



Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRIA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de
Wanchaq, 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Serrano Monge, Edward (orcid.org/0000-0002-2976-3162)

ASESORES:

Mgt. Cerafin Urbano, Virginia Asuncion (orcid.org/0000-0002-5180-5306)

Dr. Garay Argandoña, Rafael Antonio (orcid.org/0000-0003-2156-2291)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CERAFIN URBANO VIRGINIA ASUNCION, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024", cuyo autor es SERRANO MONGE EDWARD, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12%, 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, 03 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CERAFIN URBANO VIRGINIA ASUNCION DNI: 31883051 ORCID: 0000-0002-5180-5306	Firmado electrónicamente por: VCEFARINU el 10- 08-2024 16:30:00

Código documento Trilce: TRI - 0845760





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, SERRANO MONGE EDWARD estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
EDWARD SERRANO MONGE DNI: 23982665 ORCID: 0000-0002-2976-3162	Firmado electrónicamente por: ESERRANOMO el 03- 08-2024 19:27:52

Código documento Trilce: TRI - 0845758



Dedicatoria

A los gestores de mi vida, mi querido padre Jesús Domingo Serrano Berrio y mi amada madre Yolanda Monge Vega.

A mi esposa adorada, Zenaida Valdeiglesias Samanez, y a mi hijo querido, Paolo Eduardo Serrano Valdeiglesias, quienes son mi mayor inspiración y apoyo en todo momento.

Agradecimiento

A la Mgt. Virginia Asuncion Cerafin Urbano, por su dedicación, sus valiosos consejos y orientación.

A la Universidad César Vallejo, por brindarme la oportunidad de desarrollo y crecimiento académico.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de autenticidad del autor.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. Introducción.....	1
II. Metodología.....	12
III. Resultados.....	17
IV. Discusión.....	31
V. Conclusión.....	38
VI. Recomendaciones.....	40
Referencias.....	42
Anexos.....	46

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1: Nivel de tecnoestrés.....	17
Tabla 2: Nivel de las dimensiones de tecnoestrés.....	18
Tabla 3: Nivel de ansiedad.....	20
Tabla 4: Nivel dimensión de escepticismo tecnológico y ansiedad.....	21
Tabla 5: Nivel dimensión de fatiga tecnológica y ansiedad.....	22
Tabla 6: Nivel dimensión de nerviosismo tecnológico y ansiedad.....	23
Tabla 7: Nivel dimensión de ineficacia tecnológica y ansiedad.....	24
Tabla 8: Nivel tecnoestrés y ansiedad.....	25
Tabla 9: Coeficiente de correlación Spearman tecnoestrés con ansiedad en docentes.....	26
Tabla 10: Coeficiente de correlación Spearman dimensión escepticismo con ansiedad en docentes.....	27
Tabla 11: Coeficiente de correlación Spearman dimensión fatiga con ansiedad en docentes.....	28
Tabla 12: Coeficiente de correlación Spearman dimensión nerviosismo tecnológico con ansiedad en docentes.....	29
Tabla 13: Coeficiente de correlación Spearman dimensión ineficacia con ansiedad en docentes.....	30

Resumen

El estudio se relaciona con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, principalmente el ODS 3 (Salud y Bienestar), ODS 4 (Educación de Calidad) y ODS 8 (Trabajo Decente y Crecimiento Económico). El objetivo general es determinar la relación entre el tecnoestrés y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq en 2024. Los objetivos específicos incluyen investigar la relación entre escepticismo, fatiga, nerviosismo e ineficacia y la ansiedad. La investigación es de tipo básico con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, transversal, correlacional-causal. La población del estudio está compuesta por 522 docentes y la muestra fue de 220 docentes seleccionados aleatoriamente. Los resultados principales muestran que existe una relación directa entre el tecnoestrés y la ansiedad con un coeficiente de correlación de 0.404. Además, el escepticismo, la fatiga, el nerviosismo y la ineficacia también están relacionados significativamente con la ansiedad. En conclusión, el tecnoestrés y sus dimensiones aumentan los niveles de ansiedad en los docentes, destacando la necesidad de intervenciones pedagógicas y psicológicas para mitigar estos efectos.

Palabras clave: Tecnoestrés, ansiedad, docente.

Abstract

The study relates to several United Nations Sustainable Development Goals (SDGs), primarily SDG 3 (Good Health and Well-being), SDG 4 (Quality Education), and SDG 8 (Decent Work and Economic Growth). The general objective is to determine the relationship between technostress and anxiety among teachers in educational institutions in the Wanchaq district in 2024. Specific objectives include investigating the relationship between skepticism, fatigue, nervousness, technological inefficacy, and anxiety. The research is basic in nature with a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design. The study population consists of 522 teachers, with a sample of 220 teachers randomly selected. The main results show a direct relationship between technostress and anxiety with a correlation coefficient of 0.404. Additionally, skepticism, fatigue, nervousness, and technological inefficacy are also significantly related to anxiety. In conclusion, technostress and its dimensions increase anxiety levels among teachers, underscoring the need for pedagogical and psychological interventions to mitigate these effects.

Keywords: Technostress, anxiety, teacher.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 exacerbó las desigualdades educativas, especialmente en América Latina, donde la educación virtual se convirtió en la "nueva normalidad". Este cambio forzado provocó desafíos significativos, incluyendo un aumento del tecnoestrés y la ansiedad en los docentes. El uso intensivo y repentino de tecnologías de la información y comunicación (TIC) generó tecno-fatiga y tecno-ansiedad, afectando la salud mental de los educadores. El Banco Mundial advierte sobre las secuelas educativas y económicas de la pandemia, subrayando la necesidad de una preparación adecuada para evitar el fracaso escolar y la deserción.

La educación a nivel de todo el mundo a sufrido un reves, principalmente en América Latina donde las brechas de acceso a la educación son mayores, sectores de la población antes de la pandemia no tenía la posibilidad de contar con este servicio, durante la pandemia el problema se agudizó, el estado como ente rector en esta área procura dar continuidad al proceso educativo concluyendo los años y semestres académicos iniciados, a través de una nueva estrategia educativa llamada educación virtual, a este proceso de cambio y adaptación los especialistas leen llamado el "transición hacia la nueva normalidad", donde se procura garantizar el acceso a la educación a todos los estudiantes con las mismas oportunidades y sin discriminación (Ordorika, 2020).

El tecnoestrés se refiere a los impactos adversos que las TIC imponen sobre las personas, manifestándose en síntomas como fatiga y ansiedad. Este fenómeno se ve exacerbado por actitudes desfavorables hacia las TIC y está correlacionado con factores sociodemográficos como la edad y el sexo. Según Qiong et al., (2023) el tecnoestrés surge de la interacción entre las exigencias ambientales y la respuesta individual a estas demandas, llevando a estados de tensión y agotamiento. Durante la pandemia, se ha observado que los educadores enfrentaron niveles elevados de tecnoestrés debido a la sobrecarga de tareas, la dificultad de conciliar responsabilidades profesionales y personales, y las preocupaciones de privacidad al utilizar herramientas digitales para la enseñanza.

Una de las consecuencias de la pandemia fue aislamiento social, situación que generó el cierre de los centros de enseñanza de todo el planeta y del país, en esta situación se desarrolla una opción de aprendizaje que vendría a ser la educación virtual (Mota et al., 2020) esta posibilidad permitiría continuar desde casa con el aprendizaje, esta técnica educativa nueva en la Educación Básica Regular permitirá

pasar de la modalidad presencial a la virtual, donde primara el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación, este paso a la virtualidad producira definitivamente una serie de consecuencias externas e internas en los usuarios del sistema educativo, generando problemas de adaptación y en muchos casos de tipo emocional y psicologico (Gutiérrez y Díaz, 2021).

Esta educación de acuerdo a Gutiérrez y Díaz (2021) necesita una serie de elementos tanto en los estudiantes como en los docentes, requerimos alumnos motivados responsables y con altísimo nivel de autonomía, así como docentes preparados para abordar esta nueva metodología interactiva, este proceso que debería ser implementado progresivamente, con toda una estrategia de capacitación y adaptación, fue implementado y utilizado de una forma casi violenta y coersitiva, tanto para los estudiantes como para los maestros, lo que produjo problemas y dificultades en su uso y en los usurios.

El Banco Mundial (2021) advierte sobre dos crisis inminentes a nivel mundial. La primera es la secuela del cierre de IE. y universidades, mientras que la segunda es una crisis económica derivada de las respuestas gubernamentales a la pandemia. Estas crisis se agudizarán con el tiempo, afectando la calidad educativa si los docentes no están preparados para el nuevo sistema educativo, lo que puede resultar en fracaso escolar y deserción estudiantil. Los gobiernos tienen la responsabilidad de minimizar estos efectos de la virtualización de la educación. Además, los cambios abruptos en la metodología de enseñanza pueden afectar la salud mental de los docentes en el futuro.

De acuerdo a Gañan et al., (2020) precisaron que el docente al igual que el estudiante ha sido obligado en forme repentina a usar dispositivos tecnologicos, que en algunos casos era desconicido para ellos, esta falta de habilidades para su manejo, ha sumergido a los profesores en un malestar subjetivo y dificultad emocional que se trasluce en un posible cuadro de tecnoestres , provocando en muchos de ellos la aparición de la ansiedad, que se observa en las instiuciones educativas como el desgano, la falta desinteres por el trabajo, conflictos recurrentes entre los gestores y la plana docente.

El tecnoestrés y la ansiedad tecnológica están conectados con varios Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, incluyendo el ODS 3 (Salud y Bienestar), que promueve el bienestar mental; el ODS 4 (Educación de Calidad), que enfatiza la formación en el uso responsable de la tecnología; el ODS 8 (Trabajo Decente y

Crecimiento Económico), que aborda el impacto en la productividad y la seguridad laboral; el ODS 9 (Industria, Innovación e Infraestructura), que aboga por una innovación tecnológica que considere la salud mental; el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), que busca un acceso equitativo a la tecnología; y el ODS 16 (Paz, Justicia e Instituciones Sólidas), que trata sobre la regulación del uso de la tecnología para evitar el acoso cibernético, siendo todos esenciales para un desarrollo sostenible que incluya la salud y el bienestar mental.

A inicios de marzo del 2024, el gobierno local organizó una reunión con todos los directores de las diez instituciones educativas IE: públicas del distrito. Durante este encuentro se identificaron los problemas que afectan a los docentes y estudiantes de las diferentes IE.. Entre las problemáticas detectadas, se destacó la urgente demanda de especialistas en bienestar emocional en cada institución o, al menos, priorizar aquellas con problemas urgentes. Una de las dificultades señaladas fue la emocional, que persiste en algunos docentes debido a las secuelas del COVID-19. Esto incluye la excesiva carga académica derivada de la transición a la virtualidad sin la preparación adecuada, lo que ha resultado en el uso intensivo de las TICs y las dificultades asociadas a su manejo. Una consecuencia notable de esta situación es la ansiedad generada por la constante exigencia de utilizar nuevas herramientas y estrategias virtuales, así como otros problemas psicológicos relacionados.

La situación educativa que se vivió dentro de la comunidad educativa nos obligó a plantear como problema general de estudio ¿Cuál es la relación entre el tecnoestrés y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024? Así mismo se planteo como problemas específicos: ¿Cuál es la relacion entre escepticismo y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024?; ¿Cuál es la relación entre fatiga y la ansiedad en docentes de las IE. del Distrito de Wanchaq, 2024?; ¿Cuál es la relación entre nerviosismo y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024?, ¿Cuál es la relación entre ineficacia y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024?

La justificación teórica y práctica del estudio se basó en la necesidad de conocer si los docentes que implementaron la modalidad virtual o el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) experimentaron algún nivel de estrés y, posteriormente, desarrollaron síntomas de ansiedad. En términos prácticos, se buscó obtener información objetiva sobre las consecuencias en los docentes que utilizaron estas tecnologías o que participaron en la modalidad de estudio virtual. Si

los resultados mostraran altos niveles de estrés laboral y ansiedad, estos datos permitirían elaborar propuestas de intervención psicológica y pedagógica en instituciones públicas similares. Además, el estudio facilitaría la formulación de nuevas estrategias de intervención para docentes que sufran de estrés laboral debido a la implementación de la modalidad virtual y el uso de las TIC, ayudando metodológicamente a pedagogos y psicólogos a mejorar sus intervenciones en casos similares.

Se planteó como objetivo general de esta investigación: Determinar la relación entre el tecnoestrés y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. De igual modo se plantea como objetivos específicos del presente estudio: Determinar la relación entre escepticismo y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024; Determinar la relación entre fatiga y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024; Determinar la relación entre el nerviosismo y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024; Determinar la relación entre ineficacia y la ansiedad en docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024.

A pesar que la información referente a estudios internacionales, nacionales y locales de tecnoestrés correlacionado con ansiedad es escasa, haremos un análisis de información de fuentes primarias, datos que son originales que tienen que ver con las variables estudio de la presente investigación (Cruz, 2007)

En antecedentes internacionales, el estudio realizado por Cárdenas (2023) en México tuvo como objetivo evaluar el teletrabajo y el tecnoestrés en 131 docentes universitarios. Los resultados mostraron que los docentes de entre 52 y 72 años son una población vulnerable, ya que el 35% de ellos experimenta ansiedad. Además, se observó que los hombres tienen una propensión mayor a sufrir ansiedad en comparación con las mujeres, con un 33.3% frente al 12.1% respectivamente.

En el estudio correlacional sobre el tecnoestrés docente durante la pandemia de COVID-19 en Ecuador, Carrión et al., (2022) identificaron en un grupo de 485 profesores, a quienes se les aplicó una prueba de 20 ítems, los factores que influyen en la aparición del tecnoestrés. Concluyeron que el escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad son elementos significativos que contribuyen a este fenómeno. Estos hallazgos sugieren la necesidad de desarrollar estrategias de intervención sostenibles en el ámbito educativo para abordar el tecnoestrés.

El estudio de Abarca et al., (2022) en Ecuador investigó el tecnoestrés en docentes de segundo nivel debido a la pandemia del COVID-19. Utilizaron una metodología correlacional causal para analizar la relación entre el tecnoestrés y variables como exceso de trabajo, sobrecarga tecnológica, intensidad laboral y tecnoinvasión. Encontraron como resultado que el 47% de los docentes evaluados experimentaron tecnoestrés, asociado con estos factores. Concluyeron que este tecnoestrés afectó negativamente el bienestar psicológico y desempeño educativo de los docentes, generando altos niveles de estrés, ansiedad y problemas mentales.

Los investigadores Carrión et al., (2022) condujeron una indagación en Ecuador con el propósito de identificar los elementos que contribuyen al surgimiento del tecnoestrés, destacando la ansiedad como uno de los principales factores generados por el uso de herramientas virtuales. Este estudio reveló que el empleo de estas herramientas está modificando los hábitos y costumbres de los docentes que previamente se encontraban inmersos en el proceso de enseñanza tradicional. Como recomendación, sugieren continuar las investigaciones sobre estas variables una vez concluida la pandemia, para obtener información relevante y abordar de manera efectiva este problema identificado.

Fernández y Román (2021) realizaron una revisión sistemática con el propósito de saber sobre el estrés y la ansiedad asociada al uso de la tecnología educativa. Utilizaron una metodología de revisión sistemática para identificar y analizar dieciséis artículos relevantes relacionados con el tema. Los resultados principales de su estudio revelan que los docentes experimentan altos niveles de ansiedad o estrés debido al uso de la tecnología educativa en el aula. Destacando como conclusión la importancia de investigar y desarrollar estrategias efectivas para prevenir la aparición de estos síntomas en los docentes que utilizan tecnología educativa.

En Venezuela los investigadores Cardenas y Bracho (2020) realizaron una investigación descriptiva, no experimental en trabajadores de una empresa para determinar la presencia de tecnoestrés, encontrando como resultado un bajo nivel de ansiedad y un alto nivel de fatiga, lo que dificultaba su trabajo, mostrando un desinterés por el uso de las TICs, concluyendo que se tome medidas de inmediato para evitar o erradicar las causas de futuras enfermedades mentales.

Estrada (2020) se propuso estudiar los rangos de tecnoestrés en 428 educadores chilenos de primaria y secundaria. Utilizó un enfoque descriptivo en su

metodología para evaluar estos niveles a través de la participación de los docentes y el análisis de los resultados. Los resultados revelaron que el 12% de los docentes estaban tecno-fatigados, el 13% experimentaba tecno-ansiedad y el 11% presentaba ambas condiciones. Estas cifras evidencian el lado negativo de la tecnología, con aproximadamente uno de cada diez docentes en riesgo de sufrir algún trastorno psicosocial debido al uso de las TI. En síntesis, estos hallazgos indican un posible impacto adverso en el trabajo y el proceso de enseñanza-aprendizaje de los educadores, destacando la importancia de abordar el tecnoestrés como un factor relevante en el contexto educativo chileno.

Domínguez et al., (2020) investigaron el tecnoestrés en maestros de educación media superior en México durante la pandemia del COVID-19. Utilizaron un enfoque exploratorio para analizar el efecto de las TICs en la labor docente, especialmente en la enseñanza-aprendizaje y la generación de riesgos estresantes. Encontraron como resultado que la implementación de las TICs aumentó el cansancio, la sensación de ineficacia, la ansiedad y la depresión entre los docentes, afectando su salud física, psicológica y emocional. Concluyeron que el uso de las TICs favoreció la aparición del tecnoestrés en este grupo de docentes durante la pandemia.

En el ámbito nacional y local, Estrada y Gallegos (2022) investigaron el tecnoestrés en el contexto educativo, centrándose en la transición a modalidades de trabajo como la enseñanza virtual y el uso de las TICs. Emplearon una metodología de análisis cualitativo y cuantitativo para valorar las consecuencias de las TICs en los docentes y su relación con el tecnoestrés. Los resultados mostraron que los docentes experimentan estrés debido a la exposición excesiva a las TICs y a la falta de conocimientos digitales, lo que genera consecuencias como ansiedad, depresión y estrés, pudiendo desencadenar el síndrome del papel quemado a largo plazo. En conclusión, resaltaron la importancia de abordar el tecnoestrés en el ámbito educativo mediante la implementación de estrategias para reducir la exposición excesiva a las TICs y brindando apoyo y capacitación digital adecuada a los docentes.

Betancourt (2022) propuso como objetivo investigar el tecnoestrés en 218 maestros de IE. públicas y privadas de la ciudad de Lima. El estudio utilizó una metodología de investigación cuantitativa para analizar el grado de tecnoestrés en los docentes de ambas instituciones. Los resultados mostraron que los docentes de instituciones privadas tienen un nivel más alto de tecnoestrés, con un 10.6%, en comparación con los docentes de instituciones públicas, que registraron un 7.3%.

Estos hallazgos concluyeron diferencias significativas en el nivel de tecnoestrés entre los educadores de instituciones privadas y públicas, resaltando la importancia de abordar este fenómeno de manera diferenciada según el contexto educativo.

Vargas (2022) investigó el tecnoestrés y la resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur durante la pandemia. El estudio empleó una metodología de investigación correlacional para evaluar el nivel de tecnoestrés en los docentes y su relación con la resiliencia, considerando factores como la adaptación al trabajo remoto y la habilidad en el uso de TICs. Los resultados mostraron que un alto porcentaje, el 74.7%, de los docentes presentaban un nivel elevado de tecnoestrés, atribuido por el autor a la desadaptación al trabajo remoto y la falta de habilidades en el uso de tecnologías de la información y comunicación (TICs). Estos hallazgos resaltan la importancia de brindar apoyo y capacitación adecuada a los docentes para mejorar su adaptación al trabajo remoto y su habilidad en el uso de las TICs, lo que podría contribuir a reducir los niveles de tecnoestrés en este contexto.

Estrada et al., (2022) investigaron el tecnoestrés en maestros de la educación básica regular durante la pandemia del COVID-19 en Perú. Utilizaron una metodología de investigación cuantitativa para evaluar los niveles de tecnoestrés en los docentes, considerando variables como sexo, edad, condición laboral y estado civil. Los hallazgos mostraron que el 57.9% de los profesores evaluados presentaban altos niveles de tecnoestrés, y estos niveles estaban asociados a variables como sexo, edad, condición laboral y estado civil. En conclusión, el estudio sugiere que las autoridades educativas identifiquen a los docentes con sintomatología de estrés para intervenir prontamente y evitar daños en su salud física y psicológica.

Cornejo (2020) planteó como objetivo de su estudio investigar el tecnoestrés en maestros de Puente Piedra, Lima. Usando investigación descriptiva como metodología, el estudio utilizó una muestra de 43 docentes para identificar su nivel de tecnoestrés. En sus resultados halló que el 46% de los docentes tenían un grado bajo de tecnoestrés, el 28% un grado medio y el 28% un grado alto. Además, los evaluados presentaban altos niveles de fatiga, ansiedad, escepticismo e ineficiencia. Concluyendo que casi la mitad de los docentes evaluados presentan niveles medios y altos de tecnoestrés, lo que indica la importancia de abordar este problema para mejorar la salud y eficiencia de los docentes en el contexto tecnológico.

Cari (2020) que tuvo como propósito investigar la correlación entre el tecnoestrés y el desempeño docente en el nivel primario, utilizando como metodología

la correlacional causal. Sus hallazgos revelaron que un 46.7% de los educadores evaluados experimentaban un nivel alto de estrés laboral asociado al uso de las TICs. Además, al analizar la relación entre las variables de estudio, se concluyó una correlación positiva moderadamente significativa de 0.619.

El Modelo de Sobrecarga de Tecnología, propuesto por Lawrence R. Murphy en su libro "Tecnología de la Información y Estrés en el Trabajo" (1991), en resumen, proporciona un marco para entender cómo una gestión deficiente de la tecnología puede generar estrés laboral y cómo mitigar estos efectos mediante una adecuada gestión y apoyo a los empleados. Entre los representantes que se enmarcan dentro de este modelo tenemos a los autores Salanova et al., (2019) el tecnoestrés es un término que se usó por primera vez en el año de 1984, donde se hace referencia al estado psicológico de malestar producido por el uso de tecnologías y falta de habilidad para ello, trayendo consigo la falta de adaptación al uso de nuevas herramientas y sistemas tecnológicos; alguno otros autores hacen referencia a cualquier impacto negativo en salud física y negativa por el uso de tecnología.

El tecnoestrés de acuerdo Salanova et al., (2019) se inicia a partir de las altas demandas en el trabajo por el uso de las TICs, la falta de recursos o demandas sociales relacionadas con ellas (tecnoansiedad y tecno fatiga). La realización o implementación de las TICs demanda una serie de impetraciones para su ejecución, entre ellas el esfuerzo físico y mental, otro elemento a considerar son los recursos laborales, muchas de las actividades vinculadas con el uso de tecnología requiere la atención del usuario quien finalmente aplica las nuevas estrategias tecnológicas y si a esto le sumamos supervisores o asesores incorrectamente formados para tal fin la tarea se convierte en tediosa y finalmente debemos señalar a los recursos personales que también juegan un rol importante en la formación del tecnoestrés, donde el tipo de personalidad en la mayoría de casos será determinante para afrontar y la aparición de esta enfermedad psicológica con consecuencias físicas.

El tecnoestrés surge cuando una persona debe gestionar una vasta cantidad de datos de la web, atender correos electrónicos y recibir mensajes simultáneamente, sin tener un conocimiento adecuado del uso de estas herramientas. Esto provoca efectos negativos como malestar, ansiedad, y una actitud negativa hacia las TIC, además de dudas sobre su capacidad y competencia. El tecnoestrés también genera fatiga, caracterizada por cansancio y agotamiento cognitivo debido a las demandas tecnológicas. Otro síntoma es el escepticismo, que lleva a la negación o duda del uso

de herramientas electrónicas, afectando la percepción de la propia competencia. Finalmente, la falta de habilidades y conocimiento, o pertenecer a otra generación, resulta en ineficacia o baja autoeficacia en el manejo de las TIC.

De acuerdo con la teoría cognitiva, la ansiedad se considera una reacción emocional compleja que se desencadena durante la evaluación de situaciones. Esto permite al individuo procesar la información pertinente y tomar decisiones estratégicas. Se cree que la ansiedad desempeña un papel adaptativo al ayudar a enfrentar circunstancias desafiantes. En niveles moderados, puede incluso potenciar el rendimiento físico y mental, así como favorecer la adaptación a entornos nuevos o complicados (Díaz y De la Iglesia, 2019).

Dentro de los cultores de esta teoría tenemos a Beck (2021) plantea que aquellos que experimentan trastornos de ansiedad suelen generar pensamientos automáticos que son tanto negativos como distorsionados acerca de eventos que aún no han ocurrido. Estas personas tienden a interpretar las situaciones futuras de manera exageradamente catastrófica. De la misma forma reconoce la presencia de patrones de pensamiento inexactos que intensifican la ansiedad. Estos incluyen la sobregeneralización, que implica extraer conclusiones negativas de eventos específicos, y la catastrofización, que implica anticipar lo peor en diversas situaciones. Además, sugiere que las personas forman esquemas cognitivos basados en sus primeras experiencias, y estos esquemas afectan cómo interpretan y reaccionan a los eventos actuales, contribuyendo a la ansiedad.

El concepto de filtrado cognitivo alude a la propensión de las personas ansiosas a seleccionar información de manera selectiva, centrándose principalmente en los aspectos negativos de una situación y minimizando los aspectos positivos. También indica que aquellos con trastornos de ansiedad suelen desarrollar estrategias de evitación para evitar situaciones temidas, lo que refuerza y prolonga la ansiedad a largo plazo (Beck, 2021).

Tecnoestrés según Oviedo (2021) se define como un estado psicológico adverso que surge debido al uso excesivo de las TICs, manifestando una respuesta adaptativa frente a la incapacidad para gestionar o utilizar estas tecnologías de manera saludable.

El tecnoestrés afecta a individuos que, debido a su trabajo o rutinas diarias, interactúan constantemente con TIC. Este trastorno se relaciona con el impacto negativo de las TIC en actitudes, pensamientos y comportamientos, provocando una

alta activación psicofisiológica. El tecnoestrés surge de un desequilibrio entre las demandas tecnológicas y los recursos personales disponibles. Su aparición depende de las habilidades individuales para manejar tecnologías, las características del contenido, los cambios en actividades mediadas por tecnologías y las estrategias de implementación. Este malestar, producto de la falta de competencia frente al rápido avance tecnológico, afecta la capacidad de adaptación y el bienestar psicológico de las personas en entornos tecnológicos (Tarafdar et al., 2019).

Según la OMS (2023) indico que los individuos enfrentan un trastorno de ansiedad a menudo experimenta un temor desproporcionado o una inquietud intensa en situaciones específicas, ya sea ante una crisis de angustia o escenarios sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, esta aprensión se extiende a diversas situaciones cotidianas. Este malestar persiste a lo largo del tiempo, generalmente durante varios meses, y suele llevar a la evitación activa de las circunstancias que provocan ansiedad en estas personas.

En relación a la hipótesis de trabajo y nula se planteó:

Hipótesis General; Hipótesis de Trabajo (H1): Existe una relación significativa entre el tecnoestrés y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024.
Hipótesis Nula (H0): No existe una relación significativa entre el tecnoestrés y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq en 2024.

Hipótesis Específicas; H1.1: Existe una relación significativa entre el escepticismo y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024.
H0.1: No existe una relación significativa entre el escepticismo y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H1.2: Existe una relación significativa entre la fatiga y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H0.2: No existe una relación significativa entre la fatiga y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H1.3: Existe una relación significativa entre el nerviosismo y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H0.3: No existe una relación significativa entre el nerviosismo y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H1.4: Existe una relación significativa entre la ineficacia y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. H0.4: No existe una relación significativa entre la ineficacia y la ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024. Estas hipótesis permitirán estructurar y enfocar la investigación de manera clara y precisa.

II. METODOLOGÍA

Según Málaga et al. (2008), la investigación fue de tipo básico, centrada en la búsqueda y ampliación del conocimiento fundamental sin aplicaciones prácticas inmediatas. Este tipo de investigación se caracterizó por su interés en comprender fenómenos y procesos fundamentales, generando teorías, principios y conocimientos que podrían servir como base para investigaciones futuras y aplicaciones prácticas posteriores.

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, siguiendo las directrices de Hernández y Mendoza (2018). Este enfoque se centró en la medición y el análisis estadístico de datos para evaluar relaciones y efectos entre variables.

El diseño de investigación fue no experimental, ya que se investigó la relación entre el tecnoestrés y la ansiedad sin alterar estas condiciones, recolectando datos en un momento específico. En este diseño, el investigador no modificó las variables, manteniendo su estado natural durante el proceso de recopilación y análisis de la información (Hernández et al. 2014).

El diseño específico utilizado fue el transeccional o transversal, cuyo objetivo fue describir, evaluar y explorar la presencia de ciertas características o fenómenos en un momento y lugar específicos. Este diseño implicó examinar y describir una o más variables en su estado original, conservando sus características y niveles dentro de la población estudiada, lo que definió estos estudios como esencialmente descriptivos.

El nivel del estudio fue descriptivo correlacional, examinando y detallando cómo se relacionaron dos o más variables en un momento específico, sin intervenir en ellas. Este método fue valioso para reconocer conexiones, identificar patrones y observar tendencias en los datos (Hernández et al. 2014).

En tal sentido, este estudio se enmarcó dentro de los límites de una investigación básica, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental y transversal, descriptivo correlacional, buscando alcanzar una comprensión profunda y explicativa de las relaciones entre el tecnoestrés y la ansiedad en los docentes del distrito de Wanchaq, 2024.

Variable 1: Tecnoestrés. Según la definición conceptual de Oviedo (2021), el tecnoestrés fue un estado psicológico negativo que surgió del uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), manifestándose como una respuesta adaptativa frente a la dificultad para manejarlas de manera saludable.

Operacionalmente, Salanova et al. (2019) lo definieron como una incomodidad psicológica provocada por el uso tecnológico cuando se carece de las habilidades necesarias, resultando en una adaptación deficiente a nuevas herramientas. Además, se reconoció que el tecnoestrés abarcó cualquier efecto adverso en la salud física y mental por el uso de tecnología.

Los indicadores de tecnoestrés incluyeron: angustia al intentar suspender el uso tecnológico, falta de sueño, alteraciones en hábitos alimenticios, problemas laborales, reducción de la comunicación familiar y disminución de círculos sociales. La escala de medición utilizada fue una escala intervalar, ya que las categorías de nivel (bajo, medio, alto) estaban separadas por rangos específicos de puntuación numérica sin un punto de referencia absoluto.

Variable 2: Ansiedad. Según la definición conceptual de la OMS en 2023, los trastornos de ansiedad se manifestaron en personas que experimentaron un miedo excesivo o una preocupación intensa en situaciones específicas, como crisis de angustia o entornos sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, esta aprensión se extendió a múltiples situaciones cotidianas, por largos periodos de tiempo, a menudo varios meses, y podría llevar a la evitación activa de las circunstancias generadoras de ansiedad.

Para Beck (2021), la definición operacional indica que los individuos con trastornos de ansiedad tienden a producir pensamientos automáticos negativos y distorsionados sobre eventos futuros. Estas personas ven las situaciones venideras como desastrosamente exageradas, lo que aumentaba su sensación de ansiedad. Los indicadores de ansiedad incluyeron: inquietud, nerviosismo, incapacidad para relajarse, temor, aterrorización, sentirse asustado, adormecimiento, sudoración, temblores, mareos, pérdida de conciencia, problemas gastrointestinales, dificultades respiratorias, escalofríos, dificultades cardíacas, problemas con el equilibrio y sonrojamiento.

El patrón de referencia utilizada fue una escala de intervalos, ya que las categorías de ansiedad (leve, moderada, moderadamente grave, severa) estaban separadas por rangos específicos de puntuación numérica sin un punto de referencia absoluto.

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), se definió la población como el conjunto de todos los casos o miembros que cumplían ciertas especificaciones

determinadas por el estudio. En este caso, la población del estudio estuvo compuesta por 522 educadores de las IE. del distrito de Wanchaq.

Los criterios de inclusión incluyeron ser docente de las IE. del distrito de Wanchaq, pertenecer a la población finita y conocida de docentes del distrito, y cumplir con las especificaciones del estudio, que incluían aspectos como nivel educativo, área de enseñanza y años de experiencia.

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron no ser maestro de las IE. del distrito de Wanchaq, no pertenecer a la población finita y conocida de docentes del distrito, y no cumplir con las especificaciones del estudio establecidas previamente, lo que podría significar no cumplir con ciertos requisitos de elegibilidad determinados por los investigadores.

La muestra, según la misma fuente, fue un subgrupo de la población que se seleccionó bajo ciertos criterios como la aleatoriedad, los conglomerados o los estratos, y que cumplió con las especificaciones del estudio. Para estimar la muestra en esta investigación, se aplicó la fórmula de muestreo aleatorio simple para una población finita y conocida, determinando que fueron 220 docentes seleccionados de entre los 522 maestros de las IE. del distrito de Wanchaq.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos. La metodología usada incluyó dos cuestionarios de evaluación: el Beck Anxiety Inventory (BAI) y el cuestionario Tecnoestrés RED-TIC. El BAI, desarrollado por Beck et al. (1988), constó de 21 ítems tipo Likert, con alta consistencia interna (0,92) y buena fiabilidad test-retest (0,75), demostrando sólidas propiedades psicométricas. Su estructura factorial varió según estudios, con dos o cuatro factores identificados. Por otro lado, el cuestionario Tecnoestrés RED-TIC de Marisa Salanova se enfocó en evaluar el estrés tecnológico en el ámbito laboral. Constó de 16 ítems tipo Likert distribuidos en cuatro dimensiones (escepticismo, fatiga, ansiedad, ineficacia). Este instrumento buscó identificar los factores que generaban estrés tecnológico, como el uso excesivo de dispositivos digitales y la dificultad para desconectar del trabajo. Ofreció información valiosa para implementar medidas de prevención y promover un uso equilibrado de la tecnología en el trabajo, con una validez de constructo estimada en 0,07 y una buena fiabilidad con 0,82 de Alfa de Cronbach (Albarrán, 2018).

El procedimiento para la realización de un estudio en cualquier ámbito del quehacer científico fue importante que el instrumento utilizado fuera fiable y válido. Se emplearon los métodos de constructo y contenido para evaluar su validez. Para el

análisis de constructo se realizó el juicio de expertos, contando con 3 especialistas reconocidos en el tema. Se utilizó el coeficiente de V de Aiken para procesar esta data y cuantificar la importancia de los reactivos respecto al contenido, basándose en la apreciación de los jueces. Un valor cercano a la unidad indicará una mayor validez de contenido del instrumento evaluado. Para validar el constructo, se elaboró un formulario Google y se seleccionaron 20 individuos representativos de la población a evaluar. El instrumento se aplicó mediante WhatsApp, y se recabó la información en una base de datos de Excel. Posteriormente, se procesó la fiabilidad a través del Alfa de Cronbach en el software SPSS, obteniendo los resultados necesarios. Además de contar con un instrumento válido y confiable, fue importante tener baremos objetivos y científicos para la categorización. Se siguió un procedimiento sencillo para determinar el valor mínimo y máximo de la escala, calculando la diferencia entre ambos para identificar el rango. Con estos valores definidos, se realizaron sumas para establecer las tres categorías aplicables en la escala.

El método de análisis de datos usado fue Microsoft Excel avanzado para gestionar y estructurar la información, que se presentó en tablas y gráficos. Estos datos fueron analizados con estadísticos de tendencia central y dispersión. Luego, se empleó el software SPSS versión 24.0 para procesar la data y verificar la hipótesis de estudio, lo que guiará a determinar si existe correlación causal entre las dos variables de estudio.

Aspectos éticos, el instrumento utilizado garantizó la absoluta confidencialidad y anonimato, ya que no se registraron los nombres de los participantes entrevistados. Las fichas de recolección de información y la base de datos son propiedad exclusiva del entrevistador.

Se enfatizó que la colaboración de los docentes de la institución educativa fue completamente voluntaria y anónima. Sus respuestas no fueron públicas de manera individual, sino que se presentaron de manera colectiva a través de gráficos o tablas. Además, los encuestados tuvieron la libertad de no responder las preguntas que no desearan abordar.

Para evaluar este estudio, se empleó el software Turnitin, el cual determinó el porcentaje de similitud o identificación de citas y referencias correctas.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel alcanzado por los docentes en la variable tecnoestrés

Nivel	Tecnoestrés	
	<i>f</i>	%
Bajo	2	0.91
Medio	27	12.27
Alto	191	86.82
Total	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla exhibe la distribución del nivel de tecnoestrés entre un grupo de 220 docentes, clasificado en tres niveles: bajo, medio y alto. Un pequeño porcentaje de los docentes (0.91%) experimenta un nivel bajo de tecnoestrés, un poco más del 12% (12.27%) experimenta un nivel medio, y la mayoría (86.82%) experimenta un nivel alto. Esto indica que el tecnoestrés es un problema significativo entre los docentes, ya que una mayoría experimenta altos niveles de esta condición. Los docentes, en particular, se sentían abrumados por la necesidad de adaptarse rápidamente a nuevas tecnologías, el constante flujo de información y la presión para integrar herramientas digitales en sus prácticas pedagógicas. Este estrés tenía consecuencias negativas tanto para el bienestar de los docentes como para la calidad de la enseñanza.

Tabla 2*Nivel alcanzado por los educadores en las dimensiones de la variable tecnoestrés*

Nivel	Dimensiones de Tecno estrés							
	Escepticismo		Fatiga		Ansiedad		Ineficacia	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	58	26.36	46	20.91	49	22.27	69	31.36
Medio	154	70.00	167	75.91	161	73.18	144	65.45
Alto	8	3.64	7	3.18	10	4.55	7	3.18
Total	220	100	220	100	220	100	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 2 expone la distribución del nivel de tecnoestrés en cuatro dimensiones: escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia. En escepticismo, la mayoría de los docentes (70%) experimenta un nivel medio, mientras que un 26.36% experimenta un nivel bajo y un 3.64% un nivel alto. En fatiga, el 75.91% de los docentes experimenta un nivel medio, el 20.91% un nivel bajo y el 3.18% un nivel alto. En ansiedad, el 73.18% de los docentes se encuentra en un nivel medio, el 22.27% en un nivel bajo y el 4.55% en un nivel alto. En ineficacia, el 65.45% de los docentes tiene un nivel medio, el 31.36% un nivel bajo y el 3.18% un nivel alto. En todas las dimensiones del tecnoestrés, la mayoría de los docentes se encuentra en el nivel medio (entre 65.45% y 75.91%), los niveles bajos varían entre el 20.91% y el 31.36%, mientras que los niveles altos son relativamente bajos, oscilando entre el 3.18% y el 4.55%. Esto indica que, aunque la mayoría de los docentes experimenta un nivel moderado de tecnoestrés en las diferentes dimensiones, un porcentaje significativo experimenta niveles bajos, y un pequeño porcentaje, niveles altos.

Tabla 3*Nivel alcanzado por los docentes en la variable ansiedad*

<i>Nivel</i>	Ansiedad	
	<i>f</i>	%
Leve	6	2.73
Moderada	49	22.27
Moderada grave	125	56.82
Severa	40	18.18
Total	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 3 representa la distribución de los niveles de ansiedad en docentes, clasificados en cuatro categorías: leve, moderada, moderada grave y severa. Un pequeño porcentaje de los docentes (2.73%) experimenta un nivel leve de ansiedad, mientras que un 22.27% de los docentes tiene ansiedad moderada, lo que indica que casi una cuarta parte se encuentra en este nivel. La mayoría de los maestros (56.82%) experimenta un nivel moderado grave de ansiedad, lo que sugiere que más de la mitad tiene un nivel significativo de ansiedad. Además, un 18.18% de los docentes experimenta un nivel severo de ansiedad, lo que indica que una porción considerable sufre de alta ansiedad. La mayoría de los docentes (56.82%) experimenta ansiedad moderada grave, lo que señala un nivel preocupante de ansiedad en esta población. Estos datos sugieren que la ansiedad es un problema significativo entre los docentes, con una gran mayoría experimentando niveles de ansiedad que van desde moderada grave a severa.

Tabla 4*Relación de los niveles alcanzados de tecnoestrés y ansiedad en los maestros*

		Ansiedad escala de Beck									
		Leve		Moderada		Moderada grave		Severa		Total	
Nivel		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tecnoestrés	Bajo	0	0,0	1	0,5	1	0,5	0	0,0	2	0,9
	Medio	2	0,9	11	5,0	14	6,4	0	0,0	27	12,3
	Alto	4	1,8	37	16,8	110	50,0	40	18,2	191	86,8
	Total	6	2,7	49	22,3	125	56,8	40	18,2	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 4 revela la relación entre los niveles de tecnoestrés y los niveles de ansiedad. Los resultados indican que ningún docente con bajo nivel de tecnoestrés experimenta ansiedad leve o severa, con solo el 0.5% experimentando ansiedad moderada y moderada grave. Entre los docentes con nivel medio de tecnoestrés, el 0.9% experimenta ansiedad leve, el 5.0% ansiedad moderada, y el 6.4% ansiedad moderada grave, sin casos de ansiedad severa. En contraste, la mayoría de los docentes con alto nivel de tecnoestrés (50.0%) experimenta ansiedad moderada grave, seguido por el 18.2% con ansiedad severa, el 16.8% con ansiedad moderada, y el 1.8% con ansiedad leve. En general, de los 220 docentes, el 2.7% tiene ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave, y el 18.2% ansiedad severa. Esto muestra que a medida que aumenta el nivel de tecnoestrés, también lo hace la gravedad de la ansiedad, destacando una correlación significativa entre altos niveles de tecnoestrés y mayores niveles de ansiedad en los docentes.

Tabla 5

Relación de niveles alcanzados en la dimensión de escepticismo y ansiedad en los educadores.

Dimensión Escepticismo	Nivel	Ansiedad escala de Beck								Total	
		Leve		Moderada		Moderada grave		Severa		f	%
		f	%	f	%	f	%	f	%		
Bajo	1	0,5	24	10,9	29	13,2	4	1,8	58	26,4	
Medio	5	2,3	25	11,4	89	40,5	36	16,4	155	70,5	
Alto	0	0,0	0	0,0	7	3,2	0	0,0	7	3,2	
Total	6	2,7	49	22,3	125	56,8	40	18,2	220	100	

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 5 exhibe la correlación entre los niveles de escepticismo y ansiedad. En docentes con bajo nivel de escepticismo tecnológico, el 0.5% experimenta ansiedad leve, el 10.9% ansiedad moderada, el 13.2% ansiedad moderada grave y el 1.8% ansiedad severa. Para los docentes con nivel medio de escepticismo, el 2.3% tiene ansiedad leve, el 11.4% ansiedad moderada, el 40.5% ansiedad moderada grave y el 16.4% ansiedad severa. Entre los docentes con alto nivel de escepticismo, el 3.2% experimenta ansiedad moderada grave, sin casos de ansiedad leve, moderada o severa. Estos datos sugieren que a medida que aumenta el nivel de escepticismo tecnológico, también lo hace la gravedad de la ansiedad, destacando una correlación significativa entre niveles medios y altos de escepticismo tecnológico y mayores niveles de ansiedad entre los docentes.

Tabla 6

Relación de los niveles alcanzados en la dimensión de fatiga tecnológica y niveles de ansiedad en los docentes.

	Nivel	Ansiedad escala de Beck								Total	
		Leve		Moderada		Moderada grave		Severa			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Dimensión Fatiga	Bajo	4	1,8	16	7,3	25	11,4	1	0,5	46	20,9
	Medio	2	0,9	33	15,0	94	42,7	38	17,3	167	75,9
	Alto	0	0,0	0	0,0	6	2,7	1	0,5	7	3,2
	Total	6	2,7	49	22,3	125	56,8	40	18,2	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 6 expone la correlación entre los niveles de dimensión fatiga y ansiedad. Entre los docentes con bajo nivel de fatiga tecnológica, el 1.8% experimenta ansiedad leve, el 7.3% ansiedad moderada, el 11.4% ansiedad moderada grave y el 0.5% ansiedad severa. Para los docentes con nivel medio de fatiga tecnológica, el 0.9% presenta ansiedad leve, el 15.0% ansiedad moderada, el 42.7% ansiedad moderada grave y el 17.3% ansiedad severa. Entre los docentes con alto nivel de fatiga tecnológica, el 2.7% experimenta ansiedad moderada grave y el 0.5% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. En total, de los 220 docentes, el 2.7% presenta ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave y el 18.2% ansiedad severa. Estos datos sugieren que a medida que aumenta el nivel de fatiga tecnológica, también lo hace la gravedad de la ansiedad, con una notable correlación entre niveles medios y altos de fatiga tecnológica y mayores niveles de ansiedad entre los docentes.

Tabla 7*Niveles alcanzados en la dimensión de nerviosismo y ansiedad en los docentes*

		Ansiedad									
		Leve		Moderada		Moderada grave		Severa		Total	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Dimensión Nerviosismo	Bajo	2	0,9	24	10,9	15	6,8	8	3,6	49	22,3
	Medio	4	1,8	25	11,4	102	46,4	30	13,6	161	73,2
	Alto	0	0,0	0	0,0	8	3,6	2	0,9	10	4,5
	Total	6	2,7	49	22,3	125	56,8	40	18,2	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 7 muestra la relación entre los niveles de nerviosismo y ansiedad en una muestra de 220 docentes. Los docentes con bajo nivel de nerviosismo tecnológico, el 0.9% experimenta ansiedad leve, el 10.9% ansiedad moderada, el 6.8% ansiedad moderada grave y el 3.6% ansiedad severa. Para los docentes con nivel medio de nerviosismo tecnológico, el 1.8% presenta ansiedad leve, el 11.4% ansiedad moderada, el 46.4% ansiedad moderada grave y el 13.6% ansiedad severa. Entre los docentes con alto nivel de nerviosismo tecnológico, el 3.6% experimenta ansiedad moderada grave y el 0.9% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. En total, de los 220 docentes, el 2.7% presenta ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave y el 18.2% ansiedad severa.

Tabla 8*Niveles alcanzados en la dimensión de ineficacia y ansiedad en los educadores*

		Ansiedad escala de Beck									
		Leve		Moderada		Moderada grave		Severa		Total	
Nivel		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Dimensión Ineficacia	Bajo	4	1,8	31	14,1	29	13,2	5	2,3	69	31,4
	Medio	2	0,9	18	8,2	93	42,3	31	14,1	144	65,5
	Alto	0	0,0	0	0,0	3	1,4	4	1,8	7	3,2
	Total	6	2,7	49	22,3	125	56,8	40	18,2	220	100

Fuente: creación basada en el instrumento de recolección planteado

La tabla 8 despliega la relación entre los niveles de ineficacia y ansiedad. Los docentes con bajo nivel de ineficacia tecnológica, el 1.8% experimenta ansiedad leve, el 14.1% ansiedad moderada, el 13.2% ansiedad moderada grave y el 2.3% ansiedad severa. Para los docentes con nivel medio de ineficacia tecnológica, el 0.9% presenta ansiedad leve, el 8.2% ansiedad moderada, el 42.3% ansiedad moderada grave y el 14.1% ansiedad severa. Los docentes con alto nivel de ineficacia tecnológica, el 1.4% experimenta ansiedad moderada grave y el 1.8% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. Estos datos sugieren que a medida que aumenta el nivel de ineficacia tecnológica, también lo hace la gravedad de la ansiedad, con una notable correlación entre niveles medios y altos de ineficacia tecnológica y mayores niveles de ansiedad entre los docentes.

Contraste de hipótesis.

Dado que la distribución de los datos analizados no sigue una distribución normal lo cual se presenta en anexos, se decidió para la verificación de las hipótesis el uso de coeficiente de correlación de Spearman obtenido los siguientes resultados según los objetivos.

Hipótesis general:

Hipótesis Nula (H_0): No existe relación significativa entre el puntaje del tecnoestrés y la ansiedad en docentes.

Hipótesis Alterna (H_a): Existe relación significativa entre el puntaje del tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

Tabla 9

Coeficientes de correlación Spearman tecnoestrés con ansiedad en docentes

		Ansiedad
Tecnoestrés	Coeficiente	,404**
	Sig.	0,0000

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Con un p-valor o sig menor al 0.05 se rechaza la H_0 y acepta la H_a que existe relación entre tecnoestrés y ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.404 positivo que se considera una relación moderada alta. A mayor tecnoestrés en los docentes se presentará mayores niveles de ansiedad. A mayor tecnoestrés un docente presentara mayor ansiedad.

Hipótesis específica 1:

H₀: No existe relación entre el puntaje de la dimensión escepticismo de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

H_a: Existe relación significativa entre el puntaje de la dimensión escepticismo de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

Tabla 10

Coefficiente de correlación Spearman de la dimensión escepticismo con ansiedad en docentes

		Ansiedad
Dimensión escepticismo	Coeficiente	,331**
	Sig.	0,0000

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Con un p-valor o sig menor al 0.05 se rechaza la H₀ y acepta la H_a que existe relación entre la dimensión de escepticismo y ansiedad, con 0.331 se considera una relación directa baja a moderada. A mayor escepticismo tecnológico se presenta mayor nivel de ansiedad.

Hipótesis específica 2:

H₀: No existe relación entre el puntaje de la dimensión fatiga de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

H_a: Existe relación significativa entre el puntaje de la dimensión fatiga de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

Tabla 11

Coefficiente de correlación Spearman de la dimensión fatiga con ansiedad en docentes

		Ansiedad
Dimensión fatiga	Coefficiente	,294**
	Sig.	0,0000

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Con un p-valor o sig menor al 0.05 se rechaza la H₀ y acepta la H_a que existe relación entre la dimensión de fatiga y ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.294 se considera una relación directa moderada baja. A mayor fatiga en el uso de tecnología por parte del docente se presentará mayor ansiedad

Hipótesis específica 3:

H₀: No existe relación entre el puntaje de la dimensión nerviosismo de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

H_a: Existe relación significativa entre el puntaje de la dimensión nerviosismo de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

Tabla 12

Coefficiente de correlación Spearman de la dimensión nerviosismo con ansiedad en docentes

		Ansiedad
Dimensión nerviosismo	Coefficiente	,392**
	Sig.	0,0000

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Con un p-valor o sig menor al 0.05 se rechaza la H₀ y acepta la H_a que existe relación entre la dimensión de nerviosismo y ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.392 se considera una relación moderada baja de tipo directa. El nerviosismo en el uso de tecnología presenta relación directa con la ansiedad mientras un docente se más nervioso en su uso de la tecnología más ansiedad le generara.

Hipótesis específica 4:

H₀: No existe relación entre el puntaje de la dimensión ineficacia de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

H_a: Existe relación significativa entre el puntaje de la dimensión ineficacia de la variable tecnoestrés y el puntaje de ansiedad en docentes.

Tabla 13

Coefficiente de correlación Spearman de la dimensión ineficacia con ansiedad en docentes

		Ansiedad
Dimensión ineficacia	Coeficiente	,456**
	Sig.	0,0000

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Con un p-valor o sig menor al 0.05 se rechaza la H₀ y acepta la H_a que existe relación entre la dimensión ineficacia y ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.456 se considera una relación moderada alta. El docente está atento a su ineficacia en el manejo de la tecnología si se considera ineficaz este presentara ansiedad.

De las dimensiones de tecnoestrés y ansiedad se nota que la de mayor impacto es la dimensión de ineficacia indicándonos que los docentes sienten no son ineficaces en su trabajo tecnológico y esto genera cantidad de estrés. Al igual que el nerviosismo por el uso de la tecnología genera en los docentes ansiedad.

IV. DISCUSIÓN

El estudio revela la dependencia entre el tecnoestrés y los niveles de ansiedad, donde se observa que el 50% de los educadores encuestados que experimentan ansiedad moderada a severa también exhiben altos niveles de tecnoestrés. Además, el 18.2% de los profesores con ansiedad severa también reportaron niveles altos de tecnoestrés. Los educadores con ansiedad moderada, el 16.8% mostró altos niveles de tecnoestrés. No se encontraron casos de ansiedad leve con bajo tecnoestrés.

Los hallazgos clave indican un coeficiente de correlación directa de 0.404 entre el tecnoestrés y la ansiedad. Además, se encontró que el escepticismo, la fatiga, el nerviosismo y la ineficacia tecnológica están significativamente asociados con la ansiedad. En conclusión, el estudio destaca que el tecnoestrés y sus dimensiones exacerbaban los niveles de ansiedad entre los docentes, subrayando la necesidad de intervenciones pedagógicas y psicológicas para mitigar estos efectos.

En contextos internacionales, Cárdenas (2023) realizó un estudio en México centrado en el teletrabajo y el tecnoestrés entre 131 profesores universitarios. Los resultados indicaron vulnerabilidad entre los profesores de 52 a 72 años, con un 35% experimentando ansiedad. El estudio también destacó una mayor propensión a la ansiedad entre hombres en comparación con mujeres (33.3% vs. 12.1%, respectivamente).

Similarmente, Carrion et al. (2022) en Ecuador identificaron el escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad como factores significativos que contribuyen al tecnoestrés durante la pandemia de COVID-19. Sus hallazgos subrayaron la necesidad de estrategias de intervención sostenibles en la educación para abordar efectivamente el tecnoestrés.

Abarca et al. (2022), también en Ecuador, investigaron el tecnoestrés entre profesores de nivel secundario debido a la pandemia, concluyendo que el 47% de los docentes experimentaron tecnoestrés relacionado con factores como carga de trabajo, sobrecarga tecnológica e intensidad laboral. Enfatizaron el impacto negativo en el bienestar psicológico y el rendimiento educativo de los profesores, destacando la urgencia de abordar el tecnoestrés como un factor significativo en el contexto educativo ecuatoriano.

Estos estudios proporcionan un contexto para comparar los hallazgos del estudio en el distrito de Wanchaq. Colectivamente respaldan la idea de que el tecnoestrés, exacerbado por factores como el escepticismo y la fatiga, impacta

significativamente en los niveles de ansiedad de los profesores. Metodológicamente, aunque cada estudio emplea enfoques cuantitativos, las diferencias en tamaño de muestra, características demográficas y contextos regionales pueden influir en el análisis comparativo de los hallazgos. Por ejemplo, las variaciones en los sistemas educativos e infraestructuras tecnológicas entre países podrían afectar cómo se manifiesta el tecnoestrés entre los educadores.

Perspectivas teóricas, como la teoría cognitiva de la ansiedad de Beck, explican cómo las distorsiones cognitivas y los patrones de pensamiento negativos contribuyen a las reacciones de ansiedad. Este marco teórico se alinea con hallazgos que sugieren que el tecnoestrés puede exacerbar la ansiedad entre los educadores que perciben las demandas tecnológicas como abrumadoras o fuera de su control.

En conclusión, si bien hay temas consistentes en los estudios sobre las consecuencias perjudiciales del tecnoestrés en la salud mental de los educadores, las variaciones en los hallazgos y fundamentos teóricos subrayan la complejidad de abordar uniformemente el tecnoestrés. Consideraciones metodológicas, incluida la selección de muestra y herramientas de medición, son cruciales para interpretar y comparar los hallazgos entre estudios, con el fin de informar intervenciones dirigidas para mitigar el tecnoestrés entre los educadores a nivel global.

En el resultado obtenido por la investigación, se observa una relación entre el escepticismo tecnológico y los niveles de ansiedad. Se encontró que el 40.5% de los profesores con ansiedad moderada a grave también presentaban un nivel medio de escepticismo tecnológico, mientras que un 16.4% de aquellos con ansiedad severa mostraron un escepticismo similar. No se reportaron casos de ansiedad leve con escepticismo tecnológico alto. Estos datos sugieren que a medida que aumenta el escepticismo tecnológico, también lo hace la gravedad de la ansiedad, destacando una correlación significativa entre niveles medios y altos de escepticismo tecnológico y mayores niveles de ansiedad entre los docentes. Con un p-valor menor a 0.05, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a que indica una relación entre escepticismo y ansiedad, con una correlación directa baja a moderada (0.331).

Al comparar estos resultados con teorías y estudios previos, se observa que el Modelo de Sobrecarga de Tecnología de Lawrence R. Murphy (1991) proporciona un marco para entender cómo una gestión deficiente de la tecnología puede generar estrés laboral. Salanova et al. (2019) indican que el tecnoestrés es un estado de malestar psicológico producido por el uso de tecnologías y la falta de habilidades para

manejarlas, lo que coincide con los hallazgos del estudio. Además, según la teoría cognitiva, la ansiedad es una reacción emocional compleja desencadenada por la evaluación de situaciones. Beck (2021) destaca que las personas con ansiedad generan pensamientos automáticos negativos y distorsionados, lo que podría explicar la correlación observada entre el escepticismo tecnológico y la ansiedad.

En contraste, con diversas investigaciones internacionales sobre el tecnoestrés en contextos educativos, destacando el estudio de Cárdenas (2023) en México, donde se encontró que un 35% de docentes mayores experimentan ansiedad. Además, se observó una diferencia de género significativa, con un 33.3% de hombres versus un 12.1% de mujeres reportando ansiedad.

Metodológicamente, la correlación baja a moderada encontrada en este estudio podría explicarse por la variabilidad en las habilidades tecnológicas de los docentes y su adaptación a las TICs. La necesidad de apoyo y capacitación es crucial para mitigar los efectos negativos del tecnoestrés y mejorar la salud mental y el rendimiento de los docentes. En síntesis, los hallazgos del estudio son consistentes con las teorías y antecedentes revisados, destacando la importancia de abordar el escepticismo tecnológico y la ansiedad en el ámbito educativo.

En el análisis de la relación entre los niveles de fatiga y ansiedad en una muestra de 220 docentes, se observa que la gravedad de la ansiedad aumenta con el nivel de fatiga tecnológica. Entre los docentes con bajo nivel de fatiga tecnológica, el 1.8% experimenta ansiedad leve, el 7.3% ansiedad moderada, el 11.4% ansiedad moderada grave y el 0.5% ansiedad severa. Para aquellos con un nivel medio de fatiga tecnológica, el 0.9% presenta ansiedad leve, el 15.0% ansiedad moderada, el 42.7% ansiedad moderada grave y el 17.3% ansiedad severa. En los docentes con alto nivel de fatiga tecnológica, el 2.7% experimenta ansiedad moderada grave y el 0.5% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. En general, el 2.7% de los docentes presenta ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave y el 18.2% ansiedad severa. Estos datos sugieren una clara correlación entre niveles medios y altos de fatiga tecnológica y mayores niveles de ansiedad entre los docentes.

El análisis estadístico confirma esta relación, con un p-valor menor a 0.05, lo que lleva a rechazar la H_0 y aceptar la H_a de que existe una relación entre la fatiga y la ansiedad. El coeficiente de correlación de 0.294 indica una relación directa

moderada baja, sugiriendo que, a mayor fatiga, mayor será la ansiedad en los docentes.

Estos resultados se alinean con el Modelo de Sobrecarga de Tecnología de Lawrence R. Murphy (1991), que establece que una gestión deficiente de la tecnología puede generar estrés laboral. Este modelo es respaldado por autores como Salanova et al. (2019), quienes describen el tecnoestrés como un estado psicológico de malestar causado por el uso de tecnologías y la falta de habilidad para manejarlas, lo que lleva a problemas de adaptación y efectos negativos en la salud física y mental.

Desde la perspectiva de la teoría cognitiva, la ansiedad se desencadena durante la evaluación de situaciones y puede desempeñar un papel adaptativo (Díaz y De la Iglesia, 2019). Beck (2021) destaca que aquellos con trastornos de ansiedad tienden a tener pensamientos automáticos negativos y distorsionados, anticipando lo peor en diversas situaciones. El concepto de filtrado cognitivo, donde las personas ansiosas se centran en los aspectos negativos de una situación, también es relevante aquí, al igual que las estrategias de evitación que prolongan la ansiedad.

El tecnoestrés, definido por Oviedo (2021) como un estado psicológico adverso debido al uso excesivo de las TIC, se manifiesta en aquellos que interactúan constantemente con estas tecnologías. Tarafdar et al. (2019) señalan que este estrés surge de un desequilibrio entre las demandas tecnológicas y los recursos personales disponibles, afectando la capacidad de adaptación y el bienestar psicológico en entornos tecnológicos.

Los antecedentes relacionados con la pandemia de COVID-19 subrayan el aumento del tecnoestrés y la ansiedad entre los docentes debido a la transición abrupta a la educación virtual (Ordorika, 2020; Gutiérrez y Díaz, 2021). Estudios como los de Cárdenas (2023) y Carrión et al. (2022) en México y Ecuador, respectivamente, identifican factores como la fatiga laboral y la ansiedad como componentes significativos del tecnoestrés. Estos hallazgos resaltan la necesidad de estrategias de intervención para disminuir los efectos negativos de la sobrecarga tecnológica en la salud mental de los educadores.

Los resultados del presente estudio se alinean con las teorías y antecedentes relacionados, confirmando que la fatiga tecnológica está correlacionada con mayores niveles de ansiedad en los docentes. Esta relación sugiere que, para abordar eficazmente el tecnoestrés y sus efectos, es crucial implementar medidas de apoyo y

capacitación tecnológica adecuada para los educadores, así como desarrollar estrategias para equilibrar las demandas tecnológicas con los recursos personales disponibles.

En relación a los niveles de nerviosismo y los niveles de ansiedad. Los resultados indican que entre los docentes con bajo nivel de nerviosismo tecnológico, el 0.9% experimenta ansiedad leve, el 10.9% ansiedad moderada, el 6.8% ansiedad moderada grave y el 3.6% ansiedad severa. Para los docentes con nivel medio de nerviosismo tecnológico, el 1.8% presenta ansiedad leve, el 11.4% ansiedad moderada, el 46.4% ansiedad moderada grave y el 13.6% ansiedad severa. Entre los docentes con alto nivel de nerviosismo tecnológico, el 3.6% experimenta ansiedad moderada grave y el 0.9% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. En total, de los 220 docentes, el 2.7% presenta ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave y el 18.2% ansiedad severa.

Con un p-valor menor a 0.05, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , confirmando que existe una relación entre el nerviosismo tecnológico y la ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.392, indicando una relación moderada baja de tipo directa. Esto sugiere que, a mayor nerviosismo en el uso de la tecnología, mayor es el nivel de ansiedad experimentado por los docentes.

Los resultados se alinean con el Modelo de Sobrecarga de Tecnología de Lawrence R. Murphy (1991), que sugiere que una gestión deficiente de la tecnología puede generar estrés laboral. Salanova et al. (2019) también identifican el tecnoestrés como un estado de malestar psicológico debido al uso de tecnologías, que puede provocar una falta de adaptación y ansiedad. Estos hallazgos son consistentes con la teoría cognitiva, donde la ansiedad se considera una reacción emocional compleja que puede ser adaptativa en niveles moderados, pero perjudicial en niveles altos (Díaz y De la Iglesia, 2019; Beck, 2021).

El diseño de este estudio correlacional suministra una visión clara de la relación entre el nerviosismo y la ansiedad, utilizando una muestra adecuada de 220 docentes. La metodología aplicada es robusta y permite generalizar los resultados dentro del contexto educativo. Sin embargo, sería beneficioso realizar estudios longitudinales para observar la evolución de estos niveles de ansiedad y nerviosismo a lo largo del tiempo y en diferentes contextos educativos.

Los hallazgos coinciden con estudios internacionales como el de Cárdenas (2023) en México, que encontró altos niveles de ansiedad en docentes de mayor

edad, y el de Carrión et al. (2022) en Ecuador, que identificó el escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad como factores significativos de tecnoestrés. Estudios locales, como el de Betancourt (2022) en Lima, también muestran niveles significativos de tecnoestrés en maestros, sugiriendo la necesidad de intervenciones específicas según el contexto educativo.

Los resultados del estudio indican una relación significativa entre el nerviosismo tecnológico y la ansiedad en docentes, corroborando teorías y antecedentes previos sobre el impacto del uso de tecnología en el bienestar emocional. La evidencia sugiere la importancia de proporcionar apoyo y capacitación adecuada a los docentes para mitigar los efectos negativos del tecnoestrés y promover un entorno educativo saludable.

El presente estudio ha identificado entre los niveles de ineficacia tecnológica y de ansiedad, los siguientes resultados: Los docentes con bajo nivel de ineficacia tecnológica, el 1.8% experimenta ansiedad leve, el 14.1% ansiedad moderada, el 13.2% ansiedad moderada grave y el 2.3% ansiedad severa. Para aquellos con un nivel medio de ineficacia tecnológica, el 0.9% presenta ansiedad leve, el 8.2% ansiedad moderada, el 42.3% ansiedad moderada grave y el 14.1% ansiedad severa. Por otra parte, los docentes con alto nivel de ineficacia tecnológica, el 1.4% experimenta ansiedad moderada grave y el 1.8% ansiedad severa, sin casos de ansiedad leve o moderada. En total, de los 220 docentes, el 2.7% presenta ansiedad leve, el 22.3% ansiedad moderada, el 56.8% ansiedad moderada grave y el 18.2% ansiedad severa.

Dado un p-valor menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, estableciendo una relación significativa entre ineficacia tecnológica y ansiedad, con un coeficiente de correlación de 0.456, indicando una relación moderada alta. Estos datos sugieren que a medida que aumenta el nivel de ineficacia, también lo hace la gravedad de la ansiedad, con una notable correlación entre niveles medios y altos de ineficacia tecnológica y mayores niveles de ansiedad entre los docentes.

El Modelo de Sobrecarga de Tecnología, propuesto por Lawrence R. Murphy en "Tecnología de la Información y Estrés en el Trabajo" (1991), proporciona un marco para entender cómo una gestión deficiente de la tecnología puede generar estrés laboral. Salanova et al. (2019) describen el tecnoestrés como un estado de malestar psicológico debido al uso de tecnologías y la falta de habilidades para manejarlas.

Esto se correlaciona con nuestros hallazgos, donde la ineficacia tecnológica se relaciona con altos niveles de ansiedad.

La teoría cognitiva de la ansiedad, según Díaz y De la Iglesia (2019), sugiere que la ansiedad es una reacción emocional compleja que ayuda a enfrentar situaciones desafiantes, pero en niveles altos puede ser perjudicial. Beck (2021) agrega que los pensamientos automáticos negativos y distorsionados intensifican la ansiedad, lo cual se observa en los docentes con alta ineficacia tecnológica que muestran altos niveles de ansiedad.

La pandemia de COVID-19 exacerbó estos problemas, especialmente en América Latina, donde la educación virtual se implementó como una nueva estrategia educativa. El Banco Mundial (2021) advierte sobre las crisis educativa y económica post-pandemia, destacando la necesidad de preparación docente para evitar el fracaso escolar y la deserción.

Estudios internacionales, como el de Cárdenas (2023) en México, muestran que docentes mayores son más vulnerables a la ansiedad debido al teletrabajo y el tecnoestrés. Carrión et al. (2022) en Ecuador identifican el escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad como factores significativos del tecnoestrés. Abarca et al. (2022) también encontraron que el exceso de trabajo y la sobrecarga tecnológica afectan negativamente el bienestar psicológico de los docentes.

En Venezuela, Cardenas y Bracho (2020) hallaron niveles bajos de ansiedad, pero altos de fatiga entre trabajadores tecnológicos, lo que sugiere que el tecnoestrés afecta la salud mental y la eficiencia laboral. Domínguez et al. (2020) en México concluyeron que la implementación de TICs durante la pandemia aumentó la ansiedad y el estrés entre docentes, afectando su salud física y emocional.

Estudios nacionales y locales, como el de Estrada y Gallegos (2022) en Perú, también subrayan el impacto del tecnoestrés en docentes, destacando la ansiedad como un resultado común de la exposición excesiva a TICs. Betancourt (2022) encontró diferencias significativas en el nivel de tecnoestrés entre docentes de instituciones privadas y públicas en Lima, con niveles más altos en las primeras. Vargas (2022) resaltó la importancia de la resiliencia para reducir el tecnoestrés en docentes durante la pandemia.

Los resultados de este estudio son consistentes con las teorías y antecedentes relacionados, mostrando una clara correlación entre la ineficacia y la ansiedad entre los educadores. La incorporación de estrategias de apoyo y capacitación tecnológica

es esencial para mitigar estos efectos y mejorar el bienestar docente en el contexto educativo actual.

V. CONCLUSIONES

Primero: Existe una relación directa entre el tecnoestrés y la ansiedad en los docentes, con un coeficiente de correlación de 0.404. Este resultado indica que, a medida que aumenta el nivel de tecnoestrés que experimenta un docente, también aumenta su nivel de ansiedad. Los docentes que enfrentan tecnoestrés se sienten abrumados por la necesidad constante de adaptarse a nuevas herramientas y plataformas tecnológicas, lo que a su vez incrementa su ansiedad.

Segundo: El escepticismo en el uso de la tecnología presenta una relación directa con la ansiedad, con un coeficiente de correlación significativo de 0.331. Los docentes muestran escepticismo y experimentan inseguridad, resistencia hacia la adopción de nuevas tecnologías, lo que contribuye a niveles más altos de ansiedad. Este escepticismo está relacionado con experiencias previas negativas o una falta de confianza en sus propias habilidades tecnológicas.

Tercero: La fatiga tecnológica, o la sobre exigencia en el uso de la tecnología, genera un coeficiente de correlación de 0.294 se considera una relación directa moderada baja. Los docentes que emplean TIC de manera continua para preparar clases, evaluar estudiantes y realizar tareas administrativas, sienten una presión constante que contribuye a su ansiedad. La sobrecarga de trabajo y la necesidad de estar siempre disponibles en entornos digitales amplifican este efecto.

Cuarto: El nerviosismo en el uso de tecnología conlleva aun nivel más alto de ansiedad en los docentes, los cuales verificado por un coeficiente de correlación de 0,392. Este nerviosismo se origina en la falta de familiaridad con las herramientas tecnológicas o en la percepción de que no se tiene el control adecuado sobre su uso. Los docentes que se sienten nerviosos al utilizar TIC temen cometer errores o no poder resolver problemas técnicos rápidamente, lo que incrementa su ansiedad y afecta negativamente su desempeño y bienestar.

Quinto: El miedo a ser ineficaz en el desempeño tecnológico se refleja en una mayor ansiedad en los docentes, siendo esta la dimensión que más impacta en la ansiedad del docente, con el coeficiente de correlación más alto de 0.456. Este miedo a la ineficacia tecnológica está vinculado a la autoeficacia percibida, es decir, la afirmación en la capacidad para ejecutar tareas tecnológicas exitosamente. Los docentes dudan de su competencia tecnológica sienten una presión adicional para cumplir con las expectativas educativas, lo que eleva su nivel de ansiedad. La percepción de ineptitud o el temor a ser juzgados negativamente por sus pares y estudiantes exacerbaban esta

situación, haciendo crucial el apoyo y la capacitación continua en el uso de TIC para mitigar estos efectos.

VI. RECOMENDACIONES

Primero: Los directores de las IE. deben implementar programas de formación continua que incluyan técnicas de gestión del estrés, mindfulness y autocuidado para los docentes; proveer servicios de asesoría psicológica y apoyo emocional para ayudarles a manejar el estrés tecnológico; revisar y ajustar las cargas de trabajo relacionadas con el uso de tecnología para evitar la sobrecarga tecnológica; y crear espacios y tiempos dentro de la jornada laboral donde los educadores puedan desconectarse de la tecnología y relajarse.

Segundo: Los directores en coordinación con la Unidad Gestión Educativa Local (UGEL-Cusco), debe ofrecer programas de capacitación tecnológica de manera gradual y continua, evitando sobrecargar a los docentes con demasiada información en poco tiempo; establecer equipos de soporte técnico que puedan asistir a los docentes en el uso de tecnologías, reduciendo así la ansiedad por falta de conocimientos; fomentar la creación de programas de mentoría entre docentes más experimentados y aquellos con menos experiencia en el uso de la tecnología; y facilitar el acceso a recursos educativos digitales, tutoriales y guías que los docentes puedan consultar de manera autónoma.

Tercero: Los directores de las IE. deberán promover un balance adecuado entre el trabajo tecnológico y otras actividades educativas tradicionales para reducir la fatiga; implementar horarios de trabajo flexibles que permitan a los docentes tomar descansos regulares y recuperarse de la fatiga tecnológica; promover buenas prácticas ergonómicas y de salud para el uso de la tecnología, previniendo así la fatiga física y mental; y establecer canales de comunicación efectivos donde los docentes expresen sus preocupaciones y recibir feedback constructivo sobre el uso de la tecnología.

Cuarto: Los directores de las IE. en sincronización con la UGEL-Cusco deben diseñar programas de formación específicos en competencias digitales que incrementen la confianza de los docentes en el uso de la tecnología; crear entornos de prueba donde los docentes puedan practicar el uso de nuevas tecnologías sin la presión de aplicarlas inmediatamente en el aula; incorporar técnicas de relajación y manejo del nerviosismo en los programas de formación docente; y realizar evaluaciones formativas que permitan a los docentes recibir retroalimentación sin el estrés de evaluaciones sumativas.

Quinto: Los directores de las IE. deben fomentar la autoevaluación y la reflexión sobre el uso de la tecnología para que los docentes identifiquen sus fortalezas y áreas de mejora sin sentirse juzgados; promover una cultura que vea el error como una oportunidad de aprendizaje y no como un fracaso, reduciendo así el miedo a ser ineficaz; reconocer y celebrar los logros de los docentes en el uso de la tecnología, brindándoles apoyo y motivación para seguir mejorando; y desarrollar planes de formación personalizados que se adapten a las necesidades individuales de cada docente, aumentando su confianza y competencia en el uso de la tecnología.

REFERENCIAS

- Abarca Carrasco, R. G., Buenaño Pesántez, C. V., Mejía Gallegos, F. A., & Huaraca Morocho, B. C. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 266-279. <https://doi.org/10.52808/bmsa.7e6.622.018>.
- Albarrán Chávez, I. (2018). *Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima - 2017*. Lima: Universidad Inca Garcilazo de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2474>.
- Alvarez, R. P., & Harris, P. R. (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y Oportunidades. *Revista chilena de pediatría*, 179-182. <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157>.
- Beck, A. T. (2021). *Teoría Cognitiva*. Estados Unidos: Universidad de Pensilvania.
- Betancourt Murrugarra, Y. B. (2022). Factores socio educativos en el tecnoestrés en docentes de IE. de lima, 2020-2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 475-505. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3091.
- Cárdenas Gámez, C. d. (2023). *Evaluación del Teletrabajo Tecnoestres en docentes univeristarios*. México: Universidad Nacional Autonoma de México. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000842367/3/0842367.pdf>.
- Cardenas Velasquez, A. J., & Bracho Paz, D. C. (2020). The Technoestres: A consequence of the inclusion of ICT in the work. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 295-314. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7390786>.
- CARI CALCINA, V. G. (22 de 01 de 2020). TECNOESTRÉS Y DESEMPEÑO DOCENTE DEL NIVEL PRIMARIA DE LAS IE. PAUCARPATA - AREQUIPA 2020. Paucarpata, Arequipa, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.13032/19772>.
- Carrión Bósquez, N. G. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101. doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332022000200006&lng=es&tlng=es.

- Carrión Bósquez, N. G., Castelo Rivas, W. P., Guerrero Pachacama, J. A., & Criollo Sarco, L. V. (2022). Factors that influence teaching technostress during the COVID-19 pandemic. *Revista Información Científica*, 1-12. doi:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332022000200006&lng=es&tlng=es.
- Cornejo Hilario, B. O. (2020). *Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima, 2020*. Lima: Universidad Cesar Vallejo. doi:<https://hdl.handle.net/20.500.12692/54220>.
- Cruz García, M. A. (2007). Fuentes de información. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 57-58.
- Díaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad; Revisión y Delimitación Conceptual. *Dialnet*, 42-50.
- Domínguez Torres, L., Rodríguez Vásquez, D. J., Totolhua Reyes, B. A., & Rojas Solís, J. L. (2020). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemp. educ. política valores*, 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>.
- Estrada Araoz, E. G., & Gallegos Ramos, N. A. (2022). Tecnoestrés en el contexto educativo: Un problema emergente durante la pandemia COVID-19. *UniversitariosApuntes UniversitariosApuntes Universitarios*, 447 - 451.
- Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., Paredes Valverde, Y., Quispe Herrera, R., Zuloaga Araoz, M. C., & Mamani Uchasara, H. J. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 279–285. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6945125>.
- Estrada Muñoz, C. (2020). Teacher Technostress in the Chilean School System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>.
- Fernández Batanero, J. M., & Román Graván, P. (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2-13. doi:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827099/#:~:text=The%20selected%20studies%20investigated%20the,teachers%20when%20using%20these%20tools>.

- Fernández Bedoya, V. H. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor TES*, 65-76.
- Gañán Moreno, A., Correa Perez, J. J., Ochoa Duque, S. A., & Orejuela Gómez, J. J. (2020). TECNOESTRÉS LABORAL DERIVADO DE LA VIRTUALIDAD OBLIGATORIA POR PREVENCIÓN DEL COVID-19 EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DE MEDELLÍN. *Trabalho (En)Cena*, 1-23.
- Gutiérrez Ochoa, S. M., & DíazTorre, C. (2021). La Educación Virtual en tiempos de pandemia. *Revista Gestión y Desarrollo Libre*, 131-149.
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. En R. Hernandez Sampieri, & C. P. Mendoza Torres, *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (pág. 753). México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (14). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Hinojosa López, J. I., Salas Rubio, M. I., & Reyna Castillo, M. Á. (2019). Teletrabajo y tecnoestrés en organizaciones educativas: aprendizajes ante la pandemia por la COVID-19 en México. *Dialnet*, 1-25.
- Lang, R. B.-C. (2021). Attitudes, behaviours and barriers to public health measures for COVID-19. *BMC Public Health*, 1-10.
- Lossio, J. (2020). Covid-19 en el Perú: respuestas estatales y sociales. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, 581-585.
- Malaga, J. T., Giovanna, V., & Olivera Ramos, R. (2008). Metodos y Estrategías de Inviestigación. En J. T. Malaga, V. Giovanna, & R. Olivera Ramos, *Metodos y Estrategías de Inviestigación* (págs. 145-154). Lima: Pensamiento y Acción.
- Mundial, B. (21 de 03 de 2021). www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/03/17/hacer-frente-a-la-crisis-educativa-en-america-latina-y-el-caribe. Obtenido de www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/03/17/hacer-frente-a-la-crisis-educativa-en-america-latina-y-el-caribe: doi:<https://www.bancomundial.org/es/news/press-release/2021/03/17/hacer-frente-a-la-crisis-educativa-en-america-latina-y-el-caribe>
- OMS. (17 de 07 de 2020). who.int/es/news-room/feature-stories/detail/a-guide-to-who-s-guidance. Obtenido de who.int/es/news-room/feature-stories/detail/a-

- guide-to-who-s-guidance: doi:<https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/a-guide-to-who-s-guidance>
- OMS. (27 de Setiembre de 2023). www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders. Obtenido de www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders: doi:<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>
- Ordorika, I. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*, 1-8.
- Oviedo, C. C. (08 de Marzo de 2021). www.psiconetwork.com/que-es-el-tecnoestres-definicion-tipos-y-sintomas/. Obtenido de www.psiconetwork.com/que-es-el-tecnoestres-definicion-tipos-y-sintomas/: <https://www.psiconetwork.com/que-es-el-tecnoestres-definicion-tipos-y-sintomas/>
- Pérez, M., & Tufiño, A. (2020). Teleeducación y COVID-19. *CienciAmérica*, 1-7.
- Qiong, R., Guoqing, Z., & Yao, N. (2023). Comprender el impacto del tecnoestrés en la docencia en línea de los docentes universitarios durante la pandemia de COVID-19 con la teoría transaccional del estrés (TTS). *Asia-Pacific Edu Res*, 187–198.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2019). Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial. *UNIVERSITAT JAUME I DE CASTELLÓN*, 1-7.
- Salanova, M. (27 de 08 de 2020). How to survive COVID-19? Notes from organisational resilience. *International Journal of Social Psychology*, 670-676. doi:<https://doi.org/10.1080/02134748.2020.1795397>
- Tarafdar, M., Pullins, E. B., & Ragu-Nathan, T. S. (2019). Technostress: Negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, 1-23.
- Trilla, A. (2020). One worl, one health: The novel coronavirus COVID-19 epidemic. *Med Clin (Barc)*, 175-177.
- Vargas Zavaleta, A. (2021). *Tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.

Anexos

Anexo 1. Tabla de operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala/Niveles
Tecnoestrés	Según la definición de Oviedo (2021), el tecnoestrés es un estado psicológico negativo que se desarrolla a raíz del uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Esto se manifiesta como una respuesta adaptativa frente a la dificultad para manejar o utilizar estas tecnologías de forma saludable.	Salanova et al. (2019), describe al tecnoestrés como un estado de incomodidad psicológica originado por el empleo de tecnologías para el cual el individuo siente no tener las habilidades necesarias. Esto conlleva a una adaptación deficiente a nuevas herramientas y sistemas tecnológicos. Otros investigadores también señalan que el tecnoestrés puede referirse a cualquier efecto adverso sobre la salud física y mental derivado del uso de tecnología.	Escepticismo	Indiferencia Distante Evitación o Negación Duda	Del 1 a 4	Escala de respuesta tipo Likert Bajo 0,6 – 18 Medio 19 – 10,03 Alto 10,04 - 24
			Fatiga	Sentimientos De Extenuación Cansancio Cognitivo Sentimientos De Cansancio Agotamiento Mental	Del 5 a 8	
			Ansiedad	Tensión y malestar, actitudes dudosas, escépticas frente el uso de tecnologías, activación fisiológica no placentera	Del 9 a 12	
			Ineficacia	Falta de autoeficacia, de habilidad, conocimiento percepción para usar tecnologías	Del 13 a 16	
Ansiedad	Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, las personas que sufren de trastornos de ansiedad a menudo experimentan un miedo excesivo o una preocupación intensa en situaciones específicas, como crisis de angustia o entornos sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, esta aprensión se extiende a múltiples situaciones cotidianas. Este malestar persiste durante períodos prolongados, a menudo varios meses, y puede llevar a la evitación activa de las circunstancias que generan ansiedad en estas personas.	Beck (2021) sugiere que los individuos que padecen de trastornos de ansiedad tienden a producir pensamientos automáticos que son negativos y distorsionados sobre eventos futuros que todavía no han sucedido. Estas personas son propensas a ver las situaciones venideras como desastrosamente exageradas. Del mismo modo, identifica que existen patrones de pensamiento erróneos que aumentan la sensación de ansiedad.	Dimensión 1	Inestabilidad física o desequilibrio, acaloramiento, debilidad en las piernas, incapacidad para relajarse, temor a que suceda lo peor, mareos o vértigos, aceleración del ritmo cardiaco, sensación de inseguridad física, sensación de estar aterrorizado, nerviosismo, sensación de ahogo, temblor en las manos, temblor general del cuerpo, miedo a perder el control, dificultad para respirar, miedo a morir, estar asustado, indigestión, sensación de desmayo, rubor facial	Del 1 al 20	escala de actitud Likert de 10 a 18 puntos - ansiedad leve de 19 a 25 puntos - ansiedad moderada de 26 a 35 puntos - ansiedad moderada grave de 36 a 63 puntos - ansiedad severa

Nota. Esta tabla muestra en forma detallada la variable a ser observada y medida

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS

Adaptado de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (2003) por Ismael Albarran (2017)

EDAD:

SEXO:

TIEMPO DE TRABAJO:

Vamos a exponer a continuación preguntas que nos hará conocer, aproximadamente, nuestra situación en relación con el tecnoestrés causadas por el mal uso de las tecnologías de la Información y comunicación (TIC).

¿Cómo se siente cuando utiliza Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en su trabajo? Utilice la siguiente escala de respuesta y marque con una X:

NADA	CASI NADA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	BASTANTE	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Un par de veces al año	Una vez al mes	Un par de veces al mes	Una vez a la semana	Un par de veces a la semana	Todos los días

1.	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	0	1	2	3	4	5	6
2.	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	0	1	2	3	4	5	6
3.	Soy más cinico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
4.	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	0	1	2	3	4	5	6
6.	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	0	1	2	3	4	5	6
7.	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	0	1	2	3	4	5	6
8.	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
9.	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
10.	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	0	1	2	3	4	5	6

11	Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	0	1	2	3	4	5	6
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	0	1	2	3	4	5	6
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	0	1	2	3	4	5	6

RESULTADOS

ESCEPTICISMO	(Sumatorio ítems 1 a 4) / 4 =	
FATIGA	(Sumatorio ítems 5 a 8) / 4 =	
ANSIEDAD	(Sumatorio ítems 9 a 12) / 4 =	
INEFICACIA	(Sumatorio ítems 13 a 16) / 4 =	
TOTAL PT	(Sumatorio ítems 1 a 16) / 4 =	

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Nombre _____ Edad _____ Sexo M () F () Fecha ___/___/___

Abajo encontrara una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Por favor lee cuidadosamente cada ítem de la lista. Indique cuando le ha molestado cada uno de los síntomas durante la SEMANA PASADA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY, marcando con un círculo el número que identifique mejor la intensidad de los síntomas

- (0) No ha estado presente
- (1) Levemente, no me ha molesta mucho
- (2) Moderadamente ha sido molesto, pero lo he podido superar
- (3) Severamente, difícil lo he soportado

1	Adormecimiento o cosquilleo	0	1	2	3
2	Sentirse acalorado	0	1	2	3
3	Debilidad en las piernas	0	1	2	3
4	Incapacidad para relajarse	0	1	2	3
5	Miedo de que suceda lo peor	0	1	2	3
6	Mareo	0	1	2	3
7	Taquicardia	0	1	2	3
8	Inquietud	0	1	2	3
9	Sentirse Aterrorizado	0	1	2	3
10	Nerviosismo	0	1	2	3
11	Sensación de ahogo	0	1	2	3
12	Manos temblorosas	0	1	2	3
13	Escalofríos	0	1	2	3
14	Miedo a perder el control	0	1	2	3
15	Dificultad para respirar	0	1	2	3
16	Miedo a morir	0	1	2	3
17	Sentirse asustado	0	1	2	3
18	Indigestión o molestias estomacales	0	1	2	3
19	Perdida de la conciencia, desmayo	0	1	2	3
20	Rostro sonrojado	0	1	2	3
21	Sudoración (no debido a calor)	0	1	2	3

Anexo 3. Evaluación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): (Dra.) Nancy Cuenca Robles

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

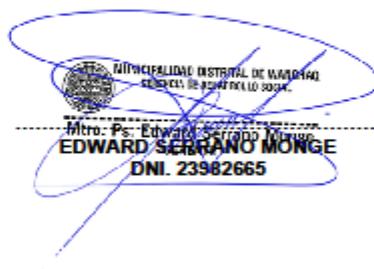
El nombre de mi Variable es **Ansiedad** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,


MUNICIPALIDAD DISTRICTAL DE WARIWARI
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
Mtro. Ps. Edward Serrano Monge
EDWARD SERRANO MONGE
DNI. 23982665



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr. (Dra.) Mg.

Karin Palomino Feroz

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi Variable es **Tecnoestrés** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,


Municipalidad Distrital de Miraflores
Oficina de Desarrollo Social
Mtro. Pa. Edward Serrano Monge
EDWARD SERRANO MONGE
DNI- 23982665



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del cuestionario que permitirá recoger la información en la investigación que lleva por título: **Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024**

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ita): Dr. (Dra.) Mg. *Horúa Roxorio Polermino Tarazona*

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi Variable es **Ansiedad** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,


MUNICIPALIDAD DISTRICTAL DE VASQUEZ
OFICINA DE EDUCACIÓN
Mg. P. ~~Edward Serrano Monge~~
EDWARD SERRANO MONGE
DNI. 23902665



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del cuestionario que permitirá recoger la información en la investigación que lleva por título: **Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024.**

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE TECNOESTRES

Definición de la variable: Según la definición de Oviedo (2021), el **tecnoestrés** es un estado psicológico negativo que se desarrolla a raíz del uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Esto se manifiesta como una respuesta adaptativa frente a la dificultad para manejar o utilizar estas tecnologías de forma saludable.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Subjetiva	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Especifismo	Indiferencia	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	✓	✓	✓	✓	
	Distante	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	✓	✓	✓	✓	
	Evitación o Negación	No soy sincero con respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	✓	✓	✓	✓	
	Duda	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	✓	✓	✓	✓	
Fatiga	Sentimientos De Externación	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando las TICs	✓	✓	✓	✓	
	Cansancio Cognitivo	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	✓	✓	✓	✓	
	Sentimientos De Cansancio	Estoy tan cansado/a cuando termino de trabajar con las TIC que no puedo hacer nada más	✓	✓	✓	✓	
	Agotamiento Mental	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	✓	✓	✓	✓	
	Tensión y malestar	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	✓	✓	✓	✓	
Ansiedad	Actitudes dudosas frente al uso de tecnologías.	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	✓	✓	✓	✓	
	Actitudes escépticas	Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	✓	✓	✓	✓	
	Activación fisiológica no placentera	El trabajar con TIC me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	✓	✓	✓	✓	
Ineficacia	Falta de autoeficacia	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	✓	✓	✓	✓	
	Falta de habilidad	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	✓	✓	✓	✓	
	Percepción deficiente para usar tecnologías	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	✓	✓	✓	✓	
	Falta de conocimiento	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	✓	✓	✓	✓	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE ANSIEDAD

Definición de la variable: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, las personas que sufren de trastornos de ansiedad a menudo experimentan un miedo excesivo o una preocupación intensa en situaciones específicas, como crisis de angustia o entornos sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, esta aprensión se extiende a múltiples situaciones cotidianas. Este malestar persiste durante períodos prolongados, a menudo varios meses, y puede llevar a la evitación activa de las circunstancias que generan ansiedad en estas personas.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Ansiedad	Problemas con el equilibrio	Tiene problemas para mantener el equilibrio	✓	✓	✓	✓	
	Adormecimiento, sudoración	Siente que su cuerpo se adormece	✓	✓	✓	✓	
	Temblores, miedos	Siente que las piernas le tiemblan	✓	✓	✓	✓	
	Incapacidad para relajarse, temor	No logra relajarse con facilidad	✓	✓	✓	✓	
	Sentirse asustado	Teme que le suceda algo	✓	✓	✓	✓	
	Problemas con el equilibrio	Mareos o vértigos	✓	✓	✓	✓	
	Dificultades cardíacas	Siente que se aceleran los latidos de su corazón	✓	✓	✓	✓	
	Incapacidad para relajarse	Sensación de inseguridad física	✓	✓	✓	✓	
	Sentirse asustado	Sensación de estar aterrizado	✓	✓	✓	✓	
	Inquietud, nerviosismo	Se siente inquieto sin ninguna causa aparente	✓	✓	✓	✓	
	Dificultades respiratorias	Tiene dificultades para respirar	✓	✓	✓	✓	
	Adormecimiento	Siente que las manos se le adormecen	✓	✓	✓	✓	
	Escalofríos	Siente escalofríos	✓	✓	✓	✓	
	Incapacidad para relajarse, temor, aterrizando	Se siente atemorizado por algo sin nada que lo	✓	✓	✓	✓	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

		provoque							
Dificultades respiratorias		Dificultad para respirar							
Sentirse asustado		Siente miedo a morir y no sabe porque							
Temor, atemorizado		Estar asustado							
Problemas gastrointestinales		Tiene mala digestión últimamente							
Problemas con el equilibrio		Siente que se va a desmayar							
Sonrojamiento		Siente calor en el rostro sin nada externo que lo provoque							



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario Tecnoestrés RED-TIC
Objetivo del instrumento	Este instrumento busca identificar los factores que generan estrés tecnológico, como el uso excesivo de dispositivos digitales y la dificultad para desconectar del trabajo.
Nombres y apellidos del experto	<i>María Roxoris Polemario Tarazona</i>
Documento de identidad	<i>06835253</i>
Años de experiencia en el área	<i>8 años</i>
Máximo Grado Académico	<i>Dra. Gestión Pública y Gobernabilidad</i>
Nacionalidad	<i>Peruana</i>
Institución	<i>VCV</i>
Cargo	<i>Docente</i>
Número telefónico	<i>994913009</i>
Firma	
Fecha	<i>30 de mayo del 2024</i>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	<i>Inventario de Ansiedad BA1</i>
Objetivo del instrumento	Herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.
Nombres y apellidos de experto	<i>Mario Rosivi Polonio Toranzo</i>
Documento de identidad	<i>06835253</i>
Años de experiencia en el área	<i>8 años</i>
Máximo Grado Académico	<i>Dr. Gestión Pública y Gobernanza</i>
Nacionalidad	<i>Peruano</i>
Institución	<i>UCV</i>
Cargo	<i>Docente</i>
Número telefónico	<i>994913009</i>
Firma	
Fecha	<i>20</i> de mayo del 2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ta): (Dra.) Nancy Cuenca Robles

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi Variable es **Ansiedad** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Ministerio Nacional de Educación
Instituto de Promoción Educativa

Mr. Ed. Serrano Monge
EDWARD SERRANO MONGE
DNI. 23962665



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del cuestionario que permitirá recoger la información en la investigación que lleva por título: **Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024.**

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE ANSIEDAD

Definición de la variable: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2023, las personas que sufren de trastornos de ansiedad a menudo experimentan un miedo excesivo o una preocupación intensa en situaciones específicas, como crisis de angustia o entornos sociales. En el caso del trastorno de ansiedad generalizada, esta aprensión se extiende a múltiples situaciones cotidianas. Este malestar persiste durante períodos prolongados, a menudo varios meses, y puede llevar a la evitación activa de las circunstancias que generan ansiedad en estas personas.

Dimensiones	Indicaciones	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Ansiedad	Problemas con el equilibrio	Tiene problemas para mantener el equilibrio	1	1	1	1	
	Adormecimiento, sudoración	Siente que su cuerpo se adormece	1	1	1	1	
	Temblores, mareos	Siente que las piernas le temblan	1	1	1	1	
	Incapacidad para relajarse, temor	No logra relajarse con facilidad	1	1	1	1	
	Sentirse asustado	Teme que le suceda algo	1	1	1	1	
	Problemas con el equilibrio	Mareos o vértigos	1	1	1	1	
	Dificultades cardíacas	Siente que se aceleran los latidos de su corazón	1	1	1	1	
	Incapacidad para relajarse	Sensación de inseguridad física	1	1	1	1	
	Sentirse asustado	Sensación de estar atemorizado	1	1	1	1	
	Inquietud, nerviosismo	Se siente inquieto sin ninguna causa aparente	1	1	1	1	
	Dificultades respiratorias	Tiene dificultades para respirar	1	1	1	1	
	Adormecimiento	Siente que las manos se le adormecen	1	1	1	1	
	Escalofríos	Siente escalofríos	1	1	1	1	
	Incapacidad para relajarse, temor, atemorizando	Se siente atemorizado por algo sin nada que lo	1	1	1	1	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	<i>Inventario de Ansiedad (IA)</i>
Objetivo del instrumento	Herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.
Nombres y apellidos de experto	Nancy Cuevas Robles
Documento de identidad	085219952
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	Dra. En Psicología
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad Cesar Vallejo
Cargo	Docente Investigador Renacyt
Número telefónico	985068538
Firma	
Fecha	11 de mayo del 2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor(a)(ta): (Dra.) Nancy Cuenca Robles

Presente

Asunto: **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.**

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del Programa de Maestría en Educación de la Escuela de Posgrado de la UCV, en la sede LIMA NORTE, ciclo 2024 - I, aula A4, requiero validar los instrumentos con los cuales se recogerá la información necesaria para poder desarrollar mi investigación y con la sustentaré mis competencias investigativas en la Experiencia curricular de Diseño y desarrollo del trabajo de investigación.

El nombre de mi Variable es **Tecnoestrés** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, se ha considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de la variable y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de la variable.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

MUNICIPALIDAD DISTRICTAL DE HUACHO
OFICINA DE PROMOCIÓN SOCIAL

Mtro. P. Edward Serrano Monce

EDWARD SERRANO MONCE
DNI- 23982666



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA UN INSTRUMENTO

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos del cuestionario que permitirá recoger la información en la investigación que lleva por título: **Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024**

Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El ítem pertenece a la dimensión y para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El ítem tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA LA VARIABLE TECNESTRES.

Definición de la variable: Según la definición de Oviedo (2021), el tecnestrés es un estado psicológico negativo que se desarrolla a raíz del uso excesivo de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Esto se manifiesta como una respuesta adaptativa frente a la dificultad para manejar o utilizar estas tecnologías de forma saludable.

Dimensiones	Indicadores	Items	Subtendencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Excepcionismo	Inferencia	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	1	1	1	1	
	Disiente	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	1	1	1	1	
	Evaluación o Negación	No soy sincero con respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	1	1	1	1	
	Duda	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	1	1	1	1	
Fatiga	Sentimientos De Exansión	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando las TICs	1	1	1	1	
	Cansancio Cognitivo	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	1	1	1	1	
	Sentimientos De Cansancio	Escoy tan cansado/a cuando termino de trabajar con las TIC que no puedo hacer nada más	1	1	1	1	
	Aguamiento Mental	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	1	1	1	1	
	Tensión y molestias	Me siento ansioso y ansioso al trabajar con tecnologías	1	1	1	1	
Ansiedad	Actitudes dudosas frente al uso de tecnologías.	Me resulta pensar que puedo perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	1	1	1	1	
	Actitudes escépticas	Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	1	1	1	1	
	Activación fisiológica no placemera	El trabajar con TIC me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	1	1	1	1	
	Falta de autoeficacia	En mi opinión, soy ineptaz utilizando tecnologías	1	1	1	1	
Ineficacia	Falta de habilidad	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	1	1	1	1	
	Percepción deficiente para usar tecnologías	La gente dice que soy ineptaz utilizando tecnologías	1	1	1	1	
	Falta de conocimiento	Escoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	1	1	1	1	



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FICHA DE VALIDACIÓN DE JUICIO DE EXPERTO

Nombre del instrumento	Cuestionario Tecnoestrés RED-TIC
Objetivo del instrumento	Este instrumento busca identificar los factores que generan estrés tecnológico, como el uso excesivo de dispositivos digitales y la dificultad para desconectar del trabajo.
Nombres y apellidos del experto	Nancy Cuerna Robles
Documento de identidad	08529882
Años de experiencia en el área	30 años
Máximo Grado Académico	Ma. En Psicología
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad Cesar Vallejo
Cargo	Docente Investigador Renacyt
Número telefónico	985068538
Firma	
Fecha	11 de mayo del 2024

Anexo 4. Resultados del análisis de consistencia interna

Tabla 1

Baremos de calificación usados para las variables y dimensiones de tecnoestrés

	Niveles de clasificación		
	Bajo	Medio	Alto
Dimensión escepticismo	[0; 2) puntos	[2;4) puntos	[4;6] puntos
Dimensión fatiga	[0; 2) puntos	[2;4) puntos	[4;6] puntos
Dimensión nerviosismo	[0; 2) puntos	[2;4) puntos	[4;6] puntos
Dimensión ineficacia	[0; 2) puntos	[2;4) puntos	[4;6] puntos
Tecnoestrés	[0; 8) puntos	[8;16) puntos	[16;24] puntos

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Se tomo en consideración la puntuación promedio por dimensión de estudio dividió en tres cortes equitativos, para el caso de la variable se hizo uso de la suma de las dimensiones conservando el mismo criterio de clasificación

Tabla 2

Baremos de calificación usados para las variables y dimensiones de tecnoestrés

	<i>Puntaje para clasificación</i>
Leve	0 a 18 puntos
Moderada	19 a 25 puntos
Moderada grave	26 a 35 puntos
Severa	36 a 63 puntos

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

Tabla 3

Fiabilidad de los cuestionarios de uso

	Estadísticas de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	N de elementos
Tecno estrés	0.716	16
Ansiedad	0.605	21

Fuente: creación propia en base a el instrumento de recolección planteado

En la tabla se muestra la fiabilidad de los dos instrumentos usado en el trabajo de investigación, donde para el tecnoestrés se tiene una confiabilidad $\alpha=0.716$ en la que se interpreta como una confiabilidad buena, para el trabajo de investigación, en el

caso de la ansiedad se muestra $\alpha=0.605$ en la que se interpreta como una confiabilidad aceptable baja de acuerdo a las preguntas desarrolladas por el instrumento. Los dos instrumentos planteados presentan fiabilidades aceptables por lo que los docentes entrevistados logran la comprensión de los cuestionarios que se le está tomando.

Anexo 5. Consentimiento o asentimiento informado UCV

Título de la investigación: Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024

Investigador: Mtro. Edward Serrano Monge

Propósito del estudio.

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024”, cuyo objetivo es determinar la relación entre el tecnoestrés y la ansiedad en docentes de las IE.. Esta investigación es desarrollada por estudiante de post grado del programa académico de Maestría de Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo del campus Lima Norte, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Unidad de Gestión Educativa Local – Cusco.

Describir el impacto del problema de la investigación. El estudio facilitaría la formulación de nuevas estrategias de intervención para docentes que sufran de estrés laboral debido a la implementación de la modalidad virtual y el uso de las TIC.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta vía telefónica donde se recogerán datos personales y donde se le aplicará dos instrumentos de evaluación un cuestionario de tecnoestrés y un inventario de ansiedad relacionados a la investigación: “Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las IE. del distrito de Wanchaq, 2024”.
2. Estas encuestas tendrá un tiempo aproximado de veinte minutos y se realizará mediante el llenado de un formulario descrito por el interlocutor. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Anexo 6. Reporte de similitud en software Turnitin

feedback studio

EDWARD SERRANO MONGE | Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las I.E. del distrito de Wanchaq, 202

Resumen de coincidencias

12 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés

Conincidencias

1	repositorio.usv.edu.pe	Fuente de Internet	4 %
2	hd.handle.net	Fuente de Internet	2 %
3	Entregado a Universida...	Trabajo de estudiante	2 %
4	rpcilibrary.stackadisco...	Fuente de Internet	<1 %
5	Entregado a Universida...	Trabajo de estudiante	<1 %
6	Entregado a Corporaci...	Trabajo de estudiante	<1 %
7	Entregado a Universida...	Trabajo de estudiante	<1 %
8	cadmanoticias.com	Fuente de Internet	<1 %
9	dispace.utb.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
10	www.fundacionunam.o...	Fuente de Internet	<1 %
11	www.openaccessojis.c...	Fuente de Internet	<1 %

Universidad César Vallejo

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRIA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Tecnoestrés y ansiedad en los docentes de las I.E. del distrito de Wanchaq, 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:
Serrano Monge, Edward (orcid.org/0000-0002-2976-3162)

ASESORES:
Mgt. Ceratin Urbano, Virginia Asuncion (orcid.org/0000-0002-5180-5306)
Dr. Garay Argandoña, Rafael Antonio (orcid.org/0000-0003-2156-2291)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ
2024

Página: 1 de 40 | Número de palabras: 12159

Buscar

Versión solo texto del informe | Alta resolución | Activado

12:44 7/8/2024

Anexo 7. Análisis complementario Donde se incluirá el cálculo de tamaño de muestra u otros cálculos requeridos en el proyecto de investigación.

The image shows a Microsoft Excel spreadsheet with a grid of data. The columns are labeled with letters and numbers, and the rows contain numerical data. The spreadsheet is titled 'BD1 (1) - Excel' and has a search bar at the top. The data appears to be organized into several sections, with some columns highlighted in orange and others in blue. The spreadsheet is viewed in 'Normal' view.

The image shows the IBM SPSS Statistics Processor interface. The main window displays a list of variables for a dataset named '13 - SEXO'. The variables are listed in a table with columns for variable names and their corresponding data types. The variables include ID, EDAD, R_Edad, TIEMPOD ESERVICIO, Rtiempos envico, SEXO, ESTADOCI VIL, NEVELI NELEQU ADDECO EENSE, MODALID NTRATO, A01, A02, A03, A04, A05, and A06. The interface also shows a search bar and a 'Ver' button.

ID	EDAD	R_Edad	TIEMPOD ESERVICIO	Rtiempos envico	SEXO	ESTADOCI VIL	NEVELI NELEQU ADDECO EENSE	MODALID NTRATO	A01	A02	A03	A04	A05	A06
1	1,00	61,00	7,00	33,00	6,00 Femenino	CASADO(A)	INICIAL	NOMBRADO	6,00	5,00	3,00	3,00	3,00	3,00
2	2,00	52,00	5,00	20,00	3,00 Masculino	CASADO(A)	SECUNDA	CONTRATA	4,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00
3	3,00	51,00	5,00	29,00	5,00 Femenino	SOLTERO(A)	PRIMARIA	NOMBRADO	6,00	6,00	1,00	1,00	6,00	6,00
4	4,00	54,00	5,00	24,00	4,00 Femenino	DIVORCIAD	PRIMARIA	NOMBRADO	6,00	6,00	,00	,00	5,00	5,00
5	5,00	59,00	6,00	38,00	7,00 Femenino	CASADO(A)	PRIMARIA	NOMBRADO	,00	,00	2,00	1,00	,00	3,00
6	6,00	35,00	1,00	12,00	2,00 Femenino	SOLTERO(A)	SECUNDA	CONTRATA	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00
7	7,00	42,00	3,00	21,00	4,00 Femenino	CASADO(A)	PRIMARIA	NOMBRADO	4,00	5,00	3,00	4,00	3,00	2,00
8	8,00	46,00	4,00	18,00	3,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	4,00
9	9,00	47,00	4,00	15,00	2,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00
10	10,00	52,00	5,00	18,00	3,00 Masculino	SOLTERO(A)	SECUNDA	CONTRATA	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00	1,00
11	11,00	49,00	4,00	24,00	4,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	1,00	2,00	1,00	3,00	2,00	4,00
12	12,00	34,00	1,00	19,00	3,00 Femenino	SOLTERO(A)	PRIMARIA	CONTRATA	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00
13	13,00	56,00	6,00	21,00	4,00 Femenino	SOLTERO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	3,00	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00
14	14,00	57,00	6,00	25,00	4,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
15	15,00	53,00	5,00	25,00	4,00 Masculino	CASADO(A)	SECUNDA	CONTRATA	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
16	16,00	64,00	7,00	30,00	5,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	4,00	3,00	2,00	1,00	2,00	4,00
17	17,00	61,00	7,00	35,00	6,00 Masculino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	2,00	1,00	,00	1,00	1,00	2,00
18	18,00	45,00	3,00	30,00	5,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
19	19,00	64,00	7,00	35,00	6,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	3,00	2,00	1,00	4,00	5,00	1,00
20	20,00	45,00	3,00	25,00	4,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	1,00	1,00	3,00	3,00	3,00	2,00
21	21,00	52,00	5,00	25,00	4,00 Femenino	CASADO(A)	SECUNDA	NOMBRADO	1,00	1,00	3,00	4,00	2,00	2,00

Anexo 8. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 27 de julio de 2024
Carta P. 0687-2024-UCV-VA-EPG-F01/1

Lic.
Freddy Quilones Cárdenas
Director
UGEL-CUSCO

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a Serrano Monge, Edward; identificado con DNI N° 23982665 y con código de matrícula N° 7002551724; estudiante del programa de MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRO, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Tecnoestres y ansiedad en los docentes de las instituciones educativas del distrito de Wanchaq, 2024

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestro estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestro estudiante investigador Serrano Monge, Edward asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

La información a solicitar por parte de nuestro alumno (a) corresponde a una muestra de Personas, mediante técnica de recolección de datos de Encuesta.

Asimismo solicitamos el acuse de recibo de la presente carta confirmando la aceptación o no aceptación por parte de su institución al correo electrónico: pusadepartes.epg.1a@ucv.edu.pe

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dra. Helga R. Majo Marrufo
Jefe
Escuela de Posgrado UCV
Filial Lima Campus Los Olivos

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

WhatsApp | Correo: Edward Serrano Monge | Ugel Cusco - Institución de ser | Ventanilla Virtual

190.108.89.92/app/#/home

UGEL CUSCO

Busca Expediente

Datos de la persona

Tipo Documento Identidad*	Nro Documento*	
DNI (Documento Nacional de Identidad)	23982665	
Apellido Paterno	Apellido Materno	Nombres*
SERRANO	MONJE	EDUARDO
Dirección	Correo Electronico*	Telefono
APROVITE 8-12	edwardsemon@hotmail.com	997716777

Datos del Trámite

Tipo Documento*	Nro Documento	Folios*
CAR : Carta	Carta P. 0687-2024-UCV-VA-EPG-F01/JI	1
Asunto*	Observaciones	
PERMITA DESARROLLAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	NINGUNA	

Adjuntos

Agregar archivos*

Seleccionar archivo | CARTA P. 0687-2024-UCV-VA-EPG-F01-J.pdf

CARTA P. 0687-2024-UCV-VA-EPG-F01-J.pdf

No soy un robot

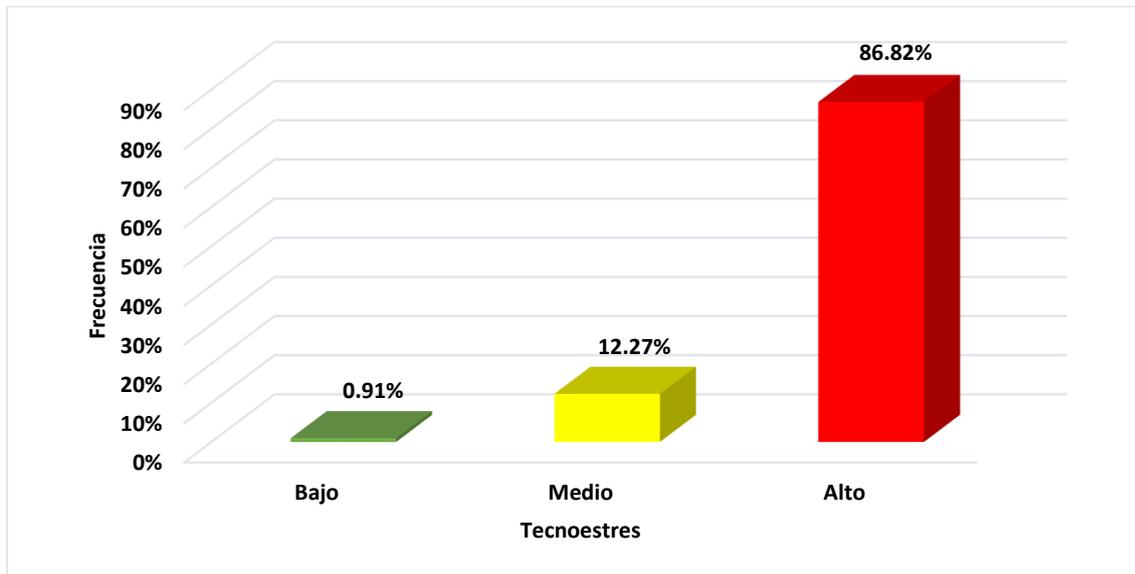
Enviar Trámite

19:53 27/07/2024

Anexo 9. Otras evidencias

Figura 1

Nivel alcanzado por los docentes en la variable tecnoestrés

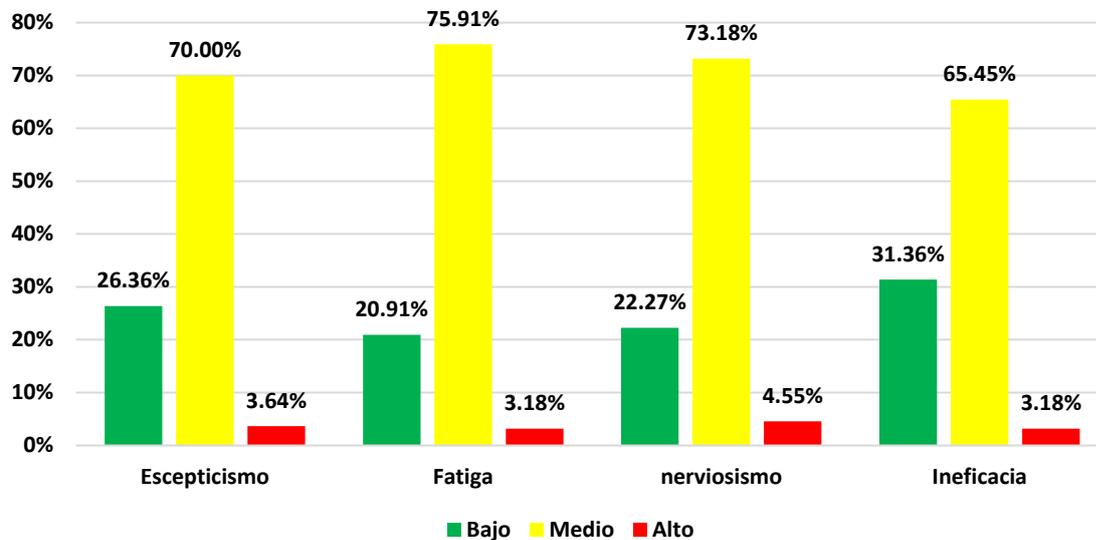


Interpretación:

En el recuadro se muestra los niveles de tecnoestrés que los docentes alcanzaron al momento del uso de las TICs, para su desempeño laboral, donde se muestra que el 86.82% presentan un nivel alto de tecnoestrés, 12.27% nivel de tecnoestrés medio y 0.91% nivel de tecnoestrés alto. Siendo un nivel muy alto de estrés tecnológico el cual tuvieron que aguantar.

Figura 2

Nivel alcanzado por los docentes en las dimensiones de la variable tecnoestrés



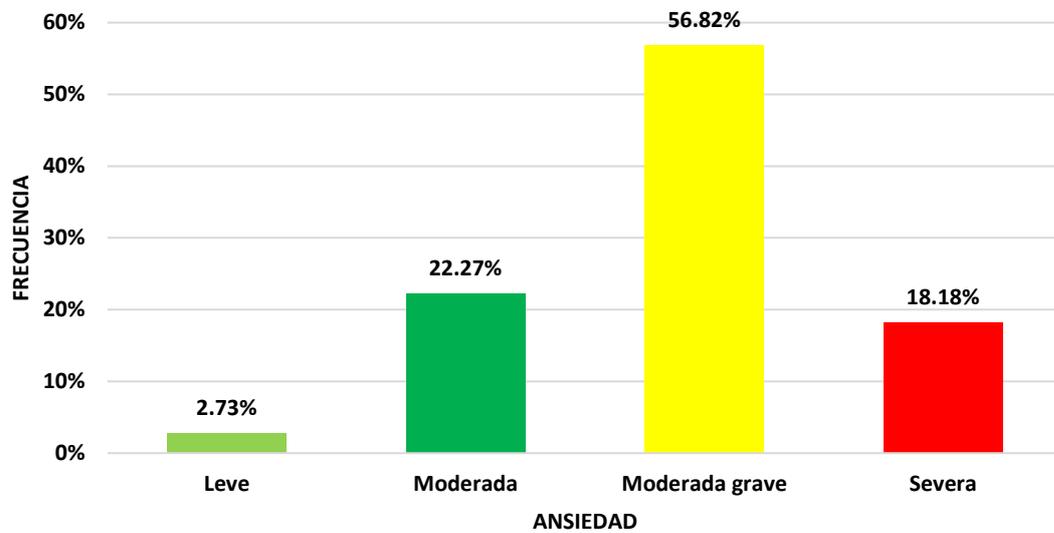
Interpretación:

En la tabla se muestra los niveles alcanzados de tecnoestrés por dimensiones presentadas en el trabajo de investigación, mostrándose que, 70% del total de docentes tienen escepticismo medio y 26.36% tienen escepticismo bajo, 75.91% tienen fatiga media y 20.91% tienen fatiga baja, 73.18% de los docentes presentan ansiedad media y 22.27% tienen fatiga baja, 65.45% presentan ineficacia media, 31.36% presentan ineficacia baja.

Del grafico se identifica que el tecnoestrés bajo se relaciona con la dimensión de tecnoestrés de ineficacia y escepticismo indicando que estas dos dimensiones no son la razón del tecnoestrés de los docentes es por el nerviosismo y fatiga ala uso de las TICs.

Figura 3

Nivel alcanzado por los docentes en la variable ansiedad

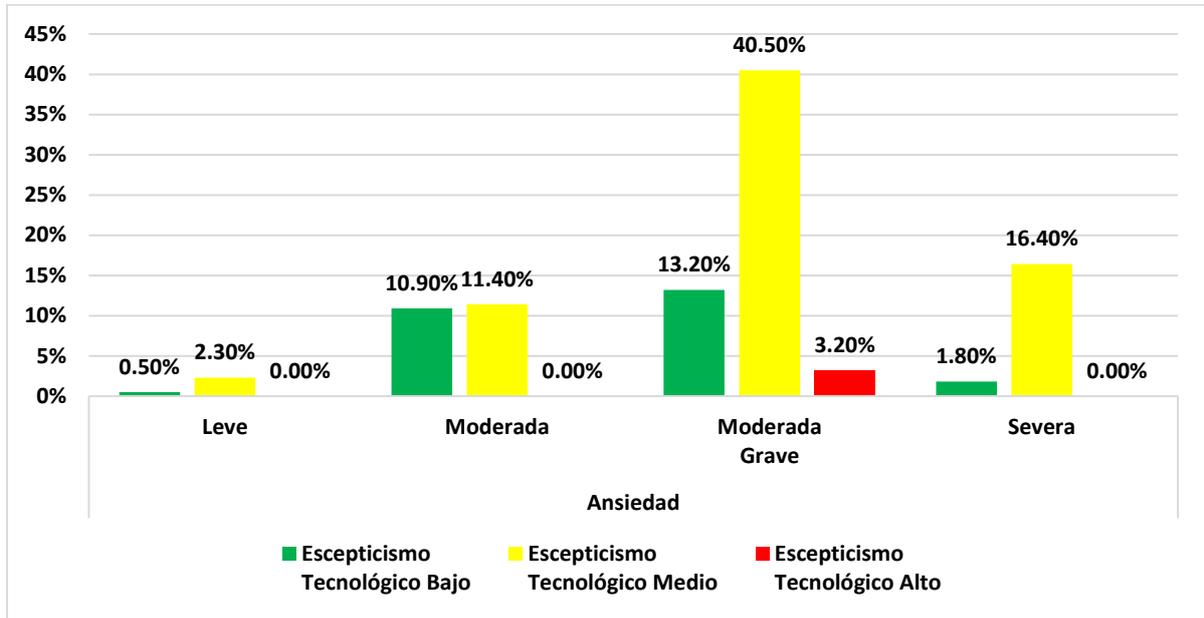


Interpretación:

En la tabla se muestra los niveles alcanzados de ansiedad en los docentes, donde se observa que 56.82% de los docentes sufrieron ansiedad moderada grave, 22.27% sufrieron ansiedad moderada, 18.18% de los docentes sufrieron ansiedad severa y el 2.73% sufrieron ansiedad leve. De los cual se observa que el nivel de ansiedad que tolera un docente moderado grave a severa siendo niveles altos de ansiedad.

Figura 4.

Nivel de ansiedad y nivel de la dimensión escepticismo tecnológico

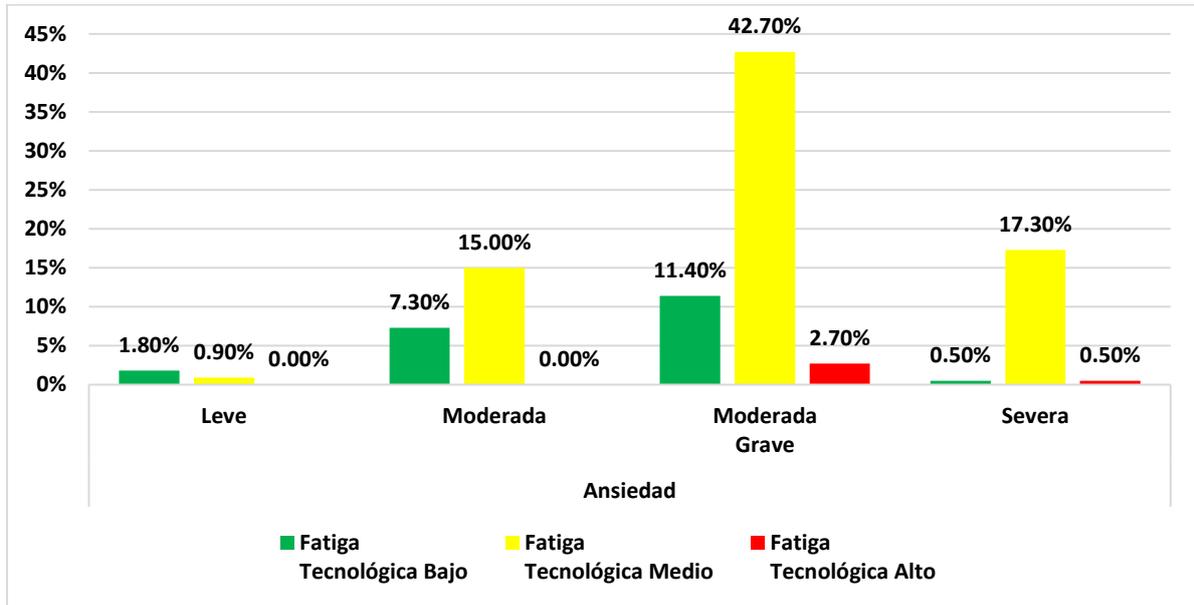


Interpretación:

En la tabla se muestra la relación entre los niveles de ansiedad escala de Beck y el escepticismo tecnológico, en la que se observa que 40.5% de los profesores encuestados presentan ansiedad moderada grave, tienen también escepticismo tecnológico medio, 16.4% de los profesores que presentaron ansiedad severa, tuvieron escepticismo tecnológico medio. No se presentaron casos de ansiedad leve, moderada y severa con el escepticismo tecnológico alto.

Figura 5.

Nivel de ansiedad y nivel de la dimensión fatiga tecnológica

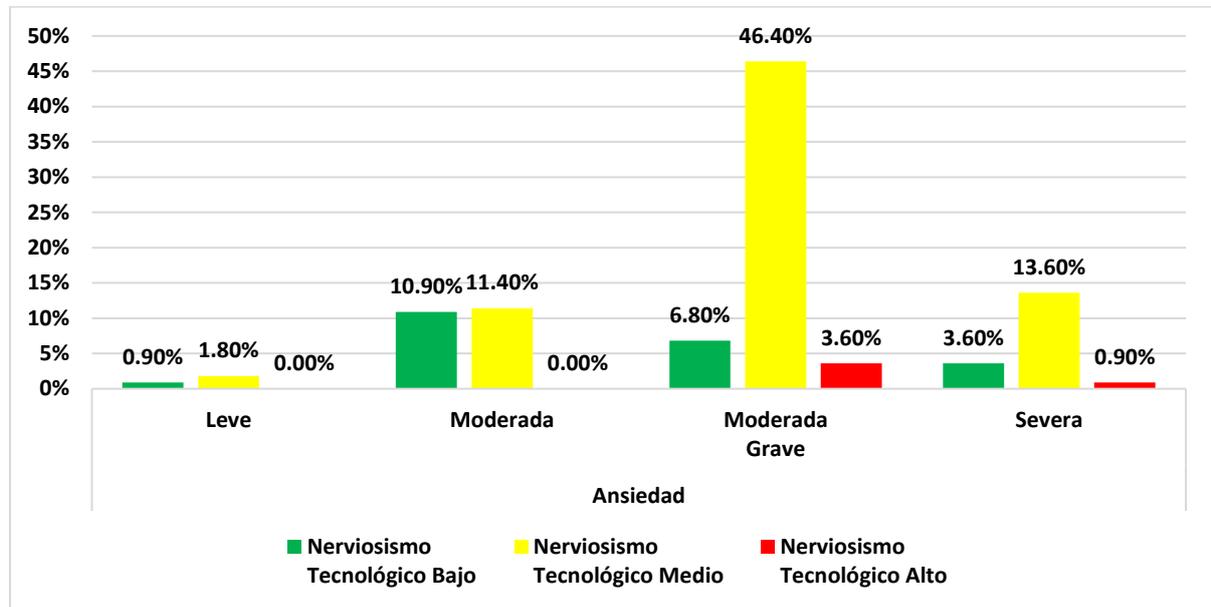


Interpretación:

En la tabla se observa la dependencia entre los niveles de la fatiga tecnológica y ansiedad escala de Beck, donde se observa que 42.7% de los docentes encuestados que presentan ansiedad moderada grave, se encontró que también tienen fatiga tecnológica media, 17.3% de los profesores que presentaron ansiedad severa, se encontró que también tenían fatiga tecnológica media. No se presentaron casos de ansiedad leve y moderada con la fatiga tecnológica alta.

Figura 6.

Nivel de ansiedad y nivel de la dimensión nerviosismo tecnológica

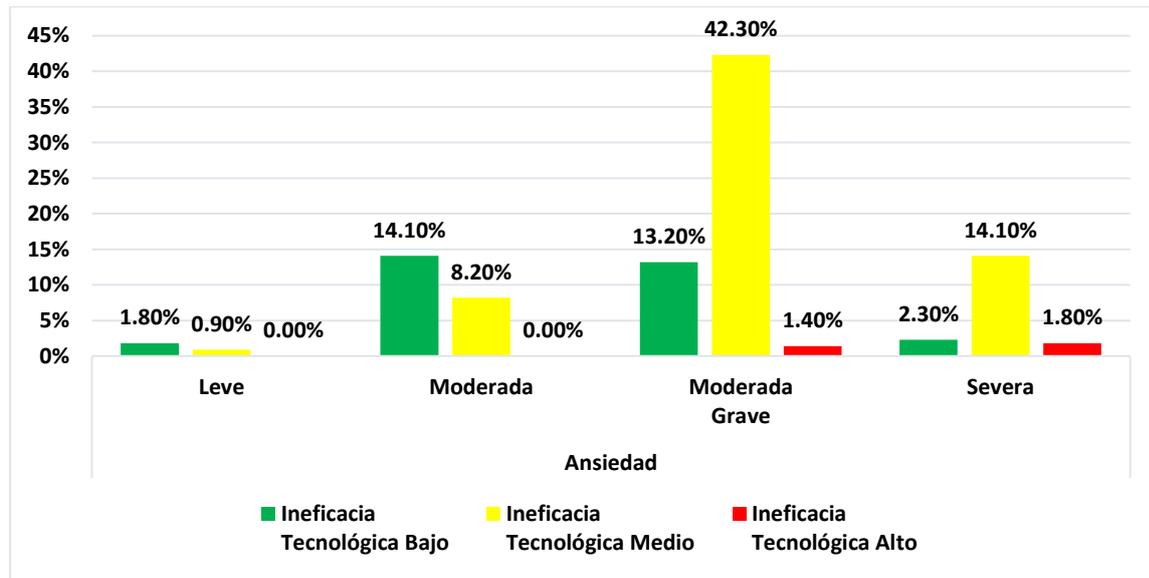


Interpretación:

En la tabla se observa la dependencia entre los niveles de ansiedad escala de Beck y el nerviosismo tecnológico, donde se observa que 46.4% de los docentes encuestados que presentan ansiedad moderada grave, también tienen nerviosismo tecnológica media, 13.6% de los profesores que presentaron ansiedad severa, se encontró que también tenían nerviosismo tecnológica media. No se presentaron casos de ansiedad leve y moderada con el nerviosismo tecnológico alta.

Figura 7.

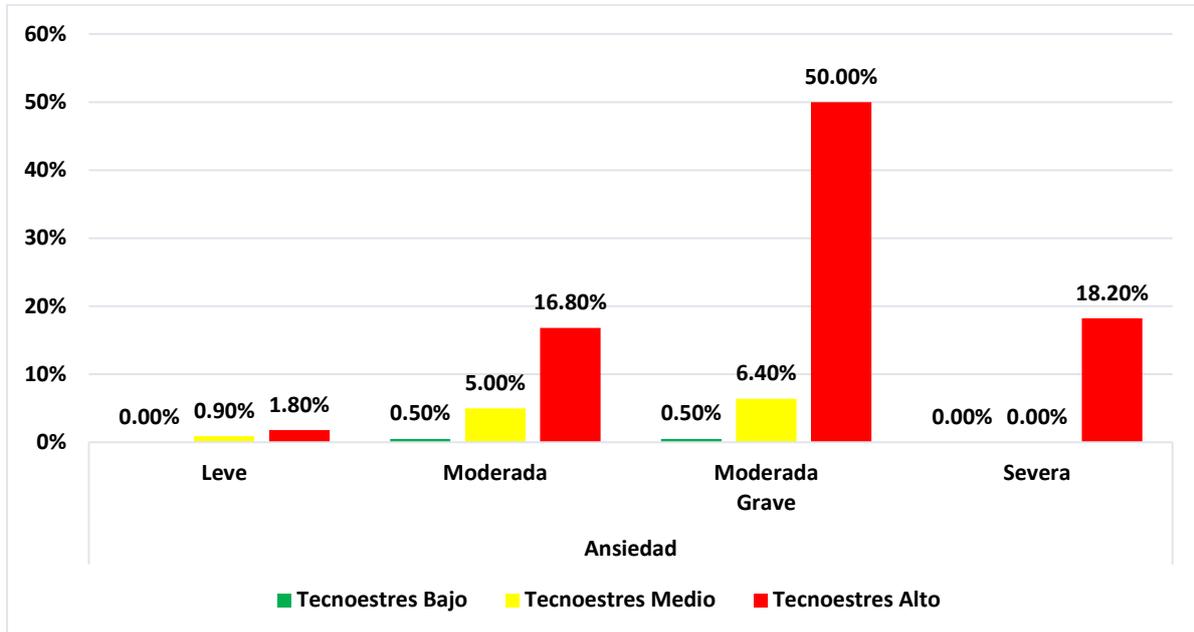
Nivel de la dimensión ineficacia tecnológica y nivel de ansiedad



Interpretación: En la tabla se observa la dependencia entre la ineficacia tecnológica y los niveles de ansiedad escala de Beck, donde se observa que 42.3% de los educadores encuestados que tienen ansiedad moderada grave, presentaron también ineficacia tecnológica media, 14.1% de los docentes que presentaron ansiedad severa, también tenían ineficacia tecnológica media. En el caso del 14.1% de educadores que tenían ansiedad moderada, presentaron baja ineficacia tecnológica. No se presentaron casos de ansiedad leve y moderada con la ineficacia tecnológica alta.

Figura 8.

Nivel de ansiedad y nivel tecnoestrés en docentes



Interpretación:

En la tabla se observa la dependencia entre los niveles de ansiedad escala de Beck y el tecnoestrés, donde se observa que 50% de los educadores encuestados que tienen ansiedad moderada grave, presentaron también tecnoestrés alto, 18.2% de los profesores que presentaron ansiedad severa, también tenían tecnoestrés alto. En el caso del 16.8% de educadores que presentaron ansiedad moderada, presentaron altos niveles de tecnoestrés. No se presentaron casos de ansiedad leve y severa con el tecnoestrés bajo.