



*La investigación, su esencia y arte.*

# FONDO EDITORIAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA  
DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO



## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

**Olga Maria Curro Urbano  
Margarita Cordova Delgado  
Carmen Luisa Chauca Saavedra  
Edgar Martin Hernandez Huaripaucar  
Daniel F. Condor Camara**

<https://fondoeditorial.unat.edu.pe>

**TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN  
ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA**



**OLGA MARIA CURRO URBANO**

**MARGARITA CÓRDOVA-DELGADO**

**CARMEN LUISA CHAUCA SAAVEDRA**

**EDGAR HERNÁNDEZ-HUARIPAUCAR**

*La investigación y arte.*  
**DANIEL F. CONDOR-CAMARA**

Pampas – Tayacaja

2024

# TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

© Olga Maria Curro Urbano  
Correo: ocurro@unica.edu.pe  
ORCID: 0000-0002-1131-9717

Margarita Córdova Delgado  
Correo: margarita.cordova@unica.edu.pe  
ORCID: 0000-0002-5881-8134

Carmen Luisa Chauca Saavedra  
Correo: carmen.chauca@unica.edu.pe  
ORCID: 0000-0002-4360-2904

Edgar Hernández Huaripaucar  
Correo: Edgar.hernandez@unica.edu.pe  
ORCID: 0000-0002-1677-0670

Daniel F. Condor-Camara  
Correo: Daniel.condor.c@upch.edu.pe  
ORCID: 0000-0001-7131-6537

© Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo (UNAT) -  
Fondo Editorial.  
Dirección: Bolognesi N° 416, Tayacaja, Huancavelica -Perú  
fondoeditorial@unat.edu.pe  
Telf: (+51) 67 - 990847026  
Web: <https://unat.edu.pe/>

Primera edición digital: Octubre 2024  
Libro digital disponible en <https://fondoeditorial.unat.edu.pe>  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú  
N° 202410881  
ISBN: 978-612-5123-32-9

Pampas – Tayacaja  
2024

**INDICE**

<b>Índice de contenidos</b>	<b>Pág.</b>
I. Introducción.....	4
II. Estrategia metodológica.....	10
III. Resultados.....	13
IV. Discusión .....	19
V. Conclusiones.....	23
VI. Recomendaciones .....	24
VII. Referencias bibliográficas.....	25
VIII. Anexos .....	30



*La investigación, su esencia y arte.*

## RESUMEN

El cambio de actividad académica de la presencialidad a la virtualidad, género en los docentes Universitarios el tecnoestrés. El objetivo fue: determinar el nivel de tecnoestrés, relacionado a las estrategias de afrontamiento en los docentes en época de COVID-19 en Universidad pública. METODO: fue de enfoque cuantitativo, básico, No experimental, de corte transversal de diseño descriptivo correlacional. Se consideró una muestra de 58 docentes de Ciencias de la salud, se aplicó un cuestionario de tecnoestrés siendo las dimensiones: escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia y la prueba psicométrica Brief COPE-28 de afrontamiento con las 14 subescalas. RESULTADOS: las variables de tecnoestrés se correlacionan inversamente con las variables de afrontamiento, es decir que a mayor estrategia de afrontamiento menor estrés ocasionado por las tecnologías. La variable escepticismo presenta una mayor cantidad correlación con las variables de afrontamiento como son las de Afrontamiento activo (-0.47), Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.69), Apoyo social (-0.50), Religión (-0.71), Reevaluación positiva (-0.72) y Autodistracción (-0.49). La variable de Fatiga se correlaciona inversamente con la Desconexión (-0.49). La variable Ansiedad se correlaciona inversamente con las variables Afrontamiento (-0.63), Planificación (-0.67), Apoyo emocional (-0.52), Reevaluación positiva (-0.49) y Autodistracción (-0.62). La variable Ineficacia se correlaciona inversamente con las variables Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.49) y Autodistracción (-0.51). CONCLUSIONES: genera la intervención al fortalecimiento de estrategias efectivas y así mitigar el impacto psicosocial en los docentes universitarios. En base a los resultados obtenidos se afirma que la validez del COPE-28 no es concluyente.

*La investigación, su esencia y arte.*

**Palabras clave:** Tecnoestrés, estrategias de afrontamiento COPE-28, docentes universitarios, educación virtual, COVID - 19



### ABSTRACT

The change of academic activity from attendance to virtuality, gender in university teachers, techno-stress. The objective was: to determine the level of technostress, related to coping strategies in teachers in times of COVID-19 in a public university. METHOD: It was a quantitative, basic, non-experimental, cross-sectional approach with a descriptive correlational design. A sample of 58 Health Sciences teachers was considered, a techno-stress questionnaire was applied, the dimensions being: skepticism, fatigue, anxiety and inefficiency and the Brief COPE-28 psychometric coping test with the 14 subscales. RESULTS: the techno-stress variables are inversely correlated with the coping variables, that is, the greater the coping strategy, the less stress caused by the technologies. The skepticism variable presents a higher correlation with coping variables such as Active coping (-0.47), Planning (-0.54), Emotional support (-0.69), Social support (-0.50), Religion (-0.71), Positive reappraisal (-0.72) and Self-distraction (-0.49). The Fatigue variable is inversely correlated with Disconnection (-0.49). The Anxiety variable is inversely correlated with the variables Coping (-0.63), Planning (-0.67), Emotional support (-0.52), Positive reappraisal (-0.49) and Self-destruction (-0.62). The variable Inefficiency is inversely correlated with the variables Planning (-0.54), Emotional support (-0.49) and Self-destruction (-0.51). CONCLUSIONS: the intervention generates the strengthening of effective strategies and thus mitigate the psychosocial impact on university teachers. Based on the results obtained, it is stated that the validity of the COPE-28 is not conclusive.

Keywords: Technostress, coping strategies COPE-28, university teachers, virtual education, COVID - 1

## I. INTRODUCCION

La actual Pandemia del Covid-19 nos sorprendió a nivel Internacional, y fue más evidente en los países con desigualdades económicas, políticas y sanitarias. Los gobiernos reaccionaron tomando medidas preventivas, como el aislamiento social, a fin de evitar la propagación del virus, y todo ello generó un impacto psicológico en las personas, observándose diferentes manifestaciones emocionales: como el miedo, la frustración, desorganización, ansiedad, sentimiento de encierro etc. (1)

El Estado de Emergencia Nacional en el Perú se inició el 16 de marzo del 2020 por las graves circunstancias que afectaron la vida de las personas a consecuencia de la COVID-19 y establecieron las medidas que debe seguir la ciudadanía en la nueva convivencia social, quedando restringido el ejercicio de los derechos constitucionales. (2)

El sistema educativo Nacional y privado, siguió laborando, por el esfuerzo que adoptaron las autoridades, docentes, estudiantes, las instituciones y los padres de familia (3)

La situación de cuarentena fue extensa en los años 2020.2021 y marcó su fin en el semestre 2022-I donde se resuelve que seguirán siendo en 3 modalidades: presencial, semipresencial y a distancia, continuándose con el uso de las plataformas digitales, en los cursos teóricos, igualmente las evaluaciones. (4)

El excesivo uso de la tecnología, trae como consecuencia alteraciones en la salud mental, algunas personas presentan depresión, ansiedad, aislamiento social, pérdida del placer, del disfrute de las actividades diarias, son algunos de los problemas psicológicos presentes en esta época de Pandemia, originado por el COVID-19, que se presentó con el primer caso de un varón de 25 años que estuvo en España, Francia y República Checa. El SARS-CoV-2 hasta la fecha ha contagiado a más de 3,5 millones de personas y ha producido la muerte de más de 210.990 ciudadanos peruanos (5) Nadie imagino que el mundo se paralizaría, que no podríamos viajar, trabajar, estudiar, hacer ejercicios o hacer compras. (6)

El uso de las TICS (como medio de enseñanza) en las Universidades Públicas, su uso antes de la Pandemia era limitado, sin embargo, se dio un giro de 360 grados, al instalarse las clases no presenciales a nivel de todo el sector de educación (7)

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

El apego excesivo a las TICs, asimismo el rechazo frontal, dio lugar a ciertos patrones de comportamiento en las personas. Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) forman parte de la vida privada y pública de las personas. En el ámbito laboral y de las organizaciones, se introdujo con mayor intensidad las TIC en gran porcentaje fue al llegar la Pandemia, en el sector servicios en general, y en la totalidad de las áreas de la educación, iniciándose en algunas instituciones educativas por primera vez la educación virtual a nivel mundial. Todos estos cambios tecnológicos se reflejaron en problemas técnicos, presentándose problemas humanos, sociales y las consecuencias para las personas, incluyendo en las organizaciones.

Los cambios que generaron las innovaciones tecnológicas, demandaron la prevención, asesoramiento para evitar riesgos y efectos negativos, por el impacto tecnológico en la eficacia de las empresas, instituciones en general y las necesidades psicosociales de los trabajadores, prioritariamente en los docentes de los diferentes niveles educativos (8) El estrés laboral se puede considerar como un proceso en donde intervienen estresores o también la excesiva demanda laboral, el cambio repentino de la académica de la presencialidad a la virtualidad a nivel Internacional, fueron las consecuencias del estrés. Las demandas y el recurso en el cual se centra la descripción del proceso de tecnoestrés, dando por lo tanto origen al estrés ocupacional. (8) Se puede agregar que la actual Pandemia del Covid-19, ha cambiado la vida de las personas en lo laboral y familiar, condicionando un riesgo a sufrir de algún problema que afecte la salud mental, y como consecuencia alguna alteración emocional.

La Organización Mundial de la salud OMS: “reconoció oficialmente al síndrome de estar quemado o burnout como una problemática o fenómeno asociado al trabajo, tras la revisión decimoprimer de la CIE, aprobada en 2018” según lo expresado por la Organización oficial de la salud, sería a partir del 1 de enero de 2022, que el síndrome de Bounout se considera un problema relacionado a la excesiva demanda laboral. La OMS define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (9).

El uso frecuente y repetitivo de la tecnología muchas veces ocasiona problema en el sistema nervioso central, manifestándose vértigos, insomnio, a veces pérdida paulatina de la memoria. Actualmente estamos viviendo un cambio social muy intenso, por la coyuntura sanitaria en que nos encontramos, causada por la pandemia del Covid-19, la educación a nivel mundial ha sufrido una serie de cambios muy repentinos, en lo tecnológico y también a nivel de las organizaciones. Los docentes universitarios deben saber utilizar las diferentes estrategias de afrontamiento y continuar formando excelentes profesionales para la Sociedad, sin afectar su bienestar físico ni emocional.



## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

El estrés generado por la actual Pandemia y el cambio de actividad académica de la presencialidad a la virtualidad, ha generado en muchos docentes Universitarios estrés, y le agregamos la tecnología, como son las clases virtuales con el uso de las diversas plataformas, psicológicamente se vieron afectados los docentes a nivel Internacional, Nacional, y Regional. Por todo lo expuesto urge la necesidad de realizar la presente investigación y proponer el uso de las estrategias de afrontamiento para disminuir el Tecnoestrés en los docentes.

### **Problemática a nivel internacional y Nacional:**

Según Baño FP., et al., las tecnologías facilitan el trabajo en esta época del COVID -19, a veces pueden generar algunas consecuencias psicosociales y emocionales negativas, trabajo realizado en el 2021. Obteniéndose los siguientes resultados: la implementación de las TIC en el ambiente laboral es una problemática que está afectando a los docentes en su bienestar, ellos obtuvieron un nivel alto de tecnoestrés. (10)

Refiere Gañan A et al., que el tecnoestrés laboral y su relación con la psicología social del trabajo, explica las estrategias de defensa, los procesos de adaptación, habituación y familiarización. Obtuvieron los siguientes resultados: síntomas de procesos de adaptación, familiarización, habituación, usando estrategias de defensa, para reducir el tecnoestrés laboral. Concluyeron : el tecnoestrés se hace presente por los factores internos o externos, por el uso repetitivo de las TIC, para disminuir el tecnoestrés, utilizan estrategias de defensa, y así evitar los trastornos psicológicos en los docentes universitarios de su institución. (11)

Montes de Oca et al., trabajo realizado en una Universidad Pública de México. Aplicaron el instrumento del tecnoestrés de Salanova, Llorens y Nogareda. Los resultados obtenidos fueron: un alto nivel de estrés en docentes y en menor grado de estudiantes. La conclusión de esta investigación fue que el tecnoestrés es un factor de riesgo psicosocial. (12) Por lo hallado en la investigación, podemos deducir, que puede inferir en la capacidad de rendimiento del docente en la organización que se encuentre laborando

Ingusci et al, en esta investigación, los encuestados fueron 530 trabajadores que experimentaron el trabajo remoto, en el primer confinamiento por COVID-19 en Italia- 2020. Los resultados obtenidos: la mediación de la elaboración de trabajos fue parcial. El efecto directo entre la sobrecarga laboral y el estrés conductual el resultado fue positivo; además, el efecto negativo indirecto a través de la mediación de la elaboración de trabajos también fue significativo. (13)

Esta investigación realizada por Ma., et al., fue el impacto de los tecno estresores en el equilibrio entre el trabajo, la vida personal y examinó la autoeficacia laboral como un amortiguador de este impacto negativo a través del efecto atenuador del agotamiento emocional. Los resultados fueron

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

que los tecnoestresores afectaron negativamente el equilibrio entre el trabajo y la vida diaria, pero la autoeficacia laboral los protegió, al reducir su agotamiento emocional. (14)

Refiere Carrión-Bósquez que fue posible demostrar que el “escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad son factores influyentes en la presencia del tecnoestrés en docentes, en cambio la ineficacia no influye significativamente”. (15)

Según las autoras como Salanova., et al., consideran las dimensiones del síndrome del tecnoestrés: el tecnoesfuerzo que incluye la ansiedad (tecnoansiedad), también el cansancio que se convierte en (tecnofatiga), y se relacionan con las tecnologías, al igual que el escepticismo como (tecnoescepticismo), y la ineficacia como (tecnoineficacia) en la utilización de los recursos tecnológicos. La dimensión ansiedad (tecnoansiedad) conduce a la ansiedad psicológica como (el temor a producir algún desperfecto a la PC), ansiedad social (el temor de ser sustituido por la tecnología) y la ansiedad por el manejo de la herramienta tecnológica (la creencia de la incapacidad para usar las tecnologías).(16) Gonzales., et al., realizó un estudio, donde concluyeron al desarrollar una comprensión más profunda del tecnoestrés por arquetipos, tanto en el contexto de la educación superior, como en el mundo del trabajo, en un movimiento irreversible hacia una economía digital.(17)

Danet A., realizó un estudio sobre publicaciones occidentales, hallaron niveles moderados y altos de ansiedad, depresión, estrés, alteración del sueño, agotamiento, las estrategias de afrontamiento y síntomas más frecuentes e intensos que fueron hallados, entre las enfermeras. (18). Akour., et al., en su estudio obtuvo los siguientes resultados: varios niveles de angustia psicológica, entre el personal académico de las IES en Jordania debido al COVID-19 (19)

Wang X., et al, el trabajo tuvo como objetivo el desarrollo de un marco multidimensional persona-entorno. Encontró que el tecnoestrés afecta negativamente el desempeño laboral de los docentes universitarios. Siendo la gestión organizacional (incluye el uso de las TIC y los suministros a los profesores universitarios) determinan en gran medida el surgimiento de tecnoestrés. Los autores relacionaron dimensiones P-O (persona-organización), P-T (persona-tecnología), y P-P (persona-personas) estas se encuentran relacionadas cuando se mide tecnoestrés. (20)

Siguiendo en la línea, el tecnoestrés tiene relación con la percepción de la calidad del servicio de los estudiantes hacia los docentes. Según Alcas, et al., comprobó la asociación entre el tecnoestrés docente y la percepción de la calidad de servicio, al interior de una universidad peruana, para ello se apoyó en las dimensiones: fiabilidad, seguridad, empatía, la seguridad y la capacidad de respuesta. (21).

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Se hace necesario conocer los factores sociodemográficos, de trabajo y psicológicos de los docentes, identificándose los estresores ocupacionales, contextuales que se asocian al tecnoestrés. En ello se basó Goebel., et al. que midió estos factores a través de las dimensiones del síndrome de Burnout en docentes universitarios que brindaban educación a distancia, donde halló que el tecnoestrés aumenta con la variedad de los recursos tecnológicos usados como: (foros, aulas virtuales, chats, formularios virtuales, pizarras virtuales y otros medios tecnológicos.) los cuales requieren mayor tiempo de dedicación de los docentes, además al aumentar la demanda de respuesta de los estudiantes a través de los canales tecnológicos, por consiguiente también aumenta el tecnoestrés del docente universitario. (22)

Según Águila Otero las variables del Tecnoestrés como Escepticismo (ES), se correlaciona con apoyo emocional (-,176), siendo la correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral), la variable Fatiga (FA) también el apoyo emocional es (-,209) la correlación es significativa al nivel de 0,05 (bilateral), la variable ansiedad (AN) con el apoyo emocional (-237) se correlaciona y es significativa al nivel (0,01 bilateral), y por último ineficacia con el apoyo emocional(-,136), la correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral) (23)

Refiere Urzua., et al., en situaciones de pandemia, se debe de desarrollar estrategias activas de afrontamiento, y así controlar la presencia de los estresores negativos, frente a la crisis, ya sea en el ámbito laboral o personal. (24). Según Gori., et al., por medio de la prevención y la intervención a tiempo, y el desarrollo de las habilidades, para resolver los problemas, el adecuado uso de las estrategias de afrontamiento, para una mejor adaptación ante alguna crisis situacional. (25) . Ortega., et al., ante la presencia de una adversidad o crisis situacional, de preferencia se debe visualizar la situación conflictiva o de crisis como una oportunidad, para conseguir el control emocional, y elegir la estrategia de afrontamiento, la que se adecue mejor ante la situación de estrés o crisis situacional. (26)

Se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el nivel de tecnoestrés relacionado a las estrategias de afrontamiento en los docentes en época de COVID-19 en una Universidad Pública?

Justificación e importancia de la investigación : a) su importancia y la pertinencia en esta época del COVID-19, porque se está incrementando el Tecnoestrés, al desconocer las estrategias de afrontamiento, los resultados de esta investigación, es como un diagnóstico preliminar de la situación actual frente al Tecnoestrés, b) brindar aportes en relación al tema del Tecnoestrés y las estrategias de afrontamiento más usadas, en esta época del COVID-19, que están presentes en todo centro laboral, familiar, más aún en el sector de la docencia Universitaria. c) a nivel practico, el aporte será reconocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes y por medio de la publicación de un artículo científico, será un contribución a la sociedad y lograr una

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

mejor calidad de vida en los docentes universitarios, d) los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades de la Universidad Pública, igualmente al Departamento Psicológico de la Universidad y tomar las medidas correctivas, si fuese necesario, así como la promoción de la salud mental en los docentes universitarios..

Luego de haber descritos los antecedentes de la problemática del estudio, este tuvo como propósito: determinar el nivel de tecnoestrés relacionado a las estrategias de afrontamiento en los docentes en época de Covid-19 en la Universidad Pública.

La estructura del presente estudio se basa en los siguientes ítems:

I: Introducción, se presenta el referente teórico, la problemática a nivel Internacional, Nacional, la justificación e importancia del trabajo desarrollado, el propósito del estudio del tecnoestrés y su afrontamiento en los docentes universitarios.

II: la Estrategia Metodológica, en donde se detalla el tipo, diseño, muestra, técnicas e instrumentos utilizados en él.

III los Resultados, se describen los hallazgos del estudio.

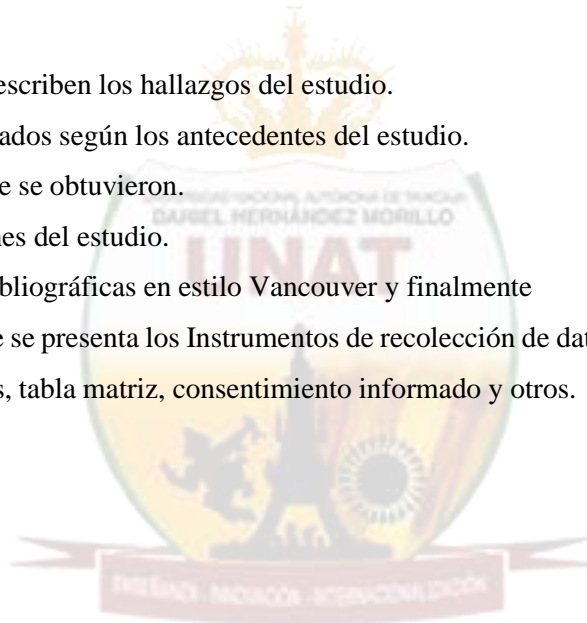
IV: Discusión de resultados según los antecedentes del estudio.

V: las Conclusiones que se obtuvieron.

VI: las Recomendaciones del estudio.

V II: las Referencias bibliográficas en estilo Vancouver y finalmente

VIII: los Anexo, donde se presenta los Instrumentos de recolección de datos e información, tabla de código de respuestas, tabla matriz, consentimiento informado y otros.



*La investigación, su esencia y arte.*

## II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

### Diseño

Para la realizar la investigación, se realizó mediante los lineamientos del diseño cuantitativo. de tipo descriptivo/correlacional y de corte transversal. Las variables que se analizaron fueron las socio/demográficas y las planteadas según el cuestionario para medir tecnoestrés (16) (anexo 2.8.1) y COPE-28 estrategias de afrontamiento (27) (**anexo N 2.8.1**). Los cuestionarios fueron respondidos por los (58) docentes de Ciencias de la salud, en su mayoría eran docentes de la Facultad de enfermería, durante la modalidad de educación a distancia (virtual), en el semestre 2021

### Muestra

La muestra investigada estuvo conformada por los 58 docentes universitarios de Ciencias de la Salud: Biología, Odontología, obstetricia, Psicología, enfermería, Farmacia y bioquímica de la Universidad Publica de Ica-Perú, siendo la mayor parte de las encuestas respondidas por los docentes de enfermería, quienes que para el desarrollo de su función académica, tuvieron que hacer uso de las tecnología : computadoras, móviles, plataformas (SIGE -UNSLG), tabletas, aplicaciones etc. Para la investigación se utilizó como instrumento el cuestionario de Tecnoestrés (tecnoansiedad y tecnofatiga) por Marisa Salanova, Eva Cifre (Wont prevención Psicosocial) con las dimensiones: escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia, y el Cuestionario de Cope-28 para las estrategias de afrontamiento.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética institución del vicerrectorado Académico de la UNSLG, en el mes de julio del 2021, consideraron que las encuestas y el estudio no ocasionarían ningún riesgo para los docentes participantes. Este estudio se realizó de conformidad con el código de conducta de investigación en seres humanos. En las encuestas se respetó y aseguró la confidencialidad y el anonimato de los docentes participantes. Se insertó el consentimiento informado (electrónico), que estuvo en la primera parte de la encuesta, donde se describió brevemente el estudio, el objetivo del estudio, los criterios de inclusión para su participación voluntaria o su abstención (anexo n 2.8.3)



## 2.1. Criterios de Inclusión y exclusión

### Criterios de Inclusión

- Docentes nombrados y contratados
- Docentes que acepten el consentimiento informado
- Docentes de Ciencias de la salud.

### Criterios de Exclusión

- Docentes con descanso médico o licencia.

### Instrumentos

El cuestionario empleado fue para recolectar las variables sociodemográficas como (sexo, edad, estado civil, nivel de estudios de post grado, tiempo de servicio) fueron las variables intervinientes. Se aplicó el cuestionario para recolectar datos del Tecnoestrés Salanova., et al., con 4 dimensiones, escepticismo (4 ítems), fatiga (4 ítems), ansiedad (4 ítems), ineficacia (4 ítems) (16) y el COPE-28 (27) para medir las estrategias de afrontamiento empleados por los docentes de la Universidad pública. El instrumento estuvo elaborado en escala Likert de 28 ítems con cuatro opciones: de 0 (nunca) 1 (un poco), 2 (bastante) y 3 (mucho) y permitió medir las 14 estrategias de afrontamiento:

- a) Afrontamiento activo: comportamiento o acciones concretas, con el fin de eliminar las consecuencias del estresor.
- b) Planificación: cuando se diseñan estrategias y acciones para poder afrontar alguna situación hostil o difícil.
- c) Apoyo emocional: es la búsqueda de simpatía y comprensión de parte de otras personas, ante una situación adversa.
- d) Apoyo social: la ayuda frente a alguna situación conflictiva, al buscar un apoyo por parte de otras personas.
- e) Aceptación: cuando se admite que la situación estresante es real.
- f) Reevaluación Positiva: ver el lado positivo de la situación, o buscar opciones posibles a partir de ella, para superar el riesgo presente.
- g) Humor: reírse y hacer bromas sobre la situación adversa que se está presentando.
- h) Religión: consiste en intensificar las creencias y los cultos religiosos, ante un evento estresante o de crisis.
- i) Auto distracción: concentrarse en otras actividades, que permitan distraerse del estrés o la situación de crisis.
- j) Desahogo: expresar y/o descargar los sentimientos de malestar emocional que esta originando el estresor.

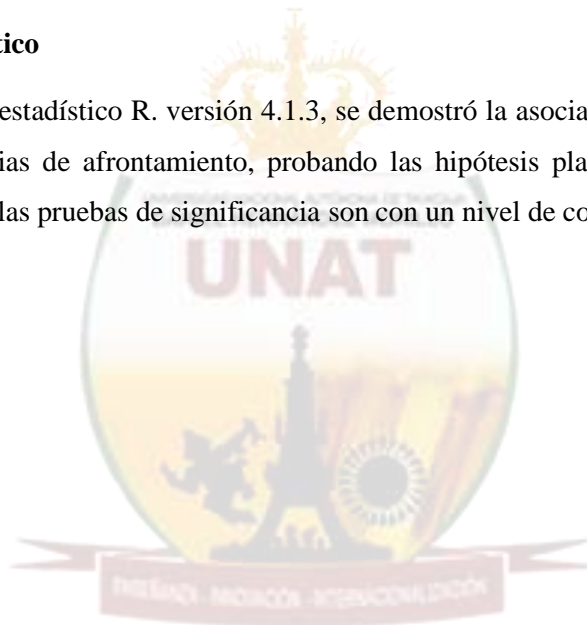
## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

- k) Desconexión: es la desconexión conductual, al reducir los esfuerzos por superar el conflicto, abandonando el esfuerzo por superar las metas, donde interfiere el estresor.
- l) Negación: cuando la persona niega la situación de crisis que le produce el estrés.
- m) Autoinculpación: criticarse o culparse a sí mismo, ante la presencia del estresor.
- n) Uso de sustancias: cuando se ingiere alcohol, medicamentos y otras sustancias, como un paliativo para sentirse mejor y poder resistir, la situación de estrés que está afectando a la persona. (28)

La recolección de datos se efectuó por formato online, que fue remitido en forma aleatoria, mediante los correos electrónicos y vía WhatsApp. Al inicio del formulario se presentó un acta de consentimiento informado, con la finalidad de comunicar a los docentes participantes, los objetivos de la investigación y comunicar que su participación era voluntaria, y anónimo.

### 2.2. Análisis estadístico

Se utilizó el programa estadístico R. versión 4.1.3, se demostró la asociación entre las variables Tecnoestrés y estrategias de afrontamiento, probando las hipótesis planteadas. En el análisis estadístico inferencial, las pruebas de significancia son con un nivel de confianza del 95%



*La investigación, su esencia y arte.*

### III. RESULTADOS

Considerando las diferentes situaciones y particularidades de los docentes universitarios de la Universidad Pública, en relación a la enseñanza virtual por la pandemia de COVID-19, se realizó el análisis de las estrategias de afrontamiento más utilizadas, ante el uso de la Tecnología.

Tabla 1: Características de la población

Descripción	Frecuencia n = 58	%
Edad*	58.69	(31 - 75)
Sexo		
Femenino	43	74.14
Masculino	15	25.86
Grado		
Licenciatura	4	6.90
Maestría	27	46.55
Doctorado	26	44.83
Post Doctorado	1	1.72
Facultad		
Biología	9	15.52
Enfermería	32	55.17
Farmacia	7	12.07
Obstetricia	3	5.17
Odontología	6	10.34
Psicología	1	1.72
Años		
1 a 4	5	8.62
5 a 9	3	5.17
10 a 14	2	3.45
15 a más	48	82.76
Condición		
Contratado	8	13.79
Auxiliar	2	3.45
Asociado	23	39.66
Principal	25	43.10

Fuente. Encuesta.

\* Media

**Interpretación.** La media de la edad es de 58.9 años que van desde los 31 a 75 años, predomina el sexo femenino (74.14%), la población manifestó que el grado académico más alto obtenido fue maestría (46.55%) y doctorado (44.83%). En cuanto a la facultad a la que pertenece fue la de enfermería (55.17%). Respecto a su experiencia como docente la mayoría tiene entre 15 a más años (82.76%) enseñando en la universidad, así mismo, la condición laboral es docente principal (43.10%), asociado (39.66) con los porcentajes más altos.

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tabla 2: Frecuencias de Tecnoestrés

Descripción	Frecuencia n = 58	%
<b>Escepticismo</b>		
Muy bajo	11	18.97
Bajo	0	-
Medio bajo	18	31.03
Medio alto	20	34.48
Alto	9	15.52
Muy alto	0	-
<b>Fatiga</b>		
Muy bajo	9	15.52
Bajo	3	5.17
Medio bajo	14	24.14
Medio alto	21	36.21
Alto	7	12.07
Muy alto	4	6.90
<b>Ansiedad</b>		
Muy bajo	11	18.97
Bajo	5	8.62
Medio bajo	17	29.31
Medio alto	14	24.14
Alto	7	12.07
Muy alto	4	6.90
<b>Ineficacia</b>		
Muy bajo	14	24.14
Bajo	0	-
Medio bajo	21	36.21
Medio alto	17	29.31
Alto	4	6.90
Muy alto	2	3.45

Fuente. Encuesta.

**Interpretación.** El Tecnoestrés está dividido en 4 áreas y clasificadas en 6 subdivisiones según el puntaje obtenido, el escepticismo presentado por la población se encontró con clasificación de medio alto y bajo (34.48 – 31.03%) respectivamente, además de muy bajo (18.97%) y alto (15.52%). En cuanto a la fatiga la población manifestó encontrarse con clasificación de medio alto (36.21%), medio bajo (24.14%) el resto de las clasificaciones va a la baja. La ansiedad se encontró con clasificaciones más resaltantes de medio bajo y alto (29.31 - 24.14%) respectivamente. Por último, la ineficacia estuvo con clasificación medio bajo (36.21%) seguido de medio alto y muy bajo (29.31-24.14%) respectivamente.

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tabla 3: Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento

Estrategia de afrontamiento	Media (DE)	No absoluto n(%)	en Un poco n(%)	Bastante n(%)	Mucho n(%)
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	0.74 (0.58)	46 (79.31)	7 (12.07)	4 (6.90)	1 (1.72)
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	1.88 (0.82)	47 (81.03)	6 (10.34)	3 (5.17)	2 (3.45)
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido o está sucediendo	2.02 (0.96)	6 (10.34)	8 (13.79)	23 (39.66)	21 (36.21)
4. Recorro a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	1.64 (0.95)	7 (12.07)	19 (32.76)	20 (34.48)	12 (20.69)
5. Me digo a mí mismo "esto no es real"	0.45 (0.73)	39 (67.24)	13 (22.41)	5 (8.62)	1 (1.72)
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	1.71 (0.92)	7 (12.07)	14 (24.14)	26 (44.83)	11 (18.97)
7. Hago bromas sobre mi situación actual	0.76 (0.73)	23 (39.66)	27 (46.55)	7 (12.07)	1 (1.72)
8. Me critico a mí mismo	0.74 (0.74)	24 (41.38)	26 (44.83)	7 (12.07)	1 (1.72)
9. Consigo apoyo emocional de otras personas	1.1 (0.79)	13 (22.41)	28 (48.28)	15 (25.86)	2 (3.45)
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore	1.95 (0.91)	4 (6.90)	13 (22.41)	23 (39.66)	18 (31.03)
11. Renuncio a intentar ocuparme de mi situación actual	0.33 (0.63)	43 (74.14)	12 (20.69)	2 (3.45)	1 (1.72)
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	0.4 (0.65)	39 (67.24)	16 (27.59)	2 (3.45)	1 (1.72)
13. Me niego a creer que haya sucedido	0.5 (0.80)	38 (65.52)	13 (22.41)	5 (8.62)	2 (3.45)
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	1.31 (0.94)	12 (20.69)	23 (39.66)	16 (27.59)	7 (12.07)
15. Utilizo alcohol, u otros medicamentos para hacerme sentir mejor	0.31 (0.68)	46 (79.31)	7 (12.07)	4 (6.90)	1 (1.72)
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	1.29 (1.17)	20 (34.48)	14 (24.14)	11 (18.97)	13 (22.41)
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	0.95 (0.85)	19 (32.76)	26 (44.83)	10 (17.24)	3 (5.17)
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo	1.81 (0.95)	5 (8.62)	17 (29.31)	20 (34.48)	16 (27.59)
19. Me río de la situación	0.67 (0.80)	30 (51.72)	18 (31.03)	9 (15.52)	1 (1.72)
20. ¿Rezo o medito?	1.86 (0.98)	6 (10.34)	14 (24.14)	20 (34.48)	18 (31.03)
21. Aprendo a vivir con ello	2.00 (0.84)	2 (3.45)	14 (24.14)	24 (41.38)	18 (31.03)
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ver la televisión y hacer otras actividades	1.52 (0.84)	6 (10.34)	23 (39.66)	22 (37.93)	7 (12.07)
23. Expreso mis sentimientos negativos	0.93 (0.75)	17 (29.31)	29 (50.00)	11 (18.97)	1 (1.72)
24. Utilizo alcohol u otros medicamentos para ayudarme a superarlo	0.31 (0.73)	47 (81.03)	6 (10.34)	3 (5.17)	2 (3.45)
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema	0.34 (0.78)	46 (79.31)	7 (12.07)	2 (3.45)	3 (5.17)
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	1.91 (0.86)	5 (8.62)	9 (15.52)	30 (51.72)	14 (24.14)
27. Me echo la culpa de lo que está sucediendo	0.21 (0.45)	47 (81.03)	10 (17.24)	1 (1.72)	0 (-)
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	1.12 (0.70)	11 (18.97)	29 (50.00)	18 (31.03)	0 (-)

Fuente. Encuesta.

La estrategia más utilizada para el afrontamiento hacia el estrés es la "Aceptación", esta estrategia conformada por los ítems 3 y 21 (36.21 – 31.03%) reportados como el mayor uso dentro de la categoría "mucho". La estrategia menos utilizada fue el "Afrontamiento activo" conformado por los ítems 10 y 21 (6.90 -3.45 %) reportados en la categoría "no en absoluto" (Tabla 3)



TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tabla 4: Análisis descriptivo de las subescalas de las estrategias de afrontamiento

Sub-Escalas	Media (DE)	Mdn	Min	Max	IC (95%)
Aceptación	4.02 (1.59)	4	0	6	(3.61-4.43)
Afrontamiento activo	3.83 (1.45)	4	0	6	(3.46-4.20)
Planificación	3.62 (1.58)	4	0	6	(3.21-4.03)
Religión	3.16 (1.94)	3	0	6	(2.67-3.65)
Auto distracción	3.16 (1.56)	3	0	6	(2.75-3.57)
Reevaluación positiva	3.12 (1.53)	3	0	6	(2.73-3.50)
Apoyo emocional	2.05 (1.34)	2	0	4	(1.70-2.40)
Apoyo social	1.86 (1.02)	2	0	4	(1.61-2.11)
Humor	1.43 (1.35)	1	0	6	(1.08-1.78)
Desahogo	1.33 (1.11)	1	0	4	(1.04-1.62)
Negación	0.95 (1.29)	0	0	5	(0.62-1.28)
Autoinculpación	0.95 (0.98)	1	0	4	(0.70-1.20)
Desconexión	0.67 (1.11)	0	0	5	(0.38-0.96)
Uso de sustancias	0.62 (1.27)	0	0	6	(0.29-0.95)

Fuente. Encuesta.

Interpretación. La subescala de afrontamiento con mayor puntaje fue la “Aceptación” con una media de 4.02 (DE 1.59) y la de menor puntaje fue “Uso de sustancias” con una media de 0.62 (DE 1.27) (Tabla 4).

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Tabla 5: Correlación de Pearson entre subescalas de Estrategias de Afrontamiento y Tecnoestrés

Variable	M	DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Afrontamiento activo †	0.3	0.3																	
Planificación †	0.4	0.3	.96**																
			[.89, .99]																
Apoyo emocional †	0.3	0.3	0.28	0.36															
			[-.21, .66]	[-.12, .71]															
Apoyo social †	0.3	0.2	0.22	0.31	.74**														
			[-.28, .62]	[-.19, .68]	[.41, .89]														
Religión †	0.3	0.3	.54*	.54*	.67**	0.43													
			[.04, .78]	[.10, .80]	[.30, .87]	[-.04, .75]													
Reevaluación positiva †	0.3	0.3	.71**	.73**	0.45	0.32	.72**												
			[.37, .89]	[.40, .89]	[-.03, .76]	[-.18, .68]	[.39, .89]												
Aceptación †	0.3	0.3	.88**	.83**	0.08	0	.47*	.76**											
			[.70, .95]	[.59, .93]	[-.40, .53]	[-.47, .47]	[.01, .77]	[.46, .91]											
Negación †	0.3	0.2	-0.38	-0.22	0.36	0.25	0.15	-0.01	-0.42										
			[-.72, .11]	[-.62, .28]	[-.13, .71]	[-.24, .64]	[-.34, .58]	[-.48, .46]	[-.74, .06]										
Humor †	0.2	0.2	0.2	0.14	0.1	0.06	0.04	0.2	0.28	0.41									
			[-.29, .61]	[-.35, .57]	[-.39, .54]	[-.52, .42]	[-.44, .49]	[-.30, .61]	[-.22, .66]	[-.73, .07]									
Auto distracción	0.3	0.3	.84**	.86**	0.19	0.09	.48*	.63**	.77**	0.35	0.28								
			[.62, .94]	[.65, .94]	[-.30, .61]	[-.39, .54]	[.02, .78]	[.22, .85]	[.47, .91]	[-.70, .14]	[-.21, .66]								
Autoinculpción †	0.3	0.2	-0.04	-0.05	0.38	0.27	-0.09	-0.03	-0.16	0.1	.57*	-0.09							
			[-.50, .43]	[-.50, .43]	[-.11, .72]	[-.23, .65]	[-.54, .39]	[-.49, .44]	[-.59, .33]	[-.39, .54]	[.14, .82]	[-.54, .39]							
Desconexión †	0.2	0.2	-0.08	-0.02	-0.37	0.03	-0.4	-0.22	-0.1	0.16	0.26	-0.04	0.17						
			[-.53, .40]	[-.48, .45]	[-.71, .12]	[-.49, .44]	[-.73, .08]	[-.63, .27]	[-.54, .38]	[-.33, .58]	[-.65, .24]	[-.50, .43]	[-.59, .33]						
Desahogo †	0.3	0.2	-0.09	0.02	0.31	0.39	0.01	-0.02	-0.25	0.47	0.19	-0.23	0.27	0.22					
			[-.54, .39]	[-.45, .48]	[-.19, .68]	[-.09, .73]	[-.46, .47]	[-.48, .45]	[-.64, .25]	[-.77, .77]	[-.00, .31]	[-.63, .27]	[-.22, .66]	[-.27, .62]					
Uso de sustancias †	0.2	0.2	0.04	0.05	0.25	0.12	0.21	0.02	0.02	0.25	0.23	0.18	0.02	0.23	0.11				
			[-.43, .50]	[-.43, .50]	[-.24, .64]	[-.56, .37]	[-.29, .61]	[-.45, .48]	[-.45, .48]	[-.24, .64]	[-.63, .26]	[-.32, .59]	[-.48, .45]	[-.63, .27]	[-.55, .38]				
Escepticismo ‡	0.1	0.3	-.47*	-.54*	-.69**	-.50*	-.71**	-.72**	-.44	0.29	0.11	-.49*	0.11	0.26	0.11	0.17			
			[-.77, .00]	[-.81, .10]	[-.87, .32]	[-.78, .04]	[-.88, .36]	[-.89, .38]	[-.75, .03]	[-.67, .20]	[-.55, .38]	[-.78, .03]	[-.55, .38]	[-.78, .03]	[-.55, .37]	[-.55, .33]			
Fatiga ‡	0.3	0.3	-0.3	-0.29	-0.24	0.28	0.06	-0.15	-0.16	0.08	0.25	-0.3	0.25	0.49*	0.29	0.05	0.05		
			[-.67, .19]	[-.67, .20]	[-.64, .25]	[-.66, .21]	[-.42, .51]	[-.58, .34]	[-.58, .33]	[-.40, .53]	[-.64, .24]	[-.67, .19]	[-.64, .24]	[-.78, .03]	[-.67, .21]	[-.43, .51]	[-.43, .50]		
Ansiedad ‡	0.1	0.3	-.63**	-.67**	-.52*	-0.4	-0.44	-.49*	-0.45	0	0.16	.62**	0.11	0.24	-0.2	0.23	0.32	.77**	
			[-.85, .23]	[-.87, .30]	[-.80, .07]	[-.73, .08]	[-.75, .04]	[-.78, .04]	[-.76, .03]	[-.47, .47]	[-.59, .33]	[-.84, .21]	[-.55, .38]	[-.64, .25]	[-.61, .29]	[-.63, .26]	[-.17, .68]	[.48, .91]	
Ineficacia ‡	0.2	0.3	-0.44	-.54*	-.49*	0.41	-0.44	-0.47	-0.33	0.08	0.08	-.51*	0.12	0.27	0.21	0.02	0.36	.68**	.86**
			[-.75, .04]	[-.80, .03]	[-.78, .07]	[-.74, .07]	[-.75, .03]	[-.77, .00]	[-.69, .16]	[-.53, .40]	[-.53, .40]	[-.79, .05]	[-.37, .56]	[-.66, .22]	[-.62, .28]	[-.48, .45]	[-.13, .71]	[.32, .87]	[.65, .95]

M y DE se utilizan para representar la media y desviación estándar, respectivamente. Los valores entre corchetes indican el intervalo de confianza al 95% para cada correlación. El intervalo de confianza es un rango plausible de correlaciones poblacionales que podrían haber causado la correlación muestral (Cumming, 2014).

† Variables de Estrategias de afrontamiento

‡ Variables de Tecnoestrés

\* indica  $p < .05$ .

\*\* indica  $p < .01$ .

**Interpretación.** Las variables de tecnoestrés se correlacionan inversamente con las variables de afrontamiento, es decir que a mayor estrategia de afrontamiento menor estrés ocasionado por las tecnologías (Tabla 5). La variable escepticismo presenta una mayor cantidad de correlación con las variables de afrontamiento como son las de Afrontamiento activo (- 0.47), Planificación (- 0.54), Apoyo emocional (-0.69), Apoyo social (-0.50), Religión (-0.71), Reevaluación positiva (- 0.72) y Auto distracción (-0.49). La variable de Fatiga se correlaciona inversamente con la Desconexión (-0.49). La variable Ansiedad se correlaciona inversamente con las variables Afrontamiento (-0.63), Planificación (-0.67), Apoyo emocional (-0.52), Reevaluación positiva (- 0.49) y Autodestrucción (-0.62). Por último, la variable Ineficacia se correlaciona inversamente con las variables Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.49) y Autodestrucción (-0.51).



*La investigación, su esencia y arte.*

#### IV. DISCUSIÓN.

El estudio realizado permitió identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los docentes universitarios de Ciencias de la salud, según su escenario de enseñanza que debía de laborar, por el aislamiento social obligatorio y preventivo, decretado por las autoridades Sanitarias del estado (2) por la pandemia del COVID-19.

En la investigación realizada por Naranjo M., refiere que las principales causas de estrés, son las situaciones externas, las características de la personalidad, las formas de enfrentar las situaciones de estrés, y la prevención de ellas son: el ejercicio físico, actitudes positivas, el tipo de alimentación, el empleo del tiempo libre y la planificación personal, también es importante la organización del centro de trabajo, el uso de las estrategias de afrontamiento : la meditación, la relajación, y el papel central de las cogniciones.(29)

La gran mayoría de los docentes experimentaron barreras técnicas, pero tuvieron la capacidad de hacer frente al estrés. Las maestras experimentaron significativamente mayor estrés, en relación a los varones. Según Federkeil., et al., se deben desarrollar las habilidades digitales de los docentes, y se debe realizar más investigaciones sobre los factores psicológicos que contribuyen a la disposición de los docentes a utilizar tecnologías para la enseñanza virtual. El uso de las estrategias efectivas de afrontamiento por los docentes, lograron elaborar un modelo virtual de enseñanza/aprendizaje en un tiempo corto en plena pandemia, con la única finalidad de continuar con el avance académico. (30)

El patrón de correlaciones se observa que la ansiedad, la fatiga, el escepticismo y la ineficacia se relacionan positiva y significativamente (16). Las variables de tecnoestrés se correlacionan inversamente con las variables de afrontamiento, es decir que a mayor estrategia de afrontamiento menor tecnoestrés ocasionado por las tecnologías.

El perfil sociodemográfico de los 58 docentes participantes de ciencias de la salud fue en su mayoría de la Facultad de Enfermería, que respondieron los cuestionarios, según la Tabla 1, las cuales se consideraron para el estudio. El número de docentes participantes del género femenino fue en su gran mayoría ( 74.14%) en relación a los varones fue solo (25.86% ), sin embargo en la investigación realizada por Akour, et al el número de participantes masculinos fue mayor (n = 212, 55,5%) y las damas fue (n = 170, 44,5%;) (19), en relación a la edad media del estudio fue( 58.69) y en la del antecedente la edad promedio fue de 43,9 años, en la oscilación de las edades hay cierta semejanza ambas llegan hasta los 75 años. En relación a la experiencia docente osciló

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

entre 1 y 53 años, con una media de 12,2 años en el antecedente, y en el estudio realizado fue de 15 años a más, también encontramos semejanza en los resultados de experiencia laboral.

Para los autores como Acosta, H., et al dimensiones del síndrome del tecnoestrés. El tecnoesfuerzo incluye la ansiedad (tecnoansiedad), el cansancio la (tecnofatiga) relacionados con las tecnologías innovadoras, el escepticismo (tecnoescepticismo) provocado por ésta y la ineficacia (tecnoineficacia) el uso de los recursos tecnológicos o TICS. La dimensión de ansiedad (tecnoansiedad) conlleva a la ansiedad psicológica (como el temor a dañar la PC), ansiedad social (el temor de ser reemplazado por la tecnología) y ansiedad en funcionamiento (la posible incapacidad para usar las tecnologías). (31)

El escepticismo (tecnoescepticismo) corresponde la dimensión actitudinal del tecnoestrés, corresponde a las valoraciones negativas que genera el uso de la tecnología, como la indiferencia o una actitud de desconexión hacia la tecnología (31). En el trabajo realizado en relación al escepticismo se obtiene: en la descripción de medio alto un 34.48 % y medio bajo 31.03 % de docentes universitarios respondieron de los 58 encuestados. Las personas experimentaron fatiga (tecnofatiga), cansancio, agotamiento mental y cognitivo, muchas veces está relacionado con las actitudes negativas hacia la tecnología (32). Las personas que experimentaron tecnoesfuerzo presentaron altos niveles de activación fisiológica desagradable, manifestándose la ansiedad, tensión y malestar por el constante uso, o por que deberían de hacer del uso de las TICS. Los hallazgos en la investigación fueron en relación a la ansiedad medio bajo de 29.31% y medio alto 24.14 %. Refiere Llorens et al.diferencian la dimensión cognitiva del tecnoestrés (tecnoineficacia) y la describe como los pensamientos negativos que tiene la persona, en relación a su capacidad de usar la tecnología con éxito, en la investigación realizada se obtuvieron en eficacia: medio bajo 36.21 % y medio alto 29.31 %.(31). Según Özgür refiere que la sensación del tecnoestrés se produce cuando la persona presenta un desequilibrio con el entorno tecnológico donde realiza su labor, este desequilibrio se presenta entre las aptitudes, habilidades de la persona y las demandas laborales de su institución, también nos refiere que hay pocas investigaciones sobre los factores que contribuyen al alivio del tecnoestrés de los docentes. (33) . Efectivamente aun hay pocas investigaciones relacionados a docentes universitarios, existen más en otros contextos.

Llorens et al. (2011) refiere que la docencia es una de las profesiones más estresantes, por los constantes cambios, los avances científicos y tecnológicos, que datan desde 1990 (31). Consideramos que ahora desde la llegada de la Pandemia en el 2020 es mayor el cambio en casi todas las instituciones laborales, y los más afectados fueron los del sector educativo, al girar su labor en 360 grados de la presencialidad a la virtualidad.

Según (Gros et al 2005), actualmente se utiliza la tecnología como método de enseñanza/aprendizaje, además por que el docente se ha convertido en el diseñador de los ambientes de aprendizaje en los diferentes niveles educativos. (34), condicionándolo a un



## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

mayores estrés. Li y Wang, 2020) refieren que las constantes actualizaciones en tecnología, expone a los docentes a un tecnoestrés, porque los docentes muchas veces no tienen los conocimientos nuevos en tecnologías actualizadas (35)

Refiere Carrión-Bósquez 2022, que fue posible demostrar que el “escepticismo, la fatiga laboral y la ansiedad son factores influyentes en la presencia de tecnoestrés en los docentes, mientras que la ineficacia no influye significativamente. (15)

En situaciones estresantes, según el autor Betke, K., et al. el personal profesional de enfermería hace uso de estrategias activas para afrontar el estrés: Planificación  $M = 2,10$  ( $DE = 0,54$ ), búsqueda de apoyo social emocional  $M = 1,95$  ( $DE = 0,68$ ) y Búsqueda de apoyo social instrumental  $M = 1,95$  ( $DE = 0,69$ ), siendo lo menos frecuente el consumo de Alcohol/Drogas  $M = 0,28$  ( $DE = 0,48$ ) (36). En el trabajo realizado la Planificacion fue de una  $M= 3.62$  ( $DE =1.58$ ), la búsqueda de apoyo emocional estuvo en  $M= 2.05$  ( $1.34$ ), la búsqueda de apoyo social  $DE = 1.86$  ( $1.02$ ) , en relación a uso de sustancia se obtiene un menor puntaje  $M= 0.62$  ( $DE = 1.27$ ) semejante al trabajo anteriormente descrito por Betke, K., et al.

Kruczek en su investigación aplicó la escala de humor de afrontamiento en los docentes de 23 a 67 años, siendo la media de edad 43,02. Comprobó que los profesores, cuando utilizaban los estilos afiliativos y de auto-mejora, experimentaron menor fatiga. La sensación de estrés laboral por lo tanto medió la relación entre las dimensiones positivas del humor y la fatiga crónica. (38) Por lo que se puede aseverar que el humor positivo, es buena estrategia de afrontamiento para hacer frente a la fatiga crónica.

Refiere Sattar, et al., el uso de la subescala de afrontamiento religioso positivo implicó evaluar los desafíos considerando a Dios, los estudiantes encuestados de medicina presentaron un afrontamiento religioso positivo (38), sin embargo, en los docentes universitarios no se muestra un puntaje predominante 3.16 (1.94). El resultado obtenido (39) en relación al apoyo social se correlaciona negativamente con la depresión y el agotamiento en los estudiantes de medicina. En el estudio (38) los estudiantes de medicina eligieron el afrontamiento activo, y la aceptación. En el estudio realizado, la subescala de afrontamiento con mayor puntaje fue de “Aceptación” con una media de 4.02 ( $DE 1.59$ ) y el “menor fue “uso de sustancias” En la investigación (38) se comprueba que los estudiantes con un afrontamiento activo, son los que logran enfrentar los problemas en forma positiva y directa y por lo tanto presentan menor angustia emocional. En el trabajo el afrontamiento activo tuvo una media de 3.83 ( $DE 1.45$ ), ligeramente menor al de aceptación que es el que más predomina en los docentes universitarios. La búsqueda de apoyo social y emocional es lo más frecuente, según (38) también el afrontamiento activo, la aceptación, evitación, el abuso de sustancias, el afrontamiento religioso y el compromiso deportivo.

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

Según Jewell, C., et al, el uso de sustancias en general, obtuvo una puntuación relativamente baja, pero esta se elevó un poco en las estaciones de primavera e invierno (2,93 a 3,04) respectivamente. (39) En la investigación con los docentes universitarios, también el afrontamiento de uso de sustancias, los resultados fueron bajos, pero no realizaron comparaciones con las estaciones, la población encuestada es semejante por ser ambos profesionales de la salud.

Las variables de tecnoestrés se correlacionan inversamente con las variables de afrontamiento, es decir que a mayor estrategia de afrontamiento menor estrés ocasionado por las tecnologías según los resultados de la (Tabla 5). La variable escepticismo presenta una mayor cantidad de correlación con las variables de afrontamiento como son las de Afrontamiento activo (-0.47), Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.69), Apoyo social (-0.50), Religión (-0.71), Reevaluación positiva (-0.72) y Autodistracción (-0.49). La variable de Fatiga se correlaciona inversamente con la Desconexión (-0.49). La variable Ansiedad se correlaciona inversamente con las variables Afrontamiento (-0.63), Planificación (-0.67), Apoyo emocional (-0.52), Reevaluación positiva (-0.49) y Autodestrucción (-0.62). Por último, la variable Ineficacia se correlaciona inversamente con las variables Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.49) y Autodestrucción (-0.51).

Águila Otero, refiere que la correlación entre las variables del Tecnoestrés como Escepticismo (ES), se correlaciona con apoyo emocional (-,176), siendo la correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral), la variable Fatiga (FA) también el apoyo emocional es (-,209) la correlación es significativa al nivel de 0,05 (bilateral), la variable ansiedad (AN) con el apoyo emocional (-237) se correlaciona y es significativa al nivel (0,01 bilateral), y por último ineficacia con el apoyo emocional(-,136), la correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral) (23)

El tecnoestrés representa un riesgo psicosocial, que no debemos ignorar, por los efectos en la salud física, emocional y psicológica (28)

*La investigación, su esencia y arte.*

## V. CONCLUSIONES

El objetivo de esta investigación fue: determinar el nivel de tecnoestrés relacionado a las estrategias de afrontamiento en los docentes en época del Covid-19 en la Universidad Pública.

Según los resultados obtenidos, llegamos a las siguientes conclusiones

1. Las variables de tecnoestrés se correlacionan inversamente con las variables de afrontamiento, es decir que a mayor estrategia de afrontamiento menor tecnoestrés ocasionado por las tecnologías.
2. La variable escepticismo presenta una mayor cantidad correlación con las variables de afrontamiento como son las de Afrontamiento activo (-0.47), Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.69), Apoyo social (-0.50), Religión (-0.71), Reevaluación positiva (-0.72) y Autodistracción (-0.49).
- 3.-La variable de Fatiga se correlaciona inversamente con la Desconexión (-0.49). La variable Ansiedad se correlaciona inversamente con las variables Afrontamiento (-0.63), Planificación (-0.67), Apoyo emocional (-0.52), Reevaluación positiva (-0.49) y Autodestrucción (-0.62).
4. Por último, la variable Ineficacia se correlaciona inversamente con las variables Planificación (-0.54), Apoyo emocional (-0.49) y Autodistracción (-0.51).



*La investigación, su esencia y arte.*

## VI. RECOMENDACIONES

Los aspectos organizativos de las Instituciones educativas Superiores son un punto clave para el bienestar de los docentes universitarios.

- La sociedad y la Universidad pública deben tomar medidas específicas para mejorar la salud mental de los docentes universitarios, personal administrativo y estudiantes.
- Mejorar el clima laboral y organizacional en las Universidades Públicas.
- Capacitación y actualización a los docentes para la mejor adaptación a las TICS y evitar el tecnoestrés.
- Estabilizar los ritmos de trabajo (horario), cantidad de tiempo empleado. Por medio del departamento Psicopedagógico de la Universidad, RRHHH y las Facultades.
- Los jefes de Departamento deben de incentivar la interacción e intercambio de información entre los docentes que integran el mismo Departamento, por medio de la comunicación síncrona y/o asincrónica o presenciales.
- Incentivar por medio de los Jefes de departamento, el trabajo en equipo, la cooperación, colaboración entre los docentes, para prevenir la aparición de las situaciones estresantes, como el tecnoestrés.

Después de haber pasado por la Pandemia del COVID -19 desde los años 2020, 2021 y parte del 2022, las organizaciones educativas superiores, deberían de promocionar la salud física y mental de sus trabajadores en general y estudiantes.

*La investigación, su esencia y arte.*

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Ruiz, L. La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [Internet]. [citado 15 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/855>
2. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19-DECRETO SUPREMO-N° 044-2020-PCM [Internet]. [citado 15 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>
3. Román F, Forés A, Calandri I, Gautreaux R, Antúnez A, Ordehi D, et al. Resiliencia de docentes en distanciamiento social preventivo obligatorio durante la pandemia de COVID-19. J Neuroeducation [Internet]. 15 de julio de 2020 [citado 15 de mayo de 2022];1(1):76–87. Disponible en: <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/31727>
4. El Peruano Resolución Ministerial N° 108-2022 MINEDU Semipresencialidad / presencialidad. 7 de marzo 2022. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/modifican-documento-normativo-denominado-disposiciones-para-resolucion-ministerial-n-108-2022-minedu-2045838-1>
5. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-la-norma-tecnica-denominada-orientaciones-para-la-resolucion-vice-ministerial-no-080-2020-minedu-1864131-2/>
6. Lapman Gabriel. Covid-19: El mundo en pausa. ¿Cómo nos enfrentamos a esta nueva pandemia?. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2020 Oct [citado agosto 2021 ] ; 20( 4 ): 546-547. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312020000400546&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000400546&lng=es). <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3043>.
7. Resolución Viceministerial N 085-2020 MINEDU. Del 1 de abril del 2020. Exp N 006132|1-2020 y los informes contenidos en el referido exp, el informe N 00457-2020-MINEDU/SG-OGAJ de la oficina general asesoría Jurídica. Orientaciones para la continuidad del servicio educativo superior Universitario, en el marco de la emergencia sanitaria, a nivel Nacional dispuesto por el DSN 008-2020-SA. Disponible en: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574842/RVM\\_N\\_085-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574842/RVM_N_085-2020-MINEDU.pdf)
8. Salanova M Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: el rol de las creencias de eficacia. Rev Psicología del Trabajo y de las Organizaciones [internet]. 2003. [citado 5 julio del 2021]; Vol 19, (5): 225-246 recuperado a partir de :<https://www.redalyc.org/pdf/2313/231318057001.pdf>

## TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

9. La OMS incluye el 'burnout' o 'síndrome del trabajador quemado' en su lista de enfermedades. Diario independiente de contenido enfermero. Martes, 28 de mayo de 2019. Recuperado partir de: <https://www.enfermeria21.com/diario-dicen/la-oms-incluye-el-burnout-o-sindrome-del-trabajador-quemado-en-su-lista-de-enfermedades/> Recuperado a partir de: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1751>
10. Gañan Moreno A, Perez J, Duque S, Gómez J. Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del Covid-19 en docentes universitarios de Medellín (Colombia). Trabajo (En)Cena [internet] 2021; [citado 20 de julio del 2021] , 6 Colombia; recuperado en: [https://redib.org/Record/oai\\_articulo3012436-tecnoestr%C3%A9s-laboral-derivado-de-la-virtualidad-obligatoria-por-prevenci%C3%B3n-del-covid-19-en-docentes-universitarios-de-medell%C3%ADn-colombia](https://redib.org/Record/oai_articulo3012436-tecnoestr%C3%A9s-laboral-derivado-de-la-virtualidad-obligatoria-por-prevenci%C3%B3n-del-covid-19-en-docentes-universitarios-de-medell%C3%ADn-colombia)
11. Montes de Oca JC, Alcantar SM, Domínguez A. Tecnoestrés en docentes y alumnos universitarios: medición en tiempos de Covid-19. Rev Desarrollo Sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación RILCO DS, n. 16 [febrero 2022]. En línea en : <https://www.eumed.net/es/revistas/rilcoDS/16-febrero21/tecnoestres-docentes-alumnos>
12. Ingusci E, Signore F, Giancaspro ML, Manuti A, Molino M, Russo V, Zito M y Cortese CG Carga de trabajo, sobrecarga tecnológica y estrés conductual durante la emergencia COVID-19: el papel de la elaboración de trabajos en trabajadores remotos. Parte delantera. Psychol. 12: 655148. DOI: 10.3389 / fpsyg.2021.655148
13. Ma J, Ollier-Malaterre A, Lu C-. The impact of techno-stressors on work–life balance: The moderation of job self-efficacy and the mediation of emotional exhaustion. Comput Hum Behav [Internet] 2021[citado 8 de julio del 2021];122(4):106811 DOI: [10.1016/j.chb.2021.106811](https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106811)
14. Carrión-Bósquez N, Castelo-Rivas W, Guerrero-Pachacama J, Criollo-Sarco L, Jaramillo-Verduga M. Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19 en Ecuador. Revista Información Científica [Internet]. 2022 [citado 15 Abr 2022]; 101 (2) Disponible en: <http://www.revinfocientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778>
15. Salanova M, Llorens S, Cifre E. The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. International Journal of Psychology [Internet]. 2013 [citado 20 de marzo de 2022];48(3):422–36. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1080/00207594.2012.680460>
16. González-López, Ó. R., Buenadicha-Mateos, M., & Sánchez-Hernández, M. I. Overwhelmed by Technostress? Sensitive Archetypes and Effects in Times of Forced Digitalization. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021 Apr, 18(8), 4216. Published online 2021 Apr 16. doi:10.3390/ijerph18084216
17. Danet Danet A. Psychological impact of COVID-19 Pandemic in Western frontline



TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

- healthcare Professionals. A systematic review. *Med Clin (Barc)*. 2021 May 7;156(9):449-458. English, Spanish. doi: 10.1016/j.medcli.2020.11.009. Epub 2021 Jan 1. PMID: 33478809; PMCID: PMC7775650. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.11.009>
18. Danet Danet A. Psychological impact of COVID-19 Pandemic in Western frontline healthcare Professionals. A systematic review. *Med Clin (Barc)*. 2021 May 7;156(9):449-458. English, Spanish. doi: 10.1016/j.medcli.2020.11.009. Epub 2021 Jan 1. PMID: 33478809; PMCID: PMC7775650. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.11.009>
19. Akour, A., Al-Tammemi, AB, Barakat, M., Kanj, R., Fakhouri, HN, Malkawi, A. y Musleh, G. El impacto de la enseñanza a distancia de emergencia y la pandemia de COVID-19 en el estado psicológico de los docentes universitarios: un estudio transversal en Jordania, *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene* ,[Internet] 103 (6), 2391-2399. Citado el 27 de junio de 2021. Disponible en: <https://www.ajtmh.org/view/journals/tpmd/103/6/article-p2391.xml>
20. Wang X, Li B. Technostress Among University Teachers in Higher Education: A Study Using Multidimensional Person-Environment Misfit Theory. *Front Psychol* [Internet]. 2019 [citado 31 de mayo de 2021];10. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01791>
21. Alcas Z. N, Diaz HHA, Orbegoso COV, Diaz MAA, Esparrell JAF, Echevarria TIL. Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. [Intenet] 2019: Propósitos Represent. [citado el 2 de julio del 2021];7(3):231-47. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.388>
22. Goebel DK, Carlotto MS. Preditores sociodemográficos, laborales e psicossociais da Síndrome de Burnout em docentes de educação a distância. *Av En Psicol Latinoam*. [Internet] 2019; [Citado el 8 de julio del 2021]; 37(2):295-311. [doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6886](https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6886)
23. Águila Otero A. El síndrome de burnout en profesores: relación con el trabajo emocional y el tecnoestrés. 24 de julio de 2015 [citado 17 de octubre de 2021]; Disponible en: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/33958>
24. Urzúa, P. Vera-Villarroel, A. Caqueo-Urizar, and R. Polanco-Carrasco, “La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial,” *Ter. psicológica*, vol. 38, no.1, pp. 103–118, 2020, doi: 10.4067/s0718-48082020000100103.
25. Gori, E. Topino, and A. Di Fabio, “The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model,” *PLoS One*, vol. 15, no. 11, Nov. 2020, doi: 10.1371/journal.pone.0242402
26. Ortega Maldonado and M. Salanova Soria, “Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo,” *Àgora Salut*, no. 3, pp. 285–293, 2016, doi: 10.6035/agorasalut.2016.3.30

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

27. Morán, U. Autónoma, and N. León, "COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE \* COPE-28: A Psychometric Analysis of the Spanish Version of the Brief COPE reñé landero \*\*\* Mónica Teresa González Direccióna la que se dirigirán las peticiones de," 2009. Accessed: Jan. 25, 2022. [Online]. Available: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n2/v9n2a20.pdf?>
28. Marsollier R, Expósito C. Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. CienciAmérica [Internet]. 22 de marzo de 2021 [citado 12 de mayo de 2022];10(1):35–54. Disponible en: <https://cienciamerica.com/index.php/uti/article/view/357>
29. Naranjo, M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo educación, vol. 33, núm. 2, 2009, pp. 171-190 Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica
30. Federkeil, F. Heinschke, T. Jungmann, and F. Klapproth, "Teachers experiences of stress and their coping strategies during COVID -19 induced distance teaching," J. Pedagog. Res., vol. 4, no. 4, pp. 444–452, Aug. 2020, doi: 10.33902/jpr.2020062805
31. Acosta H, Salanova M, Llorens S. ¿Cómo Predicen las Prácticas Organizacionales el Engagement en el Trabajo en Equipo?: El Rol de la Confianza Organizacional, 2011. Cienc Trab. Jul-Sep; 13 [41]: 125-134).
32. Salanova M. Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. 2007 [citado 20 de abril de 2022]; Disponible en: <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/3411>
33. Özgür H. Relationships between teachers' technostress, technological pedagogical content knowledge (TPACK), school support and demographic variables: A structural equation modeling. Computers in Human Behavior [Internet]. 1 de noviembre de 2020 [citado 24 de marzo de 2021]; 112:106468. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756322030220X>
34. Gros B, Silva J. La formación del profesorado como docente en los espacios virtuales de aprendizaje. Revista Iberoamericana de Educación, ISSN 1681-5653, Vol 36, N° 1, 2005. 1 de mayo de 2005;36.
35. Wang X, Li B. Technostress Among University Teachers in Higher Education: A Study Using Multidimensional Person-Environment Misfit Theory. Front Psychol [Internet]. 2019 [citado 31 de agosto de 2021];10. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01791>
36. Betke K, Basińska MA, Andruszkiewicz A. Sense of coherence and strategies for coping with stress among nurses. BMC Nurs. 23 de junio de 2021;20(1):107.
37. Kruczek A. [Teachers' humor and its relationships with chronic fatigue - the mediating role of the sense of stress at work]. Med Pr. 14 de junio de 2019;70(3):343–61. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00814>
38. Sattar K, Yusoff MSB, Arifin WN, Yasin MAM, Nor MZM. Effective coping strategies utilised by medical students for mental health disorders during undergraduate medical

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA  
DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

education-a scoping review. BMC Medical Education [Internet]. 23 de febrero de 2022 [citado 26 de abril de 2022];22(1):121. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03185-1>

39. Jewell C, Vandivort C, Patterson B, Schnapp BH. Coping Strategies Utilized by Emergency Department Providers During the COVID-19 Pandemic. WMJ [Internet]. 2021 [citado 8 mayo de 2022];262–7. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1619251>



*La investigación, su esencia y arte.*

## VIII. ANEXOS

### 2.8 Anexos

2.8.1 Instrumentos de recolección de información.

2.8.2. Consentimiento informado

2.8.2 Certificado del COMITÉ ETICA INV UNSLG

### CUESTIONARIO DE TECNOESTRES

Instrumentos:

Instrumento: Cuestionario de Tecnoestrés - Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT  
Prevención Psicosocial).

### CUESTIONARIO DE TECNOESTRÉS DEL EQUIPO WONT. TECNOESTRES

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

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

#### **INDICACIONES:**

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

¡MUCHAS GRACIAS!

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

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

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

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

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

Cuestionario de Tecnoestrés (Tecnoansiedad y tecnofatiga) por Marisa Salanova, Susana Llorens y Eva Cifre (WoNT Prevenció Psicosocial)

(tecnoansiedad y tecnofatiga) por Maris Salanova, Susan Lorena y eva Cifre (Wont Prevencion Psicosocial)

¿ Como se siente cuando utiliza Tecnología de la información y comunicación (TIC) en su trabajo?. Utilice la siguiente escala de respuesta.

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

1 Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos 0 1 2 3 4 5 6

2 Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TICS 0 1 2 3 4 5 6

3 Soy mas cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo. 0 1 2 3 4 5 6

4 Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías 0 1 2 3 4 5 6



TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

5	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	0	1	2	3	4	5	6
6	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotada/o	0	1	2	3	4	5	6
7	Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada mas	0	1	2	3	4	5	6
8	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
9	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	0	1	2	3	4	5	6
11	Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores	0	1	2	3	4	5	6
12	El trabajar con ellas me hace sentir incomodo, irritable e impaciente.	0	1	2	3	4	5	6
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.	0	1	2	3	4	5	6
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	0	1	2	3	4	5	6

**Escepticismo** (sumatoria ítems 1 a 4)/ 4 =

**Fatiga** (sumatorio ítems 5 a 8)/4 =

**Ansiedad** (sumatorio ítems 9 a 12)/4 =

**Ineficacia** (sumatorio ítems 13 a 16)/4 =

*La investigación, su esencia y arte.*

**Cuestionario de Estrategias de afrontamiento COPE-28**

**Cuestionario COPE- 28**

(Según el original de Carver, 1997). Traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga (2010)

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés.

Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

Coloque : 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0 = No, en absoluto

1 = Un poco

2 = Bastante

3 = Mucho

- 1 Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer
- 2 Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy
- 3 Acepto la realidad de lo que ha sucedido o esta sucediendo
- 4 Recorro a otras actividades para apartar las cosas de mi mente
- 5 Me digo a mí mismo "esto no es real"
- 6 Intento proponer una estrategia sobre qué hacer
- 7 Hago bromas sobre mi situación actual
- 8 Me critico a mí mismo
- 9 Consigo apoyo emocional de otras personas
- 10 Tomo medidas para intentar que la situación mejore
- 11 Renuncio a intentar ocuparme de mi situación actual
- 12 Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables
- 13 Me niego a creer que haya sucedido
- 14 Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
- 15 Utilizo alcohol, u otros medicamentos para hacerme sentir mejor
- 16 Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
- 17 Consigo el consuelo y la comprensión de alguien
- 18 Busco algo bueno en lo que está sucediendo
- 19 Me río de la situación
- 20 ¿Rezo o medito?.

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA  
DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

- 21 Aprendo a vivir con ello.
- 22 Hago algo para pensar menos en ello, tal como ver la televisión y hacer otras actividades.
- 23 Expreso mis sentimientos negativos
- 24 Utilizo alcohol u otros medicamentos para ayudarme a superarlo
- 25 Renuncio al intento de hacer frente al problema
- 26 Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
- 27 Me echo la culpa de lo que está sucediendo.



*La investigación, su esencia y arte.*

TECNOESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN ÉPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

2.8.2. Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO (EN LINEA)

Yo;

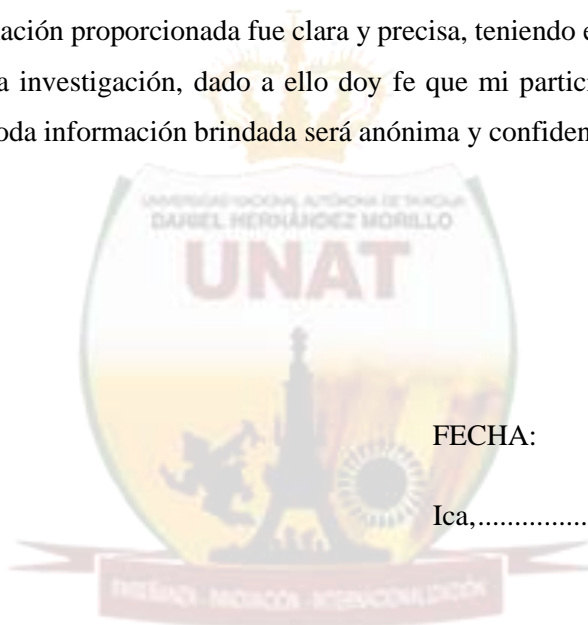
docente.....

, identificado con **DNI: N°**....., Mediante el presente documento, doy mi consentimiento para ser participe en desarrollo de la encuesta para el trabajo de investigación que lleva como título “-

TECNOESTRES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES, EN EPOCA DE COVID - 19 EN UNIVERSIDAD PÚBLICA

elaborado por : Dra. Olga Maria Curro Urbano, Dra. Margarita Córdova Delgado, Mg. Daniel Flavio Condor Camara, Dra. Carmen Chauca y Dr. Edgard Martin Hernández Huaripaucar

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



FECHA:

Ica,.....2021

*La investigación, su esencia y arte.*

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL INVESTIGADOR

DNI:

DNI:

2.8.3. Anexo CERTIFICADO DEL COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACION



CERTIFICADO CEI-UNICA N°:024/08-2021

1. Título del Proyecto de Investigación:

**Tecnoestrés y estrategias de afrontamiento en docentes, en época de COVID - 19 en Universidad Pública**

2. Autores:

- OLGA MARÍA CURRO URBANO
- MARGARITA CÓRDOVA DELGADO
- DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA
- CARMEN LUISA CHAUCA DE QUISPE EDGAR
- MARTÍN HERNÁNDEZ HUARIPAUCAR

3. Revisor del proyecto:

Dr. Rizal Robles Huaynate. Dr. Juan

C. Tantaleán

4. Según opinión del revisor, cumple con lo establecido en el Reglamento de ética:

( x ) si

( ) no

5. Conclusión del Comité de ética para la Investigación en seres humanos, animales y plantas de la UNICA

El proyecto de Investigación titulado: **“Tecnoestrés y estrategias de afrontamiento en docentes, en época de COVID - 19 en Universidad Pública”** SI cumple con lo establecido en el Reglamento del comité de ética para la investigación con seres humanos, animales y plantas de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, aprobado con R.R. N° 1305-R-UNICA-2020.

Ica, 26 de agosto de 2021

Código: CEI-003 Versión: 00  
Fecha: 17-02-2021

Dr Juan C. Tantaleán  
Presidente CEI-UNICA