

**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**Facultad de Derecho**  
**Universidad de La Laguna**  
**Curso 2019/2020**  
**Convocatoria: Julio**

**Estudio correlacional sobre la incidencia del  
estrés, la motivación y la adicción a Internet en  
los trabajadores en activo**

Correlational study on the incidence of stress,  
motivation and Internet addiction in active workers

Realizado por el alumno/a D. Guillermo Duque Rodríguez

Tutorizado por el Profesor/a D. Juan Martínez Torvisco

Departamento: Psicología Cognitiva, Social y Organizacional

Área de conocimiento: Psicología Social

## ABSTRACT

This study aims to comprehend if there is a demonstrable and remarkable correlation between stress, motivation and internet addiction variables in those active workers who have been doing an activity for six month minimum in the same organization.

Mainly, we try to prove if there is a indirectly proportional relation between stress and motivation, if the internet addiction is a result of stress and if there is a way to anticipate the answer to a certain variables when we get the variations in the levels of the other ones, that is to say, if it will work as a relevant predictors.

For your better consideration of this study, it is important to have in mind the concepts directly related with this, such as stress, addiction (psychological), motivation... For this reason we have added, briefly and simply, the definitions we need, facilitating understanding.

Regarding the development of this study, it is important to mark that it has been used two basic tools which allowed us to get the dates and the analysis of them, and this way to get optimal results for this investigation. The first of elements used was the questionnaire, distributed to each of the participants who fulfill the requirements, through which we get the dates; the second element is the SPSS, computer program used for the collected dates' analysis. Finishing with the analysis, the results did not confirm the original hypothesis, because the answers were completely different what we expected.

**Key Words: Stress, work stress, motivation, work motivation, psychological addiction and internet addiction.**

## RESUMEN

En este estudio se pretende vislumbrar si existe una correlación demostrable y notable entre las variables estrés, motivación y adicción a Internet en aquellos que trabajadores activos que vengan desempeñando una actividad durante un mínimo de seis meses en la misma organización.

Principalmente, se intenta comprobar si existe relación indirectamente proporcional entre estrés y motivación, si la adicción a Internet es resultado del estrés y hay alguna forma de anticipar la respuesta de unas variables cuando se dan variaciones en los niveles de las otras, es decir, si funcionarían como predictores significativos.

Cabe destacar que para un mejor entendimiento de este estudio, es importante tener presente los conceptos directamente relacionados con el mismo, tales como estrés, adicción (psicológica), motivación.. por ello se han añadido, de forma breve y sencilla, las definiciones necesarias, facilitando la comprensión.

En cuanto al desarrollo de este estudio, es importante señalar que se han utilizado dos herramientas básicas que han permitido la obtención de los datos y el análisis de los mismos, y así alcanzar unos resultados óptimos en esta investigación. El primero de los instrumentos utilizados es el cuestionario, mediante el que se recopilaron todos los datos, distribuidos a cada uno de los participantes que cumplían los requisitos; el segundo es el SPSS, programa destinado al análisis de los datos recabados.

Una vez finalizados los análisis, los resultados que se obtuvieron no confirmaron las hipótesis inicialmente planteadas, pues las respuestas fueron completamente distintas a las esperadas.

**Palabras clave:** Estrés, estrés laboral, motivación, motivación laboral, adicción psicológica y adicción a Internet.

## CONCEPCIÓN BÁSICA Y MÁS COMÚN DEL ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo.

Sandra Torrades (2007) señala que un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado. El problema surge cuando se mantiene la presión y se entra en estado de resistencia. Cuando ciertas circunstancias, como la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, o un ambiente competitivo, se perciben inconscientemente como una «amenaza», se empieza a tener una sensación de incomodidad. Cuando esta sensación se mantiene en el tiempo, se puede llegar a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas.

De esta forma, y enlazando con el “estrés laboral”, concepto que está directamente más ligado al caso que nos ocupa, Ana María Gutiérrez Strauss, Juan Carlos Vilorio – Doria (2014) muestran en sus estudios que un trabajador que se encuentre estresado suele enfermarse con más frecuencia, tener poca o ninguna motivación, ser menos productivo y tener menor seguridad laboral, incidiendo en la entidad donde trabaja con una perspectiva de éxito negativa en el mercado donde se desenvuelve. Se debe tener en cuenta que un nivel de presión que el trabajador considere aceptable puede incluso mantenerlo alerta, motivado y en condiciones óptimas de trabajar y aprender, dependiendo de los recursos que disponga y de sus características personales.

## ESTRÉS GENERADO EN EL ENTORNO LABORAL

Una definición bastante clara es la aportada por el Dr. Jaime Rivera – Flores (2013), quién dice que el estrés laboral es definido como un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento, ante situaciones nocivas del contenido, organización o

entorno de trabajo; que se caracteriza por altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer frente a la situación; considerándose además una falta de satisfacción del mismo.

José María Peiró Silla (2001) señala que en las distintas investigaciones desarrolladas durante las últimas décadas sobre el estrés laboral han ido configurando un modelo que toma en consideración diversos aspectos relevantes. En primer lugar, las experiencias de estrés vienen producidas por una serie de situación ambientales o personales que podemos caracterizar como fuentes de estrés o estresores. Esas situaciones son percibidas por las personas y entonces se inicia la experiencia de estrés. Esa experiencia desencadena toda una serie de vivencias emocionales, al tiempo que se ponen en marcha una serie de procesos para afrontar esas situaciones y las experiencias de estrés. En función del mayor o menor éxito de ese afrontamiento y control del estrés, se producen unos u otros resultados para la persona y, la mayor o menor duración de esos resultados pueden tener efectos y consecuencias más significativas y duraderas para la persona. Todas estas relaciones pueden estar moduladas o moderadas por una serie de variables ambientales y personales.

Así, existen determinadas variables que modulan la relación entre la experiencia subjetiva de estrés y sus resultados. De este modo, la experiencia de estrés de una persona en un contexto en el que hay un buen nivel de apoyo social tiene resultados menos negativos que los que produce si el apoyo social es nulo o escaso. Por ello, decimos que son diversas las variables ambientales y personales que pueden jugar un papel amortiguador (o por el contrario magnificador) de los efectos del estrés producidos por el impacto de los estresores y de las experiencias de estrés.

## **LA DEFINICIÓN DE MOTIVACIÓN**

Apoyándose en la teoría de Frederick Herzberg, Julio López Mas (2005) define este concepto como una característica de la psicología humana que contribuye al grado de compromiso de la persona; es un proceso que ocasiona, activa, orienta, dinamiza y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de objetivos esperados. A pesar de que los patrones de comportamiento varían (necesidades de individuo, valores sociales y capacidad individual) el proceso es el mismo para todas las personas: el comportamiento es

causado (causa interna o externa, producto de la herencia y/o del medio ambiente); el comportamiento es motivado, ya sea por impulsos, deseos, necesidades o tendencias, y el comportamiento está orientado, siempre está dirigido hacia algún objetivo.

Debemos añadir que «no existe la persona promedio». Los individuos son únicos: tienen distintas necesidades, distintas ambiciones, distintas actitudes, distintos deseos en cuanto a la responsabilidad, distintos niveles de conocimiento y habilidades así como distintos potenciales. Hay que entender la complejidad y la singularidad de las personas.

### **MOTIVACIÓN PROPIA DEL ENTORNO LABORAL**

También Julio López Mas (2005) nos proporciona un concepto bastante claro en esta cuestión, definiendo la motivación, dentro del ámbito laboral, como un proceso que activa, orienta, dinamiza y mantiene el comportamiento de los individuos hacia la realización de objetivos esperados. Por esto, en el ámbito laboral es importante conocer las causas que estimulan la acción humana, ya que mediante el manejo de la motivación, entre otros aspectos, los administradores pueden operar estos elementos a fin de que su organización funcione adecuadamente y los miembros se sientan más satisfechos.

### **LA ADICCIÓN PSICOLÓGICA**

En esta cuestión, el profesor Edwin Salas Blas (2017) establece que el concepto de adicciones psicológicas hace referencia a un conjunto de comportamientos que se repiten sin que las personas puedan hacer algo por controlarlos. Este hecho les genera sensaciones de incapacidad para manejar la situación en la que se encuentran, ya que requieren dedicarles más tiempo a estas actividades para librarse de las sensaciones desagradables que le produce el hecho de no realizarlas. Inicialmente, es posible que estos comportamientos los controlen de acuerdo a su propia voluntad; también es posible que les agrade desarrollarlos. Pero gradualmente, estos comportamientos, pueden ir ocupando más tiempo de lo que ellos mismos consideren conveniente.

Las adicciones psicológicas tienen varias denominaciones. Se habla de adicciones comportamentales o conductuales, adicciones no convencionales, adicciones sin drogas, sin sustancias, no químicas o no tóxicas. Dentro de ellas se puede reconocer una larga lista de comportamientos, entre ellos: adicción al sexo, adicción al trabajo, adicción a las compras, adicción a internet, etc.

### **DESARROLLO DEL CONCEPTO DE ADICCIÓN A INTERNET**

De la misma forma que nos habla de las adicciones psicológicas, Edwin Salas Blas (2017) aporta su visión sobre la adicción a Internet, y comenta que esta irrumpe en paralelo con el desarrollo de las nuevas tecnologías de la información, pues ellas han cambiado no solo la forma como se recogen datos y se accede al conocimiento acerca de cualquier fenómeno o hecho social, sino también la forma como la gente se comporta e interpreta el mundo.

Es necesario ser claros en que no todos los que acceden a internet son o se convierten en adictos, muchos usuarios de esta herramienta tecnológica suelen permanecer por mucho tiempo frente al ordenador y conectados, pero eso no los convierte en adictos; para considerarlos como tales, se requiere evaluar cómo esta tecnología afecta su conducta, sus pensamientos, sus relaciones con los demás y su capacidad de control en el uso y dedicación que hacen de la herramienta. Con la finalidad de caracterizar este trastorno se consideran los siguientes criterios

- Cambios drásticos en los hábitos de vida con la finalidad de tener más tiempo para conectarse.
- Disminución generalizada de la actividad física.
- Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en Internet.
- Evitación de las actividades importantes con el fin de disponer de mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado.
- Deprivación o cambio en los patrones de sueño con el fin de disponer de más tiempo en la red.
- Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia la pérdida de amistades.

A mayor abundamiento, Navarro Mancilla, Álvaro Andrés, Rueda Jaimes y Germán Eduardo (2007) nos trasladan en sus reflexiones, de un carácter más médico, que la adicción a Internet surge cuando las personas

que emplean demasiado tiempo navegando en Internet generan un estado de excitación cuyos resultados serán pocas horas de sueño, hiporexia durante largos periodos y poca actividad física, con lo cual desencadenarán problemas en la salud física y mental. Estos usuarios de Internet tienden a estar menos tiempo con las personas y, por lo tanto, tendrán dificultades para relacionarse. El término adictivo se usa para describir los problemas que causan las sustancias como el alcohol, el cigarrillo y las drogas ilegales. Sin embargo, se ha popularizado también para otras conductas, como el sexo, las compras, el ejercicio o el juego, y ahora para Internet.

Por tanto, la adicción a Internet se puede definir como una dependencia psicológica caracterizada por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, tolerancia y negación de su problemática.

## **PLANTEAMIENTOS DEL ESTUDIO E HIPÓTESIS PREVISTAS**

En este estudio, se pretende dar luz a unas determinadas hipótesis sobre la incidencia del estrés, la motivación y la adicción a Internet en los trabajadores, para lo que se establecen los siguientes planteamientos con el objetivo de intentar verificar si estas ideas verdaderamente se cumplen o generan resultados completamente distintos a los esperados:

- a) Que la motivación es una herramienta útil para contrarrestar los efectos del estrés y la dependencia al uso de Internet.
- b) La situación de baja motivación en el trabajador supone un alto nivel de estrés, que derive a su vez en una alta dependencia a Internet.
- c) Cuando se da una variación en el nivel de motivación puede anticipar una variación significativa en los niveles de estrés.
- d) Si la adicción a Internet está directamente relacionada con los cambios en los niveles de estrés.



## **MÉTODO DE OBTENCIÓN DE DATOS**

### **→ Participantes**

En este caso, el tipo de participantes que se requería para formar parte del estudio era cualquier persona activa y empleada que, al menos, contase con una antigüedad en el puesto que desempeña de 6 meses ininterrumpidos.

### **→ Instrumentos**

En el caso de la obtención de los datos, el instrumento utilizado ha sido los cuestionarios, siguiendo un procedimiento sencillo en el que se distribuía directamente a los participantes, que se ofrecían voluntariamente, el documento para que estos los completen de forma individual y bajo su propio criterio. En relación a esta cuestión se encontraron algunas dificultades, aunque en casos muy puntuales, en los que los participantes se retractaban de su participación por miedo a que “esa información pudiera repercutir negativamente” en sus puestos de trabajo.

### **→ Procedimiento**

Estos cuestionarios estaban compuestos por: un encabezado, en el que se han de señalar los datos sociodemográficos y profesionales, donde el/la participante señala su sexo, edad, profesión, puesto que desempeña y la antigüedad en la organización; una escala de estrés organizacional, con un total de 25 ítems que determinan el nivel de estrés del participante; una escala de uso de internet, compuesta por 18 ítems, que pretende determinar la dependencia de este en el participante; y escala de motivación laboral, con 8 ítems, para visualizar el nivel de motivación de estos.

Una vez reunido un número aceptable de cuestionarios, se procede a trasladar sus resultados a un SPSS, para trabajar en él los datos de cada cuestionario y establecer una correlación entre los mismos a través de valores numéricos (de 1 a 5), dependiendo de lo que haya señalado cada participante.

## RESULTADOS OBTENIDOS

Los análisis demuestran que existe una correlación positiva entre las tres variables utilizadas, por lo tanto, se procederá a buscar las distintas vinculaciones que ello supone, diferenciando generalidades, entre las variables en si mismas, sin ningún tipo de sesgo; o de forma más específica, creando grupos de datos que presenten alguna categoría común. Ello nos permitirá ver como se comportan las correlaciones en distintos campos de actuación.

### → ANÁLISIS DE LAS VARIABLES DE FORMA GENERAL

		Correlations		
		MEDIA_ESTRES	MEDIA_INTERNET	MEDIA_MOTIVACION
MEDIA_ESTRES	Pearson Correlation	1	,216*	,253*
	Sig. (2-tailed)		,043	,017
	N	88	88	88
MEDIA_INTERNET	Pearson Correlation		1	,092
	Sig. (2-tailed)			,392
	N		88	88
MEDIA_MOTIVACION	Pearson Correlation			1
	Sig. (2-tailed)			
	N			88

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

- **Análisis de fiabilidad de la variable: Estrés**

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,958	25

- **Análisis de fiabilidad de la variable:** Adicción a internet

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,896	18

- **Análisis de fiabilidad de la variable:** Motivación

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,606	8

Seguidamente, se establecerá una regresión para intentar averiguar cual de las variables sería el mejor predictor. Se realizó con todas las combinaciones posibles entre las tres variables y no se mostraron resultados en los que se diera un predictor significativo. Por tanto, ninguna de ellas en un potencial predictor, siendo esto contrario a los resultados que se esperaban, en los que se tenía la idea de que, al menos, el estrés fuera un predictor del nivel de motivación, o viceversa.

**1. Resumen del modelo**

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,039(a)	,002	-,022	1,682

a Variables predictoras: (Constante), MOTIVACION, INTERNET

**Coefficientes(a)**

Modelo		Coefficients no estandarizados		Coefficients estandarizados	t	Sig.
		B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,144	,487		4,407	,000
	INTERNET	,000	,191	,000	-,001	,999
	MOTIVACION	-,048	,134	-,039	-,361	,719

a Variable dependiente: ESTRES ORGANIZ

## 2. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,111(a)	,012	-,011	,957

a Variables predictoras: (Constante), MOTIVACION, ESTRES ORGANIZ

### Coeficientes(a)

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	1,400	,267		5,249	,000
	ESTRES ORGANIZ	-4,18E-005	,062	,000	-,001	,999
	MOTIVACION	,078	,076	,111	1,030	,306

a Variable dependiente: INTERNET

## 3. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,118(a)	,014	-,009	1,365

a Variables predictoras: (Constante), INTERNET, ESTRES ORGANIZ

### Coeficientes(a)

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,559	,338		7,568	,000
	ESTRES ORGANIZ	-,032	,088	-,039	-,361	,719
	INTERNET	,158	,154	,111	1,030	,306

a Variable dependiente: MOTIVACION

→ ANÁLISIS DE LAS VARIABLES DE FORMA ESPECÍFICA

A continuación se intenta averiguar que tipo de comportamiento existen las variables, distinto o similar, cuando son agrupadas. En este caso, se observará su comportamiento en dos grupos diferentes que se han llamado “especialidad docencia” y “especialidad hostelería”, relativo al tipo de trabajo especificado en los datos de las muestras.

### **PARA LA ESPECIALIDAD DE DOCENCIA**

En este caso, vemos que los resultados arrojan una vinculación significativa entre las variables “estrés” y “motivación”, por tanto, se procede a indagar más en profundidad en este punto buscando el mejor predictor.

**Correlations DOCENTES**

		MEDIA_ESTRE S	MEDIA_INTERNET	MEDIA_MOTIVACION
MEDIA_ESTRES	Pearson Correlation		,181	,570**
	Sig. (2-tailed)		,338	,001
	N		30	30
MEDIA_INTERNET	Pearson Correlation			-,251
	Sig. (2-tailed)			,180
	N			30
MEDIA_MOTIVACION	Pearson Correlation			
	Sig. (2-tailed)			
	N			

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

En base a la correlación obtenida entre las variables “estrés” y “motivación”, se procede a realizar una regresión para averiguar cual de ellos es el mejor predictor. Tras analizar los resultados obtenidos, concluimos que para el grupo de datos de “docencia”, las variables no son predictores significativos entre ellas, es decir, ni un cierto nivel de estrés predice el nivel de motivación, ni tampoco un cierto nivel de motivación predice el nivel de estrés.

### 1. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,433(a)	,188	,159	,52178

a Variables predictoras: (Constante), ESTRES ORGANIZ

#### Coeficientes(a)

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,733	,185		14,752	,000
	ESTRES ORGANIZ	,152	,060	,433	2,544	,017

a Variable dependiente: MEDIA\_MOTIVACION

### 2. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,570(a)	,324	,300	,47590

a Variables predictoras: (Constante), MEDIA\_ESTRES

#### Coeficientes(a)

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error típ.	Beta		
1	(Constante)	2,448	,207		11,815	,000
	MEDIA_ESTRES	,292	,080	,570	3,666	,001

a Variable dependiente: MEDIA\_MOTIVACION

## PARA LA ESPECIALIDAD DE HOSTELERÍA

En este caso, vemos que los resultados arrojan una vinculación significativa entre las variables “adicción a Internet” y “motivación”, por tanto, se procede a indagar más en profundidad en este punto buscando el mejor predictor.

**Correlations HOSTELERIA**

		MEDIA_ESTRES	MEDIA_INTERNET	MEDIA_MOTIVACION
MEDIA_ESTRES	Pearson Correlation		,239	,179
	Sig. (2-tailed)		,195	,335
	N		31	31
MEDIA_INTERNET	Pearson Correlation			,360*
	Sig. (2-tailed)			,047
	N			31
MEDIA_MOTIVACION	Pearson Correlation			
	Sig. (2-tailed)			
	N			

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

En base a la correlación obtenida entre las variables “adicción a Internet” y “motivación”, se procede a realizar una regresión para averiguar cual de ellos es el mejor predictor. Tras analizar los resultados obtenidos, concluimos que para el grupo de datos de “hostelería”, las variables no son predictores significativos entre ellas, es decir, ni un cierto nivel de adicción a internet predice el nivel de motivación, ni tampoco un cierto nivel de motivación predice el nivel de adicción a internet.

### 1. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,360(a)	,129	,099	,58499

a Variables predictoras: (Constante), MEDIA\_MOTIVACION

### Coefficientes(a)

Modelo	Coefficientes no estandarizados	Coefficientes estandarizados	t	Sig.

				os	
		B	Error típ.	Beta	
1	(Constante)	,648	,488		1,327 ,195
	MEDIA_MOTIVACION	,308	,148	,360	2,077 ,047

a Variable dependiente: MEDIA\_INTERNET

## 2. Resumen del modelo

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error típ. de la estimación
1	,360(a)	,129	,099	,68415

a Variables predictoras: (Constante), MEDIA\_INTERNET

### Coefficientes(a)

		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
Modelo		B	Error típ.	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	2,528	,354		7,144	,000
	MEDIA_INTERNET	,421	,203	,360	2,077	,047

a Variable dependiente: MEDIA\_MOTIVACION

## → PRUEBA DE T DE STUDENT

Con el fin de conocer si existían diferencias entre las dos muestras se realizó la prueba t de Student para comparar la media del estrés en hostelería, en docencia (todos los datos).

Según los resultados podemos afirmar que el estrés que sufren los dos grupos de personas es similar, no existen diferencias significativas entre las dos muestras. Independientemente del ámbito de trabajo, todos sufren el mismo estrés por lo que podemos concluir que el ámbito de trabajo no es un buen predictor del estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Julio López Mas (2005) *Motivación laboral y gestión de recursos humanos en la teoría de Frederick Herzberg* (25 – 28) disponible en:  
[https://200.62.146.19/bibvirtualdata/publicaciones/administracion/N15\\_2005/a04.pdf](https://200.62.146.19/bibvirtualdata/publicaciones/administracion/N15_2005/a04.pdf)

Sandra Torrades (2007) *Estrés y burn out: Prevención y definición*, Vol. 26 (104 – 107) disponible en:  
<https://pdfs.semanticscholar.org/9329/76b488fd95d53541a9e81f7339e5def012a9.pdf>

José Maria Peiró Silla (2001) *El estrés laboral: una percepción individual y colectiva* (31 – 35) disponible en:  
[https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Peiro5/publication/39174637\\_El\\_estres\\_laboral\\_Una\\_perspectiva\\_individual\\_y\\_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Peiro5/publication/39174637_El_estres_laboral_Una_perspectiva_individual_y_colectiva/links/0a85e53c40d925b326000000.pdf)

Edwin Salas Blas (2014) *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud* (112 – 114) disponible en:  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54326628/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf?1504475901=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DADICCIONES\\_PSICOLOGICAS\\_Y\\_LOS\\_NUEVOS\\_PRO.pdf&Expires=1594063936&Signature=Rd4GjWYFJOkQIGREWft6O~eFU7hnnntW5cdNdcJTLV0vZyruiLyp4Tm9FDgyLMM6Qf9Jis1tkYVkisBJxvq1k4TgHrGiNlcFPSgvDIMTwiAdN3yy79dRT5HQUtaalPR1L-H0~sugh3z5h28zMkVQSPwa~vpS3HvRr9zQJ8IN7fHjRdK5kvhgDThvGlnNU R8XQyFb5H76tMuWXZgMsnMdkSBpx3zBZ57iXrzofR-Webj3aS37La24eCvUpZ0F6NDScdzr1o7EKMszx3mL8lFfmSqfi7tgJhNlh39N MKjv-flfOINnN~EBhP0aJvP25wllfawj-rorhfwJD7gF~9w &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54326628/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf?1504475901=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DADICCIONES_PSICOLOGICAS_Y_LOS_NUEVOS_PRO.pdf&Expires=1594063936&Signature=Rd4GjWYFJOkQIGREWft6O~eFU7hnnntW5cdNdcJTLV0vZyruiLyp4Tm9FDgyLMM6Qf9Jis1tkYVkisBJxvq1k4TgHrGiNlcFPSgvDIMTwiAdN3yy79dRT5HQUtaalPR1L-H0~sugh3z5h28zMkVQSPwa~vpS3HvRr9zQJ8IN7fHjRdK5kvhgDThvGlnNU R8XQyFb5H76tMuWXZgMsnMdkSBpx3zBZ57iXrzofR-Webj3aS37La24eCvUpZ0F6NDScdzr1o7EKMszx3mL8lFfmSqfi7tgJhNlh39N MKjv-flfOINnN~EBhP0aJvP25wllfawj-rorhfwJD7gF~9w &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Dr. Oscar Eduardo Slipak, ALCMEON 3: *Historia y concepto del estrés*, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 1º parte, disponible en:  
[http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03\\_08.htm](http://www.alcmeon.com.ar/1/3/a03_08.htm)

Ana María Gutiérrez Strauss y Juan Carlos Vioria – Doria (2014) *Riesgos Psicosociales y estrés en el ambiente laboral*, Revista científica Salud Uninorte, vol.30, disponible en:  
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/6411/5586>

Helen Stephani Marin Samanez, Maritza Dorila Placencia Medina (2017) *Motivación laboral del personal de una organización de salud del sector privado*, Horizonte Médico, vol.17, disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1727-558x2017000400008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=s1727-558x2017000400008&script=sci_arttext)

Arancha Luengo López (2004) *Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención*, Revista profesional española de terapia cognitivo – conductual, vol.2 (22 – 28) disponible en:  
<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>

Dr. Jaime Rivera – Flores (2013) *Estrés laboral y sus repercusiones*, Revista Mexicana de Anestesiología de la Academia de cirugía y el Colegio Mexicano de Anestesiología vol.36, disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2013/cma133a.pdf>

Xavier Carbonell, Héctor Fúster, Ander Chamarro y Úrsula Oberst (2012) *Adicción a internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles*, Papeles del psicólogo, Universidad autónoma de Barcelona vol.33, disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>

Navarro Mancilla, Álvaro Andrés, Rueda Jaimes y Germán Eduardo (2007) *Adicción a internet: revisión crítica de la literatura*, Revista colombiana de Psiquiatría, vol.36 disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/806/80636409.pdf>

Alicia Omar (2006) *Justicia organizacional, individualismo-colectivismo y estrés laboral*, Psicología y Salud, vol.16, disponible en:  
<http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/774/1384>

Deyvar Aponte Rueda, Paola Castillo Chávez y José González Estrella (2017) *Prevalencia de adicción a Internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes*, Revista Clínica de Medicina de familia, vol.10, disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300179](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300179)

Rubén Darío Ramírez Guía, Dr. Mohammad Badii y Dr. José Luis Abreu Quintero (2008) *La motivación laboral, factor fundamental en el logro de objetivos organizacionales: Caso empresa manufacturera de tubería de acero*, Daena: International Journal of Good Conscience, disponible en:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45281056/31\\_143-185\\_1.pdf?1462205625=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa+motivacion+laboral+factor+fundamental.pdf&Expires=1594222494&Signature=RlgMX4txlqMUUgESC9QODet93LpTh~lOGOxV7UhEOkLEb0StU6sqph3hcVBF~KAg5uzA2gD~9zFt0hPD6zJ00oXYXT5aTgG8243pEmuEakQ2M4n8XcSnnhXeDgXZ8srHiOASQn~659pqlsGlywiHS3k6GFGLsUyCd47Dvz1b3~0pau~72yq7leOxnNUEB-TBJv4fKfRx-dHUr0~96IXMjxgr~v-TIXDGLI9dejTENpWsoPnRIOGZSxfU9-luxjEm57vZgYd6kX7uxqDOjITRkr2QPDUqOgvwAPH~xbO3swLQDqqri40Y-XxYtAau8~RvzbQjQ4XxSzBZK55ykbTBg\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45281056/31_143-185_1.pdf?1462205625=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa+motivacion+laboral+factor+fundamental.pdf&Expires=1594222494&Signature=RlgMX4txlqMUUgESC9QODet93LpTh~lOGOxV7UhEOkLEb0StU6sqph3hcVBF~KAg5uzA2gD~9zFt0hPD6zJ00oXYXT5aTgG8243pEmuEakQ2M4n8XcSnnhXeDgXZ8srHiOASQn~659pqlsGlywiHS3k6GFGLsUyCd47Dvz1b3~0pau~72yq7leOxnNUEB-TBJv4fKfRx-dHUr0~96IXMjxgr~v-TIXDGLI9dejTENpWsoPnRIOGZSxfU9-luxjEm57vZgYd6kX7uxqDOjITRkr2QPDUqOgvwAPH~xbO3swLQDqqri40Y-XxYtAau8~RvzbQjQ4XxSzBZK55ykbTBg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Raquel Rodríguez Carvajal y Sara de Rivas Herмосilla (2011) *Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención*, Universidad Autónoma de Madrid, [HYPERLINK](#)

"<http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>"<http://sci>