

Fecha: 17-05-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: Uno de cada cuatro profesores advierte sufrir de “estrés digital” por hiperconectividad

Pág.: 16
 Cm2: 631,4
 VPE: \$ 8.294.423

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Revisión de estudios sumó datos de más de 6 mil docentes:

Uno de cada cuatro profesores advierte sufrir de “estrés digital” por hiperconectividad

M. CORDANO

Responder al mensaje de un apoderado, registrarse en línea para participar en una capacitación o subir notas a una plataforma virtual son algunas de las tareas que llevan a los profesores a instalarse frente a una pantalla. Muchas veces, esto ocurre por horas y fuera del horario de trabajo establecido.

“Se habla de una hiperconectividad. Y eso no tiene que ver con la dificultad de usar la tecnología, sino con cómo esta puede absorber la vida cotidiana del profesor, porque se vuelve difícil diferenciar la vida familiar de la laboral cuando llegan mensajes (a deshora) por un medio como WhatsApp, por ejemplo. Eso ocurre, aunque está normado por ley que no debería”, advierte Luis Castellano, académico de la Facultad de Ciencias Sociales y Educación de la U. Santo Tomás.

“También está la sensación de que siempre hay cosas pendientes. Una profesora puede llegar a su casa y recién dar clic a la plataforma que registra la asistencia”. Como parte de un proyecto Fondecyt, Castellano y un equipo que también incluye a especialistas de las universidades Autónoma, Austral y Católica de Temuco, acaban de publicar en la revista Education Sciences un estudio que justamente pone el foco en los docentes y en el concepto de “tecnoestrés”.

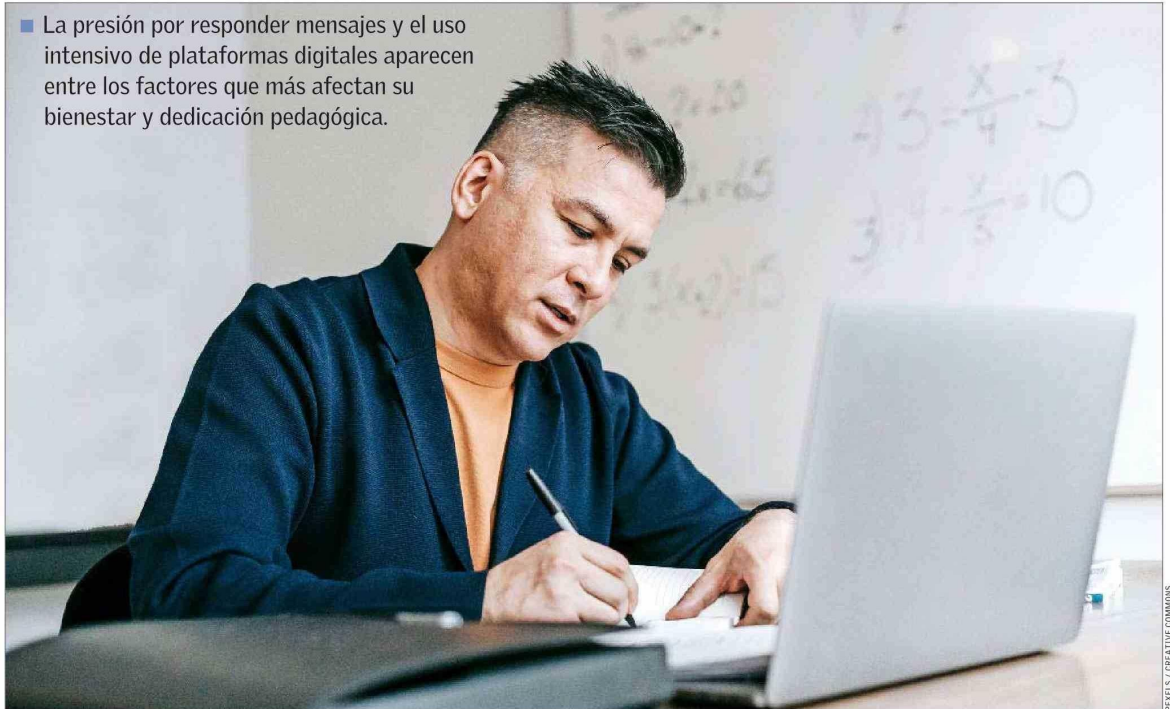
Irritabilidad

El tecnoestrés es lo que aparece “cuando la tecnología deja de ser un recurso pedagógico y se transforma en una fuente constante de presión para el profesorado”, plantea Eduardo Sandoval, académico de la Escuela de Psicología de la U. Autónoma.

Y aunque esto puede tener relación con la dificultad para usar herramientas digitales, también se asocia “a esta percepción de agotamiento, de urgencia y de dificultad para desconectarse. Hay una irritabilidad frente al uso de plataformas asociadas a la enseñanza”, explica.

Tras analizar 13 estudios locales e internacionales —además de Chile, estos incluyen investigaciones hechas en Asia, Europa y otros países latinoamericanos— que sumaban 6.630 docentes, los académicos concluyeron que 25% de los profesores reporta tener síntomas de estrés digital. Asimismo, confirman que el tecnoestrés y el compromiso pedagógico presentan una relación inversa: a mayor sobrecarga digital, menor es la dedicación a la tarea de educar.

■ La presión por responder mensajes y el uso intensivo de plataformas digitales aparecen entre los factores que más afectan su bienestar y dedicación pedagógica.



IA y prudencia

Ante el auge de la inteligencia artificial, los especialistas también advierten sobre la importancia de acercar y capacitar a los profesores en este tema en específico.

“Uno de los principales efectos negativos de la digitalización acelerada en el contexto educativo tiene que ver con la adopción descontrolada de la IA generativa. Los docentes de prácticamente todos los niveles escolares deben de reposicionarse ante los textos que reciben de sus estudiantes, pues ahora no tienen la certeza sobre la autoría de los mismos”, señala Alberto Ramírez.

“En un momento de alta aceleración con la IA, es momento de prudencia para no estresar a los docentes, pues necesitamos construir más evidencia para entender hasta dónde se pueden o no mejorar los aprendizajes (con esta)”, indica Dante Castillo. Por eso, señala, es clave capacitarlos en esta área.

“Los niveles más altos de sobrecarga tecnológica y de presión en cuanto al uso intensivo de plataformas virtuales se relacionaron con niveles más bajos de vigor, dedicación y satisfacción profesional. Es decir, mientras más se incrementa la percepción de fatiga digital, más directamente se afecta el compromiso con el trabajo en los profesores”, indica Sandoval.

“Lo que el estudio nos muestra es que es imposible comprender la calidad educativa sin considerar las condiciones psicológicas y emocionales en la que los docentes desarrollan su trabajo”, resume.

Acompañamiento

Luis Castellano es enfático en aclarar que las conclusiones no plantean que la tecnología sea una herramienta negativa.

“Lo importante es establecer límites sobre su uso ético y en la conciliación trabajo-familia”.

En su publicación, los académicos plantean cuatro pilares que consideran clave para proteger al tecnoestrés: la autoeficacia digital —es decir, creer en la propia capacidad para usar la tecnología con efectividad—, el apoyo institucional concreto, la percepción de sentido y propósito,

y el uso de estrategias de regulación emocional.

Para aplicarlos, también mencionan tres medidas, que tienen que ver con establecer regulaciones que limiten la comunicación digital fuera del horario laboral, integrar servicios de salud mental en los colegios (que incluyan tamizajes periódicos de estrés tecnológico) y dotar a los establecimientos con personal de soporte técnico, reduciendo así la carga que actualmente recae sobre quienes enseñan.

El desarrollo profesional continuo también es fundamental.

“Las escuelas se deben hacer cargo y formar en competencias digitales, porque vivimos en un mundo digital y este es un proceso de la sociedad. Si las escuelas no están respondiendo a ese contexto, sería un problema”, cree Dante Castillo, director de Políticas y Prácticas Innovadoras de Summa, y especialista externo a esta revisión de estudios.

“En ese sentido, sin duda debe haber apoyo institucional en la formación de este tipo de competencias, y esto significa tiempo dedicado a esto para que los docentes se formen, así como

acompañamiento”, dice.

Las universidades —agrega— juegan un rol clave. “Se debe contemplar este tipo de digitalización con fines pedagógicos en las mallas curriculares para los futuros docentes”, plantea.

Alberto Ramírez, académico de la U. Veracruzana, especialista en investigar cómo estudiantes y profesores interactúan con la tecnología y presidente del Consejo Mexicano de Investigación Educativa, agrega que “hay diferentes formas de mejorar el entorno digital escolar. Una que considero debe ser inmediata es la regulación de los mensajes instantáneos como Messenger, WhatsApp o Telegram”.

De visita en Chile para participar en el III Congreso Internacional de Investigación en Docencia Universitaria, organizado por la U. Mayor, Ramírez recuerda que “en un grupo de WhatsApp, alumnos, padres de familia y docentes tienen acceso a información personal de sus interlocutores. Historias, estados, números telefónicos y una posibilidad inminente de conversar en cualquier momento están a disposición de todos”.

La revisión internacional sobre el impacto de la tecnología en más de 6 mil profesores concluyó que los hombres presentan mayor prevalencia de fatiga y ansiedad digital en comparación con sus colegas mujeres.