), del Código de Ética de las y los Psicólogos Mexicanos de la Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A. C. (2018), de la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 establecida por la Secretaría de Salud (DOF, 2013), de los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta de la American Psychological Association (APA) enmienda 2010, y de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2017).

Finalmente, es importante mencionar que la presente investigación recibió la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (SIEP: 285/2023).

### 3.6 Análisis de datos

Los análisis estadísticos para este estudio (véase Tabla 12) se realizaron con el *software* de código abierto multiplataforma JASP en su versión 0.18.2.

**Tabla 12.**

*Análisis estadísticos utilizados en la Tesis*

<b>Procedimiento</b>	<b>Objetivo</b>
Alpha de Cronbach	Consistencia interna de los datos
Prueba de Kolmogórov-Smirnov	Distribución de datos
Media, mediana, moda, desviación típica, mínimo y máximo	Resumen del conjunto de datos
Análisis de frecuencias por ítem	Descripción de la muestra
Coefficiente de correlación de Spearman	Asociación entre variables
Análisis Factorial Exploratorio	Revisión de propiedades psicométricas de la Escala ADD



## **Capítulo IV. Resultados**



## Capítulo IV. Resultados

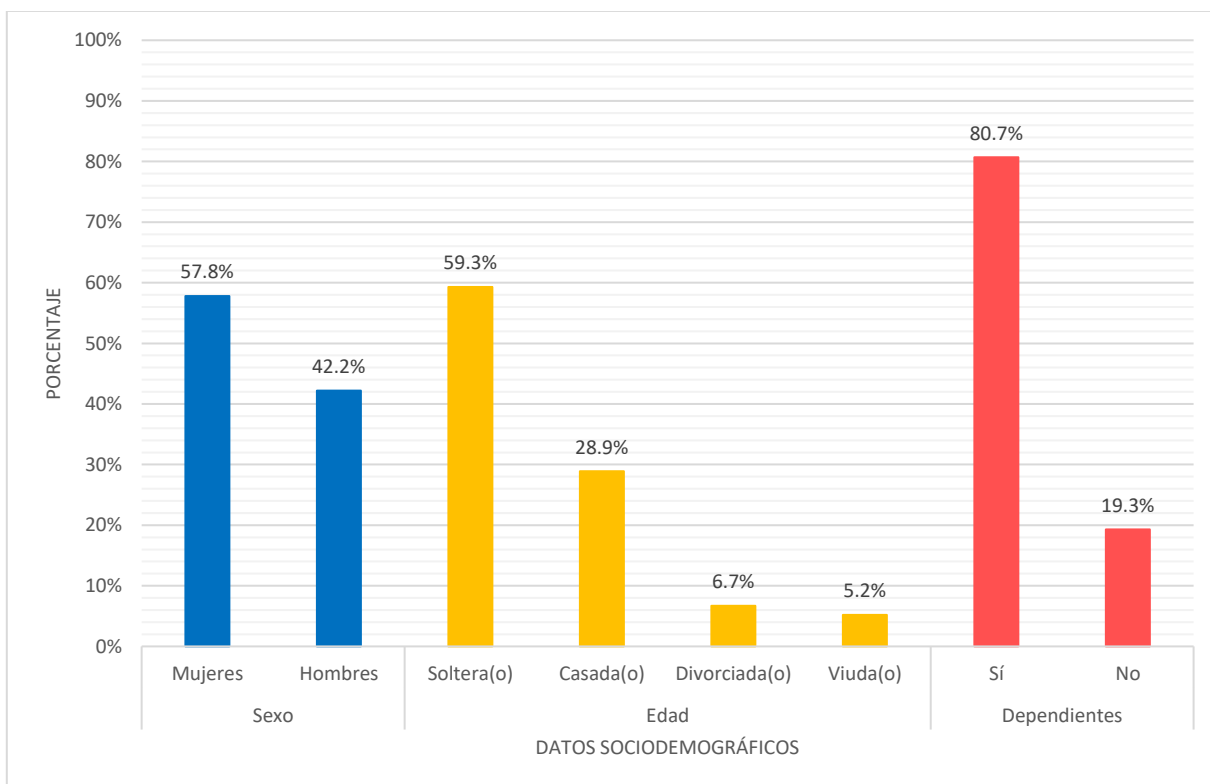
### 4. Resultados

#### 4.1 Datos sociodemográficos, profesionales, laborales y de contexto

El subconjunto poblacional fue constituido por 135 docentes ( $N=135$ ) que ejercen sus labores educativas en una universidad pública perteneciente al estado de Puebla (México), de los cuales 78 (57.8%) fueron mujeres y 57 (42.2%) hombres, con edades que oscilaron entre los 26 y los 50 años ( $\bar{X}=36.26$ ;  $DT=6.48$ ). Asimismo, 80 (59.3%) manifestaron ser solteros, 39 (28.9%) casados, 9 (6.7%) divorciados y 7 (5.2%) viudos. Además 109 refirieron tener dependientes económicos (80.7%). Para una mejor visualización de los resultados se presenta la siguiente gráfica de las variables evaluadas (véase Figura 1).

**Figura 1.**

*Variables Sociodemográficas*



Continuando con las características laborales (véase Tabla 13), es preciso señalar que la experiencia docente por parte de las y los participantes fue desde los 2 hasta los 24 años ( $\bar{X}=10.78$ ;  $DT=5.47$ ); cuyo ejercicio profesional en su mayoría se realizó con un título de Maestría (47.4%), en el nivel de Licenciatura (87.4%), bajo la modalidad Presencial (74.8%) y con el Perfil de Docente (83.0%).

**Tabla 13.**

*Datos sociodemográficos (parte 1)*

<b>Datos laborales</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
Último grado académico	Licenciatura	61	45.2
	Maestría	<b>64</b>	<b>47.4</b>
	Doctorado	10	7.4
Nivel de enseñanza Labor docente	Licenciatura	<b>118</b>	<b>87.4</b>
	Maestría	5	3.7
	Doctorado	2	1.5
	Educación continua	10	7.4
Modalidad de trabajo	Presencial	<b>101</b>	<b>74.8</b>
	En línea	3	2.2
	Híbrida	31	23.0
Perfil del profesor	Docente	<b>112</b>	<b>83.0</b>
	Administrativo	6	4.4
	Investigador	1	0.7
	Docente-Investigador	4	3.0
	Docente-Administrativo	9	6.7
	Investigador- Administrativo	1	0.7
	Docente-Investigador-Administrativo	2	1.5

*Nota: f=Frecuencia, %=Porcentaje.*

De igual manera, en la muestra participante resaltó (véase Tabla 14) la forma de contratación por tiempo determinado (73.3%), con una categoría Hora-Clase

(77.8%), laborando en un horario mixto (72.6%) y en donde las y los maestros refirieron ejercer labores educativas en otras Instituciones (79.3%) como un segundo empleo.

**Tabla 14.**

*Datos sociodemográficos (parte 2)*

<b>Datos laborales</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
Tipo de contrato	Determinado	<b>99</b>	<b>73.3</b>
	Indeterminado	36	26.7
Categoría laboral	Tiempo Completo	20	14.8
	Medio Tiempo	10	7.4
	Hora Clase	<b>105</b>	<b>77.8</b>
Horario en que imparte clases	Matutino	22	16.3
	Vespertino	15	11.1
	Mixto	<b>98</b>	<b>72.6</b>
Labora en otra institución educativa	Sí	<b>107</b>	<b>79.3</b>
	No	28	20.7

*Nota: f=Frecuencia, %=Porcentaje.*

A continuación, en la Tabla 15 se muestran los principales recursos tecnológicos y educativos que las y los profesores señalaron poseer para ejercer sus labores educativas diarias.

Entre los principales destacaron la *Laptop* (85.2%), el *Smartphone* (80.7%), las plataformas colaborativas, de aprendizaje, comunicación, videoconferencia (Teams, Blackboard, Zoom, Moodle) (71.9%) y los aparatos electrónicos como pantallas, grabadoras, bocinas (63.7 %). En contraparte, sobresale también la referencia de no contar con una conexión de *internet* estable y de calidad (57.0%).

**Tabla 15.***Recursos tecnológicos y educativos*

Recursos Tecnológicos y educativos	Sí		No	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Computadora de escritorio	63	46.7	72	53.3
<i>Laptop</i>	<b>115</b>	<b>85.2</b>	20	14.8
Tableta electrónica	37	27.4	98	72.6
<i>Webcam</i>	50	37.0	85	63.0
Proyector	42	31.1	93	68.9
Escáner	45	33.3	90	66.7
<i>Smartphone</i>	<b>109</b>	<b>80.7</b>	26	19.3
<i>Internet</i> (estable y de calidad)	58	43.0	<b>77</b>	<b>57.0</b>
Plataformas	<b>97</b>	<b>71.9</b>	38	28.1
Aparatos electrónicos	<b>86</b>	<b>63.7</b>	49	36.3

Nota: *f*=Frecuencia, %=Porcentaje.

Ahora bien, referente a la frecuencia de uso de las TIC (véase Tabla 16), la mayoría de las y los profesores indicaron utilizar estas herramientas “Todos los días”.

**Tabla 16.***Uso de las TIC*

Frecuencia	<i>f</i>	%
Nunca	0	0
Una vez a la semana	1	0.7
Un par de veces a la semana	2	1.5
De 3 a 4 veces a la semana	27	20.0
De 5 a 6 veces a la semana	51	37.8
Todos los días	<b>54</b>	<b>40.0</b>

Nota: *f*=Frecuencia, %=Porcentaje.

Posteriormente, en la Tabla 17, se presentan la frecuencia de situaciones con que las y los docentes utilizan las TIC y el *internet* donde sobresalieron las actividades de docencia, de comunicación, laborales y recreativas. Mientras que la actividad que se realiza con menor frecuencia es la creación de contenido.

**Tabla 17.**

*Uso de la tecnología e internet*

Tipo de Actividades	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
Laborales (gestión, administrativas, comunicación, etc.)	0	5	18	<b>50</b>	39	23	3
Docencia (investigación, estrategias metodológicas, tutoría virtual, evaluación, apoyo educativo)	0	0	3	32	45	<b>55</b>	5
Formación profesional (pedagógicas, competencias digitales, personal, cambio de grado, idiomas, otros)	0	8	29	<b>39</b>	27	32	3
Gestión con el gobierno (pago de impuestos, acceso a la información, servicios)	26	22	<b>38</b>	24	15	10	2
Personales (comunicación, compras, ejercicio, pagos de servicios, etc.)	1	8	32	<b>43</b>	33	18	3
Uso de redes sociales (en el contexto docente)	7	13	18	35	<b>42</b>	20	4
Medios de Comunicación (WhatsApp, Correo electrónico, aplicaciones de mensajería...)	0	3	7	23	47	<b>55</b>	5
Información (búsqueda, consulta, revisión): Chrome, Microsoft Edge, Safari, FireFox, Opera	2	14	19	31	<b>40</b>	29	4
Creación de contenido (Videos educativos, blogs, wikis, Podcast)	<b>46</b>	33	18	15	16	7	0
Uso de software (Herramientas de Microsoft, Google, herramientas digitales para la educación); Videoconferencias (Teams, Zoom, Meet)	5	10	19	30	34	<b>37</b>	5
Actividades recreativas (servicios de streaming, visitas guiadas, juegos, etc.)	0	6	21	30	<b>47</b>	31	4

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

Siguiendo con el uso de redes sociales en actividades educativas (véase Tabla 18) por parte de las y los docentes, prevaleció el uso de la plataforma *Youtube* (90.4%) seguida de *Facebook* (84.4%), mientras que *TikTok* (83.7%) es la plataforma con menor uso.

**Tabla 18.**

*Uso de redes sociales*

Red Social	Sí		No	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<i>Facebook</i>	114	84.4	21	15.6
<i>YouTube</i>	122	90.4	13	9.6
<i>Twitter</i>	83	61.5	52	38.5
<i>Instagram</i>	81	60.0	54	40.0
<i>TikTok</i>	22	16.3	113	83.7
<i>Spotify</i>	32	23.7	103	76.3

Nota: *f*=Frecuencia, %=Porcentaje.

En cuanto a la pregunta, ¿En qué medida considera que ser profesor(a) es una actividad generadora de estrés?, los resultados obtenidos (véase Tabla 19) de acuerdo con la percepción de las y los profesores fueron “Muy generadora de estrés (43.0%)”, seguido de “Totalmente generadora de estrés (25.9%)”.

**Tabla 19.**

*Profesión docente generadora de estrés*

La docencia es	<i>f</i>	%
Nada generadora de estrés	3	2.2
Poco generadora de estrés	13	9.6
Moderadamente generadora de estrés	26	19.3
Muy generadora de estrés	58	43.0
Totalmente generadora de estrés	35	25.9

Nota: *f*=Frecuencia, %=Porcentaje.

Con respecto a las situaciones que podrían generar malestar y estrés en las y los docentes (ver Tabla 20) se hallaron entre las más frecuentes: la organización de los horarios de clase, la sobrecarga de tareas, el desinterés por aprender por parte de los alumnos, realizar trabajo administrativo, las innovaciones educativas y tecnológicas sin previa formación y la evaluación que los alumnos puedan hacer de su trabajo.

**Tabla 20.**

*Situaciones que pueden generar estrés en las y los docentes (parte 1)*

Situaciones	Frecuencia (f)						Mo
	0	1	2	3	4	5	
El trabajo administrativo (llenado de documentos, expedientes, planes de clase)	11	15	29	<b>52</b>	20	8	3
La sobrecarga de tareas	3	8	19	37	<b>41</b>	27	4
Falta de recursos tecnológicos y/o materiales para realizar mi trabajo	15	27	<b>40</b>	37	10	6	2
La presencia de las TIC en mis actividades	23	<b>32</b>	20	21	20	19	1
Innovaciones educativas y tecnológicas sin previa formación	24	22	21	18	<b>31</b>	19	4
La organización de los horarios de clases	14	16	21	19	<b>42</b>	23	4
El alto número de alumnos por grupo	5	20	24	<b>32</b>	27	27	3
La personalidad y carácter de los alumnos	23	<b>28</b>	23	23	18	20	1
El desinterés por aprender por parte de los alumnos	11	14	21	26	<b>38</b>	25	4
La falta de compromiso de los alumnos al cumplir con sus tareas	22	24	19	21	<b>29</b>	20	4
La evaluación que los alumnos puedan hacer de mí persona	13	23	21	<b>32</b>	18	28	3
La evaluación que los alumnos puedan hacer de mí trabajo	23	16	25	24	<b>30</b>	17	4

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

Retomando las situaciones que podrían generar malestar y estrés en las y los docentes (ver Tabla 21) también se encontró entre las más frecuentes: dar clases en áreas que no son de su especialidad, inseguridad laboral (falta de respaldo, estabilidad), hábitos de alimentación no saludables y ausencia de actividad física.

Es importante mencionar que en su mayoría las y los participantes señalaron sentir apoyo por parte de sus directivos y coordinadores.

**Tabla 21.**

*Situaciones que pueden generar estrés en las y los docentes (parte 2)*

Situaciones	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
Violencia por parte de los alumnos hacia el docente (agresiones verbales, físicas, burlas, confrontaciones, calumnias, rumores, daño a pertenencias, creación de memes, ignorar al docente en clase...)	26	19	<b>34</b>	24	18	14	2
Mal ambiente en el grupo de profesores (rivalidad, comunicación deficiente, falta de participación)	14	22	<b>33</b>	30	28	8	2
Falta de apoyo de los directivos y coordinadores	<b>71</b>	<b>26</b>	23	15	0	0	0
Dar clases en áreas que no son de mi especialidad	12	19	19	16	<b>40</b>	29	4
Falta de reconocimiento y valoración por mi profesión	11	24	27	<b>29</b>	24	20	3
Inseguridad laboral (Falta de respaldo, estabilidad)	14	16	16	26	<b>41</b>	22	4
Hábitos de alimentación no saludables	16	21	24	21	<b>38</b>	15	4
Ausencia de actividad física	19	19	24	20	21	<b>32</b>	5

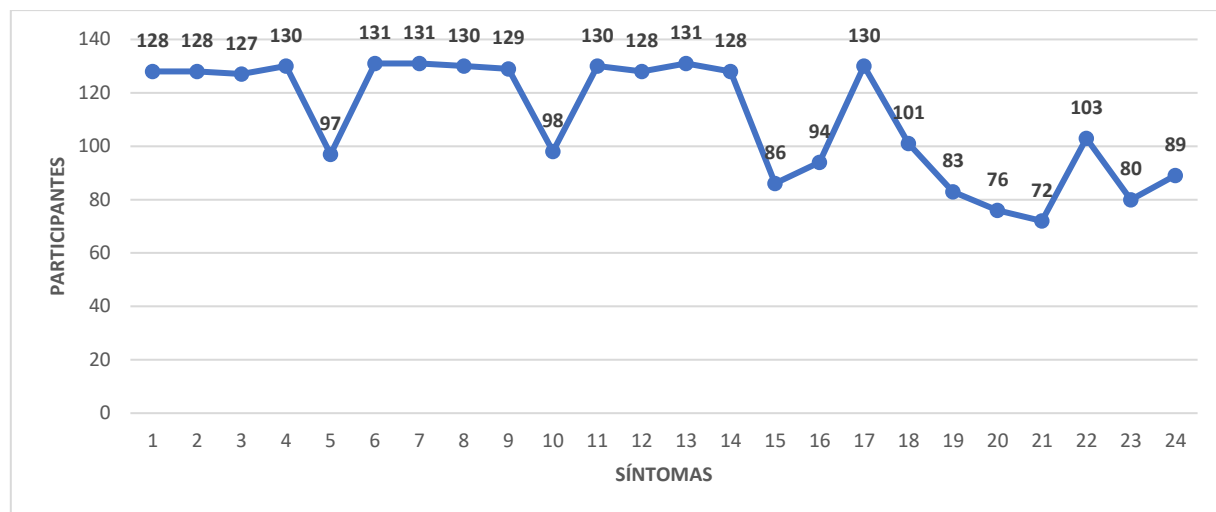
*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

En cuanto a los síntomas relacionados con el estrés (véase Figura 2) que se presentaron durante el último período escolar al menos una vez, las y los profesores indicaron mayormente la presencia de tensión o dolor muscular, problemas digestivos,

irritabilidad, dolor de cabeza, pérdida o aumento del apetito, tristeza y preocupación o nerviosismo.

**Figura 2.**

*Presencia de síntomas de estrés (N=135)*



*Nota: 1=Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, apneas, somnolencia, dificultad para dormir, sueño interrumpido o insatisfactorio), 2=Dificultad para concentrarse, 3=Fatiga (cansancio permanente, agotamiento), 4=Dolor de cabeza o migraña, 5=Fatiga visual, 6=Tensión o dolor muscular (cuello, espalda), 7=Problemas digestivos (diarrea, estreñimiento, dolor abdominal), 8=Pérdida o aumento del apetito, 9=Aumento o disminución de presión arterial, 10=Miedo, 11=Tristeza, 12=Apatía, 13=Irritabilidad, 14=Mal humor, 15=Pérdida de la autoestima, 16=Pensamientos negativos, 17=Preocupación o nerviosismo, 18=Llanto, 19=Ansiedad, desesperación o angustia, 20=Pensamientos irreflexivos, 21=Aislamiento o evitación de los demás, 22=Insatisfacción, 23=Incapacidad para ser asertivo, 24=Pérdida de autoconfianza.*

Continuando únicamente con los síntomas físicos o fisiológicos, resaltaron los problemas digestivos, la fatiga, el dolor de cabeza, la tensión o dolor muscular y el aumento o disminución de presión arterial (véase Tabla 22).

**Tabla 22.***Síntomas físicos o fisiológicos relacionados con el estrés*

Síntomas físicos o fisiológicos	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
Dolor de cabeza o migraña	5	46	<b>50</b>	14	16	4	2
Tensión o dolor muscular (cuello, espalda)	4	25	<b>49</b>	37	20	0	2
Problemas digestivos	4	51	<b>54</b>	17	7	2	2
Fatiga (cansancio permanente, agotamiento)	8	34	<b>54</b>	23	12	4	2
Aumento o disminución de presión arterial	6	<b>74</b>	39	7	7	2	1
Fatiga visual	38	30	<b>37</b>	26	2	2	2

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

Referente a los síntomas conductuales o comportamentales (véase Tabla 23) destacó la pérdida o aumento del apetito y la insatisfacción.

**Tabla 23.***Síntomas conductuales vinculados con el estrés*

Síntomas conductuales o comportamentales	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
Pérdida o aumento del apetito	5	<b>72</b>	34	15	9	0	1
Aislamiento o evitación de los demás	<b>63</b>	62	10	0	0	0	0
Insatisfacción	32	<b>40</b>	30	33	0	0	1

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

En el mismo orden ideas, para los síntomas emocionales y cognitivos (véase Tabla 24) sobresalió la presencia de la dificultad para concentrarse, el llanto, la apatía, la tristeza, la incapacidad para ser asertivo.

**Tabla 24.***Síntomas psicológicos asociados con el estrés*

Síntomas Emocionales y Cognitivos	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
Miedo	37	<b>62</b>	29	6	1	0	1
Tristeza	5	<b>65</b>	53	9	3	0	1
Apatía	7	<b>70</b>	53	4	1	0	1
Irritabilidad	4	<b>61</b>	57	5	8	0	1
Mal humor	7	<b>60</b>	56	9	3	0	1
Pérdida de la autoestima	49	<b>47</b>	39	0	0	0	1
Pensamientos negativos	<b>41</b>	32	29	33	0	0	0
Preocupación o nerviosismo	5	<b>59</b>	49	16	6	0	1
Ansiedad, desesperación o angustia	<b>52</b>	38	20	16	5	4	0
Llanto (Síntoma emocional a nivel motor y observable)	34	40	<b>42</b>	8	7	4	2
Pérdida de la autoconfianza	46	<b>51</b>	38	0	0	0	1
Dificultad para concentrarse	7	48	<b>59</b>	16	5	0	2
Pensamientos irreflexivos	<b>59</b>	43	33	0	0	0	0
Incapacidad para ser asertivo	55	<b>64</b>	16	0	0	0	1

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

Finalmente, en la Tabla 25 se distinguen los datos hallados para los problemas del sueño que frecuentemente son relacionados con el estrés.

**Tabla 25.***Trastornos del sueño*

Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, apneas, somnolencia, dificultad para dormir, sueño interrumpido o insatisfactorio)	Frecuencia (f)						
	0	1	2	3	4	5	Mo
	7	34	<b>53</b>	20	18	3	2

*Nota: Mo=Moda, 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=En ocasiones, 3=Con frecuencia, 4=Casi siempre, 5=Siempre.*

## 4.2 Análisis de fiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados

Los análisis de fiabilidad, de normalidad, así como las medidas de tendencia central y dispersión se realizaron por muestra total y para cada subescala.

Con respecto a los análisis de consistencia interna (véase Tabla 26 y 27), los resultados del índice Alfa de Cronbach mostraron un nivel satisfactorio de confiabilidad de los instrumentos (Oviedo y Campo-Arias, 2005) siendo la depresión la subescala con el resultado más alto ( $\alpha=.912$ ), en contra parte el factor de culpa evidencio el puntaje más bajo pero aceptable ( $\alpha=.708$ ).

Por otra parte, la prueba de bondad de ajuste *Kolmogorov-Smirnov* (Flores y Flores, 2021) mostró que los datos no siguen una distribución normal en la mayoría de las dimensiones, sin embargo, es preciso mencionar que las subescalas de Tecno-Complejidad ( $K-S=.067$ ) y Desgaste psíquico ( $K-S=.057$ ) señalaron normalidad en los datos (véase Tabla 26 y 27).

**Tabla 26.**

*Análisis de fiabilidad y normalidad de datos para cada subescala (parte 1)*

Escala	Subescala	$\alpha$	K-S
Inhibidores del tecnoestrés	Facilitación de la alfabetización	.851	.000
	Apoyo Técnico	.872	.000
	Facilitación de la participación	.730	.000
	Satisfacción laboral	.810	.000
	Compromiso Organizacional	.857	.000
	Compromiso de Continuidad	.905	.000
Creadores del tecnoestrés	Tecno-Sobrecarga	.881	.005
	Tecno-Invasión	.836	.001
	Tecno-Complejidad	.886	.067
	Tecno-Inseguridad	.836	.000
	Tecno-Incertidumbre	.878	.000

*Nota:  $\alpha$ =Alpha de Cronbach, K-S=Kolmogorov-Smirnov.*

**Tabla 27.**

*Análisis de fiabilidad y normalidad de datos para cada subescala (parte 2)*

<b>Escala</b>	<b>Subescala</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>K-S</b>
RED- Tecnoestrés	Escepticismo	.780	.000
	Fatiga	.908	.000
	Ansiedad (uso TIC)	.854	.000
	Ineficacia	.826	.000
	Adicción	.876	.024
CESQT	Ilusión por el trabajo	.780	.000
	Desgaste psíquico	.714	.057
	Indolencia	.746	.000
	Culpa	.708	.000
DASS-21	Depresión	.912	.000
ADD		.824	.002

*Nota:  $\alpha$ =Alpha de Cronbach, K-S=Kolmogorov-Smirnov.*

### 4.3 Análisis de medidas de tendencia central y de dispersión

Siguiendo con los análisis de las medidas de tendencia central y de dispersión, es posible observar la presencia del fenómeno en la media con base en los rangos de mínimos y máximos para cada factor de los instrumentos (véase Tabla 28).

Es así como sobresale un mayor acuerdo en los inhibidores del tecnoestrés, específicamente en los factores de Satisfacción laboral ( $\bar{X}$ =3.50) y Compromiso Organizacional ( $\bar{X}$ =3.74). De forma similar, sucede para los creadores del tecnoestrés en las dimensiones de Tecno-Invasión ( $\bar{X}$ =2.64), Tecno-Sobrecarga ( $\bar{X}$ =2.44).

Por su parte, la experiencia del tecnoestrés muestra una mayor frecuencia en la subescala de Adicción en el uso de las TIC ( $\bar{X}$ =3.00). Asimismo, para el *burnout* se refleja una mayor frecuencia en la variable de Desgaste psíquico ( $\bar{X}$ =1.67).

Por último, la escala de ADD mostró un acuerdo considerable en los resultados reportados ( $\bar{X}$ =2.79).

Tabla 28.

Medidas de tendencia central y de dispersión para cada subescala

Escala	Subescala	$\bar{X}$	<i>Md</i>	<i>DT</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>
Inhibidores del tecnoestrés	Facilitación de la alfabetización	2.64	2.75	1.00	0	4
	Apoyo Técnico	2.30	2.67	1.13	0	4
	Facilitación de la participación	1.68	1.67	1.02	0	4
	Satisfacción laboral	<b>3.50</b>	3.67	0.64	2	4
	Compromiso Organizacional	<b>3.74</b>	4.00	0.58	1	4
	Compromiso de Continuidad	2.89	3.75	1.21	1	4
Creadores del tecnoestrés	Tecno-Sobrecarga	<b>2.44</b>	2.50	1.05	0	4
	Tecno-Invasión	<b>2.64</b>	2.67	1.09	0	4
	Tecno-Complejidad	2.21	2.20	0.97	0	4
	Tecno-Inseguridad	1.56	1.50	0.90	0	4
	Tecno-Incertidumbre	2.17	2.25	1.02	0	4
RED-Tecnoestrés	Escepticismo	1.14	0.75	1.20	0	5
	Fatiga	1.66	1.50	1.47	0	6
	Ansiedad (uso TIC)	1.12	1.00	1.17	0	6
	Ineficacia	0.93	0.75	1.06	0	6
	Adicción	<b>3.00</b>	2.83	1.58	0	6
CESQT	Ilusión por el trabajo	0.94	0.80	0.79	0	4
	Desgaste psíquico	<b>1.67</b>	1.75	0.93	0	4
	Indolencia	0.82	0.67	0.71	0	3
	Culpa	0.86	0.80	0.70	0	3
DASS-21	Depresión	0.45	0.29	0.57	0	3
ADD		<b>2.79</b>	2.80	0.88	0	4

Nota:  $\bar{X}$ =Media, *Md*=Mediana, *DT*=Desviación típica, *Mín*=Mínimo, *Máx*=Máximo.

#### 4.4 Niveles de Depresión y *Burnout* hallados en la muestra participante

En lo que corresponde a la valoración de estados afectivos de depresión en la Tabla 29 se observan los resultados obtenidos por medio del cálculo mencionado en la sección de instrumentos de esta tesis. Aunque el 80.74% representó a los participantes

que se encuentran en la categoría “normal”, llama la atención el 19.26 % en el que se encuentran las y los demás profesores puesto que denotan de la existencia del fenómeno en la muestra participante.

**Tabla 29.**

*Interpretación de niveles de depresión en la muestra participante*

<b>Niveles de Depresión</b>					
Categoría	Normal	Leve	Moderado	Grave	Extremadamente Grave
Puntaje	0-4	5-6	7-10	11-13	14+
Participantes	109	5	12	3	6

Por otra parte, en los resultados encontrados para el síndrome de quemarse por el trabajo (véase Tabla 30) sobresalieron los resultados encontrados en los niveles alto y crítico sin menospreciar los demás datos.

**Tabla 30.**

*Interpretación de niveles de SQT basados en percentiles*

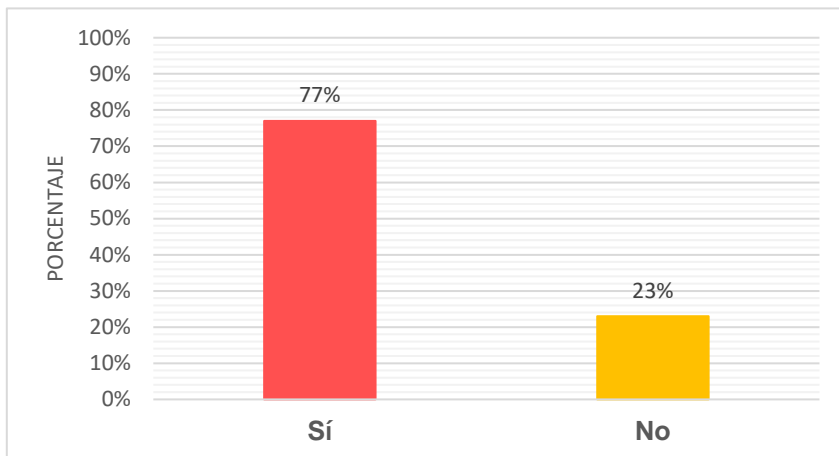
<b>Nivel</b>	<b>Muy bajo</b>	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	<b>Crítico</b>
Percentiles	<11	11 a 33	34 a 66	67 a 89	>89
Participantes	22	20	36	41	16

#### **4.5 Escala Ausencia de Desconexión Digital (ADD)**

En lo que respecta a la Escala Ausencia de Desconexión Digital, se realizó análisis de distribución de frecuencias por *ítem* para la pregunta introductoria ¿Es difícil “desconectarme” de mi trabajo? Este indicador permitió observar la existencia de la variable ausencia de desconexión digital en la muestra participante debido a que el 77% refirió la dificultad para desconectarse del trabajo (Figura 3).

**Figura 3.**

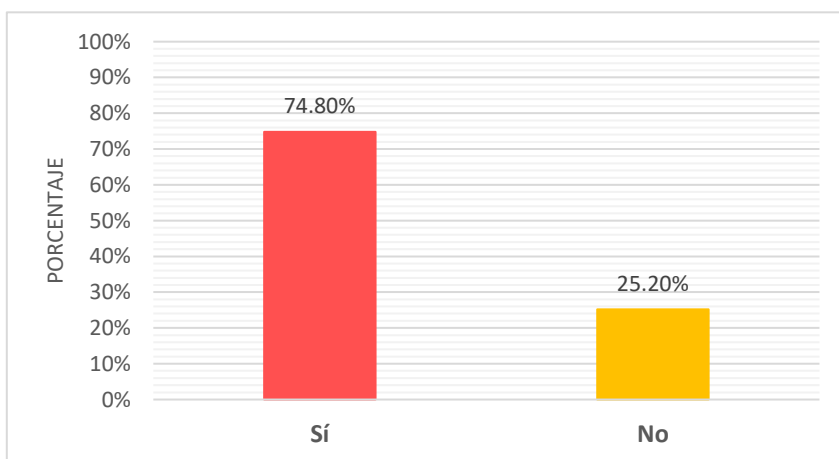
*¿Es difícil “desconectarme” de mi trabajo? (N=135)*



De forma simultánea se aplicó distribución de frecuencias por *ítem* para las preguntas de ADD relacionadas con el contexto de las y los docentes. Así, el 74.8% de las y los profesores participantes señalaron conocer lo que es la desconexión digital laboral (Figura 4).

**Figura 4.**

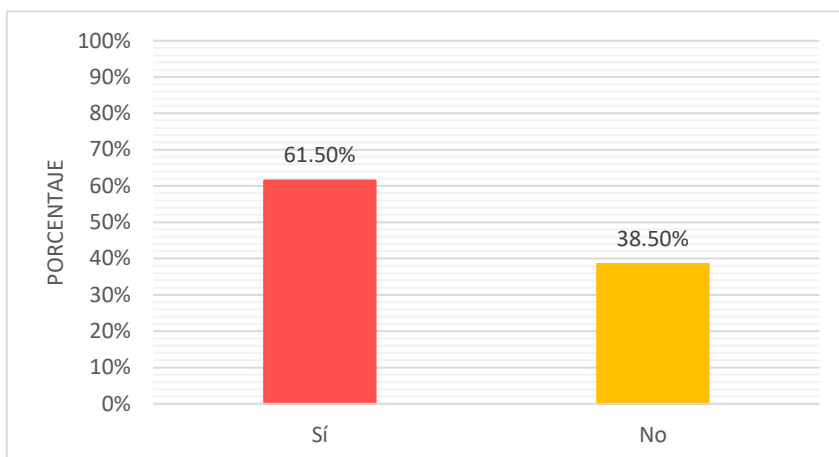
*¿Sabe qué es la desconexión digital laboral? (N=135)*



Enseguida, el 61.50% de las y los profesores expresaron conocer lo que es el derecho a la desconexión (Figura 5).

**Figura 5.**

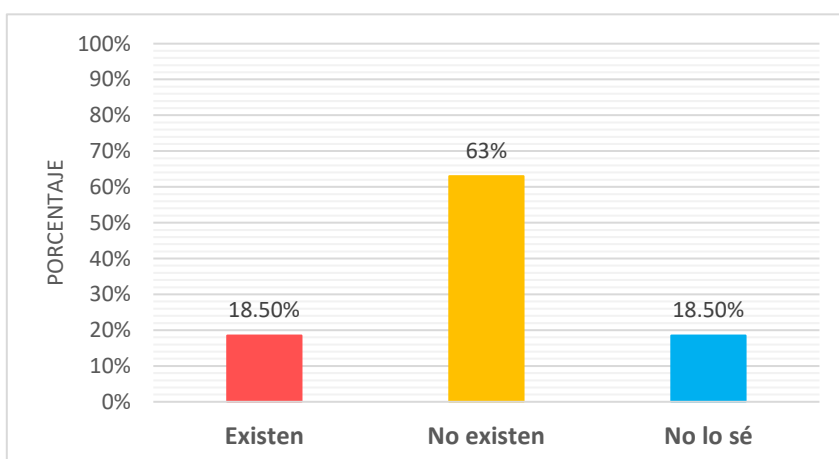
*¿Conoce qué es el derecho a la desconexión digital laboral? (N=135)*



Continuando con la existencia de políticas internas que coadyuven a lograr que el derecho a la desconexión digital laboral sea aplicable para las y los maestros (Véase Figura 6), el 63% mencionó la falta de existencia de estas dentro de su unidad académica.

**Figura 6.**

*Políticas internas que coadyuven a la desconexión digital (N=135)*

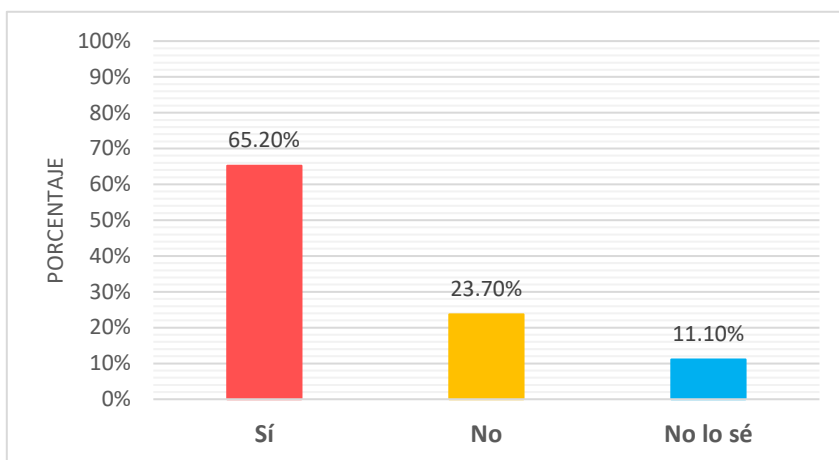


Con respecto al enunciado “Que mi organización reconozca y aplique el derecho a la desconexión digital laboral es fundamental para lograr una buena relación

trabajador-organización”, el 65.20% de las y los participantes expresaron su aceptación hacia esta acción (véase figura 7).

**Figura 7.**

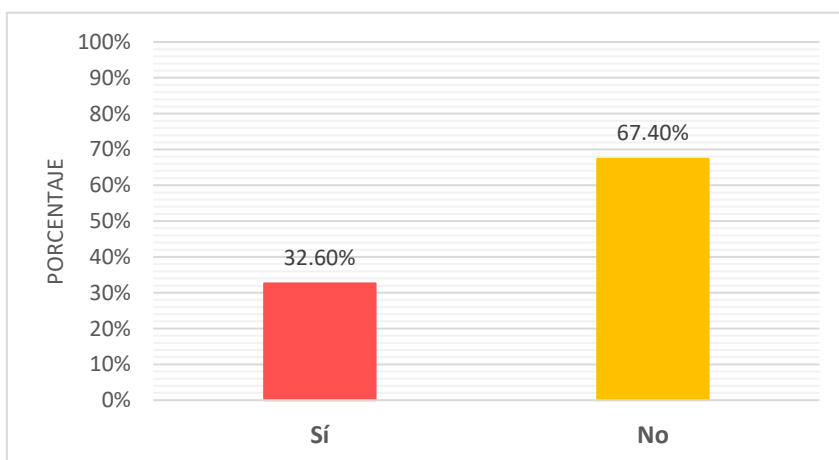
*Derecho a la desconexión digital - relación trabajador, organización (N=135)*



Finalmente, en el ítem ¿Sabía que el derecho a la desconexión digital laboral al momento de llenar este cuestionario, en la Ley Federal del Trabajo solo se encuentra de manera explícita para la modalidad de teletrabajo?, el 67.40% de las y los docentes manifestaron desconocer dicha cuestión (véase Figura 8).

**Figura 8.**

*Derecho a la desconexión digital – Modalidad de teletrabajo (N=135)*

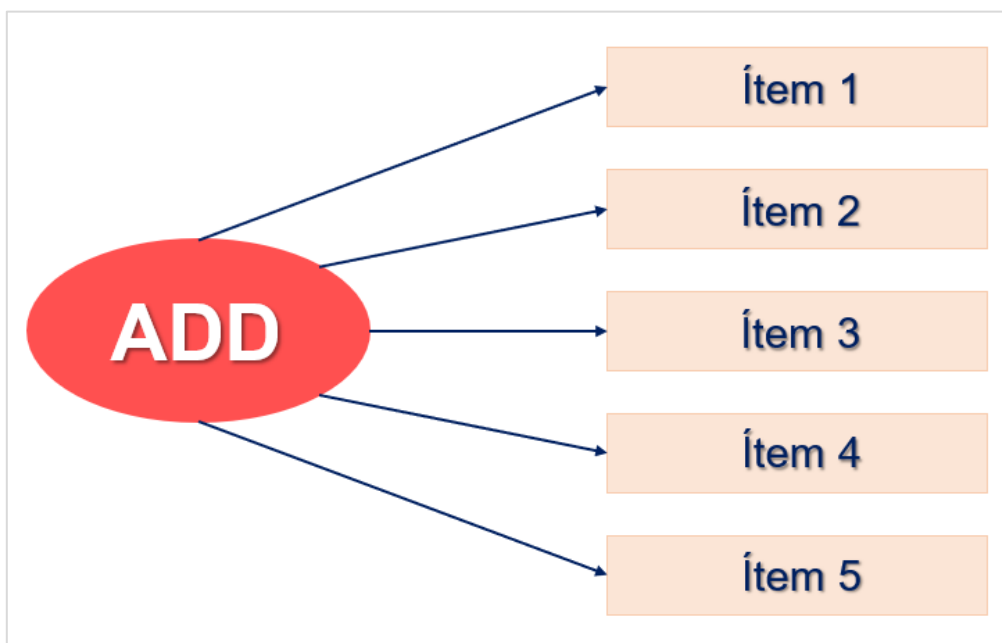


#### 4.6 Análisis Factorial Exploratorio (AFE) - Escala ADD

Concerniente a la evaluación del constructo Ausencia de Desconexión Digital, se propuso una escala de cinco ítems como puede observarse en la Figura 9.

**Figura 9.**

*Modelo de la Escala Ausencia de Desconexión Digital*



Con la finalidad de identificar algunas propiedades de la escala ADD como la estructura subyacente, se aplicó en la muestra total ( $N=135$ ) el Análisis Factorial Exploratorio (AFE).

Para empezar y debido a la no claridad del criterio de normalidad de datos se optó por utilizar el método de Factorización de ejes principales que es un método iterativo de aproximaciones sucesivas, es decir, tiene su base en la extracción sucesiva de los factores más adecuados que expliquen la mayor parte de la varianza común y una consideración muy importante, es robusto a violaciones del supuesto de normalidad (de Winter y Dodou, 2012; Fabrigar et al., 1999).

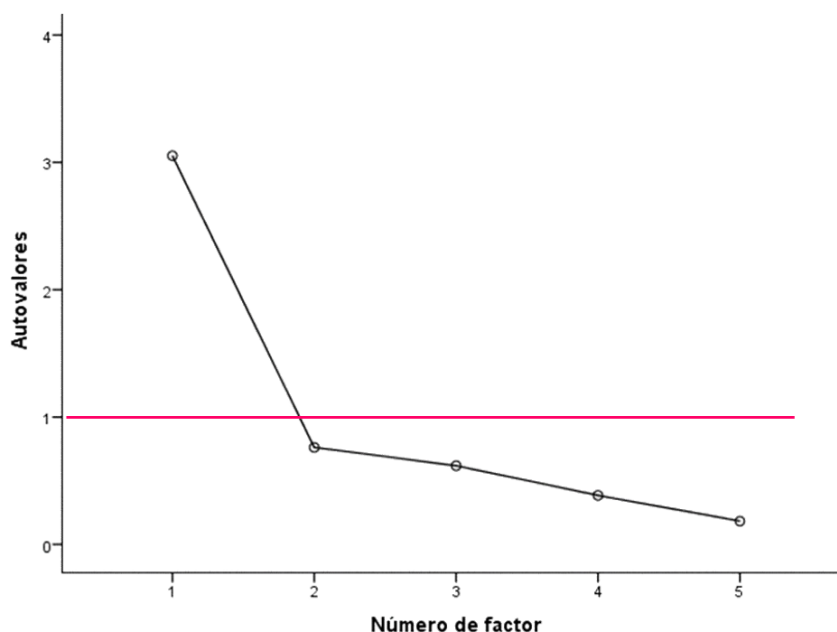
Posteriormente, se eligió el método de rotación oblicua Oblimin directa al esperar que los factores que resulten del AFE estén correlacionados, con respecto a esto, algunos autores han señalado que las rotaciones oblicuas permiten obtener resultados simples, precisos, realistas y reproducibles (Beavers et al., 2013; Conway y Huffcutt, 2003; Costello y Osborne, 2005; Fabrigar et al., 1999).

Finalmente, para revisar la adecuación de la matriz obtenida en el AFE se aplicó la prueba Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett (Dziuban y Shirkey, 1974).

De esta manera, los resultados obtenidos que sustentan al AFE fueron índice de  $KMO=.710$  y la prueba de Esfericidad de Bartlett ( $\chi^2=301.230$ ;  $p=.000<0.05$ ) que indicaron que la idoneidad de los datos para detectar estructuras en el modelo es aceptable. Asimismo, siguiendo el criterio de conservar únicamente aquellos factores cuyos valores propios sean mayores que uno “*eigenvalues*>1” (Cattell, 1966; Kaiser, 1960), el AFE indicó una estructura unidimensional tal como se observa en la Figura 10. Cabe mencionar que esta estructura explicó el 52.22% de la varianza.

### Figura 10.

*Gráfico de sedimentación (Scree Test) para el AFE*



Por otra parte, es preciso señalar que no se eliminó ningún *ítem* de la escala debido a que las saturaciones de las cargas factoriales (véase Tabla 31) fueron superiores a .40 (Williams et al., 2010).

**Tabla 31.**

*Cargas factoriales de la escala ADD*

	<i>Ítems</i>	<i>CF</i>
2	Después de mi horario laboral debo atender mensajes de WhatsApp (o de algún otro servicio de mensajería instantánea) de los diferentes grupos creados en mi organización, llamadas telefónicas o correos electrónicos	.86
3	Debido al uso de las TIC y con el objetivo de conectar en cualquier momento y lugar, agilizar procesos y obtener información inmediata debo realizar tareas fuera de mi horario laboral	.78
1	El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) me obliga a permanecer disponible fuera de mi horario laboral	.73
4	En mi organización es bien visto invertir horas extra al trabajo porque se asocia con productividad, disposición y compromiso por parte del trabajador	.63
5	Considero que no existe equilibrio entre mi vida profesional y personal ya que es complicado establecer límites entre ellas	.55

*Nota: CF=Cargas factoriales (AFE).*

En cuanto a la consistencia interna para la escala ADD, el índice alfa de Cronbach fue de  $\alpha=.824$ , lo que indica una adecuada consistencia interna (Oviedo y Campo-Arias, 2005).

En el siguiente apartado es posible observar como la escala ADD se asocia con el factor de Depresión y las subescalas de tecnoestrés y *burnout*.

#### 4.7 Análisis de Correlación de Variables

Finalmente, se presentan los resultados hallados a través del análisis *rho Spearman* para la asociación entre variables estudiadas dentro de la muestra total.

Así, para el caso del Tecnoestrés con el *Burnout* se obtuvieron relaciones significativas y moderadas para los factores que se observan en la Tabla 32.

**Tabla 32.**

*Asociación entre variables Tecnoestrés con Burnout*

1		Ilusión por el trabajo	Desgaste psíquico	Indolencia	Culpa
2	Provisión de Apoyo Técnico	.340**	-	-.403**	-.264**
	Satisfacción Laboral	.454**	-.240**	-.378**	-
	Tecno-Sobrecarga	-.274**	.279**	.353**	-
3	Tecno-Invasión	-.306**	.389**	.342**	.238**
	Tecno-Inseguridad	-	.296**	.286**	-
	Fatiga	-.240**	.472**	-	-
4	Ansiedad (por el uso TIC)	-	.390**	-	-
	Ineficacia	-	.296**	-	-

Nota: \*\*= $p < 0.01$  (bilateral), 1=CESQT, 2=Inhibidores del Tecnoestrés, 3=Creadores del Tecnoestrés, 4=RED-Tecnoestrés.

De igual forma, en la Tabla 33 se muestran las correlaciones significativas y moderadas para las dimensiones del Tecnoestrés con la Depresión.

**Tabla 33.***Asociación entre variables de Tecnoestrés con Depresión*

		DASS-21 (Depresión)
Inhibidores del Tecnoestrés	Satisfacción Laboral	-.379**
Creadores del Tecnoestrés	Tecno-Invasión	.242**
	Tecno-Inseguridad	.226**
RED-Tecnoestrés	Fatiga	.333**
	Ansiedad	.366**
	Ineficacia	.260**

Nota: \*\*= $p < 0.01$  (bilateral).

Finalmente, en la Tabla 34 se exponen las asociaciones significativas y moderadas halladas entre las subescalas de Tecnoestrés, *Burnout* y Depresión con la ADD.

**Tabla 34.***Asociación entre variables de Tecnoestrés, Burnout y Depresión con ADD*

Escala		ADD
Inhibidores del Tecnoestrés	Apoyo Técnico	-.251**
	Satisfacción Laboral	-.294**
Creadores del Tecnoestrés	Tecno-Sobrecarga	.321**
	Tecno-Invasión	.412**
	Tecno-Inseguridad	.223**
RED-Tecnoestrés	Ansiedad (uso de las TIC)	.222**
CESQT	Ilusión por el trabajo	-.185**
	Desgaste psíquico	.302**
	Indolencia	.366**
	Culpa	.280**
DASS-21	Depresión	.310**

Nota: \*\*= $p < 0.01$  (bilateral).



## **Capítulo V. Discusión**



## Capítulo V. Discusión

### 5. Discusión

La presente investigación se realizó con el objetivo principal de explorar, describir y analizar la prevalencia de factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) asociados al fenómeno del tecnoestrés, así como identificar la relación entre estas variables en una muestra de docentes universitarios pertenecientes al Área de Ciencias Sociales y Humanidades de una universidad pública del estado de Puebla durante el período post pandemia por COVID-19.

Así, para una mejor organización en la discusión de resultados se presentan las hipótesis establecidas conforme a los objetivos específicos de esta investigación y se contrastan con la evidencia empírica y teórica en relación con el fenómeno de estudio.

En primer lugar, se retoman las hipótesis acerca de la manifestación y prevalencia de tecnoestrés, depresión, *burnout* y ausencia de desconexión digital:

*Hipótesis 1.1: Se hallará la presencia de síntomas asociados al estrés*

**– Se acepta –**

Con base en los resultados obtenidos, esta hipótesis fue aceptada debido a que se halló una alta frecuencia en la presencia de los síntomas que son asociados al estrés, en donde las y los docentes señalaron que los indicios que mayormente se presentaron durante el último periodo escolar fueron los “Problemas digestivos (diarrea, estreñimiento, dolor abdominal)”, la “Fatiga”, el “Dolor de cabeza”, la “Tensión o dolor muscular (cuello, espalda)”, el “Aumento o disminución de la presión arterial”, la “pérdida o aumento del apetito”, la “insatisfacción”, la “Dificultad para concentrarse”, el “Llanto”, la “Apatía”, la “Tristeza”, la “Incapacidad para ser asertivo” y los “Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, apneas, somnolencia, dificultad para dormir, sueño interrumpido o insatisfactorio)”.

Al respecto, es importante resaltar la presencia de expresiones físicas, psicológicas y comportamentales vinculadas a la posible presencia del estrés (Barraza-Macías, 2007; del Río, 2006; Melgosa, 1995 como se citó en Naranjo, 2009; Re, 2006 como se citó en Cardozo, 2016), así algunos autores las han señalado como posibles síntomas o consecuencias de la existencia del tecnoestrés (Chesley, 2014; Chiappetta, 2017; Day et al., 2012), de la depresión (Aguilar-Navarro y Ávila-Funes, 2007; Calderón, 2018) o del *burnout* (Castro y Romero, 2022; Salvagioni, et al., 2017).

Así pues, estas manifestaciones podrían explicarse debido a el desgaste físico, psicológico y los riesgos que las y los docentes universitarios han experimentado durante el período de la pandemia (Cabezas-Heredia et al., 2021) y posterior a él. A su vez estos podrían estar manifestándose en trastornos emocionales, cambios bioquímicos, neuronales, hormonales o en el comportamiento (Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022); de allí la importancia de no subestimar esta sintomatología en las y los docentes.

Hipótesis 1.2: Los y las participantes señalarán la existencia de situaciones estresantes en la labor docente

**– Se acepta –**

Con referencia a los datos obtenidos sobre las situaciones que podrían generar malestar y estrés en las y los profesores, esta hipótesis fue aprobada ya que dentro de la muestra participante se halló una alta frecuencia en situaciones como “La organización de los horarios de clase”, “La sobrecarga de tareas”, “El desinterés por aprender por parte de los alumnos”, “Realizar trabajo administrativo”, “Las innovaciones educativas y tecnológicas sin previa formación”, “La evaluación que los alumnos puedan hacer del trabajo del docente”, “Dar clases en áreas que no son de su especialidad”, “Inseguridad laboral”, “Hábitos de alimentación no saludables” y “Ausencia de actividad física”. De la misma manera, es importante mencionar que, en su mayoría, las y los participantes señalaron sentir apoyo por parte de sus directivos y coordinadores.

Se trata de un hallazgo interesante debido a que estas situaciones que están generando malestar probablemente físico y mental en las y los docentes universitarios son estresores que se encuentran dentro de su contexto laboral y que en muchas ocasiones no se manifiestan de forma inmediata o de manera visible, pero que a largo plazo podrían favorecer una disminución en la calidad del trabajo del docente e incluso deteriorar su salud; todo ello dependiendo de las características propias individuales, estilos de afrontamiento e incluso su vocación por la profesión (Artazcoz y Molinero, 2004; Karasek et al., 1988; Landsbergis 2003).

*Hipótesis 1.3: Se encontrará un alto acuerdo en la percepción de que la docencia es una profesión generadora de estrés.*

**– Se acepta –**

Tomando en cuenta los resultados anteriores, esta proposición fue admitida puesto que un alto porcentaje de la muestra total tiene la percepción y el acuerdo de que “Ser profesor es una actividad muy generadora de estrés”.

Esto se encuentra en la línea de diversos estudios que han señalado que la docencia es una profesión muy estresante debido a las exigencias propias del trabajo docente (Kyriacou, 2003; Mendes et al., 2020; Travers y Cooper 1997) cuyo ejercicio puede afectar la salud física y mental de las personas que la ejercen (Manassero et al., 2003; Unda et al., 2007).

Una posible explicación es que la labor docente universitaria cada día se torna más exigente y compleja, sobre todo si se consideran las condiciones de trabajo (Castilla-Gutiérrez et al., 2021) y la sobrecarga laboral a la que las y los profesores deben hacer frente como consecuencia de sus múltiples tareas (Collado et al., 2016; Cladellas-Pros et al., 2018; Guzmán et al., 2018; Lemos et al., 2019; Martini et al., 2019; Pace et al., 2019) entre las que destacan las actividades de docencia, investigación, gestión administrativa y tutoría (Pérez et al., 2021a); además, deben incorporar y producir conocimiento actualizado, contar con adecuadas competencias digitales, realizar trabajo multidisciplinario, construir redes científicas para intercambiar

sus resultados y otras tantas actividades que no están sujetas a una recompensa adicional (Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022). Por el contrario, se encuentran con situaciones de falta de recursos y reducción de presupuesto, ingresos bajos, aulas saturadas, infraestructura inadecuada, estudiantes difíciles, entre otros, que podría llevarlos a presentar un desgaste físico y psicológico con efectos adversos en las relaciones interpersonales (García et al., 2016) y, por ende, en su contexto familiar, social y laboral.

*Hipótesis 1.4: Se identificará la presencia de recursos tecnológicos y una alta frecuencia de su uso en la labor docente.*

**– Se acepta –**

Lo planteado en esta premisa fue confirmado por los datos obtenidos en los análisis de frecuencia y porcentaje donde las y los participantes señalaron poseer recursos tecnológicos necesarios para ejercer su labor docente, tal es el caso de la *laptop*, el *smartphone* y el acceso a plataformas colaborativas, de aprendizaje, comunicación y videoconferencia. Sumado a ello, las y los profesores también manifestaron una alta frecuencia en el uso de la tecnología para actividades de “Docencia (investigación, estrategias metodológicas, tutoría virtual, evaluación, apoyo educativo)”, de “Comunicación (*WhatsApp*, Correo electrónico, aplicaciones de mensajería)”, “Laborales (gestión, administrativas, comunicación, etc.)” y, además, “Recreativas (servicios de *streaming*, visitas guiadas, juegos, etc.)”.

Se trata de un dato interesante debido a la importancia que adquieren las herramientas tecnológicas y su implementación en las aulas en la época digital actual, convirtiéndose en las protagonistas de actividades como las nuevas maneras de comunicación, interacción y producción, de la gestión del conocimiento y de la información, del origen de nuevos escenarios laborales, entre otros; aspectos que en la práctica laboral docente orientan hacia formas diferentes de hacer y ver las cosas repercutiendo en la carga mental de las y los profesores (Roa-Cárdenas y González-Puebla, 2022) y que pueden desencadenar alteraciones psicológicas o emocionales (Vilaret y Ortiz, 2013).

Esta situación invita a la reflexión sobre el carácter omnipresente de las TIC, la forma en que han transformado las actividades, su influencia en la vida cotidiana y los beneficios y desafíos que su uso representa.

*Hipótesis 1.5: Se detectará una alta frecuencia en las variables de depresión y burnout.*

**– Se acepta parcialmente –**

A la luz de los resultados obtenidos, esta premisa fue aceptada parcialmente tomando en consideración los datos obtenidos en la media con base en los rangos de mínimos y máximos, en donde las y los maestros participantes denotaron una frecuencia baja del fenómeno de depresión ( $\bar{X}=0.45$ ). En cuanto a la problemática de *burnout*, en sus dimensiones de Ilusión por el trabajo ( $\bar{X}=0.94$ ), Indolencia ( $\bar{X}=0.82$ ) y Culpa ( $\bar{X}=0.86$ ), siendo el Desgaste psíquico ( $\bar{X}=1.67$ ) el único factor que con mayor frecuencia.

Por otra parte, al revisar los resultados obtenidos en los niveles de depresión y *burnout* mediante los cálculos sugeridos para cada instrumento, se mostraron datos que denotan la existencia de las problemáticas de estudio, aunque no necesariamente en niveles altos.

Con respecto a la depresión, los resultados no son evidencia de una presencia alta, no obstante, sí indican la existencia de síntomas que caracterizan este cuadro, un hallazgo que, sin duda, es relevante debido al impacto negativo, las dificultades y el deterioro físico y psicológico que esta problemática puede causar en el ser humano; en especial si se mantiene por un largo tiempo. Además, es necesario considerar que la depresión es catalogada como un serio problema de salud pública y que puede relacionarse con otros fenómenos aún más graves, como la conducta suicida. Por lo que una intervención psicológica temprana y posiblemente médica podría favorecer la salud del profesorado, su bienestar general, la calidad en su labor de enseñanza-aprendizaje y en consecuencia el acompañamiento que brinda al alumnado.

En cuanto a los resultados hallados para el síndrome de *burnout*, sobresalen los casos de los participantes que se ubicaron en un nivel alto o crítico además del resultado obtenido para la dimensión de desgaste psíquico. Esto debido a que actualmente el SQT está señalado como el daño psicosocial mayormente presente en la sociedad contemporánea (Salanova y Llorens, 2008) y diversos autores han identificado su presencia en docentes (Gil-Monte et al., 2009; Mercado y Gil-Monte, 2012), así como en otras poblaciones (Gil-Monte y Zúñiga-Caballero, 2010).

*Hipótesis 1.6: Se hallará un alto acuerdo en las variables de tecnoestrés y ausencia de desconexión digital.*

**– Se acepta parcialmente –**

En el orden de ideas anterior, está hipótesis fue aceptada parcialmente puesto que, aunque no todas las dimensiones figuraron con un alto acuerdo o frecuencia sí destacaron algunas como la Satisfacción laboral ( $\bar{X}=3.50$ ) y el Compromiso Organizacional ( $\bar{X}=3.74$ ) para los inhibidores del tecnoestrés. De forma similar, sucedió para la Tecno-Invasión ( $\bar{X}=2.64$ ) y la Tecno-Sobrecarga ( $\bar{X}=2.44$ ) correspondientes a los creadores del tecnoestrés y para la Adicción en el uso de las TIC ( $\bar{X}=3.00$ ) en la experiencia del tecnoestrés. Sumado a esto, sobresalió también el alto acuerdo en la ADD ( $\bar{X}=2.79$ ).

Con respecto a los creadores del Tecnoestrés, se halló a la Tecno-Sobrecarga y a la Tecno-Invasión como los principales indicadores del tecnoestrés, resultado que concuerda con los hallazgos obtenidos por Domínguez-Torres et al. (2021) en estudios realizados durante el período de confinamiento por COVID-19. En este sentido, es preciso señalar que las actualizaciones y cambios constantes en la tecnología podría llevar a las y los docentes a sentirse obligados a invertir tiempo extra ante la necesidad de actualizar sus conocimientos de forma permanente provocando cambios en la vida cotidiana, en las labores académicas, en la extensión del horario laboral y con ello una sobrecarga de actividades debido al empleo de las TIC y en consecuencia la invasión al tiempo y espacio de las y los profesores propiciando actitudes negativas y estados de desmotivación hacia el uso de las herramientas tecnológicas.

Ahora bien, se encontró la Adicción a las TIC como el resultado más frecuente en las y los participantes para la dimensión de experiencia del tecnoestrés, resultado que coincide con otros estudios realizados sobre la materia (Rodríguez-Vázquez et al., 2021), esto podría explicarse debido a la gran cantidad de tiempo que las y los profesores invierten en el uso de las TIC para llevar a cabo sus labores docentes, de gestión administrativa, de comunicación e incluso en actividades diarias como la recreación y el descanso.

En cuanto a los inhibidores del tecnoestrés se halló al Compromiso Organizacional y a la Satisfacción laboral como los principales factores protectores. La importancia de estos datos radica en que estos factores contribuyen a incrementar el bienestar de las y los docentes puesto que son elementos que pueden reducir, mitigar o evitar riesgos, enfermedades o accidentes que ocasionen graves problemas de salud. Sin embargo, también se encontró un alto acuerdo en la Ausencia de Desconexión digital donde las y los docentes señalaron un alto acuerdo de que en su contexto laboral deben invertir tiempo extra en actividades y tareas, además de mantenerse disponibles fuera de su horario de trabajo, situación que a largo plazo podría fracturar y dañar la relación trabajador-organización. Por tanto, es importante mencionar que esta aparente contradicción podría deberse a la deseabilidad social en las respuestas, una limitación propia del uso de autoinformes.

En segundo lugar, se retoma la hipótesis con referencia a la Escala Ausencia de Desconexión Digital:

*Hipótesis 2.1: Se encontrarán propiedades psicométricas adecuadas para el instrumento de Ausencia de Desconexión Digital*

**– Se acepta –**

Con respecto a los hallazgos obtenidos por medio del AFE, está propuesta fue aceptada. De esta forma, los resultados mostraron la estructura de una escala unifactorial compuesta por cinco reactivos que favorecerían la evaluación de la Ausencia de Desconexión Digital y que abren la posibilidad de continuar con el estudio

de esta variable para realizar un Análisis Factorial Confirmatorio que corrobore los datos aquí mencionados.

Así mismo, el índice Alfa de Cronbach para la Escala ADD arrojó un valor de  $\alpha=.824$ , lo cual muestra una alta confiabilidad de acuerdo con el criterio señalado por Oviedo y Campo-Arias (2005).

Por otra parte, fueron interesantes las asociaciones en dirección y fuerza halladas entre la ADD con las variables de Tecnoestrés, *Burnout* y Depresión que motivan a continuar con el estudio del fenómeno en aras de aportar datos empíricos que propicien el bienestar de las y los docentes en el estudio de la Desconexión Digital como un factor protector.

Finalmente, se abordan las hipótesis que refieren a la relación entre las variables de estudio:

*Hipótesis 3.1: El tecnoestrés tendrá una relación directamente proporcional con la depresión y el burnout.*

*Hipótesis 3.2: La ausencia de desconexión digital se asociará positivamente con el tecnoestrés, el burnout y la depresión.*

**– Se aceptan parcialmente –**

Ahora bien, los datos obtenidos en la sección de correlación de variables permiten aceptar parcialmente las hipótesis 4.1 y 4.2, esto debido a que únicamente se encontraron algunos vínculos significativos y moderados para algunas variables asociadas 1) entre el tecnoestrés y el *burnout*, 2) entre el tecnoestrés y la depresión y 3) entre la ADD con el tecnoestrés, el *burnout* y la depresión.

Ante esta cuestión es preciso señalar que al momento de la realización de esta tesis no se encontraron suficientes antecedentes empíricos con los cuales se pudiera contrastar los hallazgos entre el tecnoestrés y su relación con el *burnout* o la depresión y mucho menos para la variable de Ausencia de Desconexión digital, reforzando así el carácter exploratorio y pionero de esta investigación.

Ahora bien, considerando la matización anteriormente señalada, esta asociación podría explicarse debido a todas las situaciones adversas que han experimentado las y los docentes, a saber, en un primer momento la presencia del COVID-19, el confinamiento, el cambio de modalidad en su labor educativa, las nuevas formas de ejercer su rol docente, la implementación de las TIC de manera abrupta, obligatoria y definitiva en los procesos de enseñanza-aprendizaje, la intensidad y sobrecarga de trabajo, la invasión al espacio personal, el regreso a clases presenciales por medio de la modalidad de educación híbrida entre otras. Estas situaciones conllevarían un mayor impacto en la salud mental y, por ende, la presencia de cuadros de tecnoestrés, depresión o *burnout* y con ello una alta necesidad de desconexión digital con consecuencias de tipo emocional, físicas, cognitivas, conductuales, sociales y laborales.



## **Capítulo VI. Conclusión**



## Capítulo VI. Conclusión

### 6.1 Conclusiones

Estudiar el tecnoestrés y su asociación con variables como la depresión, el *burnout* o la desconexión digital en docentes universitarios no es una tarea sencilla, comprende un amplio proceso en el que intervienen diversos factores como el rol del docente, su contexto personal y laboral, su salud y bienestar, la innovación tecnológica constante, los factores de riesgo a los que se enfrentan y los factores de protección que pueden auxiliarle en su actividad profesional, la enorme influencia que tienen en el desarrollo integral del estudiantado, entre otros.

El presente trabajo de tesis se encaminó a explorar y describir algunos factores de riesgo para la salud mental de las y los docentes universitarios como la depresión, el tecnoestrés, el *burnout* y la desconexión digital como factor protector y factor de riesgo en su ausencia. En ese sentido, el análisis se limitó al contexto post pandemia y se abordó desde una perspectiva en donde las TIC son parte esencial de las emergentes condiciones en materia laboral y en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

A manera de conclusión, los resultados permitieron visibilizar al tecnoestrés, la depresión, el *burnout* y una alta necesidad de desconexión digital como fenómenos que se han presentado y desarrollado en la muestra participante durante el periodo post pandemia COVID-19 y, tal vez, desde tiempo atrás.

Cabe señalar que la sobrecarga tecnológica, la invasión tecnológica y la adicción a las TIC son factores que han sido recurrentes desde la llegada de la pandemia y que, ante esta situación, se hacen urgentes la elaboración de estrategias que puedan auxiliar a las y los profesores.

De igual manera, es importante señalar que los factores protectores como la satisfacción laboral y el compromiso organizacional e incluso el compromiso de continuidad, no están haciendo su labor; puesto que, aunque los hallazgos señalan lo

contrario, es importante llamar a la cautela en la interpretación de los mismo debido a una posible deseabilidad social en las respuestas al comparar estos resultados con los obtenidos para los factores de riesgo.

En el caso concreto de la desconexión digital, se propone como un factor protector que podría contribuir al bienestar integral de las personas al obtener realmente períodos de descanso, de conciliación familiar, de respeto a la vida privada. No obstante, es importante hacer énfasis en que actuaría como un factor de riesgo cuando no se logra el objetivo antes mencionado.

Finalmente, al momento de la realización de esta tesis, en México el derecho a la desconexión digital se encuentra regulado únicamente en materia de teletrabajo, pero independientemente de la modalidad laboral, el puesto de trabajo o el tipo de actividad, la desconexión digital debe ser considerada y reconocida para todas las personas como una protección a sus derechos fundamentales.

## **6.2 Limitaciones**

Ahora bien, es importante señalar que la presente investigación no se encuentra exenta de limitaciones, por lo que a continuación se exponen las principales:

1. La implementación del enfoque cuantitativo que no permitió profundizar en la experiencia de las y los docentes participantes y en un acercamiento contextual.
2. El carácter no representativo de la muestra, así como el tamaño y tipo de muestreo utilizado, no probabilístico, intencional y por conveniencia, aspectos que no permiten la generalización de resultados.
3. El uso del método autoinforme para recabar los datos de investigación que se asocia con problemas de objetividad, ausencia de medidas comportamentales y la posible falta de motivación por parte de los participantes al momento de dar respuesta (del Valle y Zamora, 2021).
4. La falta de control de sesgos en las respuestas y la deseabilidad social de las respuestas (Domínguez et al. 2012), de las y los participantes.

5. El uso de escalas no validadas para la población docente universitaria mexicana.

### **6.3 Fortalezas**

No obstante, las cuestiones anteriores, es conveniente expresar algunas de las fortalezas de esta tesis, entre las que destacan:

1. El periodo inmediato “Post pandemia” en que se recogieron los datos para este estudio.
2. La generación de datos empíricos para la problemática de ausencia de desconexión digital y su uso en la futura construcción de hipótesis.
3. La propuesta de la Escala para evaluar el constructo de ADD.
4. La visibilización de la Desconexión Digital como un factor protector, y a su vez, como un factor de riesgo emergente “ante su ausencia”, que podría tener una actuación importante en la aparición de riesgos o enfermedades como el tecnoestrés, la depresión o el *burnout*.
5. La importancia de factores protectores que favorezcan la salud y el bienestar del colectivo docente
6. El uso de un ítem abierto que permitió dar “cierta voz” a las y los docentes participantes.
7. La aportación de datos para el fortalecimiento de una cultura basada en la prevención –y ya no guiada por la reacción– en favor de un colectivo frecuentemente olvidado: el profesorado.

### **6.4 Futuras líneas de investigación**

Como se ha mencionado con anterioridad, el tecnoestrés es una problemática que cobra relevancia durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 y su estudio

en relación con otras variables asociadas y en diferentes poblaciones aún es escaso en el país, más aún, en el contexto post pandemia y, concretamente, en Puebla.

Por otra parte, el estudio y evaluación de la desconexión digital se hace necesario al considerar las oportunidades, retos y desafíos que la omnipresencia de las TIC y la hiperconexión digital representan para las actividades humanas.

Así pues, de acuerdo con el conocimiento teórico, la problemática del tecnoestrés podría abordarse desde los diversos modelos que lo explican. Mientras que para la desconexión digital sería conveniente desarrollar un modelo teórico que integre las características esenciales del fenómeno para poder conceptualizarlo y evaluarlo de manera amplia bajo los diferentes enfoques de investigación.

Concerniente a las cuestiones metodológicas, futuras líneas de investigación podrían desarrollarse desde un enfoque cualitativo o mixto con poblaciones específicas que permitan acceder a un conocimiento más amplio del fenómeno.

Ahora bien, en el caso de continuar con el enfoque cuantitativo, se podrían considerar nuevos diseños y alcances explicativos o predictivos que permitan reconocer las condiciones en que se presenta el fenómeno de estudio y la identificación de relaciones causales entre variables; sumado a ello, es muy pertinente subrayar que los estudios con corte longitudinal permitirían observar cómo se presenta el fenómeno conforme avanza el tiempo y con ello profundizar en su conocimiento.

De la misma manera, sería valiosa la implementación de muestras representativas y seleccionadas de manera aleatoria que favorezcan la generalización de resultados.

Con respecto a los hallazgos obtenidos se sugiere continuar con el estudio del tecnoestrés y la desconexión digital en docentes universitarios, así como de otros niveles educativos y nuevas poblaciones, por ejemplo, los estudiantes y los trabajadores administrativos.

Además, el estudio del fenómeno desde la perspectiva de género, así como el de la doble presencialidad se hacen imprescindibles.

Así mismo, la inclusión de nuevas variables en los modelos explicativos propuestos arrojaría más luz sobre el fenómeno, por ejemplo, la regulación emocional, la resiliencia, las estrategias de afrontamiento, el engagement laboral, el salario emocional, las competencias digitales.

Aunado a lo anterior, sería muy importante considerar a los trastornos tecnológicos, por ejemplo, el FOMO (*Fear Of Missing Out*), la nomofobia, el síndrome de vibración fantasma, *phubbing*, el síndrome de Google, la cibercondría, la adicción y dependencia a las TIC, las tecnopatías, tecnoenfermedades o enfermedades tecnológicas como el insomnio tecnológico, problemas auditivos y oculares asociados a las TIC, síndrome del túnel carpiano, entre otras (Aragón et al., 2023; Bonet y Garrote, 2017).

Finalmente, en relación con las características instrumentales y psicométricas, futuros estudios deberían considerar la creación y validación, o al menos la adaptación, de instrumentos que evalúen el fenómeno en población mexicana.

En cuanto a la Escala ADD, sería oportuno realizar el proceso de validación del instrumento con el objetivo de enriquecer las propuestas que de su uso se deriven.

## **6.5 Aportaciones**

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, la evidencia teórica y empírica sobre la materia tanto en el contexto nacional como internacional y considerando la importancia y trascendencia del docente universitario y su labor académica, a continuación, se exponen algunas implicaciones para el campo de la Psicología:

Área educativa, social y del desarrollo: se muestra la importancia de la labor docente universitaria como una actividad profesional en donde seres humanos contribuirán a la formación de otros seres humanos; y en donde todo lo que afecte o beneficie al docente influirá en su persona, en su contexto, en su institución y por ende en el alumnado.

Área clínica: se presenta un amplio panorama sobre síntomas y factores estresores que podrían estar deteriorando la salud física y mental de las y los docentes, que no siempre se manifiestan de manera inmediata y que en muchas ocasiones no son visibles, pero que denotan una condición de riesgo potencial, tal es el caso de la depresión y el estrés (tecnoestrés y *burnout*). Por otra parte, se hace énfasis en fenómenos emergentes debido a la omnipresencia de las TIC, tal es el caso de la necesidad de desconexión digital, la invasión tecnológica, la adicción a las TIC, la hiperconectividad, entre otros.

Área organizacional: se exponen algunas condiciones laborales precarias que configuran la realidad de muchos docentes en el país. De igual forma, los riesgos psicosociales que están presentes en entorno laboral docente y que son capaces de afectar todos los contextos de vida del ser humano vida personal, familiar, social y laboral.

Ámbito institucional y legal, la presente tesis aporta datos que visibilizan una problemática que normalmente se vive, se comenta, se normaliza y se queda en una cultura de pasillo. En ese sentido, con esta investigación se transita de la anécdota al dato científico con el objetivo de que su visibilización contribuya al cuestionamiento de la normalización y aceptación de prácticas laborales que podrían estar afectando a la salud integral de las y los docentes participantes. Por tanto, sería un gran avance institucional y legal el reconocimiento y protección del derecho a la desconexión digital en favor no solo de los docentes sino de toda la comunidad universitaria y de la población en general.

Finalmente, es preciso señalar que, aunque en esta sección se realizaron estas matizaciones para algunas de las áreas de la psicología, se sabe que las problemáticas pueden abordarse desde diversos enfoques y de una forma integral donde colaboren psicólogos clínicos, educativos, organizaciones, sociales y además se está a favor del trabajo multidisciplinario que permita identificar, caracterizar, prevenir, mitigar, tratar o eliminar aquellas condiciones que representan riesgos para los seres humanos en aras de favorecer la salud y el bienestar integral. Es así como a lo largo de todo el documento se han mostrado diversos resultados que, en resumen, invitan a pasar de una cultura de la reacción a una de prevención; ojalá que el presente

estudio pueda abonar al conocimiento, detección y prevención de problemáticas asociadas al ejercicio de la labor docente en medio de un contexto de constantes y vertiginosas transformaciones. Esa es la honesta, humilde y profunda motivación de la autora de esta tesis.

### **6.5.1 Sugerencias y recomendaciones para aplicar el Derecho a la Desconexión Digital**

#### **1. Destinatarios**

Serán destinatarios las y los docentes que forman parte de la universidad pública en la que se recogió la muestra para esta tesis, sin importar condiciones laborales como categoría, tipo de contratación, nivel de enseñanza en el que prestan servicio (licenciatura, maestría, doctorado), modalidad de trabajo (presencial, en línea, híbrida) o actividad principal (docencia, investigación, gestión administrativa, dirección, coordinación, educación continua).

Así mismo, es importante señalar la posibilidad de su aplicación a colaboradores administrativos, no académicos y alumnos, quienes tal vez tengan la necesidad de hacer uso del derecho a la desconexión digital.

#### **2. Objetivo**

Sugerir medidas que apoyen para que los colaboradores tengan la opción de disfrutar de su tiempo de descanso, vacaciones y horarios no laborales de forma auténtica y efectiva, de la misma manera que se busque alcanzar una real conciliación entre intimidad personal, familiar y jornada de trabajo.

#### **3. Buenas prácticas**

Empleadores:

1. Reconocer el derecho de las y los trabajadores a no responder ni atender a ningún tipo de comunicación por medio de dispositivos tecnológicos fuera de la jornada laboral (llamadas telefónicas, servicio de correo electrónico,

aplicaciones de mensajería instantánea como *WhatsApp*, *Telegram*, *Facebook Messenger*, entre otros.

2. Evitar el abordaje de asuntos profesionales y laborales fuera del horario de trabajo establecido.
3. En el caso de situaciones cuya gravedad o importancia requiera la comunicación inmediata con el colaborador, sería aconsejable el uso de llamada telefónica como medio principal de comunicación.
4. Se hace imprescindible el establecimiento y conocimiento por parte de la comunidad respectiva sobre canales, horarios y normativas de comunicación.
5. Establecer lugares, espacios y actividades libres de tecnologías.
6. Elaborar políticas internas que garanticen el derecho a la desconexión digital donde participen directivos, coordinadores, colaboradores y representantes de toda la comunidad educativa que, además, incluyan un análisis y detección de necesidades particulares, así como las acciones de formación, información y sensibilización sobre este derecho y una evaluación periódica de la efectividad de implementación del mismo.
7. No solo por tratarse de un derecho laboral sino también cuidando la salud integral y, por ende, el bienestar del colaborador sería muy importante respetar los tiempos de descanso, permisos o vacaciones de las personas trabajadoras.

Colaboradores:

1. Abstenerse del uso de dispositivos electrónicos para responder situaciones laborales fuera de su jornada de trabajo.
2. Ser consciente de la inversión en – dispositivos móviles, *laptop*, televisores, consolas de videojuegos, *apps*, plataformas digitales, *internet* y similares – “tiempo de pantalla” con la finalidad de propiciar una adecuada administración y gestión del tiempo.

3. Establecer tiempos *offline* diarios que favorezcan la desconexión con el mundo digital y a su vez la conexión con el mundo real.
4. Con respecto a los dispositivos móviles, como el *smartphone*, se sugiere el uso de tonos específicos para identificar mensajes laborales urgentes, familiares o de cualquier otra actividad.
5. Para privilegiar el tiempo de descanso e intimidad personal se invita a desactivar el servicio de *internet*, las notificaciones (redes sociales, correo electrónico, aplicaciones móviles, servicios de *streaming*, etc.) y en situaciones peculiares el uso de “modo avión” o “no molestar”.
6. Se recomienda el uso de internet y redes sociales de forma más consciente, responsable y con fines específicos tanto hacia los superiores (en la escala organizacional), como hacia los colaboradores o el alumnado.
7. Por último, pero no menos trascendente, se hace imperativa la sugerencia de mantener hábitos de alimentación saludables, una adecuada higiene del sueño, el ejercicio físico, el desarrollo de algún proyecto personal, la práctica de actividades como la meditación, el desarrollo o fortalecimiento de la espiritualidad, reuniones sociales y culturales o de algún pasatiempo que no incluya la tecnología (para lograr una real y efectiva desconexión digital).



# Acciones



## 6.6 Acciones

En el marco de la tesis titulada “Tecnoestrés y su relación con factores de riesgo (depresión y *burnout*) y protección (desconexión digital) en docentes universitarios poblanos: Un estudio post pandemia”, las y los docentes participantes respondieron a la pregunta:

*“¿Qué acciones considera que se deberían emprender en su Unidad Académica para enfrentar las situaciones mencionadas en este cuestionario?”*

De esta manera, aportaron una serie de consideraciones estratégicas que, de ser implementadas, podrían favorecer la salud y el bienestar de las y los profesores en las diferentes esferas que conforman la comunidad educativa.

Con el objetivo de lograr una mejor organización y estructura es posible observar las acciones propuestas por el colectivo docente agrupadas a través de seis categorías: Salud y Bienestar Docente (véase Tabla 35), Desconexión digital (véase Tabla 36), Capacitación y Talleres (véase Tabla 37), Organización y Procesos (véase Tabla 38), Condiciones Labores (véase Tabla 39), Infraestructura (véase Tabla 40).

### Tabla 35.

#### *Categoría 1*

<b>Salud y Bienestar Docente</b>
1. Atención a la salud mental de los docentes
2. Consulta y apoyo psicológico
3. Importancia a la educación socioemocional
4. Actividades físicas, deportivas, culturales, recreativas para toda la comunidad
5. Creación de redes de apoyo psicoemocional
6. Empatía y respeto docente-alumnos-compañeros de trabajo
7. Promover programas de rutinas saludables
8. Estimular hábitos saludables dentro y fuera del ambiente laboral
9. Buscar el bienestar integral de todos los trabajadores
10. Todas las unidades académicas deberían contar con un psicólogo

**Tabla 36.***Categoría 2*

<b>Desconexión Digital</b>
1. Implementar un día libre de tecnología*
2. Realizar campañas de concientización en el uso responsable y manejo de las TIC*
3. Establecer horarios de atención digital
4. Establecer orden en los canales de comunicación
5. Respeto y tolerancia al horario laboral y de descanso
6. Poner límites en el tiempo de trabajo y el tiempo propio
7. Reconocer el trabajo extra que implican las nuevas tecnologías
8. Implementar la desconexión digital en horarios de descanso
9. Evitar mensajes fuera del horario laboral
10. No ser invasivos con los mensajes de WhatsApp
11. No llamadas ni mensajes en fin de semana
12. Hacer saber a los estudiantes que el docente sólo responderá en un horario establecido, como el de asesorías
13. Estrategias para reducir el tiempo en las pantallas, laptop, celular, etc.
14. Tiempo para reflexión, meditación, espiritualidad, descanso, desconexión
15. Promover la desconexión digital como un beneficio para el cuerpo académico

**Tabla 37.***Categoría 3*

<b>Capacitación y Talleres</b>
1. Desarrollo de autocontrol
2. Comunicación asertiva
3. Adaptación a los cambios
4. Manejo del estrés
5. Desarrollo de Habilidades socioemocionales
6. Trabajo en equipo
7. Toma de decisiones
8. Gestión del tiempo

**Tabla 38.***Categoría 4*

<b>Organización de Procesos</b>
1. Mejores procesos de comunicación
2. Mejor distribución de la carga y horarios de trabajo
3. Planificación estratégica de actividades
4. Análisis y detección de necesidades de condiciones de mejora del ambiente

**Tabla 39.***Categoría 5*

<b>Condiciones laborales</b>
1. Valorar el trabajo del docente
2. Priorizar la estabilidad y seguridad laboral del docente
3. Mejora de sueldos e incentivos para todo el personal académico
4. Mejorar la infraestructura física y tecnológica
5. Estrategias para una evaluación docente que no dependa totalmente del alumno
6. Fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo
7. Igualdad de oportunidades

**Tabla 40.***Categoría 6*

<b>Infraestructura</b>
1. Mejor internet para utilizarlo en las materias que lo requieran al momento sin tener que estar bajando material para llevarlo al otro día, dedicando horas extras
2. Equipo tecnológico (cañones, proyectores, internet, espacios, equipo) en perfectas condiciones
3. Contar con licencias de software
4. Contar con espacios de trabajo ergonómicos



# Referencias



## Referencias

- Acebo, G., y Samada, Y. (2020). El estrés familiar y su influencia en el rendimiento laboral. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(Edición especial), 103-114. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/1715>
- Aguilar-Navarro, S. y Ávila-Funes, J. (2007). La depresión: Particularidades clínicas y consecuencias en el adulto mayor. *Gaceta Medica de México*, 143(2), 141-148. <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2007/gm072g.pdf>
- Alcas, N., Alarcón, H. H., Venturo, C. O., Alarcón, M. A., Fuentes J. A., y López, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. <http://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
- American Psychological Association. (2010). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. APA.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., y Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Aragón, M., Flores, Y., y Mendoza, E. (2023). Trastornos y enfermedades tecnológicas. *Humanidades, Tecnología y Ciencia del Instituto Politécnico Nacional*, (28), 1-4. [https://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/29/TECNOLOGIA\\_29\\_001156.pdf](https://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/29/TECNOLOGIA_29_001156.pdf)
- Artazcoz, L., y Molinero, E. (2004). Evaluación de los factores de riesgo psicosocial combinando metodología cuantitativa y cualitativa. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 7(2004), 134-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7894929>

- Asociación Médica Mundial. (2017). *Declaración De Helsinki De La Amm – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos*.  
<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Avalos, M. L., Ramírez, J. C., y Colunga, M. J. (2022). Estrés laboral, salud mental y disponibilidad tecnológica en una muestra mexicana de docentes universitarios. *Uaricha, Revista De Psicología*, 20(Monográfico), 43–57.  
<https://doi.org/10.35830/urp.v20iMonográfico.643>
- Ávila, J. (2014). El estrés, un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2310-02652014000100013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013)
- Ayyagari, R., Grover, V., y Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858.  
<https://doi.org/10.2307/41409963>
- Barraza-Macías, A. (2007). El inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. ECORFAN
- BBC News (8 de marzo de 2012). *Volkswagen turns off Blackberry email after work hours*. BBC News. <https://www.bbc.com/news/technology-16314901>
- Beavers, A. S., Lounsbury, J. W., Richards, J. K., Huck, S. W., Skolits, G. J., y Esquivel, S. L. (2013). Practical considerations for using exploratory factor analysis in educational research. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 18(6).  
<https://doi.org/10.7275/qv2q-rk76>

- Bercheñi, V., y Mariño, S. (2021). Identificación de brechas digitales en pandemia: Experiencias en carreras de grado de Facultades de la Universidad Nacional del Nordeste. Argentina. *SciComm Report*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.32457/scr.v1i2.1444>
- Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R., y Medina-Mora, M. E. (2013). Depresión: estado del conocimiento y la necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. *Salud pública de México*, 55(1), 74-80. <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55n1/v55n1a11.pdf>
- Berger, R., Romeo, M., Gidion, G., y Poyato, L. (2016). Media use and technostress. *INTED2016 Proceedings*, 390-400. <https://doi.org/10.21125/inted.2016.1092>
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Bonet, R., y Garrote, A. (2017). Tecnopatías. *Farmacia Abierta*, 31(1), 13-16. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnopatias-X0213932417607123>
- Botto, A., Acuña, J., Jiménez, J. P. (2014). La depresión como un diagnóstico complejo. Implicancias para el desarrollo de recomendaciones clínicas. *Revista Médica de Chile*, 142(10), 1297-1305. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001000010>
- Bouza, E., Gil-Monte, P. R., Palomo, E., Cortell-Alcocer, M., Del Rosario, G., González, J., Gracia, D., Martínez, A., Melero, C., Molero, J. M., Montilla, P., Peñacoba, E., Rodríguez, M., Rodríguez, M. L., Romero, S., Sartorius, N., y Soriano, J. B. (2020). Síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en los médicos de España. *Revista Clínica Española*, 220(6), 359-363. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.02.002>

- Boyer-Davis, S. (2018). The relationship between technology stress and leadership style: an empirical investigation. *Journal of Business and Educational Leadership*, 8(1), 48-65.
- Briceño, M., Correa, S., Valdés, M., y Hadweh, M. (2020). Modelo de gestión educativa para programas en modalidad virtual de aprendizaje. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 286-298. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i2.32442>
- Brod, C. (1982). Managing technostress: optimizing the use of computer technology. *The Personnel Journal*, 61(10), 753-757.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison - Wesley.
- Bruess, C., y Richardson, G. (1992). *Decisions for Health*. Brown Publishers.
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., y Novillo, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069612008/html/>
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29(3), 182-191. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2018000300009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2018000300009)
- Camacho, A., y Mayorga, D. R. (2017). Riesgos laborales psicosociales. Perspectivas organizacional, jurídica y social. *Revista Prolegómenos – Derecho y Valores*, 20(40), 159-172. <http://dx.doi.org/10.183559/prole.3047>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024a). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Cámara de Diputados LXV Legislatura. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024b). *Ley Federal del Trabajo*.  
Cámara de Diputados LXV Legislatura.  
<https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>
- Campos, L. L., Jaimes, M. Á., Villavicencio, M. del C., y Sánchez-Chero, M. (2023). Motivación laboral y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, XXIX(Especial 7), 266-276.  
<https://doi.org/10.31876/rsc.v29i.40468>
- Candia, F. (2023). El estado de las Competencias Digitales Durante la Pandemia COVID-19, una visión ampliada. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(27). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1538>
- Cardozo, L. A. (2016). El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica*, (15), 75-98. [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15\\_a06.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n15/n15_a06.pdf)
- Caro, D., y Sethi, A. (1985). Strategic management of technostress. The chaining of Prometheus. *Journal of Medical Systems*, 9(5-6), 291-304.  
<https://doi.org/10.1007/BF00992568>
- Carranco, S. del P., Pando, M., y Aranda, C. (2020). Riesgos psicosociales en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 4(1(Esp)), 316-331.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(1\).esp.marzo.2020.316-331](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(1).esp.marzo.2020.316-331)
- Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., y Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166–179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>
- Castro, O. S., y Romero, H. E. (2022). Actores de riesgos psicosociales que inciden en el desarrollo del síndrome de burnout en profesionales de enfermería. *Mas Vita*, 4(2), 31-49. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0127>
- Cattell, R. (1966). The Scree Test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research*, 1, 245-276. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr0102\\_10](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr0102_10)

- Cepeda, G. (2014). Psicología: La Ciencia de las Ciencias. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (16), 25-45. <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846097002.pdf>
- Cevallos, A., Mena, P., y Reyes, E. (2021). Salud Mental Docente en Tiempos de Pandemia por COVID-19. *Revista Investigación y Desarrollo I+D*, 14, 132-138. <https://doi.org/10.31243/id.v14.2021.1334>
- Chesley, N. (2014). Information and communication technology use, work intensification and employee strain and distress. *Work, employment and society*, 28(4), 589-610. <https://doi.org/10.1177/0950017013500112>
- Chiappetta, M. (2017). The Technostress: definition, symptoms and risk prevention. *Senses and Sciences*, 4(1), 358-361. <https://doi.org/10.14616/sands-2017-1-358361>
- Cladellas-Pros, R., Castelló-Tarrida, A., y Parrado-Romero, E. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Revista de Salud Pública*, 20(1), 53-59. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n1.53569>
- Coello, E., Blanco, N., y Reyes, Y. (2012). Los paradigmas cuantitativos y cualitativos en el conocimiento de las ciencias médicas con enfoque filosófico-epistemológico. *EduMeCentro*, 4(2), 137-146. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v4n2/edu17212.pdf>
- Çoklar, A. N., y Şahin, Y. L. (2011). Technostress levels of social network user based on ICTs in Turkey. *European Journal of Social Sciences*, 23(2), 171-182. <https://www.technostress.it/wp-content/uploads/2011/09/Technostress-in-Social-Turkey.pdf>
- Collado, P. A., Soria, C. B., Canafoglia, E., y Collado, S. A. (2016). Condiciones de trabajo y salud en docentes universitarios y de enseñanza media de Mendoza,

- Argentina: entre el compromiso y el desgaste emocional. *Salud Colectiva*, 12(2), 203-220. <http://dx.doi.org/10.18294/sc.2016.710>
- Comín, E., de la Fuente, I., y Gracia, A. (1999). El estrés y el riesgo para la salud. MAZ.
- Conway, J. M., y Huffcutt, A. I. (2003). A review and evaluation of exploratory factor analysis practices in organizational research. *Organizational Research Methods*, 6(2), 147-168. <https://doi.org/10.1177/1094428103251541>
- Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(spe1), 1-11. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2560>
- Costello, A. B., y Osborne, J. W. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7). <https://doi.org/10.7275/yj1-4868>
- Cuervo-Carabel, T., Meneghel, I., Orviz-Martínez, N., y Arce-García, S. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés y su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. Aloma: *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 21-30. <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371987>
- Cuesta, E. L., Picón, J. P., y Pineida, P. M. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. *Journal of American Health*, 5(1), eISSN 2697-3421, <https://www.jah-journal.com/index.php/jah/article/view/114/226>
- Day, A., Paquet, S., Scott, N., y Hambley, L. (2012). Perceived information and communication technology (ICT) demands on employee outcomes: The moderating effect of organizational ICT support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(4), 473-491. <http://dx.doi.org/10.1037/a0029837>
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A., y Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish Translation and Validation With a Hispanic Sample.

*Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205.

<https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>

Delgado, P. (28 de agosto de 2020). Burnout, *el efecto de la cuarentena*. IFE Observatorio. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/burnout-docencia-familias/>

del Río, I. Y. (2006). Estrés y sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 15-20.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2006/rmn061d.pdf>

del Valle, M. V., y Zamora, E. V. (2021). El uso de las medidas de auto-informe: ventajas y limitaciones en la investigación en Psicología. *Alternativas en Psicología*, 8(47), 22-35. <http://hdl.handle.net/11336/173600>

de Winter, J. C. F., y Dodou, D. (2012). Factor recovery by principal axis factoring and maximum likelihood factor analysis as a function of factor pattern and sample size. *Journal of Applied Statistics*, 39(4), 695-710.

<https://doi.org/10.1080/02664763.2011.610445>

Diario Oficial de la Federación. (04 de enero de 2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos*. México: SEGOB.

[https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0)

Diario Oficial de la Federación. (23 de octubre de 2018). *NORMA Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo- Identificación, análisis y prevención*. México: SEGOB.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5541828&fecha=23/10/2018#gsc.tab=0)

Diario Oficial de la Federación. (16 de marzo de 2020). *ACUERDO número 02/03/20 por el que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los*

*tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública.* México: SEGOB.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020#gsc.tab=0)

Diario Oficial de la Federación. (08 de junio de 2023a). *NORMA Oficial Mexicana NOM-037-STPS-2023, Teletrabajo-Condicionen de seguridad y salud en el trabajo.*

México: SEGOB.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5691672&fecha=08/06/2023#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5691672&fecha=08/06/2023#gsc.tab=0)

Diario Oficial de la Federación. (04 de diciembre de 2023b). *DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Ley Federal del Trabajo.*

México: SEGOB.

[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5710347&fecha=04/12/2023#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5710347&fecha=04/12/2023#gsc.tab=0)

Domínguez, A. C., Aguilera, S., Acosta, T. T., Navarro, G., y Ruiz, Z. (2012). La deseabilidad social revalorada: Más que una distorsión, una necesidad de aprobación social. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(3), 808-824.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933342005>

Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Edición Especial), 1-21.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>

Domínguez-Torres, L., Totolhua-Reyes, B. A., Rodríguez-Vásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R., y Rojas-Solís, J. L. (2022). Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(3), 1-25.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3192>

- Dragano, N., y Lunau, T. (2020). Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(4), 407-413. <http://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000613>
- Dussel, I. (2021). Los efectos del confinamiento en la educación escolar. *Ciencia*, 72(4), 78-87. [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/72\\_4/PDF/13\\_72\\_4\\_14\\_01\\_ActCovid.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/72_4/PDF/13_72_4_14_01_ActCovid.pdf)
- Dziuban, C. D., y Shirkey, E. C. (1974). When is a correlation matrix appropriate for factor analysis? Some decision rules. *Psychological Bulletin*, 81(6), 358–361. <https://doi.org/10.1037/h0036316>
- Edelwich, J., y Brodsky, A. (1980): *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. Human Sciences Press.
- Espina-Romero, L. C. (2022). Procesos de Enseñanza-Aprendizaje Virtual durante la COVID-19: Una revisión bibliométrica. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(3), 345-361. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38479>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., y Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México, A. C. (2018). *Código de Ética de las y los Psicólogos Mexicanos*. FENAPSIME. <https://colegiopsicologiaedomex.org.mx/wp-content/uploads/2022/10/codigo-de-etica.pdf>
- Flores, C. E., y Flores, K. L. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos: Anderson-Darling, Ryan-Joiner, Shapiro-Wilk y Kolmogórov-Smirnov. *Societas. Revista de Ciencias Sociales y Humanísticas*, 23(2), 83-97. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/341/3412237018/3412237018.pdf>

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., y DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571>
- Forastieri, V. (2017). Prevención de riesgos psico-sociales y estrés laboral. *Boletín Internacional de Investigación Sindical*, 8(1-2), 11-38. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms\\_553931.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms_553931.pdf)
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gañan, A., Correa, J. J., Ochoa, S. A., y Orejuela, J. J (2020). Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del Covid-19 en docentes universitarios de Medellín (Colombia). *Trabalho (En)Cena*, 6(contínuo), e021003. <https://doi.org/10.20873/2526-1487e021003>
- García, F. A. (2018). Los sesgos cognitivos limitantes del desarrollo de las competencias TIC en los docentes. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 10(3), 114-120. <http://doi.org/10.22335/rict.v10i3.536>
- García, M. Á. G. (28 de febrero de 2021). *La influencia de las TIC en la sociedad actual*. Didactia. <https://didactia.grupomasterd.es/blog/numero-20/la-influencia-de-las-tic-en-la-sociedad-actual>
- García, M. M., Iglesias, S., Saleta, M., y Romay, J. (2016). Riesgos psicosociales en el profesorado de enseñanza universitaria: diagnóstico y prevención. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(3), 173-182. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2016.07.001>
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Pirámide.

- Gil-Monte, P. R. (2009). Algunas razones para considerar los riesgos psicosociales en el trabajo y sus consecuencias en la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 83(2), 169-173. <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v83n2/editorial3.pdf>
- Gil-Monte, P. R. (2011). *CESQT Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*. TEA Ediciones.
- Gil-Monte, P. R. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 29(2), 237-241. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n2/a12v29n2.pdf>
- Gil-Monte, P. R., García-Juesas, A., Núñez, E., Carretero, N., Roldán, M. D., y Caro, M. (2006). Validez factorial del Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT). *INTERPSIQUIS*, 10(3), 1-9. [https://www.researchgate.net/publication/263042635\\_Validez\\_factorial\\_del\\_Cuestionario\\_para\\_la\\_Evaluacion\\_del\\_Sindrome\\_de\\_Quemarse\\_por\\_el\\_Trabajo\\_CESQT](https://www.researchgate.net/publication/263042635_Validez_factorial_del_Cuestionario_para_la_Evaluacion_del_Sindrome_de_Quemarse_por_el_Trabajo_CESQT)
- Gil-Monte, P. R., Unda, S., y Sandoval, J. I. (2009). Validez factorial del «Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo» (CESQT) en una muestra de maestros mexicanos. *Salud Mental*, 32(3), 205-214. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58212279004.pdf>
- Gil-Monte, P. R., y Zúñiga-Caballero, L. C. (2010). Validez factorial del “Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en una muestra de médicos mexicanos. *Universitas Psychologica*, 9(1), 169-178. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64712156014.pdf>
- González, A. (2021). Uso de la Tecnología de Información y su Impacto en la Salud. *Comunidad y Salud*, 19(1), 58-64. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art08.pdf>

- González, I., y Lorenzo, A. (2012). Propuesta teórica acerca del estrés familiar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 416-432. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2012/epi122e.pdf>
- Granados, S. (2018). "Uno no es dueño de sus emociones". Vivencias ante la depresión. *Index de Enfermería*, 27(1-2), 77-81. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962018000100016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962018000100016)
- Grimaldo, M. (2011). Calidad de vida en profesionales de la salud en la ciudad de Lima. *Liberabit*, 17(2), 173-185. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68622584007.pdf>
- Guadarrama, L., Escobar, A., y Zhang, I. (2006). Bases neuroquímicas y neuroanatómicas de la depresión. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 49(2), 66-72. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2006/un062h.pdf>
- Guzmán, M. del R., Polanco, G., Reynoso, K. M., y Maldonado, C F. (2018) Género, Salud y Autocuidado en Académicas Universitarias. *GÉNEROS. Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 7(2), 1657-1680. <https://doi.org/10.17583/generos.2018.3089>
- Guzmán, M. A., Varela, O. E., y Núñez, B. (2023). Análisis de la brecha digital durante el COVID-19 en México. *Excelencia Administrativa Online*, 2(4), 20-39. <https://vocero.uach.mx/index.php/excelencia-administrativa/article/view/1273>
- Haridy, R. (14 de agosto de 2018). *The right to disconnect: The new laws banning after-hours work emails*. New Atlas. <https://newatlas.com/right-to-disconnect-after-hours-work-emails/55879/>
- Hernández, A. I., Ortega, R. P., y Reidl, L. M. (2012). Validación del Instrumento de Estrés Laboral para Médicos Mexicanos. *En-claves del Pensamiento*, VI(11), 113-129. <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141125357007.pdf>

- Herrera, J. I. (2018). Las prácticas investigativas contemporáneas. Los retos de sus nuevos planteamientos epistemológicos. *Revista Scientific*, 3(7), 6-15. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.7.0.6-15>
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., y Bond, A. (2020). La diferencia entre la enseñanza remota de emergencia y el aprendizaje en línea. En *The Learning Factor* (Ed.), *Enseñanza de emergencia a distancia: textos para la discusión* (pp. 12-22). <https://www.educacionperu.org/wp-content/uploads/2020/04/Ensen%CC%83anza-Remota-de-Emergencia-Textos-para-la-discusio%CC%81n.pdf>
- Hurtado, D. E., Losardo, R. J., y Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto más amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(1), 18-25. [https://www.ama-med.org.ar/uploads\\_archivos/2151/Rev-1-2021\\_Completa.pdf](https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2151/Rev-1-2021_Completa.pdf)
- Jena, R. K. (2015). Impact of technostress on job satisfaction: An empirical study among Indian academicians. *The International Technology Management Review*, 5(3), 117-124. <https://doi.org/10.2991/itmr.2015.5.3.1>
- Jeunon, E. E., Correa, L. Á., Duarte, L., y Guimaraes, E. H. (2017). Burnout Syndrome: a study with professors at a public university in Maranhao. *Revista Gestao & Tecnologia*, 17(2), 252-268. <https://doi:10.20397/g&t>
- Jiménez-Rodríguez, V., Alvarado-Izquierdo, J. M., y Llopis-Pablos, C. (2017). Validación de un cuestionario diseñado para medir frecuencia y amplitud de uso de las TIC. EDUTEC. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (61), 1-14. <https://doi.org/10.21556/edutec.2017.61.949>
- Kaiser, H. F. (1960). The Application of Electronic Computers to Factor Analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 141-151. <http://dx.doi.org/10.1177/001316446002000116>

- Karasek, R. A., Theorell, T., Schwartz, J. E., Schnall, P. L., Pieper, C. F., y Michela, J. L. (1988). Job characteristics in relation to the prevalence of myocardial infarction in the US Health Examination Survey (HES) and the Health and Nutrition Examination Survey (HANES). *American Journal of Public Health*, 78(8), 910-918. <https://doi.org/10.2105/ajph.78.8.910>
- Kim, H., Lee, C., Yun, H., y Im, K. (2015). An examination of work exhaustion in the mobile Enterprise environment. *Technological Forecasting and Social Change*, 100, 255-266. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2015.07.009>
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Octaedro.
- Landsbergis, P. A. (2003). Life-Course Exposure to Job Strain and Ambulatory Blood Pressure in Men. *American Journal of Epidemiology*, 157(11), 998-1006. <https://doi.org/10.1093/aje/kwg095>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lemos, M., Calle-González, G., Roldán-Rojo, T., Valencia, M., Orejuela, J. J., y Román-Calderón, J. P. (2019). Factores psicosociales asociados al estrés en profesores universitarios colombianos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 59-70. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.05>
- Llorens, S., Salanova, M., y Ventura, M. (2011). *Guía de intervención. Tecnoestrés*. Síntesis.
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., y Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384. <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
- Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.)*. Psychology Fundación.
- Macías, A., García, R. J., Herrera, F., Santander, Y. D., y Medina, Y. (2022). Enseñar y aprender en la normalidad, confinamiento y posconfinamiento: ¿modelos

- didácticos iguales o diferentes? *Conrado*, 18(86), 214-222.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n86/1990-8644-rc-18-86-214.pdf>
- Maier, C. (2014). Technostress: Theoretical foundation and empirical evidence. [Tesis Doctoral, University of Bamberg, Bamberg]. <https://d-nb.info/1066645345/34>
- Malo, S., Maldonado-Maldonado, A., Gacel-Ávila, J., y Marmolejo, F. (2020). Impacto del COVID-19 en la educación superior en México. *Revista de Educación Superior en América Latina*, 9-14.  
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/esal/article/view/13402/214421444830>
- Manassero, M. A., Vázquez, A., Ferrer, V. A., Fornés, J., y Fernández, M. (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza*. Edicions UIB.
- Marcus, M., Yasamy, M. T., Ommeren, M., Chisholm, D., y Saxena, S. (2012). Depression. A Global Public Health Concern.  
<https://doi.org/10.1037/e517532013-004>
- Martínez-Garcés, J., Burbano-Vallejo, M., y Burbano-Vallejo, E. (2019). Obstáculos y perspectivas al emplear tecnologías de información para enseñar contabilidad. *Educación y humanismo*, 21(37), 104-119.  
<https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3461>
- Martini, M., Guidetti, G., Viotti, S., Loera, B., y Converso, D. (2019). Sometimes it Drains, Sometimes it Sustains: The Dual Role of the Relationship with Students for University Professors. *BioMed Research International*, 1-8.  
<http://dx.doi.org/10.1155/2019/9875090>
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual (2.ª ed.)*. Consulting Psychologist Press.
- Melchor, M., Martínez, A., Torres, R., de Agüero, M., Hernández, A., Benavides, M., Rendón, V., y Jaimes, C. (2020). Retos educativos durante la pandemia de

- COVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. *Revista Digital Universitaria*, 21(3), 1-24. <https://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- Mendes, L. T., Campelo, E., Pinheiro, C. A., Pires, I., y Vasconcelos, G. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Enfermería Global*, 19(57), 209-242. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.19.1.383201>
- Mercado, A., y Gil-Monte, P. R. (2012). Características psicométricas del «Cuestionario para la evaluación del síndrome de quemarse por el trabajo» en maestros mexicanos. *Revista de Educación*, 359, 260-273. <https://doi.org/10-4438/1988-592X-RE-2010-359-094>
- Mérida, Y., y Acuña, L. A. (2020). Covid-19, pobreza y educación en Chiapas: Análisis a los programas educativos emergentes. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 9(3), 61-82. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.004>
- Mettling, B. (2015). *Transformation numérique et vie au travail. Rapport remis au Ministre du travail Myriam El Khomri. Fondation Travailler Autrement.* <https://www.fondation-travailler-autrement.org/wp-content/uploads/2015/09/rapport-mettling.pdf>
- Mishra, L., Gupta, T., y Shree, A. (2020). Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100012. <https://doi.org/10.1016/J.IJEDRO.2020.100012>
- Mitjans, M., y Arias, B. (2012). La genética de la depresión: ¿qué información aportan las nuevas aproximaciones metodológicas? *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40(2), 70-83. <https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/707>
- Montes, C. (2004). La depresión y su etiología: Una patología compleja. *Academia Biomédica Digital*, ISSN-e, 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=825625>

- Morales, C. (2017a). La depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 136-138. <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2017.v43n2/136-138/es>
- Morales, F. M. (2017b). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Morales, Y., y Bustamante, K. (2021). Retos de la enseñanza en la pandemia por COVID 19 en México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(spe4), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2772>
- Moreno, B., y Báez, C. (2010). *Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas*. Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- Moreno-Gordillo, G. de J., Trujillo-Olivera, L. E., García-Chong, N. R., y Tapia-Garduño, F. (2019). Suicidio y depresión en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista Chilena De Salud Pública*, 23(1), 31-41. <https://doi.org/10.5354/0719-5281.2019.55041>
- Moreno, B. (2011). Factores y riesgos laborales psicosociales: conceptualización, historia y cambios actuales. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57, 4-19. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2011000500002>
- Muñoz, D., Orellano, N. y Hernández, H. (2018). Riesgo psicosocial: tendencias y nuevas orientaciones laborales. *Psicogente*, 21(40), 532-544. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3090>
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

- National Collaborating Centre for Mental Health. (2010). *Depression: The Treatment and Management of Depression in Adults (Updated Edition)*. British Psychological Society.
- Nava, C. N., Orihuela, L., y Vega, C. Z. (2016). Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(2), 558-568. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2016/epi162e.pdf>
- Nimrod, G. (2018). Technostress: measuring a new threat to well-being in later life. *Aging & Mental Health*, 22(8), 1086-1093. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>
- Organización Internacional del Trabajo. (1984). Factores Psicosociales en el Trabajo: Naturaleza, incidencia y prevención. OIT
- Organización Mundial de las Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización Mundial de la Salud. (27 de abril de 2020a). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Documentos Básicos*. OMS. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. OMS. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&qclid=EAlaIqobChMIImfOXhr2\\_hAMVByGtBh30XgzvEAAYASAAEgKiOPD\\_BwE](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&qclid=EAlaIqobChMIImfOXhr2_hAMVByGtBh30XgzvEAAYASAAEgKiOPD_BwE)
- Organización Mundial de la Salud. (31 de marzo de 2023a). *Depresión*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact->

[sheets/detail/depression#:~:text=A%20escala%20mundial%2C%20aproximadamente%20280,mujeres%20que%20entre%20los%20hombres](#)

Organización Mundial de la Salud. (6 de mayo de 2023b). *Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la COVID-19 continúa.* OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/6-5-2023-se-acaba-emergencia-por-pandemia-pero-covid-19-continua>

Organización Panamericana de la Salud. (1995). *Salud ocupacional para todos: propuesta para una estrategia mundial de la OMS.* Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana (OPS), 119(5), 442-450. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/15528>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales.* OPS. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (02 de octubre de 2019). *Los problemas de salud mental son la principal causa de discapacidad en el mundo, afirman expertos.* OPS. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15481:mental-health-problems-are-the-leading-cause-of-disability-worldwide-say-experts-at-paho-directing-council-side-event&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15481:mental-health-problems-are-the-leading-cause-of-disability-worldwide-say-experts-at-paho-directing-council-side-event&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)

Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos.* OPS. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57878/9789275327715_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

- Oviedo, H. C., y Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista colombiana de Psiquiatría*, XXXIV(4), 572-580. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>
- Pace, F., D'Urso, G., Zappulla, C., y Pace, U. (2019). The relation between workload and personal well-being among university professors. *Current Psychology*, 40, 3417-3424. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00294-x>
- Parra, M. (2003). *Conceptos básicos en salud laboral*. Organización Internacional del trabajo.
- Pérez, A. (2021). Retos y desafíos de la educación post pandémica. *Aula De Encuentro*, 23(1), 1-4. <https://doi.org/10.17561/ae.v23n1.6246>
- Pérez, A. I. (2019). La desconexión digital en España ¿Un nuevo derecho laboral? *Anuario Jurídico y Económico Escurialense*, (52), 101–124. <https://doi.org/10.54571/ajee.415>
- Pérez, J., y Menéndez, S. (2014). Un análisis tipológico del estrés parental en familias en riesgo psicosocial. *Salud mental*, 37(1), 27-34. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n1/v37n1a4.pdf>
- Pérez, D. I., Vicente, M. A., de la Cruz, C., y Fuentes, M. T. (2021a). Riesgos psicosociales intralaborales en docentes de una universidad pública de Tabasco. *Multidisciplinary Health Research*, 6(1). <https://doi.org/10.19136/mhr.a6n1.4338>
- Pérez, E., Vázquez, A., y Cambero, S. (2021b). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 331–350. <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.27855>
- Portillo, S. A., Castellanos, L. I., Reynoso, O. U., y Gavotto, O. I. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior

- y Educación Superior. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE 3), e589. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.589>
- Quiroz, R. (2020). Omnipresencia tecnológica. *Futuro Hoy*, 1(1), 22-24. <https://doi.org/10.52749/fh.v1i1.6>
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., y Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. <http://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Ramírez, A., y Ramírez, A. (2020). Movilidad académica durante la pandemia: varados en Veracruz, México. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(1), 231-154. <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.1.268>
- Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L., y Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3), 1-26. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Ramírez, K., Valdez-Torres, J., Paredes-Osuna, S., Valdez-Lafarga, C., y Hernández, J. A. (2020). Calidad de vida de pacientes con depresión leve o moderada en México. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(1), 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.1.7>
- Ramos, C. A. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Ramos, C. (2020). Los Alcances de una Investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reales, L. J., Robalino, G. E., Peñafiel, A. C., Cárdenas, J. H., y Cantuña-Vallejo, P. F. (2022). El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. *Revista Universidad*

- y *Sociedad*, 14(S5), 681-691.  
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3338/3278>
- Rico-Gallegos, C. G., Vargas-Esparza, G., Poblete-Valderrama, F. A., Carrillo-Sánchez, J. L., Rico-Gallegos, J., Mena-Quintana, B., Chaparro-Baeza, D. K., y Reséndiz-Hernández, J. M. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 1-10.  
<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p01>
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação, Santa Maria*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Roa-Cárdenas, F. L., y González-Puebla, F. J. (2022). Revisión de investigaciones sobre riesgo psicosocial en docentes universitarios. *Revista Colombiana de Educación*, (86), 193-210. <https://doi.org/10.17227/rce.num86-12511>
- Rodríguez-García, A. M., Raso, F., y Ruiz-Palmero, J. (2019). Competencia digital, educación superior y formación del profesorado: Un estudio de metaanálisis en la Web of Science. *Pixel-Bit: Revista de Medios y Educación*, 54, 65-81.  
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93761/Rodriguez-Garcia%20-%20competencia%20digital\\_removed.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93761/Rodriguez-Garcia%20-%20competencia%20digital_removed.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, M. de L., Ocampo, I. Y., y Nava, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *SUMMA Psicológica UST*, 6(1), 25-41. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3020310>
- Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., y De la Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 214-226.  
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>
- Rojas, M. J., y Rodríguez, J. B. (2011). Factores de riesgo psicosociales en el profesorado de Enfermería Geriátrica de universidades españolas (2ª parte).

Gerokomos, 22(2), 62-71.

<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v22n2/comunicacion2.pdf>

Román, F., Santibáñez, P., y Vinet, E. V. (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como Instrumento de Tamizaje en Jóvenes con Problemas Clínicos. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(1), 2325-2336.

[https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(16\)30053-9](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(16)30053-9)

Rosen, L. D., y Weil, M. M. (1990). Computers, Classroom Instruction and the Computerphobic University Student. *Collegiate Microcomputer*, 8(4), 275-283.

<https://bit.ly/3X2rS8c>

Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 19(3), 225-246.

<https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., y Nogareda, C. (2007). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. Nota técnica de prevención, 730, (21ª serie)*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

[https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp\\_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a](https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a)

Salanova, M. y Llorens, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio de burnout. *Papeles del Psicólogo*, 29, 59-67.

<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1539.pdf>

Salazar-Concha, C. E. (2019). El Tecnoestrés y su efecto sobre la productividad individual y sobre el estrés de rol en trabajadores chilenos: un estudio psicométrico y predictivo [Tesis doctoral, Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona, España]. Repositorio Institucional de la UOC, Barcelona, España.

<https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/103666>

- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., Durán, A. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *Plos One*, 12(10), e0185781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Schmelkes, S. (2020). La educación superior ante la pandemia de la COVID-19: el caso de México. *Universidades*, (86), 73-87. <https://doi.org/10.36888/udual.universidades.2020.86.407>
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2017). *Seguridad y Salud en el Trabajo en México: Avances, retos y desafíos*. Gobierno de la República. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/279153/Libro-Seguridad\\_y\\_salud\\_en\\_el\\_trabajo\\_en\\_Mexico-Avances\\_retos\\_y\\_desafios\\_Digital\\_.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/279153/Libro-Seguridad_y_salud_en_el_trabajo_en_Mexico-Avances_retos_y_desafios_Digital_.pdf)
- Seoane, T., Martín, J. L. R., Martín-Sánchez, E., Lurueña-Segovia, S., y Alonso, F. J. (2007). Capítulo 5: Selección de la muestra: técnicas de muestreo y tamaño muestral. *Semergen*, 33(7), 356-361. [https://doi.org/10.1016/S1138-3593\(07\)73915-1](https://doi.org/10.1016/S1138-3593(07)73915-1)
- Sierra, E. (2020). Delimitación del concepto de riesgo psicosocial en el trabajo. *FORO, Revista de Derecho*, (35), 7-26. <https://doi.org/10.32719/26312484.2021.35.1>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Trillas.
- Sotelo, V. (2016). *Fundamentos de la Psicología. Manual Autoformativo*. Universidad Continental.
- Suasnabas, L. S., Montecé, F. W., Chancusig, J. C., y Vallejo, A. B. (2018). *Las Tic en la Educación en América Latina*. Mawil Publicaciones.

- Suñer-Soler, R., Grau-Martín, A., Font-Mayolas, S., Gras, M. E., Bertrán, C., y Sullman, M. J. M. (2013). Burnout and quality of life among Spanish healthcare personnel. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 20(4), 305-313. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2012.01897.x>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., y Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24, 301–328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S. y Ragu-Nathan, B. (2011). Crossing of the Dark Side: Examining Creators, Outcomes, and Inhibitors of Technostress. *Communications of the ACM*, 54(9), 113-120. <https://doi:10.1145/1995376.1995403>
- Taube, A. (14 de agosto de 2014). *Here's The Genius Strategy One Company Uses To Help Employees Have Stress-Free Vacations*. Insider. <https://www.businessinsider.com/daimler-employees-delete-vacation-emails-2014-8?r=MX&IR=T>
- Torrecillas, C. (2020). El reto de la docencia online para las universidades públicas españolas ante la pandemia del Covid-19. *Instituto Complutense de Estudios Internacionales. Papers COVID-19*, (16), 1-4. <https://www.ucm.es/icei/file/iceipapercovid16>
- Travers, Ch. J., y Cooper, L. (1997). El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente. Paidós.
- Unda, S., Sandoval, J. y Gil-Monte, P. (2007). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en maestros mexicanos. *Información psicológica*, 91(92), 53-63. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/264/217>

- Valencia, P. D. (2019). Las Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21): ¿Miden algo más que un factor general? *Avances en Psicología*, 27(2), 177-189. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019.v27n2.1796>
- Valenzuela, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, (9), 50-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6070681>
- Vallejo, M. (2002). El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. *Archivos de cardiología de México*, 72(1), 8-12. <https://www.medigraphic.com/pdfs/archi/ac-2002/ac021b.pdf>
- Vázquez, A. (2016). Los factores psicosociales y la depresión. *Revista Medica Multimed*, 20(3), 586-602. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/202>
- Vega, M. L. (2020). ¿El trabajo es salud? *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 23(4), 410-414. <https://doi.org/10.12961/aprl.2020.23.04.01>
- Vilaret, A., y Ortiz, A. (2013). Carga mental y Síndrome de Burnout en docentes a tiempo completo de una universidad de Quito. *Revista Eídos*, 6, 36-47. <https://doi.org/10.29019/eidos.v0i6.106>
- Wang, K., Shu, Q., y Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3002-3013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.007>
- Weil, M. M., y Rosen, L. D. (1997). *Technostress: Coping with technology @work, @home, @play*. John Wiley and Sons.
- Williams, B., Brown, T., y Onsmann, A. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Australasian Journal of Paramedicine*, 8(3), 1-13. <https://doi.org/10.33151/ajp.8.3.93>

Williamson, B., Eynon, R., y Potter, J. (2020). Pandemic politics, pedagogies and practices: digital technologies and distance education during the coronavirus emergency. *Learning, Media and Technology*, 45(2), 107-114.  
<https://doi.org/10.1080/17439884.2020.1761641>



# Anexos



## Anexo 1.

## Aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología BUAP



Ofc. N° SIEP 285/2023

**Dr. José Luis Rojas Solís**

**Presente**

*Por este medio le salud atentamente y al mismo tiempo, me permito informarle que su proyecto de investigación intitulado "Estrés y tecnoestrés como consecuencia de la inclusión de las Tecnologías en el mundo laboral docente y la falta de desconexión digital", ha sido evaluado por el Comité de Investigación y Ética de esta facultad, el cual resolvió declararlo APROBADO..*

*Le anexo al presente, las rúbricas de la evaluación.*

*Sin otro particular le reitero la seguridad de mi atenta y distinguida consideración.*

**Atentamente**

**"Pensar bien para vivir mejor"**

**H. Puebla de Z., a 22 de agosto de 2023**

**Dra. Rosalía Tenorio Martínez**  
**Secretaria de Investigación y**  
**Estudios de Posgrado**



C.c.p.- Archivo.  
 DRT/Ampl.

## Anexo 2.

### Carta de Consentimiento Informado

#### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Esta carta de CONSENTIMIENTO INFORMADO se realiza para solicitar su participación contestando el Cuestionario “Salud mental y Tecnoestrés (factores protectores y factores de riesgo) en docentes del estado de Puebla”, cuyo objetivo es indagar la problemática del tecnoestrés y otros factores asociados a este fenómeno en la labor académica docente en profesores universitarios. El trabajo de investigación se realizará por la alumna Lucía Domínguez Torres bajo la supervisión del Dr. José Luis Rojas-Solís, profesor-investigador de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Es importante que sepa que:

1. Su participación es voluntaria y podrá retirarse en cualquier momento si así lo desea; Su participación consistirá en contestar las preguntas que contiene el formulario virtual que lo ha redireccionado hasta este documento.
2. No se solicitará ni ofrecerá ningún tipo de pago por su participación.
3. El manejo de la información será confidencial y utilizada con fines meramente académicos y científicos; en ningún momento se mencionará dato alguno que lo pueda identificar, por lo que no se le solicitará información personal, como su nombre ni otro específico sobre usted.
4. Este proceso será guiado y supervisado por profesor-investigador de la BUAP.
5. Los resultados de esta investigación se tratarán de manera integrada, no individual, por lo cual no se realizarán diagnósticos personalizados, y se destinarán a la divulgación de los hallazgos en tesis, artículos, foros académicos y científicos especializados.
6. El objetivo ulterior de la investigación es colaborar en el acrecentamiento de datos e información científica sobre el tecnoestrés y factores asociados en docentes mediante información real, veraz, rigurosa y reciente de la experiencia docente en Puebla, México.
7. Si usted requiere más información sobre esta investigación o en caso de que usted llegara a tener alguna pregunta, duda o incomodidad durante el proceso de contestación del formulario puede ponerse en contacto con los investigadores responsables del proyecto, en el correo electrónico [joseluis.rojas@correo.buap.mx](mailto:joseluis.rojas@correo.buap.mx) y [lucia.dominguez@correo.buap.mx](mailto:lucia.dominguez@correo.buap.mx)

**Aviso de Privacidad Simplificado:** El investigador principal de este estudio es responsable del resguardo de los datos personales que proporcione, los cuales serán protegidos conforme a lo dispuesto por la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados. Los datos personales que se solicitará serán utilizados exclusivamente para las finalidades expuestas en este documento. Usted puede solicitar la corrección o eliminación de sus datos de nuestras bases o retirar su consentimiento para su uso. En cualquiera de estos casos por favor dirijase al investigador responsable del proyecto a la siguiente dirección de correo: [joseluis.rojas@correo.buap.mx](mailto:joseluis.rojas@correo.buap.mx) y [lucia.dominguez@correo.buap.mx](mailto:lucia.dominguez@correo.buap.mx)

#### **Consentimiento informado:**

Al ingresar y contestar el cuestionario, acepto participar voluntariamente en este trabajo de investigación (Usted podrá descargar una copia de esta carta).

Muchas gracias por su consentimiento, autorización y colaboración en esta investigación.

### Anexo 3.

#### Presentación del Cuestionario

#### SECCIÓN 1

##### **SALUD MENTAL Y TECNOESTRÉS (FACTORES PROTECTORES Y FACTORES DE RIESGO) EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DEL ESTADO DE PUEBLA**

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) están presentes en las diversas actividades que realizamos día a día. Su uso conlleva un gran impacto en nuestra salud mental, emocional y física, sin embargo, no siempre es positivo. En la década de los años ochenta surge un concepto que estudia una nueva clase de estrés relacionada con el uso de las TIC en el entorno laboral, se trata del tecnoestrés.

Por ello, se solicita su amable colaboración para un estudio cuyo objetivo es indagar la problemática del tecnoestrés y otros factores asociados a este fenómeno en la labor académica docente en profesores que ejercen la docencia en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Para tal fin, le pedimos responder un cuestionario autoadministrado (de una duración aproximada de 18 minutos) que indagará sobre información anónima sociodemográfica y respuestas hacia la labor académica docente diaria.

Los requisitos para participar son: 1) ser docente activo en el nivel superior de la Institución de procedencia; 2) ejercer sus labores en cualquier grado (licenciatura, maestría, doctorado), modalidad (presencial, en línea, híbrida), actividad (docencia, investigación, gestión administrativa, educación continua); 3) ser docente en el área de Ciencias Sociales y Humanidades; 4) tener antigüedad mínima de un año dentro de la Institución y 5) contestar el cuestionario de forma libre, voluntaria, informada y completa.

Sus respuestas serán totalmente anónimas y confidenciales, es decir, no se solicitará ningún dato de identificación, por tal motivo es muy importante que responda con la mayor sinceridad posible.

Los resultados de este estudio serán utilizados con fines académicos y científicos en favor de la Comunidad docente de la BUAP, así como en la divulgación en congresos, seminarios y publicaciones científicas.

Agradecemos su valiosa colaboración.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

He entendido los objetivos y actividades a realizar durante el estudio llamado "Tecnoestrés (factores protectores y factores de riesgo) en docentes del estado de Puebla".

Entiendo que mi participación es anónima, voluntaria y confidencial; y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Si así lo decidiera, se procederá a la destrucción de los registros codificados y de la información anónima que sobre mí se hubiera obtenido.

Entiendo que la participación en el estudio no implica efectos para mi salud o riesgo alguno, pues se trata de un estudio retrospectivo.

Entiendo que mis datos se mantendrán anónimos y que solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos con fines académicos y científicos.

Entiendo que los resultados que se obtengan sólo se divulgarán con fines académicos y de investigación.

#### Equipo de investigación:

Facultad de Psicología BUAP

Dr. José Luis Rojas Solís / Lucía Domínguez Torres

### ACEPTO PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

Soy docente, conozco los objetivos del estudio, el consentimiento informado, el aviso de privacidad y acepto participar en el estudio.

(En cumplimiento de la legislación mexicana vigente, así como de las normas éticas sobre investigación en Psicología, debemos solicitar su consentimiento de participación. "Después de haber leído la naturaleza, objetivo y beneficios de esta investigación, estoy consciente que mi participación es voluntaria y anónima, así como del carácter confidencial de los datos obtenidos. Por lo que acepto libre y voluntariamente contestar el cuestionario". Usted puede conocer el Consentimiento informado extenso y la Declaración de privacidad, dando clic en el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1bQG9cmKWFJAK1VDDlvd7CPzPXj75B6k3/view?usp=sharing>

- Sí
- No

## SECCIÓN 2

Muchas gracias. Si más adelante quisiera participar en la encuesta, sus respuestas serían de gran ayuda.

Reciba un saludo afectuoso.

Equipo de Investigación Facultad de Psicología BUAP.

## Anexo 4.

**SECCIÓN 3****Cuestionario de Datos Sociodemográficos***(ad hoc)*

1. Sexo:

 Mujer Hombre

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Estado Civil:

 Soltero(a) Casado(a) Divorciado(a) Viudo(a) Otro

4. Último grado académico:

 Licenciatura Maestría Doctorado Otro

5. Ejerce sus labores educativas en el Área de Ciencias Sociales y Humanidades:

 Sí No

6. Nivel de enseñanza en la que dedica mayor parte de su docencia:

 Licenciatura Maestría Doctorado Educación continua (Cursos, talleres, diplomados) Otro

7. Modalidad en la que ha desarrollado sus labores durante los últimos seis meses:

 Presencial (Todo el tiempo de forma presencial) En línea (Todo el tiempo en línea) Híbrida (Algunos días en línea y algunos días en presencial)

8. Perfil de Profesor (a):

 Docente

- Administrativo
- Investigador
- Docente-Investigador
- Docente-Administrativo
- Investigador-Administrativo
- Docente-Investigador-Administrativo
- Otro

9. Tipo de contratación:

- Tiempo indeterminado       Tiempo determinado

10. Categoría laboral:

- Tiempo completo       Medio tiempo       Hora clase       Otro

11. ¿Número de años en servicio docente? \_\_\_\_\_

12. Horario en el que imparte clases:

- Matutino       Vespertino       Mixto

13. Ejerce labores en otra institución (segundo empleo):

- Sí       No

14. ¿Tiene dependientes económicos?

- Sí       No

15. Recursos educativos y tecnológicos con los que cuenta para ejercer su labor docente:

- (1)** Sí      **(2)** No

Recursos		Sí	No
1	Computadora de escritorio	1	2
2	Laptop	1	2
3	Tableta electrónica	1	2
4	Webcam	1	2
5	Proyector	1	2
6	Escáner	1	2
7	Smartphone (Celular inteligente)	1	2
8	Conexión a Internet (estable y de calidad)	1	2
9	Plataformas colaborativas, de aprendizaje, comunicación, videoconferencia (Teams, Blackboard, Zoom, Moodle)	1	2
10	Aparatos electrónicos (pantalla, grabadora, bocinas, etc.)	1	2

## 16. Frecuencia de uso de las tecnologías

- Nunca  
 Una vez a la semana  
 Un par de veces a la semana  
 De 3 a 4 veces a la semana  
 De 5 a 6 veces a la semana  
 Todos los días

## 17. Uso de la tecnología e internet

- (0)** Nunca                      **(1)** Casi nunca                      **(2)** En ocasiones  
**(3)** Con frecuencia                      **(4)** Casi siempre                      **(5)** Siempre

Uso de la tecnología e internet		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Actividades laborales (gestión, administrativas, comunicación, etc.)	0	1	2	3	4	5

2	Actividades de docencia (estrategias metodológicas, tutoría virtual, evaluación, apoyo educativo)	0	1	2	3	4	5
3	Actividades de formación profesional (pedagógicas, competencias digitales, personal, cambio de grado, idiomas, otros)	0	1	2	3	4	5
4	Gestión con el gobierno (pago de impuestos, acceso a la información, servicios)	0	1	2	3	4	5
5	Actividades personales diarias (comunicación, compras, ejercicio, pagos de servicios, etc.)	0	1	2	3	4	5
6	Uso de redes sociales (en el contexto docente)	0	1	2	3	4	5
7	Medios de Comunicación (WhatsApp, Correo electrónico, aplicaciones de mensajería...)	0	1	2	3	4	5
8	Información (búsqueda, consulta, revisión): Chrome, Microsoft Edge, Safari, FireFox, Opera	0	1	2	3	4	5
9	Creación de contenido (Videos educativos, blogs, wikis, Podcast)	0	1	2	3	4	5
10	Uso de software (Herramientas de Microsoft, Google, herramientas digitales para la educación); Videoconferencias (Teams, Zoom, Meet)	0	1	2	3	4	5
11	Actividades recreativas (servicios de <i>streaming</i> , visitas guiadas, juegos, etc.)	0	1	2	3	4	5

#### 18. Redes sociales en el contexto docente

Red Social	Facebook	YouTube	Twitter	Instagram	TikTok	Spotify	Otro
(1) Sí	1	1	1	1	1	1	1
(2) No	2	2	2	2	2	2	2

#### 19. ¿En qué medida considera que ser profesor(a) es una actividad generadora de estrés?

- Nada generadora de estrés
- Poco generadora de estrés

Moderadamente generadora de estrés

Muy generadora de estrés

Totalmente generadora de estrés

20. Situaciones que podrían generar malestar en las y los docentes:

**(0)** Nunca

**(1)** Casi nunca

**(2)** En ocasiones

**(3)** Con frecuencia

**(4)** Casi siempre

**(5)** Siempre

Situaciones		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	El trabajo administrativo (llenado de documentos, expedientes, planes de clase)	0	1	2	3	4	5
2	La sobrecarga de tareas	0	1	2	3	4	5
3	Falta de recursos tecnológicos y/o materiales para realizar mi trabajo	0	1	2	3	4	5
4	La presencia de las TIC en mis actividades	0	1	2	3	4	5
5	Innovaciones educativas y tecnológicas sin previa formación	0	1	2	3	4	5
6	La organización de los horarios de clases	0	1	2	3	4	5
7	El alto número de alumnos por grupo	0	1	2	3	4	5
8	La personalidad y carácter de los alumnos	0	1	2	3	4	5
9	El desinterés por aprender por parte de los alumnos	0	1	2	3	4	5
10	La falta de compromiso de los alumnos al cumplir con sus tareas	0	1	2	3	4	5
11	La evaluación que los alumnos puedan hacer de mí persona	0	1	2	3	4	5
12	La evaluación que los alumnos puedan hacer de mí trabajo	0	1	2	3	4	5
13	Violencia por parte de los alumnos hacia el docente (agresiones verbales, físicas, burlas, confrontaciones, calumnias, rumores, daño a pertenencias, creación de memes, ignorar al docente en clase...)	0	1	2	3	4	5

14	Mal ambiente en el grupo de profesores (rivalidad, comunicación deficiente)	0	1	2	3	4	5
15	Falta de apoyo de los directivos y coordinadores	0	1	2	3	4	5
16	Dar clases en áreas que no son de mi especialidad	0	1	2	3	4	5
17	Falta de reconocimiento y valoración por mi profesión	0	1	2	3	4	5
18	Inseguridad laboral (Falta de respaldo, estabilidad)	0	1	2	3	4	5
19	Hábitos de alimentación no saludables	0	1	2	3	4	5
20	Ausencia de actividad física	0	1	2	3	4	5

21. Durante los último cuatro meses (período escolar), ¿se han presentado alguno de los siguientes síntomas?

- (0) Nunca                                      (1) Casi nunca                                      (2) En ocasiones  
(3) Con frecuencia                                      (4) Casi siempre                                      (5) Siempre

Frase		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, apneas, somnolencia, dificultad para dormir, sueño interrumpido o insatisfactorio)	0	1	2	3	4	5
2	Dificultad para concentrarse	0	1	2	3	4	5
3	Fatiga (cansancio permanente, agotamiento)	0	1	2	3	4	5
4	Dolor de cabeza o migraña	0	1	2	3	4	5
5	Fatiga visual	0	1	2	3	4	5
6	Tensión o dolor muscular (cuello, espalda)	0	1	2	3	4	5
7	Problemas digestivos (diarrea, estreñimiento, dolor abdominal)	0	1	2	3	4	5
8	Pérdida o aumento del apetito	0	1	2	3	4	5
9	Aumento o disminución de presión arterial	0	1	2	3	4	5
10	Miedo	0	1	2	3	4	5

11	Tristeza	0	1	2	3	4	5
12	Apatía	0	1	2	3	4	5
13	Irritabilidad	0	1	2	3	4	5
14	Mal humor	0	1	2	3	4	5
15	Pérdida de la autoestima	0	1	2	3	4	5
16	Pensamientos negativos	0	1	2	3	4	5
17	Preocupación o nerviosismo	0	1	2	3	4	5
18	Llanto	0	1	2	3	4	5
19	Ansiedad, desesperación o angustia	0	1	2	3	4	5
20	Pensamientos irreflexivos	0	1	2	3	4	5
21	Aislamiento o evitación de los demás	0	1	2	3	4	5
22	Insatisfacción	0	1	2	3	4	5
23	Incapacidad para ser asertivo	0	1	2	3	4	5
24	Pérdida de autoconfianza	0	1	2	3	4	5

## Anexo 5.

### Inventario Inhibidores del Tecnoestrés

**Autor:** Ragu-Nathan et al. (2008) y Tarafdar et al. (2007). Recorrido Likert propuesto por Cuervo-Carabel et al. (2020).

#### Recorrido *Likert*

(0) No aplica / No lo sé      (1) Totalmente desacuerdo      (2) Desacuerdo

(3) De acuerdo      (4) Totalmente de acuerdo

\* Organización = Lugar donde labora

\*\* Usuario final =Profesor/a

Pregunta		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Facilitación de la alfabetización</b>						
1	Mi organización hace hincapié en el trabajo en equipo para tratar de solventar los nuevos problemas asociados a las tecnologías	0	1	2	3	4
2	Mi organización proporciona formación a los usuarios finales antes de la introducción de nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
3	Mi organización fomenta una buena relación entre el departamento TI y los usuarios finales	0	1	2	3	4
4	Mi organización proporciona documentación clara para los usuarios finales sobre el uso de las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
<b>Provisión de apoyo técnico</b>						
5	El servicio de ayuda al usuario final está bien provisto por personal bien informado	0	1	2	3	4
6	El servicio de ayuda al usuario final es fácilmente accesible	0	1	2	3	4
7	El servicio de ayuda al usuario final responde a las solicitudes del usuario final	0	1	2	3	4
<b>Facilitación de la participación</b>						
8	Existen recompensas por usar nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
9	Los trabajadores son consultados antes de introducir una nueva tecnología	0	1	2	3	4

10	Los trabajadores participan en los cambios tecnológicos y / o en su implementación	0	1	2	3	4
<b>Satisfacción Laboral</b>						
11	Me gusta hacer las actividades que hago en el trabajo	0	1	2	3	4
12	Siento orgullo de hacer mi trabajo	0	1	2	3	4
13	Mi trabajo es agradable	0	1	2	3	4
<b>Compromiso Organizacional</b>						
14	Me gustaría pasar el resto de mi carrera en esta organización	0	1	2	3	4
15	Disfruto hablar de mi organización con personas ajenas a ella	0	1	2	3	4
16	Realmente siento que los problemas de esta organización son míos	0	1	2	3	4
17	Esta organización tiene un gran significado para mí	0	1	2	3	4
<b>Compromiso de Continuidad</b>						
18	Gran parte de mi vida se vería alterada si decidiera que quiero dejar mi organización ahora mismo	0	1	2	3	4
19	En este momento permanecer en mi organización es tanto una cuestión de necesidad como de deseo	0	1	2	3	4
20	Creo que tengo muy pocas opciones para considerar dejar esta organización	0	1	2	3	4
21	Sería muy difícil para mí dejar mi organización en este momento incluso si quisiera	0	1	2	3	4

## Anexo 6.

### Inventario Creadores del Tecnoestrés

**Autor:** Ragu-Nathan et al. (2008) y Tarafdar et al. (2007). Recorrido Likert propuesto por Cuervo-Carabel et al. (2020).

#### Recorrido *Likert*

(0) No aplica / No lo sé      (1) Totalmente desacuerdo      (2) Desacuerdo

(3) De acuerdo      (4) Totalmente de acuerdo

\* Organización = Lugar donde labora

\*\* Usuario final =Profesor/a

Pregunta		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Sobrecarga tecnológica</b>						
1	La tecnología me obliga a hacer más trabajo del que puedo manejar	0	1	2	3	4
2	La tecnología me obliga a trabajar con horarios muy ajustados	0	1	2	3	4
3	Estoy obligado a cambiar los hábitos de mi trabajo para adaptarme a las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
4	Mi carga de trabajo es más alta debido al aumento de la complejidad tecnológica	0	1	2	3	4
<b>Tecno-invasión</b>						
5	He de estar en contacto con mi trabajo siempre incluso en vacaciones debido a la tecnología	0	1	2	3	4
6	He de sacrificar mi tiempo de vacaciones y fines de semana para mantenerme actualizado en las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
7	Siento que mi vida personal está siendo invadida por las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
<b>Tecno-complejidad</b>						
8	No conozco lo suficiente la tecnología para desarrollar mi trabajo satisfactoriamente	0	1	2	3	4
9	Necesito más tiempo para entender y utilizar nuevas tecnologías	0	1	2	3	4

10	No encuentro suficiente tiempo para estudiar y mejorar mis habilidades tecnológicas	0	1	2	3	4
11	Creo que los nuevos trabajadores de la organización saben más sobre tecnología informática que yo	0	1	2	3	4
12	A menudo me resulta complejo entender y utilizar las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
<b>Tecno-inseguridad</b>						
13	Siento una amenaza constante sobre mi trabajo debido a las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
14	Tengo que actualizar constantemente mis habilidades para evitar ser reemplazado por las nuevas tecnologías	0	1	2	3	4
15	Estoy amenazado por compañeros de trabajo con nuevas habilidades tecnológicas	0	1	2	3	4
16	Siento que hay menos intercambio de conocimiento entre compañeros de trabajo por temor a ser reemplazados	0	1	2	3	4
<b>Tecno-incertidumbre</b>						
17	Siempre hay nuevos desarrollos en las tecnologías que utilizamos en nuestra organización	0	1	2	3	4
18	Hay cambios constantes en el software que utilizamos en nuestra organización	0	1	2	3	4
19	Hay cambios constantes en el hardware que utilizamos en nuestra organización	0	1	2	3	4
20	Hay actualizaciones frecuentes en las redes informáticas de nuestra organización	0	1	2	3	4

## Anexo 7.

### Escala RED-Tecnoestrés

**Autor:** Llorens et al. (2011).

#### **Recorrido *Likert***

- (0) Nunca      (1) Casi nunca (un par de veces al año)    (2) Algunas veces (Una vez al mes)
- (3) Regularmente (Un par de veces al mes)      (4) Bastante a menudo (Una vez a la semana)
- (5) Casi siempre (Un par de veces a la semana)      (6) Siempre (Todos los días)

<b>Pregunta</b>		<b>(0)</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>
<b>Escepticismo</b>								
1	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	0	1	2	3	4	5	6
2	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
3	Me siento más cínico respecto a la contribución de la tecnología en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
4	Dudo del significado de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
<b>Fatiga</b>								
5	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
6	Cuando acabo de trabajar con tecnologías, me siento agotado	0	1	2	3	4	5	6
7	Estoy tan cansado cuando acabo de trabajar con tecnologías que no puedo hacer nada más	0	1	2	3	4	5	6
8	Es difícil que me concentre después de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
<b>Ansiedad</b>								
9	Me siento tenso y ansioso cuando trabajo con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6

10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la tecnología	0	1	2	3	4	5	6
11	Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores	0	1	2	3	4	5	6
12	Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	0	1	2	3	4	5	6
<b>Ineficacia</b>								
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
14	Es difícil trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
<b>Adicción</b>								
17	Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida	0	1	2	3	4	5	6
18	Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo	0	1	2	3	4	5	6
19	Me encuentro pensando en tecnologías continuamente (por ejemplo, revisar el correo electrónico, búsqueda de información en internet, etc.) incluso fuera del horario de trabajo	0	1	2	3	4	5	6
20	Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías (internet, correo electrónico, móvil, etc.)	0	1	2	3	4	5	6
21	Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar	0	1	2	3	4	5	6
22	Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos y familiares o a practicar hobbies o actividades de tiempo libre	0	1	2	3	4	5	6

### Anexo 8.

#### Escala de Ausencia de Desconexión Digital

**Autor:** Domínguez-Torres y Rojas-Solís (2024).

#### Recorrido *Likert*

- (0) No aplica / No lo sé      (1) Totalmente desacuerdo      (2) Desacuerdo  
 (3) De acuerdo      (4) Totalmente de acuerdo

\* Organización = Lugar donde labora

Pregunta		(1) Sí	(2) No
0	¿Es difícil “desconectarme” de mi trabajo?	1	2

Pregunta		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1	El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) me obliga a permanecer disponible fuera de mi horario laboral	0	1	2	3	4
2	Después de mi horario laboral debo atender mensajes de WhatsApp (o de algún otro servicio de mensajería instantánea) de los diferentes grupos creados en mi organización, llamadas telefónicas o correos electrónicos	0	1	2	3	4
3	Debido al uso de las TIC y con el objetivo de conectar en cualquier momento y lugar, agilizar procesos y obtener información inmediata debo realizar tareas fuera de mi horario laboral	0	1	2	3	4
4	En mi organización es bien visto invertir horas extra al trabajo porque se asocia con productividad, disposición y compromiso por parte del trabajador	0	1	2	3	4
5	Considero que no existe equilibrio entre mi vida profesional y personal ya que es complicado establecer límites entre ellas	0	1	2	3	4

<b>Pregunta</b>		<b>(1)</b> <b>Sí</b>	<b>(2)</b> <b>No</b>
6	¿Sabe qué es la desconexión digital laboral?	1	2
7	¿Conoce qué es el derecho a la desconexión digital laboral?	1	2

<b>Pregunta</b>		<b>(1)</b> <b>Sí</b>	<b>(2)</b> <b>No</b>	<b>(3)</b> <b>No lo sé</b>
8	En mi organización existen políticas internas que coadyuvan a lograr que se aplique mi derecho a la desconexión digital laboral	1	2	3
9	Que mi organización reconozca y aplique el derecho a la desconexión digital laboral es fundamental para lograr una buena relación trabajador-organización	1	2	3

<b>Pregunta</b>		<b>(1)</b> <b>Sí</b>	<b>(2)</b> <b>No</b>
10	¿Sabía que el derecho a la desconexión digital laboral al momento de llenar este cuestionario, en la Ley Federal del Trabajo solo se encuentra de manera explícita para la modalidad de teletrabajo?	1	2

### Anexo 9.

## Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT)

**Autor:** Gil-Monte (2011).

### Recorrido *Likert*

(0) Nunca            (1) Raramente: algunas veces al año            (2) A veces: algunas veces al mes

(3) Frecuentemente: algunas veces por semana            (4) Muy frecuentemente: todos los días

Pregunta		(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Mi trabajo me supone un reto estimulante	0	1	2	3	4
2	No me apetece atender a algunas personas en mi trabajo	0	1	2	3	4
3	Creo que muchas de las personas a las que atiendo en el trabajo son insoportables	0	1	2	3	4
4	Me preocupa el trato que he dado a algunas personas en el trabajo	0	1	2	3	4
5	Veo mi trabajo como una fuente de realización personal	0	1	2	3	4
6	Creo que los familiares de las personas a las que atiendo en el trabajo son unos pesados	0	1	2	3	4
7	Pienso que trato con indiferencia a algunas personas a las que atiendo en mi trabajo	0	1	2	3	4
8	Pienso que estoy saturado/a por el trabajo	0	1	2	3	4
9	Me siento culpable por alguna de mis actitudes en el trabajo	0	1	2	3	4
10	Pienso que mi trabajo me aporta cosas positivas	0	1	2	3	4
11	Me apetece ser irónico con algunas personas a las que atiendo en el trabajo	0	1	2	3	4
12	Me siento agobiado por el trabajo	0	1	2	3	4
13	Tengo remordimientos por algunos de mis comportamientos en el trabajo	0	1	2	3	4

14	Etiqueto o clasifico a las personas a las que atiendo en el trabajo según su comportamiento	0	1	2	3	4
15	Mi trabajo me resulta gratificante	0	1	2	3	4
16	Pienso que debería pedir disculpas a alguien por mi comportamiento	0	1	2	3	4
17	Me siento cansado físicamente en el trabajo	0	1	2	3	4
18	Me siento desgastado emocionalmente	0	1	2	3	4
19	Me siento ilusionado por mi trabajo	0	1	2	3	4
20	Me siento mal por algunas cosas que he dicho en el trabajo	0	1	2	3	4

### Anexo 10.

#### Escala Depresión, Ansiedad y Estrés 21 (DASS-21)

**Autor:** Lovibond y Lovibond (1995) en la versión traducida al español y validada para población hispana por Daza et al. (2002).

#### Recorrido *Likert*

(0) Nunca

(1) A veces

(2) A menudo

(3) Casi siempre

\* Durante la última semana

Pregunta		(0)	(1)	(2)	(3)
1	Me costó mucho relajarme	0	1	2	3
2	Me di cuenta de que tenía la boca seca	0	1	2	3
3	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7	Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3
8	Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3
9	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10	Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3
11	Noté que me agitaba	0	1	2	3
12	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3
15	Sentí que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17	Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18	Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3

19	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21	Sentí que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

**Anexo 11.**  
**Cierre del Cuestionario**

**SECCIÓN 2**

**AGRADECEMOS SU VALIOSA COLABORACIÓN**

Reciba un saludo afectuoso y nuestro agradecimiento.

Equipo de Investigación Facultad de Psicología BUAP.

1. ¿Qué acciones considera que se deberían emprender en su Unidad Académica para enfrentar las situaciones mencionadas en este cuestionario?

Respuesta:

2. Si después de terminada esta parte del proyecto desea continuar apoyándonos en esta investigación agradeceríamos que dejara su correo electrónico para comunicarnos con Usted.

Mail si desea participar posteriormente:

3. Si considera que requiere apoyo, ayuda psicológica o tiene alguna duda sobre el cuestionario que acaba de llenar por favor deje su correo electrónico para comunicarnos con Usted. Reciba un saludo afectuoso y nuestro agradecimiento.

Correo:



# **Curriculum Vitae de la Sustentante**



## Anexo 12. Curriculum Vitae de la Sustentante

### I. Datos personales

**Nombre y Apellidos:** Lucía Domínguez Torres

**E-mail:** [lucia.dominguezt@correo.buap.mx](mailto:lucia.dominguezt@correo.buap.mx)

**Citas:** 52

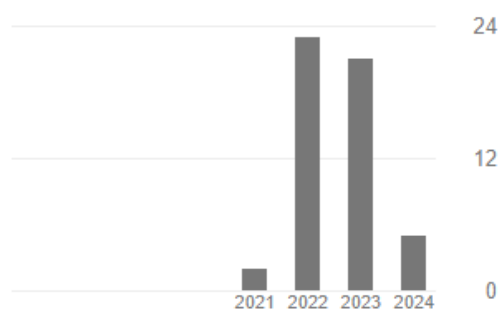
**Índice h:** 2

**Índice i10:** 2

**Fuente:**

Cited by

	All	Since 2019
Citations	52	51
h-index	2	2
i10-index	2	2



<https://scholar.google.com/citations?user=HI3pQ-YAAAAJ&hl=en>

### II. Identificador y redes sociales científicas

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7210-4891>

**Google Scholar:** <https://scholar.google.com/citations?user=HI3pQ-YAAAAJ&hl=en>

**ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Lucia-Dominguez-Torres>

**Academia:** <https://buap-mx.academia.edu/Luc%C3%ADaDom%C3%ADnguezTorres>

**Acta Académica:** <https://www.aacademica.org/lucydt07>

ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-7210-4891>

ORCID

Conectando a los investigadores con su investigación

INICIAR SESIÓN/REGISTRARSE

Español ▾

Buscar...



<https://orcid.org/0000-0002-7210-4891>

## Palabras clave &gt;

Psicología Educativa, Salud y bienestar, Organizaciones saludables, Riesgos psicosociales, TIC

## Países &gt;

México

¿Es usted? [Inicie sesión para empezar a editar](#)

Versión imprimible

Nombre

**Lucía Domínguez-Torres**

## Actividades

[Plegar todo](#)

▼ Obras (3)

Ordenar

**Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19.**

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores

[Mostrar más detalles](#)

2022-05-01 | Artículo de revista

DOI: [10.46377/dilemas.v9i3.3192](https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3192)

Parte de ISSN: [2007-7890](https://www.issn.org/issn/2007-7890)

CONTRIBUYENTES: Lucía Domínguez-Torres; Bianca Areli Totolhua-Reyes.; Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez; María Eugenia Figueroa-Ortega; Rocío Frago-Luzuriaga; José Luis Rojas-Solís

Fuente: Lucía Domínguez-Torres

**Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio.**

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores

[Mostrar más detalles](#)

2021-10-01 | Artículo de revista

DOI: [10.46377/dilemas.v9i.2950](https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950)

Parte de ISSN: [2007-7890](https://www.issn.org/issn/2007-7890)

CONTRIBUYENTES: Lucía Domínguez-Torres; José Luis Rojas-Solís; Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez; Bianca Areli Totolhua-Reyes

Fuente: Lucía Domínguez-Torres

**Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19**

Enseñanza e Investigación en Psicología

[Mostrar más detalles](#)

2021-09-01 | Artículo de revista

CONTRIBUYENTES: Lucía Domínguez-Torres; José Luis Rojas-Solís, PhD; Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez; Bianca Areli Totolhua-Reyes

Fuente: Lucía Domínguez-Torres

Google Scholar: <https://scholar.google.com/citations?user=HI3pQ-YAAAAJ&hl=en>



**Lucía Domínguez-Torres**

FOLLOW

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (México)

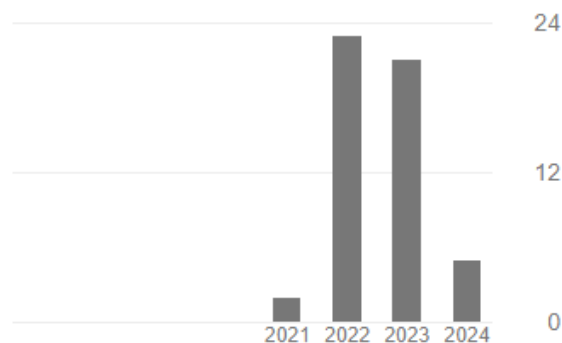
Verified email at alumno.buap.mx

psicología educativa salud y bienestar organizaciones saludables riesgos psicosociales TIC

TITLE	CITED BY	YEAR
Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Technostress: An exploratory study in university professors ... DJ Rodríguez-Vásquez, BA Totolhua-Reyes, L Domínguez-Torres, ... Enseñanza en Investigación en Psicología 3 (2), 225-237	30 *	2021
Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio L Domínguez-Torres, DJ Rodríguez-Vásquez, BA Totolhua-Reyes, ... Dilemas contemporáneos: educación, política y valores 9 (SPE1)	20	2021
Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19. L Domínguez-Torres, BA Totolhua-Reyes, DJ Rodríguez-Vásquez, ... Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores	2	2022

### Cited by

	All	Since 2019
Citations	52	51
h-index	2	2
i10-index	2	2



### Co-authors

- José Luis Rojas-Solís (  
<https://orcid.or...>  
 Facultad de Psicología, Benemé...
- Rocio Fragoso Luzuriaga  
 Benemérita Universidad Autóno...
- Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez  
 Benemérita Universidad Autóno...
- Bianca Areli Totolhua-Reyes  
 (orcid.or...  
 Benemérita Universidad Autóno...

ResearchGate:

<https://www.researchgate.net/profile/Lucia-Dominguez-Torres>**Lucía Domínguez-Torres**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla | BUAP · Facultad de Psicología

About

Publications 4

Network

**About****4**

Publications

**1,140**

Reads ⓘ

**21**

Citations

**Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19**Artículo Texto completo disponible mayo 2022

Dilemas contemporáneos Educación Política y Valores

Lucía Domínguez Torres · Bianca Areli Totolhua Reyes · Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez · [...] · José Luis Rojas Solís



Fuente

87 lecturas · 1 cita · 1 recomendación

**Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio**Documento de sesión Texto completo disponible octubre 2021 · Tec...

Lucía Domínguez Torres · Diana Rodríguez · Bianca Areli Totolhua Reyes · José Luis Rojas Solís



Fuente

66 lecturas · 9 recomendaciones

**Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio**Artículo Texto completo disponible octubre 2021

Dilemas contemporáneos Educación Política y Valores

Lucía Domínguez Torres · Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez · Bianca Areli Totolhua Reyes · José Luis Rojas Solís



Fuente

33 lecturas · 8 citas · 4 recomendaciones

## Lo más leído en el último mes

**Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19**Artículo Texto completo disponible septiembre 2021

Diana Rodríguez · Bianca Areli Totolhua Reyes · Lucía Domínguez Torres · José Luis Rojas Solís



Fuente

961 lecturas · 12 citas · 12 recomendaciones

Research Interest Score ————— 24.4

Citations ————— 21

h-index ————— 2

Academia: <https://buap-mx.academia.edu/Luc%C3%ADaDom%C3%ADnguezTorres>



**Lucía Domínguez-Torres**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), Facultad De Psicología, Undergraduate

[+ Follow](#)

Followers	7
Following	6
Co-authors	2
Total Views	59

 Facultad de Psicología

#### Papers



### Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores, 2022

La presente investigación explora el tecnoestrés derivado del uso de las tecnologías en docentes ... [more](#)

[Download](#) 0 Views



### Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio

by [Diana J . Rodríguez-Vásquez](#) and [Lucía Domínguez-Torres](#)

Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores

Se analiza la prevalencia del tecnoestrés, algunas variables asociadas a este fenómeno y las dife... [more](#)

[Download](#) 5 Views



### Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Technostress: An exploratory study in university professors during the health contingency due to COVID-19)

by [José Luis Rojas-Solís, PhD](#), [Diana J . Rodríguez-Vásquez](#), and [Lucía Domínguez-Torres](#)

Enseñanza en Investigación en Psicología, 2021

Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & De L... [more](#)

[Download](#) 62 Views

---

**Acta Académica:**<https://www.aacademica.org/lucydt07>

---

 Acta Académica

# Lucía Domínguez-Torres

PUEBLA, MÉXICO.





Estudiante de la Licenciatura en Psicología (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla). Miembro activo del Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización" dirigido por el Dr. José Luis Rojas-Solís



Filiaciones: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.



[Enviar mensaje](#)

## Tecnoestrés en Docentes

### ARTÍCULOS

 Domínguez-Torres, L., Totolhua-Reyes, B. A., Rodríguez-Vásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R. y Rojas-Solís, J. L. (2022). Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19 (Technostress in preschool teachers: An exploratory analysis during the COVID-19 pandemic). *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9 (4), 1-25. [  Texto completo ] [ [Link externo](#) ]

 Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., C., Totolhua-Reyes, B. A. y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio (Technostress in high school teachers in the context of COVID-19 confinement: An exploratory study). *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9 (Ed. Esp.), 1-21. [  Texto completo ] [ [Link externo](#) ]

 Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L. y De La Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Technostress: An exploratory study in university professors during the health contingency due to COVID-19). *Enseñanza en Investigación en Psicología*, 3 (2), 225-237. [  Texto completo ] [ [Link externo](#) ]

### III. Cuadro resumen

Producto	Cantidad	Observaciones
Productos directos derivados de la tesis	1	Publicaciones en Revistas Científicas Indexadas y Arbitradas (en proceso)
Publicaciones en Revistas Científicas Indexadas y Arbitradas	3	Revistas Indexadas en CONACYT, EBSCO, LATINDEX, MIAR, ERIHPLUS, CLASE
Ponencias presentadas en Congresos Científicos Internacionales	3	Congreso Científico Internacional arbitrado
Ponencias presentadas en Congresos Científicos Nacionales	3	Congreso Científico Nacional arbitrado
Ponencias presentadas en Congresos Académicos Internacionales	2	Congreso Académico Internacional
Estancias de Investigación Internacionales	2	Programa DELFÍN: "Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico"
Estancias de Investigación Nacionales	1	Programa "Haciendo Ciencia en la BUAP 2022"

<b>Producto</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Observaciones</b>
Participación en Proyectos Científicos de Investigación (SIEP)	8	Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado (SIEP) de la Facultad de Psicología (BUAP)
Participación en Proyectos Científicos de Investigación (CONCYTEP)	5	Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla
Foros de Investigación	1	Coordinación General de Desarrollo Sustentable BUAP
Conferencias	1	Facultad de Derecho BUAP
Panelista en el “Encuentro de Salud Mental de la Comunidad Estudiantil BUAP”	1	BUAP, Dirección de Acompañamiento Universitario Centro de Psicología Integral (CPI)
Divulgación de la ciencia (Foro)	3	Facultad de Psicología BUAP
Reportes técnicos	2	Facultad de Derecho BUAP Instituto de Educación Digital del Estado Puebla (IEDEP)
<b>Miembro activo del Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización” fundado y dirigido dentro de la Facultad de Psicología BUAP por el Dr. José Luis Rojas-Solís</b>		

#### IV. Productos directos derivados de la tesis (1)

**Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2024). Desconexión digital, su evaluación y relación con la salud: Un estudio exploratorio en Docentes Universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México* (**En revisión**)

País: México. ISSN: 1870-8706 - eISSN: 2007-7149

Indizada en: CONACYT, Latindex, CLASE



**REVISTA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO**



ISSN: 2007-7149

Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del ...

REVISTA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

Tareas 0

Propuestas

**Desconexión digital, su evaluación y relación con la salud: Un estudio exploratorio en Docentes Universitarios**  
Lucía Domínguez-Torres, José Luis Rojas-Solís

Propuesta Revisión Editorial Producción

Archivos de envío

- 92591-1 lucydt, Autor, Artículo - Desconexión digital.docx
- 92592-1 lucydt, Autor, Carta de Presentación - Cover Letter.pdf

Open Journals Systems

Indizaciones

CONACYT

latindex

CLASE

Clase Latinoamericana en Ciencias Sociales y Humanidades

## V. Publicaciones en Revistas Científicas Indexadas y Arbitradas (3)

Revista (año publicación)	Artículo	País	Indexación	Citas
Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores (2022)	Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19.	México	CONACYT	2
Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores (2021)	Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio	México	CONACYT	19
Enseñanza e Investigación en Psicología (2021)	Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19	México	Latindex	28

**Domínguez-Torres, L.,** Totolhua-Reyes, B. A., Rodríguez-Vásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R., y Rojas-Solís, J. L. (2022). Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19. (Technostress in preschool teachers: An exploratory analysis during the COVID-19 pandemic). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(3), 1-25. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3192>

**País:** México. **ISSN:** 2007-7890 - **eISSN:** 2007-7890

**Indizada en:** SciELO, EBSCO HOST, **CONACYT**, Latindex, Google Scholar, DOAJ, ERIHPLUS, ESJI, MIAR, CLASE, REDIB, BIBLAT, Sherpa/Romeo



**Revista Dilemas Contemporáneos** | Educación, Política y Valores

ISSN: 2007-7890

Sobre la revista | Consejo Editorial | Consejo Científico Externo | Normas | Ediciones | Buscar | Más opciones

### Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19.

**Lucía Domínguez-Torres**  
Universidad Autónoma de Puebla

**Bianca Areli Totolhua-Reyes.**  
Universidad Autónoma de Puebla

**Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez**  
Universidad Autónoma de Puebla

**María Eugenia Figueroa-Ortega**  
Universidad Autónoma de Puebla

**Rocío Fragoso-Luzuriaga**  
Universidad Autónoma de Puebla

**José Luis Rojas-Solis**  
Universidad Autónoma de Puebla

Publicado  
2022-05-01

Número  
Año IX, Publicación #3, Mayo 2022.

Sección  
Artículos

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3192>



**Domínguez-Torres, L.,** Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio (Technostress in high school teachers in the context of COVID-19 confinement: An exploratory study). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(Edición Especial), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>

País: México. ISSN: 2007-7890 - eISSN: 2007-7890

Indizada en: SciELO, EBSCO HOST **CONACYT**, Latindex, Google Scholar, DOAJ, ERIHPLUS, ESJI, MIAR, CLASE, REDIB, BIBLAT, Sherpa/Romeo

## Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio.

**Lucía Domínguez-Torres**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

**Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

**Bianca Areli Totolhua-Reyes**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

**José Luis Rojas-Solís**

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>

Palabras clave: Tecnoestrés, docentes, TIC, creadores, inhibidores

“DEBATES SOBRE EDUCACIÓN Y POLÍTICA EN EL SIGLO XXI”  
1er Congreso Internacional Virtual  
1 de SEPTIEMBRE 2021

OBJETIVO  
Propiciar un espacio de intercambio científico, así como de experiencias exitosas, académicas y actualizadas de conocimiento acerca de los modelos, innovaciones y tecnologías educativas implementadas que inciden en los cambios de rumbo de los sistemas de la educación y sus distintas áreas, así como de los Contextos Políticos, sociales, económicos, tecnológicos, culturales y académicos de estos tiempos.

Prescripciones de los trabajos en versión a ser de la plataforma Zoom

Forma de inscripción al congreso en versión en línea  
[concierto.org.mx](https://www.concierto.org.mx)

Las ponencias serán publicadas en la revista *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.  
Número de edición de 30 años internacionales.  
ISSN 2007-7890

HONORARIOS PARTICIPANTE	Profesional	\$ 1,000.00
	Est. de pregrado	\$ 450.00
HONORARIOS PONENTE	Profesional	\$ 1,800.00
	Est. de pregrado	\$ 450.00

Sponsors: CONACYT, CLASE, MIAR, REDIB, latindex, ESJI, ERIHPLUS, INDEX COPERNICUS, Academic Resource Index, ResearchBib, Journals Insights, J-Gate, EZB, NHS, The Knowledge Network, EuroPub, ADVANCED SCIENCE INDEX, CENTRAL EUROPEAN SCIENCE ARCHIVE AND EVALUATION.

### Resumen



Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., **Domínguez-Torres, L.**, Rojas-Solís, J. L., y De La Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19 (Technostress: An exploratory study in university professors during the health contingency due to COVID-19). *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 225-237. Disponible en: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/198/124>

**País:** México. **ISSN:** 0185-1594 - **eISSN:** 0185-1594

**Indizada en:** BIBLAT, CLASE, IRESIE, **Latindex, MIAR, Redalyc**, Ulrich's, e-psyche, Informe Académico

Vol. 3 Núm. 2 (2021)

### Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19

ARTÍCULOS

Publicado 05-09-2021

Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez\*, Bianca Areli Totolhua-Reyes\*, **Lucía Domínguez-Torres\***, José Luis Rojas-Solís\*, Brenda Elena De La Rosa-Díaz\*

#### Resumen

Los efectos negativos asociados al uso de las tecnologías han contribuido a la aparición del tecnoestrés en diversas poblaciones, lo cual ha cobrado mayor importancia debido a la situación sanitaria derivada de la pandemia por COVID-19. Así, el objetivo de este estudio es

<b>Editorial:</b>	Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología
<b>Ciudad:</b>	Xalapa
<b>Estado/Provincia/Departamento:</b>	Veracruz
<b>Correo:</b>	rbulle@uv.mx
<b>Datos de contacto:</b>	<a href="https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/index">https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/index</a>
<b>Naturaleza de la publicación:</b>	Revista técnico-profesional
<b>Naturaleza del organismo responsable:</b>	Institución educativa
<b>Indizaciones:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ BIBLAT. Bibliografía Latinoamericana</li> <li>◦ Clase (Citas Latinoamericanas en Ciencias Sociales y Humanidades)</li> <li>◦ Informe Académico</li> <li>◦ Iresie (Índice de Revistas de Educación Superior e Investigación Educativa)</li> <li>◦ <b>Latindex-Directorio</b></li> <li>◦ MIAR</li> <li>◦ Red ALYC</li> <li>◦ Ulrich's</li> <li>◦ e-psyche</li> </ul>



#### Palabras clave

tecnoestrés  
docentes  
universidad  
COVID-19

#### Cómo citar

Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., Domínguez-Torres, L., Rojas-Solís, J. L., & De La Rosa-Díaz, B. E. (2021). Tecnoestrés: Un análisis descriptivo en docentes universitarios durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Enseñanza e Investigación En Psicología Nueva Época*, 3(2), 214-226. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/122>

## VI. Ponencias presentadas en Congresos Científicos Internacionales (3)

Año	Congreso	Ponencia
2023	"XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología. La perspectiva de la psicología en el contexto latinoamericano: realidades sociales, salud, cambio climático educación e investigación"	Factores de riesgo para la docencia en el ámbito educativo universitario: Un análisis preliminar.
2022	"2do Congreso Internacional Virtual de Psicología, Educación Especial y Ciencias de la Salud"	Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19
2021	"1er Congreso Internacional Virtual: Debates sobre Educación y Política en el siglo XXI"	Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio.

**Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2023). *Factores de riesgo para la docencia en el ámbito educativo universitario: Un análisis preliminar*. "XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología. La perspectiva de la psicología en el contexto latinoamericano: realidades sociales, salud, cambio climático educación e investigación", Puebla, Puebla (México), 25-27 de octubre de 2023

LA SOCIEDAD MEXICANA DE PSICOLOGÍA, A.C. y  
LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA  
otorgan la presente

**CONSTANCIA**

A

**Lucía Domínguez Torres**

Por su participación como **PONENTE** en simposio invitado durante el

**XXIX CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA Y II CONGRESO LATINOAMERICANO DE PSICOLOGÍA**  
La perspectiva de la psicología en el contexto latinoamericano: realidades sociales, salud, cambio climático, educación e investigación  
25, 26 y 27 de octubre de 2023 IBERO Puebla

  
**Dr. Alejandro Zalce Aceves**  
Presidente de la Sociedad Mexicana de Psicología

  
**Mtra. Leticia López Posada**  
Presidente Comité Organizador Local / Universidad Iberoamericana Puebla

  
**Dr. Quetzalcóatl Hernández Cervantes**  
Presidente y coordinador General del XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología / Universidad Iberoamericana Puebla

**Domínguez-Torres, L.**, Totolhua-Reyes, B. A., Rodríguez-Vásquez, D. J., Figueroa-Ortega, M. E., Fragoso-Luzuriaga, R., y Rojas-Solís, J. L. (2022). *Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19*. "2do Congreso Internacional Virtual de Psicología, Educación Especial y Ciencias de la Salud", Toluca, Estado de México (México), 19-21 de enero de 2022











*2do Congreso Internacional Virtual de Psicología,  
Educación Especial y Ciencias de la Salud*

Certifica a:

*Est. Lucía Domínguez-Torres*

Por su destacada participación como **PONENTE** con el tema: "**Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19**" en la sesión del congreso. Realizado en los días 19, 20 y 21 de Enero del 2022.



Dra. Maura de la C.  
Salabarría Roig  
Presidenta. Comité Organizador




Dr. José Sergio Puig  
Espinosa  
Presidente. Comité Editorial

Folio: 00101

**Domínguez-Torres, L.**, Rodríguez-Vásquez, D. J., C., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). *Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio*. "1er Congreso Internacional Virtual: Debates sobre Educación y Política en el siglo XXI", Toluca, Estado de México (México), 1-3 de septiembre de 2021



## IER CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL "DEBATES SOBRE EDUCACIÓN Y POLÍTICA EN EL SIGLO XXI".

CERTIFICA A:

**EST. LUCÍA DOMÍNGUEZ-TORRES**

Por su destacada participación como **PONENTE** con el tema:  
"Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el  
contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio  
exploratorio" en la sesión del congreso. Realizado en los días 1, 2  
y 3 de Septiembre del 2021.

  
**DRA. MAURA DE LA C.  
SALABARRÍA ROIG**

Presidenta. Comité Organizador



FOLIO: 00123

  
**DR. JOSÉ SERGIO PUIG  
ESPINOSA**

Presidente. Comité Editorial

## VII. Ponencias presentadas en Congresos Científicos Nacionales (3)

Año	Congreso	Ponencia
2021	"3er Congreso Virtual: Crisis y resiliencia: Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros"	Exploración del Tecnoestrés en docentes de educación básica durante la contingencia sanitaria por COVID 19
		Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19
	Simposio: Resiliencia ante las contingencias sanitarias	Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19

**Domínguez-Torres, L.**, Totolhua-Reyes, B. A., Villaverde-Mejía, M. J., Guzmán-Pimentel, M., Cuaya-Iztzoatl, I. G., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Exploración del Tecnoestrés en docentes de educación básica durante la contingencia sanitaria por COVID 19. “3er Congreso Virtual: Crisis y resiliencia: Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros”, Puebla, Puebla (México), 10-12 de marzo de 2021



Universidad Popular Autónoma  
del Estado de Puebla A.C.

Reconocimiento a

**Lucía Domínguez-Torres**

Por su participación como **Ponente** en el Simposio Resiliencia ante las contingencias sanitarias en el **3er Congreso VIRTUAL. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros y 4TO. FORO** Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”.

Puebla Pue. a 10, 11 y 12 Marzo 2021

Dr. Juan Martín López Calva  
Decano de Artes y Humanidades

Dra. Ana María Herrera Espinosa  
Directora de la Facultad de Psicología

Dra. Karina Cerezo Huerta  
Coordinadora Comité Científico del 3er. Congreso en  
Psicología

	Ponencias	Ponentes
	El uso inadecuado del internet en alumnos poblanos de secundaria durante el confinamiento por COVID-19	Susana Morales Mota, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, Donaxi Hernández Vichido y José Luis Rojas-Solís
<b>S1. Resiliencia ante las contingencias sanitarias</b>	Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Gabriela Reyes-Castillo, Lucía Domínguez-Torres, Guadalupe Flores-Meza, Manuel Edgardo Hernández Corona y José Luis Rojas-Solís
<b>Coordinadora Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga</b>	Exploración del Tecnoestrés en docentes de educación básica durante la contingencia sanitaria por COVID-19	<b>Lucía Domínguez-Torres</b> , Bianca Areli Totolhua-Reyes, María Jazmin Villaverde-Mejía, Mayte Guzmán-Pimentel, Irma Guadalupe Cuaya-Iztzoatl y José Luis Rojas-Solís
	Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, Lucía Domínguez-Torres, Manuel Edgardo Hernández-Corona, Brenda Elena de la Rosa-Díaz y José Luis Rojas-Solís
	Percepción del estrés en docentes de educación preescolar durante la pandemia por COVID-19	Bianca Areli Totolhua-Reyes, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Víctor Gerardo González-Cruz y José Luis Rojas-Solís

Reyes-Castillo, G., **Domínguez-Torres, L.**, Flores-Meza, G., Hernández-Corona, M.E., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. “3er Congreso Virtual: Crisis y resiliencia: Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros”, Puebla, Puebla (México), 10-12 de marzo de 2021



Universidad Popular Autónoma  
del Estado de Puebla A.C.

Reconocimiento a

**Lucía Domínguez-Torres**

Por su participación como **Ponente** en el Simposio Resiliencia ante las contingencias sanitarias en el **3er Congreso VIRTUAL. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros y 4TO. FORO** Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”.

Puebla Pue. a 10, 11 y 12 Marzo 2021

Dr. Juan Martín López Calva  
Decano de Artes y Humanidades

Dra. Ana María Herrera Espinosa  
Directora de la Facultad de Psicología

Dra. Karina Cerezo Huerta  
Coordinadora Comité Científico del 3er. Congreso en  
Psicología

	Ponencias	Ponentes
<b>S1. Resiliencia ante las contingencias sanitarias</b>  Coordinadora Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga	El uso inadecuado del internet en alumnos poblanos de secundaria durante el confinamiento por COVID-19	Susana Morales Mota, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, Donaxi Hernández Vichido y José Luis Rojas-Solís
	Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Gabriela Reyes-Castillo, <b>Lucía Domínguez-Torres</b> , Guadalupe Flores-Meza, Manuel Edgardo Hernández-Corona y José Luis Rojas-Solís
	Exploración del Tecnoestrés en docentes de educación básica durante la contingencia sanitaria por COVID-19	Lucía Domínguez-Torres, Bianca Areli Totolhua-Reyes, María Jazmín Villaverde-Mejía, Mayte Guzmán-Pimentel, Irma Guadalupe Cuaya-Iztcoatl y José Luis Rojas-Solís
	Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, Lucía Domínguez-Torres, Manuel Edgardo Hernández-Corona, Brenda Elena de la Rosa-Díaz y José Luis Rojas-Solís
	Percepción del estrés en docentes de educación preescolar durante la pandemia por COVID-19	Bianca Areli Totolhua-Reyes, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Víctor Gerardo González-Cruz y José Luis Rojas-Solís

Rodríguez-Vásquez, D. J., **Domínguez-Torres, L.**, Hernández-Corona, M. E., de la Rosa-Díaz, B. E., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19. “3er Congreso Virtual: Crisis y resiliencia: Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros”, Puebla, Puebla (México), 10-12 de marzo de 2021



Universidad Popular Autónoma  
del Estado de Puebla A.C.

Reconocimiento a

**Lucía Domínguez-Torres**

Por su participación como **Ponente** en el Simposio Resiliencia ante las contingencias sanitarias en el **3er Congreso VIRTUAL. Crisis y Resiliencia. Bienestar psicológico de aquellos que cuidan de otros y 4TO. FORO** Bienestar laboral y capital psicológico positivo en organizaciones resilientes.

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”.

Puebla Pue. a 10, 11 y 12 Marzo 2021

Dr. Juan Martín López Calva  
Decano de Artes y Humanidades

Dra. Ana María Herrera Espinosa  
Directora de la Facultad de Psicología

Dra. Karina Cerezo Huerta  
Coordinadora Comité Científico del 3er. Congreso en  
Psicología

	Ponencias	Ponentes
<b>S1. Resiliencia ante las contingencias sanitarias</b>  Coordinadora Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga	El uso inadecuado del internet en alumnos poblanos de secundaria durante el confinamiento por COVID-19	Susana Morales Mota, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, Donaxi Hernández Vichido y José Luis Rojas-Solís
	Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Gabriela Reyes-Castillo, Lucía Domínguez-Torres, Guadalupe Flores-Meza, Manuel Edgardo Hernández-Corona y José Luis Rojas-Solís
	Exploración del Tecnoestrés en docentes de educación básica durante la contingencia sanitaria por COVID-19	Lucía Domínguez-Torres, Bianca Areli Totolhua-Reyes, María Jazmín Villaverde-Mejía, Mayte Guzmán-Pimentel, Irma Guadalupe Cuaya-Iztcoatl y José Luis Rojas-Solís
	Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia por COVID-19	Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, <b>Lucía Domínguez-Torres</b> , Manuel Edgardo Hernández-Corona, Brenda Elena de la Rosa-Díaz y José Luis Rojas-Solís
	Percepción del estrés en docentes de educación preescolar durante la pandemia por COVID-19	Bianca Areli Totolhua-Reyes, Diana Jezabel Rodríguez-Vásquez, María Laura Cristina Oyarzábal-Jiménez, Víctor Gerardo González-Cruz y José Luis Rojas-Solís

### VIII. Ponencias presentadas en Congresos Académicos Internacionales (2)

Año	Congreso	Ponencia
2021	“Congreso Internacional del XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”	Tecnoestrés, impacto de la tecnología en el ámbito laboral docente: Una revisión narrativa
2020	“Congreso Internacional del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”	Actitudes hacia la investigación científica en universitarios latinoamericanos: una revisión

**Domínguez-Torres, L.,** Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés, impacto de la tecnología en el ámbito laboral docente: Una revisión narrativa. “Congreso Internacional del XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”, Nuevo Nayarit, Estado de Nayarit (México), 26-29 de octubre de 2021



---

Hernández-Rosas, S. E. **Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2020). Actitudes hacia la investigación científica en universitarios latinoamericanos: una revisión. “Congreso Internacional del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”, Nuevo Nayarit, Estado de Nayarit (México), 19-22 de agosto de 2020

---



## IX. Estancias de Investigación Internacionales (2)

Año	Estancia	Dependencia	Universidad	Proyecto
2021	“Programa delfín, XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”	Universidad Autónoma de Nayarit	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Tecnoestrés, impacto de la tecnología en el ámbito laboral docente: Una revisión narrativa
2020	“Programa delfín, XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”	Universidad Autónoma de Nayarit	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Actitudes hacia la investigación científica en universitarios latinoamericanos: una revisión

---

**Domínguez-Torres, L.**, Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., y Rojas-Solís, J. L. (2021). *Proyecto: Tecnoestrés, impacto de la tecnología en el ámbito laboral docente: Una revisión narrativa*. "Programa delfín, XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico", Nayarit (México), 14 de junio - 30 de julio de 2021

---



**PROGRAMA INTERINSTITUCIONAL PARA EL FORTALECIMIENTO  
DE LA INVESTIGACIÓN Y EL POSGRADO DEL PACÍFICO**

---

**A QUIEN CORRESPONDA  
PRESENTE**

Me permito hacer **CONSTAR** que la C. **Lucía Domínguez Torres**, estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la Estancia Virtual del XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, en el periodo del 14 de junio al 30 de julio de 2021, colaborando en el proyecto *"TECNOESTRÉS, UN IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN EL ÁMBITO LABORAL DOCENTE: UNA REVISIÓN NARRATIVA"*, asesorada por el Dr. José Luis Rojas Solís, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Sin otro particular, se extiende la presente para los fines que al interesado convengan, el día dos de agosto de dos mil veintiuno, en la Ciudad de Tepic, Nayarit, México.

**ATENTAMENTE  
"POR UNA CULTURA CIENTÍFICA"**

**MTR. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ**  
COORDINADOR GENERAL



**COORDINACIÓN GENERAL**

Hernández-Rosas, S. E., **Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2020). *Proyecto: Actitudes hacia la investigación científica en universitarios latinoamericanos: una revisión*. “Programa delfín, XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico”, Nayarit (México), 15 de junio al 31 de julio de 2020



**Programa Interinstitucional para el Fortalecimiento de la Investigación y el Posgrado del Pacífico**

**A QUIEN CORRESPONDA  
PRESENTE**

Me permito hacer CONSTAR que la **C. Lucía Domínguez Torres**, estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la Estancia virtual del XXV Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, en el periodo del 29 de junio al 14 de agosto de 2020, colaborando en el proyecto *“ACTITUDES HACIA LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN UNIVERSITARIOS LATINOAMERICANOS: UNA REVISIÓN”*, asesorada por el Dr. José Luis Rojas Solís, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Sin otro particular, se extiende la presente para los fines que al interesado convengan, el día diecisiete de agosto de dos mil veinte, en la Ciudad de Tepic, Nayarit, México.

**ATENTAMENTE  
“POR UNA CULTURA CIENTÍFICA”**



**MTR. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ**  
COORDINADOR GENERAL



**DELFIN**  
COORDINACIÓN GENERAL

COORDINACIÓN GENERAL  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT / SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO  
CIUDAD DE LA CULTURA S/N, COL. CENTRO, C.P. 63000, TEPIC, NAYARIT  
Tel: 311-211-88-00 EXT. 8927 Cel: +521 311-141-94-84 E-mail: [coordinacion.general@programadelfin.org.mx](mailto:coordinacion.general@programadelfin.org.mx)



**DELFIN**

**X. Estancias de Investigación Nacionales (1)**

<b>Año</b>	<b>Estancia</b>	<b>Universidad</b>	<b>Proyecto</b>
2022	“Programa Haciendo Ciencia en la BUAP 2022”	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Tecnoestrés en el ámbito educativo y el derecho a la desconexión digital laboral

**Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2022). *Proyecto: Tecnoestrés en el ámbito educativo y el derecho a la desconexión digital laboral*. “Programa Haciendo Ciencia en la BUAP 2022”, Puebla (México), 01 de agosto - 23 de septiembre de 2022



**BUAP**

“HUP, 50 años de enseñanza y salud”

Id: BUAP-VIEP-HCBUAP22/31-38/22

Folio: 668

A QUIEN CORRESPONDA:

El que suscribe Dr. Arturo Fernández Téllez, Director General de Divulgación Científica de la Vicerrectoría de Investigación y Estudios de Posgrado, de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, hace constar que

**Lucía Domínguez Torres**

Participó con el proyecto de investigación: “Tecnoestrés en el ámbito educativo y el derecho a la desconexión digital laboral”, bajo la asesoría del Dr. José Luis Rojas Solís, en el *Programa Haciendo Ciencia en la BUAP 2022*, mismo que se llevó a cabo del 01 de agosto al 23 de septiembre de 2022.

Se extiende la presente en la Heroica Puebla de Zaragoza a los veintiséis días del mes de septiembre del año dos mil veintidós.

Atentamente  
“Pensar Bien, para Vivir Mejor”

Dr. Arturo Fernández Téllez



Vicerrectoría de Investigación y  
Estudios de Posgrado

Torre de Gestión Académica y  
Servicios Administrativos, Piso 6  
Avenida Central, Ciudad Universitaria  
Puebla, Pue. C.P. 72570  
Teléfono: 229 55 00 Ext: 5720, 5621

## XI. Participación en Proyectos Científicos de Investigación (SIEP) (8)

<b>Facultad de Psicología (BUAP)</b>	
<b>Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado (SIEP)</b>	
<b>Proyecto 1</b>	“Explorando el fenómeno del tecnoestrés en docentes poblanos de educación básica, media y superior durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19”
<b>Proyecto 2</b>	“Tecnoestrés en docentes Universitarios durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19: Un análisis exploratorio”
<b>Proyecto 3</b>	“Estrés académico, procrastinación académica y adicción a las redes sociales durante el período de contingencia ocasionado por el COVID-19 en adolescentes y universitarios poblanos”
<b>Proyecto 4</b>	“Estrés y tecnoestrés como consecuencia de la inclusión de las tecnologías en el mundo laboral docente y la falta de desconexión digital”
<b>Proyecto 5</b>	“Estrés académico y factores de riesgo en estudiantes universitarios de la Facultad de Derecho de la BUAP durante el período de post confinamiento”
<b>Proyecto 6</b>	“Estudio exploratorio sobre el estrés laboral en personal administrativo y no académico perteneciente a la Facultad de Derecho de la BUAP”
<b>Proyecto 7</b>	“Violencia y civismo digital en el aula presencial y digital desde una perspectiva de los jóvenes y docentes de la Facultad de Derecho de la BUAP”
<b>Proyecto 8</b>	“Estudio exploratorio sobre violencia online y offline en parejas de jóvenes estudiantes de la Facultad de Derecho de la BUAP”

**Proyecto 1** “Explorando el fenómeno del tecnoestrés en docentes poblanos de educación básica, media y superior durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19”

Ofc. N° SIEP 232/2021

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725  
**P r e s e n t e**

Por este medio le saluda atentamente, y al mismo tiempo comunica a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 3 de noviembre de 2019 al 3 de diciembre de 2021, titulado:

**“Explorando el fenómeno del tecnoestrés en docentes poblanos de educación básica, media y superior durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19 ”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

**A t e n t a m e n t e**  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 01 de julio de 2021

  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.

DRTM

Facultad de Psicología | 3 Oriente 1413, Barrio de Analco,  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
01 (221) 229 55 00 Ext. 3209 y 3201

**Colaboradores profesores**

Dr. Víctor Gerardo González Cruz (ID: 100430066)

**Colaboradores estudiantes**

**Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)**

Diana Jezabel Rodríguez Vásquez (matrícula 201709159)

Bianca Areli Totalhua Reyes (matrícula 201709601)

Mayte Guzmán Pimentel (matrícula 201616203)

Irma Guadalupe Cuaya Itzcoatl (matrícula 201711260)

Maria Jazmín Villaverde Mejía (matrícula 201706707)



## Proyecto 2

“Tecnoestrés en docentes Universitarios durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19: Un análisis exploratorio”

Ofc. N° SIEP 234/2021

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725  
**Presente**

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 3 de noviembre de 2019 al 3 de diciembre de 2021, titulado:

**“Tecnoestrés en docentes universitarios durante el confinamiento ocasionado por la pandemia de COVID-19: Un análisis exploratorio”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

**Atentamente**  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 01 de julio de 2021

*Rosalía Tenorio Martínez*  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.

DRTM

Facultad de Psicología | 3 Oriente 1413, Barrio de Anasco,  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
01 (222) 229 55 00 Ext. 3200 y 3201

### Colaboradores profesores

MDO. Brenda Elena de la Ros Díaz (ID 100468700)

### Colaboradores estudiantes

**Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)**

Diana Jezabel Rodríguez Vásquez (matrícula 201709159)

Bianca Areli Totolhua Reyes (matrícula 201709601)

Manuel Edgardo Hernández Corona (matrícula 201719418)



**Proyecto 3** “Estrés académico, procrastinación académica y adicción a las redes sociales durante el período de contingencia ocasionado por el COVID-19 en adolescentes y universitarios poblanos”

Ofc. N° SIEP 229/2021

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725  
Presente

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación individual, planteado para desarrollarse del 3 de noviembre de 2019 al 3 de diciembre de 2021, titulado:

**“Estrés académico, procrastinación académica y adicción a las redes sociales durante el periodo de contingencia ocasionado por el COVID-19 en adolescentes y universitarios poblanos”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 01 de julio de 2021

*Rosalía Tenorio Martínez*  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.

DIRTH

Facultad de Psicología | 3 Oriente 1413, Barrio de Anasco, Puebla, Pue. C.P. 72500  
01 (222) 229 55 00 Ext. 3200 y 3201

**Colaboradores profesores**

Mtra. Donaxi Hernández Vichido (ID: 100520716)  
Dra. Rocío Fragoso Luzuriaga (ID: 100401288)

**Colaboradores estudiantes**

Esmeralda Ramírez Gil (matrícula 201814802)  
Gabriela Reyes Castillo (matrícula 201809731)  
Susana Morales Moto (matrícula 201813903)  
Irma Guadalupe Cuaya Itzcoatl (matrícula 201711260)  
Mayte Guzmán Pimentel (matrícula 201616203)  
**Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)**  
Guadalupe Flores Meza (matrícula 201705302)  
Manuel Edgardo Hernández Corona (matrícula 201708041)  
Diana Jazabel Rodríguez Vásquez (matrícula 201709159)



## Proyecto 4

“Estrés y tecnoestrés como consecuencia de la inclusión de las tecnologías en el mundo laboral docente y la falta de desconexión digital”

Ofc. N° SIEP 062/2023

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725

Presente

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación colectivo, planteado para desarrollarse del 9 de enero de 2023 al 15 de diciembre de 2025, titulado:

**“Estrés y tecnoestrés como consecuencias de la inclusión de las Tecnologías en el mundo laboral docente y la falta de desconexión digital”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 07 de febrero de 2023

  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado

C.c.p.- Archivo,  
D 9114



Facultad de Psicología | 3 Oriente Núm 1413, Barrio de Analco  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
Tel. 222 229 55-00 ext. 3200

### Colaboradores profesores

**Dra. Rosalía Tenorio Martínez (ID: 100445511)**

**Mtra. Georgina Tenorio Martínez (ID: 100121633)**

**Mtra. Janett Blázquez Bonilla (ID: 100502044)**

**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (ID:100442899)**



### Colaboradores estudiantes

**Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)**

Diana Jezabel Rodríguez Vázquez (matrícula 201709159)

María Fernanda Infante Olascoaga (matrícula 201951561)

Esmeralda Ramírez Gil (matrícula 201814802)

Guadalupe del Carmen Sarquíz García (matrícula 201823298)

Gabriela Reyes Castillo (matrícula 201809731)

Rosa María Guzmán Toledo (matrícula 201812518)

María Fernanda Urbalejo Porras (matrícula 201807072)

Denisse Espinosa Guzmán (matrícula 201825846)

Ana Lucía Bonilla Calvario (matrícula 201963814)

Thais Montserrat Arias Gómez (matrícula 201946143)

## Proyecto 5

### “Estrés académico y factores de riesgo en estudiantes universitarios de la Facultad de Derecho de la BUAP durante el período de post confinamiento”

Ofc. N° SIEP 060/2023

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725

Presente

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación colectivo, planteado para desarrollarse del 9 de enero de 2023 al 15 de diciembre de 2025, titulado:

**“Estrés académico y factores de riesgo en estudiantes universitarios de la Facultad de Derecho de la BUAP durante el período de post confinamiento”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otra particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente

“Pensar bien para vivir mejor”

H. Puebla de Z., a 07 de febrero de 2023

*Rosalía Tenorio*

Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado

C.c.p.- Archivo.  
07/02/23



Facultad de Psicología | 3 Oriente Núm 1413, Barrio de Anafco  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
Tel. 222 229 95 00 ext. 3200

Colaboradores profesores	Colaboradores estudiantes
<b>Dra. Rosalía Tenorio Martínez (ID: 100445511)</b>	Esmeralda Ramírez Gil (matrícula 201814802)
<b>Mtra. Georgina Tenorio Martínez (ID: 100121633)</b>	Gabriela Reyes Castillo (matrícula 201809731)
<b>Mtra. Janett Blázquez Bonilla (ID: 100502044)</b>	Dana Paola García Hernández (matrícula 201929317)
<b>Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (ID:100442899)</b>	Lizbeth Aguilar Priego (matrícula 201925788)
	Denisse Espinosa Guzmán (matrícula 201825846)
	Maria Fernanda Urbalejo Porras (matrícula 201807072)
	Eduardo Arturo Cuanoal Sánchez (matrícula 201935625)
	Guadalupe Pineda Serrano (matrícula 201941884)
	Mari Carmen Texis Cortes (matrícula 201957456)
	Raúl Herrera Velasco (matrícula 201951396)
	Irma Guadalupe Cuaya Itzcoatl (matrícula 201711260)
	Guadalupe Flores Meza (matrícula 201705302)
	<b>Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)</b>
	Guadalupe del Carmen Sarquíz García (matrícula 201823298)
	Rosa María Guzmán Toledo (matrícula 201812518)

## Proyecto 6

“Estudio exploratorio sobre el estrés laboral en personal administrativo y no académico perteneciente a la Facultad de Derecho de la BUAP”

Ofc. N° SIEP 061/2023

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725

**P r e s e n t e**

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación colectivo, planteado para desarrollarse del 9 de enero de 2023 al 15 de diciembre de 2025, titulado:

**“Estudio exploratorio sobre el estrés laboral en personal administrativo y no académico perteneciente a la Facultad de Derecho de la BUAP”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

**A t e n t a m e n t e**  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 07 de febrero de 2023

*Rosalía Tenorio Martínez*  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado

C.c.p.- Archivo.  
UR1118



Facultad de Psicología | 3 Oriente Núm 1413, Barrio de Anasco  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
Tel. 222 229 55 00 ext. 3200

Colaboradores profesores	Colaboradores estudiantes
<b>Dra. Rosalía Tenorio Martínez (ID: 100445511)</b>	Mari Carmen Taxis Cortes (matrícula 201957456)
<b>Mtra. Georgina Tenorio Martínez (ID: 100121633)</b>	Raúl Herrera Velasco (matrícula 201951396)
<b>Mtra. Janett Blázquez Bonilla (ID: 100502044)</b>	Irma Guadalupe Cuaya Itzcoatl (matrícula 201711260)
<b>Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (ID: 100442899)</b>	Guadalupe Flores Meza (matrícula 201705302)
	<b>Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)</b>
	Rosa María Guzmán Toledo (matrícula 201812518)
	Guadalupe del Carmen Sarquiz García (matrícula 201823298)
	Ana Lucía Bonilla Calvario (matrícula 201963814)
	Thais Montserrat Arias Gómez (matrícula 201946143)
	María Fernanda Infante Olasoaga (matrícula 201951561)

**Proyecto 7** “Violencia y civismo digital en el aula presencial y digital desde una perspectiva de los jóvenes y docentes de la Facultad de Derecho de la BUAP”

Ofc. N° SIEP 059/2023

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725

**Presente**

Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación colectivo, planteado para desarrollarse del 9 de enero de 2023 al 15 de diciembre de 2025, titulado:

**“Violencia y civismo digital en el aula presencial y digital desde una perspectiva de los jóvenes y docentes de la Facultad de Derecho de la BUAP”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

**Atentamente**  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 07 de febrero de 2023

*Rosalía Tenorio*  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado

C.c.p.- Archivo.  
DRTM



Facultad de Psicología | 3 Oriente Núm 1413, Barrio de Anasco  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
Tel. 222 229 55 00 ext. 3200

**Colaboradores profesores**

**Dra. Rosalía Tenorio Martínez (ID: 100445511)**  
**Mtra. Georgina Tenorio Martínez (ID: 100121633)**  
**Mtra. Janett Blázquez Bonilla (ID: 100502044)**  
**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (ID: 100442899)**

**Colaboradores estudiantes**

Denisse Espinosa Guzmán (matrícula 201825846)  
María Fernanda Urbalejo Porras (matrícula 201807072)  
Eduardo Arturo Cuanalo Sánchez (matrícula 201935625)  
Guadalupe Pineda Serrano (matrícula 201941884)  
Gabriela Reyes Castillo (matrícula 201809731)  
Dana Paola García Hernández (matrícula 201929317)  
Lizbeth Aguilar Priego (matrícula 201925788)  
Esmeralda Ramírez Gil (matrícula 201814802)  
Rosa María Guzmán Toledo (matrícula 201812518)  
Guadalupe del Carmen Sarquiz García (matrícula 201823298)  
Ana Lucía Bonilla Calvario (matrícula 201963814)  
Thais Montserrat Arias Gómez (matrícula 201946143)  
**Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)**  
Mari Carmen Texis Cortes (matrícula 201957456)

## Proyecto 8

### “Estudio exploratorio sobre violencia online y offline en parejas de jóvenes estudiantes de la Facultad de Derecho de la BUAP”

Ofc. N° SIEP 058/2023

Dr. José Luis Rojas Solís  
ID 100525725

Presente


Por este medio le saludo atentamente, y al mismo tiempo comunico a Usted que se ha registrado en esta secretaría, su Proyecto de Investigación colectivo, planteado para desarrollarse del 9 de enero de 2023 al 15 de diciembre de 2025, titulado:

**“Estudio exploratorio sobre violencia online y offline en parejas de jóvenes estudiantes de la Facultad de Derecho de la BUAP”**

Asimismo, se anexa la lista de colaboradores que participan en dicha investigación.

Sin otro particular le reitero mi respeto y atención.

Atentamente  
“Pensar bien para vivir mejor”  
H. Puebla de Z., a 07 de febrero de 2023

  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez  
Secretaría de Investigación y  
Estudios de Posgrado



C.c.p.- Archivo.  
DRTM

Facultad de Psicología | 3 Oriente Núm 1413, Barrio de Anáhuac  
Puebla, Pue. C.P. 72500  
Tel. 222 229 55 00 ext. 3200

Colaboradores profesores	Colaboradores estudiantes
<b>Dra. Rosalía Tenorio Martínez (ID: 100445511)</b>	Rosa María Guzmán Toledo (matrícula 201812518)
<b>Mtra. Georgina Tenorio Martínez (ID: 100121633)</b>	Guadalupe del Carmen Sarquíz García (matrícula 201823298)
<b>Mtra. Janett Blázquez Bonilla (ID: 100502044)</b>	Ana Lucía Bonilla Calvario (matrícula 201963814)
<b>Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (ID: 100442899)</b>	Thais Montserrat Arias Gámez (matrícula 201946143)
	Gabriela Reyes Castillo (matrícula 201809731)
	Diana Paola García Hernández (matrícula 201929317)
	Lizbeth Aguilar Priego (matrícula 201925788)
	Esmeralda Ramírez Gil (matrícula 201814802)
	Denisse Espinosa Guzmán (matrícula 201825846)
	María Fernanda Urbalejo Porras (matrícula 201807072)
	Eduardo Arturo Cuanala Sánchez (matrícula 201935625)
	Guadalupe Pineda Serrano (matrícula 201941884)
	Mari Carmen Texis Cortes (matrícula 201957456)
	Raúl Herrera Velasco (matrícula 201951396)
	Irma Guadalupe Cuaya Itzcoatl (matrícula 201711260)
	Guadalupe Flores Meza (matrícula 201705302)
	<b>Lucía Domínguez Torres (matrícula 201818164)</b>

## XII. Participación en Proyectos Científicos de Investigación (CONCYTEP) (5)

---

### Consejo de Ciencias y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)

---

<b>Convenio 35-2021</b>	“Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual”
<b>Convenio 101-2023</b>	“Conductas contraproducentes e indeseables en el aula tradicional y virtual: Un estudio del contexto universitario poblano durante y después de la pandemia (primera fase)”
<b>Convenio 247-2023</b>	“Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla”
<b>Convenio 602-2023</b>	“Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla: Segunda fase” (En proceso)
<b>Convenio 03-2024</b>	“Conductas contraproducentes e indeseables en el aula física y virtual: Un análisis del contexto de dos instituciones de educación media superior (COBAEP y EMSAD) y una institución de educación superior (BUAP) del estado de Puebla - Primera fase” (En proceso)

---

**Convenio** “Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la  
**35-2021** mujer poblana: Un marco contextual”



Secretaría  
de Educación  
Gobierno de Puebla



**CONCYTEP**  
Consejo de Ciencia  
y Tecnología del Estado  
de Puebla



Fecha: 05 de septiembre de 2022  
**Asunto: Constancia**  
Área de Adscripción: Dirección de Investigación Científica y Tecnológica  
No. de Oficio: CCT/DICT/9C.0.3/671/2022  
No. de expediente: 9C.0.3

**A quien corresponda**  
**PRESENTE**

Por medio de la presente se hace constar que se aprobó al proyecto de investigación titulado: **“Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual”**, dentro del área del conocimiento Ciencias de la Conducta y la Educación, coordinado por el Dr. José Luis Rojas-Solís y su Grupo de Investigación: Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización.





Dicho proyecto tuvo una duración de 3 meses; desde el 10 de abril de 2021 al 30 de junio de 2021, con el número de convenio 35/2021.

Sirva la presente para los fines que al interesado convengan.

**ATENTAMENTE**

**DR. VICTORIANO GABRIEL COVARRUBIAS SALVATORI**  
**DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO DE PUEBLA**

**Convenio** “Conductas contraproducentes e indeseables en el aula tradicional y virtual:  
**101-2023** Un estudio del contexto universitario poblano durante y después de la  
pandemia (primera fase)”

H. Puebla de Zaragoza, a 17 de agosto de 2023.  
**Dirección General**  
**No. de oficio:** CCT/DICT/3.4/650/2023  
**Asunto:** Constancia de investigadora  
**No. de expediente:** 9C.0.1

A quien corresponda:

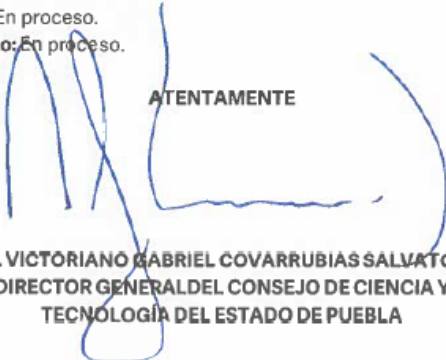
Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que la **C. Lucía Domínguez Torres** miembro del Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización” liderado por el Dr. José Luis Rojas-Solís, **ha colaborado como investigadora en el estudio: “Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual”, a través del Convenio Número: 101/2023**

**Las características de la investigación son:**  
**Vigencia del apoyo:** 03 de marzo de 2023 al 03 de diciembre de 2023.  
**Duración:** 10 meses.  
**Convenio:** 101/2023.

**Título del Proyecto:** Conductas contraproducentes e indeseables en el aula tradicional y virtual: Un estudio del contexto universitario poblano durante y después de la pandemia (Primera fase).


**Area del conocimiento:** Ciencias la Conducta y la Educación.  
**Monto de beca otorgado:** \$2,000 M.N.  
**Grupo de investigación:** Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización  
**Estatus del apoyo:** En proceso.  
**Estatus del proyecto:** En proceso.

**ATENTAMENTE**







**DR. VICTORIANO GABRIEL COVARRUBIAS SALVATORI**  
**DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y**  
**TECNOLOGÍA DEL ESTADO DE PUEBLA**

Privada B Poniente de la 16 de Septiembre 4511, Col. Huexotitla  
C.P. 72534 Puebla, Pue. Tel: 222 231 5807 y 222 249 7622  
www.concytep.gob.mx

**#PorPuebla** 

**Convenio** “Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en  
**247-2023** estudiantes universitarios de Puebla”

**Dirección General**  
 Fecha: Jueves, 26 de octubre de 2023  
 Asunto: **Constancia de Término de Proyecto**  
 No. De Oficio: CCT/DAPP/3.2/830/2023

**A QUIEN CORRESPONDA**  
**PRESENTE**


Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que el Dr. José Luis Rojas Solís, y su Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización”, fueron apoyados por este Consejo por medio del Convenio Número: **247-2023** para realizar la investigación: **“ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE ESTILOS DE VIDA PARA LA POBLACIÓN ADULTA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PUEBLA”**.

**Las características del apoyo otorgado fueron:**

**Vigencia del apoyo:** 01 de junio de 2023 al 30 de septiembre de 2023.  
**Duración:** 4 meses.  
**Convenio:** 247/2023.  
**Título del Proyecto:** Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla.  
**Área del conocimiento:** Ciencias de la Conducta y la Educación.  
**Investigador colaborador (1):**  
 1. Dr. Raúl José Alcázar Olán (Universidad Iberoamericana - Puebla)  
**Becarios jóvenes investigadores (9):**  
 1. Ana Lucía Bonilla Calvario  
 2. Dana Paola García Hernández  
 3. Eduardo Arturo Cuanalo Sánchez  
 4. Guadalupe Pineda Serrano  
 5. Lizbeth Aguilar Priego  
 6. **Lucía Domínguez Torres**  
 7. Mari Carmen Texas Cortes  
 8. María Fernanda Infante Olascoaga  
 9. Thais Montserrat Arias Gómez

**Estatus del apoyo:** Finalizado.  
**Estatus del proyecto:** Concluido.

Privada 8 Poniente de la 16 de Septiembre 4511, Col. Huexotitla  
 C.P. 72534 Puebla, Pue. Tel: 222 231 5807 y 222 249 7622  
 www.concytep.gob.mx

**#PorPuebla** 

### XIII. Foros de Investigación (1)

Cuaya-Itzcoatl, I. G., Flores-Meza, G., Rodríguez-Vásquez, D. J., Ramírez-Gil, E., Totolhua-Reyes, B. A., Reyes-Castillo, G., **Domínguez-Torres, L.**, Fragoso-Luzuriaga, R., Figueroa-Ortega, M. E., y Rojas-Solís, J. L. (2022). *Estrés laboral en personal universitario de la BUAP: Un estudio exploratorio durante el confinamiento por COVID-19*. “Foro: Investigación y Desarrollo Sostenible”, Puebla (México), 17 y 18 de agosto de 2022



**BUAP**

Registro:  
DGEIC - BUAP - CGDS - L / F - 009 / 22  
Folio: 94, Foja 416  
Del libro de Registros 01/22

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
A través de la Coordinación General de Desarrollo Sustentable  
otorga la presente

## CONSTANCIA

A: **Lucía Domínguez-Torres**

Por la presentación de la Ponencia:

*“Estrés Laboral en Personal Universitario de la BUAP:*

*Un Estudio Exploratorio Durante el Confinamiento por Covid-19”*

En el marco del Foro: **Investigación y Desarrollo Sostenible**

Realizado en línea los días 17 y 18 de agosto de 2022

Con una duración de 10 horas

“Pensar bien, para vivir mejor”

H. Puebla de Z., a 30 de agosto de 2022

Dr. Carlos Contreras Cruz  
Director General de Educación Continua



## XIV. Conferencias (1)

**Domínguez-Torres, L.,** y Rojas-Solís, J. L. (2023). Depresión, ansiedad, estrés y tecnoestrés como consecuencia de la inclusión de las tecnologías en el mundo laboral docente. Facultad de Derecho - BUAP. "Facultad de Derecho (BUAP)", Puebla, Puebla (México), 29 de septiembre de 2023



**Asunto:** Constancia de Conferencia

**A quien corresponda:**

Por medio de la presente se hace CONSTAR que en esta Facultad, se ha realizado lo:

### CONFERENCIA

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS Y TECNOESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE LA INCLUSIÓN DE LAS  
TECNOLOGÍAS EN EL MUNDO LABORAL DOCENTE  
FACULTAD DE DERECHO - BUAP

La cual fue presentada por:

**A. Jóvenes investigadores en formación (Facultad de Psicología, BUAP):**  
Lucía Domínguez Torres (ID: 201818164)

**B. Supervisores:**

Dr. José Luis Rojas Solís (Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología, BUAP)  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez (Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado)  
Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (Director de la Facultad de Psicología, BUAP)

Una conferencia que se basó en la investigación realizada y documentada en el Informe Técnico que lleva el mismo nombre.

Para los efectos a los que haya lugar, se expide la presente en la H. Puebla de Zaragoza, México, a los 29 días del mes de septiembre de 2023.

**Atentamente**  
"Pensar bien, para vivir mejor"

Mtra. Georgina Tenorio Martínez  
Directora



C. c. p. Archivo

## XV. Panel de discusión (1)

**Domínguez-Torres, L.**, y Rojas-Solís, J. L. (2023). Ausencia de desconexión digital, estrés, ansiedad y depresión como factores de riesgo en la comunidad educativa BUAP. “Dirección de Acompañamiento Universitario, 2° Encuentro de Salud Mental de la Comunidad Estudiantil”, Puebla, Puebla (México), 10 de noviembre de 2023



La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
A través de la Dirección de Acompañamiento Universitario

otorgan la presente

# CONSTANCIA

**A: Lucía Domínguez Torres**

Por su participación como panelista con el tema **“Ausencia de desconexión digital, estrés, ansiedad y depresión como factores de riesgo en la comunidad educativa BUAP”** dentro del eje temático **“Conductas autolesivas e ideación suicida (Herramientas para el cuidado de la salud mental)”** durante el 2° Encuentro de Salud Mental de la Comunidad Estudiantil”.

**“Pensar bien, para vivir mejor”**  
H. Puebla de Z., 10 de noviembre de 2023

Mtra. **Nadia Ekatherina Huerta Jiménez**  
Directora



## XVI. Divulgación de la ciencia (3)

**Tema:** Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un Análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19

**Foro:** Divulgación Científica en la Facultad de Psicología BUAP



**BUAP**

La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
a través de la Facultad de Psicología  
otorga la presente:

# CONSTANCIA

a: **Lucía Domínguez Torres**

Por su destacada participación como **Ponente**  
en el Foro de Divulgación Científica en la Facultad de Psicología,  
que se llevó a cabo el día 8 de abril de 2022; con el tema: “Tecnoestrés en  
docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por  
COVID-19”.

**“Pensar bien para vivir mejor”**

H. Puebla de Z., a 8 de abril de 2022

**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez**

Director de la Facultad de Psicología, BUAP



---

**Tema:** Tecnoestrés y satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la  
pandemia por COVID-19

---

**Foro:** Divulgación Científica en la Facultad de Psicología BUAP

---



La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
a través de la Facultad de Psicología  
otorga la presente:

## CONSTANCIA

a: **Lucía Domínguez Torres**

Por su destacada participación como **Ponente**  
en el Foro de Divulgación Científica en la Facultad de Psicología,  
que se llevó a cabo el día 8 de abril de 2022; con el tema: “Tecnoestrés y  
satisfacción con la vida en docentes universitarios durante la pandemia  
por COVID-19”.

**“Pensar bien para vivir mejor”**

H. Puebla de Z., a 8 de abril de 2022

**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez**

Director de la Facultad de Psicología, BUAP



---

**Tema:** Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19

---

**Foro:** Divulgación Científica en la Facultad de Psicología BUAP

---



La Benemérita Universidad Autónoma de Puebla  
a través de la Facultad de Psicología  
otorga la presente:

## CONSTANCIA

a: **Lucía Domínguez Torres**

Por su destacada participación como **Ponente**  
en el Foro de Divulgación Científica en la Facultad de Psicología,  
que se llevó a cabo el día 8 de abril de 2022; con el tema:  
“Procrastinación y uso problemático del internet en estudiantes  
universitarios durante la pandemia por COVID-19”.

“Pensar bien para vivir mejor”

H. Puebla de Z., a 8 de abril de 2022

  
**Dr. José Luis Rodríguez Sánchez**  
Director de la Facultad de Psicología, BUAP



**XVII. Reportes técnicos (2)**

<b>Año</b>	<b>Dependencia</b>	<b>Reporte Técnico</b>
2024	Instituto de Educación Digital del Estado de Puebla (IEDEP)	Salud mental y factores de riesgo asociados a docentes universitarios
2023	Facultad de Derecho (BUAP)	Tecnoestrés en el ámbito educativo y el derecho a la desconexión digital laboral

---

Salud mental y factores de riesgo asociados a docentes universitarios

---

Instituto de Educación Digital del Estado de Puebla (IEDEP)

---



Instituto de Educación Digital  
del Estado de Puebla  
Gobierno de Puebla

"Cuatro veces Heroica Puebla de Zaragoza", a 11 de enero de 2024  
OFICIO: IEDEP/DG/DAC/004/2024  
Dirección Académica



"2024, año del Libro y la Lectura".

**Asunto:** Constancia de recepción de REPORTE TÉCNICO

**Dr. José Luis Rojas Solís.**  
Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología de la Benemérita  
Universidad Autónoma de Puebla

Con fundamento en lo dispuesto por los artículos 1, 6 fracción III y 13 del Decreto del Honorable Congreso del Estado por el que se reforma y derogan diversas disposiciones de su similar por el que se creó la Universidad del Desarrollo del Estado de Puebla, modificando su denominación a la de Instituto de Educación Digital del Estado de Puebla publicado en el Periódico Oficial del Estado de Puebla de fecha 20 de octubre del 2015; 1, 5 fracción III, inciso c), 10 y 11 del Reglamento Interior del Instituto de Educación Digital del Estado de Puebla.

Por medio de la presente se hace CONSTAR que este Instituto ha RECIBIDO el REPORTE TÉCNICO "Salud mental y factores de riesgo asociados a docentes universitarios del instituto de educación digital del estado de Puebla (IEDEP)" un documento que fue recibido electrónicamente en formato editable y en PDF, el cual consta de 69 páginas y que fue realizado por:

**A. Supervisor:**

Dr. José Luis Rojas Solís (Facultad de Psicología y Centro de Psicología integral, BUAP)  
Dra. Rocío Frago Luzuriaga (Centro de Psicología Integral, BUAP)

**B. Investigadora principal:**

Lucía Domínguez Torres (Facultad de Psicología, BUAP)

**C. Jóvenes Investigadores en Formación:**

Aurora Lilian Rodríguez de la Vega (Facultad de Psicología, BUAP)  
Ana Brenda Pérez García (Facultad de Psicología, BUAP)  
Brisa Hernández Miranda (Facultad de Psicología, BUAP)

Av. 13 Pte. 2904, La Paz, 72160  
Puebla, Pue. Tel. 222 6 200 300  
www.iedep.edu.mx



---

Depresión, ansiedad, estrés y tecnoestrés como consecuencia de la inclusión de las tecnologías en el mundo laboral docente

---

Facultad de Derecho BUAP

---



**Asunto:** Constancia de recepción de Informe Técnico

**A quien corresponda:**

Por medio de la presente se hace CONSTAR que esta Facultad ha RECIBIDO el

**INFORME TÉCNICO**

DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS Y TECNOESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE LA INCLUSIÓN DE LAS  
TECNOLOGÍAS EN EL MUNDO LABORAL DOCENTE  
FACULTAD DE DERECHO - BUAP

Un documento que fue recibido electrónicamente en formato editable y en PDF, el cual consta de 54 páginas y que fue realizado por:

**A. Jóvenes investigadores en formación (Facultad de Psicología, BUAP):**  
Lucía Domínguez Torres (ID: 201818164)

**B. Supervisores:**

Dr. José Luis Rojas Solís (Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología, BUAP)  
Dra. Rosalía Tenorio Martínez (Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado)  
Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (Director de la Facultad de Psicología, BUAP)

Para los efectos a los que haya lugar, se expide la presente en la H. Puebla de Zaragoza, México, a los 29 días del mes de septiembre de 2023,

**Atentamente**  
"Pensar bien, para vivir mejor"

Mtra. Georgina Tenorio Martínez  
Directora



C. c. p. Archivo

## XVIII. Participación en Grupo de Investigación (1)

---

**Grupo de Investigación: “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización”**

---

**Fundador y director:** Dr. José Luis Rojas-Solís

---

**Institución** Facultad de Psicología BUAP

---

**Colaboración** Miembro activo de 2020 a la fecha

---

**Líneas de Investigación:**

1. Salud mental
  2. Estrés, ansiedad y depresión
  3. Tecnoestrés, estrés laboral y *burnout*
  4. Desconexión digital
  5. Estrés académico
  6. Actitudes hacia la Investigación
  7. Factores protectores y factores de riesgo
  8. Violencia y civismo digital
  9. Violencia *online* y *offline*
-

