

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1082>

Estrategias de Afrontamiento ante el Tecnoestrés en docentes de la parroquia rural El Retiro, Machala, Ecuador

Coping Strategies in the face of Technostress in teachers from the rural parish of El Retiro, Machala, Ecuador

Ericka Mabel Guerrero Vásquez

erika.guerrero@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-8784-5098>

Universidad Nacional de Chimborazo

Machala – Ecuador

Lilian Verónica Granizo Lara

lvgranizo@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-2398-6565>

Universidad Nacional de Chimborazo

Machala – Ecuador

Artículo recibido: 23 de agosto de 2023. Aceptado para publicación: 07 de septiembre de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Sin dudas, la tecnología aporta beneficios a la vida diaria, pero también ciertas desventajas como el estrés producido por el uso de las TIC, denominado tecnoestrés; su impacto en el bienestar psicológico de los docentes puede estar mediado por las estrategias de afrontamiento. El presente estudio determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el tecnoestrés en docentes de la parroquia rural El Retiro del cantón Machala, en Ecuador. Cuantitativa, no experimental, transversal con alcance descriptivo, comparativo y correlacional. Participantes: 33 docentes de las dos unidades educativas de la parroquia rural El Retiro. Instrumentos: Se aplicó la Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento (BRIEF-COPE/28) y el Cuestionario RED TIC. Los docentes emplean estrategias centradas en el problema y en la emoción para lidiar con el estrés, preferentemente el afrontamiento activo. Se comprobó una alta prevalencia de los síntomas del tecnoestrés. Existen correlaciones positivas moderadas entre diferentes estrategias de afrontamiento con las manifestaciones del tecnoestrés. Distintas combinaciones de estrategias de afrontamiento exhiben diferentes resultados de bienestar. Los resultados tienen implicaciones para el desarrollo de programas que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativas e intervenciones que aborden directamente el estrés de los docentes.

Palabras clave: afrontamiento, estrés, tecnología, educación, docencia

Abstract

Undoubtedly, technology brings benefits to daily life, but also certain disadvantages such as the stress produced by the use of ICTs, called techno-stress; its impact on the psychological well-

being of teachers may be mediated by coping strategies. The present study determined the relationship between coping strategies and techno-stress in teachers from the rural parish El Retiro of the Machala canton, in Ecuador. Quantitative, non-experimental, cross-sectional with a descriptive, comparative and correlational scope. Participants: 33 teachers from the two educational units of the rural parish El Retiro. Instruments: The Multidimensional Scale for the Evaluation of Coping Styles (BRIEF-COPE/28) and the TIC NETWORK Questionnaire were applied. Teachers use problem-focused and emotion-focused strategies to deal with stress, preferably active coping. A high prevalence of technostress symptoms was found. There are moderate positive correlations between different coping strategies with the manifestations of technostress. Different combinations of coping strategies exhibit different well-being outcomes.: The results have implications for the development of programs that promote adaptive coping strategies and interventions that directly address teacher stress.

Keywords: coping, stress, technology, education, teaching

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Guerrero Vásquez, E. M., & Granizo Lara, L. V. (2023). Estrategias de Afrontamiento ante el Tecnoestrés en docentes de la parroquia rural El Retiro, Machala, Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(3), 369–385.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1082>

INTRODUCCIÓN

A raíz del confinamiento y distanciamiento social provocados por la pandemia de Covid-19 se produjo una rápida adopción, difusión e integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en los sistemas educativos como una herramienta de trabajo. Aunque el uso de las TIC en la educación ya era frecuente, hoy día forma parte de la realidad laboral de los docentes, exponiéndose a un mayor riesgo y amenaza de tecnoestrés (Solís et al., 2023), principalmente por haberse confundido el rol del empleo de la tecnología como medio de enseñanza y aprendizaje con tener un docente disponible en cualquier momento (Fuentes & Zúniga, 2021). Esta expectativa de disponibilidad sobrecarga de trabajo a los docentes, obligándolos a mantener una conectividad constante para ocuparse de asuntos laborales en horarios no laborables, impidiendo a la vez que puedan recuperarse del esfuerzo laboral (Rey-Merchán López-Arquillos, 2022). La problemática ha contribuido a que los docentes se sientan agotados, ansiosos, fatigados y estresados (Fernández-Batanero et al., 2021; Jarrín-García et al., 2022).

Se estima que 1 de cada 10 docentes presenta manifestaciones de tecnoestrés (Estrada-Muñoz et al., 2021), situación aún más pronunciada en las escuelas públicas rurales donde los educadores enfrentan altas demandas con escasos recursos y niveles educativos más bajos (Estrada-Muñoz et al., 2020). Además, el género, al parecer, sostiene una incidencia particular, dado que se encuentran estudios con diferencias significativas entre el género femenino y el masculino en cuanto al nivel de tecnoestrés. En unos, las docentes mujeres presentan niveles superiores de tecnoestrés que sus pares de género masculino (Marchiori et al., 2019), en otros, los docentes masculinos muestran mayor prevalencia de tecnoestrés que sus compañeras (Estrada et al., 2022).

Estudios previos proporcionan evidencia preliminar de que el tecnoestrés puede perjudicar la salud mental (Borle et al., 2021; Dragano & Lunau, 2020). Si bien las consecuencias negativas resultan conocidas (La Torre et al., 2020), se sabe menos de cómo los docentes afrontan los desafíos y demandas de la integración de las TIC como un medio de trabajo, para prevenir los resultados adversos del tecnoestrés.

El afrontamiento de los docentes condiciona su rol moderador en sus posibles resultados psicológicos. Por ejemplo, los que aplican una mayor cantidad de estrategias de evitación experimentan niveles crecientes de estrés, agotamiento emocional, ansiedad y emociones negativas (MacIntyre et al., 2020). Los que manejan en mayor medida el afrontamiento centrado en el problema, poseen menos estrés y mejores resultados de salud (García-Arroyo & Osca, 2019). Los que emplean estrategias centradas en la emoción, experimentan más burnout, reducción de la productividad y niveles más bajos de realización personal (MacIntyre et al., 2020). En este sentido, el afrontamiento exitoso amortigua los efectos negativos del estrés por el uso de la tecnología, mientras que un afrontamiento deficiente podría exacerbar estos efectos, afectando además el bienestar de los docentes y el aprendizaje de los estudiantes. Por consiguiente, se plantea la pregunta de investigación: ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y el tecnoestrés de los docentes?

Tecnoestrés

El tecnoestrés se define como un tipo específico de estrés que perciben las personas debido al uso de las TIC. Originalmente conceptualizado en los años ochenta del pasado siglo, con la revolución informática como una "enfermedad ante la incapacidad de hacer frente a las nuevas tecnologías" (Brod, 1984, p. 16), actualmente se relaciona con el trastorno de adaptación moderno referido al estrés generado ante la incapacidad para adaptarse a las demandas del uso

de TIC (Tarafdar et al., 2019). Se caracteriza por sentimientos de ansiedad, fatiga mental, escepticismo e ineficacia (Salanova et al., 2013).

En el ámbito profesional, existen dos condiciones predictoras de tecnoestrés. La primera está asociada a la sobrecarga de información generada por el uso de múltiples fuentes para realizar tareas laborales como dispositivos móviles, aplicaciones tecnológicas, mensajería instantánea, redes sociales y plataformas digitales e institucionales (Tarafdar et al., 2019), que puede conducir a una sobreestimulación y fatiga mental (Vuori et al., 2019). La segunda se relaciona con la interacción fácil y rápida que crea expectativas sobre la disponibilidad y operatividad de los trabajadores en cualquier lugar y momento (Tarafdar et al., 2019). Esta condición extiende las horas de trabajo al tiempo libre, sin compensación adicional, lo que conduce a la frustración y al agotamiento (Vuori et al., 2019). Los factores mencionados se coligan con una serie de consecuencias adversas en diferentes esferas de la vida. En lo profesional, disminuyen el rendimiento y la satisfacción laboral, y en lo personal generan conflictos entre los roles trabajo-familia por la intrusión del trabajo en la vida privada (Kotera & Vione, 2020). Además, pueden reducir el bienestar del individuo causando problemas de concentración, memoria y sueño, aumentando la sensación de agotamiento, irritabilidad, fatiga mental, depresión y ansiedad (Salo et al., 2019).

La literatura sugiere que los factores estresantes no tienen un efecto directo en los resultados adversos, sino que están mediados por estrategias de afrontamiento adoptadas consciente o inconscientemente por la persona, en respuesta a la tensión para amortiguar el estrés y en última instancia evitar las consecuencias negativas (Klapproth et al., 2020). Esta idea se basa en el modelo transaccional del estrés de Lazarus & Folkman (1984), un referente teórico que se aplica al contexto del tecnoestrés (Gaudio et al., 2017). De acuerdo con este modelo, el afrontamiento interviene ante situaciones estresantes y facilita la regulación de las posibles repercusiones somáticas, psicológicas y conductuales, así como el ajuste y adaptación de la persona. Sin embargo, se conforma como un aspecto poco estudiado dentro del fenómeno de tecnoestrés (Hauk et al., 2019), en el sector educativo aún menos.

Afrontamiento

El afrontamiento describe los esfuerzos cognitivos y conductuales perpetrados por el individuo para manejar demandas externas y/o internas específicas que exceden sus recursos personales (Lazarus & Folkman, 1984). Los esfuerzos para lidiar con un factor estresante se denominan "estilos de afrontamientos", suelen ser consistentes en diferentes situaciones y determinan el comportamiento del individuo en respuesta al estrés (Algorani & Gupta, 2022). El afrontamiento activo, la búsqueda de apoyo emocional, la religión, el uso de sustancias, el humor, -por mencionar unos de los catorce estilos diferenciados por Carver (1997)- se clasifican en tres categorías: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento orientado en la emoción y afrontamiento evitativo.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema describen respuestas dirigidas a cambiar la situación estresante, mediante medidas como tratar de controlar y mitigar los aspectos estresantes de la situación, mejorar las habilidades propias o buscar ayuda (Lazarus & Folkman, 1984). Es más probable que ocurran cuando las personas evalúan las demandas desafiantes como oportunidades de crecimiento personal (Aulén et al., 2021). Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción incluyen respuestas destinadas a manejar emociones negativas propias de la situación estresante a través de la descarga emocional, aceptar los hechos de forma pasiva, reinterpretar los encuentros y escapar de las dificultades (Lazarus & Folkman, 1984). Resulta factible que este estilo de afrontamiento se desencadene cuando los individuos perciban la demanda como amenazante o poco gratificante (Aulén et al.,

2021). Por el contrario, las estrategias de afrontamiento evitativas corresponden a los intentos del individuo por evitar y/o escapar del problema en lugar de abordarlo mediante la desconexión mental y conductual, así como el consumo de alcohol y drogas, por lo que se consideran estrategias de afrontamiento desadaptativas empleadas en circunstancias donde no existe una solución al problema (Thompson et al., 2018).

En relación con las estrategias de afrontamiento destinadas por docentes para lidiar con eventos estresantes, se encuentra una variedad de resultados. Esta evidencia indica que la elección de una estrategia de afrontamiento varía en función del origen del estrés y la capacidad de afrontamiento de cada persona (Herman et al., 2020). Por tanto, un factor estresante puede provocar diferentes tipos de afrontamiento y ciertas estrategias podrían ser más efectivas que otras o tener diferentes efectos como resultados (Gaudioso et al., 2017). También se ha observado que aplicar simultáneamente dos estrategias de estilos diferentes para una situación específica puede no resultar beneficioso, ya que de predominar la estrategia incorrecta se agravaría la tensión (Cheng & Chang, 2022). En este sentido, el tecnoestrés podría no comportarse como resultado directo de experimentar un tecno-estresor, sino de las habilidades de afrontamiento de un individuo.

Estrategias de afrontamiento y tecnoestrés

En el contexto del tecnoestrés, Becker et al. (2022) informan que las estrategias de afrontamiento moderan el impacto de los tecno-estresores sobre el agotamiento emocional y los conflictos entre el trabajo y la familia. El enfoque es respaldado por la revisión de la literatura firmada por Rohwer et al. (2022), en la que se identificó que abordar de manera directa y resolutiva los problemas referentes a la tecnología abrevia la sensación de agotamiento y mejora el bienestar de la persona; mientras que las estrategias centradas en la emoción reducen la productividad. Por último, las estrategias de evitación se asocian con un mayor agotamiento. Por otro lado, Hauk et al. (2019) indican que el afrontamiento activo y el social aumentan la tensión relacionada con las TIC.

Como se puede observar, la evidencia señala una relación aparente entre estos constructos. Aunque no específicamente en docentes, incluidos los de Ecuador, por lo que se necesita aclarar sobre este vacío.

Objetivos

Para avanzar en la comprensión del comportamiento de afrontamiento de los docentes para enfrentar el estrés por el uso de tecnología, el objetivo de este estudio se encamina, en primer lugar, a determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y el tecnoestrés en los docentes de la parroquia rural El Retiro del cantón Machala, Ecuador. En segundo, a identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que los docentes emplean para hacer frente al estrés. Por último, a evaluar los niveles de tecnoestrés y compararlos según el género.

MÉTODO

Diseño

Este estudio corresponde a una investigación cuantitativa, no experimental, transversal con alcance descriptivo, comparativo y correlacional (Hernández-Sampieri et al., 2018), en el que se analiza la presencia, diferencias por género y la relación entre las estrategias de afrontamiento y el tecnoestrés.

Participantes

La población objeto de estudio estuvo constituida por los docentes de educación básica y bachillerato de dos unidades educativas pertenecientes a la parroquia rural El Retiro del cantón Machala. El número de docentes que conforman ambas unidades educativas es reducido, motivo por el que no se aplicó técnicas de muestreo. Se contó con la participación de todos los docentes, con un total de 33 participantes, de los cuales 24 son mujeres y 9 hombres, con edades entre los 29 y 61 años y una edad media de 42 años. El 36.36 % informaron estar casados, 24.24 % separados, el 40 % restante solteros, en unión libre y viudos. En promedio, los docentes tienen 13 años de experiencia laboral, una jornada laboral de 8 horas diarias y estiman que en promedio 9 horas semanales hacen uso de las tecnologías como medio de trabajo.

Instrumentos

Cuestionario RED-TIC de Salanova et al. (2004). Instrumento de autoinforme diseñado para evaluar el tecnoestrés a partir de tres dimensiones: afectividad, actitudinal y cognitiva. La dimensión afectividad está conformada por las escalas ansiedad y fatiga que miden las emociones experimentadas al hacer uso de tecnologías, la actitudinal consta de la escala escepticismo y mide la valoración negativa del uso de las TIC, y la dimensión cognitiva valora la percepción negativa sobre la propia capacidad para utilizar de forma efectiva las nuevas tecnologías a través de la escala ineficacia. Consta de 16 ítems subdivididas en 4 reactivos por escala, con opciones de respuestas tipo Likert de siete puntos (de 0= nada a 6= siempre), que representan la frecuencia con la que se ha experimentado los síntomas de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficacia. La puntuación final de cada atributo viene dada por el promedio de las respuestas de sus ítems, que se calcula sumando las puntuaciones directas y estas, se dividen para 4. Así, los promedios altos en las dimensiones conforman indicadores de tecnoestrés. En cuanto a las propiedades psicométricas del instrumento, presenta validez factorial $r = .35$ ($p < .001$) y alta consistencia interna con valores de alfas de Cronbach de .93 para escepticismo, .92 para fatiga, .83 para ansiedad y .84 para ineficacia (Carlotto & Câmara, 2010).

Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento BRIEF-COPE/28 (Carver, 1997). Se utilizó la versión española de Morán et al. (2010). El COPE-28 es una escala multidimensional de autoinforme que evalúa una amplia gama de respuestas de afrontamiento ante un estresor, consta de 28 ítems que miden 14 factores de 2 elementos cada uno, correspondientes a tres dimensiones: a) Estrategias de afrontamiento centradas en el problema, comprende el afrontamiento activo y la planificación, b) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, comprende el apoyo emocional, apoyo instrumental, reinterpretación positiva, aceptación y religión, c) Estrategias de afrontamiento evitativas, comprende la desconexión conductual, desahogo, uso de sustancias, humor, autodistracción, negación y autoinculpación. A cada elemento se le da respuesta en una escala tipo Likert de cuatro puntos. La suma de las puntuaciones de los dos ítems de cada subescala resulta en qué medida se utiliza esa estrategia. Las propiedades psicométricas de la escala muestran niveles adecuados de consistencia interna con valores de alfa de Cronbach de .75 y evidencia de validez de constructo (Carver, 1997; Morán et al., 2010).

Procedimiento

Esta investigación contó con la aprobación de la Universidad Nacional de Chimborazo y con la autorización del distrito de educación de Machala. El proyecto, los objetivos y el proceso fueron socializados a cada institución educativa. Posteriormente, a los docentes se les solicitó la libre participación, informando de las garantías de confidencialidad, anonimato y el derecho a retirarse del proceso en cualquier momento. Los que voluntariamente aceptaron participar del

estudio firmaron el consentimiento informado para iniciar con la recogida de información. La recolección de datos se efectuó en febrero de 2023 de manera online, mediante un formulario creado en Google Forms y remitido por correo electrónico. El formulario contenía preguntas que recababan información sociodemográfica y los reactivos de los instrumentos de evaluación.

Análisis de datos

La gestión de los datos se realizó con el software estadístico SPSS versión 25, en el que se desarrollaron tres tipos de análisis. El primero es el análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento y los niveles del tecnoestrés, donde se calcularon medidas de frecuencias como la frecuencia absoluta (f) y el porcentaje (%), y medidas de tendencia central como la media (M), desviación estándar (DE), mínima (Min.) y máxima (Máx.) El segundo es el análisis comparativo de las variables por género. Para ello se realizó una prueba de normalidad de los datos con el método Shampiro-Wilk recomendada para muestras <50, mediante la cual se identificó que los datos no siguen una distribución normal ($p < 0.05$), por tanto, se realizó las comparaciones utilizando la prueba no paramétricas U Mann-Whitney considerando valores $p > 0.05$. El último análisis es el correlacional entre las estrategias de afrontamiento y el tecnoestrés, mediante la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Valores de r entre 0 y 0,3 indican una relación débil, entre 0,3 y 0,7 una relación moderada y valores entre 0,7 y 1,0 indican una fuerte relación (Ratner, 2009).

RESULTADOS

La información en la Tabla 1 indica que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes son el afrontamiento activo, seguido de la religión, autodistracción, planificación, aceptación y reinterpretación positiva. Las estrategias menos utilizadas se conectan con el uso de sustancias y humor. A nivel grupal, se observa que los docentes tienden a emplear en mayor medida estrategias centradas en el problema.

Tabla 1

Análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento

	Media	DE	Mín.	Máx.
Estrategias Centradas en el Problema	4,21	1,67	2	7
Afrontamiento activo	4,58	2,09	2	8
Planificación	3,85	1,46	2	7
Estrategias Centradas en la emoción	3,59	1,58	2	7,8
Apoyo emocional	2,88	1,41	2	7
Apoyo instrumental	3,09	1,57	2	8
Reinterpretación Positiva	3,76	1,86	2	8
Aceptación	3,85	2,05	2	8
Religión	4,39	2,12	2	8
Estrategias de afrontamiento evitativas	2,99	1,00	2	5,7
Desconexión conductual	2,91	1,26	2	6
Desahogo	3,00	1,37	2	7
Uso de sustancias	2,36	0,96	2	6
Humor	2,64	1,06	2	6
Autodistracción	4,09	1,84	2	8
Negación	2,94	1,39	2	8
Autoinculpación	3,00	1,15	2	6

En la Tabla 2 se puede observar que el 36,36 % de los docentes presentó un nivel alto de escepticismo y el 12,12 % un nivel muy alto. En relación con la fatiga, se observa que el 39,39 % de los participantes presentó niveles altos y el 15,15 % niveles muy altos. En cuanto a la

ansiedad, el 21,21 % de docentes presentó niveles altos y el 15,15 % niveles muy altos. Finalmente, en la dimensión ineficacia el 51,52 % de los docentes presentó niveles bajos, mientras que el 24,24 % un nivel alto.

Tabla 2

Análisis descriptivo de los síntomas y niveles del tecnoestrés

Niveles	Escepticismo		Fatiga		Ansiedad		Ineficacia	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	9	27,27	11	33,33	11	33,33	17	51,52
Medio	8	24,24	4	12,12	10	30,30	8	24,24
Alto	12	36,36	13	39,39	7	21,21	8	24,24
Muy alto	4	12,12	5	15,15	5	15,15	0	0,00

En la Tabla 3 se observa que los valores de significancia son todos $p > 0,05$, lo cual indica que en los resultados de las manifestaciones del tecnoestrés no se encontró diferencias estadísticas significativas entre hombres y mujeres.

Tabla 3

Análisis comparativo de los niveles de tecnoestrés por género

	Escepticismo	Fatiga	Ansiedad	Ineficacia
U de Mann-Whitney	92,5	93,5	97	97,5
W de Wilcoxon	392,5	138,5	142	142,5
Z	-0,63	-0,59	-0,45	-0,43
Sig. asintótica(bilateral)	0,53	0,56	0,66	0,67

Nota: a Variable de agrupación: Género.

En la Tabla 4 se muestran los resultados del análisis de correlación entre las variables. Como se puede observar en las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, el afrontamiento activo se correlaciona de manera significativa y moderada con el escepticismo ($r=,394$), la ansiedad ($r=,491$) y la ineficacia ($r=,375$). En las estrategias centradas en la emoción, la reinterpretación positiva tiene una correlación significativa y moderada con la ansiedad ($r=,350$). Mientras que la aceptación se correlaciona de forma significativa y moderada con la ansiedad ($r=,379$) y la ineficacia ($r=,356$). Por otro lado, en las estrategias evitativas, la desconexión conductual tiene una correlación significativa y moderada con la fatiga ($r=,378$), la ansiedad ($r=,435$) y la ineficacia ($r=,487$). También se observa que el uso de sustancias, la autodistracción y la autoinculpación tienen correlaciones significativas y moderadas con la ineficacia ($r=,380$) ($r=,370$) y ($r=,408$), respectivamente. Finalmente, todas las correlaciones significativas encontradas son positivas. Esto implica que a medida que una variable aumenta, la otra también tiende a aumentar.

Tabla 4

Correlaciones entre las respuestas de afrontamiento y los síntomas del tecnoestrés

		Escepticismo	Fatiga	Ansiedad	Ineficacia
Rho de Spearman	Afrontamiento Activo	,394*	0,325	,491**	,375*
	Planificación	0,182	0,14	0,341	0,218
	Apoyo emocional	-0,114	0,036	0,138	0,156
	Apoyo instrumental	-0,21	-0,033	0,171	0,176
	Reinterpretación				
	Positiva	0,035	0,168	,350*	0,131
	Aceptación	0,056	0,269	,379*	,356*
	Religión	-0,048	0,064	0,293	0,21
	Desconexión				
	Conductual	0,344	,378*	,435*	,487**
	Desahogo	0,057	0,178	0,302	0,262
	Uso de sustancias	-0,095	-0,154	-0,07	,380*
	Humor	-0,147	-0,024	0,016	0,177
	Autodistracción	0,041	0,17	0,169	,370*
	Negación	-0,03	0,129	0,182	0,264
	Autoinculpación	-0,095	0,104	0,335	,408*

Nota: ** La correlación es significativa en el nivel 0,01. * La correlación es significativa en el nivel 0,05.

DISCUSIÓN

Los objetivos de este estudio consistieron en identificar los tipos de estrategias de afrontamiento y Principio del formulario evaluar los niveles de tecnoestrés de los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia rural El Retiro del cantón Machala, Ecuador, así como comparar los resultados del tecnoestrés según el género y determinar su relación con las estrategias de afrontamiento.

Se identificó que los docentes tienden a utilizar en mayor medida las estrategias centradas en el problema y en la emoción que estrategias de evitación. Con tendencia a reaccionar ante situaciones estresantes utilizando el afrontamiento activo. El uso del afrontamiento activo sugiere que los docentes tienden a abordar directamente el problema percibido buscando soluciones prácticas para tratar de reducir su impacto (Aulén et al., 2021).

En general, los resultados muestran que los docentes prefieren enfrentar el estrés tecnológico de manera activa buscando soluciones en lugar de evitarlo. Un patrón similar fue encontrado por Marsollier & Expósito (2021) y Pulido-Martos et al. (2022). Sin embargo, se puede encontrar evidencia contradictoria, como en Hidalgo-Andrade et al. (2021), donde se observa que una muestra de docentes ecuatorianos se decide por más estrategias centradas en la emoción, específicamente, buscar apoyo social. Estas discrepancias pueden explicarse debido a la complejidad y origen del factor estresante, y la variabilidad en las muestras estudiadas.

En relación al segundo objetivo, se encontró que un porcentaje considerable de docentes presentaron niveles altos y muy altos de escepticismo, fatiga y ansiedad, lo cual indica la presencia de una actitud de desconfianza o duda sobre la utilidad y efectividad de la tecnología en la enseñanza y el aprendizaje, cansancio físico o emocional por una sobrecarga de trabajo relacionado con el uso de la tecnología, y una preocupación o inquietud por el uso presente o futuro de las TIC, respectivamente (Nang et al., 2022; Rey-Merchán & López-Arquillos, 2022). En función de la ineficacia, la mayoría de docentes presentó niveles bajos, lo que sugiere que gran

parte de la población evaluada se siente competente y capaz de usar herramientas digitales. No obstante, para un grupo de docentes el nivel de ineficacia fue más alto, lo que indicaría que en particular experimentan inseguridad acerca de sus capacidades y habilidades para utilizar la tecnología con éxito (González & Pérez, 2019).

En general los resultados muestran una alta prevalencia de tecnoestrés entre los docentes. Los estudios que respaldan estos hallazgos sugieren que la falta de formación en tecnología, el atender asuntos escolares fuera del horario laboral, el requerimiento de conectividad y disponibilidad continua, y la falta de apoyo administrativo causan tecnoestrés (Abarca et al., 2022; Carrión-Bósquez et al., 2022; Estrada et al., 2022).

En cuanto al análisis comparativo, en este estudio no se encontraron diferencias de género estadísticamente significativas en los niveles de los síntomas del tecnoestrés. Contrario a lo que indica la evidencia previa (Araoz et al., 2022; Marchiori et al., 2019), los presentes resultados sugieren que ambos géneros experimentan niveles similares de tecnoestrés, dato que respalda la idea de que el género no resulta un factor determinante de tecnoestrés en los docentes (Domínguez-Torres et al., 2021), sino que más bien se debe a características propias del trabajo desempeñado.

El resultado del análisis de correlación determinó que una estrategia centrada en el problema, es decir, el afrontamiento activo, se asocia positivamente con el escepticismo, la ansiedad y la ineficacia (elementos de la tecnoansiedad). Esto sugiere que a medida que los niveles de escepticismo, ansiedad e ineficacia aumentan, el empleo de estrategias de afrontamiento activo tiende a aumentar. Generalmente, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema ayudan a lidiar con los factores estresantes y las emociones relacionadas (Rastegar & Rahimi, 2023). De hecho, el afrontamiento activo se asocia con resultados de salud positivos y se correlaciona negativamente con diferentes manifestaciones de estrés en los docentes (García-Arroyo & Osca, 2019). En particular, estos autores indican que, a pesar de los esfuerzos de los docentes y las acciones para optimizar la situación estresante, las respuestas del afrontamiento activo, hasta cierto punto, no son útiles para reducir el impacto negativo de los desafíos laborales relacionados con las TIC. Desde la perspectiva de Hauk et al. (2019) el afrontamiento activo falla cuando el factor estresante se comporta como más duradero, debido a que puede requerir más recursos, esfuerzos y energía para un afrontamiento activo continuo. Además, Shigeto et al. (2021) argumentan que las estrategias centradas en el problema son apropiadas si el factor estresante puede controlarse. En el caso de los docentes de este estudio, es posible que se enfrenten a factores estresantes más duraderos y que perciban como incontrolables algunos de los múltiples factores que influyen en la experiencia del tecnoestrés.

De las estrategias centradas en la emoción, la reinterpretación positiva se correlaciona de forma positiva con la ansiedad, lo que insinúa que cuando los niveles de ansiedad aumentan, el uso de las estrategias de reinterpretación positiva tiende a aumentar. La aceptación también se correlacionó positivamente con la ansiedad y con la ineficacia, lo que indica que cuando los docentes aceptan la situación estresante y se acostumbran a ella, advierten niveles más altos de ansiedad y sentimientos de ineficacia.

La literatura señala que las estrategias centradas en la emoción tienen como objetivo reducir la intensidad de las emociones desagradables (Wang & Hall, 2021). Sin embargo, aunque estas estrategias pueden disminuir las emociones negativas asociadas con el estresor a corto plazo (Cincidda et al., 2022), también limita la capacidad de los docentes para ejecutar acciones que abordar el problema, lo que en última instancia aumentan el impacto negativo del estrés (Van den Brande et al., 2017). Por lo tanto, las estrategias centradas en la emoción resultan adecuadas si el factor estresante parece incontrolable (Shigeto et al., 2021). Bajo esta línea, las

correlaciones encontradas en este estudio concuerdan con evidencia previa en la que se demostró que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se conectan con resultados negativos en el bienestar de los docentes (MacIntyre et al., 2020). Por consiguiente, en el contexto específico de investigación es posible que la reinterpretación positiva y la aceptación no constituyan una vía eficaz de operar los factores estresantes asociados con el uso de TIC.

Respecto a las estrategias de afrontamiento evitativas, existe una relación directa entre la desconexión conductual y tres manifestaciones de tecnoestrés, a saber: fatiga, ansiedad e ineficacia. Cuando los docentes renuncian a lidiar con el factor estresante o abandonan los intentos de hacerle frente, puede que aumenten los niveles de fatiga, ansiedad e ineficacia tocantes con el uso de las TIC; mientras que la aplicación de sustancias, la autodistracción y autoinculpación se correlacionan positivamente con la ineficacia. Por lo tanto, a medida que aumentan las estrategias evitativas mencionadas, sucede lo mismo con la sensación de ineficacia. Las estrategias de afrontamiento evitativas se emplean para escapar de la situación estresante o de las emociones relacionadas (García et al., 2018), y se consideran desadaptativas, ya que tienden a relacionarse con emociones negativas, mayor estrés y peor salud mental (Thompson et al., 2018).

Con base en estas afirmaciones, no sorprenden las correlaciones encontradas en este estudio en cuanto al afrontamiento evitativo y manifestaciones de fatiga, ansiedad e ineficacia. La fatiga por el uso de TIC está caracterizada por agotamiento mental, sobrecarga de información, ansiedad, altos niveles de activación fisiológica no placentera que producen tensión y malestar; mientras que la ineficacia se caracteriza por la falta de competencia para organizar y asimilar nueva información derivada del uso de Internet (Estrada-Muñoz et al., 2020). En este caso, afrontar los factores estresantes con estrategias evitativas puede, eventualmente, tener efectos devastadores para la salud mental de los docentes e influir negativamente en el aprendizaje de los estudiantes.

Debido a la falta de evidencia que examine específicamente la misma relación entre las variables estudiadas, se torna difícil establecer comparaciones directas de los presentes resultados de correlación con los de otros estudios. Además, deviene importante tener en cuenta que las correlaciones encontradas, pese a ser significativas no implican causalidad. En consecuencia, los resultados aquí presentados deben interpretarse en el contexto específico del estudio.

Implicaciones

Desde el punto de vista teórico, los resultados responden a la falta de investigación sobre las formas en que los usuarios de TIC abordan el estrés tecnológico a través de mecanismos de afrontamiento, y presentan una contribución al conocimiento del impacto psicológico de la tecnología en los docentes, al explorar las relaciones entre los estilos de afrontamiento y los síntomas del tecnoestrés en una población no estudiada previamente en Ecuador. Desde el punto de vista práctico, deben incorporarse medidas que reduzcan el estrés asociado al uso de las TIC en educación. Los resultados pueden facilitar, además, a los administradores educativos el reconocimiento del impacto de las TIC en los docentes, y la toma de medidas para eliminar los factores estresantes que provocan estrés, donde se incluyen brindar apoyo técnico, programar cursos de alfabetización digital, evitar la sobrecarga de actividades e implementar políticas que promuevan un equilibrio entre el trabajo y la vida personal de los docentes como el derecho a la desconexión una vez finalizada su jornada laboral, ya que estas estrategias reducen el tecnoestrés en docentes de otras poblaciones y mejoran su bienestar general (Penado et al., 2021; Rasool et al., 2022).

Además, la diversidad de estrategias resulta relevante a la hora de diseñar intervenciones, por lo que los hallazgos brindan información útil para el desarrollo de programas de intervención enfocados en promover estrategias de afrontamiento adaptativas y de reducción del estrés, como las intervenciones de atención plena. Los resultados de este estudio pueden representar utilidad para los docentes, al facilitarles la comprensión de sus propias experiencias de estrés relacionadas con las TIC, en torno a la toma de medidas para desarrollar habilidades y hacer frente de manera efectiva al estrés tecnológico, como buscar apoyo social, establecer límites en el uso de la tecnología, practicar técnicas de relajación, entre otras.

Este estudio está sujeto a las siguientes limitaciones: la naturaleza transversal no permite establecer relaciones causales, por lo que futuros estudios pueden considerar un diseño longitudinal para investigar más a fondo las posibles relaciones causales entre los estilos de afrontamiento y el tecnoestrés. Así también, teniendo en cuenta que la investigación sobre el tema del afrontamiento del tecnoestrés en los docentes resulta limitada, esta investigación proporciona únicamente información preliminar sobre las relaciones entre las diferentes estrategias de afrontamiento y las manifestaciones del tecnoestrés. Estudios futuros podrían validar estos hallazgos en otras instituciones educativas en diferentes contextos y culturas. Por último, las correlaciones encontradas a pesar de ser significativas, sus magnitudes son relativamente modestas, lo que significa que otros factores podrían influir en mayor medida en el fenómeno estudiado. La investigación futura podría considerar otras variables.

Los datos fueron exclusivamente recopilados mediante instrumentos de autoinforme y no se evaluaron medidas más objetivas del afrontamiento para el estresor específico. Posibles investigaciones a través de entrevistas, observación y grupos de discusión podrían comprender de manera más profunda el afrontamiento al estrés por el uso de las TIC. Otra limitación del estudio se asocia con la población limitada de docentes, por lo que se sugiere incluir muestras más grandes y diversificadas para una comprensión clara y completa.

CONCLUSIÓN

Este estudio determinó las correlaciones entre los estilos de afrontamiento y los niveles del tecnoestrés en los docentes de educación básica y bachillerato de la parroquia El Retiro del cantón Machala. Los resultados determinaron relaciones positivas con magnitudes moderadas entre algunas estrategias de afrontamiento y las manifestaciones de tecnoestrés. Los docentes utilizan una combinación de estrategias centradas en el problema y en la emoción para hacer frente al estrés. Sin embargo, la mayoría se centró en el uso de afrontamiento activo. A pesar de esto, se identificó una alta prevalencia de tecnoestrés, con niveles significativos de escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia. No se encontraron diferencias de género en los niveles de tecnoestrés.

Con base en estos hallazgos, se concluye que los docentes utilizan una variedad de estrategias de afrontamiento, que, hasta cierto punto, no funcionan con éxito para luchar contra el estrés tecnológico. La eficacia de las estrategias parece depender de la capacidad de control del factor estresante percibido, por lo que se requiere de investigación adicional para comprender completamente la naturaleza e implicaciones de las relaciones encontradas. Finalmente, se propone la necesidad de implementar estrategias de apoyo y formación para los docentes, con el objetivo de mejorar su capacidad de manejar el estrés tecnológico de manera efectiva y promover un entorno de trabajo saludable.

REFERENCIAS

- Abarca, R. G., Buenaño, C. V., Mejía, F. A., & Huaraca, B. C. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 62(2), 266-279. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.622.018>
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2022). Coping mechanisms. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Aulén, A. M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M. K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102, 103323. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Becker, J., Derra, N. D., Regal, C., & Kühlmann, T. M. (2022). Mitigating the negative consequences of ICT use: The moderating effect of active-functional and dysfunctional coping. *Journal of decision systems*, 31(4), 374-406. <https://doi.org/10.1080/12460125.2021.1901337>
- Borle, P., Reichel, K., Niebuhr, F., & Voelter-Mahlknecht, S. (2021). How are techno-stressors associated with mental health and work outcomes? A systematic review of occupational exposure to information and communication technologies within the technostress model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8673. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168673>
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2010). Tradução, adaptação e exploração de propriedades psicométricas da escala de tecnoestresse (RED/TIC). *Psicologia em Estudo*, 15, 171-178. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122130018>
- Carrión-Bósquez, N. G., Castelo-Rivas, W. P., Guerrero-Pachacama, J. A., Criollo-Sarco, L. V., & Jaramillo-Verduga, M. J. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-12. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v101n2/1028-9933-ric-101-02-e3778.pdf>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100. https://link.springer.com/article/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cheng, K. T., & Chang, K. (2022). The efficacy of stress coping strategies in Taiwan's public utilities during the COVID-19 pandemic. *Utilities Policy*, 79, 101431. <https://doi.org/10.1016/j.jup.2022.101431>
- Cincidda, C., Pizzoli, S. F. M., Oliveri, S., & Pravettoni, G. (2022). Regulation strategies during Covid-19 quarantine: the mediating effect of worry on the links between coping strategies and anxiety. *European Review of Applied Psychology*, 72(6), 100671. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100671>
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., & 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(SPE1), 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>

Dragano, N., & Lunau, T. (2020). Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Current opinion in psychiatry*, 33(4), 407-413. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32324623/>

Estrada, E. G., Gallegos, N. A., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M. C., & Mamani, H. J. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 1-7. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6945125>

Estrada-Muñoz, C., Castillo, D., Vega-Muñoz, A., & Boada-Grau, J. (2020). Teacher technostress in the Chilean school system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5280. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>

Estrada-Muñoz, C., Vega-Muñoz, A., Castillo, D., Müller-Pérez, S., & Boada-Grau, J. (2021). Technostress of Chilean Teachers in the Context of the COVID-19 Pandemic and Teleworking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5458. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105458>

Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>

Fuentes, R. A., & Zúñiga, C. M. (2021). Impacto psicológico en los docentes de educación primaria a causa de la covid-19. *Academo*, 8(2), 15-28. <https://doi.org/10.30545/academo.2021.jul-dic.2>

García, F. E., Barraza-Peña, C. G., Wlodarczyk, A., Alvear-Carrasco, M., & Reyes-Reyes, A. (2018). Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(22). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0102-3>

García-Arroyo, J. A., & Osca, A. (2019). Work overload and emotional exhaustion in university teachers: Moderating effects of coping styles. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-2.woee>

Gaudio, F., Turel, O., & Galimberti, C. (2017). The mediating roles of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes. *Computers in Human Behavior*, 69, 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.041>

González, S. B., & Pérez, S. F. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>

Hauk, N., Göritz, A. S., & Krumm, S. (2019). The mediating role of coping behavior on the age-technostress relationship: A longitudinal multilevel mediation model. *PloS one*, 14(3), e0213349. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213349>

Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savala, A., & Reinke, W. M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54-68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>

Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.

Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the COVID-19 pandemic in Ecuador: A mixed-methods

study. *Psychology research and behavior management*, 2021(14), 933-944.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>

Jarrín-García, G. H., Patiño-Campoverde, M. M., Moya-Lara, I. N., Barandica-Macías, Á. E., & Bravo-Zurita, V. E. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia COVID-19. *Polo del Conocimiento*, 7(2), 183-197.
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3579>

Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' Experiences of Stress and Their Coping Strategies during COVID-19 Induced Distance Teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452. <http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2020062805>

Kotera, Y., & Correa Vione, K. (2020). Psychological impacts of the new ways of working (NWW): A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5080. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145080>

La Torre, G., De Leonardis, V., & Chiappetta, M. (2020). Technostress: how does it affect the productivity and life of an individual? Results of an observational study. *Public Health*, 189, 60-65. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.09.013>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94, 102352. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352>

Marchiori, D. M., Mainardes, E. W., & Rodrigues, R. G. (2019). Do individual characteristics influence the types of technostress reported by workers? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(3), 218-230. <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1449713>

Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357>

Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n2/v9n2a20.pdf>

Nang, A. F. M., Maat, S. M., & Mahmud, M. S. (2022). Teacher technostress and coping mechanisms during Covid-19 pandemic: A systematic review. *Pegem Journal of Education and instruction*, 12(2), 200-212. <https://doi.org/10.47750/pegegog.12.02.20>

Penado, M., Rodicio-García, M. L., Ríos-de Deus, M. P., & Mosquera-González, M. J. (2021). Technostress in Spanish university teachers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 617650. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617650>

Pulido-Martos, M., Lopez-Zafra, E., & Cortés-Denia, D. (2022). Inteligencia emocional como factor protector en docentes: Perfiles de estrategias de afrontamiento centrado en personas. *Escritos de Psicología*, 15(2), 182-193.
<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i2.14795>

Rasool, T., Warraich, N. F., & Sajid, M. (2022). Examining the impact of technology overload at the workplace: A systematic review. *SAGE Open*, 12(3), 1-18.
<https://doi.org/10.1177/21582440221114320>

Rastegar, N., & Rahimi, M. (2023). Teachers' post-pandemic outlook on the role of Technological and Pedagogical Content Knowledge in coping with burnout under adverse conditions: How a

job demand transformed into a job resource. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129910>

Ratner, B. (2009). The correlation coefficient: Its values range between+ 1/- 1, or do they? *Journal of targeting, measurement and analysis for marketing*, 17(2), 139-142. <https://doi.org/10.1057/jt.2009.5>

Rey-Merchán, M. C., & López-Arquillos, A. (2022). Occupational risk of technostress related to the use of ICT among teachers in Spain. *Sustainability*, 14(14), 8746. <https://doi.org/10.3390/su14148746>

Rohwer, E., Flöther, J. C., Harth, V., & Mache, S. (2022). Overcoming the "Dark Side" of Technology-A scoping review on preventing and coping with work-related technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3625. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063625>

Salanova, M., Llorens, S. Cifre, E. & Nogareda, C. (2004). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *Centro Nacional de Condiciones de Trabajo*.

Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology*, 48(3), 422-436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>

Salo, M., Pirkkalainen, H., & Koskelainen, T. (2019). Technostress and social networking services: Explaining users' concentration, sleep, identity, and social relation problems. *Information Systems Journal*, 29(2), 408-435. <https://doi.org/10.1111/isj.12213>

Shigeto, A., Laxman, D. J., Landy, J. F., & Scheier, L. M. (2021). Typologies of coping in young adults in the context of the COVID-19 pandemic. *The Journal of General Psychology*, 148(3), 272-304. <https://doi.org/10.1080/00221309.2021.1874864>

Solís, P., Lago-Urbano, R., & Real, S. (2023). Factors That Impact the Relationship between Perceived Organizational Support and Technostress in Teachers. *Behavioral Sciences*, 13(5), 364. <https://doi.org/10.3390/bs13050364>

Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta-techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6-42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>

Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., & Michopoulos, V. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 225, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>

Van den Brande, W., Baillien, E., Vander Elst, T., De Witte, H., Van den Broeck, A., & Godderis, L. (2017). Exposure to workplace bullying: the role of coping strategies in dealing with work stressors. *Hindawi BioMed Research International*, 2017, 1-12. <https://doi.org/10.1155/2017/1019529>

Vuori, V., Helander, N., & Okkonen, J. (2019). Digitalization in knowledge work: the dream of enhanced performance. *Cognition, Technology & Work*, 21(2), 237-252. <https://doi.org/10.1007/s10111-018-0501-3>

Wang, H., & Hall, N. C. (2021). Exploring relations between teacher emotions, coping strategies, and intentions to quit: A longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 86, 64-77. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2021.03.005>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .