



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Tecnoestrés en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen  
Peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras -2023

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Lozano Mozombite, Gilda ([orcid.org/0000-0001-6249-4016](https://orcid.org/0000-0001-6249-4016))

**ASESORA:**

Mgtr. Ruiz Ruiz María Teresa ([orcid.org/0000-0003-1085-2779](https://orcid.org/0000-0003-1085-2779))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

A Dios y a mi novio por estar conmigo, en las buenas y en las malas. La presente investigación está dedicado a mi familia quien ha sido parte fundamental para terminar mi carrera profesional en especial a mis padres.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios, por guiarme en mis estudios y cuidar de mi salud, y a todas las personas que forman parte de mi vida en especial a mis docentes que son los pilares de mi educación. A mis maestros por ser guía durante mi formación cómo licenciada en enfermería.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de gráficos figuras.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA .....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2. Variable y operacionalización.....	14
3.3. Población y muestra y muestreo.....	14
3.3.1.Población.....	14
3.3.2.Muestra.....	15
3.3.3.Muestreo.....	15
3.3.4. Unidad de análisis.....	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos .....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos .....	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES.....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	37

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Tecnoestrés en docentes de la institución Educativa 2074 Virgen peregrina del Rosario distrito de San Martin de porras-2023.....	18
Gráfico 2. Fatiga en docentes de la institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martin de Porras- 2023.....	19
Gráfico 3. Escepticismo en docentes de la institución Educativa 2074 virgen peregrina del Rosario de San Martin de Porras – 2023.....	20
Gráfico 4. Ansiedad en Docentes de la institución Educativa 2074 virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martin de Porras-2023. ....	21
Gráfica 5. Niveles de Ineficacia en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de san Martin de Porras 2023.....	22

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal determinar el nivel del tecnoestrés en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de San Martín de Porras, 2023. La metodología de trabajo fue básica, de diseño no experimental y transversal, contó con la participación de 61 docentes, a los cuales se les administró el Cuestionario de WONT que mide el tecnoestrés, el análisis de datos fue descriptivo con el uso del SPSS v. 27. Los resultados demostraron que los docentes presentaron un nivel del tecnoestrés moderado de 41%, (25) docentes encuestados percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 29,5% (18) obtuvo un nivel leve, finalmente 29,5% (18) es un nivel severo. Mientras que en las dimensiones se encontró niveles moderado en las respuestas de fatiga, escepticismo, ansiedad y en ineficacia. Las conclusiones precisaron que los niveles moderados de tecnoestrés afectan a los docentes de los niveles inicial, primaria y secundaria. Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de San Martín de Porras, 2023.

**Palabras clave:** Tecnoestrés, fatiga, escepticismo, ansiedad, ineficacia.

## ABSTRACT

The main objective of the work was to determine the level of techno-stress in teachers of the Educational Institution 2074 Virgen Peregrina del Rosario in the district of San Martin de Porras, 2023. The work methodology was basic, of a non-experimental and cross-sectional design, with the participation of 61 teachers, who were administered the WONT Questionnaire that measures techno-stress, the data analysis was descriptive with the use of SPSS v. 27. The results showed that teachers presented a moderate level of technostress of 41%, (25) teachers surveyed perceived a moderate level of technostress, while 29.5% (18) obtained a mild level, finally 29.5% (18) It is a severe level. While in the dimensions, moderate levels were found in the responses of fatigue, skepticism, anxiety and inefficiency. The conclusions indicated that moderate levels of technostress affect teachers at the initial, primary and secondary levels. Educational Institution 2074 Virgin Pilgrim of the Rosary of the San Martin de Porras district, 2023.

**Keywords:** Technostress, fatigue, skepticism, anxiety, ineffectiveness

## I. INTRODUCCIÓN

La salud mental hoy en día implican el impacto de la crisis de salud, educativa y laboral en el mundo, y que tiene efectos nocivos en la salud mental y el bienestar de la población, en ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que el avance tecnológico, las situaciones sociales y ambientales ocasionan progresivamente daños en la persona, surgiendo un tecnoestrés, que afecta el desenvolvimiento de las personas, ocasionando patologías físicas y mentales graves como el estrés, entre otras<sup>1</sup>.

Por ello Ruiz V, Rios M,. El fuerte impacto de las tecnologías en diversos sectores como la educación ha generado en los docentes manifestaciones asociadas a cefalea, fatiga, ansiedad, estrés, entre otros, condiciones que han tomado mayor preocupación en las autoridades sanitarias. Los avances tienen una visión sobre los adelantos de las tecnologías, y es en donde las instituciones educativas hacen frente a las exigencias del mercado adquieren equipos digitales para el desarrollo de sus sesiones de manera presencial, asumiendo una realidad que genera el sobre uso de las mismas generando un tecnoestrés en los docentes que por las funciones que cumplen tienden a cometer errores en sus actividades académicas<sup>2</sup>.

Así mismo autores como Corzo J, Molina R, Quintero I .Actualmente, los docentes aspiran a estar informados y actualizados de los avances de la tecnología, pero que lamentablemente puede ocasionar síntomas perjudiciales para su salud, es así, que un estudio relata que 72.7% de docentes refieren que el uso de la tecnología es crucial en la educación, sin embargo 23% estuvieron afectados significativamente con el manejo de la tecnología para sus actividades educativas, ocasionando riesgos psicosociales y también problemas debido a la inatención o accionar inadecuado de sus actividades académicas y personales. El tecnoestrés es un fenómeno es el efecto psicosocial negativo del uso de las tecnologías donde se manifiesta como una enfermedad de adaptación a la nueva tecnología digital<sup>3</sup>.

Hernández R, y Alhuay J. Hoy en día la tecnología evidencia a nivel internacional nuevamente un problema de salud. Hoy en día, la capacidad de los educadores es brindar una educación de alta calidad donde es una parte crucial de su competencia

profesional en todo el mundo. Esto se debe a que no habrá mejora en la calidad educativa si los estudiantes tienen dificultades para encontrar instructores que puedan brindarles oportunidades de aprendizaje adicionales. Este argumento sugiere que las instituciones educativas son de dudosa calidad, ya que los docentes a menudo no cumplen con sus funciones, lo que genera una pérdida de tiempo y un bajo rendimiento de los estudiantes<sup>4</sup> .

En el contexto nacional Cárdenas A, Bracho D. En su investigación se reporta caso de docentes que debido al uso de herramientas tecnológicas y a las exigencias laborales profesionales han presentado demasiada fatiga, exagerado cansancio, intranquilidad, ansiedad manifiesta, poca motivación para la actualización en TICs, ineficiencias en las tareas que se les asignan, poco compromiso para la elaboración de proyectos educativos de innovación. Sin embargo, las condiciones del entorno donde se labora pueden afectar la vida de los educadores, pero principalmente la aparición de síntomas de riesgo para los docentes, que deben utilizar para sus actividades educativas los medios tecnológicos, aunque pareciera un beneficio contrariamente sería nociva para la salud mental, y que repercutirá en el ámbito social, familiar<sup>5</sup>.

Así mismo Alcas N. Desarrollo una indagación en la ciudad de Lima tuvo como fin investigar. Si tiene correlación con el tecnoestrés en docentes donde su trabajo de estudio se evidencia un enfoque cuantitativo , no experimental donde aplicó 154 docentes donde utilizó instrumento de red tic se estableció que 46.2% docentes se encuentra en un nivel bajo de tecnoestrés. Se evidencia un acelerado ritmo de vida en la sociedad se ha creado argumentos estresantes que implican sobre el individuo de manera negativa, particularmente afectando su salud, tanto física como mental, al no saberlo afrontar de manera eficaz<sup>6</sup>.

Según Cabrera, L. Los educadores deben adaptar sus métodos a las necesidades ya que ahora vivimos en una sociedad digitalizada. La educación que reciben nuestros estudiantes debe ser con visión de futuro, incluidas herramientas digitales, estudios de nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje y la creación de recursos de aprendizaje que sean efectivos y atractivos. Un estudio en Sudamérica, reporta

que existen varios obstáculos se interponen en el camino del crecimiento y la mejora de los docentes, entre ellas están los factores de índole social o económica, falta de formación en habilidades digitales, la inexperiencia y la falta de recursos económicos<sup>7</sup>.

Según Fernández R-Batanero, J. Esta indagación nos proporcionó brindar información acerca de la variable estudiada. Siendo el tecnoestrés una de las causas que afecta a los docentes en uso de las herramientas tecnológicas<sup>8</sup>.

A nivel local la institución educativa Virgen Perigrina del Rosario de San Martín de Porras al interrelacionarse con los docentes ellos expresan : “Hay mucha exigencia de la UGEL 02 , para el uso de las herramientas tecnológicas esta pandemia les a obligado a estar actualizados , nos sentimos cansados , estresados” que podrían ser peligros psicosociales. Así mismo, se acentúa que la educación que ofrecen los docentes serán exitosas si ellos relatan con una salud mental estable, es por ello que se pretende detectar la posible presencia de tecnoestrés con el único propósito de beneficiar la salud mental, familiar y social de aquellos docentes encuestados.

El siguiente estudio tiene una justificación teórica, puesto que proporcionó una variedad de información asociada al tecnoestrés , toca mencionar también que se realizó para generar y contribuir el conocimiento sobre la mejora del tecnoestrés en la salud mental en este contexto, tiene en cuenta la problemática sobre la variable y proporcionó el énfasis en los modelos teóricos y en el trabajo de campo para explicar el comportamiento de las personas frente al tecnoestrés.

En el ámbito social refleja la situación real, desde un punto de vista fundamentado pedagógico. A partir del punto de vista metodológico, la legitimidad del estudio estuvo asegurada por el hecho de que se utilizó el método científico en todo momento de la recolección de datos para la formulación del problema, hallazgos para su publicación. También servirá como modelo de cómo las administraciones de otras escuelas toman decisiones políticas importantes para la salud mental.

A nivel práctico la investigación de las evidencias contribuyó a la investigación de enfermería promoviendo y previniendo la salud mental, conociendo la realidad, brindando capacitación o sesiones educativas presenciales relacionada al tecnoestrés para si mejorar y evitar el estrés en los docentes, para el buen manejo de la salud mental en los docentes.

Por lo anteriormente mencionado se formula este problema ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en docentes de la institución educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de San Martín de Porras 2023? El objetivo de la investigación es determinar el nivel de tecnoestrés en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de San Martín de Porras 2023.

Los objetivos específicos es Identificar el nivel de tecnoestrés según dimensión fatiga en docente de la institución educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario. Identificar el nivel de tecnoestrés según dimensión escepticismo en docentes de la institución educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario. Identificar el nivel de tecnoestrés según dimensión ineficiencia en docentes de la institución educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario. Identificar el nivel de tecnoestrés según dimensión ansiedad en docentes de la institución educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario.

## II. MARCO TEORICO

Posteriormente se muestran antecedentes nacionales e internacionales de la investigación ejecutada.

Entre los estudios realizados a nivel nacional Alcas et al. 2019, en su investigación quienes ejecutaron una indagación con el objetivo de evaluar el tecnoestrés con docentes de nivel básica regular, investigación descriptiva, los resultados indicaron que el tecnoestrés mostrando un nivel medio de 47.7%, donde también se muestra un nivel bajo de 45.2% y un nivel alto de 5%, este resultado se evidencia que los docentes tienen que estar en capacitaciones permanentes en el manejo de herramientas tecnológicas constantemente para el desarrollo de clases dinámicas interactivas<sup>9</sup>.

Lo anterior, las reformas educativas en Perú se han realizado en un esfuerzo por elevar los estándares y aumentar el rendimiento docente, pero estos esfuerzos no han alcanzado lo que se requiere a la luz de las crecientes habilidades de los estudiantes en las últimas décadas, la razón de esto es que Perú ha estado trabajando para abordar estos problemas reforzando su sistema educativo<sup>10</sup>.

Culqui K, Martínez M. investigaron en el 2016, en Tarapoto para “determinar la influencia del tecnoestrés sobre la calidad de vida de los individuos , esta indagación de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo, donde participaron 20 personas ,donde utilizaron el instrumento de Marisa , Susana y Eva, en sus resultados enfatizaron que el nivel alto de tecnoestrés donde se evidencia que afecta su calidad de vida, siendo el principal factor de daños psicosociales en la sociedad<sup>11</sup>.

Así también, en la siguiente investigación Albarrán,B, en el año 2017 acerca de los “Nivel de tecnoestrés en docente de Lima”. El objetivo es establecer los niveles de tecnoestrés en los docentes. Donde la muestra está constituida por 98 docentes, el estudio fue no experimental, de diseño transversal, tipo descriptivo. Donde utilizó el instrumento de tecnoestrés creado por la psicóloga Salanova . Donde ella hace la

referencia de un nivel de tecnoestrés promedio (64%), donde la dimensión escepticismo se localiza en la escala promedio (56%), Mientras que la dimensión fatiga está ubicada en el promedio (60%), y la dimensión ansiedad se encuentra en un promedio de (65%) y últimamente la dimensión ineficiencia está ubicada en el promedio (52%)<sup>12</sup>.

Así también en la siguiente indagación de Cari (2020), en Arequipa, ejecutó su investigación determinar la relación existente entre el tecnoestrés y el desempeño docente en una Institución Educativa primaria, esto a través de la realización de una investigación de enfoque cuantitativo, correlacional, no- experimental y transversal; participaron 45 docentes a los que se les aplicó el cuestionario de Red TIC y la ficha de observación distribuida por el Ministerio de Educación; estos instrumentos arrojaron como resultados que el 54.3% de los docentes tenían un nivel regular de tecnoestrés mientras que el 47.1% tenían un nivel alto de tecnoestrés<sup>13</sup>.

Según Velasquez AJ, Paz D. (2020), Ejecutó un estudio de indagación con el objetivo de evaluar el tecnoestrés y sus consecuencias en inclusión las TIC en el trabajo. Investigación descriptiva, diseño observacional, participaron 25 docentes, donde utilizaron el cuestionario de tecnoestrés de WONT. Los resultados demostraron que una baja ansiedad, alto escepticismo, media alta ineficacia. En las conclusiones se evidenciaron que el tecnoestrés que padecen los docentes se encuentra en una escala media, y que no genera una situación grave<sup>14</sup>.

Según Aquize, Cayo (2022), En Arequipa, realizó un estudio con el objetivo de establecer una correlación entre autoeficacia y tecnoestrés en docentes de EBR, de enfoque cuantitativo, y diseño correlacional, participaron 207 docentes, se usó dos instrumentos, en los resultados se demostró altos puntajes en autoeficacia y bajos puntajes de tecnoestrés, considerándose en la correlación a menos eficacia mayor tecnoestrés, en las conclusiones se demostró que existe relación entre las variables en la población de educadores<sup>15</sup>.

Herrera, J. C., & Rovalino, L. R. H. (2022). en Lima, Realizó un estudio acerca del tecnoestrés, los maestros deben utilizar métodos innovadores de instrucción que estimulen el interés de sus estudiantes mediante temas que se aborden en clase, por lo cual fue sometido a un trabajo preexperimental y de naturaleza aplicada, cuyos resultados de la prueba de "t" de Student afirman que hubo una mejora del 37,5 % en el desempeño del aula después de que se implementaron los incentivos. El nivel medio anterior era del 58,33 %, mientras que el nuevo nivel alto es del 75 %. La calidad de la educación parece haber aumentado significativamente<sup>16</sup>.

Igualmente Martínez, Servet en (2022) en Lima, ejecutó un estudio de investigación con el objetivo investigar el nivel que tiene el tecnoestrés sobre los individuos debido al manejo de herramientas TICs. El estudio realizado de corte transversal, donde participaron 160 docentes, para si lograr el resultado utilizó el cuestionario llamado Red-Tic, para verificar el nivel de tecnoestrés, posteriormente se concluye que 58% muestra estrés de nivel alto, 36% se muestra un nivel medio de 6,1% bajo. De esta manera las personas de sexo femenina muestran tecnoestrés, todo lo contrario, al del sexo opuesto<sup>17</sup>.

Según Delgado et al. en el año 2022, en Lima , realizaron un estudio que correlaciona entre el acompañamiento pedagógico de la gerencia y el desempeño docente en los Olivos Lima, en el año 2021 y luego de recopilar datos de una muestra de 74 educadores, mostraron que fueron lo suficientemente válidas y confiables (puntuando 96.7% y 88.7%, respectivamente) para ser utilizadas. El Rho de Spearman = 0,665 y su valor de p fue de 0,000, lo que indica un grado de asociación moderado<sup>18</sup>

Durante la pandemia cada país ha repensado su enfoque para brindar servicios educativos e instruir en el marco de la educación virtual. Esta investigación hace uso de un enfoque basado en la heurística para examinar la eficacia de los docentes en sus roles. Los hallazgos sugieren que las políticas e iniciativas de Perú relacionadas con el uso de la educación virtual necesitan un mayor perfeccionamiento. La investigación continúa afirmando que proporcionar a los

docentes de las zonas rurales conectividad a Internet y capacitación en alfabetización digital es esencial para los docentes<sup>19</sup>.

En una investigación realizada por Reyna, A, en el año (2022), en Lima de revisión en respuesta al tecnoestrés, explora el impacto para la educación de sus estudiantes. Es parte de su diseño de investigación documental, el método cualitativo examina fuentes tales como documentos normativos, informes, publicaciones científicas, libros y sitios web de organizaciones , habilidades digitales de sus estudiantes, lo que influye negativamente en la creación y el diseño de planes de estudio basados en las TIC. Los servicios de educación sufren debido a la falta de competencias tecnológicas de los instructores. Estas habilidades deben enseñarse a los educadores y mantenerse actualizadas si queremos ver un aumento en la calidad de la educación<sup>20</sup>.

Un estudio similar investiga cómo se puede utilizar el acompañamiento pedagógico para mejorar la educación en las aulas ordinarias de primaria y secundaria. Esta técnica es cuantitativa y descriptiva del mundo tal como es, utilizando el análisis de datos para sacar conclusiones. Veintiún trabajos de investigación fueron considerados para ofrecer evidencia, según lo determinado por el comité de selección<sup>21</sup>.

En el contexto de nivel internacional las alteraciones mentales son casos continuos y recientes, tal como sucede en Chuqui, en el año (2021), en Ecuador reporto un estudio con 4.589 educadores españoles encontró que el 54,19 por ciento siente que existe una brecha tecnológica entre su muestra, y el 57,78 por ciento tiene problemas para adaptar su materia a los recursos virtuales y llevar a cabo las actividades que ha planificado. El sesenta por ciento de los cuarenta instructores evaluados en el cantón Quinche de Ecuador tenían habilidades digitales inadecuadas. El resultado del estudio apunta que es inadecuado y requiere más apoyo y capacitación en el uso de la tecnología<sup>22</sup>.

Asimismo, Pincay, en el año (2022) en Ecuador, en una escuela evaluó la eficacia de su propio cuerpo docente. Existe evidencia sobre el desempeño de los estudiantes en internas se ve afectado por las deficiencias en la instrucción.

Autoevaluación, donde se muestran los resultados indican que 72% de estudiantes piensa que las propias evaluaciones de los maestros sobre su propio desempeño los ayudan a aprender más, y casi la mitad piensa que las evaluaciones frecuentes ayudan a los maestros a ser mejores en lo que hacen. De los encuestados, el 72 % dijo que no creía que las evaluaciones tuvieran nada que ver con lo que realmente enseñan, y la mitad dijo que no veía ninguna correlación. De los resultados se dan crédito a la afirmación de que los educadores deben dedicar tiempo a la capacitación continua en prácticas de instrucción el desempeño escolar<sup>23</sup>.

Según Picón C, Toledo S, y Navarro V (2016).Realizó su investigación en Argentina donde se evidencio que el objetivo es verificar la presencia de tecnoestrés en los docentes mediante la dimensión y variable tecnoestrés, para así poder investigar acerca de la variable transversal, en presenta un nivel descriptivo, trabajó con 61 facilitadores, se utilizó el cuestionario Red - Tic (Wont), se evidencio un 7,7% presentó tecnofatiga, y un 8% tecnoansiedad y el 18% mostrarón riesgos de presentar ansiedad o estrés<sup>24</sup>.

Según Gonzáles S, y Pérez V,(2019), en Paraguay .Desarrollo una investigación donde se da a conocer los elementos que conmueven a las personas en correlación al manejo de las herramientas tecnológicas, se trabajó con 276 docentes, se aplicó un cuestionario sobre la salud en general y una escala que mide el estrés, en la que se evidencia que un 50% de los que se les encuesta presentan problemas de estrés realizadas por el uso de las tecnologías<sup>25</sup>.

Según Guillén R,(2016) en Madrid.Realizó un estudio con el objetivo de establecer los riesgos de la personalidad y los mecanismos del tecnoestrés, en el trabajo se muestran que el nivel correlacional en 140 individuos, empleo el instrumento de BFI de John, el resultado se encontró una relación entre la inestabilidad emocional y el efecto del tecnoestrés, donde los resultados muestran que 12% presentarón tecnoestrés, en la dimensión fatiga se evidencio un nivel alto similar a de ansiedad, escepticismo y la ineficiencia<sup>26</sup>.

Los hallazgos muestran que las diversas partes del estudio están interconectadas y que mejoran la instrucción en el aula y los resultados de los estudiantes. Finalmente, los buenos resultados académicos de sus estudiantes corroboran la importancia del acompañamiento educativo en el aula. Sin embargo, el aumento del desempeño docente en la educación básica regular no ha reflejado el limitado liderazgo y formación de los técnicos y directivos encargados de apoyar al docente.

Asimismo, Jiménez et al., en el año (2022), en España, refiere que en la pandemia provocó un cambio en la clase y esto tuvo un profundo impacto en la práctica en el aula. La ejecución de las TIC es crucial, donde el dilema ahora era cómo educar más en el contexto de aprendizaje en Ecuador. Con la participación de cien educadores, en la indagación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, con un nivel descriptivo y con un tamaño de muestra no probabilístico. Los autores construyeron una encuesta para facilitar la recopilación de datos. Las técnicas didácticas virtuales demostraron ser un aspecto integral del desempeño docente, especialmente innovadoras<sup>27</sup>.

Por otro lado, Olvera et al, en el año (2022), en Ecuador con la variable tecnoestrés y desde que se introdujo el covid-19, las rutinas de las organizaciones han cambiado. Estudio no experimentales, correlacionales y transversales y cuantitativas. Participaron 20 docentes de entre 21 y 44 años que trabajan para una organización desde casa. La investigación indicó que el tecnoestrés afecta negativamente la satisfacción laboral en cierta medida. Las circunstancias laborales y la satisfacción laboral se ven afectadas por riesgos psicosociales, como la carga y el ritmo de trabajo, el desarrollo de habilidades, la recuperación y el margen de acción y control. Asimismo, en otro contexto, estas innovaciones proporcionarán un vínculo digital entre los trabajadores y sus empresas<sup>28</sup>.

El tecnoestrés, es un subproducto de la tecnología y no del propio lugar de trabajo; sin embargo, la ignorancia de los docentes sobre TIC y los desafíos de la desconexión digital de la institución son factores contribuyentes, donde los peruanos aún sienten los efectos de la propagación generalizada del virus Covid 19<sup>29</sup>.

Según Coklar A.(2017) en Turquía. Sintetizó un estudio de indagación en la ciudad de Turquía , donde se evidencia un enfoque cuantitativo,el objetivo es “determinar la correlación de tecnoestrés en los docentes. Se evidencia que se estudio con total de 200 educadores, donde manejarón una encuesta piloto relacionada con el Mc Millan y Schumacher, se encontro los hallazgos “los maestros mostrarón un nivel alto de tecnoestrés en los docentes<sup>30</sup>.

Además, las actividades de aprendizaje basadas en las tics se han vuelto más importantes en la educación de los estudiantes de hoy. Una fuente importante de tecnoestrés proviene de las reacciones de los educadores al uso tecnológico de los estudiantes. Múltiples estudios han investigado los factores y niveles que contribuyen al tecnoestrés y han demostrado que están involucrados factores y niveles como la confianza en las propias habilidades<sup>31</sup>.

así mismo Morillo.T (2020),en Ecuador, expuso un estudio que tuvo como objetivo determinar el sentido de autoeficacia de los educadores de primaria se correlaciona con sus niveles de tecnoestrés, se encuestarón a 207 docentes de primaria, investigación cuantitativo correlacional; utilizarón dos escalas. Los maestros se sienten competentes en sus roles e informan bajos niveles de tecnoestrés, a pesar de las diferencias en edad, experiencia y gestión. Los instructores que tenían entre 34 y 44 años y entre 12 y 22 años de experiencia recibieron las calificaciones más altas, mientras que los mayores recibieron las calificaciones más bajas<sup>32</sup>.

Los docentes de las escuelas de convenio expresarón más autoeficacia y menos tecnoestrés que los docentes de las escuelas públicas, la edad y la eficacia de la autoeficacia son excelentes predictores del tecnoestrés, y existe una relación inversa entre uno mismo y el tecnoestrés. Lo que constituye el desempeño de un maestro en el aula incluye no solo las cosas que hace para educar a sus estudiantes, sino también las formas en que estructura sus lecciones para fomentar el crecimiento de sus habilidades<sup>33</sup>.

Según Coppari N, Bagnoli L. Ejecutó su indagación el 2017 en la ciudad de Paraguay, la investigación se muestra diseño transversal, de nivel correlacional, con el fin de estudiar la correlación entre tecnoestrés en el uso de las herramientas

tecnológicas asimismo se aplicó a 1520 personas, mediante un instrumento sobre la utilización de tics y conducta de tecnoestrés, entre sus hallazgos llegó a que el uso de las tecnologías son componentes que influyen en la aparición del tecnoestrés<sup>34</sup>.

Así mismo Lee J, 2017, en china realizó una pesquisa, en china donde el enfoque de la pesquisa es cuantitativo, nivel correlacional donde el objetivo va a “determinar la relación entre el tecnoestrés y la eficacia en docentes” se aplicó a 190 facilitadores, con un cuestionario de tecnoestrés de 20 ítems, se muestran los resultados de los educadores encuestados en un nivel moderado de tecnoestrés, y las sobrecargas de un nivel más alto de eficiencia en docentes<sup>35</sup>.

Con referencia a la variable tecnoestrés se refiere a las presiones o exigencias que se percibe del lugar de trabajo moderno provocadas e inducida por la incapacidad de hacer frente a la tecnología informática moderna, que está asociado a creencias irracionales, fatiga, ansiedad manifiesta y la ineficacia para las actividades laborales<sup>36</sup>.

Las dimensiones que componen el tecnoestrés, está en primer lugar el escepticismo orientándose a una indiferencia negativa, en donde el mal manejo y la exposición excesiva tienen un efecto negativo en el usuario en el lugar de trabajo, lo que se relaciona con las implicaciones psicológicas negativas del uso de las TIC, las computadoras que funcionan mal (problemas informáticos), eso causa tecnoestrés para casi todas las personas que utilizan la tecnología, los problemas comunes incluyen lentitud, bloqueos del sistema, spam, noticias y anuncios falsos (ventanas emergentes), virus y archivos perdidos<sup>37</sup>.

La dimensión ineficacia que está vinculado a los factores ambientales también influyen en la evolución de las personas, es así, que diferentes autores detallan estos signos y síntomas, la sobrecargarse de trabajo o manejar mal los datos confidenciales de la computadora puede conducir al tecnoestrés, en respuesta a las señales de los miembros del equipo, el tecnoestrés adquiere distintas formas: Datos sobre el Cansancio (Data smog), sobreestimulación causada por la

disponibilidad de datos en línea. Demasiado conocimiento significa demasiado trabajo mental, lo que reduce la productividad<sup>38</sup>.

La dimensión ansiedad que también producida por el uso de la tecnología donde la persona pierde el control y presentan síntomas físicos desagradables, en ese sentido, muchos de los docentes que realizan múltiples tareas con un procesador de textos, un teléfono y una conversación con un compañero de trabajo o supervisor no pueden mantenerse concentrados durante más de diez minutos a la vez, lo que hace que las instituciones pierdan entre un 20 y un 40 % de eficiencia <sup>39</sup>.

La otra dimensión fatiga es el agotamiento, experimentar este tipo predominante de tecnoestrés puede dejarte sintiéndote emocionalmente agotado. Las emociones negativas, el cansancio físico, la fatiga mental, la ira y una perspectiva pesimista son síntomas del agotamiento, este fenómeno representa un grave riesgo para las organizaciones, ya que a menudo afecta a los empleados de alto rendimiento que son de lo contrario un activo. Las TIC pueden ayudar a explicar qué causa el tecnoestrés, cuya conexión continua extiende los días de trabajo. Se trabaja en horarios extraños, utilizando programas y dispositivos de correo electrónico inalámbricos, lo que significa que no existe un límite entre lo personal y lo profesional, lo que puede provocar ira, ansiedad, dolores musculares, cansancio, etc<sup>40</sup>.

De acuerdo a la variable de estudio la teórica Callista Roy, en su modelo de procesos de afrontamiento y adaptación nos explica las estrategias mediante las cuales los seres humanos responden a las influencias y cambios ambientales para crear una integración entre las misma, es su teoría nos menciona que los humanos son capaces de adaptarse e influir en los cambios de su entorno y que sus respuestas están definidas por los estímulos que llegan y el grado de aptitud de la persona, y los resultados experimentados por los seres humanos, también la variable tecnoestrés es sustentado por la teoría de Roy porque sustenta la adaptación en el entorno del ambiente<sup>41</sup>.

### III.METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Este estudio presente un enfoque cuantitativo debido a que la variable tecnoestrés es medible , de nivel descriptivo al definir a la variable, así mismo un tipo de estudio básica porque aporta conocimiento sobre la variable de estudio.<sup>42</sup>

corte transversal ya que se corta el tiempo para la recolección de los datos, el proceso se llevó a cabo por única vez, en un mismo y un determinado espacio de estudio siendo los docentes de la institución educativa N° 2074. Virgen Peregrina del Rosario – San Martin de Porras .

#### **Diseño de investigación:**

El diseño es no experimental, debido a la no manipulación de la variable de estudio, porque en este estudio fueron vistos los fenómenos o acontecimientos en su contexto natural sin manipulación intencional de la variable, tal como define los autores Hernandez, Fernandez y Baptista.<sup>43</sup>

#### 3.2. Variable y operacionalización

(Ver anexo 1)

#### 3.3. Población, muestra y muestreo

##### 3.3.1. Población

La población de estudio está conformada en un total de 61 docentes de la institución educativa N° 2074 Virgen Peregrina del Rosario, San Martin de Porres 2023.

#### •Criterio de inclusión:

Docentes de 23 años a más

Docentes que laboran en el lugar de estudio

Docentes de ambos sexos

Docentes que cuentan con un consentimiento informado

- **Criterios de exclusión**

Docentes que no desean participar en la investigación

Docentes que se encuentra en licencia por motivo de enfermedad

Docentes que se encuentran en vacaciones.

Docentes que no cuentan con su consentimiento informado

### **3.3.2. Muestra**

La muestra esta formada por 61 docentes del nivel inicial, primaria y secundaria. se ha optado por una encuesta virtual , es decir, se tomaron todas las unidades de análisis propuestas en la población, es decir, un total de 61 docentes.

### **3.3.3. Muestreo**

Se realizó un muestreo no probabilístico, debido a que los encuestados no fueron elegidos al azar, sino a criterio de investigador. Las unidades muestrales fueron definidas antes de iniciar el estudio en la institución educativa Virgen Peregrina del Rosario donde se aplicó el instrumento.

### **3.3.4. Unidad de análisis**

La unidad de análisis estuvo conformada por cada integrante de la institución educativa N° 2074 Virgen Peregrina del Rosario, indistintamente la edad y el sexo.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La recolección de los datos se obtuvo mediante la aplicación de la encuesta virtual, el promedio de tiempo determinado para responder al instrumento es no mayor a 20 minutos.

Cabe resaltar que el instrumento que se utilizó le pertenece al equipo WOND, (Marisa Salanova, Susan Llorens y Eva Cifre), esta conformado mediante 16 ítems, están divididas en 4 dimensiones, con sus respectivas preguntas, según las dimensiones, Escepticismo que es la (sumatoria de ítems 1 al 4)

/4 Fatiga la (sumatoria del ítems 5 al 8) /4, Ansiedad la (sumatoria de ítems del 9 al 12) /4, Ineficiencia la (sumatoria de ítems del 13 al 16)/4, y como puntaje total el tecnoestrés es del 1 al 16 ítems que se evalúa a través de Bajo: 0 – 25, Medio: 25 – 75, Alto: 75 - 100.

#### Validez

La validez de cuestionario Wont se estableció a través del estudio de Arica P, citada por Albarrán B. 2018, se comprobó que el instrumento tiene alta validez, esta se logró a través del coeficiente de correlación perteneciente a cada pregunta y dimensión, en la que todos los ítems muestran validez desde  $r=0.920$ . en cada pregunta, de todo ello se destaca que es pertinente la aplicación de cuestionario por su validez de contenido.<sup>45</sup>.( ver anexo 4)

#### Confiabilidad

Se aplicó la prueba de alfa de Cronbach. En la que se comprueba que al ser usado nuevamente se espera tener el mismo resultados.El valor que se asigna la confiabilidad va desde el valor 0 que indica desconfiabilidad y el valor 1 siendo el mas próximo en demostrar su alto grado de confiabilidad es 0.920. El instrumento de WONT de Marisa,Susana y Eva donde se muestra un nivel alta de confiabilidad de 72%, esta fue demostrado en varios estudios.se realizó una prueba piloto en la que se tomo a 20 docentes , donde se establece la confiabilidad de (0.920) obtenida a través del programa SPSS. (Ver anexo 4 )

### **3.5 Procedimiento**

En la presente investigación, para la aplicación del cuestionario sobre tecnoestrés en los docentes de la institución educativa N° 2074 Virgen Peregrina del Rosario, en primera instancia se realizó la coordinación respectiva con el director a cargo Eliezer Guzmán detallándole sobre el objetivo de la investigación y la aplicación de un instrumento de recolección de datos que se empleara en el lugar ya mencionado, en un segundo momento se le solicita un número de contacto para la coordinación posterior, en un tercer momento previa coordinación se procedió a presentar la solicitud de permiso para la aplicación del instrumento de recolección de datos, teniendo la aceptación favorable de aplicarlo.Teniendo la autorización y el

permiso de aplicar el instrumento se procedió a programar el día y hora con todos los docentes de la institución educativa donde se envió un link para responder el cuestionario de manera anónima.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Los datos se procesaron en un software de Microsoft Excel 2019, software SPSS-27 el cual me ayudo a realizar ,para el análisis descriptivo debido a la naturaleza cuantitativa y categórica de las respuestas de los instrumentos consignados en gráficos, que no exigió el uso de una prueba de normalidad.

### **3.7. Aspectos éticos**

Dado que la investigación fue autorizada por la institución educativa, se empleó el consentimiento informado exponiendo a los docentes los principios éticos de autonomía, justicia, no maleficencia y beneficencia con los hallazgos, el cuestionario fue rellenado por los participantes de forma anónima .Los resultados no fueron manipulados de ninguna manera. Se utilizaron las normas Vancouver para garantizar que la investigación citada en las referencias.

El principios fue desarrollado bajo los parámetros, criterios y el reglamento de la UCV.

**Principio de Autonomía:** La participación de los individuos de manera voluntaria, anónima la confidencial, la información recopilada.

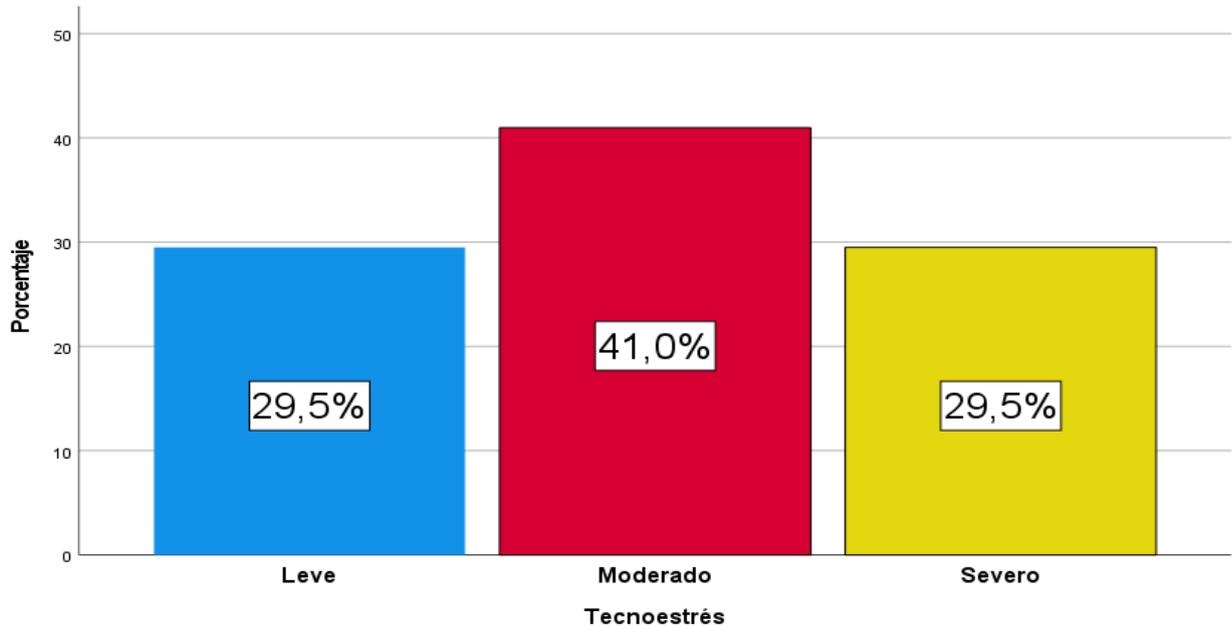
**Principio de Beneficencia:** El estudio buscar soluciones a la problemática planteada.

**Principio de no Maleficencia:** En los docentes dar solución a la problemática priorizada.

**Principio de Justicia:** Predomino la igualdad a todos los participantes en la ejecución del cuestionario con mucho respeto y aceptación.

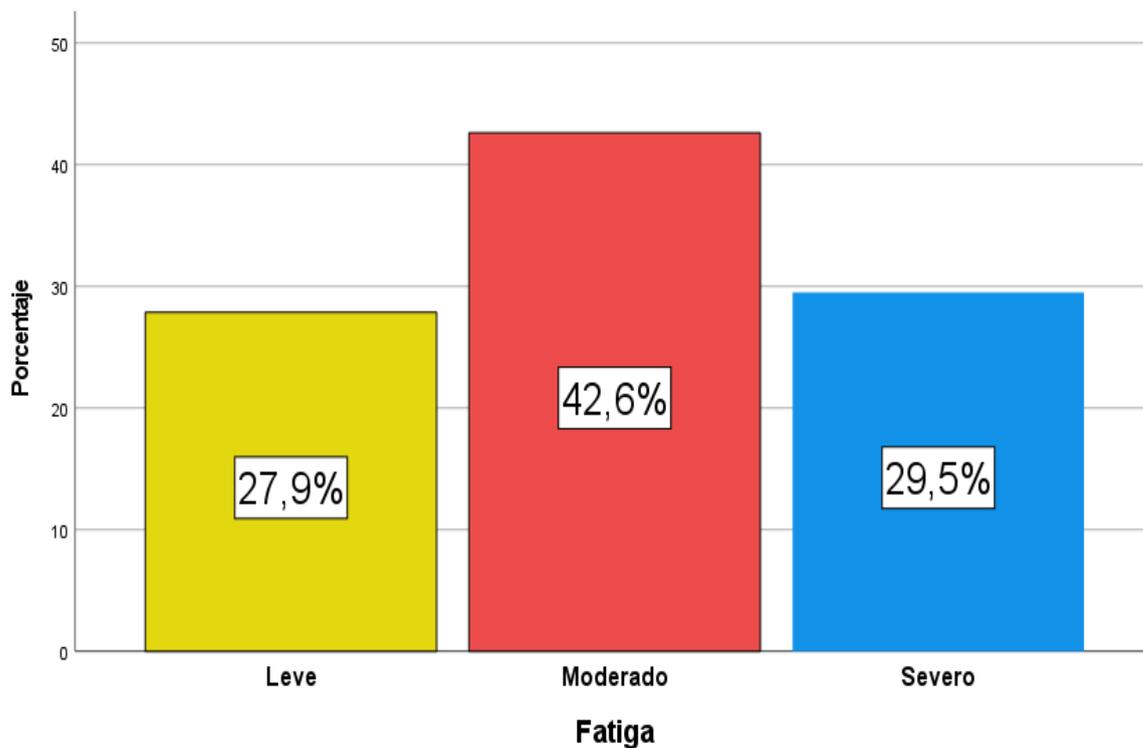
#### IV. RESULTADOS

Gráfico 1. Tecnoestrés en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras-2023.



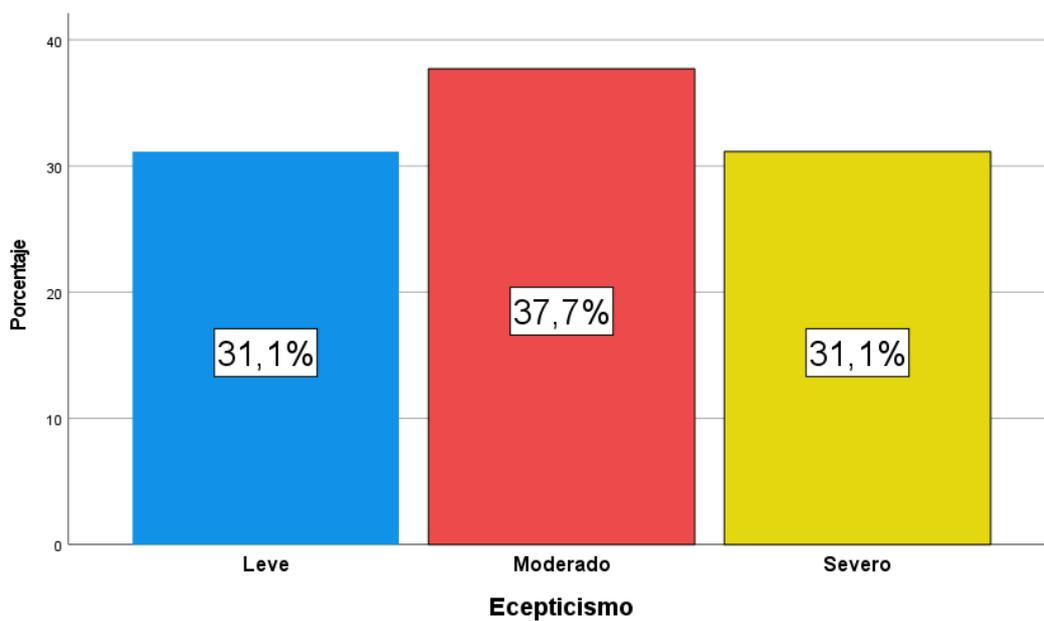
Del 100% (61) docentes de los encuestados, la mayoría 41,0% (25) percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 29,5% (18) obtuvo un nivel leve, finalmente 29,5% (18) es un nivel severo.

Gráfico 2. Fatiga en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras- 2023.



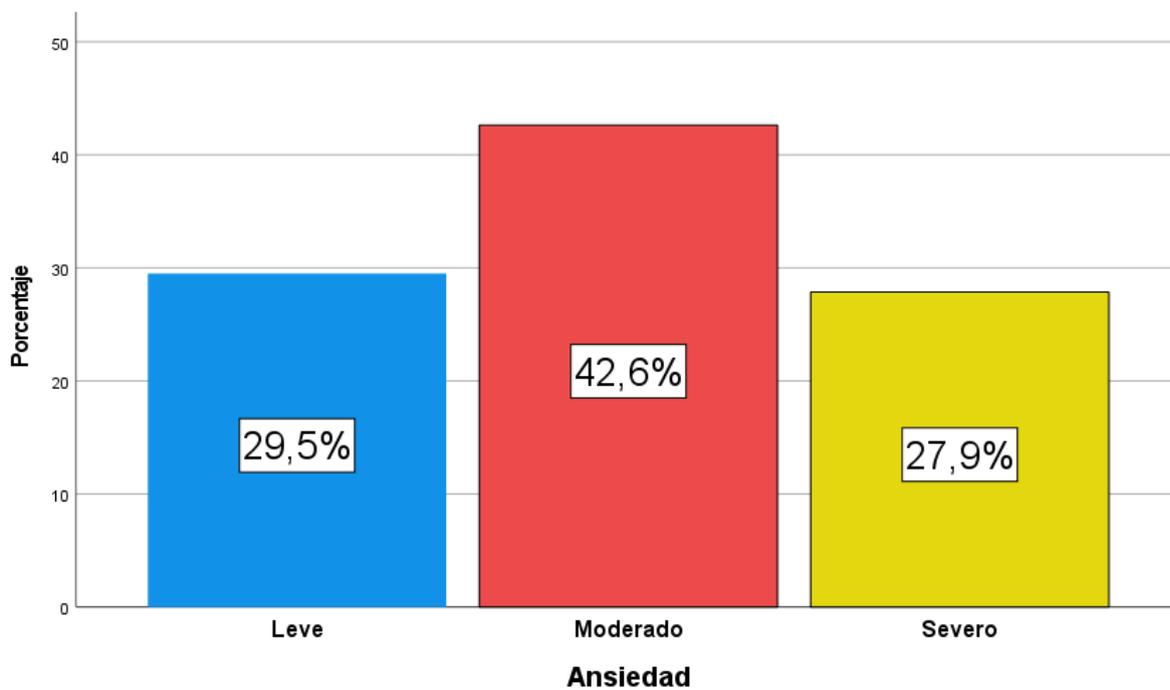
Del 100% (61) de los encuestados, la mayoría 42,6% (26) percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 29,5% (18) obtuvo un nivel leve, finalmente 27,9% (17) es un nivel severo.

Gráfico 3. Escepticismo en docentes de la Institución Educativa 2074 virgen peregrina del Rosario de San Martín de Porras – 2023.



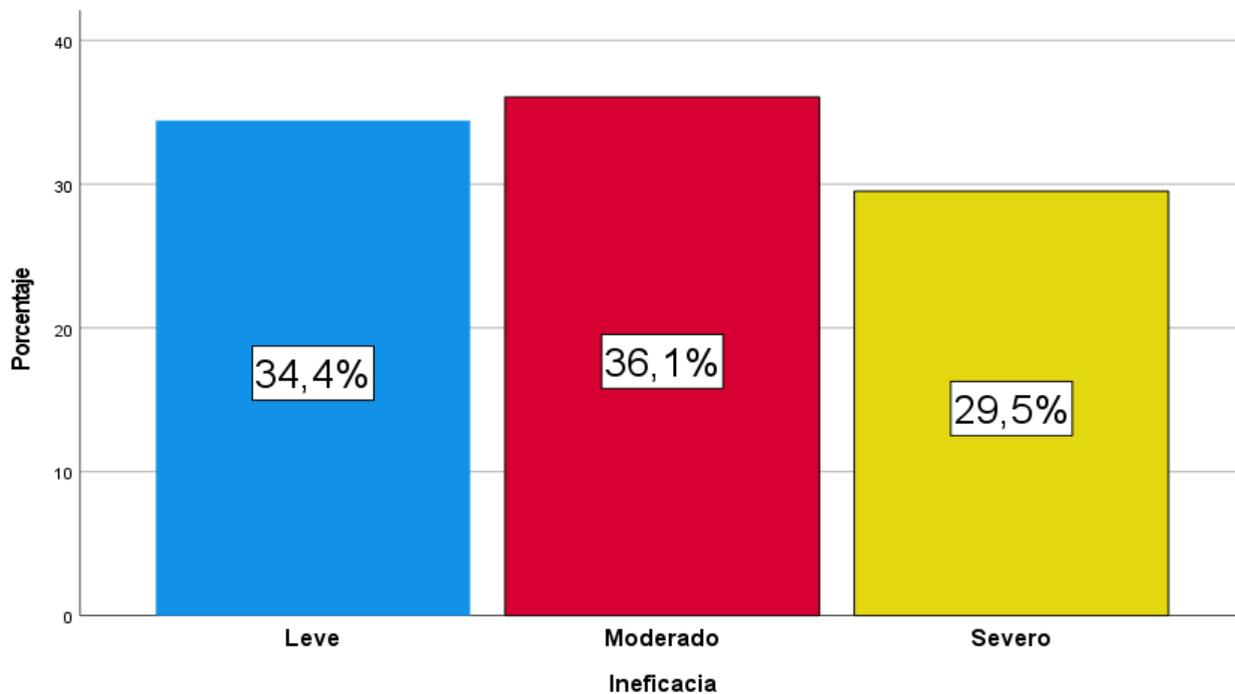
Del 100% (61) de los encuestados, la mayoría 37,7% (23) percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 31,1% (19) obtuvo un nivel leve, finalmente 31,1% (19) es un nivel severo.

Gráfico 4. Ansiedad en Docentes de la Institución Educativa 2074 virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras-2023.



Del 100% (61) de los encuestados, la mayoría 42,6% (26) percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 29,5% (18) obtuvo un nivel leve, finalmente 27,9% (17) es un nivel severo.

Gráfica 5. Niveles de Ineficacia en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario del distrito de san Martín de Porras 2023



Del 100% (61) de los encuestados, la mayoría 36,1% (22) percibe un nivel de Tecnoestrés moderado, mientras el 34,4% (21) obtuvo un nivel leve, finalmente 29,5% (18) es un nivel severo.

## V. DISCUSIÓN

El Tecnoestrés creado por el manejo de las herramientas tecnológicas es apreciada como un cambio nocivo debido al manejo inadecuado de las herramientas Tics, desligando fases de angustia, agotamiento, escepticismo e ineficiencia, finalmente se muestra más en docentes por ello actualmente están enlazados más con el manejo de las herramientas digitales o artificiales.

El actual estudio de investigación tiene como objetivo principal determinar el nivel de tecnoestrés en docentes de la cual se logró un resultado donde se encontró que un 41,0% (25) de los docentes encuestados presentaron un nivel medio de tecnoestrés, y 29.5% ( 18 ) en niveles leve y severo. En ese sentido, se evidencia que los docentes debido a la utilización de las tics de manera permanente han generado manifestaciones de ansiedad que de cierta manera altera sus funciones y actividades académicas y personales como trabajador de la institución.

Los resultados coinciden con el estudio realizado por Alcas et al., en donde una muestra de docentes encuestados de inicial había experimentado niveles moderados de tecnoestrés lo cual afecta su desenvolvimiento en la sociedad, no obstante la investigación<sup>6-9</sup>.

González S, y Pérez V. et al. Define en su investigación se evidencia en los resultados se muestran que el 50% de las personal encuestadas presentaron tecnoestrés creado por el uso de las tics, se muestran que los niveles de tecnoestrés son pequeños, pero aun así estos porcentajes dan a conocer que las tics han tenido efectos psicológicos en los docentes<sup>25</sup>.

El hallazgo indicado se asemeja a los resultados de Coklar A, et al. en en que informa que los encuestados presentaron tecnoestrés en un nivel medio<sup>31</sup>.

De mismo modo la teorista Callista Roy, destaca la jerarquía de afrontar el estrés profesional y establecer un manejo adecuado de la adaptación sobre elementos perjudiciales externos como internos de las enfermedades mentales. Es por ello, el modelo de Callista Roy es implementado en la actual indagación, ya que la tributo de su modelo brinda beneficio donde serán eficaz para que los docentes se desenvuelvan en su lugar de trabajo de una manera saludable<sup>41</sup>.

Con relación a la identificación del nivel de tecnoestrés según dimensión fatiga siendo el primer objetivos específicos, el resultados exponen el 42.6% (26) de los docentes muestran niveles moderados de fatiga, luego otro grupo 29.5% (18) presentaron niveles severos, y el 27.9% (17) de los participantes docentes se ubicaron en una categoría leve. Aquellos resultados guardan semejanza con respecto al estudio de Guillen R. Se enfatiza que la dimensión fatiga se ha mostrado en un nivel moderado, así mismo se expresa en la investigación al respecto, a los docentes les resulta de cierta manera difícil poder estar tranquilo o relajado cuando desarrolla sus actividades debido a la presión o sobre exigencias de sus labores, inclusive en ciertos momentos pierde la concentración de sus quehaceres académicos, provocándose un agotamiento intenso<sup>26</sup>.

Los datos encontrados son equivalentes al estudio de Albarrán B. Que preciso en un grupo de maestros de una institución estatal que el 60% encuestados manifestaban agotamiento o fatiga. Es por ello que la dimensión se ha presentado en un nivel medio que podría conllevar a la presencia de tecnoestrés<sup>45</sup>.

Asimismo, la dimensión escepticismo se encontró en los participantes niveles moderados 37.7%, (23) y, por otro lado, dos grupos se ubicaron de manera similar en un porcentaje de 31.1% (19) en niveles leve y severo. Al respecto se deduce que los docentes en estos tiempos tienen poco interés por el uso de la tecnología en sus labores educativas y de cierta manera dudan de su aplicación para la formación académica. Los datos encontrados son equivalentes al estudio de Albarrán B. Que preciso en un grupo de maestros de una institución estatal que el 60% encuestados manifiestan escepticismo. Donde dicha dimensión se ha mostrado en un nivel medio que podría sobrellevar a la presencia de tecnoestrés<sup>43</sup>.

De igual manera la dimensión ansiedad destacaron en los docentes niveles moderados con una proporción de 42.6%, (26) en tanto, el 29.5% (18) se ubicaron dentro del nivel leve y el 27.9% (17) manifestaron niveles severos.

Donde los maestros presentan ansiedad generada por las tics. Cabe señalar que los docentes se sienten intranquilos por el exceso en el uso de la tecnología y a cometer errores por la utilización para actividades educativas como pasar notas o realizar proyectos que exigen rapidez, sintiéndose incómodos, impacientes e irritables. Estos resultados guardan similitud de la pesquisa de Picón C, et al. coinciden o guarda similitud el porcentaje de los docentes que presentaron ansiedad, un 9% de ansiedad en los docentes<sup>24</sup>.

Albarrán B en los años . Muestran resultados parecidos, detallando que el 52% de los docentes encuestados presentan ansiedad. Donde se recalca que aproximadamente más de la mitad de los docentes encuestados presentan fases de ansiedad en globando niveles medios de ansiedad<sup>12</sup>.

Y, por último, en la dimensión de ineficacia los docentes que participaron en la investigación demostraron que el 36.1% (22) tuvieron niveles moderados, en tanto, el 34.4% (21) se ubicaron en el nivel leve, y el 29.5% (18) se manifestaron dentro de una categoría severa. Al respecto se deduce que los docentes debido al uso de la tecnología para sus actividades y funciones académicas han generado cierta inseguridad para resolver asignaciones o tareas de tipo educativa. Los datos se asemejan a lo encontrado por Alcas et al.<sup>9</sup>, precisando que el docente niveles moderado de ineficacia por su misma labor que desempeña de exigencia por parte de las autoridades y estudiantes generan inseguridad expresado en tareas incluidas. Aquellos resultados identificados se diferencian de los hallazgos

Albarrán B<sup>12</sup>. Se hace mención que tan solo el 55% presentan ineficiencia , en estudio de Picón C, et al.<sup>24</sup>. Muestran que la presencia de tecnoestrés es moderada hay riesgo de presentar estados de ineficiencia. Se muestra el porcentaje de dicha dimensión si se evidencia que se es muestra muy afectada, a pesar de ello se recalca que son factores de riesgo de tecnoestrés que podrían afectar el equilibrio psicosocial de los docentes .

Se enfatiza que a través de los resultados logrados en la encuesta , muestran que en la actual en la era digital tecnológica viene progresando cada día más

en los componentes perjudiciales que dañan la estabilidad mental de los docentes. Asimismo se pone en peligro la salud de los docentes. La mayoría de ellos presentan tecnoestrés dada a los resultados de los elementos externos además de los años de trabajo laborales que viene realizando y el bajo nivel de conocimiento en el uso de las herramientas digitales.

## **VI. CONCLUSIONES**

En los hallazgos encontrados en la investigación se precisan en las siguientes conclusiones:

- 1.** Se estableció en la mayoría un nivel medio en el tecnoestrés en el grupo de docentes de la institución educativa N° 2074 “Virgen Peregrina del Rosario del distrito de San Martín de Porras en el año 2023.
- 2.** En cuanto a la dimensión fatiga se encontró a la mayoría de los docentes de la sede educativa un nivel alto.
- 3.** En la dimensión escepticismo predominó un mayor porcentaje en el grupo de docentes en el nivel medio.
- 4.** En relación con la dimensión ineficiencia se encontró a la mayoría de los docentes en un nivel medio.
- 5.** En la dimensión ansiedad se encontró la mayoría de los docentes en un nivel medio.

## VII. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la institución educativa, gestionar intervenciones de salud con los docentes para reducir los niveles de tecnoestrés.
2. Proponer con las autoridades de la institución educativa y los profesionales de salud sesiones educativas, actividades acerca de la identificación y control de los pensamientos negativos en momentos de estrés en el trabajo.
3. Proponer en las autoridades y coordinación de TOE de la institución charlas y talleres sobre técnicas cognitivas para reducir las creencias irracionales que producen estrés en la población de docentes.
4. Implementar talleres con los docentes de hábitos saludables en el trabajo para fomentar la adecuada organización del tiempo y actividades laborales, incluyendo las pausas activas para disminuir la tensión propia del uso de los recursos tecnológicos.
5. A los profesionales de enfermería en general motivar a que hagan más investigaciones sobre el tecnoestrés en docentes.
6. Al experto de enfermería, desarrollar y ejecutar talleres enfocadas en la prevención de padecimientos mentales en el contorno comunitario educativo de nuestra herramientas digital.

## Referencias

1. Iniesta A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. 2nd ed. España: Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo; [2016 [citado el 15 de noviembre de 2022]]. Disponible en: <https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>
2. Ruiz, V. E., Ríos, M, & Sánchez, M. D. Los Tecno Recurso Laborales y su impacto en el Tecnoestrés. Un Caso empírico. International Journal of Innovation. 2019 [citado el 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.5585/iji.v7i2.247>
3. Corzo J, Molina R, Quintero I. Nuevas tecnologías. Nuevas enfermedades en los entornos educativos. Revista Hacia la Promoción de la Salud Colombia. 2015 [citado 24 de Noviembre 2022]; 20 (2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a02.pdf>.
4. Hernández R, y Alhuay J. Necesidad de promoción, prevención e intervención en salud mental en el Perú, Lima - Perú. Rev. Salud Pública. 2017. [citado 15 de noviembre 2022]; 19 (2): 276-276. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/327665684\\_Necesidad\\_de\\_promocion\\_prevenccion\\_e\\_intervencion\\_en\\_salud\\_mental\\_en\\_el\\_Peru](https://www.researchgate.net/publication/327665684_Necesidad_de_promocion_prevenccion_e_intervencion_en_salud_mental_en_el_Peru)
5. Cárdenas A, Bracho D. El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología. 2019 [citado 15 de noviembre 2022]; 6(1) 295 – 314. Disponible en: . <https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/308/373>  
<https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.308>
6. Alcas N, Alarcón H, Venturo C, Alarcón M, Fuentes J, y López T. Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima, Lima - Perú. Artículo de investigación .2019 [citado 15 noviembre 2022]; 7 (3). Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/388-1796-1-PB.pdf>
7. Cabrera, L. Desempeño docente y calidad educativa en la Universidad Nacional de San Martín. Tesis de grado. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. 2018 [citado 15 noviembre 2022]. Disponible en: doi: <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2500>

8. Hernández R, y Alhuay J. Necesidad de promoción, prevención e intervención en salud mental en el Perú, Lima - Perú. Rev. Salud Pública.2017 [citado 15 de noviembre 2022]; 19 (2): 276-276. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/327665684\\_Necesidad\\_de\\_promocion\\_prevenion\\_e\\_intervencion\\_en\\_salud\\_mental\\_en\\_el\\_Peru](https://www.researchgate.net/publication/327665684_Necesidad_de_promocion_prevenion_e_intervencion_en_salud_mental_en_el_Peru)
9. Alcas N, Alarcón H, Venturo C, Alarcón M, Fuentes J, y López T. Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. Revista de Psicología Educativa. 2019 [citado 15 de noviembre 2022]; 7(3), 231- 239. Disponible en: <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
10. Ministerio de Educación. *Protocolo para la implementación de línea de fortalecimiento del desempeño a docentes y directivos dirigido a los acompañantes de Soporte Pedagógico*. Lima: Ministerio de Educación. (2017).
11. Culqui K, y Martínez M. Influencia del Tecnoestrés de la calidad de vida laboral de los trabajadores de las sucursales de Caja Piura, Tarapoto – San Martín. EP. Administración. 2016 [citado 15 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/315977092/Articulo-Tecnoestres-Caja-Piur>.
12. Albarrán B. Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima. [Tesis para obtener Título Profesional de Licenciado en Psicología Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2017 [citado 15 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2474/TRAB.SUF.PR>
13. Cari, V. Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata - Arequipa (Licenciatura). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2020. [citado 15 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/33YERhd>
14. Velasquez AJ, Paz D. El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. CIENCIAMATRIA. 2020 [citado 24 de noviembre 2022]. 6(1), 295-314. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7390786>
15. Aquize, C., & Cayo, E. *Relación Entre La Percepción De La Autoeficacia Y El Tecnoestrés En Docentes Del Nivel Primario De La Educación Básica Regular*

- De Las Instituciones De La Ugel Arequipa Norte*. Arequipa - Perú: Universidad Católica San Pablo. (2022) [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: [http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17262/1/AQUIZE PORTUGAL CLA PER.pdf](http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17262/1/AQUIZE_PORTUGAL_CLA_PER.pdf)
16. Herrera, J. C., & Rovalino, L. R. H. Motivational strategies to improve teaching performance. In *SciELO Preprints*. (2022). Disponible en: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4022>
  17. Martínez R, y Servet V. Utilización del Smartphone y estrés en los profesionales de la conducción. *Rev*. 2020. Disponible en: <https://elderecho.com/utilizacion-del-smartphone-y-estres-en-los-profesionales-de-la-conduccion>
  18. Delgado, R., Delgado, I., Delgado, V., & Balarezo, A. Acompañamiento pedagógico directivo y desempeño docente en una institución pública del Perú. *Revista De Propuestas Educativas*, 2022 7(7), 32-43. Disponible en: <https://doi.org/10.33996/propuestas.v4i7.773>
  19. Ministerio de Educación. *El Marco del buen desempeño docente*. Lima: Ministerio de Educación. (2012).
  20. Reyna, A. Competencias digitales y desempeño docente en los colegios de Latinoamérica. *Desafíos*. (2022). 13(1), e367. [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.37711/desafios.2022.13.1.367>
  21. Aguilar-Palomino, F. El desempeño profesional docente en la educación virtual. *Maestro Y Sociedad*, 19(2), 786-795. Obtenido de Lima . (2022). [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5565>
  22. Chuqui, L. *Desarrollo de competencias digitales: Plan de fortalecimiento dirigido a docentes basado en la Pedagogía activa*. Quito: Pontificia Universidad Católica de Ecuador. 2021 [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18543>
  23. Pincay, A. Evaluación interna del desempeño docente: caso Escuela de Educación General Básica. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 2022 [citado 24 de noviembre 2022] 11(9), 24-37. Disponible en: <https://doi.org/10.51896/caribe/HVQU3270>

24. Picón C, Toledo S, y Navarro V. Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, Argentina. *Rev. Fac. Med.*2020 [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/issue/view/274/showToc>
25. Gonzáles S, y Pérez V. Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Rev. cient. estud. investig.* 2020. [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205>
26. Guillén F. Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés. Madrid: Universidad Pontificia Icaí Icade Comillas 2016 [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/9718>
27. Jiménez Bayas, S. I., Espinel Guadalupe, J. V., Elage Solis, B. A., & Posligua Galarza, M. G. Estrategias didácticas virtuales: componentes importantes en el desempeño docente. *PODIUM*, (41), 41–56. España. (2022) [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.31095/podium.2022.41.3>
28. Olvera J, Triviño E, Bastidas C. Technostress and job satisfaction in employees of a food company during the COVID-19 pandemic. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 39-59. Ecuador. (2022) [citado 24 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5854850>
29. Portillo-Berasaluce, J., Romero, A., & Tejada, E. Competencia Digital Docente en el País Vasco durante la pandemia del COVID-19. *Revista Latinoamericana De Tecnología Educativa - RELATEC*, 21(1), 57-73. España 2022 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://doi.org/10.17398/1695-288X.21.1.57>.
30. Huanacuni Llanque, R. Tecnoestrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería en tiempos de COVID-19. *Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería*, 1(2), 21–27. España.2022 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1218>
31. Çoklar A, Efiltili E, Şahin Y, y Akçay A. Investigation Of Techno-Stress Levels Of Teachers Who Were Included In Technology Integration Processes, Turquia. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2016 [citado 16

- de noviembre 2022]. Disponible en:  
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED575012.pdf>
32. Saravia L, López de Castilla M. La Evaluación del Desempeño Docente. Perú, una Experiencia en Construcción. *Revista Iberoamericana De Evaluación Educativa*. (2016) [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en:  
<https://revistas.uam.es/riee/article/view/4667>
  33. Morillo, T. Tecnoestrés en los docentes de educación inicial, general básica y bachillerato general unificado. (Tesis de licenciatura. Ecuador: Universidad Central del Ecuador). Repositorio de Universidad Central del Ecuador 2020. [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24335/1/UCFPCPMORILLO%20JOHN.pdf>
  34. Coppari N, Bagnoli L, Codas G, Montanía M, Martínez U, y López H. Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad, Paraguay. Cuadernos de neuropsicología Paraguay.2017 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en:  
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetUsoDeTecnologiasDeLaComunicacionEInformacionYTecno-6239050.pdf>.
  35. Lee J. Mediating Effect of Stress Coping in the Relationship between Technostress and Teacher Efficacy of Early Childhood Teachers, Filipinas. Artículo original stress china. 2018. [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: DOI:[10.17547/kjsr.2018.26.1.46](https://doi.org/10.17547/kjsr.2018.26.1.46).  
<https://www.stressresearch.or.kr/journal/view.php?doi=10.17547/kjsr.2018.26.1.46>
  36. Mahboob A, Khan T. Technostress and Its Management Techniques: A Literature Review. *Journal of Human Resource Management*. 2016 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en:  
<http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=176&doi=10.11648/j.jhrm.20160403.12>.
  37. Ministerio de Educación. *Protocolo para la implementación de línea de fortalecimiento del desempeño a docentes y directivos dirigido a los acompañantes de Soporte Pedagógico*. Lima: Ministerio de Educación. (2017).

38. Peña R, y Carrillo K. una aproximación al tecnoestrés laboral en personal docente universitario ¿una cuestión de género?. XXI Congreso internacional de contaduría, administración e informática México. 2015 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://congreso.investiga.fca.unam.mx/docs/xxi/docs/10.01.pdf>
39. Brivio E, Gaudioso F, Vergine I, Mirizzi C, Reina C, Stellari A, y Galimberti C. Prevención de la tecnología a través de la tecnología positiva, Italia. *Frontiers in Psychology*. 2018 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02569/full>.
40. Naranjo Y, Jiménez N, y González L. Análisis de algunas teorías de Enfermería y su vigencia de aplicación en Cuba, Cuba. *Rev. Arch Med Camagüey*. 2018 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v22n2/amc130218.pdf>.
41. Navinés R, Martín R, Olivé V, y Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental, España. *Elsevier Med. Clinical*. 2015 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775315006491?via%3Dihub>
42. Sampierei Hernández R, Collado Fernández C, Lucio Baptista P. Metodología de la Investigación. Vol. 1. México: McGraw - Hill Interamericana. 2003 [citado 9 de diciembre 2022]. Disponible en: <http://metodoscomunicacion.sociales.uba.ar/wpcontent/uploads/sites/219/2014/04/Hernandez>
43. Hernández, Fernández, Baptista. Metodología de la Investigación. Diseños no experimentales. Tesis de Investigadores. 2001 [citado 9 de diciembre 2022]. Disponible en: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2012/12/disenos-no-experimentales-segun.html>
44. Salanova, M, Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(3), 225–246. 2003. [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3oykll>

45. Albarrán B. Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima.[Tesis para obtener Título Profesional de Licenciado en Psicología Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Perú. 2017 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2474/TRAB.SUF.PR>
46. Hernández R, y Alhuay J. Necesidad de promoción, prevención e intervención en salud mental en el Perú, Lima. Rev. Salud Pública. Perú .2017 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/327665684\\_Necesidad\\_de\\_promocion\\_pr evencion\\_e\\_intervencion\\_en\\_salud\\_mental\\_en\\_el\\_Peru](https://www.researchgate.net/publication/327665684_Necesidad_de_promocion_pr evencion_e_intervencion_en_salud_mental_en_el_Peru).
47. Mendoza J. Mendoza Huilca J. S. El trabajo remoto, la desconexión digital y el tecno estrés. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar,. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 1141-1150, 2022 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i4.2649](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2649)
48. Sánchez H, Reyes, Y, Mejía L. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. URP. 2018 [citado 15 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/40w6EBJ>
49. Ministerio de Educación. *El Marco del buen desempeño docente*. Lima: Ministerio de Educación. (2012).
50. Ragu-Nathan, T., Tarafdar, M., Nathan, R., & Tu, Q. Las consecuencias del Technostress para los usuarios finales. *Sistemas de información Investigación*, 19(4), 417-433. 2008 [citado 15 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://doi:10.12877/isre.1070.0165>.
51. Córdova I. Instrumentos de investigación. Editorial San Marcos;2018 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://bit.ly/31CnR2F>
52. Eguia C. Estadística Aplicada a la Psicología. Separata UCSUR; Lima.2020. [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/694/browse?type=advisor&value=Eguia+Elias%2C+Cesar+Augusto>
53. Colegio de Enfermería del Perú. [Sede Web]. C. D. E. Código De Ética Y Deontología. CEP; 2016 [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en:

[https://www.cejunin.org/wpcontent/uploads/2019/07/codigo\\_etica\\_deontologia.pdf](https://www.cejunin.org/wpcontent/uploads/2019/07/codigo_etica_deontologia.pdf)

54. Arias J., Villasís M. y Miranda M. El protocolo de investigación III: la población de estudio. Revista alergia México. 2016; 63(2). [citado 16 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
55. Brod, C. Techno Stress: The Human Cost of the Computer Revolution (1st ed.). Addison-Wesley. (1984).

## ANEXO 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE TECNOESTRÉS

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Tecnoestrés	Salanova citado por Mahboob A, Kahan t, define el tecnoestrés como “Un estado psicológico dañino relacionado con el uso de la tecnología o la amenaza de usar nuevas tecnologías, que lleva a manifestar ansiedad, fatiga, estado de escepticismo y percepción de ineficiencia.	<p>La variable tecnoestrés será obtenida a través de la aplicación de un cuestionario que evalúa el tecnoestrés de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT prevención Psicosocial) de 16 items, que mide las siguientes dimensiones.</p> <p><b>Escepticismo</b> (Sumatoria de items de 1 al 4)/4</p> <p><b>Fatiga</b> (Sumatoria de items de 5 al 8)/4</p> <p><b>Ansiedad</b> (Sumatoria de items de 9 al 12)/4</p> <p><b>Ineficacia</b> (Sumatoria de items de 13 al 16)/4</p> <p>Bajo: 0 – 25 Medio: 25 – 75 Alto: 75 - 100</p>	<p>D1: Escepticismo</p> <p>D2: Fatiga</p> <p>D3: Ansiedad</p> <p>D4: Ineficacia</p>	<p><b>Indiferencia negativa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poco interés</li> <li>2. Uso de las TIC.</li> <li>3. Contribución de las tecnologías en mi trabajo.</li> <li>4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías</li> </ol> <p><b>Estrés agotado</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas.</li> <li>6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a.</li> <li>7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más.</li> <li>8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.</li> </ol> <p><b>Inquietud inseguridad</b></p> <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> <li>11. Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.</li> <li>12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente.</li> </ol> <p><b>Baja habilidad</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.</li> <li>14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación.</li> <li>15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías.</li> <li>16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC.</li> </ol>	Ordinal

## ANEXO 2. INSTRUMENTOS

### CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS

Estimados docentes a continuación se le presenta una relación de preguntas. Luego de leerlas detenidamente, pido a usted responda cada una de ellas de manera más veraz y oportuna. Cada una de sus respuestas contribuye en la investigación que se realiza sobre el tecnoestrés.

#### **Instrucciones:**

Como opciones de respuesta se presenta seis alternativas, marca con un aspa “X” la opción de la escala que sea acorde a tu respuesta. Considera que cada opción tiene la siguiente equivalencia.

<b>RANGO DE MEDIDA DE LAS ESCALAS</b>	
0	= nada (nunca)
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)

N°	PREGUNTAS	ESCALA						
		6	5	4	3	2	1	0
<b>ESCEPTICISMO</b>								
<b>1</b>	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos.							
<b>2</b>	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
<b>3</b>	Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo.							
<b>4</b>	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías.							
<b>FATIGA</b>								

5	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas								
6	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a								
7	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más								
8	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías								
<b>ANSIEDAD</b>									
9	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías								
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas								
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								
<b>INEFICACIA</b>									
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								

Fuente: (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2000)

### ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo; docente....., identificado con DNI: N°....., Mediante el presente documento, doy mi consentimiento para ser partícipe en desarrollo de la encuesta para el trabajo de investigación que lleva como título “TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 2074 VIRGEN PEREGRINA DEL ROSARIO DISTRITO DE SAN MARTIN DE PORRAS -2023”, elaborado por la estudiante de enfermería LOZANO MOZOMBITE, GILDA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO. Por otro lado, la información proporcionada fue clara y precisa, teniendo en cuenta los aspectos éticos que enfoca dicha investigación, dado a ello doy fe que mi participación es de manera voluntaria, así mismo toda información brindada será anónima y confidencial.

FECHA: Lima 26/4/2023

---

Firma del participante



---

Firma del investigador  
DNI: 42513796

## ANEXO 4. CONFIABILIDAD

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	SUMA
E1	3	3	2	1	3	3	3	2	3	1	2	1	1	2	1	0	31
E2	4	5	2	5	5	5	5	6	5	6	6	5	6	5	2	1	73
E3	6	0	0	0	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12
E4	1	1	2	1	5	6	6	4	4	5	1	1	1	1	0	0	39
E5	1	1	2	1	5	5	6	3	3	4	3	3	3	2	3	2	47
E6	3	6	3	3	3	2	2	3	6	5	4	6	4	4	4	3	61
E7	3	3	2	2	3	4	3	3	5	5	5	5	2	5	3	2	55
E8	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	5	52
E9	5	3	4	4	5	4	2	4	5	3	3	2	4	4	4	4	60
E10	3	2	2	2	5	6	6	5	4	5	4	4	3	2	1	1	55
E11	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
E12	4	4	5	3	2	2	3	1	4	5	5	4	6	4	5	5	62
E13	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	3	2	3	1	19
E14	3	1	1	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	36
E15	6	1	0	1	1	2	2	0	0	2	2	0	2	1	1	3	24
E16	3	4	3	5	4	5	4	4	6	6	5	3	3	6	5	2	68
E17	5	5	4	5	3	5	3	5	5	3	5	2	5	5	5	3	68
E18	3	3	3	3	3	3	1	3	5	5	3	5	3	5	5	3	56
E19	5	3	4	4	5	3	3	3	5	3	3	3	3	5	3	5	60
E20	5	3	5	3	2	5	3	3	5	5	5	3	3	3	4	5	62
<b>VARIANZA</b>	2.74	2.83	2.54	2.65	2.23	2.55	2.6	2.33	3.11	2.93	2.51	2.89	2.39	2.95	2.83	2.93	
<b>SUMATORIA VARIANZA</b>	42.9875																
<b>VARIANZA D' L SUMA DE ITEMS</b>	338.3875																

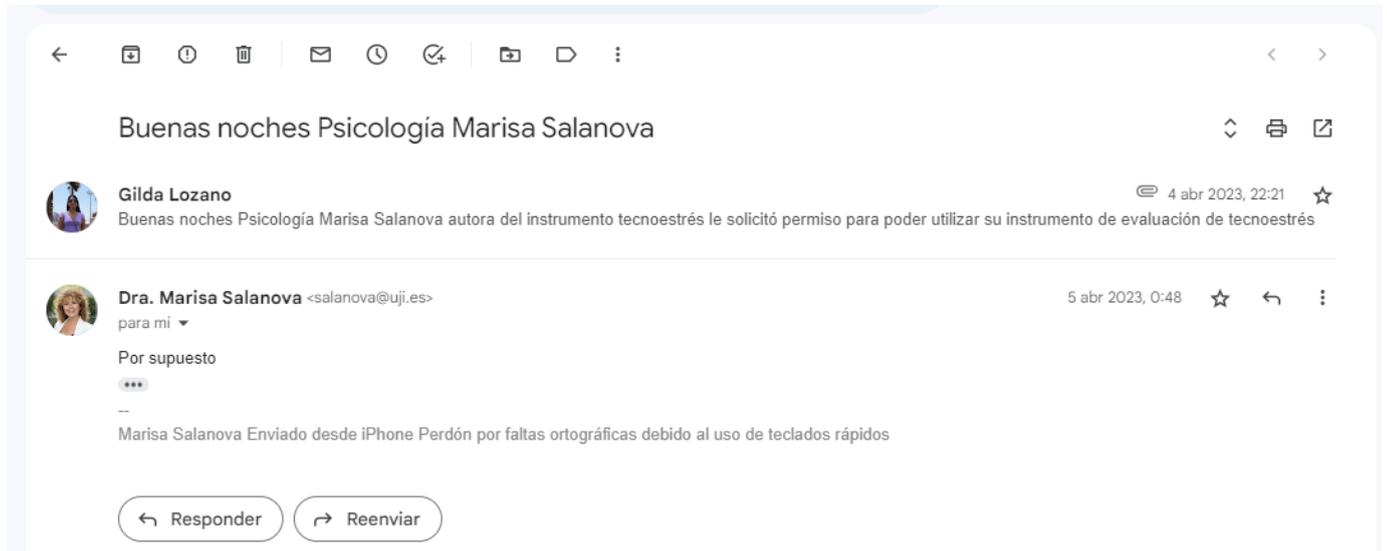
k	Número de items	16			
$\sum_{i=1}^k S_i^2$	Sumatoria de varianza	42.988			
$S_i^2$	Varianza Total	338.388			
$\alpha$	Coefficiente de confiabilidad	0.931			

$$\alpha = \frac{K}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

RANGO	CONFIABILIDAD
0.53 a menos	Confiabilidad Nula
0.54 a 0.59	Confiabilidad Baja
0.60 a 0.65	Confiabilidad
0.66 a 0.71	Muy Confiable
0.71 a 0.99	Excelente Confiabilidad
1	Confiabilidad Perfecta

0.93 El instrumento es de excelente confiabilidad

## ANEXO 6. EVICENCIA DEL SOLICITAR PERMISO PARA UTILIZAR EL INSTRUMENTO



## ANEXO 7. PERMISO DEL COLEGIO



Los Olivos, 24 abril de 2023

**CARTA N° 016 -2023-EP/ ENE.UCV-LIMA**

**Mg. Eliezer Jedidias, Guzman Orbegoso**  
Director de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario

**Asunto: Solicito autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería**

De mi mayor consideración:

Es muy grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Universidad Cesar Vallejo y en el mío propio desearle la continuidad y éxitos en la gestión que viene desempeñando.

A su vez la presente tiene como objetivo solicitar su autorización a fin de que la estudiante **Lozano Mozombite Gilda**, del X ciclo de estudios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería, quienes tienen aprobación del Comité de ética Institucional y aprobación por un jurado evaluador puedan ejecutar su investigación titulada: **"Tecnoestrés en docentes en la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras -2023"**, institución que pertenece a su digna gestión; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular me despido de Usted no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente,



**Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina**  
Coordinadora del Área de Investigación  
Escuela Profesional de Enfermería  
Universidad César Vallejo – Filial Lima

cc: Archivo.





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RUIZ RUIZ MARIA TERESA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Tecnoestrés en docentes de la Institución Educativa 2074 Virgen Peregrina del Rosario distrito de San Martín de Porras -2023", cuyo autor es LOZANO MOZOMBITE GILDA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 08 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RUIZ RUIZ MARIA TERESA <b>DNI:</b> 07254515 <b>ORCID:</b> 0000-0003-1085-2779	Firmado electrónicamente por: MTRUIZR el 19-07- 2023 14:26:17

Código documento Trilce: TRI - 0579570