

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**TECNOESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
DE CHICLAYO, 2023**

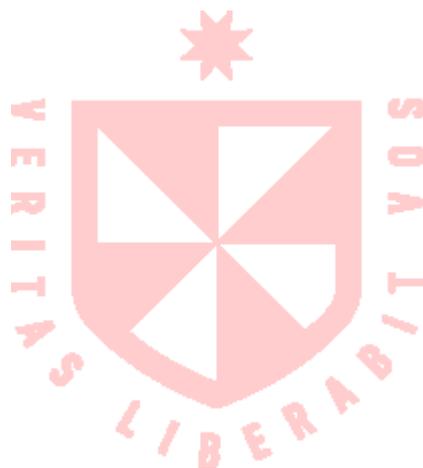
PRESENTADO POR
HEIDI LUCERO BARTUREN PANEZ

ASESOR
SERGIO IRIGOIN HOYOS

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

CHICLAYO, PERÚ
2024



CC BY-NC-ND

Reconocimiento – No comercial – Sin obra derivada

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TECNOESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE CHICLAYO, 2023**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADA POR:

BARTUREN PANEZ HEIDI LUCERO

ASESOR:

Dr. SERGIO IRIGOIN HOYOS

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0889-9140>

CHICLAYO, PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios, al ser mi brújula y vitalidad. Por darme inteligencia y perseverancia necesarias para alcanzar este logro.

A mis papás, cuya inquebrantable fe y apoyo han sido mi impulso siempre a continuar avante. Su amor, sacrificio y aliento son mi esencial inspiración y motivación. Les dedico este trabajo con todo mi cariño y gratitud.

A mi hermano, porque su apoyo incondicional y confianza en mis capacidades es una baliza que me ilumina en ápices de duda y desafío. De quién espero ser ejemplo con cada paso que doy.

A mis queridas mascotas, Iwok y Leia, por su amor incondicional y por hacer mis días más brillantes con su presencia. Su compañía ha sido un amparo constante y una fuente de alegría en los momentos más difíciles.

Heidi Lucero Barturen Panez

AGRADECIMIENTO

Inmensa gratitud a Dios, al ser la luz en mi vida. Sin su fortaleza y sabiduría, no habría podido superar los desafíos que encontré a lo largo de este proceso.

A mis padres, quienes han sido mi pilar fundamental. Su amor ilimitado, acompañamiento firme y entrega diaria han sido la base sobre la cual he construido este logro. Gracias por su confianza infinita en mí y en todo lo que puedo lograr para cambiar al mundo.

A mi hermano, por su constante ánimo y comprensión. Su apoyo ha sido una fuente de motivación y su confianza en mí ha sido una inspiración continua. Gracias por estar siempre y por compartir conmigo este viaje.

A mis adoradas mascotas, Iwok y Leia, por brindarme compañía, alegría y consuelo en todo momento. Su lealtad y afecto han sido un refugio invaluable a lo largo de este proceso.

Heidi Lucero Barturen Panez

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	12
1.1. Bases teóricas	12
1.1.1. Tecnoestrés	12
1.1.2. Bienestar psicológico	16
1.2. Evidencias empíricas	19
1.2.1. A nivel internacional	19
1.2.2. A nivel nacional	21
1.3. Planteamiento del problema	23
1.3.1. Problema general	25
1.3.2. Problemas específicos	25
1.4. Objetivos de la investigación	25
1.4.1. Objetivo General	25
1.4.2. Objetivos Específicos	25
1.5. Hipótesis	26
1.5.1. Formulación de las Hipótesis de Investigación	26
1.5.2. Variables de estudio	26
1.5.3. Definición Operacional de las variables	27
CAPÍTULO II: MÉTODO	29

2.1. Tipo y diseño metodológico	29
2.2. Participantes.....	29
2.3. Medición	30
2.4. Procedimiento	32
2.5. Aspectos éticos	32
2.6. Análisis de datos	33
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	34
3.1. Contraste de hipótesis general.....	37
3.2. Contraste de hipótesis Específicas	37
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	39
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	46
FUENTES DE INFORMACIÓN	48
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables de estudio.....	27
Tabla 2. Población total de docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.....	29
Tabla 3. Análisis de normalidad para las variables.....	34
Tabla 4. Relación entre el tecnoestrés y BP en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.....	34
Tabla 5. Características sociodemográficas en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.....	35
Tabla 6. Niveles del tecnoestrés en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023	35
Tabla 7. Niveles del BP en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.....	36
Tabla 8. Relación entre el tecnoestrés y dimensiones del BIEPS-A.....	36
Tabla 9. Valores Sig. Bilaterales entre las dimensiones del BP y el tecnoestrés.....	38

RESUMEN

Los docentes se ven envueltos en un entorno de cambio constante, en el cual las TICs ocupan un puesto de creciente significancia. Sin embargo, en este proceso de adaptación a las nuevas herramientas tecnológicas, hallamos al tecnoestrés, puede generar una serie de desafíos y afectar la estabilidad mental y emocional. El propósito radicó en determinar la relación entre tecnoestrés y el bienestar psicológico en educadores de I.E.P de Chiclayo, 2023; con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal (corte) y correlacional (tipo). Se evaluó a 90 docentes con Instrumentos de evaluación que miden el estrés tecnológico (RED-TIC) y el estado de salud mental positiva (BIEPS-A); hallándose una correlación muy baja e inversa ($Rho = -0,182$; Sig. Bilateral $= 0.085$; > 0.05); además, niveles medio de bienestar psicológico con respecto a diferencia del tecnoestrés con el nivel bajo. Se establece que no hay evidencia de una conexión sustancial entre los elementos estudiados.

Palabras clave: Bienestar psicológico, docentes, tecnoestrés, TICs

ABSTRACT

Teachers are involved in an environment of constant change, in which ICTs occupy a position of increasing significance. However, in this process of adaptation to new technological tools, we find that technostress can generate a series of challenges and affect mental and emotional stability. The purpose was to determine the relationship between technostress and psychological well-being in I.E.P educators of Chiclayo, 2023; with a quantitative approach, non-experimental, transversal (sectional) and correlational (type) design. 90 teachers were evaluated with evaluation instruments that measure technological stress (RED-TIC) and positive mental health status (BIEPS-A); finding a very low and inverse correlation ($Rho = -0.182$; Sig. Bilateral $= 0.085$; > 0.05); In addition, medium levels of psychological well-being differ from technostress to the low level. It is established that there is no evidence of a substantial connection between the elements studied.

Keywords: ICTs, Psychological Well-Being, Teachers, Technostress.

HEIDI LUCERO BARTURÉN PANÉZ

TECNOESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE CHICLAYO, 20

My Files

My Files

Universidad de San Martín de Porres

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::29427:408344183

Fecha de entrega

22 nov 2024, 10:48 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

22 nov 2024, 10:51 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

1Tesis-Barturén_Panéz final.docx

Tamaño de archivo

2.5 MB

62 Páginas

11,030 Palabras

66,577 Caracteres



Página 2 of 67 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::29427:408344183

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 9% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dr. SERGIO IRIGOIN HOYOS

INTRODUCCIÓN

El avance tecnológico y la creciente digitalización de la sociedad han generado cambios significativos en diversos ámbitos de nuestra vida, incluyendo el ámbito educativo (Flores et al., 2021). Los docentes se ven envueltos en un entorno de progreso incesante, donde las (TIC), herramientas digitales ejercen mayor implicancia. Por otro lado, en este proceso de adaptación a las nuevas herramientas tecnológicas, hallamos al tecnoestrés, que puede generar una serie de desafíos y afectar el bienestar psicológico y emocional (Fernández, et al., 2020).

El tecnoestrés se refiere al cuadro de ansiedad y estrés que padecen algunas personas, a causa del uso y la dependencia tecnológica (Salanova et al., 2013). En el escenario educativo, los docentes hacen frente a múltiples requerimientos relacionados con la añadidura de las TICs en su labor pedagógica, como la exigencia de adquirir habilidades digitales, adaptarse a nuevas plataformas y herramientas, lidiar con la sobrecarga de información y mantenerse actualizados constantemente. Estos desafíos pueden generar una sensación de desbordamiento, agotamiento y frustración, impactando perjudicialmente en el bienestar psicológico (BP) (Alcas et al., 2019).

Varios autores han abordado el tema del tecnoestrés y su repercusión en la vida de los docentes, Salanova et al., (2013) señalan que el tecnoestrés puede afectar negativamente la estabilidad mental y la vida diaria. Castellanos et al., (2024) destacan lo siguiente: uso excesivo de TIC puede llevar al agotamiento e inconvenientes para concertar la vida personal y laboral, impactando el equilibrio mental y la estabilidad afectiva del profesorado.

Es prioritario abordar el tema del tecnoestrés e impulsar el bienestar psicológico en docentes, ya que su condición emocional y su estilo de vida

influyen directamente en su desenvolvimiento profesional y en el nivel de la enseñanza (Meneses y Ramirez, 2019). Es así como, resulta necesario desarrollar mecanismos de apoyo que permitan a los maestros afrontar de manera saludable los desafíos tecnológicos, fomentar el equilibrio entre el uso de las TIC y el autocuidado, y propiciar un entorno laboral que favorezca el BP (Estrada et al., 2022).

Por tanto, en la investigación actual, el objetivo general fue determinar la relación entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico en docentes de una I.E P de Chiclayo, 2023; teniendo como hipótesis la relación significativa entre el tecnoestrés y bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

Estudio organizado en: Capítulo I, presenta el fundamento teórico, incluyendo antecedentes, problemática, objetivos e hipótesis. Capítulo II, detalla la metodología, abarcando el enfoque y diseño del estudio, selección muestral, procesamiento de información, métodos estadísticos y consideraciones éticas. Capítulo III, expone los hallazgos; mientras que el Capítulo IV, comprende discusiones, las conclusiones y sugerencias derivadas.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Bases teóricas

1.1.1. Tecnoestrés

1.1.1.1. Definición

Martín (2020) refiere que el tecnoestrés es un padecimiento adaptativo generado por la insuficiente habilidad para manejar las nuevas tecnologías de forma adecuada.

Picon et al., (2016) definieron al tecnoestrés como un efecto contraproducente en el pensamiento, la conducta o las actitudes provocado de primera mano o secretamente por el uso de las tecnologías.

Cardenas y Bracho (2020) manifiestan que la interacción con las nuevas TICs alberga la posibilidad de impactar en la estabilidad emocional y la vida diaria de los sujetos. Esta influencia puede ser tanto beneficiosa como perjudicial desde un punto de vista psicosocial. Por un lado, puede generar emociones positivas como el entusiasmo y mejorar las experiencias cotidianas. Por otro lado, también puede llevar a repercusiones contraproducentes, como la fatiga informativa y la ansiedad, entre otros problemas.

1.1.1.2. Dimensiones del tecnoestrés

Llorens et al. (2011) asocian tecnoestrés en tres dimensiones:

Afectiva: ansiedad vs. fatiga

La ansiedad se percibe generalmente como un estado subjetivo en el que la persona siente amenazas tanto externas como internas. Asimismo, se describe como la experiencia de angustia y temor causados por trabajar con tecnologías (Llorens et al., 2011).

La fatiga se relaciona principalmente al cansancio mental a causa del uso de herramientas tecnológicas, resultando en una disminución temporal en la capacidad de rendimiento de las personas. Puede estar acompañada de síntomas físicos como cansancio, dolor muscular o articular, alteración del sueño o desánimo (Bracho, 2020).

Actitudinal: escepticismo

Principalmente vinculado con la actitud de las personas hacia la tecnología, se describe como "una actitud negativa hacia las TIC, donde la persona afectada tiene una perspectiva pesimista sobre los beneficios que estos medios de comunicación pueden proporcionar". Esta dimensión implica un cambio en la actitud de quienes la adoptan (Arredondo y Caldera, 2022).

Cognitiva: ineficacia

Es la incapacidad de alcanzar el objetivo deseado, se refiere a creencias negativas sobre uno mismo. En el contexto del estrés tecnológico se define como la dificultad para interactuar adecuadamente con las TICs, interfiriendo en la eficiencia de las labores diarias de los docentes (García, 2018).

1.1.1.3. Tecnoestrés en docentes

La sociedad contemporánea, compleja y dinámica, presenta desafíos significativos para los educadores. Ser considerado 'actualizado' y liderar la innovación social no solo implica conocer, usar y dominar lo nuevo, sino adaptarse ágilmente al cambio. Entre estos desafíos, el impacto de las nuevas tecnologías es uno de los más relevantes, dado su papel crucial en la rapidez y la intensidad del cambio. Como cualquier innovación, las TIC han generado tanto entusiasmo como resistencia (Loscertales, 1996).

Los docentes experimentan presiones sociales para incorporarse al ámbito de las TICs y aplicarlas en los procesos educativos, pues no es una especie de solución milagrosa que automáticamente moderniza la práctica escolar, sin cuestionar si este enfoque era realmente efectivo (Revilla, 2015).

Para la educación, en la agenda 2030, la ONU sostiene la implementación de las TICs como recurso necesario tanto para docentes como alumnos, por lo que el reto actual es capacitarlos para estos aprendan a usarlas y manejarlas óptimamente (Arredondo y Caldera, 2022).

La predominancia del sexo femenino se debe a que gran parte de la presencia de mujeres en la docencia se puede atribuir a razones históricas, culturales y sociales. Tradicionalmente, la enseñanza ha sido vista como una extensión de las responsabilidades de cuidado, un rol históricamente asignado a las mujeres. Esto ha hecho que las mujeres se sientan más atraídas hacia la profesión docente (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OECD], 2017).

A su vez; el término estructura laboral de la enseñanza, incluye horarios que pueden ser más compatibles con la vida familiar, ha sido un factor atractivo para muchas mujeres. En muchos países, el hecho de que la docencia sea vista como una profesión con seguridad laboral y beneficios también ha jugado un papel importante en su popularidad entre las mujeres (OECD, 2022).

Actualmente, la representación femenina sigue siendo alta en la docencia debido a estas razones históricas, pero también por las políticas de género y educación que promueven la igualdad y apoyan a las mujeres en roles educativos.

Sin embargo, hay una creciente conciencia y esfuerzos para equilibrar la representación de género en este campo (UNESCO, 2023).

1.1.1.4. Teorías

Teoría del procesamiento de la información de Robert Gagné

Surge como una justificación psicológica de la instrucción en la cual se percibe al hombre como un procesador de información, el cual no se relaciona directamente con el entorno real, sino con una interpretación subjetiva de este, en otras palabras, el aprendizaje depende de cómo perciba y procese esa información (Gagné, 1971).

Es así como cada persona es entendida como un procesador de información, que obtiene, retiene y modifica contenidos adquiridos, siendo capaz de captar y absorber las creencias de otros (Martínez, 2003).

Identifica siete tipos de aprendizajes: de conceptos, de asociaciones verbales, de estímulo-respuesta, principios, de señales y signos, de discriminaciones múltiples y de aprendizaje en cadena. Además, destaca que, para obtener resultados efectivos en el aprendizaje, se requieren dos condiciones: las internas, que son las habilidades y conocimientos previos; y las externas, o sea cualquier estímulo exógeno que influyen en el comportamiento (Benavides, 2016).

Bajo esta perspectiva, dicho postulado se vincula con el examen de los procesos mentales del individuo, como la información recibida es modificada, y guardada en forma de ideas que se usarán en el futuro. Así mismo, brinda los cimientos necesarios para entender las diversas categorías cognitivas en la investigación organizativa (Schwartz, 2021).

Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget

Este enfoque señala que, la inteligencia y el conocimiento están intrínsecamente relacionados con el escenario social además de físico, y describe la asimilación y la acomodación como orígenes fundamentales en el transcurso del desarrollo y adaptación de la mente humana (Piaget, 1981).

La noción de capacidad intelectual en niños subraya enérgicamente el crecimiento mental y la obtención de destrezas y aptitudes (Ramírez y Ramírez, 2018). Desde esta perspectiva, la inteligencia se concibe como una forma mejorada de adaptación biológica, y por primera vez se distingue el rol operativo que desempeña el individuo en la construcción progresiva de su conocimiento (Castilla, 2014).

Esta corriente teórica hace su aparición en los sesenta, teniendo verdadero impacto hasta los setenta, basándose en la investigación de los factores psicológicos presentes y aceptando la validez de estados mentales internos (Cáceres y Munévar, 2016).

La teoría del aprendizaje cognitivo se ocupa de entender cómo el intelecto humano maneja, estructura y guarda los datos para desarrollar nuevas cogniciones y competencias. Estas doctrinas exponen una visión 360° sobre el proceso de aprendizaje y sobre cómo se pueden mejorar las técnicas educativas (Rios, 2023).

1.1.2. Bienestar psicológico

1.1.2.1. Definición

Ballesteros et al., (2006) expresan que el BP es la determinación por la cual buscamos alcanzar una meta, orientada a la perfección y la maximización del potencial humano.

Correa et al., (2016) mencionan que es aquel aspecto que precisa la calidad de vida humana, estando fuertemente ligado a la felicidad y satisfacción por la misma, además de intervenir en la conducta orientada al alcance de objetivos.

Veliz et al., (2018) lo conceptualizan como el acto de hallarse realizado y conforme con la vida, visto desde un contexto que involucra a la salud física, psicológica, emocional y psíquica.

Harvey et al., (2021), refieren que el BP se forma a partir de las experiencias personales acumuladas a lo largo del tiempo, ya sean positivas o negativas. Esto abarca la calidad de las relaciones con otras personas y la presencia de fuentes de apoyo.

1.1.2.2. Modelo multidimensional del Bienestar Psicológico

Se propuso el esquema multidimensional del BP a modo de conectar los constructos que dieron inicio al bienestar psicológico, los cuales provienen de parte de la psicología humanista, como el desarrollo personal, funcionamiento pleno y el reconocimiento del propio potencial (Ryff y Singer, 1998).

En este modelo, se plantean seis dimensiones que hacen posible analizar el BP de los participantes tanto positiva como negativamente, así como identificar las fortalezas de cada factor y a su vez impulsar otros. Las dimensiones son: el autoconcepto y la vida, entendida como el auto aceptarse; la interpretación de un desarrollo constante como ser humano, el crecimiento personal; la convicción de que vivir posee una finalidad y un sentido de ser, es decir, misión vital; el crecimiento y sostenimiento de relaciones adecuadas y seguras con los demás, vínculos saludables interpersonales; la suficiencia de encaminar la existencia y el entorno a

modo de saciar nuestras exigencias, dominio ambiental; y finalmente la acepción de libertad y capacidad para tomar decisiones, autonomía (Vera et al., 2013).

1.1.2.3. Teoría Humanista

En 1961 se dio a conocer públicamente la psicología Humanista, en EE. UU, donde sus integrantes expusieron sus ideas, teniendo como eje central a la persona como un todo, estudiando sus aspectos más positivos y saludables, sin divisiones respecto a sus conductas o su inconsciente, para así alcanzar la autoaceptación (Villegas, 1986).

Sus inicios se remontan a la par del inicio de la guerra fría, pues la visión humana se giró en torno a la conquista de la naturaleza y el universo de una forma no bélica ni mucho menos científica, sino dialogada. El mundo entro en una revolución cultural que objetaba hasta lo más mínimo, por lo que era necesario una corriente que estuviera en sintonía con el desarrollo histórico, permitiendo a la sociedad encontrar y proporcionar soluciones pacíficas a los conflictos (Riveros, 2014).

La finalidad central de la psicología humanista es el autodesarrollo de la persona y la formación de su potencial, siendo capaz de afrontar los obstáculos por sí mismo, gestionando soluciones adecuadas. También busca dar una visión de los malestares emocionales como parte de la naturaleza humana, es decir, del manejo de emociones y la interacción con otros, más no como alguna patología (trastorno psicológico) Vargas y Dorony (2013).

Esta corriente no se orienta únicamente en los pensamientos o comportamientos específicos, sino que se considera al ser humano con una visión integral; haciendo hincapié en la fracción existencial de las personas. Asimismo, sugiere emplear la sabiduría para establecer un entorno de vida que respete la

dignidad de cada individuo, permitiéndoles desarrollarse de manera independiente y, a la par, admitir responsabilidades hacia la sociedad (Ugalde et al., 2021).

El surgimiento de las múltiples habilidades y capacidades resulta en el progreso completo y holístico de la persona. Además, el desarrollo humano guarda una conexión estrecha con elementos sociales, políticos, económicos, culturales y medioambientales (Capacho, 2021).

De igual forma, se destaca la íntima relación existente entre el desarrollo y las aptitudes humanas, y cómo esta relación puede llevar a una vida verdaderamente digna y plena (García, 2022).

1.2. Evidencias empíricas

1.2.1. A nivel internacional

Domínguez et al., (2021) en México efectuaron un estudio cuantitativo a 60 docentes de Puebla con el fin de distinguir el influjo del tecnoestrés, variables asociadas y diferencias según el sexo. Lo cual dispuso de un vínculo válido y representativo entre los factores en la muestra de mujeres fue $r=.74$, $p<.001$ a diferencia de los varones $r =.72$, $p<.001$. En las conclusiones se precisó que una sobrecarga tecnológica, trabajo diario intenso, tecno-invasión y efectos socioafectivos al trabajar en horarios extralaboral son creadores del tecnoestrés, además que los inhibidores no están cumpliendo su papel.

González y Pérez (2019) en Paraguay desarrollaron una exploración con el objetivo de manifestar las vivencias de Tecnoestrés y procesos de prevención expresados por un grupo de maestros. Se empleó un modelo cuantitativo y no experimental, con 40 maestros de la localidad de Asunción a los cuales en su totalidad se les empleó formularios con preguntas abiertas y semi abiertas, y cuestionarios para la recolección de información. Resultándose en cuanto a la

experiencia de uso de la computadora el 13% fue mala, el 17% aceptable, el 30% buena, el 25% muy buena, y el 15% fue excelente. Se concluyó que la sensación de fatiga y la ansiedad fueron las manifestaciones más comunes, pero también se observaron otros, como el optimismo, la falta de concentración y la angustia, aunque en menos relación con la variable.

Domínguez et al., (2022) efectuaron una investigación cuantitativa en México, a fin de explorar el tecnoestrés procedente del uso de las TICs en maestros de preescolar en el marco del coronavirus y reconocer el vínculo con agentes hacedores e inhibidores de éste. Fue un grupo de 54 mujeres trabajadoras de municipios rurales y urbanos de la ciudad de Puebla, hallándose conexiones positivas y destacadas entre la carga de trabajo diaria y las repercusiones emocionales de realizar actividades en horario extralaboral ($r=.556$, $p<.001$). Se determinó que el excedente de tecnología y la tecno-invasión son causas principales del tecnoestrés y que los inhibidores no están cumpliendo su rol de protección, por lo que es fundamental llevar a cabo más indagaciones sobre el fenómeno en el escenario sanitario pandémico para entender mejor su conexión con otras variables.

Respecto al bienestar psicológico, Viteri (2019) realizó en Ecuador, adopta un enfoque no experimental y cuantitativo, centrándose en describir y correlacionar variables sin intervenir en ellas. Se realiza en un momento específico, analizando la situación actual sin seguimiento temporal, examinando la conexión entre el agotamiento laboral y la condición mental en el profesorado universitario. Con 76 educadores como muestra, encontró una vinculación inversa significativa entre el desgaste profesional y el BP ($Rho= -.427$ $p<.01$) así como un 73.3% de BP en un

nivel elevado, lo que significa que si hay presencia de un alto desgaste profesional, el BP será bajo y viceversa.

Marquez (2022) en su estudio trató de fijar el nivel de BP en educadores de la profesión de Psicopedagogía. De encuadre cuantitativo, experimental (Diseño), y transversal (Tipo); a 15 docentes, resultando que un 67% presenta nivel alto de BP, un 33% nivel moderado y nadie nivel bajo, es decir, que los docentes mantienen una actitud positiva sobre su autopercepción, son conscientes de sus fortalezas y debilidades, demuestran empatía y afecto por los demás, encuentran significado en la vida estableciendo metas y objetivos, y se dedican al desarrollo continuo para alcanzar su máximo potencial.

1.2.2. A nivel nacional

Barboza et al., (2023) concretaron una indagación basada en una revisión bibliográfica y un análisis cualitativo con el propósito de reconocer las múltiples facetas del tecnoestrés, identificando sus consecuencias e indagando su impacto en el BP de los educadores peruanos del área de inglés. Posterior a la investigación pertinente, se llegó a la conclusión de que el campo laboral ha sido considerablemente afectado por el tecnoestrés en un contexto postpandémico, pues la transición del trabajo presencial al virtual significó un incremento en aspectos propios del tecnoestrés como la dependencia a lo tecnológico y el exceso de información, por lo que los niveles de ansiedad y fatiga, relaciones interpersonales y rendimiento también aumentaron. A razón de ello, propusieron que es necesaria la implementación de planes que estimulen una relación armónica entre el tecnoestrés y el BP.

Cornejo (2020) es su investigación descriptiva no experimental con la finalidad de indicar la extensión de Tecnoestrés e identificarlo según perspectiva de maestros de Puente Piedra. Se obtuvo como resultado que 46% de profesores mostró un bajo nivel de tecnoestrés, 28% nivel medio y el 26% nivel alto. A su vez, el 23% tenía un grado alto de escepticismo; el 53% nivel alto de fatiga y 26% con alto nivel Ansioso; de igual manera, un 19% de los evaluados presentó niveles altos de ineficacia. Se valora que la mayoría de participantes presentó altos niveles de fatiga, el 25% denotó altos grados de ansiedad, ineficacia y escepticismo, siendo estos resultados indicadores de una amenaza grave para el bienestar mental y el rendimiento en el trabajo.

Torres (2021) realizó en Tarma una investigación correlacional sobre el vínculo entre el liderazgo transformador y la tensión tecnológica en profesores de I.E JEC. Abarcando 211 educadores de 07 centros, se encontró una fuerte relación inversa ($\text{Tau } b = -.994, p=0.000$), habiendo un nivel alto de tecnoestrés al 67,3% en los participantes, 25,1% nivel medio y 7,6% nivel bajo. Además, se presencia de un nivel escaso de liderazgo transformacional (67.3%), por lo que el grado de tecnoestrés es elevado, resolviendo que el liderazgo transformacional de los docentes está ligado fuertemente a los niveles de incidencia del tecnoestrés.

En relación con el bienestar psicológico, Vargas et al., (2022) ejecutaron su estudio cuantitativo, ex post facto, correlacional y transversal para establecer la conexión con el rendimiento de maestros en una institución limeña. Se evaluó censalmente a 90 educadores, hallando una correlación válida moderada entre los factores ($\text{Rho} = .575, p=0.000$). En resumen, para mejorar el desempeño docente, es necesario implementar iniciativas que fomenten el bienestar psicológico,

facilitando el manejo emocional y control del estrés. Además, es esencial que las I.E disminuyan la sobrecarga laboral y establecer medidas para mitigarla.

Bendezu (2022), en su análisis no experimental, cuantitativa y correlacional a fin de establecer la conexión entre competencia emocional, manejo de conflictos y BP en educadores durante la pandemia en Lima. Con una muestra de 65 educadores, se desarrolló una correlación de alta significancia entre los factores examinados, con una conexión moderada positiva ($Rho = .428$, $p = 0.00$). En cuanto a los niveles de BP, el 18.5% mostró un nivel alto, el 63% medio y el 18.5% bajo.

Paralelamente, Diaz (2022) condujo un estudio cuantitativo, transversal y no experimental para explorar la relación entre BP y estrés en maestros de dos instituciones limeñas. Participaron 70 docentes, revelando una correlación alta significancia e inversa entre BP y estrés ($Rho = -.466$, $p < .05$). Además, se observó un 66% con bajo nivel de BP y 66% con nivel medio de estrés, indicando que, a mayor estrés, menor bienestar.

1.3. Planteamiento del problema

El sistema educativo sufre de cambios constantemente por lo que la población docente se ve forzada a responder y acoplarse a dichos cambios. La inquietud, la incertidumbre, el desánimo, pero a su vez, el anhelo y la responsabilidad hacen su aparición como respuestas emocionales respecto a las modificaciones presentadas por el gobierno, por lo que, en este escenario variable es importante no dejar de lado la parte afectiva de los docentes (UNESCO, 2017).

Gallegos et al., (2021) describen que el uso de TIC ha generado inquietud, duda y opiniones encontradas en la población docente, puesto que, al contrario de sentir afinidad hacia su aplicación, se sienten lejanos a estos medios. También, aluden a la acogida de la tecnología al inicio de la pandemia, la cual fue tan

precipitada como indispensable para no suspender la realización de actividades cotidianas como el estudio y el trabajo. Adicionalmente es necesario que el sistema educativo sea reforzado y actualizado con respecto al uso y aplicación de nuevas tecnologías.

En este contexto, la palabra tecnoestrés fue usada en primera instancia por Dr. Craig Brod, el cual refirió que el uso constante de la tecnología informática podría ser un detonante para el incremento de estrés entre quienes la usan y a su vez, tener reacciones negativas hacia la misma (Dragano y Lunau, 2020). Por su parte, Salanova (2003) lo conceptualiza como un estado psicológico que surge a raíz de la incapacidad de los individuos para interactuar con las TICs adecuadamente, además de la aparición de dificultades en cuanto a la adaptación a estas herramientas tecnológicas, las cuales se ven reflejadas emocionalmente a través de la angustia y ansiedad.

Respecto al bienestar psicológico, para Araujo y Savignon (2018) es un factor presente durante toda la vida de un individuo y que se afilia a los acontecimientos sucedidos, como consecuencia del pasado, como presente y cómo influirá en el futuro. Por su parte, según Martínez y Ruiz (2022) es el grado de satisfacción y la manera de capacidad de afronte a la vida diaria, con el objetivo de alcanzar la felicidad y estabilidad, la cual a su vez provee beneficios tanto físicos como mentales. Además, guardan relación con el progreso correcto de las aptitudes y capacidades personales.

En base a ello, un estudio de tipo no experimental en Ecuador tuvo como propósito señalar la existencia del tecnoestrés y su secuela en el agrado por el trabajo de docente. Constó de 30 educadores, teniendo como resultado la

existencia de tecnoestrés en un 23.33% y niveles pobres de salud también en un 23.33% (Cuenca, 2022).

1.3.1. Problema general

¿De qué manera el tecnoestrés se relaciona significativamente con el Bienestar Psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?

1.3.2. Problemas específicos

¿Qué características sociodemográficas significativas presentan los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?

¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?

¿Qué relación presenta el tecnoestrés y las dimensiones del bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

Describir las características sociodemográficas en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

Identificar el nivel de tecnoestrés en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

Identificar el nivel bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

Establecer la relación entre el tecnoestrés y las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Formulación de las Hipótesis de Investigación

Hipótesis General

H₀: El tecnoestrés no se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

H_a: El tecnoestrés se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una Institución Educativa Privada de Chiclayo, 2023.

Hipótesis Específicas

H₀: La relación entre el tecnoestrés no es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

H_a: La relación entre el tecnoestrés es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.

1.5.2. Variables de estudio

Variable independiente: Tecnoestrés

Variable dependiente: Bienestar psicológico

1.5.3. Definición Operacional de las variables

Tabla 1.

Operacionalización de las variables de estudio.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	ítems	Tipo de Variable	Medición
V1: Tecnoestrés	Salanova (2003) lo conceptualiza como un estado psicológico que surge a raíz de la incapacidad de los individuos para interactuar con las TIC adecuadamente, además de la aparición de dificultades en cuanto a la adaptación a estas herramientas tecnológicas, las cuales se ven reflejadas emocionalmente a través de la angustia y ansiedad.	El tecnoestrés es la tensión causada por el uso excesivo o inadecuado de la tecnología, cuando las personas se sienten abrumadas o incapaces de manejarla efectivamente.	Afectiva	Ansiedad 1, 2, 3, 4	Continua	Ordinal Nivel de tecnoestrés: Alto Medio Bajo
				Fatiga 5, 6, 7, 8		
			Actitudinal	Escepticismo 9, 10, 11, 12		
			Cognitiva	Ineficacia 13, 14, 15, 16		

V2: Bienestar psicológico	Martínez y Ruiz (2022) lo definen y como el grado de satisfacción y la manera de afrontar la vida, con el objetivo de alcanzar la felicidad y estabilidad, cual a su vez provee beneficios físicos y mentales.	El BP es el estado de sentirse mentalmente equilibrado, satisfecho y capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Incluye tener una actitud positiva, buena autoestima, relaciones saludables y la capacidad de manejar el estrés.	Autoaceptación/ control de situaciones	2, 11, 13	Continua	Nivel de bienestar psicológico: Alto Medio Bajo
			Autonomía	4, 9, 12		
			Vínculos psicosociales	5, 7, 8		
			Proyecto de vida	1, 3, 6, 10		

Nota. Elaboración propia

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño metodológico

Investigación de enfoque cuantitativa, utilizando la recaudación de información para verificar hipótesis mediante análisis estadístico y medición numérica, buscando establecer patrones conductuales y validar teorías (Hernández et al., 2014). Se empleó un diseño no experimental transversal, recopilando datos en un instante único sin manipular las variables examinadas (Hernández et al., 2006). De tipo correlacional, centrándose en medir y analizar estadísticamente la conexión entre ambas variables (Huamani, 2019).

2.2. Participantes

Población

La agrupación de elementos afines, en cantidad limitada o ilimitada, define la población. A este grupo se aplicarán los hallazgos del estudio, siendo definido por el contexto del problema a estudiar y las metas del estudio (Arias, 2006).

En la investigación estuvo conformado por el total de los educadores del nivel secundario, primario e inicial una I.E.P de Chiclayo, 2023. Compuesta de 96 participantes.

Tabla 2.

Población total de docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

Docentes	fi	%
Inicial	6	6.25%
Primaria	36	37.5%
secundaria	54	56.25%
total	96	100%

Nota. Elaboración propia

Muestra

Definida como un subgrupo significativo y limitado sustraída de la población abordable (Arias, 2006).

En el estudio se consideró la muestra censal por ser una población reducida. Tomando en consideración los criterios de selección se determinó para el procesamiento de la información 90 docentes.

Criterios de inclusión

- Docentes con mayor a 5 años de experiencia laboral y contratados en el año lectivo 2023.
- Docentes con conocimientos básicos en TICs.
- Docentes de ambos géneros.

Criterios de exclusión

- Educadores que rehusaron dar su asentimiento documentado.
- Profesores que llenaron de manera errónea el instrumento de evaluación, y quienes tenían menos de 5 años de servicio.

2.3. Medición

Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC

Se empleó el temario RED TIC, propuesto por Salanova et al. (2003) en España que contiene 4 dimensiones y 16 ítems. La primera es escepticismo, seguida de fatiga, la que continua es ansiedad y finalmente ineficacia. Se califica por la escala de Likert, donde 0 es nunca y 6 es siempre. Por otra parte, en su adaptación al ámbito peruano, el instrumento demuestra validez y fiabilidad, respaldadas por AFC y modelos de ecuaciones (estructurales). El alfa fluctúa entre 0.70 y 0.96, revelando adecuados índices en cuestión de ajuste y coherencia

interna. El software LISREL 8 proporcionó un chi-cuadrado significativo, según Patiño y Siccha (2021).

En el contexto local, conforme al artículo 45° del código ético y deontológico del C. Ps. P (2018), la validación se ejecutó por medio del juicio de tres especialistas. El análisis de estadística "V de Aiken" arrojó un coeficiente de .87, confirmando la validez del instrumento para su uso. La fiabilidad se determinó con una prueba piloto a 20 educadores, evaluada con el Alfa de Cronbach, resultando en 0.958, lo que garantizó su confiabilidad para el estudio.

Escala de bienestar psicológico BIEPS-A

Casullo (2002) desarrolló este instrumento en Argentina, fundamentándose en el modelo de Ryff. Evalúa cuatro aspectos fundamentales del BP: aceptación/control, autonomía, relaciones psicosociales y proyecto de vida. Comprende 13 ítems valorados mediante la escala Likert de tres puntos: 1 (desacuerdo), 2 (neutral) y 3 (acuerdo).

En el escenario nacional, Domínguez (2014) realizó la aplicación, presentando una fiabilidad 0.96 según el Alfa de Cronbach (Robles, 2020). Asimismo, se observa en la prueba consistencia interna, con un 0.763 de acuerdo con el coeficiente de Omega de McDonald (Heredia y Romero, 2021).

En el ámbito local, siguiendo el artículo 45° del código ético y deontológico del C. Ps. P (2018), tres especialistas validaron el instrumento mediante un proceso de revisión experta. El análisis estadístico "V de Aiken" reveló un coeficiente de .93, declarando que el mismo es considerado válido para su aplicación. A su vez, se ejecutó mediante una muestra piloto a 20 docentes el procedimiento para calcular la confiabilidad, el cual, por medio del estadístico Alfa de Cronbach, se identificó ser

fiable al 0.956 lo cual declara que la presente herramienta puede ser aplicada en la población de investigación.

2.4. Procedimiento

Se solicitó el permiso a la I.E.P donde se realizó el estudio en el cuál figuran los detalles de la investigación. Con la venia correspondiente, se continuó a la evaluación de los docentes, la cual inició con la entrega de un consentimiento informado recalcando que la intervención era voluntaria, y posteriormente se entregó los instrumentos para ser respondidos. Finalmente se analizaron los resultados obtenidos para llevarlos a discusión.

2.5. Aspectos éticos

Este estudio se formuló en base a normas y criterios éticos propios de un profesional, se considerará en primera instancia la entrega de un permiso escrito y formal a la institución donde se aplicará el estudio, después se procederá con un consentimiento informado; donde se les dará a conocer alcances necesarios y la importancia de su participación; tal y como manifiesta el apartado 24° del código de deontología y ética del C. Ps. P (2018) y el principio 4.1.c del código de ética de la USMP (2015).

Para la obtención de resultados, el proceso siguiente se rigió bajo los siguientes principios, búsqueda de la verdad, por medio de la cual se asegura la total veracidad en el manejo de los resultados, rigiéndose al artículo 26° del código de deontología y ética del C. Ps. P (2018) y el apartado 6° del código ético de la USMP (2023); la honestidad y cumplimiento de compromiso, que garantizaron la integridad en todo el proceso de realización y salvaguardaron la autoría de las fuentes revisadas de acuerdo con el apartado 7° del código de ética de la USMP (2023) y el y el principio 4.2.a del código ético para investigaciones de la USMP

(2015); y finalmente la comunicación efectiva, en base al apartado 16° del código ético de la USMP (2023), que promoverá un ambiente amigable entre los miembros y el investigador y por la cual se podrán resolver dudas adecuadamente para obtener un estudio bien desarrollado.

2.6. Análisis de datos

La información recabada mediante los instrumentos fue computarizada en el software estadístico SPSS 27.0. Enseguida, se procedió al análisis de normalidad por medio de la prueba Kolmogorov- Smirnov, se determinó que las variables de estudio no presentaron normalidad ($p. \text{valor} < 0.05$), y teniendo en cuenta que la cantidad de evaluados fue mayor a 50. Asimismo se aplicó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, lo que permitió hallar la correlación entre las variables estudiadas y sus dimensiones, un $p. \text{valor} > 0.05$ mostró que las variables y dimensiones no se asociaron. Finalmente, se efectuaron los contrastes de hipótesis para responder las interrogantes de investigación y se presentaron tablas para una mejor interpretabilidad de los resultados.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 3.

Análisis de normalidad para las variables.

Variable	Prueba	Estadístico	n	P-valor
Tecnoestrés	Kolmogorov-Smirnov	0.133	90	<0.001
Bienestar psicológico	Kolmogorov-Smirnov	0.263	90	<0.001

Nota. Elaboración propia

En el cuadro 3 se aprecia el test de normalidad aplicando Kolmogorov-Smirnov, resultando en una puntuación inferior a 0.05. Esta particularidad en la distribución de la información indica que los análisis posteriores requerirán el uso de técnicas estadísticas no paramétricas.

Tabla 4.

Relación entre el tecnoestrés y BP en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Tecnoestrés	Coef. de correlación	- 0.182
		Sig. (bilateral)	0.085
		n	90

Nota. Elaboración propia

El cuadro 4 manifiesta que, el tecnoestrés y BP presenta una relación no significativa. Para tal efecto se halló un -0,182 coeficiente Rho de Spearman (sig. Bilateral > 0.05). El efecto del tecnoestrés sobre el BP puede variar según el contexto en el que se desarrolla, el lugar, el tiempo, la población, y las herramientas brindadas para la interacción con las TIC; por lo que el nivel tecnoestrés presente en las personas no necesariamente impacta en su bienestar psicológico.

Tabla 5.*Características sociodemográficas en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.*

		Edad en grupos			Total	
		25-30	31-40	41-81		
Sexo	F	n	17	22	18	57
		%	18,9%	24,4%	20%	63,3%
	M	n	6	9	18	33
		%	6,7%	10%	20%	36,7%
Total	n	23	31	36	90	
	%	25,6%	34,4%	40%	100%	

Nota. Elaboración propia

El cuadro 5 refleja que el 63.3% de los integrantes fueron docentes del sexo femenino y su mayor rango (24.4%) fluctúa entre los 31 y 40 años, esto se debe a que gran parte de la presencia de mujeres en la docencia se puede atribuir a razones históricas, culturales y sociales; mientras que el 36.7% fueron del sexo masculino y su mayor alcance (20%) va desde los 41 hasta los 81 años.

Tabla 6.*Niveles del tecnoestrés en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.*

Variable	n	Frecuencia (%)						Total
		Alto	n	Medio	n	Bajo	n	
Tecnoestrés	90	24.4%	22	15.6%	14	60%	54	100%

Nota. Elaboración propia

El cuadro 6 manifiesta que el 24.4% de educadores exhibieron un elevado tecnoestrés, manifestando problemas para adaptarse a las nuevas herramientas y plataformas tecnológicas, lo cual provoca desagrado e incomodidad al emplear las

TIC. Por otro lado, el 15.6% y 60% mostraron un nivel intermedio y reducido correspondientemente.

Tabla 7.

Niveles del BP en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

Variable	n	Frecuencia (%)						Total
		Alto	n	Medio	n	Bajo	n	
Bienestar psicológico	90	44.4%	40	50%	45	5.6%	5	100%

Nota. Elaboración propia

El cuadro 7, expresa que el 44.4% de docentes de una I.E.P de Chiclayo, presentaron un nivel alto de BP, caracterizado por la capacidad de mantener un equilibrio en las múltiples facetas de la vida, así como para tomar sus propias decisiones, pudiendo establecer adecuadas relaciones interpersonales y siendo resiliente ante circunstancias desfavorables o eventos cruciales complejos, y que permiten poder aceptar mejor las circunstancias del día a día. En tanto el 50% y el 5.6% presentaron un nivel medio y bajo respectivamente.

Tabla 8.

Relación entre el tecnoestrés y dimensiones del BIEPS-A.

	Estadístico	Tecnoestrés
Aceptación/ control	Rho de Spearman ("S")	-0.207
	Sig. (bilateral "Bi")	0.051
Autonomía	Rho de ("S")	-0.051
	Sig. ("Bi")	0.632
Vínculos psicosociales	Rho de ("S")	-0.074
	Sig. ("Bi")	0.486

Proyecto de vida	Rho de ("S")	-0.142
	Sig. ("Bi")	0.181

Nota. Información obtenida de docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

La tabla 8 revela que las facetas del BP no exhiben asociaciones relevantes con el tecnoestrés. Aunque las correlaciones son inversas, resultaron muy débiles. Los coeficientes Rho y significancias bilaterales entre las dimensiones del BP y el tecnoestrés fueron: -0.207, -0.051, -0.074 y -0.074 con sig.= (0.051, 0.632, 0.486 y 0.181) respectivamente.

3.1. Contraste de hipótesis general

Formulación

H₀: El tecnoestrés no se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

H_a: El tecnoestrés se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

Significancia: al 0.05

Decisión: Sig. Bilateral= 0.085 > 0.05, se acepta H₀ a un nivel de significancia del 5%.

Conclusión: Los hallazgos del contraste de hipótesis muestran que el tecnoestrés no tiene relación significativa con el bienestar psicológico en educadores de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

3.2. Contraste de hipótesis Específicas

Formulación

H₀: La relación entre el tecnoestrés no es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

H_a: La relación entre el tecnoestrés es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023.

Significancia: 5%

Decisión: Sig. Bilaterales > 0.05, se acepta H₀ a un nivel de significancia del 5%.

Tabla 9.

Valores Sig. Bilaterales entre las dimensiones del BP y el tecnoestrés.

Dimensiones	Variable	Sig. bilateral
Aceptación/ control		0.051
Autonomía	Tecnoestrés	0.632
Vínculos psicosociales		0.486
Proyecto de vida		0.181

Nota. La tabla adjunta muestra Sig. Bilaterales no significativos (> 0.05).

Conclusión: El contraste de hipótesis revela la no existencia de conexión de significancia entre el tecnoestrés y los componentes del bienestar psicológico en educadores de una I.E.P en Chiclayo, 2023.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En base a la investigación realizada al contrastar los hallazgos con las evidencias empíricas y teorías podemos dilucidar lo siguiente:

El objetivo general consistió en determinar la relación entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico (BP) en docentes de una I.E.P de Chiclayo. Obteniéndose como hallazgos, entre el tecnoestrés y BP, una correlación inversa y muy baja, indicando la no relación significativa entre las variables. Para tal efecto se encontró un coeficiente de $-0,182$ (Rho Spearman) (sig. Bilateral > 0.05), de modo que se puede afirmar la aceptación de la hipótesis nula.

Discrepando de Domínguez et al., (2022), que evaluaron el tecnoestrés procedente del uso de las TICs en maestros de preescolar en el marco del coronavirus, hallándose conexiones positivas y destacadas entre la carga de trabajo diaria y las repercusiones emocionales de realizar de realizar actividades en horario extralaboral ($r=.556$, $p<.001$). Se determinó que la tecno-invasión y la intrusión de tecnología son las causas cruciales del tecnoestrés y que los inhibidores no están cumpliendo su rol de protección.

Por su parte, Barboza et al., (2023) encontraron que la transición del trabajo presencial al virtual significó un incremento en aspectos propios del tecnoestrés como la dependencia a la tecnología y la sobrecarga de información, debido a lo cual, los niveles de ansiedad y fatiga, relaciones interpersonales y rendimiento también aumentaron notablemente. A razón de ello, proponen que es necesaria la implementación de planes que estimulen una relación armónica entre el tecnoestrés y el BP.

En cuanto a los resultados alcanzados, la influencia del tecnoestrés sobre el BP puede verse afectada según el contexto en el que se desenvuelve, el lugar, el

tiempo, la población, y las herramientas brindadas para la interacción con las TIC; por lo que el nivel de tecnoestrés que presente una persona no necesariamente impacta en su BP.

En cuanto al objetivo específico primero, fue describir las características sociodemográficas en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023; encontrándose que el 63.3% de los participantes fueron docentes del sexo femenino y su mayor rango (24.4%) fluctúa entre los 31 y 40 años, mientras que el 36.7% fueron del sexo masculino y su mayor alcance (20%) va desde los 41 hasta los 81 años.

Esto se debe a que gran parte de la presencia de mujeres en la docencia se puede atribuir a razones históricas, culturales y sociales. Tradicionalmente, la enseñanza ha sido vista como una extensión de las responsabilidades de cuidado, un rol históricamente asignado a las mujeres. Esto ha hecho que las mujeres se sientan más atraídas hacia la profesión docente (OECD, 2017).

A su vez, la estructura laboral de la enseñanza, que incluye horarios que pueden ser más compatibles con la vida familiar, ha sido un factor atractivo para muchas mujeres. En muchos países, el hecho de que la docencia sea vista como una profesión con seguridad laboral y beneficios también ha jugado un papel importante en su popularidad entre las mujeres (OECD, 2022).

Actualmente, la representación femenina sigue siendo alta en la docencia debido a estas razones históricas, pero también por las políticas de género y educación que promueven la igualdad y apoyan a las mujeres en roles educativos. Sin embargo, hay una creciente conciencia y esfuerzos para equilibrar la representación de género en este campo (UNESCO, 2023).

El objetivo específico siguiente (segundo) trató de describir el nivel de tecnoestrés en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023; los hallazgos arrojaron

que el 24.4% tuvieron nivel alto de tecnoestrés, por otro lado, el 15.6% y 60% presentó niveles medios y bajos correspondientemente.

Los datos guardan similitud con el estudio de Cornejo (2020), el cual tenía como objetivo indicar el grado de Tecnoestrés e identificarlo según dimensiones en educadores de Puente Piedra, teniendo como resultado que 46% de profesores reveló un nivel bajo de tecnoestrés, 28% y 26% niveles medios y altos respectivamente.

Los niveles de tecnoestrés bajo indican que existe una buena relación entre las TICs y los participantes, además de un manejo idóneo y óptimo, el cual reduce significativamente la posible aparición de fatiga y ansiedad al momento de usarlas; sin embargo, es importante que igualmente puedan ser empleadas a través de métodos adecuados que permitan una relación armoniosa entre las TICs y quienes las manejan.

Por otra parte, el tercer objetivo específico fue identificar el nivel bienestar psicológico en docentes de una IE privada de Chiclayo, 2023; se recabó que el 44.4% de estos docentes, expusieron bienestar psicológico de alto nivel, caracterizado por la capacidad de mantener un equilibrio en las múltiples facetas de la vida, así como para tomar sus propias decisiones, pudiendo establecer adecuadas relaciones interpersonales y siendo resiliente ante circunstancias desfavorables o eventos cruciales complejos, y que permiten poder aceptar mejor las circunstancias del día a día; mientras que el 50% y 5.6% presentaron niveles medios y bajos respectivamente.

Estos hallazgos se asemejan al estudio de Bendezu (2022), realizado durante la crisis sanitaria en Lima. Su investigación halló una conexión relevante entre habilidades emocionales, manejo de disputas y bienestar profesional (BP)

docente. Observándose una correlación moderada positiva ($Rho = .428$, $p = 0.00$). La distribución del BP mostró un 18.5% en nivel alto, 63% en medio y 18.5% en bajo.

De igual manera, Marquez (2022) estableció el nivel de BP en los educadores de la profesión de psicopedagogía, resultando que un 67% presenta nivel alto de BP, un 33% nivel moderado y nadie nivel bajo, es decir, que los docentes mantienen una actitud positiva sobre su autopercepción, son conscientes de sus fortalezas y debilidades, demuestran empatía y afecto por los demás, encuentran significado en la vida estableciendo metas y objetivos, y se dedican al desarrollo continuo para alcanzar su máximo potencial.

No obstante, contrasta con el estudio de Diaz (2022) en dos instituciones educativas limeñas (Públicas). Este reveló una correlación inversa significativa entre BP y estrés ($Rho = -.466$, $p < .05$). Mostró un 66% con BP bajo y 66% con estrés medio, indicando que, un estrés mayor, resulta en bienestar menor. Esta divergencia sugiere variabilidad en los contextos o factores influyentes en el bienestar docente.

Finalmente, el cuarto objetivo específico constó en establecer la relación entre el tecnoestrés y las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una I.E.P de Chiclayo, 2023; los resultados evidencian que las dimensiones del BP no presentan correlaciones significativas con el tecnoestrés, es decir, las fuerzas de asociación si bien son negativas resultaron muy bajas, donde las correlaciones de las dimensiones del BP con el tecnoestrés y Sig. bilaterales fueron: $Rho: -0.207$, $sig. = 0.051$; $Rho -0.051$, $sig. = 0.632$; $Rho -0.074$, $sig. = 0.486$; $Rho -0.142$, $sig. = 0.181$, respectivamente.

Dichos resultados se apoyan en la Teoría “Procesamiento de la Información”, que distingue al hombre como un procesador de información y que su aprendizaje no necesariamente se relaciona con el entorno real, sino cómo perciba y procese el contenido que recibe (Gagné, 1971); siendo capaz de captar y absorber las creencias de otros (Martínez, 2003).

Según la Teoría del Desarrollo Cognitivo, el conocimiento y la inteligencia están intrínsecamente relacionados con el entorno físico y social (Piaget, 1981). De igual manera, esta teoría se encarga de entender cómo el intelecto humano maneja, estructura y guarda la información para desarrollar nuevos conocimientos y competencias (Rios, 2023).

Por otra parte, desde la perspectiva Humanista, el ser humano es visto como un todo, sin divisiones respecto a sus conductas o su inconsciente, estudiando sus aspectos afables y desagradables, para así alcanzar la autoaceptación (Villegas, 1986).

Así mismo, su finalidad central es el autocrecimiento y la formación del potencial, con la capacidad de afrontar los obstáculos, gestionando soluciones adecuadas. Busca dar una visión de los malestares emocionales como parte de la naturaleza humana, o sea, del manejo de emociones y las relaciones interpersonales, más no como algún trastorno psicológico (Vargas y Dorony, 2013).

Esto demuestra que independiente del nivel de tecnoestrés que pueda tener una persona, el manejo de este puede influir o no en otros ámbitos de su vida, como por ejemplo el BP, que es la determinación por la cual buscamos alcanzar una meta orientada al crecimiento del potencial de cada persona (Ballesteros et al., 2006), y el cual se forma a partir de las experiencias personales acumuladas a lo largo del tiempo, ya sean positivas o negativas (Harvey et al., 2021).

CONCLUSIONES

1. La investigación evidenció que, entre el tecnoestrés y BP, no se presenta una relación significativa. Para tal efecto se halló un coeficiente de Spearman de -0,182 (sig. Bilateral > 0.05), de modo que se puede afirmar la aceptación de la hipótesis alterna.
2. En las características sociodemográficas, el 63.3% de los participantes fueron docentes del sexo femenino y su mayor rango (24.4%) fluctúa entre los 31 y 40 años, mientras que el 36.7% fueron del sexo masculino y su mayor pico de edad (20%) va en intervalo de 41 hasta 81 años. La predominancia del sexo femenino se debe a que gran parte de la presencia de mujeres en la docencia se puede atribuir a razones históricas, culturales y sociales, ya que, tradicionalmente, la enseñanza ha sido vista como una extensión de las responsabilidades de cuidado y actualmente por las políticas de género y educación que promueven la igualdad y apoyan a las mujeres en roles educativos.
3. Se obtuvo un nivel bajo de tecnoestrés (60%), lo que indica que existe una buena relación entre las TICs y los docentes, además de un manejo idóneo y óptimo, el cual reduce significativamente la posible aparición de fatiga y ansiedad al momento de usarlas.
4. En cuanto a los niveles de BP, el 44.4% presentaron un nivel alto, caracterizado por la habilidad de mantener un equilibrio en las múltiples facetas de la vida, así como para tomar sus propias decisiones, pudiendo establecer adecuadas relaciones interpersonales y siendo resiliente ante circunstancias desfavorables

o eventos cruciales complejos, y que permiten poder aceptar mejor las circunstancias del día a día.

5. Sobre la asociación entre el tecnoestrés y dimensiones del BP, estas últimas no presentan correlaciones significativas con el tecnoestrés, es decir, las fuerzas de asociación si bien son negativas resultaron muy bajas.

RECOMENDACIONES

1. A los docentes, implementar estrategias que fomenten tanto el bienestar emocional como el fortalecimiento de las competencias tecnológicas. La instauración de ambientes y tiempos específicos donde consigan desconectar de la tecnología es otra estrategia valiosa. Establecer pausas regulares durante el día y fomentar el uso de estos espacios de descanso ayudará a aliviar la sobrecarga mental.
2. Que los educadores promuevan una cultura organizacional donde se valoren y reconozcan sus esfuerzos y logros, establecer sistemas de contención entre colegas, donde puedan compartir experiencias y tácticas para manejar el estrés y optimizar el bienestar. Asimismo, participar en actividades que impulsen su crecimiento personal y profesional fuera del ámbito escolar.
3. A los directivos de la I.E.P, se propone seguir brindando estrategias de acercamiento hacia las TIC para con los docentes, para que, a medida de su avance, dicha población también tenga el acceso a un adecuado y satisfactorio manejo de estas. Además de implementar políticas de flexibilidad laboral y permitir horarios adaptativos y la posibilidad de trabajar desde casa en determinadas ocasiones reducirá las responsabilidades laborales y desgaste asociado.
4. De igual manera, se sugiere trabajar el reforzamiento del bienestar psicológico por medio de actividades, talleres dinámicos y planes de trabajo en los cuales la población docente pueda desenvolverse, reconocerse y comprenderse, para conservar un adecuado nivel de BP.

5. Incorporar nuevas variables asociadas a las estudiadas en futuras investigaciones para tener una visión multidimensional de las mismas y puedan ser abordadas.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, J., & López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
- Araujo, V y Savignon, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana Educación Superior*, (2), 178-188. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>
- Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica. (5ta. ed.). *Editorial Episteme*. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arredondo, M., & Caldera, D. (2022). Tecnoestrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico en el marco del Covid-19 en México. *Educación y Humanismo*, 24(42). <https://doi.org/10.17081/eduhum.24.42.4491>
- Ballesteros, B., Caycedo, C., & Medina, A. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Barboza et al. (2023). Psychological Well-being and technostress: Challenges in health and job performance among English teachers. *Salud Ciencia y Tecnología*, 3, 618. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023618>
- Benavides, L. (2016). Aplicación de la teoría de procesamiento de la información de Robert Gagné Como estrategia de enseñanza, para favorecer el aprendizaje

y desarrollo de competencias en los alumnos de secundaria de la materia de Ciencias III. *Repositorio Institucional del Tec de Monterrey*.
<https://repositorio.tec.mx/handle/11285/629795>

Bendezu, O. (2022). Competencia emocional, solución de conflictos y bienestar psicológico del docente en el contexto del Covid-19, Lima 2021. *Repositorio UCV*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78684>

Bracho, D. (2020). Síndrome de burnout y fatiga laboral. *Cienciamatria*, 6(1), 264-294. <https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.307>

Cáceres, Z., y Munévar, O. (2016). Evolución de las Teorías Cognitivas y sus Aportes a la Educación. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*.
https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/AFDH/article/view/2408

Capacho, J. (2021). Teorías Humanistas Aplicadas en las Prácticas Pedagógicas en el Área de Ética de los Estudiantes de la Universidad de Pamplona. *Dialéctica*, 18(2). <https://revistas-historico.upel.edu.ve/index.php/dialectica/article/view/9571>

Cardenas, A., & Bracho, D. (2020). El tecnoestrés: una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Cienciamatria*, 6(1), 295-314.
<https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.308>

Castellanos, L., Miranda, L., Quiroz, M., & Sanhueza, C. (2024). Regulación emocional y tecnoestrés en docentes de educación Superior. Una revisión sistemática. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 16(1).
<https://doi.org/10.22335/rfct.v16i1.1878>

- Castilla, F. (2014). La Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget Aplicada en la Clase de Primaria. *Universidad de Valladolid*.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/5844/TFG-B.531.pdf;jsessionid=B769D4AEDD259C29F09DA674BEEB16A9?sequence=1>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). Código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cornejo, B. (2020). Tecnoestrés en docentes de la zona de Puente Piedra- Lima, 2020. *Repositorio UCV*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54220/Cornejo_HBO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Correa, A., Cuevas, M., & Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes Revista Especializada En Ciencias de La Salud*, 19(1), 29–34. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Cuenca, M. (2022). Tecnoestrés y salud laboral en docentes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. *Repositorio Digital UCE*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26432>
- Díaz, S. (2022). Bienestar psicológico y estrés en docentes de dos instituciones educativas públicas - Lima, 2021. *Repositorio UCV*.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/82524>
- Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., & Rojas, J. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por

COVID-19: Un estudio exploratorio. *Revista Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 00043.

<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007->

[78902021000800043&script=sci_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800043&script=sci_arttext)

Domínguez, L., Totolhua, B., Rodríguez, D., Figueroa, M., Fragoso, R., & Rojas, J. (2022). Tecnoestrés en docentes de preescolar: Un análisis exploratorio durante la pandemia por COVID-19. *Revista Dilemas contemporáneos*, 3(23). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3192>

Dragano, N. y Lunau, T. (2020). Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(4), 407-413. https://journals.lww.com/co-psychiatry/Fulltext/2020/07000/Technostress_at_work_and_mental_health__concepts.16.aspx

Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., Quispe, R., Zuloaga, M., & Mamani, H. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de educación básica durante la pandemia de COVID-19. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.6945125>

Flores, M., Ortega, M., & Sousa, C. (2021). El uso de las TIC digitales por parte del personal docente y su adecuación a los modelos vigentes. *Revista Electrónica Educare*, 25(1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582021000100300

Gagné, R. (1971). *Las condiciones del aprendizaje*. Madrid: Aguilar. <https://es.slideshare.net/slideshow/las-condiciones-del-aprendizaje-88333064/88333064>

- Gallegos, M., Gamas, M., & Álvarez, M. (2021). Dificultades tecnológicas enfrentadas por los docentes de educación básica en Tabasco al inicio de la pandemia por COVID-19. https://www.researchgate.net/publication/348340993_Dificultades_tecnologicas_enfrentadas_por_los_docentes_de_educacion_basica_en_Tabasco_al_inicio_de_la_pandemia_por_COVID-19
- García, B. (2018). El Tecnoestrés. *Universidad de León*. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10875/Garc%C3%ADa%20Ruano,%20Berta.pdf?sequence=1>
- García, B. (2022). El profesor como facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto virtual de la asignatura Propedéutica Introducción al Trabajo Social visto desde la Teoría Humanista. *Con-Ciencia Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 3*, 9(18), 97-100. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/9490/9204>
- González Amarilla, S., & Pérez Vargas, S. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 8(1), 21-35. <https://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>
- Harvey et al. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Heredia, J., & Romero, C. (2021). Evidencias psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Tacna,

Perú. *Revista De Psicología*, 11(2), 145–155.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1402/1422>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. 4ta. Edición. *McGraw-Hill Interamericana*.
<http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta. Edición. *McGraw-Hill Interamericana*.
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Huamani, S. (2019). Habilidades de investigación pedagógica en los docentes de primaria. *Repositorio Digital Untumbes*.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1641>

Llorens, S., Salanova, M. & Ventura, M. (2011). Guía de intervención Tecnoestrés. *Editorial Síntesis*.
https://www.researchgate.net/publication/378069334_Guia_de_intervencion_del_Tecnoestres

Loscertales, F. (1996). Nuevas tecnologías, Rol docente y Estrés Psicosocial. II Jornadas sobre medios de comunicación, recursos y materiales para la mejora educativa. *idUS. Depósito de Investigación de la Universidad de Sevilla*.
<http://hdl.handle.net/11441/58046>

Marquez, G. (2002). Bienestar Psicológico en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Repositorio UNACH*.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9098>

- Martín, O. (2020). El tecnoestrés como factor de riesgo para la seguridad y salud del trabajador. *Lan Harremanak - Revista De Relaciones Laborales*, (44).
<https://doi.org/10.1387/lan-harremanak.22239>
- Martínez, P. (2003). Concepciones cognitivas del ser humano. *Contrastes. Revista Internacional De Filosofía*, 8.
<https://revistas.uma.es/index.php/contrastes/article/view/1841>
- Martínez, S., y Ruiz, S. (2022). Bienestar psicológico en enfermeras que realizan terapia de reemplazo renal en tiempos de COVID-19. *Enfermería Nefrológica*, 25(1), 46-52. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842022000100046
- Meneses, E., & Ramirez, A. (2019). Satisfacción laboral, apoyo social y bienestar psicológico en docentes. *Biblioteca Digital Icesi*.
https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/87662/1/TG03153.pdf
- Observatorio permanente de riesgos psicosociales. (2008). Tecnoestrés. Efectos sobre la salud y prevención.
http://portal.ugt.org/saludlaboral/observatorio/publicaciones/cuader_guias/2008_folleto_03.pdf
- Organisation for Economic Cooperation and Development [OECD]. (2017). "Gender imbalances in the teaching profession". *Education Indicators in Focus*, No. 49, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/54f0ef95-en>
- Organisation for Economic Cooperation and Development [OECD]. (2022), "Why is the gender ratio of teachers imbalanced?", *Education Indicators in Focus*, No. 81, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/8fea2729-en>

- Oficina de la UNESCO Lima. (2017). Una mirada a la profesión docente en el Perú: futuros docentes, docentes en servicio y formadores de docentes. *Ministerio de Educación del Perú*, (1).
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5711/Una%20Mirada%20a%20la%20profesi%C3%B3n%20docente%20en%20el%20Per%C3%BA%20futuros%20docentes%2C%20docentes%20en%20servicio%20y%20formadores%20de%20docentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Patiño, L. y Siccha, S. (2021). Adaptación del cuestionario del Tecnoestrés Red Tic en colaboradores de empresas públicas y privadas de Lima Metropolitana.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73119/Pati%C3%B1o_ALM-%20Siccha_VSV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Piaget, J. (1981). La teoría de Piaget. *Infancia y Aprendizaje*, 4, 13-54.
<https://doi.org/10.1080/02103702.1981.10821902>
- Picon, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2016). Tecnoestrés: identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNNE*, 36(3).
<http://revista.med.unne.edu.ar/index.php/med/article/view/14>
- Ramírez, Z., & Ramírez, T. (2018). Inteligencias Múltiples en el trabajo docente y su relación con la Teoría del Desarrollo Cognitivo de Piaget. *Killkana Social*, 2(2), 47–52. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i2.299
- Revilla, O. (2015). Influencia de la capacidad de resolución de problemas relacionados con la tecnología en el tecnoestrés de profesores de secundaria. Universitat Politècnica de Catalunya. <http://dx.doi.org/10.5821/dissertation-2117-95811>

- Rios, R., (2023). Las teorías cognitivas del aprendizaje: Explorando la mente del estudiante. Escuela de Profesores del Perú. <https://epperu.org/las-teorias-cognitivas-del-aprendizaje-explorando-la-mente-del-estudiante/>
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 135-186. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200001&lng=es&tlng=es
- Robles, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47825/Robles_VSS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive health. *New York: Psychological Inquiry*. <https://www.jstor.org/stable/1449605>
- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 19(3), 225-246. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). El tecnoestrés: concepto, medida y consecuencias. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(2), 123-130. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf/55c1d085-13e9-4a24-9fae-349d98deeb8a

- Schwartz, C. (2021). Modelo cognitivo de procesamiento de la información. Comprendiendo los procesos PINE de la cognición. *Pinelatinoamericana*, 1(1), 39–48. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/36231>
- Torres, P. (2021). Liderazgo Transformacional Y Tecnoestrés en Docentes de Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa De La Provincia de Tarma. *Repositorio UNCP*. https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7444/T010_70226341_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ugalde, O., et al. (2021). Trabajo de Investigación. Teoría del Humanismo. Universidad Internacional San Isidro Labrador. <https://uisil.net/aulavirtual/aulas/7936/recursos/s4262-Teoria%20del%20Humanismo.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2023). Gender equality in and through the teaching profession. <https://www.unesco.org/en/articles/gender-equality-and-through-teaching-profession>
- Universidad San Martín de Porres. (2023). Código de ética de la Universidad San Martín de Porres. <https://usmp.edu.pe/wp-content/uploads/2023/11/codigoetica.pdf>
- Universidad San Martín de Porres. (2015). Código de ética para la investigación de la Universidad San Martín de Porres. <https://usmp.edu.pe/fia/wp-content/uploads/2022/05/MV1-CODIGODEETICA.pdf>
- Vargas, J., y Dorony, L. (2013). Psicoterapia y acompañamiento: un análisis conceptual desde el humanismo y la teoría de la autodeterminación. *Universidad del Valle*.

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19775/Psicoterapia%20y%20Acompañamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Vargas Navarro, R., Aguirre Idrogo, Y. M., Idrogo Barboza, G., & Noel Bravo, G. P. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. Horizontes. *Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 63–72. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314>
- Veliz, A., Dörner, A., Soto, A., Reyes, J., & Ganga, F. (2018). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en profesionales de enfermería del sur de Chile. *MediSur*, 16(2), 259-266. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000200009
- Vera, P., Urzúa, A., Silva, J., Pavez, P. & Celis, K. (2013). Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología: Reflexão e Crítica [online]*, v. 26, n. 1, pp. 106-112. <https://www.scielo.br/j/prc/a/xWRztJ6pYQKshTwMJJXtgFj/?lang=es#>
- Villegas, M. (1986). La psicología humanista: historia, concepto y método. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 34. <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/9454/12232>
- Viteri, J. (2019). Desgaste profesional y bienestar psicológico en docentes universitarios. Estudio descriptivo correlacional. *Repositorio PUCE*. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/9a72b54b-92ef-47b2-9672-a1b11cbf0d52>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Factores	Dimensiones	Ítem	Método	
Problema general ¿El Tecnoestrés se relaciona significativamente con el Bienestar Psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?	Objetivo general Determinar la relación entre el tecnoestrés y el bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Hipótesis principal H ₀ : El tecnoestrés no se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Tecnoestrés	Afectiva	Ansiedad 1, 2, 3, 4	Niveles= Alto Medio Bajo Población = 96	
Problemas específicos ¿Qué características sociodemográficas significativas presentan los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?	Objetivos específicos Describir las características sociodemográficas en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	H _a : El tecnoestrés se relaciona significativamente con el bienestar psicológico en docentes de una Institución Educativa Privada de Chiclayo, 2023.		Actitudinal	Escepticismo 9, 10, 11, 12		Muestra = 90
				Cognitiva	Ineficacia 13, 14, 15, 16		Escala= Likert

¿Cuál es el nivel de tecnoestrés en los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?	Identificar el nivel de tecnoestrés en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Hipótesis específicas H ₀ : La relación entre el tecnoestrés no es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Autoaceptación/ control de situaciones	11, 2, 13	Niveles= Alto Medio Bajo
¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en los docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?	Identificar el nivel de bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Ha: La relación entre el tecnoestrés es significativa con las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.	Autonomía	9, 4, 12	
¿Qué relación presenta el tecnoestrés y las dimensiones del bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023?	Establecer la relación entre el tecnoestrés y las dimensiones de la variable bienestar psicológico en docentes de una institución educativa privada de Chiclayo, 2023.		Bienestar Psicológico Vínculos psicosociales	7, 5, 8	
			Proyecto de vida	6, 3, 10, 1	Muestra = 90 Escala= Likert

Anexo 2: Instrumentos de investigación

CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS RED-TIC

Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (2003)

EDAD: 36 SEXO: M TIEMPO DE TRABAJO: 12 años

Se exponen a continuación, preguntas que nos harán conocer, aproximadamente, nuestra situación en relación con el tecnoestrés causadas por el mal uso de las tecnologías de información y comunicación (TIC).

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

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

1.	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	X	1	2	3	4	5	6
2.	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X	1	2	3	4	5	6
3.	Soy más crítico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	X	1	2	3	4	5	6
4.	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	X	1	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	X	1	2	3	4	5	6
6.	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	0	1	X	3	4	5	6
7.	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	X	1	2	3	4	5	6
8.	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	X	1	2	3	4	5	6
9.	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	X	1	2	3	4	5	6
10.	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	X	X	2	3	4	5	6
11.	Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	X	1	2	3	4	5	6
12.	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	X	1	2	3	4	5	6
13.	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	X	1	2	3	4	5	6
14.	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	0	X	2	3	4	5	6
15.	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	X	3	4	5	6
16.	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	X	1	2	3	4	5	6

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (BIEPS-A)

Maria Casullo (2002)

EDAD: 36 SEXO: M TIEMPO DE TRABAJO: 12 años

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder.

N°	ENUNCIADO	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			X
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			X
3	Me importa pensar qué haré en el futuro.			X
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			X
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			X
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			X
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			X
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			X
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.	X		
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			X
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			X
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			X
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			X

Anexo 3: Consentimiento informado

AUTORIZACIÓN PARA EVALUACIÓN

Distinguido (a).

Yo Heidi Barturen Panez, identificada con DNI 71448336, estudiante de la F.C.C.T.P, Escuela de Psicología de la USMP me encuentro ejecutando mi diseño de tesis para alcanzar la licenciatura en psicología.

La investigación guarda como propósito establecer una relación entre las variables de estudio “tecnoestrés” y “bienestar psicológico” en docentes de una I.E.P de Chiclayo.

Me comprometo, de buena fe, a utilizar la información recopilada como parte del estudio de investigación denominado: **Tecnoestrés y Bienestar Psicológico en docentes de una Institución Educativa Privada de Chiclayo, 2023**; salvaguardando los datos recopilados de la unidad de análisis y procesarlos única y exclusivamente con fines investigativos y para el proyecto antes mencionado.

El procedimiento consta en administrar dos cuestionarios que serán respondidos por usted aproximadamente en 15 minutos.

Estando conforme de participar, se solicita su firma para constatar que fue provisto de la información necesaria sobre este proceso.

Agradecida por su cooperación.

firma