



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTOR:

Vargas Zavaleta, Alfredo (ORCID: 0000-0003-3617-8516)

ASESOR:

Mgr. Velarde Camaqui, Davis (ORCID: 0000-0001-9064-7104)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Organizacional

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A mi esposa e hijo que siempre están a mi lado brindándome su apoyo incondicional, en especial a mi madre que me apoyó en todo mi camino profesional junto a mi padre.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por siempre darme la fortaleza espiritual, a mi madre por su constante sacrificio y palabras de motivación, a mi familia en general por sus palabras de aliento, A mis profesores de la universidad que me brindaron sus conocimientos y de una forma especial a mi esposa por siempre apoyarme en mis proyectos.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
3.1. Tipo y diseño de investigación:	12
3.2. Operacionalización de las variables	12
3.3. Población, muestra y muestreo	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	14
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS	37

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de Normalidad de variables y sus dimensiones	19
Tabla 2. Correlación entre resiliencia y tecnoestrés	20
Tabla 3. Coeficiente de correlación entre las variables Resiliencia y ansiedad	21
Tabla 4. Coeficiente de correlación entre las variables Resiliencia y fatiga	22
Tabla 5. Coeficiente de correlación entre las variables Resiliencia y escepticismo	23
Tabla 6. Coeficiente de correlación entre las variables Resiliencia e ineficacia	24
Tabla 7. Niveles de la resiliencia y tecnoestrés	25

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur, 2021. Dicha investigación es descriptivo – correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La investigación tuvo como muestra a 92 docentes de colegios de Lima Sur, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de tecnoestrés de REC TIC de Salanova, Llorens y Ventura (2011) y adaptado por Albarrán (2017) y la escala de Resiliencia de Cannor y Davidson (2003) y adaptada por Atalaya (2020); por otro lado, en los resultados se puede observar que existe una correlación inversa y significativa muy baja entre tecnoestrés y resiliencia ya que tuvo un valor de ($r = -.164$), respecto los resultados descriptivos se puede encontrar que existe un nivel alto de tecnoestrés con el 74.7 % y se puede notar que existe un nivel medio de resiliencia con el 57.6 %.

Palabras clave: Tecnoestrés, resiliencia, docentes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between techno-stress and resilience in teachers of schools in Lima Sur, 2021. This research is descriptive - correlational, non-experimental design and cross-sectional design. The research sampled 92 teachers from schools in Lima Sur, the instruments used were the REC TIC Techno-stress Questionnaire by Salanova, Llorens and Ventura (2011) and adapted by Albarrán (2017) and the Resilience scale of Cannor and Davidson (2003) and adapted by Atalaya (2020); On the other hand, in the results it can be observed that there is a very low inverse and significant correlation between techno-stress and resilience since it had a value of ($r = -.164$), regarding the descriptive results it can be found that there is a high level of techno-stress with 74.7% and it can be noted that there is an average level of resilience with 57.6%.

Keywords: Techno-stress, resilience, teachers

I- INTRODUCCIÓN

Debido al Covid-2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer a nivel mundial que estábamos en una emergencia de salud a fines del mes de enero del 2020, para luego declarar pandemia en el undécimo día de marzo del 2020 (OMS, 2020).

Evidentemente, en muchos aspectos de la vida diaria el Covid-19 dio un choque inesperado en los alumnos, profesores y organizaciones educativas a nivel mundial, provocando que colegios y centros de estudios superiores cerrarán sus puertas, con el fin que estudiantes y docentes pudieran seguir las medidas de aislamiento social y así salvaguardar su salud. Es la primera vez en toda la historia del mundo que se suspenden las clases educativas en todo nivel (Cucinotta y Vaneli, 2020; Kaur, 2020; Toquero, 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) afirmó que en medio de la crisis sanitaria debido al Covid-2019, casi el total de los países implementaron estrategias para la educación a distancia, por lo que estudiantes y docentes se vieron en la obligación de desarrollar nuevas estrategias para la educación y enseñanza, todo esto ajustándose a las nuevas exigencias educativas. Pese a todas las dificultades, hallaron la forma de innovar la enseñanza conservando el vínculo con los alumnos, aunque también descubrieron nuevas necesidades y desventajas (UNESCO, 2021).

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2020a) mencionó que el teletrabajo redujo los accidentes y riesgos laborales tradicionales, pero a la vez causó el alza significativa de los trastornos mentales. El factor social y psicológico se ve comprometido teniendo en cuenta el exceso de carga y ritmo de actividades laborales, la idea de disponibilidad en todo instante y en cualquier sitio, el escaso crecimiento profesional, la cantidad abrumadora de trabajo y su falta de control de las mismas, la falta de autonomía, la baja cultura de organización, entre otros, perjudican la salud psicológica de los teletrabajadores ocasionando enfermedades ocupacionales como el estrés, depresión, cansancio físico y mental. Señala también que el repentino y forzoso cambio de la modalidad de trabajo hizo que

muchos teletrabajadores tuvieron que adaptarse automáticamente a las circunstancias y en muy pocos casos resguardaron los aspectos preventivos.

La (OIT,2020b), advirtió que el estrés laboral y otros trastornos mentales en muchas ocasiones se pueden somatizar, lo que indica un malestar físico en las personas como por ejemplo problemas con el corazón, sistema digestivo o sistema inmunológico, entre otros, sin dejar de lado el peligro que dichas personas asuman conductas de afrontamiento inapropiadas, como el alto consumo de bebidas alcohólicas, estupefacientes o caigan en un desorden alimenticios, sin olvidar que el estrés también puede ocasionar mayor posibilidad de sufrir accidentes, todo esto se puede ver incrementado por la circunstancias de la pandemia COVID-19.

De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2019) el 66.7% de las personas de la región tenían acceso a la red de internet y el tercio restante un acceso limitado o lo peor no cuentan con tecnología digital por condiciones económicas y sociales, teniendo en cuenta su edad y localización.

La Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) indicó que el país de Chile en el año 2019 estudió las estadísticas de enfermedades profesionales y reflejó que un 60% del total de dichas enfermedades pertenecían a salud mental, triplicando este porcentaje en comparación del año 2015 (SUSESO, 2020).

El Instituto Península, realizó una encuesta en Brasil y como resultado obtuvieron que el 83% de los docentes no estaban capacitados para enseñar a distancia, el 67% experimentaba ansiedad, además que el 38% se sentía agotado y solo el 10% reflejaba sentirse contento o a gusto (Barrón, Cobo, Muñoz-Najar, Sánchez, 2021).

En Perú, conforme la encuesta a nivel nacional de hogares al 2019, indicó que apenas el 32.1 % de las familias cuentan con un ordenador o laptop. De igual manera, solo el 35.9 % tiene red de internet. En contraste, la cantidad de familias que cuentan con un televisor es de 80.7 %, con radio un 51.7% o al menos un celular 92.10% (El Comercio, 2020).

El Ministerio de Salud (MINSA) mencionó que en los cinco primeros meses del año 2021 atendió más de 156 mil personas por ansiedad, 77 mil personas por

depresión, 18 mil casos por consumo de sustancias psicotóxicas y consumo de alcohol, y más de 60 mil casos de violencia (MINSA, 2021).

Por todo lo mencionado, el estudio de investigación a desarrollarse, recolectará la información de docentes de colegios de Lima Sur, respecto al nivel de tecnoestrés de cada docente y la resiliencia por la nueva modalidad de enseñanza virtual debido a la pandemia COVID-19. Actualmente, la nueva forma de enseñanza y aprendizaje es virtual y se caracteriza por el uso tecnología digital, esto ha incentivado al autoaprendizaje de muchos docentes, que dan todo su esfuerzo a pesar que muchos de ellos no cuentan con la tecnología, acceso a internet, conocimientos, ni la capacitación para dicho fin, generando en ellos una serie de problemas emocionales y laborales.

Por ello es importante la investigación cuyo problema busca responder: ¿Cuál es la relación de tecnoestrés y resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021?

La presente investigación se justifica de forma teórica puesto que se realizó la búsqueda y análisis de las variables tecnoestrés y resiliencia en diversos antecedentes, teniendo en cuenta la importancia de la resiliencia, siendo ella la capacidad de todo ser humano para enfrentar las dificultades, problemas o retos de la vida, más en estos tiempos de pandemia.

A nivel metodológico, se realizó el estudio de las variables de acuerdo a las pruebas psicométricas encontradas sus respectivos indicadores de confiabilidad y validez, esté a su vez ayudará aportando evidencias para dichos instrumentos.

Dicho estudio es de relevancia social ya que involucra el área educativa y quizás a la creación e implementación de nuevas estrategias en la metodología educativa tomando en cuenta la importancia de la salud psicología en los docentes ya que esta influye directa o indirectamente en el buen aprendizaje de los alumnos, además que esta investigación servirá de antecedente para próximos estudios de forma metodológica.

Se planteó como objetivo general determinar la relación entre tecnoestrés y resiliencia en docentes de Lima Sur en tiempos de pandemia, y como objetivo específico determinar los niveles de las siguientes dimensiones: Determinar la

relación de la resiliencia y ansiedad; Determinar la relación de la resiliencia y fatiga; Determinar la relación de resiliencia y escepticismo; Determinar la relación de resiliencia e ineficiencia en dicha población.

La hipótesis general de la investigación fue: Existe relación entre tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia y como hipótesis específica se planteó: Existe relación entre resiliencia y ansiedad; Existe relación entre resiliencia y fatiga; Existe relación entre resiliencia y escepticismo; Existe relación entre resiliencia e Ineficacia.

II. MARCO TEÓRICO

La presente investigación analizó los antecedentes teóricos de los autores de las variables de tecnoestrés y resiliencia. Como antecedentes se tomaron autores del contexto internacional y nacional.

A nivel internacional en Corea del Sur Kim y Lee (2021) investigaron sobre los efectos mediadores de la resiliencia del ego en el relación entre la percepción del profesionalismo y tecnoestrés de los docentes de la primera infancia, con una muestra de 200 docentes, el estudio fue un análisis correlacional de modelo ecuación estructural, y como resultado de dicha investigación nos indican que la resiliencia del ego es menor en aquellos profesores que trabajan en jardines de infancia comparado con otras guarderías privadas o públicas, dando a conocer que la resiliencia del ego de los profesores es mayor ($f = 5.21, p <.01$). La resiliencia del ego de los profesores que enseñan a niños de 3 años fue mayor de aquellos maestros que enseñan a niños de 5 años. Hubo una significativa diferencia en la resiliencia del ego de los maestros que enseñan a niños de la primera infancia según la edad del maestro ($f = 5.18, p <.01$). Como resultado final mencionan que los hallazgos sugieren que el efecto de la percepción del profesionalismo sobre el tecnoestrés puede fortalecerse aún más mediante la resiliencia del ego.

En Colombia se encontró a Flechas (2020) quien realizó un estudio sobre ansiedad y resiliencia en docentes de una universidad en Villavicencio. Cuya investigación fue de corte cuantitativa de tipo transversal, no experimental, descriptivo correlacional, con una muestra de 17 docentes y como resultado obtuvo que existe una relación negativa entre resiliencia y el nivel de ansiedad ($p = .437$) no significativa, dando como conclusión que los docentes presentaban un nivel alto de ansiedad, por otro lado, indica que los docentes presentaron un nivel bajo de resiliencia.

Por otra parte, se halló una investigación realizada por Alvites (2019) que lleva como título: Estrés Docente y Factores Psicosociales en Docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa, con un diseño no experimental, cuantitativo, correlacional y transversal. Su muestra fue de 329 docentes, y tuvo como resultado la existencia correlacional significativa del estrés en docentes y sus factores

psicosociales, ($p=.000$), resaltando que la mayoría de los docentes presentan niveles de estrés por ansiedad, depresión y creencias desadaptativas y éstas se correlacionan con factores psicosociales.

Así mismo, en el país de España se encontró a Vicente y Gabari (2019) que realizaron un estudio sobre Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria, con una muestra de 167 docentes. Su estudio fue transversal, descriptivo y correlacional. Los resultados: arrojaron un 1,20% de los encuestados tenían burnout y el 13.17% con resiliencia, por lo que la resiliencia disminuye la vulnerabilidad al burnout.

En Colombia se encontró a Sánchez, Frías, Conde y Rico (2019) que realizaron una investigación sobre: El Estrés Docente y La Resiliencia como Dispositivo de Adaptación en Zona Rural: Tensiones y Retos, con una muestra de 70 docentes. El resultado de dicha investigación arrojó que la implicancia de la resiliencia es un principio trascendental para disminuir el estrés en docentes.

Además, se encontró que en España los señores Vicente y Gabari (2019) realizaron una investigación sobre: La Resiliencia como Factor Protector del Estrés Crónico en Docentes, con una muestra de 334 docentes, obtuvieron como resultados la confirmación que las características personales de cada docente y su resiliencia actúan como variables preventivas al momento de enfrentar a la autopercepción de síntomas como el estrés crónico propias del síndrome de burnout.

A nivel nacional se encontró a Huanca (2020) quien realizó una investigación en Lima sobre Síndrome de Burnout y Resiliencia en Docentes de Secundaria de la UGEL 02, dicho estudio fue cuantitativo, tipo básica con diseño no experimental y transversal. Con una muestra de 105 profesores. Respecto a los resultados obtenidos el valor de la hipótesis general fue $r= .716$, según la prueba de Rho Spearman hubo una correlación negativa alta, además el $p= .00$ resultado menor al de $p< .05$ y por consecuencia se halló que la relación es significativa al 95% rechazando su hipótesis nula (H_0) por ende se asumió que existía relación entre el Síndrome de Burnout y resiliencia en los docentes de secundaria de la UGEL 02 en dicho año.

Por otro lado, Rojas (2020) realizó una investigación sobre Resiliencia y Tecnología de la Información en Docentes de una Red de la UGEL 06 en Ate Vitarte, dicho estudio fue cuantitativo, tipo básica, no experimental y descriptivo correlacional. Obtuvo como resultado la afirmación de su hipótesis general la cual menciona que la resiliencia se relaciona significativamente con el uso de las TIC en los docentes de nivel primario, dicha correlación fue alta y positiva ($Rho .718^{**}$, $P=.000$) cumpliendo su objetivo general.

Así mismo, en el departamento de Arequipa Cari (2020) realizó una investigación que lleva como título: Tecnoestrés y Desempeño Docente del Nivel Primaria de las Instituciones Educativas Paucarpata, donde su muestra fue de 45 docentes. Investigación cuantitativa, correlacional, no experimental y transversal. Como resultado de la estadística inferencial se muestra una correlación positiva moderada significativa y un p-valor de significancia de .00 ($p < .05$), $Rho .619$ ($p < .01$); por consiguiente el resultado de la investigación indica que si existe una relación entre el tecnoestrés y el desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata - Arequipa, 2020.

En este sentido, en Perú se encontró a Tacca (2020) quien realizó una investigación sobre Síndrome de Burnout y Resiliencia en Profesores Peruanos con una muestra de 183 profesores. Estudio cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal, como resultado la resiliencia correlaciona de forma inversa con la despersonalización y el agotamiento emocional; por otro lado, evidenció correlación positiva respecto a la realización personal. Se pudo observar que los varones evidencian mayor agotamiento emocional y despersonalización, por otro lado, las mujeres evidencian ser más resilientes y mayor realización personal, siguiendo con los resultados obtenidos se observó que los docentes mayores de 40 años tienen mayor resiliencia, de la misma manera aquellos que tiene al menos un hijo.

En el departamento de Huancavelica – Perú pude hallar a Yauri (2016) quien hizo una investigación que tiene como título: Resiliencia y Estrés Laboral en Docentes de Instituciones Educativas de Nivel Primario del Distrito de Colcabamba, su muestra fue de 102 docentes, su investigación fue cuantitativa de corte transversal y tipo descriptivo correlacional. Obtuvo como resultado de su investigación resiliencia de nivel bajo y alto de estrés laboral en los docentes. Logró

corroborar su hipótesis de estudio al confirmar relación inversa altamente significativa entre la resiliencia y el estrés laboral, tanto a nivel global como por dimensiones analizadas.

Craig Brod (1984) fue el primer psiquiatra en acuñar el término tecnoestrés y la edición de su libro “The human Cost of the Computer Revolution”, donde menciona que el término tecnoestrés está relacionado con efectos psicosociales negativos del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) por la cual la define como una enfermedad por la falta de adaptación o habilidad en el uso saludable de nueva tecnología, a partir de dicha definición se presentó al tecnoestrés como una enfermedad.

Más adelante, Well y Rosen (1997) en su libro: “Technostress: coping with Technology @work, @home and @play” menciona que el tecnoestrés es un impacto negativo en la actitud, los pensamientos y/o el comportamiento, causado directo o indirectamente por la tecnología, también analizan el tecnoestrés desde un perfil psicológico donde concluyen que llega a afectar a los individuos a nivel afectivo-emocional, cognitivo-mental, conductual-motor e incluso fisiológico - somático.

Michelle y Larry (1997) nos dice que el tecnoestrés causa un impacto negativo en la actitud, pensamiento y comportamiento e incluso en lo fisiológico por causas directas o indirectas del uso de las tecnologías.

Salanova (2003) nos indica que el tecnoestrés es el estado psicológico negativo frente al uso de TIC o cuando se sienten amenazados frente a su uso en un futuro, mencionan que dicho estado esta lijado a la percepción de cada sujeto frente a la demanda y recursos relacionados con el uso de las TIC, esto los lleva a experimentar un alto nivel de actividad psicofisiológica que no es nada placentera, por consiguiente, desarrollan una actitud negativa hacia la TIC.

Llorens, Cifre y Nogareda (2007) define al tecnoestrés como un estado psicológico negativo que está relacionado con el uso de la tecnología o como una amenaza de su utilización en el futuro, dicha experiencia da una sentimiento de ansiedad, fatiga mental, escepticismo, creencia de ineficacia, esto también puede ser producido por el uso excesivo o compulsivo.

Wang, Shu y Tu (2008) indican que el tecnoestrés es la inquietud o miedo que se experimenta cuando se aprende o se usa la tecnología, como las computadoras ya sea de forma directa o indirecta y por dicha experiencia no placentera se termina con un rechazo psicológico y emocional que no permite seguir con el proceso de aprendizaje o simplemente con seguir usando la tecnología.

Escepticismo: Actitud indiferente, distante, evitativa o negativa, esto lleva a tener una reacción escéptica y/o duda sobre el uso de la tecnología, ligado a pensamientos negativos sobre sus propias capacidades y competencias con las TIC (Ventura, Salanova, y Llorens, 2015).

Fatiga: Falta de energía, de motivación y agotamiento mental debido al uso de tecnología debido a las demandas, los recursos e implicación laboral (Ventura, Salanova, y Llorens, 2015).

Ansiedad: Es cuando se experimenta elevados niveles de activación fisiológica no placentera, tensión y malestar por el uso de TIC en el presente o futuro, está a su vez, conlleva a que las personas sean escépticas respecto al uso de tecnologías, seguido de pensamientos negativos sobre sus propias capacidades y competencias con las TIC (Ventura, Salanova, y Llorens, 2015).

Ineficacia: Pensamiento de ineficacia, ya sea por la edad avanzada de la persona, falta de habilidad para actualizarse o falta de capacitación en el uso de la tecnología, esta última tendría solución ya que solo sería falta de conocimiento (Ventura, Salanova, y Llorens, 2015).

Kobasa (1979) define a la resiliencia como un patrón de la persona que se caracteriza por la resistencia con una serie de actitud y acciones que ayudan a transformar situaciones de estrés en oportunidades de crecimiento.

Garnezy (1991) define a la resiliencia como la capacidad de la persona para recuperarse y optar por una conducta adaptativa luego de la incapacidad inicial ante situaciones estresantes, volviéndose una habilidad de recuperación ante vivencias negativas.

Garmezy (1993) menciona que la resiliencia es el poder de recuperación y la habilidad de adaptación y competencia que caracteriza a un sujeto ante situaciones estresantes.

Wagnild y Young (1993) mencionan que la resiliencia es la cualidad que tiene toda persona y nos ayuda regulando los pensamientos negativos que afloran por situaciones de tensión promoviendo la aceptación ante dichas experiencias o situaciones negativas.

Por otro lado, Grotberg (1995) define la resiliencia como la capacidad del ser humano para enfrentar las adversidades de la vida, superándolas e incluso transformándolas en algo positivo, menciona también que es una parte del proceso evolutivo y debería ser promovida desde los primeros años de vida del ser humano.

También, Suárez (1995) considera que la resiliencia es la mezcla de factores que nos permite hacer frente y superar las diversas adversidades a lo largo de la vida.

Bernard (1996) describe a la resiliencia como la capacidad que tiene todo ser humano para enfrentar las adversidades y recuperarse de ellas, menciona que esto implica todo un conjunto de cualidades que ayuda a tener una adaptación exitosa y se transforma a pasar del riesgo de la misma adversidad.

Connor y Davidson (2003) indican que la resiliencia es la cualidad que desarrolla cada persona durante su vida y está cualidad les permite salir exitosos de distintas situaciones adversas, además manifiestan que es fundamental para salir victoriosos del estrés, la depresión y la ansiedad. El postulado de Connor y Davidson fue creado por distintos aportes teóricos, siendo el más resaltante e influyente el modelo de Richardson (2002) que define a la resiliencia como una fuerza o energía.

Henderson y Milstein (2003) nos indica que la resiliencia es el poder para sobreponerse frente a experiencias negativas e incluso fortalecerse en el proceso de superarlas y que está se puede adquirir mediante competencias y recursos propios.

Grotbert (2006) nos dice que la resiliencia sirve para enfrentar y superarse e incluso para salir fortalecidos de experiencias nada placenteras, menciona que existe una interacción dinámica entre lo social, las habilidades y la fortaleza interna, lo considera una capacidad.

Por último, Clarke (2013) menciona que la resiliencia y la resistencia se complementan ya que la resistencia conduce a la negación de la realidad crítica, por lo que hace que no exista la toma de decisión pertinente para la recuperación frente a situaciones adversas, y cuando la resistencia falla nace la resiliencia.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Este estudio es de tipo básica con diseño cuantitativo, descriptivo correlacional simple, por lo que solo se describe las dos variables de estudio tecnoestrés y resiliencia analizando la interacción o influencia de ambas variables (CONCYTEC, 2018).

Diseño de investigación: Dicho estudio se desarrolló con base a una estrategia para obtener información requerida con la finalidad de dar respuesta satisfactoria al planteamiento del problema; por lo tanto, este estudio se ajustó a un diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable; corte transversal, por haberse recopilado los datos en un solo momento en el tiempo; descriptivo correlacional simple, por lo que se describe ambas variables tecnoestrés y resiliencia y se analiza la interacción o influencia de ambas variables (Hernández, 2018).

3.2. Variabilidad y operacionalización:

Variable 1: Tecnoestrés

Definición conceptual: Salanova (2007) como autora, define que el tecnoestrés es una percepción psicológica negativa, nada placentera respecto al manejo de nuevas tecnologías de la información y la comunicación o como una amenaza hacia el uso futuro de la misma. Menciona que todo se debe a una percepción desequilibrada entre la capacidad del uso del sujeto y la larga exposición de los TICS, porque se desarrolla una actitud negativa hacia el uso de la tecnología.

Definición operacional: El puntaje obtenido por el cuestionario de Tecnoestrés RED TIC, la cual consta de 4 dimensiones: Escepticismo (ítems: 1, 2, 3, 4) se refiere a una actitud indiferente y reacción escéptica sobre el uso de las TIC; fatiga (Ítems: 5, 6, 7, 8) es la falta de energía, agotamiento mental y motivación por el uso de TIC; ansiedad (Ítems: 9, 10, 11, 12) por una activación fisiológica no placentera, tensión y malestar por el uso de TIC; ineficacia (Ítems: 13, 14, 15, 16) se refiere a

pensamiento negativos ante del uso tecnológico debido a una edad avanzada, o falta de capacitación de las TIC .

Indicadores: La dimensión ansiedad consta de cuatro indicadores: Ansiedad por el uso de herramientas y sistemas tecnológicos, actividad fisiológica no placentera, tensión y malestar; La dimensión fatiga tiene tres indicadores: Fatiga relacionada con el uso de la tecnología, sentimientos de cansancio, agotamiento mental; La dimensión escepticismo consta de dos indicadores: actitud de indiferencia, evitación o negación; y por último, la dimensión ineficacia tiene tres indicadores: Creencias de ineficacia en el uso de la tecnología, falta de autoeficacia y falta de habilidad para actualizarse.

Escala de medición: El instrumento consta de 16 ítems tipo Likert y tiene un nivel de medición ordinal.

Variable 2: Resiliencia

Definición conceptual: La resiliencia es la cualidad que se desarrolla durante toda la vida de una persona y está nos permite salir victorioso de diversas situaciones adversas en la vida (Connor y Davidson, 2003)

Definición operacional: Son alcanzados a través de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CDRISC 10), está consta con una dimensión unidimensional (ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10).

Indicadores: El cuestionario tiene 10 indicadores: Capaz de adaptarse al cambio; puede lidiar con lo que venga, Intenta ver el lado humorístico; sobrellevar el estrés puede fortalecer; puede recuperarse ante una dificultad; puede alcanzar objetivos a pesar de dificultades; puede mantenerse enfocado bajo presión; no se desanima fácilmente por el fracaso; piensa en sí mismo como persona fuerte y puede manejar sentimientos desagradables.

Escala de medición: La escala de medición es de tipo Likert, está compuesta por 10 ítems y su nivel de medición es ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Para el estudio de la presente investigación la población fue docentes de colegios privados y públicos de Lima Sur que enseñan en distintos grados escolares, el cual está constituida por 5,880 docentes (MINEDU 2018).

Criterio de inclusión: Docentes de colegios privados o públicos de Lima Sur que enseñan en distintos grados escolares en el periodo escolar 2021, sin importar el sexo, que tengan y usen celular digital o computadora, que cuenten con acceso a internet y que participen con voluntad propia y respondan en su totalidad los cuestionarios.

Criterio de exclusión: Que no cuenten con un celular digital o computadora, que no tengan acceso a internet, que el docente no quiera participar resolviendo los cuestionarios.

Muestra: El presente estudio de investigación fue aleatoria simple, aplicado a 92 docentes.

Muestreo: El presente estudio es no probabilístico, intencional ya que se está invitando a los docentes a responder las encuestas de forma voluntaria. (Hernández, 2018).

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La presente investigación se realizó con la técnica de la encuesta, para ello se usó dos instrumentos distintos para la recolección de datos: La encuesta de Tecnoestrés RED – TIC de y la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson.

Ficha técnica 1

Nombre	: Cuestionario de tecnoestrés RED – TIC.
Autores	: Marisa Salanova, Susana Llorens y Mercedes Ventura.
Procedencia	: España - 2011
Adaptación	: Ismael Albarrán Chávez 2017 Lima – Perú.
Administración	: Individual o Conectiva
Tiempo	: Aproximadamente 15 minutos

Estructurado : 4 dimensiones – 16 ítems
Aplicación : Adultos.

Reseña histórica:

El cuestionario de tecnoestrés RED – TIC fue adaptada al Perú por Albarrán (2017) la validez fue por coeficiente de correlación entre cada ítems tomando en cuenta al indicador que pertenecen cada una de ellas. Con excepción del ítem 7, todos los demás muestran correlaciones bastante altas, haciendo al instrumento válido para medir el tecnoestrés; por otro lado, obtuvo confiabilidad con un coeficiente de Alfa de Cronbach de .93, siendo altamente confiable. Este cuestionario evalúa el tecnoestrés en cuatro dimensiones: Escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia. Su aplicación está dirigido a personas que tiene constante acercamiento con las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), específicamente al teletrabajo. Dicho cuestionario tuvo sus inicios en España en el año 2003 y tiene como antecesores a los siguientes cuestionarios: Cuestionario CET, cuestionario RED.es, el cuestionario RED - General, el cuestionario RED - TIC y el cuestionario RED - TT, todos desarrollados por el grupo WONT de la universidad Jaume I de España.

Consigna de la aplicación:

Lee cada frase con atención e indique con sinceridad como se siente según la escala, tenga en cuenta que no se consideraran respuestas buenas o malas, solo se busca recopilar información respecto al Tecnoestrés en docentes en tiempos de pandemia.

Calificación e interpretación:

Teniendo en cuenta que el Cuestionario de Tecnoestrés RED – TIC consta de 16 ítems y cuatro dimensiones, donde cada dimensión tiene un rango posible que es de 0 a 6 y su puntaje total es de 0 a 24; por la cual, para obtener la puntuación de cada una de las escalas (fatiga, ansiedad, escepticismo e ineficacia) de debe sumar la puntuación obtenida por ítems tomando en cuenta la escala,

luego se divide el resultado por el número de ítems de la escala, teniendo siempre en cuenta que las cuatro escalas están formadas por un total de 4 ítems cada una.

Propiedades psicométricas originales del instrumento:

La validez del cuestionario obtuvo un valor de .07, respecto a la confiabilidad de la misma, el coeficiente Alfa de Cronbach ítem-puntaje total permitió estimar el valor de .82, el alfa supera en todos los casos el mínimo de .70 por lo que el cuestionario asegura la validez y fiabilidad de las medidas (Salanova, Llorens y Ventura, 2003).

Propiedades psicométricas peruanas: En Lima, Albarrán (2017) realizó un estudio donde usó el mismo instrumento sobre tecnoestrés y obtuvo una confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach de .93 por lo que se considera una alta consistencia interna de los datos y afirma que dicho instrumento de tecnoestrés es confiable, con respecto a la validez usó coeficiente de correlación entre los 16 ítem y el indicador al que corresponde, con excepción al ítem 7, todos los demás muestran correlación bastante alta, lo que le permitió afirmar que el instrumento es válido para medir tecnoestrés; por otro lado, en Arequipa Cari (2020) demostró buena confiabilidad en su estudio de investigación sobre tecnoestrés y desempeño docente de nivel primario de las instituciones educativas de Paucarpata.

Ficha técnica 2

Nombre original	: Escala de resiliencia de Connor y Davidson de 10 ítems
Autores	: Connor y Davidson.
Procedencia	: Estados Unidos
Año	: 2003
Nº Ítems	: 10
Administración	: Individual o colectivo
Duración	: 10 minutos
Finalidad	: Evaluar el nivel de resiliencia.

Reseña histórica: Su origen del cuestionario fue en Estados Unidos, elaborado por Connor y Davidson (2003) este constaba de 25 ítems y 5 dimensiones; años

más tarde, se creó una versión abreviada de 10 ítems por Campbell – Sills y Stein (2007), además que realizó diversas validaciones tomando en cuenta la versión original de 25 ítems con la creada por ellos de 10 ítems, por la cual concluyó que la escala era unidimensional; luego, fue adaptada al español por Notario (2011) quien tuvo como muestra 681 estudiantes universitarios y obtuvo una escala unidimensional, con alfa de Cronbach .85.

Calificación e interpretación: El instrumento tiene 10 ítems, de escala unidimensional, la evaluación del cuestionario es acorde a las puntuaciones tipo Likert que empieza desde el menor puntaje igual desacuerdo y el mayor puntaje igual de acuerdo.

Propiedades psicométricas peruanas: En Lima, Atalaya (2020) en su estudio de propiedades psicométricas indicó que la Escala de Resiliencia de 10 ítems, fue validada mediante validez de contenido V de Aike, donde se evidenció que los reactivos de dicho cuestionario obtuvieron un puntaje superior a 90 % por lo que se aceptó los ítems ($p < .05$), Alfa de Crombach .769 lo que indica alta confiabilidad y un Coeficiente de Omega .956 demostrando también una adecuada confiabilidad.

3.5. Procedimiento:

La investigación se inició buscando los centros educativos correspondientes a nuestro criterio de inclusión, luego se solicitó el permiso correspondiente para poder aplicar ambos cuestionarios, se elaboró los cuestionarios de forma virtual en el google forms, una vez que se obtuvo el visto bueno por los directores o profesores de los centros educativos se pudo llamar a cada uno de ellos por celular para invitarlos a participar en la investigación resolviendo los cuestionarios que se les envió por teléfono móvil a través de la aplicación WhatsApp y/o correos electrónicos, una vez recolectado todas las respuestas se procedió a trabajar en los datos estadísticos para ello se utilizó el programa Excel y el programa SPSS26.

3.6. Método de análisis de datos

La investigación cuantitativa es el estudio a través de medidas por ellos se examinó los resultados de las encuestas aplicadas por ítem a través de la

estadística descriptiva correlacional, tomando en cuenta los resultados, para ello se utilizó la prueba de Kolmogorov- Smirnov para poder determinar la distribución de la muestra, en algunos casos se utilizó la prueba de Pearson y en otros la prueba de Spearman, para obtener los gráficos se tomó en cuenta la desviación estándar, media, media aritmética, moda, curtosis, asimetría, percentiles y frecuencia.

3.7. Aspectos éticos

El presente estudio de investigación se basa en un alto grado de compromiso y ética por lo que se evita el plagio, para garantizar lo mencionado dicha investigación pasará por el web del Turnitin, cabe mencionar el alineamiento de dicha investigación con todas las pautas y normativas de la American Psychological Association (APA), garantizando así la veracidad de la investigación y testificando con exactitud las teorías dadas en dicha investigación a través de las citas textuales, también se toma en cuenta que todas las instituciones educativas que participaron en la investigación queden en la incógnita; por otro lado, el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) menciona en su art 24, que todo estudio debe contar con la participación voluntaria, aceptación y consentimiento de las personas que participen y se deberá omitir cualquier tipo de publicidad engañosa.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad

	Parámetros normales		Estadístico de prueba	Sig. asintótica(bilateral)
	Media	Desv. Desviación		
Resiliencia	42.88	5.036	.084	.107
Tecnoestrés	30.05	16.938	.075	.200
ansiedad	7.29	5.315	.102	.020
fatiga	9.15	5.210	.067	.200
escepticismo	8.29	5.458	.076	.200
ineficiencia	5.32	4.423	.115	.005

En la tabla superior se puede observar que se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de la muestra, por ende, determinar si la correlación se utiliza prueba paramétricas o no paramétricas, en el caso de correlacionar la resiliencia con el tecnoestrés, fatiga y escepticismo se utilizó la prueba de Pearson y para la correlación de la resiliencia con la ansiedad e ineficiencia se utilizó la prueba de Spearman.

Tabla 2*Correlación de la resiliencia y tecnoestrés*

		Tecnoestrés
Resiliencia	Correlación de Pearson	-.164
	Sig. (bilateral)	.118

En la tabla superior se puede observar la correlación de las variables de la resiliencia y el tecnoestrés, la cual no es significativa ($p > .05$), por lo tanto se acepta la hipótesis nula: “No existe relación entre tecnoestrés y la resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur, 2021”.

Tabla 3*Correlación de la resiliencia y ansiedad*

			ansiedad
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	-.070
		Sig. (bilateral)	.507

En la tabla superior se puede observar la correlación de las variables de la resiliencia y la ansiedad, la cual no es significativa ($p > .05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: “No existe relación entre la resiliencia y la ansiedad en docentes de colegios de Lima Sur, 2021”.

Tabla 4*Correlación de la resiliencia y fatiga*

		fatiga
Resiliencia	Correlación de Pearson	-.290
	Sig. (bilateral)	.005

En la tabla superior se puede observar la correlación de las variables de la resiliencia y la fatiga, la cual es significativa ($p < .05$), siendo esta inversa y baja ($r = -.29$), por lo tanto, existe suficiente evidencia significativa para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis del investigador: “Existe relación entre la resiliencia y la fatiga en docentes de colegios de Lima Sur, 2021”.

Tabla 5

Correlación de la resiliencia y escepticismo

		escepticismo
Resiliencia	Correlación de Pearson	-.049
	Sig. (bilateral)	.645

En la tabla superior se puede observar la correlación de las variables de la resiliencia y el escepticismo, la cual no es significativa ($p > .05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: “No existe relación entre la resiliencia y el escepticismo en docentes de colegios de Lima Sur, 2021”.

Tabla 6*Correlación de la resiliencia y la ineficiencia*

		ineficiencia
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación
		Sig. (bilateral)
		-.075
		.476

En la tabla superior se puede observar la correlación de las variables de la resiliencia y la ineficiencia, la cual no es significativa ($p > .05$), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula: “No existe relación entre la resiliencia y la ineficiencia en docentes de colegios de Lima Sur, 2021”.

Tabla 7*Niveles de la resiliencia y tecnoestrés*

		Frecuencia	Porcentaje
Tecnoestrés	Bajo	4	4.0
	Medio	14	14.1
	Alto	74	74.7
Resiliencia	Bajo	13	13.1
	Medio	57	57.6
	Alto	22	22.2

En la tabla superior se puede observar los niveles del tecnoestrés y la resiliencia, en el caso del tecnoestrés se encontró un nivel alto en los docentes, mientras que el nivel de resiliencia se centra en el nivel medio en los docentes.

V. DISCUSIÓN

Este nuevo estilo de vida donde todos estamos con el constante temor de contraer el virus de covid-19 y las medidas de aislamiento tomadas a nivel mundial ha hecho que los docentes tengan que adaptarse de un día a otro al trabajo remoto, ello trajo consigo la conciencia de la falta de habilidad de muchos docentes respecto al uso de tecnología, muchos de ellos no tienen la práctica ni la capacitación para el uso de computadoras e incluso de celulares inteligentes, mucho menos la metodología de enseñanza virtual, definitivamente este hecho ha generado malestar emocional en muchos de ellos y quizás brotes de algún tipo de trastorno mental o psicológico. La vocación de enseñanza y el deseo de muchos docentes para que sus alumnos aprendan a pesar de las condiciones no óptimas han hecho que muchos experimenten frustración por querer dar una enseñanza de calidad y aun estando limitados ya sea por la falta de una computadora o celular inteligente y esto ligado a su poca habilidad para el manejo de las mismas; por otro lado, la ansiedad que muchos pueden estar pasando por el temor de enfrentar el uso de la tecnología, sumado al estrés por estar muchas horas frente a una pantalla tecnológica y las exigencias laborales, entre muchas otras cosas; por ello, ha generado en mí el interés de dicha investigación donde se buscó medir y correlacionar el tecnoestrés considerado como la percepción negativa que es poco placentera respecto al uso de la tecnología de la información y la comunicación (TIC) y la resiliencia que es la habilidad que tiene toda persona para afrontar adversidades de la vida e incluso transformarlas a favor para sobresalir.

Se certifica lo obtenido en dicha investigación, la cual se realizó con una metodología oportuna, de tipo básica, descriptiva correlacional y transversal, mediante instrumentos favorables, ya que se obtuvo una buena confiabilidad (.860) por lo que se presenta los resultados de una forma ordenada según los objetivos planteados.

Como objetivo principal se buscó relacionar el tecnoestrés y la resiliencia en docentes de Lima Sur en tiempos de pandemia, por lo que utilizó estadística no paramétrica, la cual fue no significativa ($p < .05$ $r = -.164$) por lo que se acepta la hipótesis nula "No existe relación entre tecnoestrés y resiliencia en docentes de

colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021". Ambas variables se relacionan de forma inversa, eso quiere decir que a mayor tecnoestrés, menos resiliencia en los docentes. A nivel internacional se encontró un estudio realizado en Colombia (Sánchez, Frías, Conde y Rico, 2019) sobre el estrés docente y la resiliencia como dispositivo de adaptación en zona rural: Tensiones y retos, con una muestra de 70 docentes. Como resultado obtuvieron que la implicancia de la resiliencia es un principio trascendental para disminuir el estrés en los docentes; por otro lado, Bernard (1996) menciona que la resiliencia es la capacidad para enfrentar adversidades y recuperarse de ellas y aunque dicho estudio internacional se dio fuera del contexto de la pandemia nos hace ser conscientes de la importancia de la resiliencia en tiempos de pandemia ya que los docentes tienen que lidiar con el estrés por la carga laboral y alto niveles de tecnoestrés por la falta de recursos tecnológicos, falta de práctica en el uso de las TIC o falta de conocimientos.

Como primer objetivo específico se buscó determinar la relación de resiliencia y ansiedad en los docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, por lo que se utilizó estadística no paramétrica, la cual es no significativa ($p > .05$; $r = -.070$) por lo que se acepta la hipótesis nula "No existe relación entre resiliencia y la ansiedad en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021. Su correlación es de forma inversa, lo que nos indica que a mayor resiliencia, menor ansiedad. A nivel internacional se encontró un estudio similar en Colombia (Flechas, 2020) sobre ansiedad y resiliencia en docentes de una universidad en Villavicencio. Cuya investigación fue de corte cuantitativa de tipo transversal, no experimental, descriptivo correlacional, con una muestra de 17 docentes y como resultado obtuvo que existe una relación negativa entre resiliencia y el nivel de ansiedad ($p = .437$). Como conclusión de dicho estudio refleja que los docentes presentan un nivel alto de ansiedad y nivel bajo de resiliencia para Ventura, Salanova y Llorens (2015) la ansiedad conlleva a experimentar elevados niveles de actividad fisiológica no placentera, tensión y malestar; por lo mencionado, estamos dentro en tiempos de pandemia por el Covid19 y esto ha hecho que muchos docentes presenten problemas de ansiedad que afectan directa o indirectamente en su desempeño laboral y quizás se vea reflejado en la enseñanza de calidad y esto perjudicando al aprendizaje de los alumnos.

Como segundo objetivo específico se buscó determinar la relación de resiliencia y fatiga en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021. Para ello se empleó una estadística paramétrica, la cual es significativa ($p < .05$ $r = -.290$) siendo está inversa y baja; por consiguiente, se acepta la hipótesis del investigador “Existe relación entre la resiliencia y la fatiga en los docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021. A nivel nacional y con una población similar se encontró un estudio realizado en Lima por Huanca (2020) sobre síndrome de burnout y resiliencia en docentes de secundaria de la UGEL 02 Lima, en la cual obtuvo como resultado ($r = .716$) ($p = 0.00$) por lo que se asumió que existe relación entre burnout y resiliencia en los docentes de la UGEL 02 Lima, para Ventura, Salanova y Llorens (2015) la fatiga es la falta de energía y agotamiento mental debido al uso de la tecnología debido a las demandas, los recursos e implicancias laborales, esto tiene concordancia con lo que se está viviendo hoy en día por la pandemia, es necesario buscar estrategias para apaciguar el agostamiento físico y mental de los docentes, solo así evitaremos problemas en la salud emocional de los docentes.

Como tercer objetivo específico se buscó determinar la relación entre resiliencia y escepticismo en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021, donde se usó estadística paramétrica, la cual no fue significativa ($p > .05$; $r = -.049$) de modo que se aceptó la hipótesis nula “No existe relación entre resiliencia y escepticismo en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021” ambas variables se relacionan de forma inversa, esto quiere decir que a mayor resiliencia, menor escepticismo, se encontró a nivel nacional un estudio realizado en Arequipa por Cari (2020) sobre tecnoestrés y desempeño en docentes de nivel primario de un colegio de Paucarpata, con una muestra de 45 docentes, quien obtuvo como resultado ($p = 0.00$) ($r = .619$), por la cual indica que existe una relación entre el tecnoestrés y el desempeño de los docentes, se puede concluir que los docentes que tiene un elevado nivel de tecnoestrés podrían tener una actitud indiferente, evitativa o negativa respecto a su desempeño laboral. Well y Rosen (1997) mencionan que el tecnoestrés es un impacto negativo en la actitud, los pensamientos y el comportamiento, causado directo o indirectamente por la

tecnología, dicha definición nos da un panorama claro de lo que probablemente muchos docentes estén sintiendo frente al confinamiento y las exigencias laborales.

Como cuarto y último objetivo específico se buscó la relación entre resiliencia e ineficacia en los docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021. Se usó una estadística no paramétrica, la cual no es significativa ($p > .05$; $r = -.075$) por tanto, se acepta la hipótesis nula “No existe relación entre resiliencia e ineficacia en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021, con similar población a nivel internacional se encontró una investigación en España realizado por Vicente y Gabari (2019) sobre Burnout y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria, con una muestra de 167 docentes, y como resultado final concluyeron que la resiliencia disminuye la vulnerabilidad al burnout en los docentes, para Connor y Davidson (2003) la resiliencia es la cualidad que desarrolla toda persona y esta cualidad nos permite salir exitosos de distintas situaciones adversas, dichos resultados nos indican que muchos docentes tienen sentimiento de inadecuados frente a la nueva modalidad de enseñanza virtual ya sea por la poca costumbre del uso de las TIC, falta de conocimiento o por falta de recursos económicos, cualquiera que sea el motivo es fundamental reforzar la resiliencia el docentes y buscar implementar un metodología virtual tomando en cuenta el bienestar de los docentes y alumnos.

VI. CONCLUSIONES

El presente estudio sobre tecnoestrés y resiliencia permite puntualizar lo siguiente:

PRIMERA: No existe relación entre tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur, siendo esta inversa y muy baja ($p > .05$; $r = -.164$) por tanto se rechaza la hipótesis del investigador.

SEGUNDA: Correlación entre resiliencia y la ansiedad, no significativa ($p > .05$ $r = -.070$) se rechaza la hipostasis. Ambas se relacionan de forma inversa, eso quiere decir que a mayor resiliencia, menor ansiedad.

TERCERA: La correlación entre resiliencia y la fatiga es significativa ($p < .05$; $r = -.29$) de modo que existe suficiente evidencia significativa para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis del investigador.

CUARTA: Se buscó correlacionar la variable resiliencia y escepticismo la cual no es significativa ($p > .05$ $r = -.049$); por lo que se acepta la hipótesis nula.

QUINTA: se buscó correlacionar la resiliencia e ineficacia la cual no es significativa ($p > .05$; $r = -.075$) por consiguiente se acepta la hipótesis nula, Ambas se relacionan de forma inversa.

SEXTA: Se obtuvo los niveles de ambas variables en donde se encontró que los docentes presentan un nivel alto de tecnoestrés en un 74.7 % y un nivel medio de resiliencia con un 57.6%.

VII. RECOMENDACIONES:

A continuación se brinda algunas recomendaciones basándonos en dicha investigación:

Se recomienda implementar capacitaciones a nivel nacional respecto al buen uso de las TIC y sobre la importancia de la resiliencia.

Crear a nivel nacional una línea gratuita para orientación o ayuda psicológica para docentes, ya que ellos son pieza fundamental en el desarrollo educativo de niños y adolescentes.

A nivel nacional implementar un sistema de acceso de internet gratuito para docentes.

Crear un programa nacional de préstamo con bajo intereses para facilitar la compra de computadoras a los docentes.

Se recomienda hacer pautas laborales e implementar ejercicios de relajación, con el fin de aliviar el desgaste físico y mental por estar largas horas frente a un computador, esto debería ser organizado por los directores de los centros educativos con el apoyo y la participación de MINEDU y MINTRA.

Realizar estudios con mayor población en el futuro usando ambas variables tecnoestrés y resiliencia en docentes, con el fin de obtener mayores evidencias.

REFERENCIAS

- Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <https://n9.cl/0cj7p>
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 71-82. <https://n9.cl/nejd9>
- Cornejo Hilario, B. O. (2020). Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/54220>
- Cueva Flores, D. (2019). Evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en adolescentes de San Juan de Lurigancho. Lima, 2018. <https://n9.cl/ri40e>
- Cyrułnik, B. (2011). *Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past*. Penguin Group. <https://n9.cl/up3cv>
- Fernández, M.M., Meseguer, M., y Soler, S. M. (2018). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra de desempleados. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 1 – 9. <https://n9.cl/1m5cv>
- 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>
- Flechas Caballero, A. Ansiedad y Resiliencia en docentes de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio. <https://n9.cl/30ert>
- Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México^ eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

- Huanca Velásquez, L. A. (2020). Síndrome de Burnout y resiliencia en docentes de secundaria en la UGEL 02, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/51308>
- Infante, F. (2005). La Resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo & E. Suárez. Resiliencia descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós. <https://n9.cl/wb9fz>
- Kim, S., & Lee, J. (2021). The Mediating Effects of Ego Resilience on the Relationship between Professionalism Perception and Technostress of Early Childhood Teachers. *International Journal of*.
<file:///D:/CONFIG/Downloads/3558-14364-1-PB.pdf>
- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health-Inquiry into Jardines. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/458548/>
- León Pino, R. N., & Mancesidor Patricio, A. C. (2021). Estrés en docentes con trabajo remoto, en tiempo de pandemia de una institución educativa pública de Independencia, Lima 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/62704>
- Llorens, S., Salanova, M., y Ventura, M. (2011). Tecnoestrés (Editorial).
<https://www.amazon.com/-/es/Susana-Llorens-Gumbau/dp/849756782X>
- Lyons, J. (1991). Strategies for assessing the potential for positive adjustment following trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 4, 93-111.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jts.2490040108>
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
https://www.researchgate.net/publication/11523616_The_Metattheory_of_Resilience_and_Resiliency
- Cornejo Hilario, B. O. (2020). Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra-Lima, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/54220>
- Rojas Bellota, J. A. (2021). Resiliencia y tecnologías de la información y comunicación en docentes de una red de la UGEL 06, ATE-Vitarte, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55116>

- Sánchez Montero, E. R., Frias Sierra, O., Conde Hernandez, M. E., & Rico, R. (2019). El estrés docente y la resiliencia como dispositivo de adaptación en zona rural: Tensiones y retos. <http://hdl.handle.net/11323/5291>
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 11-30. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/2910>
- Yauri Balbín, E. D. (2016). Resiliencia y estrés laboral en docentes de Instituciones Educativas de nivel primario del Distrito de Colcabamba–Huancavelica. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/4519>
- UGT. (2012). Tecnoestrés Programa de Prevención (UGT Andalu). <https://es.scribd.com/doc/208062540/Combatir-EI-Tecno-Estres>
<https://eric.ed.gov/?id=EJ269412>
- Brod, C. (1982). Managing technostress: optimizing the use of computer technology. *Personnel Journal*, 61(10), 753-57.
- Galvis, H. A. (2012). Understanding beliefs, teachers' beliefs and their impact on the use of computer technology. *Profile Issues in Teachers Professional Development*, 14(2), 95-112. <https://eric.ed.gov/?q=Gesti%b3n+de+Technostress%3a+Optimizaci%b3n+del+uso+de+la+tecnolog%ada+inform%a1tica.&ft=on&id=EJ1051550>
- Ventura, M., Salanova, M., & Llorens, S. (2015). El tecnoestrés: un estudio del desarrollo de diferentes instrumentos de medida. *Fórum de Recerca*, (11), 5. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/78748/forum_2005_5.pdf?seq
- Atalaya Atalaya, L. A. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson en trabajadores de la salud Lima Norte, 2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/56832>
- Vera García, M. I. V., & Gambarte, M. I. G. (2019). Burnout y factores de resiliencia en docentes de Educación Secundaria. *International Journal of*

Sociology of Education, 8(2), 127-152.

<https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rise/article/view/3987/2753>

Albarrán, B. (2018). Niveles de tecnoestrés en el personal de ventas en una empresa financiera de la ciudad de Lima–2017 (Doctoral dissertation, 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>. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2474>

Verónica Gumercinda, C. C. Tecnoestrés y desempeño docente del nivel primaria de las instituciones educativas Paucarpata-Arequipa 2020.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19767>

Botía Sánchez, O. M., Piñeros Fernández, M. P., & Riaño Álvarez, D. M. (2020). Diseño de una guía de manejo de tecnoestrés en docentes trabajadores remotos de un colegio de Bogotá durante la pandemia del Covid-19. http://vitela.javerianacali.edu.co/handle/11522/13485?locale-attribute=pt_BR

Camila Díaz Sánchez, a Enrique Barra Almagiáb. (2007). Resiliencia y satisfacción laboral en profesores de colegios municipales. A Universidad Católica del Maule, 78,79. <https://n9.cl/gfm9r>.

Cyrułnik, B. (2013). Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida. Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial.

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. <https://n9.cl/qr5v8>

Gaxiola, R. (2013). Autorregulación, Resiliencia y Metas Educativas. Revista Colombiana de Psicología .Vol 22, 241-252.

Simmel G. Unidad de Conocimiento de Tecnoestrés, España. Fundación Factor Huma [Internet]. 2015; [citado 28 de agosto 2019].

https://factorhuma.org/attachments_secure/article/11916/tecnoestres_cast.pdf

VANISTENDAEL, S. "La resiliencia en lo cotidiano". En: Manciaux, M. (comp.) La resiliencia: resistir y rehacerse. Madrid: Gedisa. 2001
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx>

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].
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Temelkov%20V,%20articulo%2029...%200.pdf

Hernández I, Nuevos riesgos tecnológicos en el trabajo. [Grado en relaciones Laborales]. Laguna: Universidad de Laguna; 2017 [citado 20 de Mayo 2020].
[Internet] <https://n9.cl/iniw5>

Luis Caiza, Josselin Morales y Grey Barragán. (2019). Enfoque de la resiliencia en las instituciones. Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa (Vol. IV, No. 2, pp78, 79).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
Tecnoestrés y resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur en tiempos de pandemia, 2021						
NIVEL	PROBLEMA		OBJETIVOS		HIPÓTESIS	
	GENERAL	ESPECÍFICOS	General	Específico	GENERAL	ESPECÍFICAS
CORRELACIONAL	¿Cuál es la relación de TECNOESTRÉS y la RESILIENCIA en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021?	¿Cuál es la relación de la ansiedad y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur?	Determinar la relación del tecnoestrés y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021	Determinar la relación de la ansiedad y la resiliencia de los docentes de Lima Sur.	H1: Existe relación entre tecnoestrés y la resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur, 2021. H0: No existe relación entre tecnoestrés y la resiliencia en docentes de colegios de Lima Sur, 2021.	H1: Existe relación entre la ansiedad y el resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021.
		¿Cuál es la relación de la fatiga y la resiliencia en los docentes de colegios nacionales de Lima Sur?		Determinar la relación de la fatiga y la resiliencia de los docentes de Lima Sur.		H1: Existe relación entre la fatiga y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021.
		¿Cuál es la relación del escepticismo y la resiliencia en los docentes de colegios nacionales de Lima Sur?		Determinar la relación del escepticismo y la resiliencia de los docentes de Lima Sur.		H1: Existe relación entre escepticismo y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021.
		¿Cuál es la relación de ineficiencia y la resiliencia en los docentes de colegios nacionales de Lima Sur?		Determinar la relación de ineficiencia y el resiliencia de los docentes de colegios nacionales de Villa el Salvador.		H1: Existe relación entre ineficiencia y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur, 2021.
		¿Cuál es el nivel del tecnoestrés y la resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur?		Determinar el nivel de tecnoestrés en los docentes de colegios Lima Sur.		
		¿Cuál es el nivel de la resiliencia y el tecnoestrés en los docentes de colegios de Lima Sur?		Determinar el nivel de resiliencia en los docentes de colegios de Lima Sur.		

Anexo 2: Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	DEFINICIÓN	INDICADORES	REACTIVOS	ESCALA	BAREMO
Variable 1: Tecnoestrés	García, (2019) define como “una enfermedad de adaptación causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías del ordenador de manera saludable”	Ansiedad	La misma ansiedad lleva al escepticismo sobre el uso de la tecnología y pensamientos negativos sobre las propias habilidades y capacidades TIC del individuo.	- Ansiedad por el uso de herramientas y sistemas tecnológicos.	10, 11	Tipo Likert 0 = Nada o nunca 1 = Casi nunca o un par de veces al año. 2= Raramente o una vez al mes. 3 = Algunas veces o un par de veces al mes. 4 = Bastante o una vez a la semana. 5 = Con frecuencia o un par de veces a la semana. 6 = Siempre o todos los días.	Bajo (0 - 25) Medio (25 - 75) Alto (75 - 100)
				- Actividad fisiológica no placentera.	12		
				- Tensión y malestar.	9		
		Fatiga	Debido al uso de la tecnología, se caracteriza por sensaciones de fatiga y agotamiento mental y cognitivo.	- Fatiga relacionada con el uso de la tecnología.	5,7		
				- Sentimientos de cansancio.	6		
				- Agotamiento mental.	8		
		Escepticismo	El estado se llama actitud de escepticismo. A través de actitudes de indiferencia, alienación, evitación o negación, las personas tienen dudas o dudas sobre el uso de herramientas electrónicas, al mismo tiempo que las personas tienen pensamientos negativos sobre la capacidad y habilidad.	- Actitud de indiferencia.	1,2		
				- Evitación o negación.	3,4		
		Ineficacia	La falta de creencias de autoeficacia por distancia generacional o capacidad de renovación insuficiente para el uso de las TIC se puede solucionar porque la razones simplemente la falta de conocimiento.	- Creencias de ineficacia en el uso de la tecnología.	16, 13		
				- Falta de autoeficacia.	14		
				- Falta de habilidad para actualizarse.	15		
		Variable 2: Resiliencia	Cannor Davidson (2003) la resiliencia a aquella cualidad personal desarrollada a lo largo de su vida y que permite salir con éxito ante situaciones adversas, también es considerada como un elemento fundamental para prevenir o tratar la ansiedad, el estrés o la depresión.	Unidimensional	Wagnild y Young (1993) Se teoriza por ser la capacidad de tolerar, hacer frente a la presión, hacer frente a los distintos obstáculos y pesar de ello buscar la solución de la manera más correcta y alturada.		
Puede lidiar con lo que venga.	2						
Intenta ver el lado humorístico.	3						
Sobrellevar el estrés puede fortalecer.	4						
Puede recuperarse ante una dificultad.	5						
Puede alcanzar objetivos a pesar de dificultades.	6						
Puede mantenerse enfocado bajo presión.	7						
No se desanima fácilmente por el fracaso.	8						
Piensa en sí mismo como persona fuerte.	9						
Puede manejar sentimientos desagradables.	10						

Anexo 3: Tabla de fiabilidad de cuestionarios

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.860	10

<i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.920	16

Anexo 4: Permiso del autor para usar de escala de resiliencia

SOLICITO PERMISO

Recibidos



Alfred Vargas 30 jul.

Buenos días estimada señora, espero se encuentre bien, le escribo para solicitar



M. Isabel Soler Sánch... 31 jul.

para mí ▾



Buenos días

Puede utilizar el instrumento y le ruego que cuando tenga los resultados me los envíe para poder realizar nuestro metaanálisis

M. Isabel Soler S.

El 30 jul 2021, a las 16:43, Alfred Vargas <psic.alfred.vargas@gmail.com> escribió:

[Mostrar texto citado](#)



Alfred Vargas 3 ago.

para M. Isabel ▾



Buenos días, muchas gracias por responder, cuando

Anexo 5: Permiso del autor para usar cuestionario de tecnoestrés

WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables
Dpto. de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología
Avenida Vicente Sos Banyat, s/n.
12071 Castellón de la Plana (España)
Web: www.want.uji.es | Correo electrónico: want@uji.es

 UNIVERSITAT
JAUME I
Equipo de Investigación · WANT
Prevención Psicosocial
y Organizaciones Saludables

DRA. MARISA SALANOVA SORIA, Catedrática de Psicología Social del Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología, y Directora del Equipo de Investigación WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables en la Universitat Jaume I de Castellón,

HAGO CONSTAR QUE

Autorizo a Alfredo Vargas, estudiante de pregrado de la universidad César Vallejo de Perú, a utilizar la escala de tecnoestrés en su tesis. La persona autorizada se compromete a citar apropiadamente el trabajo académico en el que la escala ha sido originalmente publicada:

Llorens, S., Salanova, M., y Ventura, M. (2011). *Guía de intervención: Tecnoestrés*. Editorial síntesis, Madrid.

Y para que así conste, firmo la presente en Castellón a 30 de abril de 2021.



Dra. Marisa Salanova Soria
salanova@uji.es
+34 (964) 72 9583

Anexo 6: Cuestionario tecnoestrés en Drive

Sección 3 de 3

Cuestionario de Tecnoestrés

A continuación se expone una serie de frases que nos hará conocer vuestra situación en relación al tecnoestrés causado por el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), por favor marque la opción con la que más se identifique.

1. Con el paso del tiempo, la tecnología me interesa cada vez menos. *

1. Nada
2. Casi nunca (Un par de veces al año)
3. Raramente (Una vez al mes)
4. Algunas veces (Un par de veces al mes)
5. Bastante (Una vez a la semana)
6. Con frecuencia (Un par de veces a la semana)
7. Siempre (Todos los días)

2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC. *

1. Nada
2. Casi nunca (Un par de veces al año)
3. Raramente (Una vez al mes)

Anexo 7: Escala de resiliencia en drive

Sección 2 de 3

Cuestionario de Resiliencia

Por favor, lea las frases y señale el nivel de acuerdo o desacuerdo según su criterio y marque la opción con la que más se identifique. Recuerde que no hay opciones invalidas.

1. Sé adaptarme a los cambios. *

	1	2	3	4	5	
En desacuerdo	<input type="radio"/>	De acuerdo				

2. Puedo manejar cualquier situación. *

	1	2	3	4	5	
En desacuerdo	<input type="radio"/>	De acuerdo				

3. Veo el lado positivo de las cosas. *

	1	2	3	4	5	
En desacuerdo	<input type="radio"/>	De acuerdo				

Anexo 8: Resultado de Turnitin



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Tecnoestrés y Resiliencia en Docentes de Colegios de Lima,
Sur en Tiempos de Pandemia, 2021.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Vargas Zavaleta, Alfredo (ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3617-8516>)

ASESOR:

Mg. Velarde Camaqui, Davis (ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9064-7104>)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Organizacional

CALLAO – PERÚ



19

