


Docentes resilientes en la era digital: Una propuesta para combatir el tecnoestrés

Resilient Teachers in the Digital Age: A Proposal to Combat Technostress.

 **Negrete-Chaires, Ingrid Berenice** | 0009-0008-3255-3044 | Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México

 **Castillo-Sabido, Oscar Javier** | 0000-0002-3463-7750 | Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México

Cómo citar: Negrete-Chaires, I; . Castillo-Sabido, O. ,(2026). Docentes resilientes en la era digital: Una propuesta para combatir el tecnoestrés. *Revista de Difusión Innovadora de la Ciencia e Investigación Mexicana*, V01, n01, 30 - 34.

Resumen

La acelerada digitalización de la educación ha expuesto a los docentes a un alto nivel de tecnoestrés, sobrecarga laboral y ansiedad digital, afectando su bienestar emocional y su práctica pedagógica. Este artículo presenta la propuesta de un taller de resiliencia y acompañamiento virtual diseñado para el profesorado de la UVM Campus Cuernavaca. Basado en el modelo de resiliencia "Tengo, Soy y Puedo" y la educación emocional, el taller ofrece herramientas prácticas para la autorregulación emocional, el autocuidado y el fortalecimiento de la autoeficacia digital. La intervención busca reducir el tecnoestrés, fomentar la creación de redes de apoyo entre pares y promover una adaptación digital sostenible y humanizada, transformando la tecnología de una fuente de tensión a un medio de conexión y crecimiento profesional.

Palabras clave: Resiliencia docente, Tecnoestrés, Bienestar emocional, Acompañamiento virtual

Abstract

The accelerated digitalization of education has exposed teachers to high levels of technostress, work overload, and digital anxiety, affecting their emotional well-being and their pedagogical practice. This article presents a proposal for a resilience and virtual support workshop designed for faculty at UVM Campus Cuernavaca.

Based on the "I Have, I Am, and I Can" resilience model and emotional education, the workshop offers practical tools for emotional self-regulation, self-care, and the strengthening of digital self-efficacy. The intervention aims to reduce technostress, encourage the creation of peer support networks, and promote sustainable and humanized digital adaptation, transforming technology from a source of tension into a means of connection and professional growth

Keywords: Teacher Resilience, Technostress, Emotional Well-being, Virtual Support.

Introducción

La transformación digital en el ámbito educativo ha reconfigurado profundamente las prácticas docentes, imponiendo nuevos retos tecnológicos, pedagógicos y emocionales. La pandemia de COVID-19 marcó un punto de inflexión que obligó a los sistemas educativos a transitar hacia entornos virtuales sin una preparación previa suficiente, lo que generó un aumento de tecnoestrés, la sobrecarga laboral y la ansiedad digital entre los docentes.

Frente a este panorama, se hace imprescindible el desarrollo de estrategias formativas que permitan fortalecer la resiliencia, la autorregulación emocional y el acompañamiento virtual como ejes del bienestar profesional.

El taller "Resiliencia y acompañamiento virtual: el bienestar emocional del docente ante los desafíos digitales" surge como una propuesta integral orientada a brindar herramientas de afrontamiento emocional, alfabetización digital, resiliencia y contención socioafectiva.

Mismo, que el presente taller está sustentado en los modelos teóricos de los autores Grotberg (1996) y Vanistendael y Lecomte (2002), el taller promueve una formación centrada en el "tengo, soy y puedo" del docente resiliencia, integrando la educación emocional propuesta por Bisquerra (2018) y la visión humanista de Forés y Grané (2015). De esta manera, el taller busca transformar la narrativa digital en una experiencia de esperanza, colaboración y bienestar, donde la tecnología se convierte en una herramienta aliada del desarrollo humano y profesional.

Transformación digital y origen del problema

La propuesta del Taller de resiliencia y acompañamiento virtual: El bienestar emocional del docente ante los desafíos digitales, surge de la necesidad urgente de atender el impacto emocional y profesional que experimentan los docentes ante la incorporación acelerada de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en los procesos educativos.

La transformación digital, intensificada por la pandemia de COVID-19, modificó drásticamente el ejercicio docente, generando nuevas exigencias, sobrecarga laboral y una exposición constante a entornos tecnológicos. Para muchos profesores, especialmente aquellos con menor familiaridad con las Tecnologías de la Información y Comunicación, este proceso ha implicado ansiedad, frustración y pérdida de confianza profesional, fenómenos que configuran lo que Salanova, Llorens y Cifre (2007) denominaron tecnoestrés, siendo un estado psicológico negativo asociado al uso inadecuado o excesivo de la tecnología, caracterizado por fatiga mental, saturación digital y sensación de ineficacia.

Asimismo, Bisquerra (2018) destaca que la educación emocional debe ser un componente esencial en la formación profesional del docente, pues permite reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, promoviendo el bienestar personal y laboral. La implementación de un taller que integre estos principios de resiliencia, educación emocional y acompañamiento virtual favorece el equilibrio entre la salud mental y las competencias digitales, dos dimensiones inseparables en la educación contemporánea.

El problema central que aborda esta propuesta se localiza en el profesorado de nivel medio superior de la Universidad del Valle de México (UVM) Campus Cuernavaca, donde el uso intensivo de las Tecnologías de la Información y Comunicación ha generado emociones negativas como ansiedad, frustración e inseguridad tecnológica.

Fundamentación teórica de la resiliencia y la educación emocional.

La justificación de esta intervención radica en la urgencia de atender el impacto psicosocial de la digitalización. La resiliencia, según Grotberg (1996), se fortalece cuando el individuo cuenta con redes de apoyo y estrategias de afrontamiento. Por su parte, la United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2020), subraya la importancia de programas de acompañamiento y apoyo psicosocial para prevenir el burnout y consolidar comunidades de práctica.

La propuesta integra la visión de Bisquerra (2018), quien sostiene que la educación emocional es crucial para que el docente pueda reconocer, comprender y regular sus emociones. En el contexto digital, esto se traduce en la capacidad de manejar la frustración ante fallos tecnológicos o la sobrecarga informativa. La visión humanista de Forés y Grané (2015) complementa este marco, buscando que la tecnología se resigne como un medio de conexión y empatía, en lugar de una barrera.

Aprendizaje colaborativo y comunidades de práctica.

En la práctica educativa, esta teoría se complementa con la noción de comunidades de práctica de Lave y Wenger (1991), quienes afirman que el aprendizaje se potencia mediante la interacción entre pares. Así, el taller busca conformar una comunidad de docentes que aprenden colaborativamente, modelan conductas resilientes y se acompañan en su proceso de adaptación digital.

El taller se sustenta en la convicción de que la resiliencia puede aprenderse, enseñarse y multiplicarse, formando docentes resilientes, misma que implica no solo fortalecer sus recursos emocionales, sino también inspirarlos a acompañar de manera compasiva y efectiva a sus estudiantes, tal como afirma Forés (2015), "educar en resiliencia es educar en esperanza", y esa esperanza se construye colectivamente, a través del encuentro humano, la palabra y la solidaridad, tanto en los espacios presenciales como en los virtuales.

Impacto esperado y retos de la adaptación tecnológica docente.

En conjunto, la implementación de estos modelos permite que los docentes reconozcan sus fortalezas personales y emocionales, reducir los efectos del tecnoestrés y la ansiedad tecnológica, fortalecer la autorregulación emocional y la confianza profesional, construir redes de apoyo colaborativo basada en la empatía y el respeto, y que logren desarrollar una actitud de apertura, humor y creatividad frente al cambio. Este taller, al integrar las perspectivas de Grotberg y Vanistendael, convierte la resiliencia en un proceso vivencial, reflexivo y compartido, donde los docentes aprenden no sólo a resistir, sino a reconstruir y transformar su práctica educativa desde la esperanza y la cooperación.

Como lo señala los autores López de la Madrid et al. (2016), la adaptación tecnológica requiere actitudes positivas hacia la innovación y una disposición emocional abierta al cambio. Esta transición no ha estado exenta de dificultades: el tecnoestrés, la sobrecarga laboral, la ansiedad digital y la sensación de desconexión humana son algunos de los retos que los docentes enfrentan cotidianamente (Salanova, Llorens y Cifre, 2007).

Resultados o hallazgos destacados

El principal hallazgo de esta propuesta es la estructuración de una intervención que aborda de manera directa la problemática del tecnoestrés a través de un enfoque socioemocional y práctico. La estructura del taller se presenta como un modelo replicable para otras instituciones que enfrentan desafíos similares.

La evaluación del taller se centra en la observación cualitativa y el registro de reflexiones, buscando medir el impacto en la reducción de indicadores de tecnoestrés y el incremento de la autoeficacia

digital, tal como lo sugieren las investigaciones en el campo.

Su propósito central es acompañar el aprendizaje, promover la auto conciencia profesional y fomentar la retroalimentación constructiva a través de instrumentos que permitan evidenciar el crecimiento personal y colectivo de los participantes

Impacto, aplicaciones y reflexión final

El presente taller no solo responde a una necesidad institucional, sino de igual manera humana, esto debido a que permite la reconstrucción de la identidad docentes desde el bienestar, la empatía y la cooperación, en este sentido, la programación anteriormente señalada se basa en tres momentos pedagógicos, el reconocimiento, construcción y la proyección, misma que permite que el proceso de aprendizaje sea vivencial, reflexivo y significativo, para tal efecto, cada sesión se ha diseñado para propiciar experiencias de autoconocimiento, fortalecimiento emocional y resignificación de lo digital como espacio de encuentro y acompañamiento, más que de exigencia o aislamiento.

Esta intervención no solo busca mitigar los síntomas del tecnoestrés, sino que aspira a generar un cambio cultural en el campus, promoviendo una comunidad de práctica resiliente y empática. La implementación de este modelo puede servir como un precedente valioso para otras instituciones educativas que buscan equilibrar la innovación tecnológica con el cuidado del capital humano, asegurando que la educación en la era digital sea, ante todo, una experiencia de bienestar y esperanza.

En conclusión, el taller de resiliencia y acompañamiento virtual propone un camino formativo integral, pertinente y realizable, que favorece la transformación de la práctica docente hacia una pedagogía más humana, ética y digitalmente consciente, al combinar teoría, experiencia y comunidad, esta propuesta busca que cada docente se reconozca como agente de bienestar y esperanza, capaz de acompañar a otros y de reinventarse frente a los desafíos del mundo educativo actual

Referencias

- Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional y bienestar*. Wolters Kluwer.
<https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Forés, A. & Grané, J. (2015). *La resiliencia en entornos socioeducativos: sentido, propuestas y experiencias*. Narcea Ediciones.
https://urc.cdmx.gob.mx/posgrado/pluginfile.php/7985/mod_resource/content/37/archivos/LA_RESILIENCIA_EN_ENTORNOS_SOCIOEDUCATIVOS_Sentido_propuestas_y_experiencias.pdf
- Grotberg, E. (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. The Bernard van Leer Foundation.
https://issuu.com/bernardvanleerfoundation/docs/guia_de_promocion_de_la_resiliencia_en_lo_s_ninos_p
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge University Press.
- López de la Madrid, M. C., Lioner Delgado, C. M., & Flores Guerrero, K. (2016). *Una experiencia*

de formación docente en el uso de las TIC a través de un proceso de investigación-acción. *Diálogos sobre educación*, 7(12), 1/19.

<https://www.redalyc.org/journal/5534/553458153012/html/>

Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., Nogareda, C., & Equipo de Investigación WoNT Prevención Psicosocial. (2007). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

<https://www.insst.es/documents/94886/196283/NTP+730+Tecnoestr%C3%A9s.+concepto%2C+medida+e+intervenci%C3%B3n+psicosocial.pdf>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (s.f.). *Health and education*. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/health-education>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (s.f.). *Lo que hay que saber sobre el aprendizaje socioemocional*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articles/lo-que-hay-que-saber-sobre-el-aprendizaje-socioemocional>

Vanistendael, S. & Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Gedisa.

Financiación

El presente artículo no cuenta con financiación específica para su desarrollo y/o publicación.

Conflicto de interés

Los autores del artículo declaran no tener ningún conflicto de intereses en su realización.

Contribución de autoría

Declaran igualdad de contribución en la construcción de la obra

Declaración uso de IA

Los autores declaran uso de IA y supervisión humana en cada proceso

SI/NO	Propósito principal	Herramienta de IA	Liga a prompts
x	Generación de texto o contenido escrito		
X	Corrección gramatical y ortográfica		
	Creación de gráficos, tablas o visualizaciones		
	Apoyo en estructura o formato de la obra		
	Investigación bibliográfica o recopilación de referencias bibliográficas		
	Diseño o perfeccionamiento metodológico		
	Redacción o construcción del estado del arte		
	Depuración, diagnóstico y análisis de datos		



© Los autores. Este artículo en acceso abierto es publicado por REDICI Revista de Difusión Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0), que permite copiar y distribuir en cualquier material o formato, asimismo mezclar o transformar para cualquier fin, siempre y cuando sea reconocida la autoría de la creación original, debiéndose mencionar de manera visible y expresa al autor o autores y a la revista.