



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA**

Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima,  
2020

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

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Br. Cornejo Hilario, Brenda Odaliz (ORCID: 0000-0003-2818-8597)

**ASESORA:**

Mgtr. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LIMA - PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo a Dios, Jesús y la virgen María por darme un día más de vida.

A mi persona, por ser lo suficientemente perseverante al enfrentar los retos de la vida.

A mis padres (Lucia Hilario y Miguel Cornejo) por apoyarme y confiar en mis logros profesionales.

A mis hermanos (Manuel, Melby, Britney y Milder) por darme las fuerzas suficientes durante mi formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a mi casa de estudio (Universidad César Vallejo) por formar parte de mi vida profesional.

A los docentes participantes por permitirme recolectar los datos aplicados mediante la encuesta.

A mi asesora, por brindarme los conocimientos y pautas suficientes para la elaboración del presente trabajo.

A mis maestros por ser guía durante mi formación como Licenciada en Enfermería.

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página de jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>II. MÉTODO</b>	<b>21</b>
2.1 Tipo y diseño de investigación	21
2.2 Operacionalización de variables	21
2.3 Población, muestra y muestreo	21
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	22
2.5 Procedimiento	23
2.6 Métodos de análisis de datos	23
2.7 Aspectos éticos	23
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>25</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>30</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>33</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>34</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>41</b>

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de Tecnoestrés e identificar el nivel de Tecnoestrés según dimensión (escepticismo, ineficiencia, fatiga y ansiedad) en los docentes de la Zona de Puente Piedra 2020. Es de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel descriptivo, de diseño no experimental y de corte transversal, la población fue conformada por un total de 43 docentes, la selección fue de tipo no probabilística por conveniencia, se aplicó con el cuestionario de Tecnoestrés del equipo WONT de 16 ítems. Como resultado se halló que 46% (43) de profesores presento nivel bajo de Tecnoestrés sin embargo, 28% (43) mostro nivel medio, así mismos; el 26% (43) nivel alto. Por otra parte, el 23% (43) presento niveles alto de esceptismo, 53% (43) alto nivel de fatiga y 26% (43) nivel alto de ansiedad, del mismo modo; un 19% (43) de los maestros encuestados presento niveles alto de ineficiencia. Resultados analizados y procesados en la base de datos de Excel 2010. Ultimando que casi la mitad de los profesores presentaron niveles alto y medio de tecnoestrés, con respecto a sus dimensiones la mayoría de los docentes presenta niveles altos de fatiga además que, la cuarta parte de los encuestados mostraron niveles altos de ansiedad, esceptismo e ineficiencia, siendo de alto riesgo para la salud mental y productividad de aquéllos docentes de dicha zona investigada.

**Palabras clave:** tecnoestrés, fatiga, esceptismo, ineficiencia, ansiedad.

## ABSTRACT

The research aimed to determine the level of Techno-stress and to identify the level of Techno-stress according to dimension (skepticism, inefficiency, fatigue and anxiety) in the teachers of the Puente Piedra 2020 Area. It is a quantitative approach, basic type, descriptive level, Non-experimental and cross-sectional design, the population was made up of a total of 43 teachers, the selection was of a non-probabilistic type for convenience, it was applied with the Techno-stress questionnaire of the WONT team of 16 items. As a result, it was found that 46% (43) of teachers had a low level of Tecnoestrés, however, 28% (43) showed a medium level, as well; 26% (43) high level. On the other hand, 23% (43) presented high levels of skepticism, 53% (43) high level of fatigue and 26% (43) high level of anxiety, in the same way; 19% (43) of the teachers surveyed presented high levels of inefficiency. Those results were analyzed and processed in the Excel 2010 database. Ultimately, almost half of the teachers presented high and medium levels of techno-stress, with respect to their dimensions, most of the teachers presented high levels of fatigue. A quarter of the respondents showed high levels of inefficiency, skepticism and anxiety, being of high risk for the mental health and productivity of those teachers in the investigated area.

**Keywords:** techno-stress, fatigue, skepticism, inefficiency, anxiety.

## I. INTRODUCCIÓN

La salud mental implica el bienestar psíquico-social que permite al ser humano manejar sus facultades de modo más racional y responsable; sin embargo con el surgir del tiempo se han ido incrementando factores sociales, ambientales y tecnológicos que ocasionan daños psicosociales como es el caso del tecnoestrés, considerado por su descubridor como una de las enfermedades que más afecta a los seres humanos entre ellos a los docentes, estudiantes y trabajadores de oficinas, por lo que ha sido señalado el estrés por la Organización Mundial de La Salud (OMS) como una condición negativa, además peligrosa del siglo 21.<sup>1</sup>

En la actualidad las personas quieren mantenerse actualizados e informados constantemente y el único modo de hacerlo es por medio de las tecnologías. Algunos estudios indican que el 72.8% de los maestros consideran que el uso de las tecnologías es importante para el desarrollo de su material educativo, sin embargo el 22.4% se sintieron afectados por el uso de estas.<sup>2</sup> Por otro lado, los efectos negativos de las tecnologías sobre la salud psicosocial ha puesto en alerta a la población educativa, debido al manejo inadecuado de aquellas herramientas, así lo informa el estudio de Corzo Q, Mofina M, Aneizar R, Quintero M, e Ignacio F.<sup>3</sup>

En el contexto de nivel internacional las alteraciones mentales son casos continuos y recientes, tal como sucede en España. Pérez P, Sánchez J, Moto G, Luque M, et al manifiestan que 50% de los españoles presentan problemas con la utilización de los aparatos tecnológicos, así como daños en su estado mental en donde destaca al estrés como la principal.<sup>4</sup> Del mismo modo Rodríguez e Izquierdo dan a conocer que el manejo de los móviles celulares ha interferido en las acciones diarias de los españoles, exponiendo que 15,4% incluidos adultos y jóvenes utilizan estos aparatos, teniendo efectos negativos en sus conductas emocionales.<sup>5</sup>

En contexto de nivel nacional son muy pocos los trabajos enfocados en la variable, pero aun así las pocas estadísticas manifestadas por Vásquez R, y Quispe H, indican que el 59% de las personas padece de algún problema mental, como es el estado de ansiedad, el descontrol de ánimos e impulsos.<sup>6</sup>

A nivel local de estudio se observó que los docentes de la zona de Puente Piedra, manejan aparatos tecnológicos por demanda laboral y las exigencias profesional, aquellos docentes destacan la utilidad de las tecnologías de la información y la comunicación (Tics), pero a la vez manifiestan que a causa del desconocimiento y poca habilidad para la utilización llegaron a presentar estados de estrés, cansancio emocional y ansiedad, que podrían ser riesgos psicosociales. Por otro lado, se destaca que la educación que brindan los docentes será exitosa si ellos cuentan con una salud mental estable, por ello mediante este estudio se pretende detectar la posible presencia de tecnoestrés debido a la manipulación de las Tics, con el único propósito de beneficiar la salud mental, familiar y social de aquellos docentes.

Para el trabajo investigativo se indago la variable de estudio en diversos idiomas, además de ello se utilizó terminologías tales como “tecnoestrés”, “estrés producido por el uso de tecnologías”, “el estrés y las tics”, “estrés tecnológico” y entre otros, de todo ello se llega recopilar mayores estudios a nivel internacional y muy pocos a nivel nacional debido a que la variable es un tema vinculado recientemente en el ámbito de la salud, los siguientes están generalmente basados en la variable, de ellos se mencionan:

Alcas N, Alarcón H, Venturo C, Alarcón M, Fuentes J, López T. en el 2019 en una investigación en Lima, tuvo como meta averiguar “la relación entre el tecnoestrés en los profesores y la apreciación sobre la calidad de servicio (CS)”, el trabajo es de enfoque cuantitativo, no experimental, se efectúa 154 educandos, se utiliza el instrumentos de Red Tic y el ServQual, de todo ello se establece que “46.2% de los profesores se encuentran en un nivel bajo de tecnoestrés, siendo para ellos regular la CS Y 4.4% bueno, el 48.7% nivel medio bajo en la que la CS es regular, 23.5% bueno y 6.4% muy bueno, 72.3% de nivel medio alto, finalmente en el 21.3% se encuentra en nivel alto de tecnoestrés en ellos la CS es muy buena y en 17.3% es bueno”.<sup>7</sup>

Albarrán B. desarrolló una investigación en Lima 2017, con el motivo de establecer la presencia del tecnoestrés, en su investigación de nivel descriptivo, su muestra fue 99 sujetos, utilizó la escala de tecnoestrés de Salanova, concluyó que el 55% presentó tecnoestrés en nivel promedio, al igual que escepticismo 56%, fatiga 60%, ansiedad 56% e



ineficiencia 52%. De ello se destaca que la mitad de los individuos presentan dicha afección.<sup>8</sup>

Culqui K, Martínez M. investigaron en el 2016, en Tarapoto para “determinar la influencia del tecnoestrés sobre la calidad de vida en las personas trabajadores”, esta investigación de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo, estableció con una muestra a 20 personas, utilizaron el instrumento de Marisa, Susana y Eva, en sus resultados destacan que el nivel alto de tecnoestrés presente en los encuestados afecta su calidad de vida, siendo el principal factor de daños psicosociales en la sociedad.<sup>9</sup>

Martínez R, Servet V. ejecutó su trabajo en el 2019, el objetivo fue indagar el efecto que tiene el tecnoestrés sobre las personas debido a la manipulación de las TICs. El trabajo ejecutado es de corte transversal, intencional, participaron 168 personas entre ellos españoles, estados unídense y latinoamericanos, para obtener su resultado utilizó el cuestionario de Red – Tic, del tecnoestrés, finalmente concluye que un 58,1% presenta estrés de nivel alto, 35.80% en nivel medio y un 6,1% bajo. De todo ello las personas de sexo femenino llegan a presentar niveles de tecnoestrés, todo lo contrario al del sexo opuesto.<sup>10</sup>

Owabi S, Aregbesola A, Oyesola O- en su trabajo del año 2015 en Nigeria, con el objetivo de identificar los factores causantes de estrés de impacto tecnológico y evaluar el nivel de estas, un trabajo enfoque cuantitativo, su muestra constó de 20 personas, su instrumento fue un cuestionario, entre sus hallazgos; 94% de 20 encuestados manifiestan ser conscientes de haber tenido este dicho problema.<sup>11</sup>

Coklar A, Efilti E, Akcay A, Sahin Y, llevaron a cabo su investigación en Turquía entre el 2015-2016, con la finalidad de definir los niveles de estrés causados por las Tics, emplearon “la escala de medición de estrés técnico en docentes”, el trabajo es de enfoque cuantitativo, con 370 profesores, entre sus resultados los docentes presentaron un nivel medio de tecnoestrés, no hubo diferencias según el sexo, pero si en el tiempo en la que usaron la internet.<sup>12</sup>

Arroyo M, en el año 2016, hizo una investigación en Ecuador, tuvo como fin determinar el nivel de estrés y el uso de los teléfonos con 84 estudiantes, aplicó su investigación el instrumento de perfil de estrés de Kenneth M, su investigación es de nivel correlacional, obtuvo que el 60% de los encuestados presenten un nivel promedio de estrés 60%.<sup>13</sup>

Picón C, Toledo S, y Navarro V. en el año 2016, efectuaron su trabajo en Argentina en la que tuvo como objetivos verificar la presencia así como la influencia de aquellas dimensiones y/o variables de tecnoestrés, la investigación es de medición de variable transversal, nivel descriptivo, se trabajó con 60 docentes, utilizó el cuestionario Red - Tic (Wont), en donde tanteeo que 6,7% presentó tecnofatiga, 5% tecnoansiedad y 18,3% presentaron riesgos de tener ansiedad o estrés, menos escepticismo u ineficiencia.<sup>14</sup>

Carlotto M, y Chanvarasuth P, en su trabajo realizado en Brasil en el 2016, con el motivo de indagar sobre la relación que existe entre las dimensiones del tecnoestrés, la satisfacción, compromiso en su profesión y la correlación entre profesionales tecnológicos, su método es de nivel correlacional, lo ejecutó en 234 personas, hizo uso de la escala de tecnoestrés y compromiso profesional, en donde halló que los conflictos familiares y del trabajo aumentaron los estados de tecnoestrés haciéndolos menos predispuesto a recuperarse de este problema.<sup>15</sup>

Guillén R. en 2016 investigó en Madrid para determinar los rasgos de la personalidad y los componentes del tecnoestrés, en un trabajo de nivel correlacional en 144 personas, empleando como instrumento el BFI de John, Kentle y Donahue, como resultado encontró la existencia de una relación entre la inestabilidad emocional y el efecto del tecnoestrés, aparte de ello los resultados muestran que 11% presentó tecnoestrés, en donde la dimensión de fatiga se dio en un nivel alto al igual que la ansiedad, el escepticismo y la ineficiencia.<sup>16</sup>

Coklar A, Efilti E, Akcay A, Sahin Y, llevaron a cabo su trabajo en el 2016 - Turquía, de enfoque cualitativo, determinaron las causas del tecnoestrés en los 64 docentes, emplearon un formulario que determino el nivel de tecnoestrés en profesionales docentes, su resultado fue que la mayoría de los docentes presentaron tecnoestrés desencadenado por factores tecnológicos, educativos, tiempo y de salud.<sup>17</sup>

Syvanan A, Makiniemi J, Syria's S, Tamm K, y Viteli J, en su exploración realizado en Finlandia - 2016, de tipo correlacional, planteó “explorar la asociación demográfica del tecnoestrés y los factores de esta en los docentes, con un cuestionario de autoevaluación online, con una muestra de 2,741 profesores, en donde encontró que; hubo niveles medios de tecnoestrés con referencia a los años de trabajo. <sup>18</sup>

Coppari N, Bagnoli L, Cudas G, Montania M, et al. Realizaron su investigación en el año 2017 - Paraguay, de diseño transversal, nivel correlacional, con el fin de analizar la relación entre el tecnoestrés y el uso de las tecnologías además de la edad entre ellos, en 1819 personas, aplicó con el instrumento de uso de tics y comportamiento de tecnoestrés, entre sus hallazgos llegó a que el uso de las tecnologías son factores que influyen en la aparición del tecnoestrés.<sup>19</sup>

Boonjing V, Chambarasuth P, investigaron en Tailandia aplicado de tipo exploratorio, nivel correlacional, en la que objeto explorar el estrés producido por la tecnología y sus efectos en 346 personas, por medio de un cuestionario, su hallazgo resultó que el tecnoestrés se presenta con el uso directo de los teléfonos celulares y desencadena síntomas pocos favorables para la salud. <sup>20</sup>

Lee J, desarrolló una investigación en Filipinas en el año del 2017, con enfoque cuantitativo, de nivel correlacional “determinó la relación entre el tecnoestrés y la eficacia en los docentes” en 197 educadores, con un cuestionario de tecnoestrés de 21 preguntas, resultando que los docentes encuestados presentaban un nivel moderado de tecnoestrés, y sobrecarga y un nivel más alto de eficiencia. <sup>21</sup>

Coklar A, Efiliti E, concretó una investigación en Turquía en el Año del 2017, de enfoque cuantitativo, correlacional, con el fin de “determinar la relación entre el tecnoestrés de docentes y los niveles de capital psicológico”. Su estudio fue en 228 docentes, utilizaron una encuesta de modelo relacional de Mc Millan y Schumacher, entre sus hallazgos “los docentes presentaron nivel alto de capital psicológico y nivel en escala medio de tecnoestrés”. <sup>22</sup>

Okonoda M, Tagurum O, Imo O, Nwechukola A, Okal S, James B, abarcaron su trabajo en Nigeria en el 2017, transversal, en la que finalizó “determinar el nivel de conciencia, prevalencia y correlación de la tensión técnica” estableció a 144 maestros con el cuestionario de tecnoestrés por Ragui - Nathan, encontró que el 48% desconocían sobre el tecnoestrés, el 31,3% si lo conocían, por otro lado, un 54,2% de los encuestados presentaron niveles de tecnoestrés. <sup>23</sup>

Pérez P, Sánchez J, Mota G, Luque M, Pedrero J, Morales S, y Puerta C, desarrollaron una investigación en Madrid 2018, en la que trata conocer los factores que afectan a los individuos en relación al uso de las tecnologías, trabajó con 1.276 personas, aplicó un cuestionario sobre la salud en general y una escala que mide el estrés, en la que descubrió que unos 50% de los que se les encuesta presentan problemas de estrés efectuadas por uso del tic. <sup>6</sup>

A través de los trabajos de investigaciones revisados se evidencia que los efectos causados por el uso de las tecnologías tienen gran implicancia en la salud de la comunidad, especialmente en un ámbito de trabajo de aquellas personas que laboran con las TICs, como los docentes, en donde la labor que realizan les obliga a mantener una relación estrecha con las tecnologías, presentado altos niveles de estrés desencadenados por el uso demandante y/o desmedidos de estos aparatos tecnológicos, por ello vivir en un entorno lleno de factores condicionantes sobre la salud no es fácil, sin embargo los seres humanos tienen la capacidad de mantener un equilibrio entre su vida laboral y vida cotidiana.

Callista Roy, a través de su teoría propone la adaptación, para que los seres humanos enfrenten los problemas diarios del entorno a través de dicho método de adaptación, esto se debe a que las personas tienen una capacidad innata que les permite adaptarse a un nuevo ambiente, todo esto será dado si cuentan con herramientas para lograrlo. “La adaptación en sus 4 modos, fisiológicas, dominio del rol, la interdependencia y la autoimagen facilitara la supervivencia y el equilibrio en la persona”, así lo manifiesta Hernández Y, Machado N, y Meneses N. <sup>24</sup>

Trabajar en el ámbito de la salud mental requiere de estrategias, surge el modelo teórico de Callista en que adaptación eficiente, se busca en la persona un mayor estado de

adaptación sobre el factor que genera inquietud en su vida laboral. De no aplicarse sobre el estado de tecno estrés o estrés generado por el uso desproporcionado de las tecnologías no frenara aquellos estados mentales inestables como la ansiedad, ineficiencia, esceptismo, no permitiendo desenvolverse en su ámbito de trabajo de modo más saludable.

Las actividades diarias que realizan los docentes son exigentes provocan estado de cansancio que afectan su salud mental. El estrés se presenta como un estado sintomatológico de forma natural provocado por un estímulo exterior, investigaciones realizadas expresan que “los factores desencadenantes de este malestar afectan a un 40% de las personas”.<sup>25</sup> Por otro lado en relación a los efectos producidas por la manipulación de las tecnologías Champion citado por Sahim Y afirman que el estrés es una reacción físico-psicosocial que pone en riesgo el bienestar personal, generando o que surgen producto de nuevas y modernas tecnologías, dadas mayormente en un ámbito de trabajos lo que en si lo describe como el fenómeno llamado tecnoestrés.<sup>26</sup>

Por otro lado, la presencia de la tecnología no solo trae efectos positivos, sino también efectos negativos a nivel organizacional, es decir el campo donde se desempeñan, Cárdenas A, y Bracho D, en su investigación hacen mención que la presencia de las Tics genera pérdida de trabajo, ya que en ocasiones la labor de estas son reemplazadas tecnológicamente, así mismo insatisfacción del área del trabajo, estrés y entre otras.<sup>27</sup>

El estrés se presenta de dos formas, una puede ser a favor y el otro en contra ambos juegan un papel importante en salud de las personas, en relación al tecnoestrés está dada por efecto demandante y no apropiado sobre su uso, Valenzuela L. en su investigación destaca que; “El estrés se da en distres y eutres en donde la primera viene a ser un resultado o actitud negativa hacia la manipulación de herramientas tecnológicas, que pueden producir temor y/o miedo sobre ellas o como también desencadenar efectos de adicción a ellas. Por otro lado, se halla el eutres (resultado positivo) este efecto hace que el organismo actúe en forma positiva, donde el individuo da frente a los efectos estresantes producidas por estas.”<sup>28</sup>

El tecnoestrés es un tema recientemente estudiado, dado a ello se le ha definido de diferentes formas, la aplicabilidad de este tema se ha insertado en el ámbito laboral de las personas especialmente de los docentes.

Salanova citado por Brivio E, Gaudioso F, Vergine LL, et al, “manifiestan que estas es un aspecto negativo, generado por la manipulación de nuevos sistemas informáticos, que provoca estados de ansiedad, fatiga, escepticismo y percepción de eficiencia por parte de quien lo adquiera.”<sup>29</sup> Cabe destacar que actualmente el tecnoestrés, no se halla dentro de las clasificaciones de patologías, sin embargo su estudio es relevante debido a que es un estado de estrés generado por las tics, que se denominado como tecnoestrés, o estrés tecnológico.

Las exigencias actuales en el aprendizaje y los métodos de enseñanza van cambiando con el surgir de los tiempos, el uso de las tecnologías en la actualidad ocupa un lugar en sus métodos de trabajo, que permite desempeñar un buen papel como educador, sin embargo, la sobrecarga de información y poca habilidad en su dominio generado efectos estresantes por el uso. Brog citado por Hernández I. refiere que; “esta es una patología desencadenada por la ausencia de destrezas hacia la manipulación de un dispositivo.”<sup>30</sup>

La ausencia de recursos para llevar un trabajo saludable con las tecnologías son causas principales que desencadena el tecno estrés, Ruiz V, Rios M, y Sánchez M, lo señalan como falta de tecno recursos en la cual abarca que lo docentes a nivel académico generalmente deben hacer uso de las Tics, sin embargo al no ser asesorados inicialmente en el uso adecuando, los somete a una presión que les afecta emocionalmente debido a que no cuentan con la capacidad esencial para llevar acabo las nuevas enseñanzas a sus alumnos con un método de trabajo de nivel tecnológico.<sup>31</sup>

El tecnoestrés deriva tres tipos de características propiamente de ellas, denominadas tecnoansiedad, tecnofatiga y tecnoadicción. Muruata M. destaca que; “en la primera el ser humano siente estados de presión y de tensión, llevándolos a manifestar conductas indiferentes hacía las nuevas Tics, que podría llegar a convertirse en un miedo hacia su manipulación.”<sup>32</sup>

La tecnofatiga, aquí Maruata M. hace referencia que; “el individuo expresa cansancio emocional, como también pensamientos inequívocos sobre ineffectividad sobre la

utilización de estas”.<sup>32</sup> Por otro lado, “se destaca a la tecnoadicción, la cual deriva a manifestar actitudes adictivas con los dispositivos tecnológicos, que podría derivar hacia la dependencia futura de estas”.<sup>32</sup>

La sobrecarga de trabajo que realizan los docentes son generalmente factores desencadenantes, sin embargo existen estudios en donde dan a conocer que las exigencias falta de recursos causan dicha problemática.

Temelkov V, en su estudio indica que; “aquellos factores que predisponen a que se presente dicho problema relacionados a las TICS son: la excesiva demanda de trabajo en relación con la información dada por estas, el tiempo que disponen a estos trabajos con las tics, los problemas técnicos, finalmente el desconocimiento en la manipulación de las máquinas tecnológicas.”<sup>33</sup> Por otro lado; Harahap K, y Effiyanty T, identificación que; “aún sigue el trabajo por mantener la manipulación correcta de las tecnologías modernas, y que estas los lleva a manifestar estados estresantes, por el simple hecho de no poder manejarlas, ya que fue observado en docentes en esta nuevos época.”<sup>34</sup>

Así mismo, Simmel G, menciona que; “los factores desencadenantes del Tecnoestrés son algunos casos, tales como; la excesiva presencia de dispositivos de información, la máxima exposición frente a un móvil o computador, la falta de conocimiento sobre manejo de nuevos Tics, los avances tecnológicos más complejos para su uso”.<sup>30</sup>

El estrés tecnológico o tecno estrés se describe a través de sus dimensiones expresadas como manifestaciones sintomatológicas de aspecto afectivo, cognitivo y actitudinal de las cuales son mencionadas en las siguientes.

La ineficiencia es considerada como una de las sintomatologías de tipo cognitivo, Salanova, citado por Peña R, y Carrillo K, hace referencia a esta, “como una de las dimensiones efectuadas por estrés tecnológico, que se caracteriza por una apreciación inequívoca que un individuo tiene sobre sí mismo, en la que duda de su capacidad y/o habilidades por lo general sobre cualquier tipo de aparato tecnológico”, que trae consigo la limitación de realizar sus trabajos cotidianos.<sup>35</sup>

El escepticismo se observa en las conductas que adoptan las personas afectadas por el tecnoestrés. Permanecer largas jornadas laborales con computador tensiona a una persona, al verse expuesto ante ello y su elevada demanda de información llegan a generar negatividad. Estas actitudes son consideradas como el escepticismo, en la que Bergen R, y Romero M, Gideon G, y Poyote H, “lo describen cómo la expresión de estados de indiferencia y/o alejamiento que una persona tiene sobre la utilidad de los tics.”<sup>36</sup>

El estado de ansiedad también producida por el uso prolongado de las tecnología ha afectado el estado emocional del individuo, Peña R, alude a esta como una manifestación de sentimientos poco agradables, así mismo Burger R, Romero M, Gideon G, y Poyote H, refiere que la ansiedad se expresa como un temor, malestar y/o inquietud sobre la interacción con los ordenadores.<sup>36</sup>

Cabe recalcar que, la problemática mencionada tiene un gran impacto sobre la salud, Sánchez A, y Tiraboshi M, destaca en su estudio que aquella persona que adquiera el tecnoestrés podrían presentar efectos psicómicos tales como cefalea, dolor a nivel muscular, insomnio, efectos gastrointestinales, que finalmente podría conllevar al síndrome de burnout.<sup>37</sup>

La fatiga producida por la alta demanda de informática y el trabajo constante con ellas producen tensión, más allá de eso se considera como un efecto característico del tecnoestrés. Burger R, Romero M, Gideon G, y Poyote H, “Destacan que la presencia de un estado de fatiga, se expresa como un estado de cansancio de nivel afectivo, en donde el individuo presenta dificultad para mantener la atención activa, así como la energía suficiente durante su desempeño jornal.”<sup>36</sup>

Por otro, para evaluar el tecnoestrés, es mediante un instrumento denominado Red Tic, un cuestionario, que permite la recolección oportuna de la información requerida para el diagnóstico, esta fue “elaborado por un grupo de investigadores (Wont), donde evalúa tres áreas específicas al Tecnoestrés, tales como el área afectiva, aquí se mide la fatiga y el estado de ansiedad, en el área actitudinal, se evalúa el escepticismo, finalmente se



encuentra el área cognitiva, aquí se describe la ineficiencia sobre el manejo o manipulación de las herramientas informáticas”.<sup>38</sup>

La creación de las tecnologías a nivel mundial es sorprendentemente increíble, los docentes generalmente están rodeadas de estos medios, aun mas si uno quiere mantenerse actualizado de lo que pasa en el entorno social, sin embargo los efectos negativos de estas pueden ser manejadas y prevenidas a tiempo mediante estrategias; Salanova citado por Gonzales A, y Pérez S, informa lo importante que es llevar a cabo estrategias llamadas de prevención, esta abarca generalmente el uso de la comunicación e información brindada a las personas en general sobre el uso adecuado de estas, por otro lado está la intervención, siendo la identificación temprana de los síntomas del tecno estrés y la atención oportuna por un profesional especializado en el tema.<sup>39</sup>

De todo lo mencionado anteriormente y sustentada a través de los estudios requeridos se plantea la siguiente pregunta, ¿Cuál es el nivel de Tecnoestrés en los docentes de la zona de Puente Piedra - Lima 2020?, con el único motivo de adjuntar resultado puntuales, así mismo cabe recalcar la suma importancia de conocer los efectos resultantes de las tecnologías sobre los docentes de dicha zona.

Por otra parte, la investigación se justifica, ya que en estos últimos años se ha visto afectado la salud mental del individuo debido al estrés generado por el uso de las tecnologías incorporadas en el ámbito de trabajo, especialmente en aquellos docentes que recientemente se vinculan con la manipulación de estos tics demandadas por su trabajo. Así mismo, el estudio se efectuó debido a que es uno de los pocos temas de salud pública investigados en un ámbito educativo, cabe destacar que el desarrollo de esta se facilita, ya que se cuenta con una metodología, es decir una herramienta que ayudará en la evaluación y recolección de la información, siendo útiles para el planteamiento de futuras investigaciones. Por otro lado, el trabajo realizado por el personal de enfermería busca informar sobre la presencia de la problemática que afecta la salud mental de las personas en su entorno laboral, con el propósito de que se manejen adecuado de herramientas básica de información como programas y sesiones educativos sobre factores que ponen en riesgo la estabilidad mental, con el objetivo de mejorar la atención primaria basada en una

comunidad saludable, a través del empoderamiento de la propia salud en el educador para la satisfacción personal y profesional en la sociedad.

A partir de todo ello el presente trabajo tiene como objeto principal determinar el nivel de Tecnoestrés en los docentes de la zona de Puente Piedra - Lima 2020 y como objetivo específico identificar el nivel de tecnoestrés según la dimensión de ineficiencia, fatiga, ansiedad y escepticismo en los docentes de dicha zona mencionada.

## **II. MÉTODO**

### **2.1 Diseño de investigación**

El presente trabajo, es una investigación de enfoque cuantitativo debido a que la variable (tecnoestrés) es medible, de nivel descriptivo al definir la variable, así mismo un tipo de estudio básica porque aporta más conocimientos sobre la variable de investigación, su diseño es no experimental, debido a la no manipulación de la variable, corte transversal ya que se corta el tiempo para la recopilación de los datos, en una única vez, en un mismo y un determinado espacio de estudio siendo los docentes de la zona de Lima Norte – Puente Piedra.

### **2.2 Variables, operacionalización**

#### **Variable**

La variable que se establece para el trabajo es el tecnoestrés, Salanova citado por Mahboob A, Khan T, define la variable como “condición psicológico dañinos efectos del uso o la amenaza de las existentes y modernas tecnologías, que lleva a manifestar ansiedad, fatiga, estados de escepticismo y percepción de ineficacia sobre sí mismo”.<sup>40</sup>

#### **Operacionalización**

(ver anexo 1)

### **2.3 Población**

Se constituye por un total de 812 maestros de Puente Piedra, de ello se toma un total de 43 docentes de nivel inicial, primaria y secundaria, de todos los cursos académicos, sin importar la edad y el sexo, no se determina la muestra, la selección es por conveniencia debido a la accesibilidad y disposición de para el contacto con los maestros.

#### **Criterio de inclusión**

Docentes de todos los cursos dictados en Instituciones Educativas de Puente Piedra.

Docentes que acepten ser encuestados, previa solicitud de permiso.

Docentes que respondan de forma completa las encuestas.

### **Criterio de exclusión**

Docentes que no acepten ser encuestados.

Docentes que respondan de forma incompleta la encuesta.

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **Técnica**

La recopilación de los datos se obtuvo mediante la aplicación de la encuesta virtual, el promedio de tiempo estimado para responder al instrumento es no mayor a 15 minutos.

### **Instrumento**

Como instrumento se utilizó un cuestionario elaborado por el equipo WONT, (Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre), conformado mediante 16 ítems, divididas en 4 subdimensiones, con sus respectivas preguntas, según dimensiones, como ESCEPTICISMO que es la (sumatoria de ítems de 1 a 4) /4, FATIGA la (suma del ítem 5 a 8) /4, ANSIEDAD la (sumatoria de ítems de 9 a 12) /4, INEFICIENCIA (Sumatoria de ítems de 13 a 16) /4 y cómo puntaje total el TECNOESTRÉS siendo la (suma de ítems del 1 a 16) dividida entre 4 que se evalúa a través de Bajo: 0 - 25, Medio: 25- 75 y Alto: 75 - 100.

### **Validez**

La validez de cuestionario Wont se determinó a través del estudio de Arica P, citada por Albarrán B. 2018, se estableció que el instrumento tiene alta validez, esta se obtuvo a través del coeficiente de correlación perteneciente a cada pregunta y dimensión, en la que todos los ítems muestran validez desde 0,693 hasta un 0,908 en cada pregunta, de todo ello se destaca que es pertinente la aplicación de cuestionario por su validez de contenido.

### **Confiabilidad**

La confiabilidad se determinó mediante el Alfa de Cronbach, en la que se comprueba que al ser usado nuevamente se espera tener el mismo resultado. El valor que designa la confiabilidad va desde el valor de 0 que indica desconfiabilidad y el valor de 1 siendo el más próximo en demostrar su alto grado de confiabilidad. El instrumento de WONT de Marisa, Susana y Eva, tiene alta confiabilidad de (70%), esta fue demostrada en diversos estudios que emplearon el uso de dicho instrumento, así mismo se demuestro la fiabilidad

de esta, a través de la realización de la prueba piloto en la que se tomó a diez personas diferentes a la muestra de estudio, de todo ello se establece la confiabilidad de (0,867), obtenida a través del programa SPSS. (Ver anexo 3)

## **2.5 Procedimiento**

Para la recolección de los datos se tomó en cuenta el tiempo y el horario de trabajo de los docentes de las instituciones educativas, se les realiza la encuesta por medio de llamadas, así como también se hace la entrega de las encuestas por el Whatsapp siendo los medios de comunicación más cercano y utilizados por los docentes, todo ello se realiza previa conocimiento sobre la importancia del estudio y la su respectiva solicitud de permiso.

## **2.6 Métodos de análisis de datos**

Al finalizar el acopio y/o acumulación de toda la información a través de un cuestionario, se utilizó el programa de Excel 2016 para ser vaciado aquellos datos obtenidos, de todo ello se elaboró los gráficos de tortas, que ser analizadas con su respectiva interpretación.

## **2.7 Aspectos éticos.**

Se incluyen principios éticos para cada tema desarrollado en el trabajo, respetando cada uno de ellos para el óptimo y adecuado elaboración de la investigación; de ellas se hacen mención:

### **La autonomía**

El presente trabajo toma en cuenta las propias decisiones de cada docente, demostrado a través de la firma del consentimiento informado.

### **La justicia**

Se aplica la equidad y la igualdad en el trabajo sin discriminar las creencias y valores de los docentes encuestados.

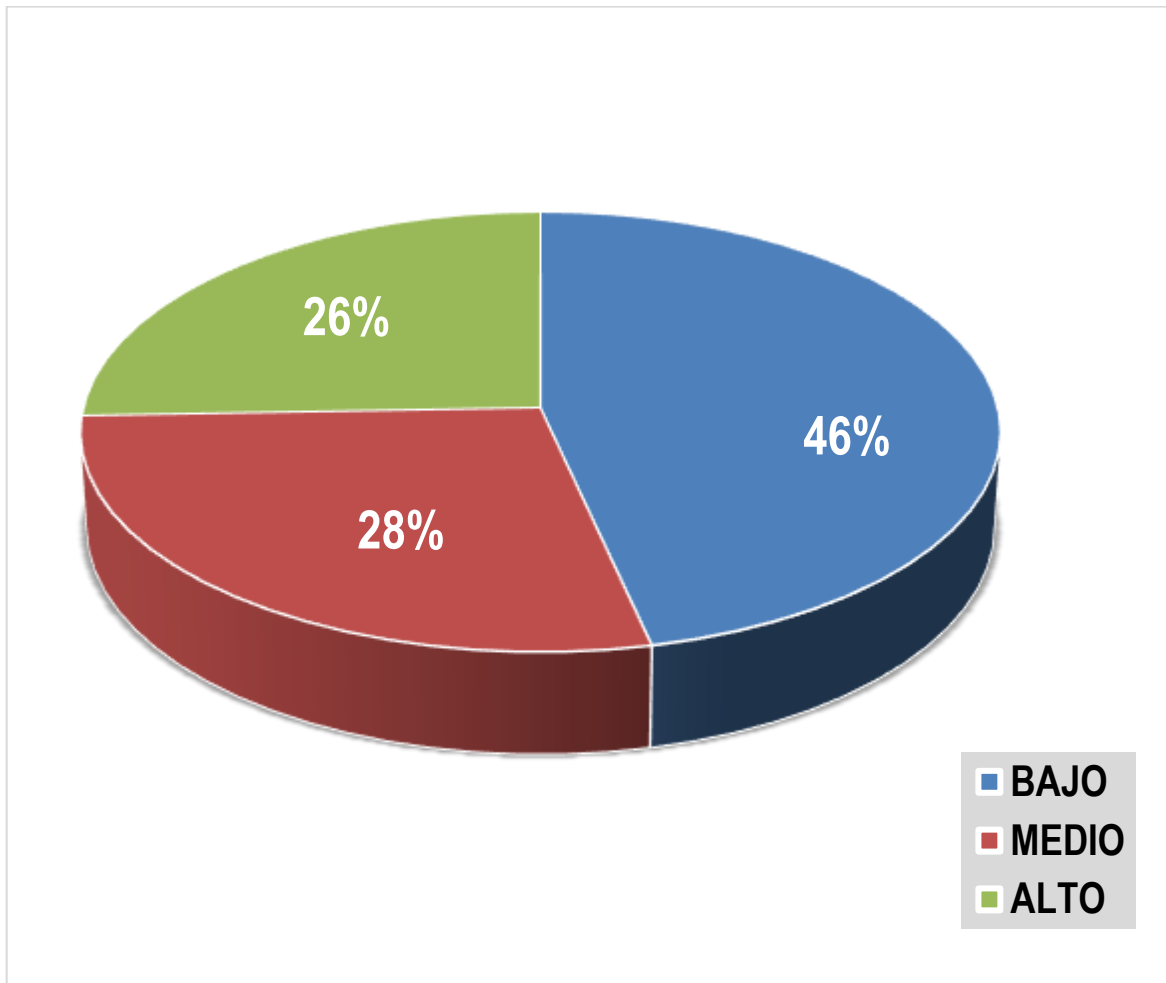
### **La no maleficencia**

Se destaca el presente principio en cada dato recolectado, no se realizará modificaciones en los datos obtenidos de la encuesta obtenida de los maestros.

**La beneficencia**

Se relaciona en hacer el bien y no el mal. Todos los datos adquiridos serán usados confidencialmente, evitando omitir información pertinente para los resultados, todo con la finalidad de aportar información en beneficio la Salud psicosocial de los maestros.

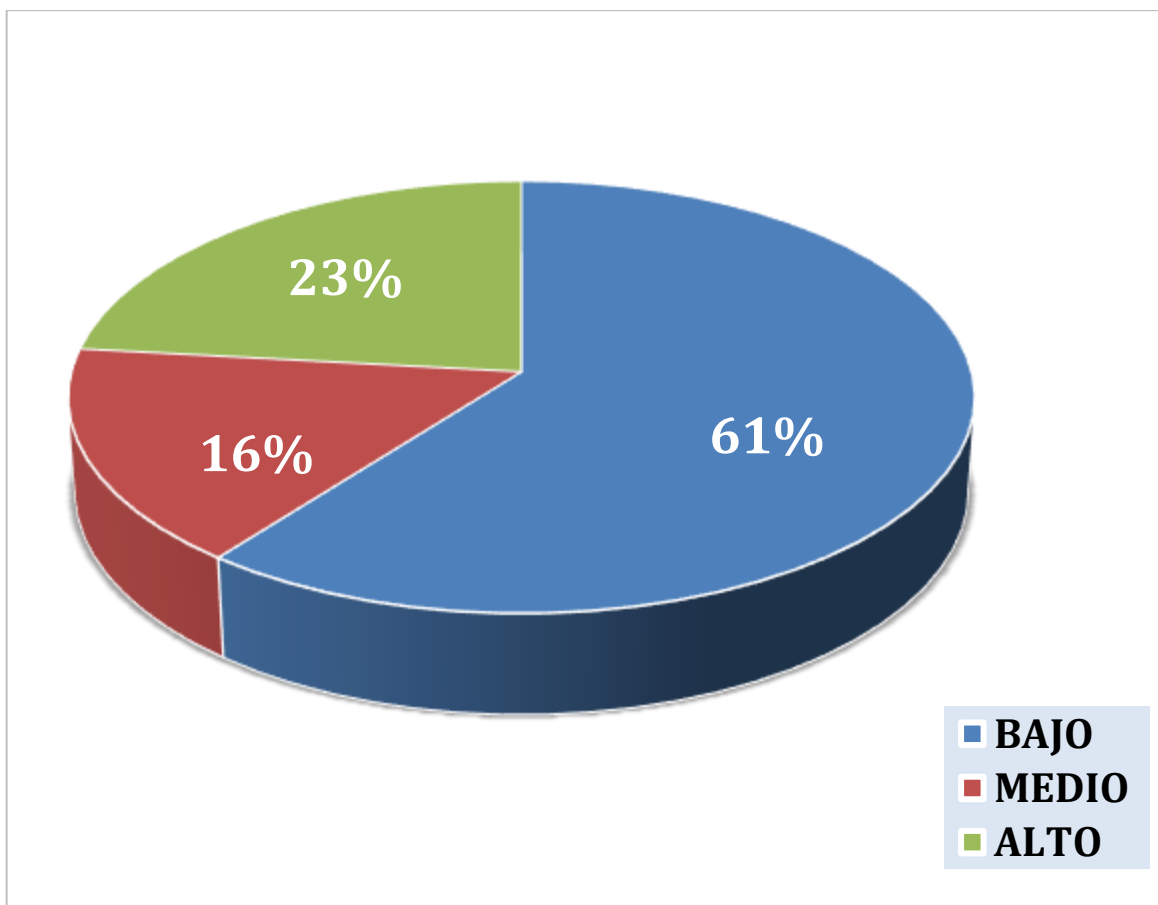
### III. RESULTADOS



**Fuente:** Elaboración propia a base del cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial).

**Figura 1.** Nivel de tecnoestrés en los docentes de Puente Piedra de la Zona de Puente Piedra, 2020.

Se aprecia que el 26% (43) de los docentes encuestados de la zona de Puente Piedra presentan un nivel alto de tecnoestrés, estrés generado por el uso de las TICs, en el nivel medio un 28% (43), sin embargo entre el nivel bajo se encuentra al 46% (43) de profesores.

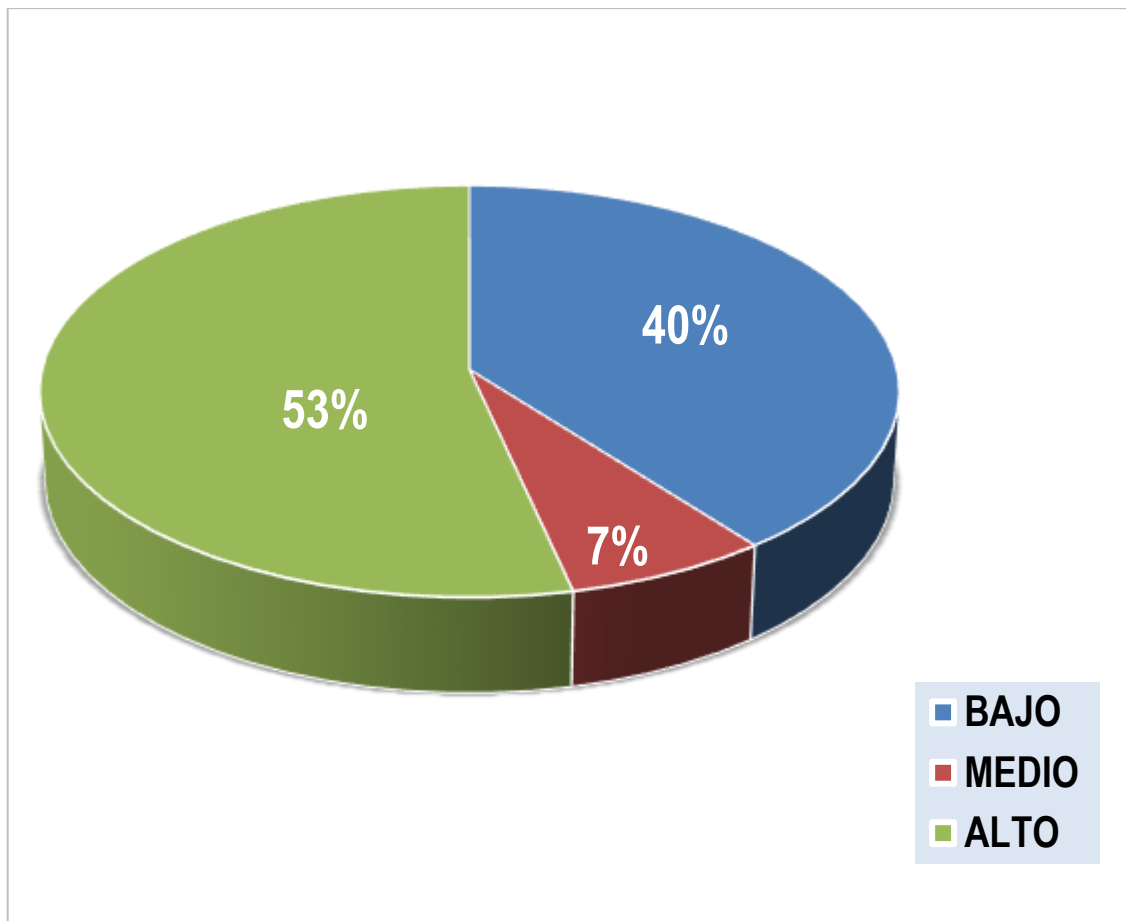


**Fuente:** Elaboración propia a base del cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial).

**Figura 2.** Nivel de Tecnoestrés según dimensión de escepticismo en los docentes de una zona de Puente Piedra, 2020.

Se observa que el 23% (43) de los maestros encuestados de la zona Lima Norte – Puente Piedra tiene un nivel alto de escepticismo por las TICs, el 16% (43) un nivel medio y por último el 61% (43) se encuentra en un nivel bajo.

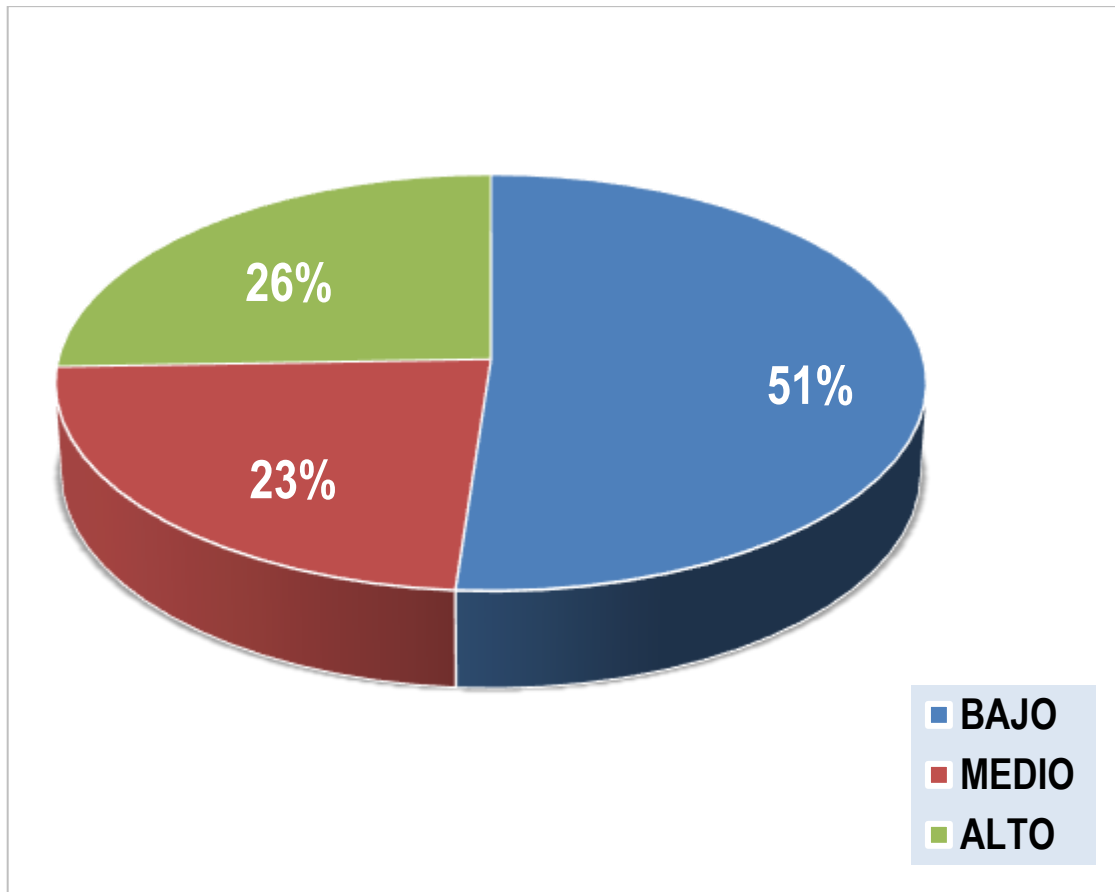




**Fuente:** Elaboración propia a base del cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial).

**Figura 3.** Nivel de Tecnoestrés según dimensión de fatiga en docentes de la zona de Puente Piedra, 2020.

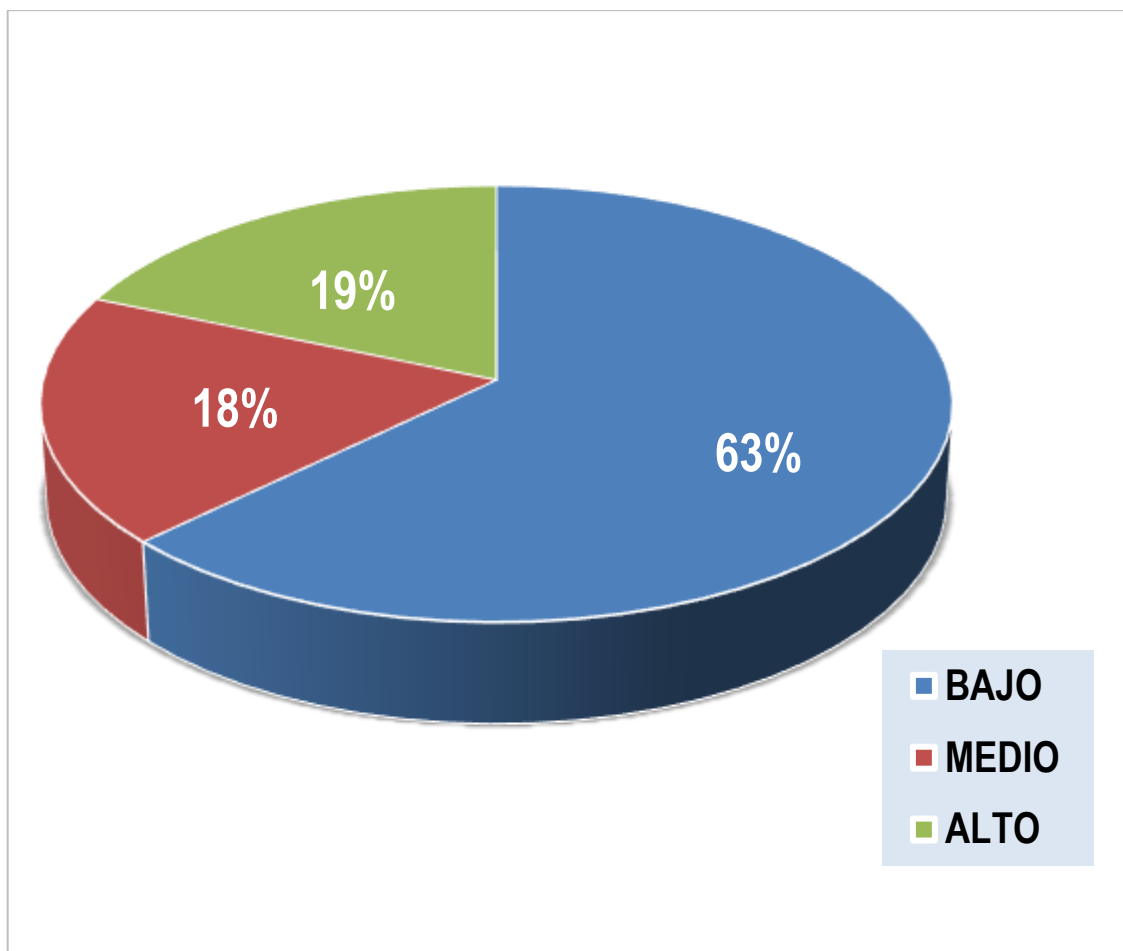
Se estima un 53% (43) de los maestros de la zona de Puente Piedra, que presenta fatiga generado por el uso de las TICs, encontrándose en un nivel alto, así mismo el 7% (43) presenta un nivel medio, mientras que el 40% (43) un nivel bajo.



**Fuente:** Elaboración propia a base del cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial).

**Figura 4.** Nivel de Tecnoestrés según dimensión de ansiedad en docentes de la zona de Puente Piedra, 2020.

Se aprecia que el 26% (43) de los docentes de la zona de Puente Piedra encuestados presenta un nivel alto de ansiedad, mientras que 23% (43) de aquellos docentes se encuentran en el nivel medio y finalmente encontrándose en un nivel bajo un 51% (43) de maestros.



**Fuente:** Elaboración propia a base del cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial).

**Figura 5.** Nivel de Tecnoestrés según dimensión de ineficiencia en docentes de una zona de Puente Piedra, 2020.

Se observa a un 19% (43) de los maestros encuestados de la zona Lima Norte – Puente Piedra que presenta un nivel alto de ineficiencia, así mismo un 18% (43) un nivel medio, mientras que se estima en el nivel bajo a un 63% (43) de dichos docentes.

#### IV. DISCUSIÓN

El Tecnoestrés o estrés generado por el uso de las tecnologías es considerada como un estado negativo debido al uso inadecuado de las Tics, desencadenando estados de ansiedad, fatiga, escepticismo e ineficiencia, el grupo de los oficinistas es uno de los más afectados por dicho tecnoestrés, sin embargo últimamente se presenta en los docentes a quienes se vinculan con el uso poco eficiente de las tecnologías.

El presente trabajo tiene como objetivo principal determinar el nivel de tecnoestrés en los maestros, de la cual se obtuvo como resultado que 46% (43) de los docentes encuestados presento bajo nivel de tecnoestrés y 28% (43) nivel medio, sin embargo el 26% (43) se encuentra en un nivel alto. El hallazgo mencionado se asemeja a los resultados de Coklar A, et al. <sup>12</sup> en donde informa que los encuestados presentaron estrés en un nivel medio, no obstante la investigación de Pérez P, et al. <sup>6</sup> difiere en sus resultados, indicando que 50% de las personas encuestadas presentaron estrés generado por el uso de las Tics, en suma los niveles de tecnoestrés son mínimos, pero aun así estos porcentajes dan a conocer que las Tics han tenido efectos psicosociales en los docentes y todo relacionado a la edad, año de trabajo y tiempo de uso de las tecnologías.

Visto los hallazgos mencionados anteriormente, la teorista Roy, resalta la importancia de enfrentar el estrés laboral y llevar un manejo adecuado de la adaptación sobre factores negativos externos como internos de las enfermedades mentales. Dado a ello, el modelo de Roy es implementado en la presente investigación, ya que la contribución de su modelo y su la utilidad serán eficientes para que los docentes se desenvuelvan en su trabajo de una manera saludable.

En segundo aspecto se busca identificar el nivel de tecnoestrés según la dimensión de esceptismo, de ello se encuentra que el 61% (43) de los maestros presenta esceptismo en un nivel bajo, 16% (43) nivel medio, sin embargo el 23% (43) se halla en un nivel alto. Dichos datos difieren a los resultados de Albarrán B. <sup>8</sup> donde un 56%, es decir casi la mitad de los encuestados presenta esceptismo. De todo ello se ha de tener en cuenta que en el estudio de la dimensión mencionada fue la menos afectada, sin embargo la minoría de dichos docentes presenta efectos en su salud mental.

Con respecto a la identificación del nivel de tecnoestrés según dimensión de fatiga, siendo el segundo objetivo específico, los resultados demuestran que 53% (43) de los docentes presenta un nivel alto de fatiga, en un nivel medio se encuentra al 7% (43), finalmente en un nivel bajo al 40% (43). Aquellos resultados tienen una similitud con respecto al estudio de Guillen R.<sup>16</sup> en donde destaca que la dimensión de fatiga se ha presentado en un nivel alto, así mismo se expresa en la investigación de Albarrán B.<sup>8</sup> informando que 60% encuestados presentaron fatiga. En tal sentido dicha dimensión se ha presentado en un mayor nivel y efecto a ello podría conllevar a la presencia de tecnoestrés.

En tercer lugar se establece identificar el nivel de tecnoestrés según la dimensión de ansiedad, de ello se encuentra que 51% (43) de los maestros, presenta nivel bajo de ansiedad, en un nivel medio a un 23% (43), no obstante se ubica en el nivel alto a 26% (43) de docentes que presentan ansiedad generadas por las TICs. Estos resultados difieren a la investigación de Picón C,<sup>14</sup> et al. En donde muestra que es mínima el porcentaje de los profesores que adquirieron estrés, representada en un 5%, en cambio el estudio de Albarrán B,<sup>8</sup> presenta resultados semejantes, especificando que 56% de los encuestados presenta ansiedad. En términos generales se recalca que casi la mitad de los encuestados presenta estado de ansiedad englobando los de nivel medio y nivel alto.

Con respecto al objetivo de identificar el nivel de tecnoestrés según la dimensión de ineficiencia, se obtuvo como resultado que el 63% (43) de los docentes se encuentra en un nivel bajo, mientras que en el nivel medio se evidencia al 18% (43), así mismo en un nivel alto al 19% (43), aquel resultado identificado se diferencia a los hallazgos de Albarrán B,<sup>8</sup> haciendo mención que tan solo el 52% presenta ineficiencia, sin embargo, Picón C. et al.<sup>14</sup> muestra que la presencia de tecnoestrés es mínima pero, aún hay riesgo de presentar estados de ineficiencia. Después de todo el porcentaje de dicha dimensión no es muy afectada, a pesar de ello se recalca que son factores de riesgo de tecnoestrés que podrían afectar el equilibrio psicosocial.

Finalmente se destaca que a través de los resultados obtenidos de la encuesta, muestran que la actual era tecnológica viene creciendo en conjunto con los factores negativos que dañan la estabilidad mental, además de poner en riesgo la salud de los docentes. La minoría de los profesores que representan la presencia del tecnoestrés es dada

a consecuencias de factores externos además de los años de trabajo laborales que vienen realizando y el bajo nivel de conocimiento en el manejo de las tics. Los pocos estudios realizados sobre el tecnoestrés, muestran resultados evidentes y a través de ello se espera la intervención, así como también la iniciativa de la investigación con respecto a la dicha problemática por parte del personal de salud, ya que los docentes deben mantener condiciones laborales adecuadas para impartir sus sabidurías, pero para ello se requiere más evidencias es decir mayores estudios que sustenten dicha necesidad.

Actualmente se dispone de herramientas indispensables para prevenir el estrés las cuales deberían ser aplicables en todos los campos, especialmente en el campo educativo, en estos tiempos de incertidumbre y cambios frecuentes. Tomando en cuenta lo propugnado por Callista Roy, el manejo adecuado y la preservación de la salud mental debe ser trabajada por el personal de salud, en especial si son enfermeros(as), ya que ellos cuentan con la capacidad suficiente en el manejo de la salud comunitaria, de tal modo que se reduzca la atención secundaria y se mejore la atención primaria. Por otro lado, será eficiente el trabajo de los docentes en su entorno laboral, familiar o personal si cuentan con un adecuado bienestar integral.

## **V. CONCLUSIONES**

### **Primera:**

Casi la mitad de los docentes encuestados de la zona de Puente Piedra presentan niveles bajos de tecnoestrés, la otra mitad presenta niveles de alto y medio, situación muy preocupante, pues los docentes afectados podrían verse perjudicados en su salud mental.

### **Segunda:**

Los docentes encuestados presentan altos niveles en la dimensión de fatiga siendo un riesgo presente en la salud mental de la población de profesores, que podría repercutir en la calidad del servicio y de vida de los mismos.

### **Tercera:**

Casi la cuarta parte de los profesores presentan nivel alto en las dimensiones de ansiedad, escepticismo e ineficiencia, siendo un problema con mayor frecuencia para las personas que prestan años servicio trabajando con las Tics, así como aquellos que no llevan un uso eficiente de estas.

## **VI. RECOMENDACIONES**

### **Primera:**

A las autoridades de todas las Instituciones Educativas tomar carta en el asunto, es decir brindar herramientas básicas con énfasis en el manejo del estrés, además de proporcionar información útil sobre el manejo de las tics para frenar dicha problemática.

### **Segunda:**

A los docentes en general llevar cursos que le permitan reforzar sus habilidades en el uso de las tics, asistir a talleres de autocontrol y/o relajación, así mismo llevar un estilo de vida saludable (cuidar su dieta), por último la visita regular a personales de salud (enfermeros y/o psicólogos) que le brinden información y herramientas útiles para llevar una salud mental adecuada.

### **Tercera:**

Al profesional de enfermería, desarrollar y ejecutar talleres enfocadas en la prevención de enfermedades mentales en el ámbito comunitario educativo de nuestra era moderna.

### **Cuarta:**

A los estudiantes y/o profesionales de enfermería llevar acabo más investigaciones en relación a la problemática estudiada con una muestra más amplia de lo desarrollado, de tal modo que se muestre más evidencias sobre el efecto de las tics sobre la salud de la población y se desarrolle estrategias basadas en la prevención y control de enfermedades mentales.



## REFERENCIAS

1. Iniesta A. Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. [Internet] 2nd ed. España: Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo; 2016. [citado 28 de Enero 2020] Disponible en: <https://www.diba.cat/documents/467843/84449103/GuiaManejoEstres.pdf/eaaa8855-d85c-40dc-8492-b998112989e0>.
2. Tapasco O, y Giraldo Y. Estudio Comparativo sobre Percepción y uso de las TIC entre Profesores de Universidades Públicas y Privadas, Colombia. Formación Universitaria [Internet]. 2017 [citado el 28 de Enero 2020]; 10 (2). Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v10n2/art02.pdf>.
3. Corzo J, Molina R, Quintero I. Nuevas tecnologías. Nuevas enfermedades en los entornos educativos. Revista Hacia la Promoción de la Salud Colombia [Internet]. 2015 [citado 28 de Enero 2020]; 20 (2). Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a02.pdf>.
4. Pedrero E, Ruiz J, Rojo G Pedrero J, Morales S, Puerta C. Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): uso problemático de Internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el MULTICAGE-TIC, Madrid Adicciones [Internet]. 2018 [citado 28 de Enero 2020]; 30 (1). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/316190132\\_Tecnologias\\_de\\_la\\_Informacion\\_y\\_la\\_Comunicacion\\_TIC\\_uso\\_problematiko\\_de\\_Internet\\_videojuegos\\_telefonos\\_moviles\\_mensajeria\\_instantanea\\_y\\_redes\\_sociales\\_mediante\\_el\\_MULTICAGE-TIC](https://www.researchgate.net/publication/316190132_Tecnologias_de_la_Informacion_y_la_Comunicacion_TIC_uso_problematiko_de_Internet_videojuegos_telefonos_moviles_mensajeria_instantanea_y_redes_sociales_mediante_el_MULTICAGE-TIC);
5. Rodríguez V, Alvarado J, y Pablos C. Validación de un cuestionario diseñado para medir frecuencia y amplitud de uso de las Tic, Madrid. Revista Electrónica de Tecnología Educativa [Internet]. 2017 [citado 28 de Enero 2020]; (61). Disponible en: <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/949>.
6. Hernández R, y Alhuay J. Necesidad de promoción, prevención e intervención en salud mental en el Perú, Lima - Perú. Rev. Salud Pública [Internet]. 2017 [citado 01 febrero 2020]; 19 (2): 276-276. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/327665684\\_Necesidad\\_de\\_promocion\\_preencion\\_e\\_intervencion\\_en\\_salud\\_mental\\_en\\_el\\_Peru](https://www.researchgate.net/publication/327665684_Necesidad_de_promocion_preencion_e_intervencion_en_salud_mental_en_el_Peru).

7. Alcas N, Alarcón H, Venturo C, Alarcón M, Fuentes J, y López T. Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima, Lima - Perú. Artículo de investigación [Internet]. 2019 [citado 20 marzo 2020]; 7 (3). Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/388-1796-1-PB.pdf>.
8. Albarrán B. Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima - 2017. [Tesis para obtener Título Profesional de Licenciado en Psicología / Internet]. (Perú): Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2017. [citado 20 marzo 2020] Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2474/TRAB.SUF.PR.OF.Ismael%20Albarr%C3%A1n%20Ch%C3%A1vez.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
9. Culqui K, y Martínez M. Influencia del Tecnoestrés de la calidad de vida laboral de los trabajadores de las sucursales de Caja Piura, Tarapoto – San Martín. EP. Administración [Internet]. 2016 [citado 20 de Marzo 2020]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/315977092/Articulo-Tecnoestres-Caja-Piur>.
10. Martínez R, y Servet V. Utilización del Smartphone y estrés en los profesionales de la conducción. Rev. El Dcho.com [Internet]. 2019 [citado el 20 de Marzo 2020]; 1. Disponible en: <https://elderecho.com/utilizacion-del-smartphone-y-estres-en-los-profesionales-de-la-conduccion>.
11. Owolabi S, Aregbesola A, y Oluwasina O. Technostress, Library Staff and Productivity: Ray on Landmark University Library. Journal of Applied Information Science and Technology [Internet]. 2015 [Citado 01 febrero 2020]; 8 (1). Disponible en: [https://www.academia.edu/33674037/Technostress\\_Library\\_Staff\\_and\\_Productivity\\_Ray\\_on\\_Landmark\\_University\\_Library](https://www.academia.edu/33674037/Technostress_Library_Staff_and_Productivity_Ray_on_Landmark_University_Library).
12. Çoklar A, Efilti E, Şahin Y, y Akçay A. Investigation Of Techno-Stress Levels Of Teachers Who Were Included In Technology Integration Processes, Turquia. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology [Internet]. 2016 [citado 01 febrero 2020]; (1). Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED575012.pdf>.
13. Arrollo M. El tecnoestrés en relación al uso del celular. [Grado para obtener título en psicología clínica / Internet]. (Quito): Pontificia Universidad Católica del

- Ecuador; 2016 [citado 01 febrero 2020]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12181>;
14. Picón C, Toledo S, y Navarro V. Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, Argentina. Rev. Fac. Med. [Internet]. 2016 [citado 01 febrero 2020]; (3): 41-51. Disponible en: <http://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/issue/view/274/showToc>.
  15. Carlotto M, Wendt G, y Jones A. Technostress, Career Commitment, Satisfaction with Life, and Work-Family Interaction Among Workers in Information and Communication Technologies, Brasil. Actualidades en Psicología [Internet]. 2017 [citado 01 febrero 2020]; 31(122): 91-102. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S221535352017000100091&lng=en&nrm=iso](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S221535352017000100091&lng=en&nrm=iso).
  16. Guillén F. Relación entre los cinco grandes rasgos de personalidad y las dimensiones del tecnoestrés. Madrid: Universidad Pontificia Icaí Icade Comillas [Internet]. 2016: [citado 06 Marzo 2020]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/9718>.
  17. Çoklar A, Efiltili E, Şahin Y, y Akçay A. Determining the Reasons of Technostress Experienced by Teachers: A Qualitative Study, Turquía. Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI) [Internet]. 2016 [citado 06 Marzo 2020]; 7 (2): 71-96. Disponible en: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/199898>.
  18. Syvänen A, Mäkinieniemi J, Syrjä K, Tammi K, y Viteli J. When does the educational use of ICT become a source of technostress for Finnish teachers, Finlandia. Seminar.net - International journal of media, technology and lifelong learning, [Internet]. 2016 [citado 06 Marzo 2020]; 12 (2). Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2281Article%20Text747311020170926%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2281Article%20Text747311020170926%20(1).pdf).
  19. Coppari N, Bagnoli L, Cudas G, Montanía M, Martínez U, y López H. Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad, Paraguay. Cuadernos de neuropsicología [Internet]. 2017 [citado 15 Abril 2020]; 11 (3). Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/DialnetUsoDeTecnologiasDeLaComunicacionEInformacionYTecno-6239050.pdf>.

- 20.**Boonjing V, y Chambarasuth P. Risk of overusing mobile phones. technostress effect, Tailandia. Elsevier Procedia computer Science [Internet]. 2017 [citado 15 Abril 2020]; (111). Disponible en: <https://www.journals.elsevier.com/procedia-computer-science>.
- 21.**Lee J. Mediating Effect of Stress Coping in the Relationship between Technostress and Teacher Efficacy of Early Childhood Teachers, Filipinas. Artículo original stress [Internet] 2018 [citado 20 Abril 2020]; 26 (1). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/324157656\\_Mediating\\_Effect\\_of\\_Stress\\_Coping\\_in\\_the\\_Relationship\\_between\\_Technostress\\_and\\_Teacher\\_Efficacy\\_of\\_Early\\_Childhood\\_Teachers](https://www.researchgate.net/publication/324157656_Mediating_Effect_of_Stress_Coping_in_the_Relationship_between_Technostress_and_Teacher_Efficacy_of_Early_Childhood_Teachers).
- 22.**Efiliti E, y Çoklar A. Teachers' Technostress Levels as an Indicator of Their Psychological Capital Levels, Turquía. Universal Journal of Educational Research [Internet]. 2019 [citado 20 Abril 2020]; 7(2): 413-421. Disponible en: <http://www.hrpub.org/download/20190130/UJER14-19512632.pdf>.
- 23.**Okonoda K, Tagurum Y, Imo C, Nwachukwu V, Okoli E, y James B. Prevalence and Correlates of Technostress among Academic Staff at the University of Jos, Nigeria. Journal of medical Science and Clinical Research [Internet]. 2017 [citado 20 de Abril 2020]; 5 (3). Disponible en: <https://www.technostress.it/wpcontent/uploads/2019/05/Prevalence-and-Correlates-of-Technostress.pdf>.
- 24.**Naranjo Y, Jiménez N, y González L. Análisis de algunas teorías de Enfermería y su vigencia de aplicación en Cuba, Cuba. Rev. Arch Med Camagüey [Internet]. 2018 [citado 25 de Abril 2020]; 22(2). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v22n2/amc130218.pdf>.
- 25.**Navinés R, Martín R, Olivé V, y Valdés M. Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental, España. Elsevier Med. Clinical [Internet]. 2015 [citado 25 de Abril 2020]; 146 (8). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775315006491?via%3DiHub>.
- 26.**Çoklar A, y Şahin Y. Technostress Levels of Social Network Users Based on ICTs in Turkey, Turquía. European Journal of Social Sciences [Internet]. 2015 [citado 28 de Abril 2020]; 23(29). Disponible en:

- <https://www.tecnostress.it/wpcontent/uploads/2011/09/TechnostressinSocialTurkey.pdf>.
27. Cárdenas A, Bracho D. El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2019 Dic. [citado el 25 de Mayo 2020]; 6(1) 295 – 314. Disponible en: <https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/308/373>
  28. Valenzuela L. El impacto de las tecnologías de la información y de la comunicación en la salud de los trabajadores: el tecnoestrés, Málaga. Revista Internacional de la Protección Social [Internet]. 2017 [citado 28 de Mayo 2020]; 2 (2). Disponible en: <https://institucional.us.es/revistapsocial/index.php/erips/article/view/142>.
  29. Brivio E, Gaudioso F, Vergine I, Mirizzi C, Reina C, Stellari A, y Galimberti C. Prevención de la tecnología a través de la tecnología positiva, Italia. Frontiers in Psychology [Internet]. 2018 [citado 20 de Mayo 2020]; (9). Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02569/full>.
  30. Hernández I, Nuevos riesgos tecnológicos en el trabajo. [Grado en relaciones Laborales]. Laguna: Universidad de Laguna; 2017 [citado 20 de Mayo 2020]. [Internet] Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/4330/NUEVOS%20RIESGOS%20TECNOLOGICOS%20EN%20EL%20TRABAJO.pdf?sequence=1>
  31. Ruiz V, Rios M, Sánchez M. Work techno-resources and its impact on technostress. A case study. A case study. International Journal of Innovation [Internet]. 2019 May [citado 20 de Mayo 2020]; 7(2): 299 – 311. Disponible en: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24233/RuizDominguez\\_Veronica-Worktechnoresourdes\\_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24233/RuizDominguez_Veronica-Worktechnoresourdes_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
  32. Simmel G. Unidad de Conocimiento de Tecnoestrés, España. Fundación Factor Huma [Internet]. 2015; [citado 28 de agosto 2019]. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Hern%C3%A1ndez%20I.%20art%C3%Adco%2015%20NUEVOS%20RIESGOS%20TECNOLOGICOS%20EN%20EL%20TRABAJO.pdf>.
  33. Osorio M. Alternativas para nuevas prácticas educativas. México: Amapsi Editorial [Internet]. 2015 [citado 30 de Mayo 2020]. Disponible en: <http://murueta.mx/index.php/libros/90alternativasparanuevaspracticaseducativas-libro-8-nuevos-modelos-educativos>.

- 34.** Temelkov V. Parents' perception of technology in a Swedish kindergarten and technostress amongst preschool teachers. [Grado en relaciones Laborales/ Internet]. (Ucrania): Malmo Universitet. 2019 [citado 08 de Mayo 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Temelkov%20V,%20articulo%2029...%20.pdf>.
- 35.** Harahap K, y Effiyanti T. Technostress among educators: a revisit of social cognitive perspective, Ucrania: Apcar [Internet]. 2015 [citado 30 de Mayo 2020]. Disponible en: [https://apiar.org.au/wp-content/uploads/2015/08/APCAR\\_BRR718\\_ICT.pdf](https://apiar.org.au/wp-content/uploads/2015/08/APCAR_BRR718_ICT.pdf).
- 36.** Peña R, y Carrillo K. una aproximación al tecnoestrés laboral en personal docente universitario ¿una cuestión de género? [Internet]. XXI Congreso internacional de contaduría, administración e informática 2015. México: [citado 01 de setiembre 2019]. Disponible en: <http://congreso.investiga.fca.unam.mx/docs/xxi/docs/10.01.pdf>.
- 37.** Macías MC. El modelo decente de seguridad y salud laboral. Estrés y tecnoestrés derivados de los riesgos psicosociales como nueva forma de siniestralidad laboral. Revista Internacional y Comparada de relaciones laborales y derecho del empleo [Internet]. 2019 Dic [citado 20 de Mayo 2020]; 7(4): 65 – 89. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7236315>
- 38.** Carlotto M, y Câmara S. tradução, adaptação e exploração de propriedades psicométricas da escala de tecnoestress (red/tic), Brasil. Psicología en Estudio, Maringá [Internet]. 2015 [citado 01 de Mayo 2020]; 15(1). Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S141373722010000100018&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S141373722010000100018&lng=en&nrm=iso&tlng=es).
- 39.** González S, y Pérez V. Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. Rev. cient. estud. investig. [Internet]. 2019 Nov [citado 20 de Mayo 2020]; 8(1): 21 – 35. Disponible en: <http://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/205>
- 40.** Mahboob A, Khan T. Technostress and Its Management Techniques: A Literature Review. Journal of Human Resource Management [Internet]. 2016 [citado 18 de Mayo 2020]; 4(3): 28-31. Disponible en: <http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=176&doi=10.11648/j.jhrm.20160403.12>.

**ANEXOS:**

**ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN.**

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel de Tecno Estrés en docentes	Salanova citado por Mahboob A, Khan T, define el tecnoestrés como “Un estado psicológico dañino relacionado con el uso o la amenaza de usar nuevas tecnologías, que lleva a manifestar ansiedad, fatiga, estados de escepticismo y percepción de ineficacia” <sup>40</sup>	La variable será obtenida a través de la aplicación de un <b>Cuestionario que evalúa el Tecnoestrés - de Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevención Psicosocial)</b> de 16 ítems, que mide las dimensiones de:	<b>Escepticismo</b>	Indiferencia Negación	<b>Ordinal</b>
		<p><b>- ESCEPTICISMO</b> (sumatoria de ítems de 1 a 4) /4 Bajo: 0,00 – 1,52 Medio: 1,53 – 2,05 Alto: 2,06 – 6,00</p> <p><b>- FATIGA</b> (Sumatoria de ítems de 5 s 8) /4 Bajo: 0,00 – 1,14 Medio: 1,15 – 1,80 Alto: 1,81 – 6,00</p> <p><b>- ANSIEDAD</b> (Sumatoria de ítems de 9 a 12) /4 Bajo: 0,00 – 1,25 Medio: 1,26 – 2,88 Alto: 2,89 – 6,00</p>			
			<b>Ansiedad</b>	Inquietud Inseguridad	
			<b>Ineficiencia</b>	Baja capacidad Baja habilidad	

**ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA:**

TÍTULO	PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	METODOLOGÍA
Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima 2020	¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de la Zona de Puente Piedra - Lima 2020?	Determinar el nivel de Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima 2020.	<b>Tipo de investigación:</b> Básica.
	<b>PROBLEMA ESPECÍFICOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>Diseño:</b> No experimental, de corte transversal.
	¿Cuál es el nivel de Tecnoestrés según dimensión de fatiga en los docentes de la Zona de Puente Piedra-Lima 2020?	Identificar el nivel de Tecnoestrés según dimensión de fatiga en los docentes de la Zona de Puente Piedra-Lima 2020.	<b>Nivel:</b> Descriptivo. <b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Población:</b> 43 docentes.
	¿Cuál es el nivel de Tecnoestrés según dimensión de escepticismo en los docentes de la Zona de Puente Piedra- Lima 2020?	Identificar el nivel de Tecnoestrés según dimensión de escepticismo en los docentes de la Zona de Puente Piedra- Lima 2020.	<b>Muestra:</b> No se determina la muestra.
¿Cuál es el nivel de Tecnoestrés según dimensión de ineficiencia en los docentes de la Zona de Puente Piedra- Lima 2020?	Identificar el nivel de Tecnoestrés según dimensión de ineficiencia en los docentes de la Zona de Puente Piedra- Lima 2020.	<b>Instrumento:</b> Cuestionario de Tecnoestrés - Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT	
¿Cuál es el nivel de Tecnoestrés según dimensión de ansiedad en los docentes de la Zona de Puente Piedra-Lima 2020?	Identificar el nivel de Tecnoestrés según dimensión de ansiedad en los docentes de la Zona de Puente Piedra-Lima 2020.	Prevenición Psicosocial).	



**ANEXO 3:**

**CONFIABILIDAD:**

**Resumen de procesamiento de casos**

	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Casos Válido</b>	10	100,0
<b>Excluido</b>	0	,0
<b>Total</b>	10	100,0

**A La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.**

**Estadísticas de fiabilidad**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
,867	16

**ANEXO 4:**  
**INSTRUMENTO**



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS DEL EQUIPO WONT**

Buenas tardes estimado(a) docente el presente trabajo de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de tecnoestrés (estrés generado por el uso de las tecnologías) en los docentes.

Solicito su contribución, que es de suma importancia identificar el nivel de tecnoestrés y su efecto en su salud física, social, mental y desempeño como docente, sólo con fines académicos, su manejo será estrictamente confidencial.

**INDICACIONES:**

Identifique y marque el número indicado que crea oportuna, sobre la frecuencia de cómo se siente en cada pregunta planteada.

**¡MUCHAS GRACIAS!**

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA
0 = nada (nunca)
1 = casi nada (un par de veces al año)
2 = raramente (una vez al mes)
3 = algunas veces (un par de veces al mes)
4 = bastante (una vez a la semana)
5 = con frecuencia (un par de veces a la semana)
6 = siempre (todos los días).

<b>PREGUNTAS SEGÚN SUS DIMENSIONES</b>		
<b>N°</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Escriba el número.</b>
<b>ESCEPTICISMO</b>		
<b>1</b>	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos.	
<b>2</b>	Cada vez me siento menos implicado (a) en el uso de las tecnologías.	
<b>3</b>	Soy más cínico(a) respecto a la contribución de las tecnologías en mi trabajo.	
<b>4</b>	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías.	
<b>FATIGA</b>		
<b>5</b>	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas.	
<b>6</b>	Cuando termino de trabajar con las tecnologías, me siento agotado(a).	
<b>7</b>	Siento tanto cansancio cuando acabo de trabajar con ellas, que no puedo hacer nada más.	
<b>8</b>	Me es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.	
<b>ANSIEDAD</b>		
<b>9</b>	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías.	

<b>10</b>	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por un uso inadecuado de las mismas.	
<b>11</b>	Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.	
<b>12</b>	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente.	
<b>INEFICACIA</b>		
<b>13</b>	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.	
<b>14</b>	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación.	
<b>15</b>	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías.	
<b>16</b>	Estoy inseguro(a) de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.	

## ANEXO 9: CARTA DE CONSENTIMIENTO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo; docente.....  
, identificado con **DNI: N°.....**, Mediante el presente documento, doy mi consentimiento para ser partícipe en desarrollo de la encuesta para el trabajo de investigación que lleva como título “**TECNOESTRÉS EN DOCENTES DE LA ZONA DE PUENTE PIEDRA - LIMA 2020**”, elaborado por la estudiante de enfermería **CORNEJO HILARIO, BRENDA ODALIZ** de la **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**.

Por otro lado, la información proporcionada fue clara y precisa, teniendo en cuenta los aspectos éticos que enfoca dicha investigación, dado a ello doy fe que mi participación es de manera voluntaria, así mismo toda información brindada será anónima y confidencial.

**FECHA:** .....2020

\_\_\_\_\_  
**FIRMA DEL PARTICIPANTE**

**DNI:**

\_\_\_\_\_  
**FIRMA DEL INVESTIGADOR**

**DNI: 73654467**