

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



**UPLA**  
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

## TESIS

**Título** : TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE  
DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS  
PÚBLICA DE HUANCAYO – 2021

**Para optar** : El título profesional de psicóloga

**Autora** : Bach. Medina Carhuamaca, Sonia Fabiola

**Asesor** : Lic. Palomino Abastos Patricia

**Línea de Investigación Institucional:** Salud y Gestión de la Salud

**Fecha de inicio y culminación:** Junio 2021 – Setiembre 2022

Huancayo – Perú

2023



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de tesis a Dios por iluminarme, guiarme y hacerme cada día más fuerte para así poder emprender una tarea tan hermosa, la de estar al servicio de los demás y promover la salud mental dentro de nuestra sociedad. A mis padres por la semilla de superación que han sembrado en mí; a mis hermanos por brindarme su apoyo cuando más lo necesite; a mis amigos por permitirme aprender más de la vida a su lado y por siempre haberme alentado a seguir adelante y no rendirme, porque todos ellos que creyeron siempre en mí. Y en especial a mí misma, ya que este trabajo es resultado de horas de desvelo, entusiasmo, entrega y hambre de conocimiento los cuales fueron los pilares que me inspiraron hacia la superación.

La autora.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme la vida, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera.

A mis padres y hermanos por los valores que me han inculcado, por haberme apoyado en cada dedición y paso que daba en mi vida, por siempre estar a mi lado en las buenas y en las malas, por todo su apoyo, amor y cariño brindado.

A mis docentes quienes me guiaron, aconsejaron, brindaron todos sus conocimientos para mi desarrollo profesional, así como haberme impulsado y dado el sustento durante el camino hacia la culminación de este trabajo de tesis mediante el caudal de sus conocimientos y paciencia.

A las dos instituciones que hicieron posible la ejecución de esta investigación, así mismo a los docentes que participaron de dicha investigación.

Sonia Fabiola

# CONSTANCIA

## DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el informe Final de Tesis titulado:

### TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICA DE HUANCAYO – 2021

Cuyo autor (es) : **MEDINA CARHUAMACA SONIA FABIOLA**  
 Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**  
 Escuela Profesional : **PSICOLOGIA**  
 Asesor (a) : **MG. PALOMINO ABASTOS PATRICIA**

Que fue presentado con fecha: 13/02/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 22/02/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 24%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software una sola vez.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 06 de marzo de 2023



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

  
**P.D. EDITH ANCCO GOMEZ**  
 DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 94 - DUI - FCS - UPLA/2023

c.c: Archivo  
 EAG/vcta

## INTRODUCCIÓN

La transformación digital que en la actualidad ha cobrado importancia con el uso del internet, la telefonía móvil, redes sociales y el trabajo remoto, generando así un desarrollo sin precedentes en la sociedad actual. En este nuevo contexto que el mundo está viviendo a partir de la pandemia de COVID-19 se ha normalizado el teletrabajo en muchas áreas laborales; tanto a nivel académico, organizacional y social; esto ha planteado nuevos y difíciles retos a todos los trabajadores que se han tenido que ajustarse a la nueva realidad; entre ello a los educadores, exigiéndoles que tengan que actualizarse constantemente y se encuentren a la vanguardia de la renovación social, a partir de esta nueva realidad se hace necesario conocer, usar y manejar la tecnología actual y para ello muchas instituciones han planteado capacitaciones, cursos de perfeccionamiento para mejorar estas habilidades. Pese a ello se ha evidenciado problemas no solo técnicos si no también humanos, como es el caso del estrés laboral por motivo del uso de las tecnologías, el cual a su vez puede traer como consecuencia diversas enfermedades profesionales; por ello la relevancia de tratar este tema dentro del contexto en el que nos hallamos.

Por tal motivo en esta investigación se planteó conocer el nivel de tecnoestrés en docentes de dos instituciones educativas pública de Huancayo - 2021, investigación de tipo básica, de diseño descriptivo simple con una muestra de 72 profesores elegidos mediante un muestreo no probabilístico intencional, el instrumento utilizado fue el Cuestionario de Tecnoestrés de Salanova (2010), y para el análisis de datos se utilizó las tablas de frecuencia considerando los aspectos éticos dentro de la recolección de datos.

El informe presenta los siguientes apartados: en el primer capítulo se hace una amplia descripción sobre la problemática actual de la variable tecno estrés tanto a nivel mundial, nacional y local así mismo se plantea los problemas de investigación y los objetivos de investigación del informe final de investigación.

Como capítulo segundo se explica las bases teóricas principales utilizadas para el entendimiento y la posterior interpretación de resultados y discusiones de las variables de estudio, centrandó su interés en los enfoques teóricos principales que permiten una explicación armónica y coherente con respecto al tecnoestrés.

Con referencia al tercer capítulo, se plantean las hipótesis de investigación, así como la definición de la variable a nivel conceptual y operacional.

En el cuarto capítulo, se puntualiza aspectos de la metodología utilizada, así también el nivel, tipo y diseño de la investigación, así mismos aspectos referentes a la población, muestra, muestreo y las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el quinto capítulo, se reflejan los resultados de la investigación, el análisis y discusión de resultados y finalmente los apartados de conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas.

## CONTENIDO

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
INTRODUCCIÓN .....	vi
CONTENIDO .....	viii
CONTENIDO DE TABLAS .....	x
CONTENIDO DE FIGURAS .....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT .....	xiii
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática:.....	14
1.2. Delimitación del problema .....	17
1.2.1. Delimitación espacial. ....	17
1.2.2. Delimitación temporal. ....	17
1.2.3. Delimitación Conceptual o Temática.....	17
1.3. Formulación del problema.....	17
1.3.1. Problema general.....	17
1.3.2. Problemas específicos. ....	17
1.4. Justificación:.....	18
1.4.1. Social:.....	18
1.4.2. Teórica: .....	18
1.4.3. Metodológica:.....	19
1.5. Objetivos .....	19
1.5.1. Objetivo General. ....	19
1.5.2. Objetivos específicos. ....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. Antecedentes: .....	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales: .....	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	22
2.2. Bases teóricas .....	24
2.2.1. El technoestrés. ....	24

2.3. Marco Conceptual.....	29
CAPÍTULO III.....	31
HIPÓTESIS .....	31
3.1. VARIABLE .....	31
3.1.1. TECNOESTRÉS .....	31
CAPÍTULO IV .....	32
METODOLOGÍA .....	32
4.1. Método de Investigación .....	32
4.2. Tipo de investigación .....	32
4.3. Nivel de investigación.....	33
4.4. Diseño de la investigación.....	33
4.5. Población y muestra.....	33
4.5.1. Población. ....	33
4.5.2. Muestra .....	34
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: .....	34
4.6.1. Técnicas.....	34
4.6.2. Instrumento .....	34
CAPÍTULO V.....	39
RESULTADOS .....	39
5.1. Descripción de Resultados: .....	39
5.2. Logro de objetivos .....	39
5.2.1. Logro de objetivo general.....	39
5.2.2. Logro de objetivos específicos.....	41
5.3. Análisis y discusión de resultados .....	45
CONCLUSIONES .....	49
RECOMENDACIONES .....	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	52
ANEXOS.....	56
MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	57
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	58
OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO.....	59
Instrumento.....	61

**CONTENIDO DE TABLAS**

Tabla 1 Resultado de la variable tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021.....	40
Tabla 2 Resultado de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. ....	41
Tabla 3 Resultado de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021.....	42
Tabla 4 Resultado de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021.....	43
Tabla 5 Resultado de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. ....	44

**CONTENIDO DE FIGURAS**

Figura 1 Proceso de Tecnoestrés. (Salanova et al., 2014) .....	25
Figura 2 Resultado de la variable tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021.....	40
Figura 3 Resultado de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021 .....	41
Figura 4 Resultado de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021.....	42
Figura 5 Resultado de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021.....	43
Figura 6 Resultado de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021.....	44

## RESUMEN

En la actualidad tras la pandemia por COVID-19 los problemas de salud mental presentados en el ámbito laboral se han incrementado; representando un gran desafío en diferentes ámbitos siendo el más afectado el ámbito educativo ya que se plantearon políticas de enseñanza ligadas a la educación virtual; el uso desmedido de tecnología para el proceso de enseñanza y aprendizaje evidenció un incremento de problemas en la salud tanto física como mental de los docentes ya que ellos han usado en mayor medida la tecnología tanto para su trabajo académico como administrativo; el uso desmedido de la tecnología originó problemas como el tecnoestrés. Es así que la investigación se enfocó en conocer el nivel de tecnoestrés que presentan los docentes de dos instituciones educativas pública de Huancayo – 2021, para ello se desarrolló un estudio de tipo básico de diseño no experimental - transversal, de nivel descriptivo. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico intencional conformada por 72 docentes de dos instituciones educativas públicas de Huancayo, para la recolección de datos se utilizó el instrumento: Escala de Tecnoestrés de la psicóloga Salanova, llevando a la conclusión que el 75% de docentes evaluados presentan un nivel alto nivel de tecnoestrés, y con respecto a las dimensiones: la dimensión fatiga está ubicada en el rango alto (81.9%), la dimensión ansiedad se encuentra en un rango alto (56.9%), la dimensión escepticismo se encuentra con un rango alto (45.8%) y finalmente la dimensión ineficacia está ubicada en el nivel alto (56.9%), los resultados encontrados evidencian una problemática vigente en la actualidad en donde se recomienda continuar con investigaciones en esta línea de investigación.

**PALABRAS CLAVE:** Tecnoestrés, docentes, TICs, fatiga, ineficacia, escepticismo y ansiedad.

## ABSTRACT

Currently, after the COVID-19 pandemic, mental health problems presented in the workplace have increased; Representing a great challenge in different areas, I feel the most affected is the educational field since teaching policies linked to virtual education were proposed; the excessive use of technology for the teaching and learning process evidenced an increase in both physical and mental health problems of teachers since they have used technology to a greater extent both for their academic and administrative work; the excessive use of technology caused problems such as techno-stress. Thus, the research focused on knowing the level of techno-stress presented by teachers from two public educational institutions in Huancayo - 2021, for which a basic study of non-experimental - cross-sectional design was developed, at a descriptive level. The sample was selected through an intentional non-probabilistic sampling made up of 72 teachers from two public educational institutions in Huancayo, for data collection the instrument was used: Technostress Scale of the psychologist Salanova, leading to the conclusion that 75% of teachers evaluated have a high level of techno-stress, and with respect to the dimensions: the fatigue dimension is located in the high range (81.9%), the anxiety dimension is in a high range (56.9%), the skepticism dimension is with a high range (45.8%) and finally the ineffectiveness dimension is located at a high level (56.9%), the results found show a problem currently in force where it is recommended to continue with research in this line of research.

**KEY WORDS:** Technostress, teachers, ICTs, fatigue, inefficiency, skepticism and anxiety.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática:

A nivel mundial el estrés se presenta como una problemática de salud mental, e inclusive se ha vuelto uno de los padecimientos más frecuentes del siglo veintiuno, que está afectando a diferentes personas sin distinguir sexo o condición social. Antes de la pandemia por coronavirus (COVID-19) había casi 1000 millones de personas con algún trastorno mental (Lozano-Vargas, 2020). Para el inicio de los trastornos mentales la edad promedio es de 14 años, siendo el suicidio la segunda causa de muerte en jóvenes. (Brooks et al., 2020)

En un estudio realizado con 1210 personas en 194 ciudades de China se realizó una investigación usando la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) con la intención de determinar el niveles de afectación psicológica, ansiedad, depresión y estrés que presentaban las personas tras la primera etapa de COVID-19, los resultados arrojaron que el 16,5% de los evaluados presentaban síntomas depresivos de moderados a graves; el 28,8% síntomas de ansiedad de moderados a graves; y el 8,1% mostraba niveles de estrés de moderados a graves (Wang et al., 2020), significativamente la salud física va asociada a la salud mental y a la actual pandemia por COVID-19 (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) .

A todo esto se puede decir que el estrés es un problemática que ocurre con mayor frecuencia en los países subdesarrollados y que toda esta problemática puede comprenderse debido a que existen grandes demandas para enfrentar a este padecimiento por parte de las personas que sufren estrés, pero lo que ocurre es la poca oferta de hospitales, clínicas, y centros médicos donde existe esta especialidad médica de tratamiento del estrés o sea existe poca conducción de las emociones de las personas, luego el autotratamiento de las personas que afrontan este padecimiento a menudo no dan los resultados que se quieren principalmente por el desconocimiento de las causas y los efectos del estrés (Villavicencio, 2020).

Como medida de seguridad para evitar la propagación del COVID-19 se implementaron medidas de seguridad como el confinamiento y debido a ello muchas empresas han cambiado sus actividades presenciales por actividades virtuales, la Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST) (Trabajo, 2012) ha considerado nuevas enfermedades de trabajo como el tecnoestrés, siendo este un trastorno importante en la actualidad tras la aparición las tecnologías de la información y comunicación y la implementación en el ámbito laboral (Aragüez , 2017).

Ante la situación actual, se mantienen las medidas de distanciamiento de tipo social, muchas organizaciones han desarrollado actividades presenciales, virtuales y mixtas y el uso de la tecnología sigue formando parte de las actividades laborales; por tal motivo hay que considerar la importancia de esta temática en la salud mental de la población peruana. El continuo avance del deterioro en la capacidad para encontrar trabajo, y la ansiedad o inquietud por conservar un equilibrio o mesura personal en el hogar, pueden generar daños en el tiempo y una falsa información de baja productividad laboral y que al final genera impresión de malestar (Cibersalud, 2020).

El Instituto Nacional de estadística e Informática (Ponce de León & García, 2019) a nivel nacional los tres primeros meses del año 2018, el 92,8% (noventa y dos puntos ocho por ciento)

de las casas (hogares) del Perú contaban mínimamente una Tecnología de Comunicación e Información: Televisor con cable, Teléfono fijo o celular. De cada 100 hogares 36 tenían mínimamente una computadora; de éstos el 94,7% son para la utilización exclusiva del hogar de carácter académico, de tipo profesional o de estudio finalmente el 5,3% combinaron su uso para el trabajo y el hogar o lo usan de modo exclusivo para el trabajo.

El presente año, durante la pandemia (COVID-19), muchas organizaciones empresariales han decidido de que sus trabajadores realicen las labores propias de la empresa y lo realicen o hagan dentro de sus casas, para que no tengan acercamiento social y evitar contaminarse del SARS-CoV-2, con la facilidad de que puedan descansar cómodamente en sus propios domicilios. Sin embargo. De acuerdo a una investigación realizada por Ipsos 2020 mediante una encuesta los resultados dieron que el 13% (trece por ciento) de los trabajadores del país vienen realizando en esta cuarentena teletrabajo, pero nos planteamos una interrogante ¿Cuáles son los efectos físicos y mentales en las personas? Si solo en más de sesenta días de cuarentena el teletrabajo estaría generando consecuencias en la salud mental de quienes están laborando desde casa, los nuevos horarios establecidos por la virtualidad y a ello se le suma tecnología que se ha considerado fundamental en esta educación virtual podría causar estrés. (Gutierrez et al., 2008).

De conformidad a lo manifestado el Tecnoestrés es un problema de adaptación que se crea u origina cuando se enfrenta a un escenario que en todo caso nos pueda resultar difícil, entonces esto se puede observar que las consecuencias de esta situación laboral sean negativas para los individuos. A nivel laboral, las investigaciones demuestran que, con el paso del tiempo, el estrés y el desgaste físico traen como resultado una baja productividad, ausentismo, expectación de dejar de laborar, insatisfacción en el trabajo, lo cual perjudica tanto a los trabajadores como a las empresas (Rodríguez Carvajal & Rivas Hermosilla, 2011).

Entonces debemos considerar lo relevante de este tema en la actualidad en la que vivimos debido a la COVID-19, donde los docentes de educación de todos los niveles deben efectuar

sus clases de manera virtual y debido al cambio que esto significa, el hecho de laborar en casa, todo ello implica un reto que puede causar estrés debido al exceso del uso de la tecnología a los mismos; por eso se plantea la interrogante ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés de los docentes de dos institución educativas pública de Huancayo – 2021?

## **1.2. Delimitación del problema**

### **1.2.1. Delimitación espacial.**

La investigación se desarrolló en dos Instituciones Educativas: “Virgen de Fátima” ubicado en Jr. Lara 204 en la provincia de Huancayo y la Institución Educativa “Micaela Bastidas” ubicada en Pje: Las Violetas 127 de El Tambo, provincia Huancayo de la Región Junín.

### **1.2.2. Delimitación temporal.**

La investigación se desarrolló entre los meses de junio del 2021 hasta setiembre del 2022

### **1.2.3. Delimitación Conceptual o Temática.**

Esta investigación se delimitó conceptualmente acerca del Tecnoestrés de la autora Salanova (2010), el cual se puede conceptualizar como una respuesta fisiológica ante el uso de diferentes herramientas tecnológicas, considerando estas características a partir del trabajo remoto.

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema general.**

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas pública de Huancayo - 2021?

### **1.3.2. Problemas específicos.**

- ¿Cuál es el nivel de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021?

- ¿Cuál es el nivel de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021?
- ¿Cuál es el nivel de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021?
- ¿Cuál es el nivel de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021?

#### **1.4. Justificación:**

##### **1.4.1. Social:**

El presente trabajo se justifica socialmente, ya que los maestros de la educación básica están asumiendo el reto de innovar sus clases con modelos nuevos de enseñanza-aprendizaje y además estar a la vanguardia de la tecnología, no solo debido a los cambios que se vienen dando en nuestra sociedad a nivel tecnológico, sino porque a causa de la COVID-19 las clases pasaron de ser presenciales a ser virtuales, lo cual podría implicar que los docentes tengan problemas de salud por motivo de estrés al utilizar continuamente tecnologías de la información, lo cual debería ser evaluado por los directivos de las instituciones, ya que un problema de estrés o enfermedades a causa del tecnoestrés, no permitirán que los docentes brinden la clase adecuadamente. Por tanto, las instituciones educativas, docentes y alumnos serán beneficiados a través de la presente investigación ya que un cuidado adecuado de la salud del docente beneficia la enseñanza – aprendizaje, y a que las instituciones educativas logren las metas establecidas por el currículo para el año escolar.

##### **1.4.2. Teórica:**

La investigación se justifica teóricamente debido a que desarrollarán los conceptos relacionados al tecnoestrés, se conocerán teorías sobre la cultura digital ya que en la

actualidad ha tomado mayor relevancia y como se podría abordar en diferentes aspectos laborales como en la educación básica regular, así mismo la investigación aportara conocimiento sobre los niveles de tecnoestrés en los docentes y así proponer en futuras investigación acciones de prevención ante esta problemática.

#### **1.4.3. Metodológica:**

La presente investigación utilizo el instrumento de RED-TIC instrumento que posee cuatro dimensiones que hacen referencia al trabajo con tecnología; siendo un instrumento que fue adaptado en el Perú en el 2018, así mismo se realizó la adaptación y validación del instrumento para la región Junín a través de un juicio expertos logrando su confiabilidad a través del estadístico llamado alfa de Cronbach. Instrumento que servirá para el uso de otras investigaciones realizadas en la región Junín.

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo General.**

Determinar el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021

#### **1.5.2. Objetivos específicos.**

- Identificar el nivel de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021
- Identificar el nivel de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021
- Identificar el nivel de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021
- Identificar el nivel de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes:**

##### **2.1.1. Antecedentes Internacionales:**

Macías y Pugliese (2019) ejecutaron una investigación con la finalidad de identificar los factores y niveles de estrés tecnológico en estudiantes, acerca de la metodología es tipo cuantitativa con enfoque mixto, descriptiva- correlacional, transversal no experimental. Los resultados determinaron que se identificó los niveles que tienden a ser bajos en el uso de TIC en términos educativos y con objetivos académicos. Los autores consideran que no utilizar las TIC en los procedimientos educativos desvirtúa la realidad. Concluyendo que las tecnologías de la información han sido pensadas y surgen como recursos para simplificar los problemas de la vida cotidiana, por lo general su empleo mejora el tiempo de realización de diversas tareas, no obstante, en ocasiones en vez de llevar a cabo las labores con mayor eficiencia, se incrementa el estrés al emplear recursos tecnológicos, teniendo un menor tiempo disponible, generándose así la impaciencia.

Moscoso et al. (2019) en su tesis se planteó como objetivo diseñar un manual de estrategias para la prevención del tecnoestrés como factor de riesgo psicosocial que afecta a los trabajadores de una empresa; acerca de la metodología el nivel fue explicativo y descriptivo, con un enfoque mixto. Los resultados determinaron que a partir de aplicar la encuesta de tecnoestrés y cuestionario RED – TIC los evaluados en su mayoría manifestaron un desconocimiento por el término del tecnoestrés, refiriendo ciertas alteraciones a nivel físico y psicológico, siendo los dolores musculares los más frecuentes.

Amarilla y Vargas (2019) realizaron una investigación cuyo objetivo fue describir las experiencias de Tecnoestrés y mecanismos preventivos manifestados por los docentes del nivel medio del colegio “Inmaculado Corazón de María”, con respecto a la metodología fue diseño no experimental, cuantitativo. Los resultados determinaron que, respecto al cambio físico manifestado al utilizar las computadoras, se determinó que el 29.0% de los profesores evidencia molestias visuales, el 26.0% presentan dolores de espalda, el 17.0% dolor en el cuello y/o cervicales, la tensión muscular estuvo presente en el 10.0%, dolores de cabeza en el 8%, y las molestias en los brazos, hombros, dedos de las manos y tendones en un 5.0%. Asimismo, el 30% trata de mantener pensamientos positivos, el 22.0% mantiene abiertas diversas tareas en la PC, el 15.0% se relaja practicando una buena respiración, un 13.0% habla por teléfono, otro 9.0% se siente aislado del mundo, un 4% manifestaron tensión, y un 7% evidenciaron otras conductas.

Soto et al. (2018) realizaron un estudio con el propósito de identificar la influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de la facultad de Estelí, acerca de la metodología el diseño es de tipo exploratorio descriptivo. Los resultados determinaron que los docentes evaluados no

presentaron un nivel significativo de tecnoestrés y que esto no tiene repercusión en su desempeño laboral actual.

Beltrán et al. (2018) en su estudio evaluaron como los riesgos psicosociales que están asociados con el tecnoestrés afecta en el desempeño laboral a los colaboradores en el área de planeación de la demanda de ALTIPAL, acerca de la metodología fue de tipo cuantitativo-descriptivo. Los resultados determinaron que el 66.6% de los encuestados aseguraron estar muy fatigados al terminar de trabajar con estas plataformas tecnológicas y no se sienten cómodos para efectuar otras actividades. El 33.3% señala que en ciertas ocasiones se encuentran fatigados. Los encuestados declaran que ciertas veces 44.4% y raramente 44.4% les es difícil concentrarse luego de efectuar sus labores en las plataformas tecnológicas y el 55.5% se siente ciertas veces tenso y ansioso al laborar en las plataformas tecnológicas de la empresa.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales.**

Alvares (2021) realizó una investigación titulada: “Tecnoestrés y aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre la variable tecnoestrés y aprendizaje autónomo. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo básica, con un diseño no experimental con corte transversal y con un nivel descriptivo y correlacional. La muestra fue de tipo no probabilístico y estuvo conformada por 127 estudiantes universitarios a quienes se les aplicó una encuesta como instrumento de recolección de datos, concluyéndose que el tecnoestrés se relaciona significativamente con el aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima Este-2021

Cari (2020) realizó una investigación con objetivo de determinar la relación entre el tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las Instituciones Educativas Paucarpata - Arequipa. La metodología de investigación fue cuantitativa, correlacional, no experimental – transversal y estuvo constituida por 45 docente de las instituciones educativas del nivel primaria del distrito de Paucarpata - Arequipa. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario RED TIC creado por (Llorens, Salanova, & Ventura, 2010) y la ficha de observación emitido por (MINEDU, 2018). En los resultados, se evidenció en el nivel de tecnoestrés, que un 53,3% de los docentes perciben un nivel regular y el 46,70% perciben un nivel alto.

Alcas et al. (2019) en su investigación plantearon establecer la relación entre el tecnoestrés docente y la percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima; con respecto a la metodología fue no experimental, transversal y correlacional. Los resultados determinaron que, entre el tecnoestrés y la percepción de la seguridad, no se encontraron relación. Además, el tecnoestrés docente se asocia a la percepción de la seguridad, también el tecnoestrés docente y la percepción de la empatía no tienen relación, así también el tecnoestrés docente se asocia a la apreciación de la fiabilidad.

Chamorro y Quispe (2018) en la tesis cuyo objetivo fue diferenciar las actitudes hacia las TICs según género en docentes del nivel secundario de una institución educativa de Dos de Mayo, del distrito de Laria, Huancavelica, con respecto a la metodología es un estudio cuantitativo. Los resultados muestran que 93.75% de los docentes del sexo masculino se encuentran en el nivel medio, el 6.25% de los docentes del sexo masculino en el nivel bajo, el 8.33% con respecto a las docentes del sexo femenino se ubicaron en el nivel alto y el 91.67% de las

mujeres en el nivel medio. Asimismo, se percibió que el uso de la TIC predomina en un 35.97%, seguidamente con el impacto de la TIC en la actividad docente con un 32.14% y en tercer lugar fue el impacto de la TIC en Educación con 31.89%.

Albarrán (2018) en su investigación se desarrolla un estudio exploratorio “No Experimental”, cuyo diseño es transversal, de tipo Descriptivo. El objetivo principal está orientado a describir la presencia de tecnoestrés en un grupo de trabajadores en una empresa del sector financiero – Cajas, por el impacto y relevancia en su performance en ventas y desempeño laboral. La muestra seleccionada en la investigación está conformada por 99 personas en la posición de ejecutivos en ventas, asesores de ventas del área de crédito, que hacen uso de la tecnología, computadoras, móviles, tablets con alto riesgo de enfermedad. Se utilizó el instrumento: Escala de Tecnoestrés de la psicóloga Salanova. Se concluyó que se presenta un nivel de tecnoestrés en la categoría promedio (65 %), la dimensión escepticismo se encuentra en la categoría promedio (56%).

## **2.2.Bases teóricas**

### **2.2.1. El tecnoestrés.**

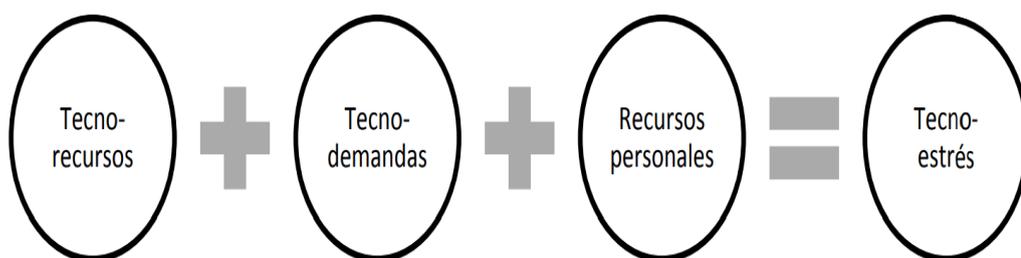
El término fue acuñado en 1984 por el psiquiatra norteamericano Craig Brod, quien lo define como “una enfermedad de adaptación causada por la falta de

habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable” (p.1). A partir de la aparición del término tecnologías de la información y comunicación o más conocido por sus siglas de “TIC”, la definición de tecnoestrés nace a partir de los efectos que origina el uso excesivo de las tecnologías en los aspectos físicos y mentales de las personas (Salanova et al., 2007)

El tecnoestrés se define como la respuesta fisiológica evocada ante el uso de distintas herramientas tecnológicas, tales como el celular y el ordenador, entre otros (Salanova et al., 2010). Esto conduce a la interacción del sujeto en un entorno donde existe un desequilibrio causado principalmente por estímulos externos o factores estresantes, lo que crea una necesidad fisiológica de restablecer el equilibrio. Por tanto, representa un riesgo psicosocial ya que provoca el estrés psicológico y conductual existente en los humanos (Maier et al., 2015). El tecnoestrés se define como la tensión provocada por el uso de la tecnología y los sistemas de información. Se asocia a problemas como ansiedad (tecno ansiedad), malestar o malestar mental (tecno fatiga), así como a su abuso conocido como adicción a las TIC (Ventura et al., 2005).

### 2.2.2. Proceso del tecnoestrés.

Este estado psicológico se refiere a la tensión que resulta del uso de nuevas tecnologías en el lugar de trabajo, lo que genera confusión entre: b) Recursos de los usuarios relacionados con el uso de las TIC. c) Características individuales (habilidades mentales, autoeficacia general, etc.). Esta condición provoca un deterioro de la salud mental, lo que lleva a altos niveles de activación psicofisiológica desagradable y al desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC. (Salanova, 2007)



**Figura 1.** Proceso de Tecnoestrés. (Salanova et al., 2014)

Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene (citado por Pinilla et al., 2015) acerca del Proceso del tecnoestrés señala que existen componentes de esta problemática como son:

- a. Recursos tecnológicos: son herramientas que ayudan a satisfacer las demandas del techno. Éstos son algunos de los aspectos más destacados: Niveles de autonomía en el uso de las TIC, retroalimentación sobre las tareas realizadas con el uso de las TIC, tendencias en el apoyo social a los compañeros y supervisores en el uso de las TIC, y estrategias de implementación de las TIC en las organizaciones.
- b. Requisitos técnicos: Representa los aspectos físicos, sociales y organizativos del manejo de las TIC que requieren un esfuerzo sostenido y están asociados con costos fisiológicos y psicológicos específicos (Salanova, 2007). Los requisitos más importantes para los trabajadores que utilizan las TIC son: Sobrecarga de trabajo o demasiado que hacer al mismo tiempo, el trabajo diario (especialmente cuando las TIC son aburridas y monótonas y requieren poco o poco esfuerzo mental a largo plazo) Cualificaciones (para computadoras Conflictos en roles (como ingresar datos), roles en conflicto (porque ve solicitudes que se consideran incompatibles entre sí, como instrucciones de diferentes grupos). Además, el exceso de información que las personas reciben diariamente aumenta la carga cuantitativa y cualitativa del trabajo debido a posibles problemas en su manejo e interpretación. (Salanova, 2007).
- c. Recursos personales: estos recursos se refieren a las cualidades personales que proporciona un individuo para abordar el impacto de las altas demandas que puede causar el tecnoestrés. Entre los rasgos de personalidad que absorben según Kobasa (1982), la investigación muestra que una personalidad resistente

es un estilo de personalidad que generalmente es fuente de resistencia al estrés: compromiso, control y desafío. (Salanova, 2007)

- d. Los recursos personales: Estos recursos hacen referencias a las características personales que el individuo presenta para hacer frente al impacto que las altas demandas que se puede producir por el tecnoestrés. Según Kobasa <sup>(1982)</sup> entre las características de personalidad amortiguadoras del tecnoestrés, la investigación ha demostrado que la personalidad resistente, el cual es un estilo de personalidad que es fuente de resistencia al estrés en general, en donde se dan tres atributos: compromiso, control y desafío.

### **2.2.3. El Tecnoestrés en los docentes:**

La introducción de las tecnologías de información y comunicación en la educación básica y universitaria ha marcado desde su aparición problemas en su adaptación, a raíz del trabajo remoto la necesidad del uso de laptops, computadoras, tablets y demás aparatos electrónicos se han convertido en un foco de problemas para los docentes ya que su labor ha dado un cambio entre lo presencial a lo virtual. La aparición de las tecnologías de la comunicación no es un proceso nuevo si no que viene desde los noventa, y la exigencia que hoy necesita el docente es estar actualizado constantemente ya la tecnología van cambiando, se va innovando y pasamos rápidamente de versiones 0.1 a versiones más actuales y nace la necesidad de adaptarse rápidamente al cambio. El auge que ha tenido la tecnología en los últimos años ha generado entusiasmo y rechazo. (Loscertales Abril, 1996)

Ese entusiasmo y rechazo han sido estudiado por Rosen & Weil, (1995) quien manifiestan que pese a que la mayoría de instituciones educativas cuenta con laborarotiso de computo y demas tecnologias estas no estan vinculadas con sus curriculas y que muchos docentes presentan tecnofobia , y que de estos los que mas

evidencias esta problemática son los docentes de primaria y secundaria y que juegan un papel importante, la edad, el género, la experiencia docente, y las características de la institución educativa.

#### **2.2.4. Dimensiones:**

Salanova et al. (2007) relacionan el tecnoestrés con la ansiedad, fatiga, la ineficacia y el escepticismo:

##### *a. Escepticismo.*

Es tener actitudes escépticas o duda sobre el uso de herramientas electrónicas, al mismo tiempo surgen pensamientos negativos sobre la propia capacidad y competencia con las TIC. Se refiere a cómo actuar descuidadamente antes de utilizar herramientas de información y comunicación. En este caso, se sospecha y desconfía del uso de los tics.

##### *b. Fatiga.*

Se relaciona a un tipo específico de tecno ansiedad en donde la persona experimenta miedo y ansiedad ante las Tics, asociándose como una dimensión afectiva hacia las mismas. Ésta es presentada no como un estado fisiológico en donde existe activación no placentera, Se caracteriza por sentimientos de cansancio y agotamiento mental y cognitivo debidos al uso de tecnologías, complementados también con actitudes escépticas y creencias de ineficacia con el uso de TIC. Un tipo específico de tecno fatiga es el llamado síndrome de la "fatiga informativa" o infoxicación. Por ejemplo, en el área laboral, las reacciones frente al uso de las diferentes Tics y redes sociales se caracteriza por la reacción o el bajo rendimiento de un empleado en su lugar de trabajo por el uso excesivo de tecnología o redes sociales generando estrés (Maier, 2014).

c. ***Ansiedad.***

Se refiere a la activación fisiológica no placentera, que se denota acompañada por tensión y malestar por el uso futuro de algún tipo de medio tecnológico llevando a las personas a mostrar actitudes escépticas por utilizar de diferentes medios de comunicación tecnológica, evadiendo en diferentes condiciones su uso, de acuerdo con Brivio, y otros (2018) la tecno ansiedad es la característica más conocida que las personas experimentan y se puede observar a nivel fisiológico por miedo y ansiedad hacia la TIC. (Krause & Jay, 1991)

e. ***Ineficacia.***

Se relaciona con comportamientos, sentimientos o formas de pensar cuando las personas intentan evitar actividades que exceden sus capacidades o actividades que no se pueden dominar con la tecnología, y la autoeficacia negativa es la ansiedad que esta usa. Depresión y sentimientos de fatiga, puede reducir la eficiencia de las actividades diarias de los profesores.

### **2.3.Marco Conceptual**

a. **Tecnoestrés**

Respuesta fisiológica evocada ante el uso de diferentes herramientas tecnológicas representando un riesgo psicosocial que genera tensión psicológica y comportamental en los seres humanos”. (Salanova, 2007)

b. **Escepticismo**

Indiferencia en el uso de herramientas de información y comunicación, desconfianza de las personas en el uso de las TIC (Berger et al. 2016).

c. **Fatiga**

Genera fatiga, cansancio, agotamiento mental y cognitivo por el uso de las tecnologías, aunados con las actitudes escépticas y creencias del mal manejo de las nuevas tecnologías. (Salanova, 2007)

d. **Ansiedad**

Activación fisiológica desagradable que indica tensión e incomodidad asociadas con el uso continuo de un medio tecnológico en particular, lo que lleva al escepticismo sobre el uso de varios medios de comunicación tecnológica (Rödl et al., 2007).

f. **Ineficacia.**

Está directamente relacionado con la forma en que las personas se comportan, sienten y piensan (Rödl et al., 2007).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS**

La presente investigación carece de hipótesis por ser una investigación descriptiva simple.

#### **3.1. VARIABLE**

##### **3.1.1. TECNOESTRÉS**

- **DEFINICIÓN CONCEPTUAL:**

El tecnoestrés se define como “la respuesta fisiológica evocada ante el uso de diferentes herramientas tecnológicas, tales como el celular y el computador, entre otros. Asimismo, representa un riesgo psicosocial ya que genera tensión psicológica en los seres humanos”. (Salanova, 2007).

- **DEFINICIÓN OPERACIONAL:**

La variable tecnoestrés se operacionalizó teniendo en consideración el cuestionario de Tecnoestrés de Salanova (2010) que consta de 16 ítems que son agrupados en 4 dimensiones centrados en las consecuencias del uso de las tecnologías. Conforme a las dimensiones estas comprenden los siguientes: escepticismo (ítems 1,2,3,4); fatiga (ítems 5,6,7,8); ansiedad (9,10,11,12); ineficacia (13,14,15,16)

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de Investigación**

La investigación utilizó el método científico como método general ya que consiste en un sistematizado seguimiento de pasos para obtener nuevos conocimientos en las ciencias, el método científico debe de basarse en evidencia empírica y en medición para ser corroborada. (Tamayo, 2000),

La presente investigación se centrará en la producción de nuevo conocimiento en esta área de aprendizaje digital. Como método específico el método inductivo ya va desde lo particular hasta lo general y concluye que la realidad debe comportarse de una u otra manera. (Sánchez y Reyes, 2017).

#### **4.2. Tipo de investigación**

Investigación de tipo básica, ya que tiene como propósito el uso de “los conocimientos teóricos a una determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven” (Sánchez & Reyes, 2017)

### 4.3. Nivel de investigación.

La investigación se adaptó a un nivel descriptivo ya que estos estudios “miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar” (Hernandez et al., 2010, p.92), ya que se buscó especificar los niveles del tecnoestrés.

### 4.4. Diseño de la investigación.

El diseño para esta investigación fue el no experimental, este es un diseño donde no existe manipulación de las variables si no que solo se las analiza en un determinado momento para caracterizarlas y compararlas. (Hernández et al., 2016)

Esquemáticamente es expresada de esta forma:



#### Dónde:

M= Muestras

O = Observación de la variable tecnoestrés

### 4.5. Población y muestra

#### 4.5.1. Población.

La población estuvo conformada por 93 docentes de dos instituciones educativas, 57 de la I.E. Virgen de Fátima Institución educativa Técnica y 35 docentes de la I.E. Micaela Bastidas Institución Educativas de Ciencias y Humanidades.

Una población “es la totalidad de individuos o elementos quienes presentan una característica en común susceptible de estudio, pero que no siempre es posible estudiarlo en su totalidad”. (Hernández et al., 2016, p 175)

#### **4.5.2. Muestra**

La muestra estuvo conformada por 72 docentes 46 de la institución Virgen de Fátima y 26 de la institución Micaela Bastidas través de un muestreo no probabilístico intencional.

##### ***Criterio de inclusión***

- Docentes nombrados y contratados de la institución educativa
- Haber laborado como mínimo 1 año en la institución
- Docentes que respondan a todos los ítems del cuestionario de tecnoestrés.

##### ***Criterio de exclusión***

- Docentes que no firmen el consentimiento informado
- Personal administrativo y directivo

#### **4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

##### **4.6.1. Técnicas**

Para la presente investigación se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos, estas encuestas gracias a sus procedimientos estandarizados ayudarán en la recolección colectiva de la variable de estudio. (Kerlinger, 2002)

##### **4.6.2. Instrumento**

El instrumento tiene la definición de ser el material que se utiliza para poder recolectar datos donde su principal característica es tener un conjunto de preguntas que se encargan de medir la intensidad de las variables donde su principal prioridad es ser válido y confiable. Hernández (2018)

El instrumento usado fue el cuestionario de tecnoestrés de Salanova que evalúa 16 ítems y 4 dimensiones escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia).

<b>FICHA TÉCNICA</b>	
<b>TECNOESTRÉS</b>	
Nombre:	Cuestionario de tecnoestrés
Autores:	Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre - 2010
Procedencia:	España
Administración:	Individual y colectiva
Duración:	Tiempo de 15 minutos
Validez:	Se obtuvo a través de la correlación en cada ítem y cada indicador presente.
Confiabilidad:	Coefficiente Alfa de Crombach de 0.890 lo que refiere de una alta consistencia interna de los datos y permite afirmar que el instrumento es confiable.

El instrumento cuenta con adaptación peruana por Albarrán Chávez <sup>(2018)</sup> en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, pero con fines metodológicos se realizó un proceso de adaptación del instrumento para la región Junín, mediante una validez de contenido por juicio de expertos y para la fiabilidad una prueba piloto y el análisis factorial.

Validez y confiabilidad: para la validez del contenido se utilizó la escala Likert, ya que para cada ítem se pide al participante indicar la frecuencia de estos sentimientos. Luego de la evaluación de tres jueces expertos Nalvarte, Meza y Vásquez psicólogos con amplia experiencia para la temática trabajada en esta investigación, para la confiabilidad se usó el método de homogeneidad de ítems con un alfa de Cronbach de 0,89 luego de la prueba piloto realizada a

25 docentes de la institución educativa Jorge Basadre – Chupaca, donde los docentes cumplen con las mismas características de la muestra trabajada.

#### **4.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos.**

Los autores (Hernández et al., 2016, p 175) expresan que “es la descripción de datos, valores, puntuaciones obtenidas en tablas de frecuencias agregando porcentajes a cada caso por categoría (con porcentajes válidos), así como con porcentajes acumulados y figuras de cada variable” (p. 282). De manera que nos permitirá presentar ordenadamente los resultados de cada variable y dimensiones.

#### **4.8. Aspectos éticos de la investigación**

La presente investigación asumió los diversos documentos existentes en relación a la ética que están determinados tanto a nivel mundial y nacional para proteger los derechos humanos, como es el código Nuremberg salvaguardando lo desfavorable que podría suscitarse en el transcurso de la investigación y favoreciendo en el beneplácito de los individuos, seguido de ello no podemos dejar de mencionar el código de ética del psicólogo peruano que favorece al o a los sujetos que participan en la investigación con la confidencialidad pertinente y como guía en el comportamiento profesional, así mismo, considerar el reglamento de la Universidad Peruana los Andes que hacen referencia a una actitud ética para llevar a cabo una investigación con los parámetros correspondientes reflejados en los artículos 4 y 5 donde enfatizan la regulación y control de los proyectos de investigación y la buena actitud en el ámbito investigativo.

Así mismo, en el mismo reglamento actualizado de la Universidad Peruana Los Andes el artículo 27 hacen referencia a algunos principios que

orientan el trabajo investigativo como son; el respeto a la dignidad humana, a su identidad, en otras palabras sea del grupo étnico que pertenezca se deben proteger y respetar, seguido de ello la participación debe y tiene que ser de forma voluntaria ya que cumpliendo con este principio se presenta el consentimiento informado respectivo, así mismo, se hace hincapié en lo beneficioso que será el estudio y sobre todo los resultados que se obtendrán y que ante ello su integridad psicológica, física no serán comprometidas, ya que el proceso de investigación será llevado con responsabilidad social y con la veracidad de los resultados para comunicarlos de forma abierta sin alterar datos que se obtengan, por otro lado, el artículo 28 enfatiza la conducta del investigador señalando en primer lugar que el estudio está acorde a las líneas de investigación institucional, siendo un estudio original, coherente, que cuenta con instrumentos que ameritan los estudios científicos, guardando la confidencialidad respectiva, cuidando de quebrantar las normas establecidas tanto a nivel nacional e internacional, finalmente se tendrá en cuenta las normas APA sexta edición que permitirá conducirnos en la redacción de las citas y referencias que corresponden y evitar el plagio en el trabajo de investigación.

El aspecto ético también estará presente en la elaboración del proyecto, ofreciendo la seguridad a todas las personas, respetando tanto su integridad y dignidad humana, teniendo en cuenta su expresión cultural, étnica y social, se tendrá cuidado y respeto de dichas características de los participantes que formarán parte de la investigación, bajo el principio ético se asegurará el bienestar, integridad y seguridad total de las personas que participaran en este proceso de investigación, ya que es importante no causar daño físico ni psicológico, en cuyo caso se tomaran las medidas y cuidados para no generar

posibles efectos adversos en los participantes, por el contrario se pretende brindar beneficio para la población en general. Para recolectar los datos y medir la variable de estudio en la investigación de forma voluntaria, se brindará una carta de compromiso y consentimiento autorizado para ser parte de la investigación, serán informados del objetivo que tiene dicha investigación, la muestra será informada de manera directa para que sean partícipes. Bajo el principio de confidencialidad después de haber sido informados sobre el objetivo del proyecto y medición de variable se quedará en compromiso guardar privacidad sobre la identidad, resultados y demás aspectos de la investigación.

## **CAPÍTULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1. Descripción de Resultados:**

En la presente investigación los datos obtenidos son de 72 docentes de dos instituciones educativas que fueron encuestados, donde los datos fueron desarrollados en el programa Excel y posteriormente procesados en el software estadístico SPSS-27; donde se obtuvieron los siguientes resultados:

#### **5.2. Logro de objetivos**

##### **5.2.1. Logro de objetivo general**

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo general. Identificar el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados

**Tabla 1**

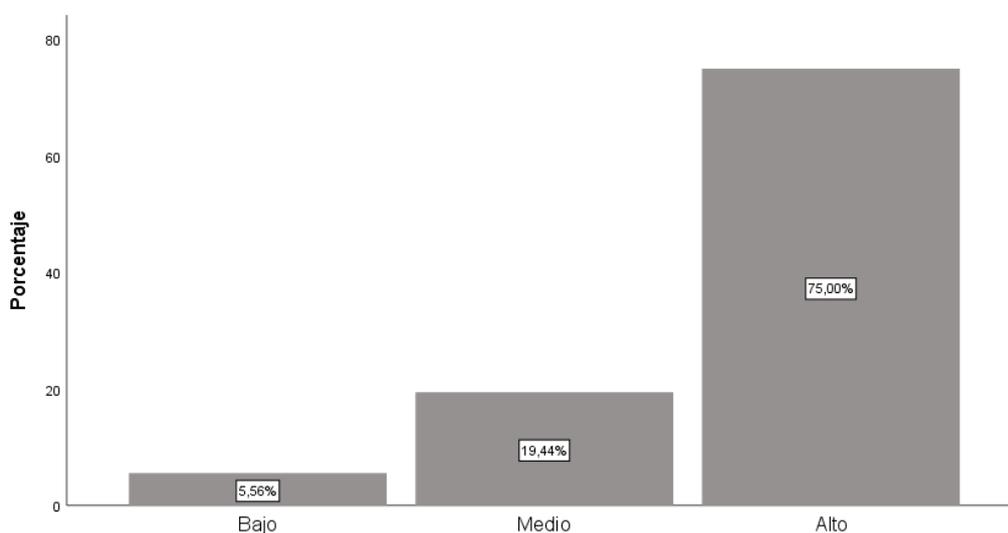
Resultado de la variable tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	5,6
Medio	14	19,4
Alto	54	75,0
Total	72	100,0

Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

**Figura 2**

Resultado de la variable tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021



Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

### Interpretación

En la tabla 1 y la figura 2 se observa que de acuerdo a la muestra total evaluada de 72 docentes observamos que el 75 % de docentes evaluados presentan un nivel alto de tecnoestrés, el 19.4% de la muestra presenta un nivel medio y finalmente el 5.6% de docentes evaluados presenta un nivel bajo de tecnoestrés.

## 5.2.2. Logro de objetivos específicos.

### Logro de objetivo específico 1.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 1. Identificar el nivel de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados

**Tabla 2**

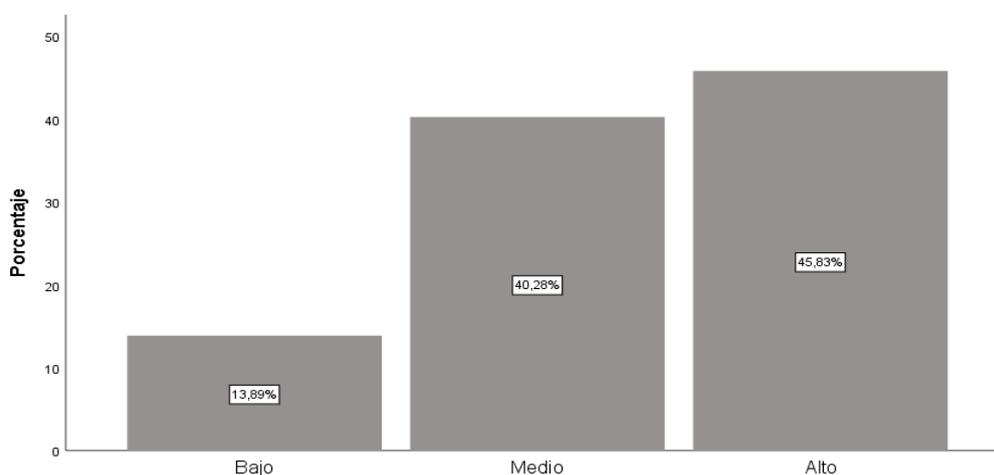
Resultado de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	13,9
Medio	29	40,3
Alto	33	45,8
Total	72	100,0

Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

**Figura 3**

Resultado de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021



Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

### Interpretación

La tabla 2 y la figura 3 corresponden a la evaluación de la dimensión de escepticismo del tecnoestrés donde se observa que el 45.8% presenta un nivel alto de escepticismo, 40.3% un nivel medio y finalmente el 13.9% de docentes evaluados un nivel bajo de escepticismo.

## Logro de objetivo específico 2

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 2. Identificar el nivel de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados

**Tabla 3**

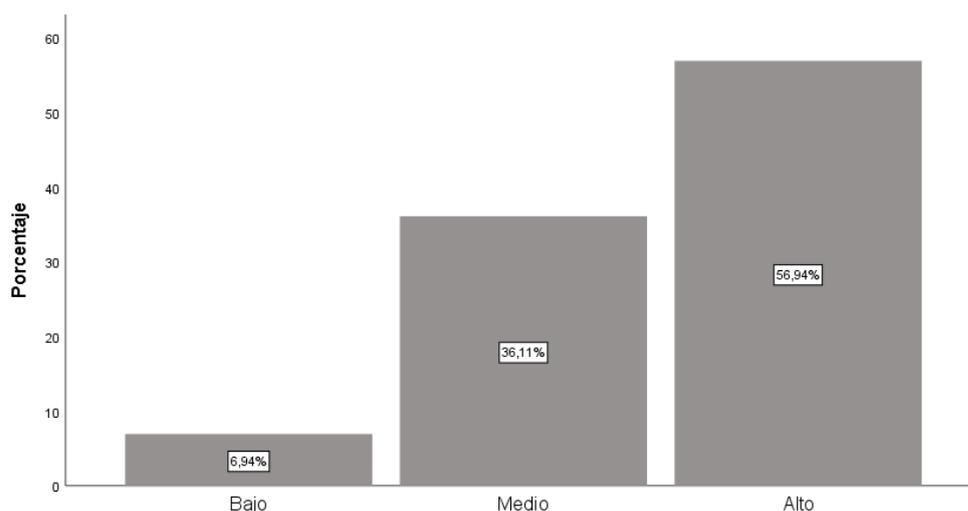
Resultado de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	6,9
Medio	26	36,1
Alto	41	56,9
Total	72	100,0

Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

**Figura 4**

Resultado de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021



Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

## Interpretación

En la tabla 3 y la figura 4 se observa que el 56.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de ansiedad, el 36.1% presenta un nivel medio y finalmente el 6.9% de docentes evaluados presenta un bajo nivel de ansiedad.

### Logro de objetivo específico 3

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 3. Identificar el nivel de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados

**Tabla 4**

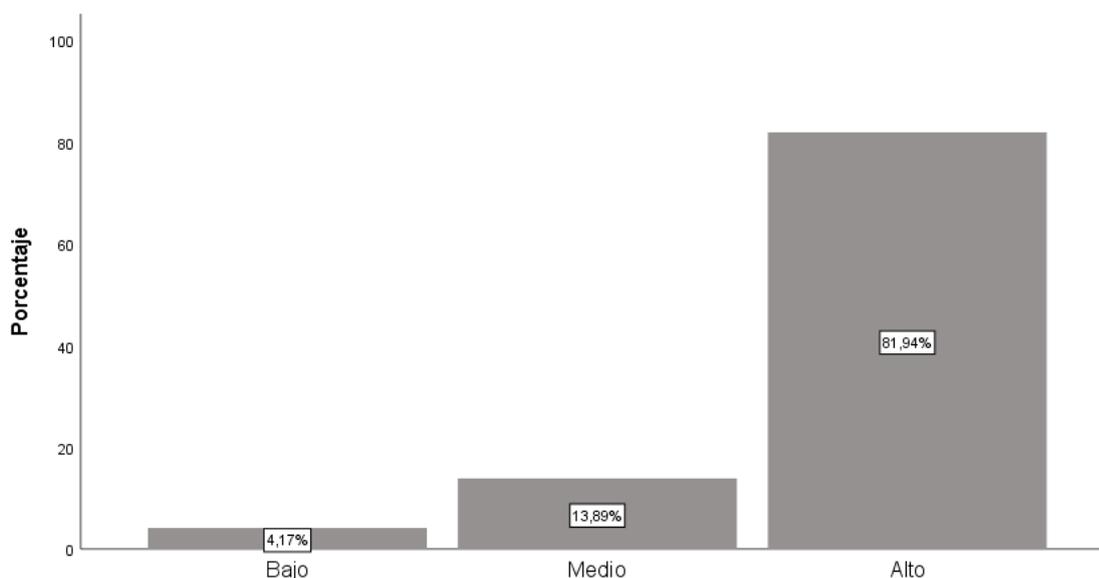
Resultado de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	4,2
Medio	10	13,9
Alto	59	81,9
Total	72	100,0

Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

**Figura 5**

Resultado de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021



Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

### Interpretación

En la tabla 4 y la figura 5 corresponden a la evaluación de la dimensión fatiga del tecnoestrés donde se observa que el 81.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de fatiga, el 13.9% de la muestra presenta un nivel medio y finalmente el 4.2% de docentes evaluados presenta nivel bajo de fatiga.

#### Logro de objetivo específico 4.

Al inicio de la investigación se formuló el objetivo específico 4. Identificar el nivel de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados

**Tabla 5**

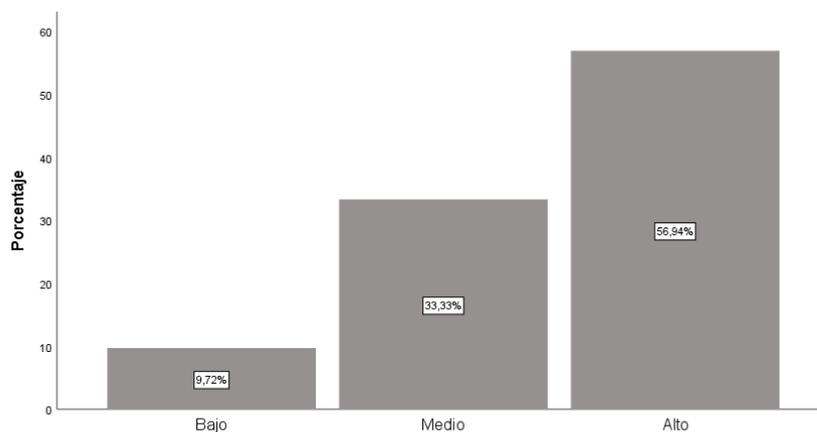
Resultado de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	9,7
Medio	24	33,3
Alto	41	56,9
Total	72	100,0

Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

**Figura 6**

Resultado de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo - 2021



Nota. Cuestionario de tecnoestrés. Fuente: Elaboración propia

#### Interpretación

En la tabla 5 y la figura 6 corresponden a la evaluación de la dimensión ineficacia del tecnoestrés donde se observa que el 56.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de ineficacia, el 33.3% presenta un nivel medio y finalmente el 9.7% de docentes evaluados presenta bajo nivel de ineficacia.

### 5.3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados mas importantes hallados de esta investigación reflejan la realidad problemática que orientó el desarrollo de la misma el cual fue identificar el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021; para ello se usó el cuestionario de tecnoestrés de Salanova (2010) hallándose niveles altos de tecnoestrés y resultados relevantes dentro de cada dimensión.

Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados, observamos que el 75 % de docentes evaluados presentan un nivel alto de tecnoestrés, el 19.4% de la muestra presenta un nivel medio y finalmente el 5.6% de docentes evaluados presenta un nivel bajo de tecnoestrés. Lo que implica que más de la mitad de docentes evaluados muestran alto nivel de tecnoestrés, lo que genera tensión psicológica durante su labor.

Resultados que se diferencian ligeramente a los encontrados en la investigación realizada por Albarrán (2018) quien en sus resultados encontró que el 66% de evaluados presenta niveles intermedios de tecnoestrés, así mismo la investigación presentada por Alcas Zapata et al. (2019) quienes hallaron que el 49% de los evaluados presentaron un nivel medio a diferencia de los resultados hallados por Macías & Pugliese (2019) quienes pese a encontrar niveles no significativos de tecnoestrés hallaron una relación positiva con la actitud frente a las TIC concluyendo que estas derivan en el estrés laboral; Teóricamente se tiene que, el tecnoestrés se define como la respuesta fisiológica evocada ante el uso de distintas herramientas tecnológicas, tales como el celular y el ordenador, entre otros (Salanova et al., 2007). A partir del 15 de marzo del 2020 el Perú entró en cuarentena por dos semanas siendo estas semanas ampliadas constantemente desde esa fecha a la actualidad el estado de emergencia a llevado a desarrollar actividades remotas haciendo que docentes se relacionen de manera constante con las herramientas tecnológicas, usando estas para reuniones, conferencias y participación en clases haciendo que la interacción del maestro con su entorno genere un desequilibrio causado

principalmente por estímulos externos o factores estresantes, lo que crea una necesidad fisiológica de restablecer el equilibrio.

En la investigación se formuló el objetivo específico 1. Identificar el nivel de la dimensión escepticismo en los docentes de dos instituciones educativas pública de Huancayo – 2021, encontrando el siguiente resultado, en esta dimensión podemos encontrar que el 45.8% de docentes evaluados presenta un nivel alto de escepticismo el cual muestra que las personas no confían en el uso de la tecnología. Resultados que difieren a los hallados por Albarrán (2018) quien halló que el 57 % de evaluados presentan un nivel intermedio de escepticismo así también lo encontrado por Álvarez (2021) quien halló que el 50 % presenta un nivel medio; el escepticismo es la actitud se refiere a la existencia o no de una actitud escéptica a la importancia tecnológica (Salanova, 2003) el cual viene hacer las valoraciones negativas que se produce por la utilización de la tecnología esto se ve evidenciado en el trabajo que los docentes han realizado muchos de ellos desconociendo el manejo correcto de plataformas digitales asumiendo que el uso de la tecnología no puede alcanzar los mismos resultados que se obtendrían frente a una educación presencial, haciendo que su predisposición ante la tecnología juegue un papel importante frente al uso de la tecnología y la salud psicosocial del usuario.

Así mismo se formuló el objetivo específico 2. Identificar el nivel de la dimensión ansiedad en los docentes de dos instituciones educativas pública de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene el siguiente resultado, se observa que el 56.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de ansiedad, lo que implica que más de la mitad de los docentes evaluados muestran alto nivel de ansiedad, lo que genera mayor preocupación durante su labor. Estos resultados difieren a los hallados por Álvarez (2021) quien encontró que un 57 % de los evaluados presenta un nivel medio junto a Albarrán (2018) que halló que el 66% de su muestra presentó también un nivel medio. La ansiedad se define

como la activación fisiológica no placentera, que se denota acompañada por tensión y malestar por el uso futuro de algún tipo de medio tecnológico (Krause y Jay, 1991); los resultados presentados en la investigación se deben a que existen factores protectores que profesiones como la docencia han puesto en esta modalidad de enseñanza sin dejar de lado los temores de contagio considerando adicionalmente la sobrecarga de trabajo o demasiado que hacer al mismo tiempo, el trabajo diario y el trabajo escolar que realizan los docentes.

Por otro lado, se planteo tambien el objetivo específico 3. Identificar el nivel de la dimensión fatiga en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene el siguiente resultado, observa que el 81.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de fatiga, lo que implica que los docentes presentan cansancio durante su labor. Estos resultados se diferencian ligeramente a los hallados por Albarrán (2018) donde el 61% presenta un nivel medio de fatiga. Todo lo contrario, con la investigación de Alvarez (2021) quien hallo que el 63% presenta un nivel bajo; pese a que las instituciones educativas se han adaptado a la nueva normalidad se relaciona el termino de fatiga como algo más específico, esta es presentada no como un estado fisiológico en donde existe activación no placentera, la cual se experimenta como el cansancio o agotamiento mental/cognitivo respecto al uso de las tecnologías de la información, derivada de la sobrecarga de información que puede presentar un individuo por el uso de Internet.

Respecto a la formulación el objetivo específico 4. Identificar el nivel de la dimensión ineficacia en los docentes de dos instituciones educativas publica de Huancayo – 2021. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene los siguientes resultados, se observa que el 56.9% de docentes evaluados presenta un nivel alto de ineficacia, estos resultados difieren a los encontrados por Albarrán (2018) quien encontró que el 53% de evaluados presenta un nivel intermedio de ineficacia , por otro lado Álvarez (2021) encontró que el 58% presentan un nivel bajo, la ineficacia se relaciona con comportamientos, sentimientos o formas de pensar cuando

las personas intentan evitar actividades que exceden sus capacidades o actividades que no se pueden dominar con la tecnología (Salanova 2010).

Al ser una variable relativamente nueva la investigación tuvo limitaciones como carecer de antecedentes locales que pueda ayudar a conocer la problemática del tecnoestrés en la actualidad, pese a que se ha encontrado niveles altos de tecnoestrés a la fecha se deben de incrementar las investigaciones de acuerdo al paulatino incremento de la normalidad.

## CONCLUSIONES

La sobre exposición a la tecnología que se da por el gran auge de la era digital que existe desde años, pero en la actualidad se ha hecho más notable esta problemática por la pandemia del COVID -19 teniendo como consecuencia la exagera exposición de la tecnología en niños, adolescentes y adultos; a nivel educativo y profesional; esta investigación se desarrolló con la finalidad de conocer los niveles de tecnoestrés en docentes de dos instituciones educativas de Huancayo, llegando a las siguientes conclusiones:

Luego del proceso de recolección y procesamiento de datos, se concluye que el 75% de los docentes presentan alto nivel de tecnoestrés, seguido por el 19,4% de la muestra consideran nivel medio, finalmente el 5,6% nivel bajo, confirmando la sobre exposición de los docentes al uso de las tecnologías.

De igual manera se realizó la evaluación de las dimensiones que componen el tecnoestrés; para verificar cada uno de estos factores y como se vinculan con el problema actual del uso desmedido de la tecnología. Tras la evaluación de la dimensión de escepticismo del tecnoestrés se halló que el 45% de docentes presentan un alto nivel de escepticismo, seguido por el 40,3% de nivel medio, finalmente el 13,9% de los docentes presentan un nivel bajo, estos niveles son evaluados a nivel comportamental de los docentes frente al uso de la tecnología.

El nivel de la dimensión ansiedad es alto en los docentes. Luego de aplicar el instrumento de investigación se tiene que el 56,9% de los docentes presentan nivel alto, el 36,1% de la muestra consideran nivel medio, finalmente el 6,9% de la muestra consideran tener bajo nivel de ansiedad, lo que implica que muchos docentes no se han adaptado de manera positiva al trabajo con la tecnología.

Con respecto a la evaluación de la dimensión fatiga del tecnoestrés se encontró que el 81,9% de la muestra presentan alto nivel, el 13,9% de la muestra consideran nivel medio y finalmente el 4,2% presentan nivel bajo de fatiga, evidenciando la disminución pasajera del rendimiento de los docentes en sus aulas virtuales, debido a la sobrecarga del uso de la tecnología.

Y finalmente tras la evaluación de la dimensión ineficacia se concluye que el 56,9% de la muestra consideran tener alto nivel de ineficiencia, el 33,3% de la muestra consideran nivel medio, finalmente el 9,7% de la muestra consideran tener bajo nivel, eso debido a que pese que se establecen metas para la atención escolar el uso de la tecnología dificulta la realización del docente con respecto a sus estudiantes, debido a que mucho no cuentan con los servicios necesarios para esta dinámica de uso tecnológico; la investigación desarrollada da a conocer los primeros avances de esta nueva enfermedad que se ha incrementado tras el estado de emergencia pero se recomienda continuar su evaluación a diferentes grupos edades y profesiones.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda dar a conocer los resultados de la presente investigación a la comunidad científica para realizar nuevas propuestas de investigación sobre la temática del tecnoestrés.
- A las instituciones educativas se recomienda realizar reuniones de trabajo, con personal capacitado tanto en recursos humanos como en herramientas tecnológicas para evaluar los elementos que producen tecnoestrés y los aspectos a ser mejorados.
- Desarrollar mesas de trabajo con personal especializado para evaluar el uso de equipos tecnológicos en el desempeño laboral, con la finalidad de atender dudas, inconformidades y/o rechazo en el manejo de las mismas.
- Organizar actividades grupales en donde se involucre todo el personal, con el propósito de ofrecer herramientas efectivas para reaccionar positivamente ante situaciones que generen estrés con la utilización de equipos y herramientas tecnológicas actualizadas
- Se recomienda a las instituciones educativas fomentar actividades de sensibilización frente al uso de las TICs
- Al departamento Psicopedagógico y psicólogos que lo conforman desarrollar talleres de control de estrés que afecta el desarrollo profesional y personal de su plana docente, administrativa y alumnado.
- A los investigadores realizar estudios utilizando esta variable y correlacionar con otras adicionalmente tener en cuenta la cantidad de su población a evaluar y las circunstancias y medios para que tengan resultados relevantes, de igual manera que las futuras investigaciones elaboren una prueba psicológica que mida el tecnoestrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarrán Chávez, I. (2018). *Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima-201*.  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2474>
- Alcas Zapata, N., Alarcón Diaz, H. H., Venturo Orbegoso, C. O., Alarcón Diaz, M. A., Fuentes Esparrell, A. & López Echevarria, T. I. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231–239. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/388>
- Alvarez Chancasanampa, T. (2021). *Tecnoestrés y aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima Este-2021*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61358#:~:text=>
- Amarilla, S. B. G. & Vargas, S. F. P. (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.  
<http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205>
- Aragüez Valenzuela, L. (2017). El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés. *E-Revista Internacional de La Protección Social*, 2 (2), 169-190. <https://idus.us.es/handle/11441/76351>
- Beltrán, N. R., Ramírez, J. G. P. & Ochoa, E. J. R. (2018). *Evaluación del Tecnoestrés como Riesgo Psicosocial en el área de Planeación de la Demanda en empresa Altipal*.  
<http://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/7437>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912–920.  
<https://apmadrid.org/Images/actividades/BROOKS SK et al. El impacto psicologico de la cuarentena y como reducirla.pdf>
- Cari Calcina, V. G. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata-Arequipa 2020*.  
<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19772?show=full>
- Chamorro Vargas, C. S. & Quispe Ayllon, H. A. (2018). *Actitudes hacia las tics en docentes de jornada escolar completa de la Institución Educativa Dos De Mayo-Laria*

- Huancavelica*. <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/5302>
- Cibersalud. (2020). *Cibersalud. Salud Mental y Binestar Digital*. <https://www.cibersalud.es/tecnoestres-y-riesgo-mental-en-cuarentena/>
- Gutierrez Martinez, R. E., Contreras Ibañez, C. C. & Su, I. (2008). *Salud mental, estres y trabajo en profesionales de la salud*. UNAM. [https://books.google.com.pe/books/about/Salud\\_Mental\\_Estres\\_Y\\_Trabajo\\_en\\_Profesi.html?id=pf9jHISnn5oC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Salud_Mental_Estres_Y_Trabajo_en_Profesi.html?id=pf9jHISnn5oC&redir_esc=y)
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C. & Baptista Lucio, M. del P. (2010). Hernandez R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 5ta Ed. México: McGraw Hill; 2010. *Metodología de La Investigación*, 656. <https://doi.org/-> ISBN 978-92-75-32913-9
- Hernández Sampieri, R. & Fernández Collao, C. (2016). Libro Metodología de la investigación SAMPIERI. *Libro Metodología de La Investigación SAMPIERI.: McGraw Hill Education*. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168. <https://psycnet.apa.org/record/1982-23579-001>
- Krause, N. & Jay, G. (1991). Stress, social support, and negative interaction in later life. *Research on Aging*, 13(3), 333–363. <https://psycnet.apa.org/record/1992-05161-001>
- Llorens, S., Cifre, E. & Nogareda, C. (2007). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*.
- Loscertales Abril, F. (1996). Nuevas tecnologías, rol docente y estrés psicosocial. *II Jornadas Sobre Medios de Comunicación, Recursos y Materiales Para La Mejora Educativa (1996)*, p 267-284. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/58046/nuevas\\_tecnologias\\_rol\\_docente\\_y\\_estres\\_psicosocial.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/58046/nuevas_tecnologias_rol_docente_y_estres_psicosocial.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51–56. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972020000100051](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972020000100051)
- Macías, A. S. & Pugliese, V. A. (2019). *El estrés tecnológico y el uso de las TIC en procesos académicos en estudiantes de la FCEA*. [https://www.researchgate.net/publication/338051429\\_El\\_estres\\_tecnologico\\_y\\_el\\_uso\\_de\\_las\\_TIC\\_en\\_procesos\\_academicos\\_en\\_estudiantes\\_de\\_la\\_FCEA\\_de\\_la\\_UNACAR](https://www.researchgate.net/publication/338051429_El_estres_tecnologico_y_el_uso_de_las_TIC_en_procesos_academicos_en_estudiantes_de_la_FCEA_de_la_UNACAR)

- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C. & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275–308. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/isj.12068>
- Maldonado Medina, F. P. & Ochoa Yto, I. D. (2019). *Nivel de uso de las TIC'S y estilos de vida en estudiantes de Ingeniería Electrónica UNSA-Arequipa, 2018*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8084>
- Moscoso Mena, V. A., Pineda Bustos, L. S., Jerez Jaimes, A. M. & Pérez Pérez, D. P. (2019). *Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9921>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M. & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020. <https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/>
- Pinilla Garcia, J., Almodovar Molina, A., Galiana Blanco, M., Hervas Rivero, P. & Zimmerman Verdejo, M. (2015). Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (6ª EWCS). *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene En El Trabajo (INSHT)*. Madrid. <https://www.insst.es/documents/94886/96082/Encuesta+Nacional+de+Condiciones+de+Trabajo+6ª+EWCS/abd69b73-23ed-4c7f-bf8f-6b46f1998b45>
- Ponce de León, Z. & García Ayala, L. (2019). Perú 2018: la precariedad política en tiempos de Lava Jato. *Revista de Ciencia Política (Santiago)*, 39(2), 341–365. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-090X2019000200341&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-090X2019000200341&script=sci_abstract)
- Rödl, T., Berger, S., Michael Romero, L. & Wikelski, M. (2007). Tameness and stress physiology in a predator-naive island species confronted with novel predation threat. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 274(1609), 577–582. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17476779/>
- Rodríguez Carvajal, R. & Rivas Hermosilla, S. de. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*, 57, 72–88. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0465-546X2011000500006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0465-546X2011000500006)
- Rosen, L. D. & Weil, M. M. (1995). Computer availability, computer experience and technophobia among public school teachers. *Computers in Human Behavior*, 11(1), 9–31. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/074756329400018D>

- Salanova, M. (2007). *Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo*.  
[http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2007\\_Salanova.pdf](http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2007_Salanova.pdf)
- Salanova, M., Martínez, I. M. & Llorens, S. (2014). *Una mirada más "positiva" a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis: aportaciones desde el equipo de investigación WoNT*.  
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2318.pdf>
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*.  
<https://isbn.cloud/9789972969539/metodologia-y-disenos-en-la-investigacion-cientifica/>
- Soto, M. D. C. R., Amador, W. E. F. & Lanuza, N. R. S. (2018). *Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí*.  
<https://repositorio.unan.edu.ni/7353/1/18003.pdf>
- Trabajo, C. N. de S. y S. en el. (2012). *Informe Anual - Período 2012*.  
[https://www.trabajo.gob.pe/archivos/file/dnrt/DOCUMENTOS\\_GESTION/2012/INFO\\_RME\\_ANUAL\\_CONFLICTOS\\_LABORALES\\_2012.pdf](https://www.trabajo.gob.pe/archivos/file/dnrt/DOCUMENTOS_GESTION/2012/INFO_RME_ANUAL_CONFLICTOS_LABORALES_2012.pdf)
- Ventura, M., Llorens, S. & Salanova, M. (2005). *El tecnoestrés: un estudio del desarrollo de diferentes instrumentos de medida*.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6421330>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>
- Weil, M. M. & Rosen, L. D. (1997). *Technostress: Coping with technology@ work@ home@ play* (Vol. 13). J. Wiley New York. <https://www.worldcat.org/es/title/technostress-coping-with-technology-work-home-play/oclc/707337254>

**ANEXOS**

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICA DE HUANCAYO – 2021	<b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas públicas de Huancayo - 2021?	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar el nivel de tecnoestrés en los docentes de dos instituciones educativas públicas de Huancayo - 2021	<b>VARABLES:</b> Tecnoestrés	<b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Básica
	<b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>DIMENSIONES:</b> Escepticismo Fatiga Ansiedad Ineficacia	<b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Descriptivo <b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> No experimental – descriptivo simple <b>POBLACIÓN</b> 72 docentes 46 de la Institución Educativa Publica Virgen de Fátima. 26 docentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas <b>MUESTRA CENSAL</b> 46 docentes de la Institución Educativa Publica Virgen de Fátima. 26 docentes de la Institución Educativa Micaela Bastidas M <sub>1</sub> → O <sub>1</sub> <b>Dónde:</b> M= Muestra: O=Observación de la variable tecnoestrés <b>TECNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> La encuesta <b>INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b> Cuestionario de Tecnoestres de Salanova

**ANEXO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLES</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>NATURALEZA DE LA VARIABLE</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
<b>Tecnoestrés</b>	El tecnoestrés se define como “la respuesta fisiológica evocada ante el uso de diferentes herramientas tecnológicas, tales como el celular y el computador, entre otros. Asimismo, representa un riesgo psicosocial ya que genera tensión psicológica en los seres humanos”. (Salanova, 2007)	Es el efecto perjudicial causado por la tecnología en el docente afectando en ellos sus dimensiones escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia	ESCEPTICISMO	<b>1-4</b>	CUANTITATIVA	ORDINAL
			FATIGA	<b>5-8</b>	CUANTITATIVA	ORDINAL
			ANSIEDAD	<b>9-12</b>	CUANTITATIVA	ORDINAL
			INEFICACIA	<b>13-16</b>	CUANTITATIVA	ORDINAL

### ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTOS
Tecnoestrés	El tecnoestrés se define como “la respuesta fisiológica evocada ante el uso de diferentes herramientas tecnológicas, tales como el celular y el computador, entre otros. Asimismo, representa un riesgo psicosocial ya que genera tensión psicológica en los seres humanos”.	ESCEPTICISMO	Falta de interés en la tecnología	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan menos</li> <li>2. No me siento implicado en el uso de las TIC.</li> <li>3. Pienso que no existe contribución de las tecnologías en mi trabajo.</li> <li>4. No es significativo el trabajo con estas tecnologías.</li> </ol>	ORDINAL	<p style="text-align: center;"><b>Bajo. 0,00 a 6,18</b>  <b>Medio. De 6,19 a 10,03</b>  <b>Alto. De 10,04 a 24</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS</b></p>
		FATIGA	Cansancio	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Es difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando Las TIC.</li> <li>6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a.</li> <li>7. Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más.</li> <li>8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.</li> </ol>			
		ANSIEDAD	Ansiedad	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías</li> <li>10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas</li> </ol>			

(Salanova,  
2007)

INEFICACIA

Falta de eficacia  
en el uso de las  
TIC

- 
- 11.Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.
- 12.El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente.
- 
- 13.En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías
- 14.Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación
- 15.La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías
- 16.Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC
-



**Anexo 4: INSTRUMENTO  
CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS**

**Cuestionario de tecnoestrés (tecnoansiedad y tecnofatiga) por Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial)**

EDAD:.....

TIEMPO DE TRABAJO:.....

GÉNERO:    Hombre:                     Mujer:

**VALORACIÓN:**

En este cuestionario se valora cada pregunta del 1 al 6, en función de esta escala de valores;

- 1 = casi nada (un par de veces al año);
- 2 = raramente (una vez al mes);
- 3 = algunas veces (un par de veces al mes);
- 4 = bastante (una vez a la semana);
- 5 = con frecuencia (un par de veces a la semana);
- 6 = siempre (todos los días).

Nº	PREGUNTAS	0 Nunca	1 Casi Nada	2 Rara Vez	3 Algunas Veces	4 Bastante	5 Con Frecuencia	6 Siempre
1	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan menos							
2	No me siento implicado en el uso de las TIC.							
3	Pienso que no existe contribución de las tecnologías en mi trabajo.							
4	No es significativo el trabajo con estas tecnologías.							
5	Es difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando Las TIC.							
6	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a.							

<b>7</b>	Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más							
<b>8</b>	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.							
<b>9</b>	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías							
<b>10</b>	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas.							
<b>11</b>	Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.							
<b>12</b>	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente.							
<b>13</b>	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías							
<b>14</b>	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación							
<b>15</b>	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
<b>16</b>	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC.							

## **Anexo 5: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN**

La confiabilidad permitió estimar la estabilidad temporal de la prueba, así como su grado de consistencia interna. Según Hernández y otros (2003), la confiabilidad de un instrumento de medición se determina mediante diversas técnicas, y se refieren al grado en la cual su aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados”. Adicionalmente exponen que “existen diversos procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición, para la confiabilidad del cuestionario de tecnoestrés se pudo hallar un alfa de Cronbach de 0,890

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,890	16

**VALIDEZ:** según la adaptación del instrumento en relación a la validez, se usó el coeficiente de correlación de cada ítem y el indicador al que pertenece. Con respecto al ítem 7, todos los demás muestran correlación bastante alta, lo que permite afirmar que el instrumento es válido para medir el tecnoestrés.

**Validez correlación de los ítems**

<b>ITEMS</b>	<b>Correlación</b>
T 1	,696
T 2	,676
T 3	,518
T 4	,521
T 5	,845
T 6	,902
T 7	,263
T 8	,908
T 9	,876
T 10	,877
T 11	,887
T 12	,894
T 13	,789
T 14	,847
T 15	,900
T 16	,923

**CONFIABILIDAD:** con respecto a la adaptación de la prueba, el resultado del coeficiente de Alfa de Cronbach el puntaje obtenido es 0,89. En general el cuestionario mide el tecnoestrés es altamente confiable de acuerdo al Alfa de Cronbach, sin embargo, al evaluar cada uno de sus indicadores se encontró una confiabilidad relativamente baja en el indicador escepticismo, en general se puede concluir que el instrumento es confiable para medir el tecnoestrés.

**CONFIABILIDAD ADAPTACIÓN DEL CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS**

<b>INDICADORES</b>	<b>ALFA DE CRONBACH – ítems</b>	<b>N de Ítems</b>
ESCEPTICISMO	0,439	4
ANSIEDAD	0,906	4
FATIGA	0,775	4
INEFICACIA	0,890	4

## BAREMOS DEL TECNOESTRÉS

Los baremos se construyeron usando el criterio de la desviación normal, teniendo en cuenta los porcentajes referidos en la tabla y que dan lugar al número de desviaciones estándar arriba y debajo de la media. Los promedios y desviaciones estándar, resultan de promediar los ítems de cada indicador, al análisis tiene como valor mínimo 0 y como máximo de 6 puntos de cada dimensión y de 0 a 24 en el puntaje total.

### CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS DATOS NORMATIVOS PARA LA INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DEL PUNTAJE

Nivel	%	ANSIEDAD	FATIGA	ESCEPTICISMO	INEFICACIA	P.T.
<b>Bajo</b>	0-25	0,00 – 1,25	0,00 – 1,14	0,00 – 1,52	0,00 – 1,27	0,00 – 6,18
<b>Medio</b>	26 – 75	1,26 – 2,88	1,15 – 1,80	1,53 – 2,05	1,28 – 2,30	6,19 – 10,03
<b>Alto</b>	76-100	2,89 - 6,00	1,81 - 6,00	2,06 - 6,00	2,31 – 6,00	10,04 - 24

## ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPANTES



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 25 de mayo del 2021.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Fernandez Peña, Chela

Nº DNI: 19923754

#### 1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Sonia Fabiola Medina  
 Carhuamaca  
 D.N.I. Nº 47945393  
 Nº de teléfono/celular: 955898467  
 Email: [sony\\_2552@hotmail.com](mailto:sony_2552@hotmail.com)

Firma:



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 25 de mayo del 2021.

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Abraham Lozano López

N° DNI: 40440706



**3. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: Sonia Fabiola Medina Carhuamaca

D.N.I. N° 47945393

N° de teléfono/celular: 955898467

Email: [sony\\_2552@hotmail.com](mailto:sony_2552@hotmail.com)

Firma:



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 25 de mayo del 2021.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Hilda Gaspar Aduato

N° DNI: 19863005

**4. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: Sonia Fabiola Medina

Carhuamaca

D.N.I. N° 47945393

N° de teléfono/celular: 955898467

Email: [sony\\_2552@hotmail.com](mailto:sony_2552@hotmail.com)

Firma:



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 25 de mayo del 2021.



*Enrique E. Salazar Galarza*  
 Enrique E. Salazar Galarza

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Enrique Salazar Galarza

N° DNI: 33562458

**2. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: Sonia Fabiola Medina

Carhuamaca

D.N.I. N° 47945393

N° de teléfono/celular: 955898467

Email: [sony\\_2552@hotmail.com](mailto:sony_2552@hotmail.com)

Firma:

*Sonia Fabiola Medina*



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 25 de mayo del 2021.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Elena Matos Matos

N° DNI: 29770934

5. **Responsable de investigación**  
 Apellidos y nombres: Sonia Fabiola Medina  
 Carhuamaca  
 D.N.I. N° 47945393  
 N° de teléfono/celular: 955898467  
 Email: [sony\\_2552@hotmail.com](mailto:sony_2552@hotmail.com)

Firma:

**ANEXO 7: DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD****UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo MEDINA CARHUAMACA SONIA FABIOLA identificado (a) con DNI N° 47945393 estudiante/docente/egresado la escuela profesional de Psicología, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES PÚBLICAS DE HUANCAYO - 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 25 de mayo 2021.



Apellidos y nombres: Medina Carhuamaca Sonia  
Fabiola

**Responsable de investigación**

**ANEXO 8: SOLICITUD Y PERMISO INSTITUCIONAL**

Huancayo, 06 de Diciembre del 2021

**OFICIO N.º 001-2021**

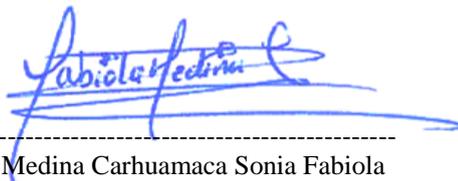
**SEÑOR** : Lic. SAÚL SÁNCHEZ SANABRIA  
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "VIRGEN DE FATIMA"

**ASUNTO** : Solicito permiso para realizar trabajo de investigación en la institución sobre "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021"; así mismo realizar la aplicación del instrumento de investigación "CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS" a los docentes de su institución.

Tengo el agrado de dirigirme a su digna persona para saludarlo cordialmente y solicitar el permiso correspondiente para realizar trabajo de investigación en su institución sobre "**TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021**"; así mismo realizar la aplicación del instrumento de investigación "**CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS**" a todos los docentes de su institución, dicho instrumento será aplicado de forma virtual mediante un formulario online para el cual se le enviara el link para el desarrollo de la misma, para ello yo Medina Carhuamaca Sonia Fabiola, identificada con DNI 47945393, habiendo culminado la carrera profesional de Psicología en la Universidad Peruana los Andes, solicito a usted permiso para realizar el trabajo de investigación indicado en el párrafo anterior. Desde ya agradezco su disposición y colaboración.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para expresarle a Usted las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente:



-----  
Medina Carhuamaca Sonia Fabiola  
Nº DNI: 47945393

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

## CONSTANCIA

LA LIC. SAUL SÁNCHEZ SANABRIA, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "VIRGEN DE FÁTIMA" – HUANCAYO.

### HACE CONSTAR:

Que la Bach. MEDINA CARHUAMACA SONIA FABIOLA, ha ejecutado satisfactoriamente el proyecto de investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021"; en los docentes de la institución, durante la ejecución demostró responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente a petición de la interesada para los fines que estime por conveniente.

Huancayo, 07 de enero del 2022

Atentamente



  
Prof. Saul Sanchez Sanabria  
DIRECTOR

Huancayo, 09 de Diciembre del 2021

**OFICIO N.º 001-2021**

**SEÑOR : Dra. María Victoria Artica Huaripata**  
DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MICAELA BASTIDAS"

**ASUNTO :** Solicito permiso para realizar trabajo de investigación en la institución sobre "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021"; así mismo realizar la aplicación del instrumento de investigación "CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS" a los docentes de su institución.

Tengo el agrado de dirigirme a su digna persona para saludarla cordialmente y solicitar el permiso correspondiente para realizar trabajo de investigación en su institución sobre "**TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021**"; así mismo realizar la aplicación del instrumento de investigación "**CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS**" a todos los docentes de su institución, dicho instrumento será aplicado de forma virtual mediante un formulario online para el cual se le enviara el link para el desarrollo de la misma, para ello yo Medina Carhuamaca Sonia Fabiola, identificada con DNI 47945393, habiendo culminado la carrera profesional de Psicología en la Universidad Peruana los Andes, solicito a usted permiso para realizar el trabajo de investigación indicado en el párrafo anterior. Desde ya agradezco su disposición y colaboración.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para expresarle a Usted las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente:



-----  
Medina Carhuamaca Sonia Fabiola  
Nº DNI: 47945393



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

## CONSTANCIA

**LA DRA. MARÍA VICTORIA ARTICA HUARIPATA, DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MICAELA BASTIDAS" – EL TAMBO – HUANCAYO.**

### HACE CONSTAR:

Que la Bach. MEDINA CARHUAMACA SONIA FABIOLA, ha ejecutado satisfactoriamente el proyecto de investigación denominada "TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE HUANCAYO-2021"; en los docentes de la institución (nivel secundaria), durante la ejecución demostró responsabilidad y profesionalismo.

Se expide la presente a petición de la interesada para los fines que estime por conveniente.

Huancayo, 05 de enero del 2022

Atentamente

Dra. María V. Artica Huaripata  
Directora  
E.M. 1019849005

Dra. María Victoria Artica Huaripata  
Directora

Correo: sonia medina - Outlook x +

outlook.live.com/mail/0/inbox/id/AQkADAwATY0MDABLWRIZTUtmZIMS0wMAItMDAKABAAH15W%2Fgg0dEmLCEKtmXchOQ%3D%3D

Outlook Buscar Reunirse ahora

Mensaje nuevo Eliminar Archivo No deseado Limpier Mover a Categorizar

Favoritos

Carpetas

Bandeja de en...

Correo no d... 3

Borradores

Elementos env... 125

Archivo

Notas

Archive

Historial de co...

Actualizar a Microsoft 365 con Características de Outlook Premium

MESA DE PARTES VIRTUAL 2021

Formularios de Google <forms-receipts-noreply@google.com>  
Jue 9/12/2021 10:50  
Para: Usted

Google Forms

Gracias por llenar [MESA DE PARTES VIRTUAL 2021](#)

Esta es la respuesta que se recibió al formulario.

MESA DE PARTES VIRTUAL 2021

\* Estimado(a) usuario(a), mediante el presente formulario; usted, podrá presentar su solicitud ante la Dirección de la IE. "Micaela Bastidas" del distrito de El Tambo. \* Al culminar el envío de su SOLICITUD, FUT y/o EXPEDIENTE verifique en su correo electrónico la recepción de dicha información. \* Verifique que su correo electrónico se encuentre operativo. \* La respuesta a su solicitud, llegará al correo electrónico proporcionado en este formulario y en los términos de acuerdo a Ley. \* Para realizar el seguimiento de su trámite puede comunicarse con la Sra. Soledad Gómez Chanca, Celular Nro. 964 244 857 \* Antes de enviar verificar bien los datos consignados y archivo, por que se enviará una sola vez.

Solicita tu tarjeta 100% Digital

No cobra mantenimiento ni membresía

SOLICÍTALA

Tarjetaestilos

10:55 17/03/2022

Correo: sonia medina - Outlook x +

outlook.live.com/mail/0/inbox/id/AQkADAwATY0MDABLWRIZTUtmZIMS0wMAItMDAKABAAH15W%2Fgg0dEmLCEKtmXchOQ%3D%3D

Outlook Buscar Reunirse ahora

Mensaje nuevo Eliminar Archivo No deseado Limpier Mover a Categorizar

Favoritos

Carpetas

Bandeja de en...

Correo no d... 3

Borradores

Elementos env... 125

Archivo

Notas

Archive

Historial de co...

Actualizar a Microsoft 365 con Características de Outlook Premium

MESA DE PARTES VIRTUAL 2021

MESA DE PARTES VIRTUAL 2021

\* Estimado(a) usuario(a), mediante el presente formulario; usted, podrá presentar su solicitud ante la Dirección de la IE. "Micaela Bastidas" del distrito de El Tambo. \* Al culminar el envío de su SOLICITUD, FUT y/o EXPEDIENTE verifique en su correo electrónico la recepción de dicha información. \* Verifique que su correo electrónico se encuentre operativo. \* La respuesta a su solicitud, llegará al correo electrónico proporcionado en este formulario y en los términos de acuerdo a Ley. \* Para realizar el seguimiento de su trámite puede comunicarse con la Sra. Soledad Gómez Chanca, Celular Nro. 964 244 857 \* Antes de enviar verificar bien los datos consignados y archivo, por que se enviará una sola vez.

Correo electrónico \*

sony\_2552@hotmail.com

TIPO DE DOCUMENTO: \*

DNI

Anuncio CRITEO

Notificar este anuncio

Gestión anuncios

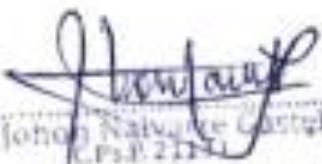
10:55 17/03/2022

**ANEXO 9: JUICIO DE EXPERTOS****Constancia**

Juicio de experto

Yo, **JOHON MICHAEL NALVARTE GASTELU**, con Documento Nacional de Identidad N° 20084862, certifico que realicé el juicio de experto al **CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS**, presentado por la bachiller: **Sonia Fabiola MEDINA CARHUAMACA** en la investigación titulada: "Tecnoestrés en Docentes de Dos Instituciones Educativas Públicas de Huancayo – 2021".

Huancayo 24, diciembre del 2021.



Ps. Jhon Michael Navarte Gastelu  
C.P.S. 21141

---

**Sello y Firma del Experto**

## Constancia

Juicio de experto

Yo, **Jhonatan Jeomar, Meza Santivañez**, con Documento Nacional de Identidad N°45984218, certifico que realicé el juicio de experto al CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS, presentado por la bachiller: **Sonia Fabiola MEDINA CARHUAMACA** en la investigación titulada: "Tecnoestrés en Docentes de Dos Instituciones Educativas Públicas de Huancayo – 2021".

Huancayo 22, diciembre del 2021.


Jhonatan Jeomar Meza Santivañez  
PSICÓLOGO  
C.P.R. 21843

Sello y Firma del Experto

# Constancia

Juicio de experto

Yo, **Jessenia Vasquez Arica**, con Documento Nacional de Identidad N° 46000008 certifico que realicé el juicio de experto al **QUESTIONARIO DE TECNOSTRÉS**, presentado por la bachiller: **Sonia Fabiola MEDINA CASHUAMACA** en la investigación titulada: **"Tecnostresia en Docentes de Dos Instituciones Educativas Públicas de Huancayo – 2021"**.

Huancayo 21, diciembre del 2021.


**Jessenia Vasquez Arica**  
**PSICÓLOGA**  
**C.P.S.P. 18136**



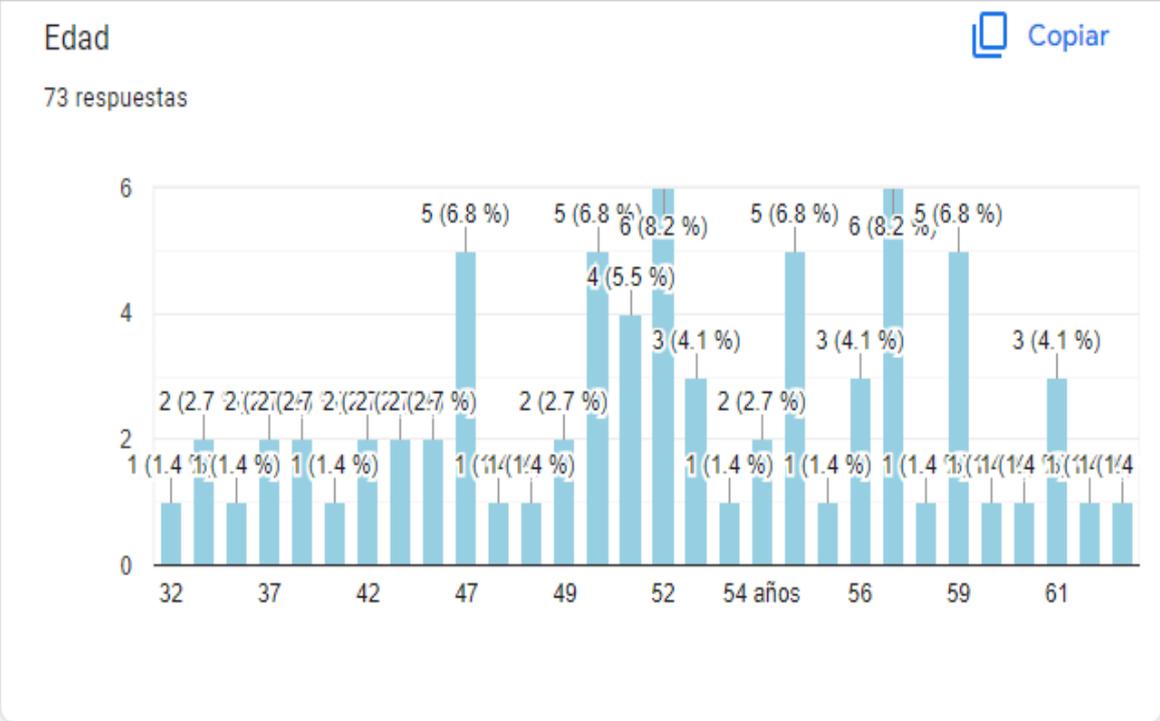
28	24	60	34	Mujer	1	1	1	3	6	4	1	5	4	14	4	3	0	3	10	1	4	1	1	7	37	1,5	3,5	2,5	1,75	9,25
29	25	46	10	Mujer	3	2	1	4	10	6	1	3	4	14	6	2	3	4	15	5	1	5	4	15	54	2,5	3,5	3,75	3,75	13,5
30	26	51	26	Mujer	5	1	1	3	10	4	3	1	3	11	4	4	5	4	17	3	3	1	3	10	48	2,5	2,75	4,25	2,5	12
31	27	56	22	Mujer	3	1	1	2	7	3	0	0	6	9	5	2	3	4	14	3	1	1	4	9	39	1,75	2,25	3,5	2,25	9,75
32	28	54	25	Varón	4	0	1	1	6	5	0	0	3	8	2	4	3	3	12	2	3	0	3	8	34	1,5	2	3	2	8,5
33	29	41	17	Varón	5	0	1	2	8	3	4	0	5	12	4	4	3	5	16	4	4	0	5	13	49	2	3	4	3,25	12,25
34	30	46	21	Mujer	3	0	2	4	9	3	3	2	3	11	1	1	1	1	4	4	1	1	3	9	33	2,25	2,75	1	2,25	8,25
35	31	47	21	Varón	3	5	1	1	10	3	5	3	4	15	5	0	0	4	9	3	1	1	4	9	43	2,5	3,75	2,25	2,25	10,75
36	32	59	33	Mujer	2	3	1	1	7	6	1	1	4	12	3	3	2	3	11	4	6	5	3	18	48	1,75	3	2,75	4,5	12
37	33	61	33	Varón	3	4	1	6	14	5	4	3	4	16	3	5	4	4	16	3	4	2	2	11	57	3,5	4	4	2,75	14,25
38	34	51	27	Varón	5	4	3	3	15	2	3	1	3	9	2	0	4	3	9	4	5	0	5	14	47	3,75	2,25	2,25	3,5	11,75
39	35	50	3	Varón	3	4	1	5	13	4	4	3	5	16	4	4	3	5	16	4	3	3	2	12	57	3,25	4	4	3	14,25
40	36	50	22	Mujer	3	3	1	3	10	4	3	6	5	18	4	0	4	3	11	4	1	1	1	7	46	2,5	4,5	2,75	1,75	11,5
41	37	39	13	Mujer	3	5	4	4	16	3	5	0	2	10	3	4	6	3	16	3	2	3	4	12	54	4	2,5	4	3	13,5
42	38	35	9	Mujer	6	5	4	3	18	4	3	0	4	11	4	3	4	3	14	1	1	1	3	6	49	4,5	2,75	3,5	1,5	12,25
43	39	63	38	Mujer	3	2	3	1	9	6	3	3	4	16	6	2	3	4	15	5	6	1	4	16	56	2,25	4	3,75	4	14
44	40	50	22	Mujer	5	4	1	3	13	4	3	4	3	14	4	4	1	4	13	3	3	0	3	9	49	3,25	3,5	3,25	2,25	12,25
45	41	59	33	Mujer	3	4	6	2	15	3	4	1	6	14	5	2	1	4	12	3	1	0	1	5	46	3,75	3,5	3	1,25	11,5
46	42	50	22	Mujer	4	3	1	1	9	5	4	3	3	15	2	4	3	1	10	2	1	4	3	10	44	2,25	3,75	2,5	2,5	11
47	43	52	20	Mujer	5	6	5	2	18	3	1	0	5	9	4	1	1	5	11	4	1	3	5	13	51	4,5	2,25	2,75	3,25	12,75
48	44	43	15	Mujer	3	3	2	4	12	3	0	2	3	8	4	0	1	5	10	4	3	4	3	14	44	3	2	2,5	3,5	11
49	45	50	22	Mujer	3	5	4	4	16	3	0	4	3	10	4	5	6	5	20	4	1	4	1	10	56	4	2,5	5	2,5	14
50	46	52	20	Mujer	3	1	1	1	6	5	0	1	5	11	4	3	3	2	12	3	4	1	5	13	42	1,5	2,75	3	3,25	10,5
51	47	43	15	Mujer	5	4	3	3	15	2	3	4	3	12	4	3	1	4	12	4	3	0	3	10	49	3,75	3	3	2,5	12,25
52	48	47	21	Varón	3	4	1	1	9	4	1	1	3	9	3	2	3	4	12	3	1	5	1	10	40	2,25	2,25	3	2,5	10
53	49	37	12	Varón	3	3	2	3	11	4	3	1	3	11	5	4	1	3	13	5	4	3	3	15	50	2,75	2,75	3,25	3,75	12,5
54	50	48	25	Mujer	3	5	4	4	16	3	5	4	6	18	5	4	3	4	16	3	4	3	5	15	65	4	4,5	4	3,75	16,25

51	47	43	15	Mujer	5	4	3	3	15	2	3	4	3	12	4	3	1	4	12	4	3	0	3	10	49	3,75	3	3	2,5	12,25
52	48	47	21	Varón	3	4	1	1	9	4	1	1	3	9	3	2	3	4	12	3	1	5	1	10	40	2,25	2,25	3	2,5	10
53	49	37	12	Varón	3	3	2	3	11	4	3	1	3	11	5	4	1	3	13	5	4	3	3	15	50	2,75	2,75	3,25	3,75	12,5
54	50	48	25	Mujer	3	5	4	4	16	3	5	4	6	18	5	4	3	4	16	3	4	3	5	15	65	4	4,5	4	3,75	16,25
55	51	53	26	Varón	6	5	4	3	18	4	3	0	3	10	2	3	1	6	12	3	3	2	3	11	51	4,5	2,5	3	2,75	12,75
56	52	42	17	Varón	3	2	1	1	7	6	3	3	5	17	4	0	1	4	9	3	5	4	4	16	49	1,75	4,25	2,25	4	12,25
57	53	37	12	Mujer	5	4	4	3	16	4	3	0	3	10	4	6	2	3	15	4	5	6	1	16	57	4	2,5	3,75	4	14,25
58	54	47	21	Varón	3	4	1	1	9	3	4	0	4	11	3	4	1	5	13	1	3	3	2	9	42	2,25	2,75	3,25	2,25	10,5
59	55	56	30	Mujer	4	3	4	4	15	5	4	1	1	11	6	5	1	3	15	1	3	0	1	5	46	3,75	2,75	3,75	1,25	11,5
60	56	57	33	Mujer	5	6	5	2	18	3	4	3	3	13	3	2	1	3	9	3	2	0	1	6	46	4,5	3,25	2,25	1,5	11,5
61	57	59	32	Varón	3	3	2	1	9	3	3	2	1	9	5	4	1	3	13	5	1	1	3	10	41	2,25	2,25	3,25	2,5	10,25
62	58	49	25	Mujer	3	1	4	4	12	3	1	1	2	7	3	4	5	6	18	5	4	3	4	16	53	3	1,75	4,5	4	13,25
63	59	57	30	Mujer	2	1	4	5	12	1	1	4	4	10	3	0	4	3	10	4	5	1	5	15	47	3	2,5	2,5	3,75	11,75
64	60	35	9	Mujer	4	3	1	1	9	3	4	1	1	9	1	0	3	5	9	2	3	1	2	8	35	2,25	2,25	2,25	2	8,75
65	61	55	25	Mujer	6	5	4	1	16	5	4	3	3	15	2	3	4	3	12	1	3	1	4	9	52	4	3,75	3	2,25	13
66	62	55	28	Mujer	3	2	1	1	7	3	4	3	5	15	4	1	3	3	11	3	2	1	4	10	43	1,75	3,75	2,75	2,5	10,75
67	63	53	27	Mujer	5	4	4	3	16	3	3	2	3	11	4	3	4	3	14	5	4	0	3	12	53	4	2,75	3,5	3	13,25
68	64	47	21	Mujer	3	4	3	4	14	3	1	0	4	8	3	5	4	1	13	5	4	3	4	16	51	3,5	2	3,25	4	12,75
69	65	59	31	Mujer	4	3	5	4	16	6	11	0	3	20	4	3	4	3	14	2	3	4	6	15	65	4	5	3,5	3,75	16,25
70	66	53	28	Varón	3	4	3	4	14	3	2	3	1	9	6	3	3	5	17	4	4	3	4	15	55	3,5	2,25	4,25	3,75	13,75
71	67	47	3	Varón	4	1	3	3	11	5	4	4	3	16	4	3	5	3	15	4	6	2	3	15	57	2,75	4	3,75	3,75	14,25
72	68	51	27	Mujer	3	1	3	5	12	3	4	6	2	15	3	4	5	4	16	3	1	4	1	9	52	3	3,75	4	2,25	13
73	69	64	33	Varón	2	3	4	1	10	4	1	0	1	6	5	4	3	5	17	6	5	2	1	14	47	2,5	1,5	4,25	3,5	11,75
74	70	52	28	Varón	4	5	1	1	11	5	1	5	2	13	3	4	3	3	13	3	2	1	3	9	46	2,75	3,25	3,25	2,25	11,5
75	71	57	21	Varón	2	1	1	3	7	3	3	2	1	9	3	3	2	3	11	5	0	0	1	6	33	1,75	2,25	2,75	1,5	8,25
76	72	59	33	Mujer	4	3	3	2	12	3	5	0	4	12	3	5	4	2	14	3	1	3	1	8	46	3	3	3,5	2	11,5

### ANEXO 11: RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

ok x Formulario sin título - Formu x INVESTIGACIÓN SOBRE TEC x Formulario sin título (Respu

rms/d/1LxVvhw81GjdlgVJOEnU9rYqOpklq-VKW92Wp2rNjVh4/viewanalytics

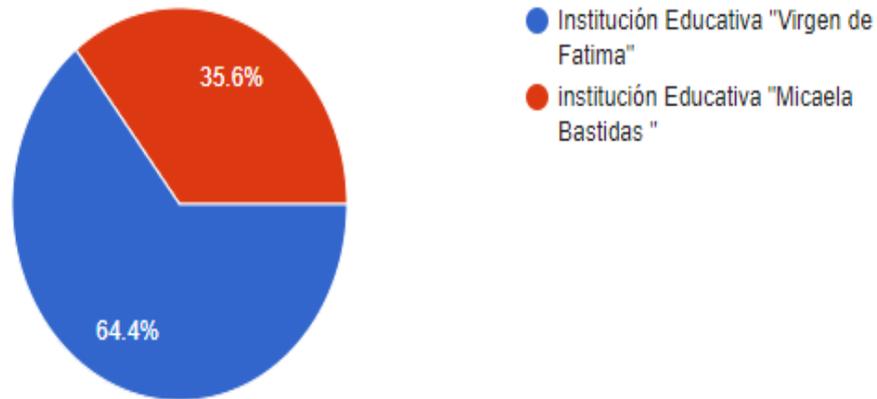


Edad 73 respuestas [Copiar](#)

Buscar

ESP 23:45

73 respuestas

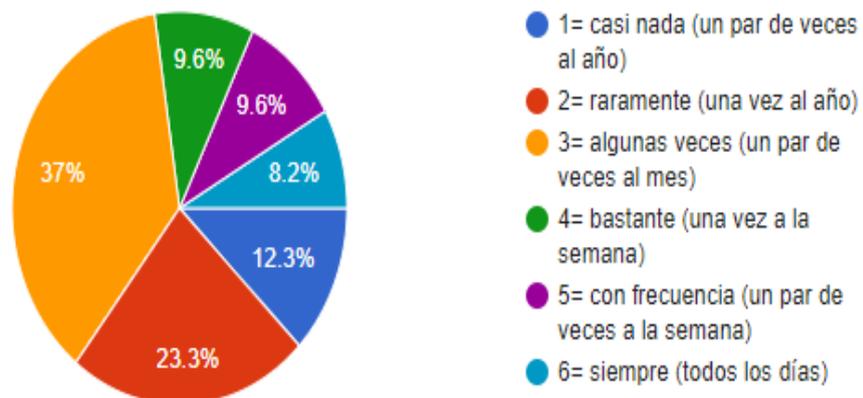


## CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS

1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan menos.

[Copiar](#)

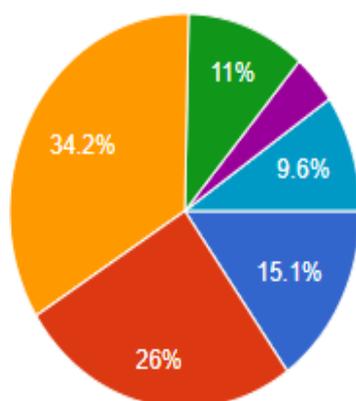
73 respuestas



## 2. No me siento implicado en el uso de las TIC.

[Copiar](#)

73 respuestas

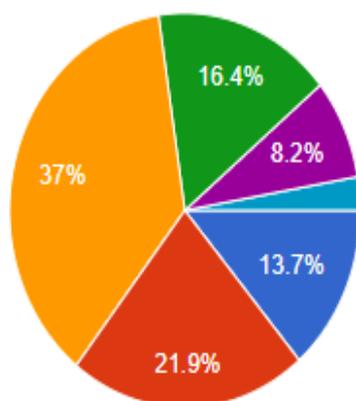


- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)

## 3. Pienso que no existe contribución de las tecnologías en mi trabajo.

[Copiar](#)

73 respuestas



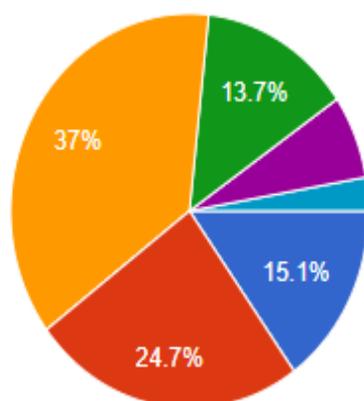
- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)

/d/1LxVvhw81GjdlgVJOEnU9rYqOpklq-VKW92Wp2rNjVh4/viewanalytics

#### 4. No es significativo el trabajo con estas tecnologías.

[Copiar](#)

73 respuestas

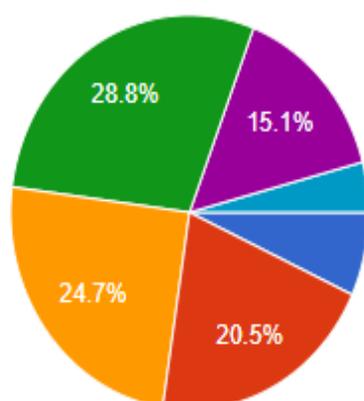


- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)

#### 5. Es difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando las TIC.

[Copiar](#)

73 respuestas



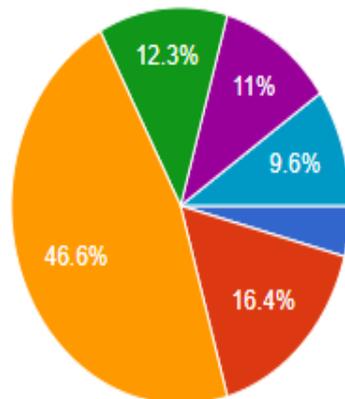
- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)

s/d/1LxVvhw81GjdlgVJOEnU9rYqOpklq-VKW92Wp2rNjVh4/viewanalytics

## 6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a.

[Copiar](#)

73 respuestas

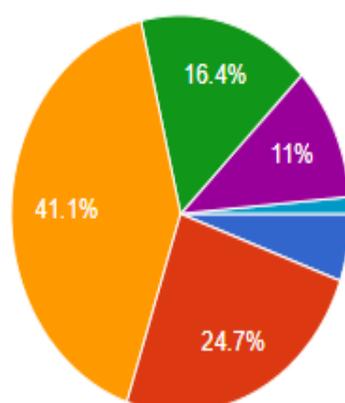


- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)

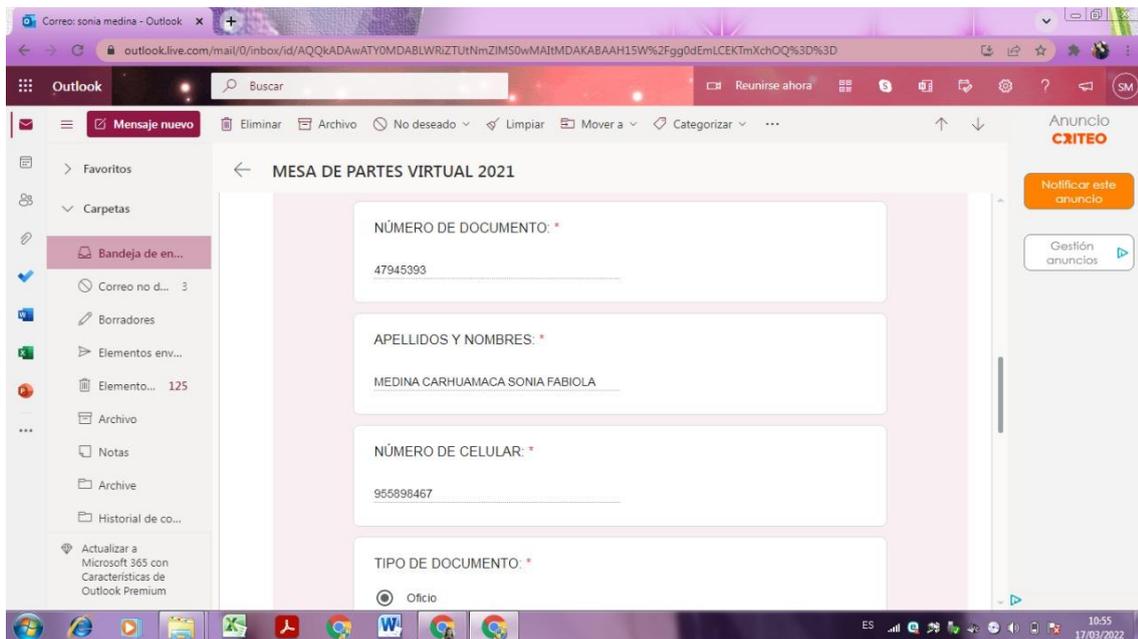
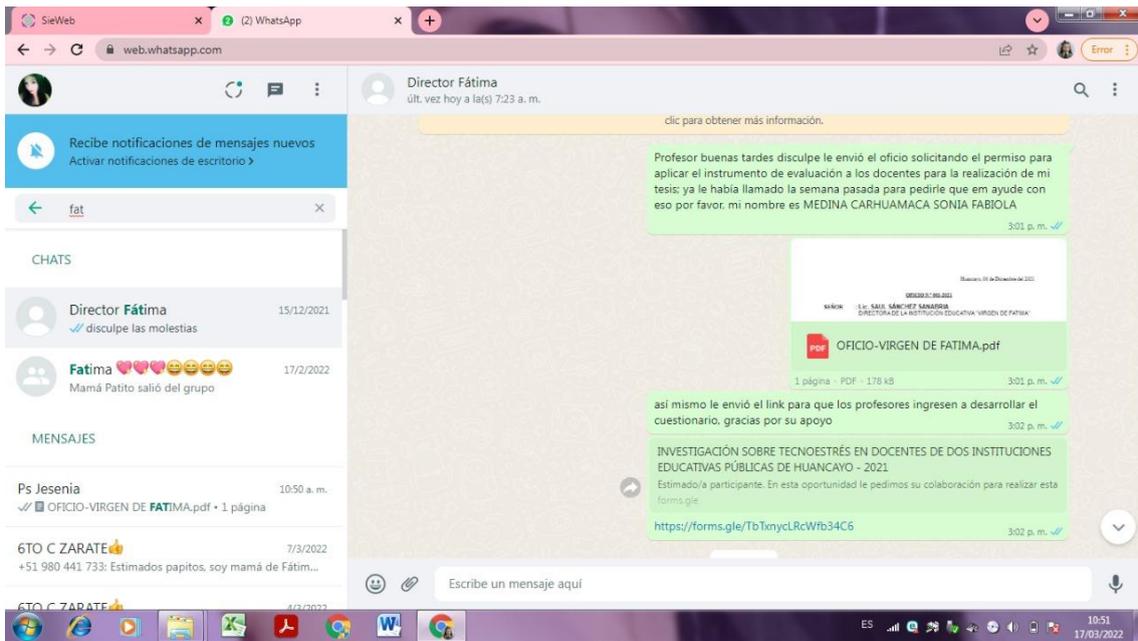
## 7. Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más.

[Copiar](#)

73 respuestas



- 1= casi nada (un par de veces al año)
- 2= raramente (una vez al año)
- 3= algunas veces (un par de veces al mes)
- 4= bastante (una vez a la semana)
- 5= con frecuencia (un par de veces a la semana)
- 6= siempre (todos los días)



## ANEXO 12: COMPROMISO DE AUTORÍA



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

---

**COMPROMISO DE AUTORÍA**

En la fecha yo MEDINA CARHUAMACA SONIA FABIOLA identificada con DNI 47945393 domiciliada en av. 12 de octubre Cullpa Baja # 1288 – El Tambo - Huancayo, bachiller de la escuela profesional de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo, me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICA DE HUANCAYO - 2021.” se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de fuentes consultantes.

Huancayo, 22 de febrero 2023.

Apellidos y nombres: Medina Carhuamaca Sonia Fabiola  
N° DNI: 47945393