

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**



**T E S I S**

**Tecnoestrés y habilidades sociales post Covid-19 en estudiantes de la  
Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023**

**Para optar el grado académico de Maestro en:**

**Gerencia e Innovación Educativa**

**Autora:**

**Bach. Nataly Beatriz MARMOLEJO ESPINOZA**

**Asesor:**

**Dr. José Rovino ALVAREZ LOPEZ**

**Cerro de Pasco – Perú - 2025**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**



**T E S I S**

**Tecnoestrés y habilidades sociales post Covid-19 en estudiantes de la  
Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

Dra. Sanyorei PORRAS COSME

**PRESIDENTE**

---

Dr. Percy Néstor ZAVALA ROSALES

**MIEMBRO**

---

Mag. Federico Renato VILLAR YZARRA

**MIEMBRO**



Firmado digitalmente por:  
CARHUARICRA MEZA Julio  
Cesar FAU 20154605046 soft  
Motivo: Soy el autor del  
documento  
Fecha: 11/03/2024 20:59:05-0500



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión  
Escuela de Posgrado  
Unidad de Investigación

### **INFORME DE ORIGINALIDAD N° 051-2024- DI-EPG-UNDAC**

La Unidad de Investigación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:  
**Nataly Beatriz MARMOLEJO ESPINOZA**

Escuela de Posgrado:  
**MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA**

Tipo de trabajo:  
**TESIS**

TÍTULO DEL TRABAJO:  
**“TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023”**

**ASESOR (A):** Dr. José Rovino ALVAREZ LOPEZ

Índice de Similitud:  
**26%**

Calificativo  
**APROBADO**

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 11 de marzo del 2024

**DOCUMENTO FIRMADO DIGITALMENTE**  
Dr. Julio César CARHUARICRA MEZA  
DIRECTOR

## **DEDICATORIA**

Dedicado a los dos seres que iluminan mi vida,  
motivo y razón por los cuales la superación se  
convierte en un objetivo real.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a Dios quién ha guiado en todo momento mi camino. A mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de este largo camino. A mi asesor que tuvo la paciencia de revisar y corregir mis errores que hoy se convirtieron en fortaleza

Mis sinceros agradecimientos al personal directivo, docente, administrativo, estudiantes y padres de familia que forman parte de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa, por su sincera colaboración y participación durante las fases de cada uno de los procesos realizados en el presente estudio que han brindado la información pertinente para recoger los datos, procesarlos y arribando a conclusiones que forman parte de este estudio.

## RESUMEN

El estudio realizado demuestra la relación que existe entre el tecnoestrés de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo de Lampa. Es una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo básico, descriptivo, de diseño correlacional, con una muestra de 110 estudiantes del tercero y cuarto grado pertenecientes a la entidad.

Para recoger la información se aplicó dos cuestionarios dirigidos a los estudiantes, los que se validaron mediante juicio de expertos presentando un nivel de confiabilidad equivalente a 0,803 y 0,701 respectivamente. Los resultados encontrados demostraron que no existe relación significativa entre las variables de estudio cuyo valor de significancia es  $p = 0,142 > 0,05$ ; asimismo, se corrobora con la prueba Chi cuadrado de 3.910.

Las importantes conclusiones son que el tecnoestrés se relaciona significativamente con las primeras habilidades sociales por el resultado de significancia  $= 0,004 < 0,05$ ; en relación las habilidades sociales avanzadas se ha demostrado que no existe relación por el valor de  $0.172 > 0.05$ ; asimismo los mismos valores con las habilidades relacionadas con los sentimientos; con valores de la prueba Chi Cuadrado equivalentes a 3.910; 4.573; 0.821 y 11.560; además de los valores de p valor equivalente a 0.142; 0.004; 0.172; 0.821; 0.015; 0.073 y 0.186; lo que valida o rechaza las hipótesis planteadas a un nivel de significancia de 0.05.

### **Palabras clave:**

Tecnoestrés, habilidades sociales, primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, sentimientos, agresión

## ABSTRACT

The study carried out demonstrates the relationship that exists between the technostress of the Santiago Antúnez de Mayolo de Lampa Educational Institution. It is a research with a quantitative approach, basic, descriptive, correlational design, with a sample of 110 third and fourth grade students belonging to the entity.

To collect the information, two questionnaires were applied to the students, which were validated through expert judgment, presenting a reliability level equivalent to 0.803 and 0.701 respectively. The results found demonstrated that there is no significant relationship between the study variables whose significance value is  $p = 0.142 > 0.05$ ; Likewise, it is corroborated with the Chi square test of 3.910.

The important conclusions are that technostress is significantly related to early social skills due to the result of significance =  $0.004 < 0.05$ ; In relation to advanced social skills, it has been shown that there is no relationship for the value of  $0.172 > 0.05$ ; Likewise the same values with the skills related to feelings; with Chi Square test values equivalent to

3.910; 4,573; 0.821 and 11.560; in addition to the p values value equivalent to 0.142; 0.004; 0.172; 0.821; 0.015; 0.073 and 0.186; which validates or rejects the hypotheses raised at a significance level of 0.05.

**Keywords:** Technostress, social skills, first social skills, advanced social skills, feelings, aggression

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se ha desarrollado con la finalidad de demostrar la existencia de relación entre el tecnoestrés y las habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo, es de nuestro conocimiento que el confinamiento ocasionado por la pandemia COVID – 19 ha dejado diversidad de efectos en una sociedad que no estaba preparada para enfrentar un síndrome como la mencionada, considerando que se ha utilizado con altos niveles de participación la tecnología informática y otros medios para establecer la comunicación y actividades de interactividad considerando que los procesos de formación básica y superior en el mundo debía desarrollarse utilizando estas herramientas.

El presente estudio pretende demostrar si han quedado internalizados en nuestro medio social, el uso desmedido y desordenado de las tecnologías quedando en los estudiantes esas culturas digitales que forman parte de una sociedad emergente que a la fecha se va posicionando en el mundo y ha venido para quedarse; estos argumentos permiten tener los argumentos claros para seguir investigando sobre sus efectos en el desarrollo humano y personal.

El trabajo académico está conformado por:

**Capítulo I:** Está conformado por el problema de investigación y sus respectivos componentes: identificación y determinación del problema, delimitación de la investigación, formulación del problema, objetivos generales y específicos, justificación de la investigación y sus respectivas limitaciones, donde se ha planteado las causas y efectos que ha presentado el problema de investigación, estableciendo su pronóstico respectivo para realizar el estudio en relación con las variables de investigación: el tecnoestrés y las habilidades sociales.

**Capítulo II:** Se presenta información compuesto por los antecedentes de estudio relacionados con una o ambas variables de estudio a nivel local, nacional e internacional,

asimismo, las teorías científicas que sustentan cada uno de los referentes relacionados con las variables y sus respectivas dimensiones establecidas para el estudio, la definición de términos básicos utilizados en la investigación, formulación de las hipótesis general, específica, nula y estadística, las variables representadas con su respectiva operacionalización que muestra sus dimensiones, indicadores e ítems que han posibilitado la elaboración de los instrumentos y su respectiva aplicación a la muestra de investigación con el fin de validarlo.

**Capítulo III:** Conformado por la metodología y las técnicas de investigación compuesto por el tipo, nivel, métodos de investigación, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, la selección, validación y confiabilidad de los instrumentos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico y orientación ética.

**Capítulo IV:** Presenta la información detallada con los resultados de la investigación donde se describe el trabajo de campo, el análisis e interpretación de los resultados a partir de la presentación de tablas y gráficos estadísticos; las respectivas pruebas de hipótesis general y específicas, con aplicación estadística correspondiente de Chi Cuadrado por tratarse de datos no paramétricos y ordinales, finalmente se considera la discusión de resultados donde se detalla las coincidencias y diferencias con las investigaciones que forman parte de los antecedentes de estudio respectivamente.

Finalmente, espero que los aportes del presente estudio se utilicen como fundamento para realizar otras investigaciones que permitan demostrar la importancia de los estudios relacionados a la cultura digital.

**La autora**

## ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

## CAPÍTULO I

### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema.....	1
1.2. Delimitación de la investigación.....	7
1.3. Formulación del Problema.....	7
1.3.1. Problema general.....	7
1.3.2. Problemas específicos .....	7
1.4. Formulación de objetivos.....	8
1.4.1. Objetivo general .....	8
1.4.2. Objetivos específicos .....	8
1.5. Justificación de la investigación .....	9
1.5.1. Justificación teórica.....	9
1.5.2. Justificación metodológica.....	10
1.5.3. Justificación práctica .....	10
1.6. Limitaciones de la investigación.....	10
1.6.1. Bibliográfica.....	10
1.6.2. Acceso a la muestra.....	11

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1.	Antecedentes de estudio.....	12
2.1.1.	A nivel nacional.....	12
2.1.2.	A nivel internacional .....	13
2.2.	Bases teóricas – científicas .....	15
2.2.1.	Teoría del Tecnoéstress .....	15
2.2.2.	Teoría de las Habilidades sociales.....	18
2.3.	Definición de términos básicos .....	21
2.4.	Formulación de Hipótesis .....	22
2.4.1.	Hipótesis general.....	22
2.4.2.	Hipótesis específica.....	22
2.5.	Identificación de variables .....	23
2.5.1.	Variable 1 .....	23
2.5.2.	Variable 2 .....	23
2.5.3.	Variables intervinientes .....	23
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores .....	24
2.6.1.	Definición conceptual .....	24
2.6.2.	Definición operacional.....	24

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1.	Tipo de Investigación.....	27
3.2.	Nivel de investigación.....	27
3.3.	Métodos de investigación .....	28
3.4.	Diseño de la investigación .....	29
3.5.	Población y muestra.....	30

3.5.1. Población.....	30
3.5.2. Muestra.....	30
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	30
3.6.1. Técnicas.....	30
3.6.2. Instrumentos .....	31
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación .....	31
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	35
3.9. Tratamiento estadístico .....	35
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica .....	36

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo .....	37
4.2. Presentación, análisis e interpretación de los resultados .....	38
4.2.1. Resultados de la aplicación de los cuestionarios referido al tecnoestrés ..	38
4.2.2. Resultados de la aplicación del cuestionario referido a las habilidades sociales.....	52
4.3. Prueba de hipótesis .....	68
4.4. Discusión de resultados.....	86

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Definición Operacional de las Variables de Investigación.....	25
<b>Tabla 2.</b> Validación por juicio de expertos de la variable tecnoestrés .....	32
<b>Tabla 3.</b> Resultados obtenidos en la prueba piloto en relación a la primera variable: Tecnoestrés .....	33
<b>Tabla 4.</b> Resultados de la variable tecnoestrés.....	33
<b>Tabla 5.</b> Validación por juicio de expertos: habilidades sociales.....	34
<b>Tabla 6.</b> Resultados obtenidos en la prueba piloto en relación a la segunda variable: habilidades sociales .....	34
<b>Tabla 7.</b> Fiabilidad de la variable habilidades sociales .....	35
<b>Tabla 8.</b> Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos. ....	38
<b>Tabla 9.</b> Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías. ....	39
<b>Tabla 10.</b> Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.....	40
<b>Tabla 11.</b> Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando .....	41
<b>Tabla 12.</b> Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.....	42
<b>Tabla 13.</b> Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.....	43
<b>Tabla 14.</b> Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la tecnología .....	44
<b>Tabla 15.</b> Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.....	45
<b>Tabla 16.</b> En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías. ....	46
<b>Tabla 17.</b> Es difícil trabajar con tecnologías.....	47
<b>Tabla 18.</b> Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.....	48
<b>Tabla 19.</b> Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc. ....	49
<b>Tabla 20.</b> Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar.....	50

<b>Tabla 21.</b> Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia o a practicar hobbies o actividades en tiempo libre. ....	51
<b>Tabla 22.</b> Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo. ...	52
<b>Tabla 23.</b> Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.....	53
<b>Tabla 24.</b> Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada..	54
<b>Tabla 25.</b> Agradezco los favores que las personas me brindan.....	55
<b>Tabla 26.</b> Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia.....	56
<b>Tabla 27.</b> Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas. ....	57
<b>Tabla 28.</b> Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.....	58
<b>Tabla 29.</b> Soy consciente de las emociones que experimento. ....	59
<b>Tabla 30.</b> Intento comprender lo que sienten los demás. ....	59
<b>Tabla 31.</b> Intento persuadir el enfado de otras personas. ....	60
<b>Tabla 32.</b> Permito que los demás sepan que me interesan o me preocupan por ellos. ....	61
<b>Tabla 33.</b> Ayudo a quien lo necesita.....	62
<b>Tabla 34.</b> Controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano” .....	63
<b>Tabla 35.</b> Les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución.....	64
<b>Tabla 36.</b> Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza. ....	65
<b>Tabla 37.</b> Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea .....	66
<b>Tabla 38.</b> Decido que necesito saber y como conseguir la información.....	67
<b>Tabla 39.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades sociales.....	69
<b>Tabla 40.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	70
<b>Tabla 41.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Primeras habilidades .....	72
<b>Tabla 42.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	72

<b>Tabla 43.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades avanzadas .....	74
<b>Tabla 44.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	74
<b>Tabla 45.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades con sentimientos.....	76
<b>Tabla 46.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	77
<b>Tabla 47.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades ligadas a la agresión .....	79
<b>Tabla 48.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	79
<b>Tabla 49.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades ligadas al estrés .....	82
<b>Tabla 50.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	82
<b>Tabla 51.</b> Tabla cruzada Tecnoestrés*Habilidades de planificación .....	84
<b>Tabla 52.</b> Pruebas de chi-cuadrado .....	85
<b>Tabla 53.</b> Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos. ....	113
<b>Tabla 54.</b> Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías. ....	113
<b>Tabla 55.</b> Me siento desconfiado/a de la contribución de la tecnología en mi trabajo.	114
<b>Tabla 56.</b> Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.....	115
<b>Tabla 57.</b> Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.....	116
<b>Tabla 58.</b> Cuando termino de trabajar con Tecnologías, me siento agotado/a. ....	116
<b>Tabla 59.</b> Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con tecnologías que no puedo hacer nada más. ....	117
<b>Tabla 60.</b> Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.....	118
<b>Tabla 61.</b> Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.....	118
<b>Tabla 62.</b> Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología. ....	119
<b>Tabla 63.</b> Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores .....	120
<b>Tabla 64.</b> Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.....	121

<b>Tabla 65.</b> En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías. ....	122
<b>Tabla 66.</b> Es difícil trabajar con tecnologías. ....	123
<b>Tabla 67.</b> La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías. ....	123
<b>Tabla 68.</b> Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.....	124
<b>Tabla 69.</b> Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida.....	125
<b>Tabla 70.</b> Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo. .....	125
<b>Tabla 71.</b> Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc. ...	126
<b>Tabla 72.</b> Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías (internet, correo electrónico móvil, etc.).....	127
<b>Tabla 73.</b> Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar. ....	128
<b>Tabla 74.</b> Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia o a practicar hobbies o actividades en tiempo libre. ....	128
<b>Tabla 75.</b> Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo. .	129
<b>Tabla 76.</b> Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.....	130
<b>Tabla 77.</b> Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada. ....	130
<b>Tabla 78.</b> Agradezco los favores que las personas me brindan.....	131
<b>Tabla 79.</b> Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia.....	132
<b>Tabla 80.</b> Pido que me ayuden cuando tengo alguna dificultad.....	132
<b>Tabla 81.</b> Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas. ....	133
<b>Tabla 82.</b> Doy y sigo instrucciones, para realizar una actividad, de manera acertada.	134
<b>Tabla 83.</b> Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.....	135
<b>Tabla 84.</b> Convenzo a los demás que mis ideas son mejores y de mayor utilidad.....	135

<b>Tabla 85.</b> Soy consciente de las emociones que experimento. ....	136
<b>Tabla 86.</b> Doy a conocer a los demás lo que siento. ....	137
<b>Tabla 87.</b> Intento comprender lo que sienten los demás. ....	137
<b>Tabla 88.</b> Intento persuadir el enfado de otras personas. ....	138
<b>Tabla 89.</b> Permito que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos. ....	139
<b>Tabla 90.</b> Pido permiso a la persona indicada cuando se presentan situaciones de urgencia. ....	139
<b>Tabla 91.</b> Ayudo a quien lo necesita.....	140
<b>Tabla 92.</b> Llego a establecer acuerdos que satisfagan a ambas partes.....	141
<b>Tabla 93.</b> Controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano”. ....	141
<b>Tabla 94.</b> Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cual es mi postura....	142
<b>Tabla 95.</b> Les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución.....	143
<b>Tabla 96.</b> Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien. ....	143
<b>Tabla 97.</b> Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo con el cual me identifico.....	144
<b>Tabla 98.</b> Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza. ....	145
<b>Tabla 99.</b> Me percato cuando me dejan de lado en alguna actividad y, luego, hago algo para sentirme mejor. ....	145
<b>Tabla 100.</b> Considero varias posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor. ....	146
<b>Tabla 101.</b> Reconozco, si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo mi control. ....	147
<b>Tabla 102.</b> Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea.....	147

<b>Tabla 103.</b> Soy realista cuando aclaro el cómo me desenvuelvo en una determinada circunstancia.....	148
<b>Tabla 104.</b> Decido que necesito saber y como conseguir la información.....	149

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Las tecnologías me interesan cada vez menos. ....	38
<b>Figura 2.</b> Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.....	39
<b>Figura 3.</b> Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.....	40
<b>Figura 4.</b> Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.....	41
<b>Figura 5.</b> Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.....	42
<b>Figura 6.</b> Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías. ....	43
<b>Figura 7.</b> Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología. ....	44
<b>Figura 8.</b> Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.	45
<b>Figura 9.</b> En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías. ....	46
<b>Figura 10.</b> Es difícil trabajar con tecnologías. ....	47
<b>Figura 11.</b> Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas .....	48
<b>Figura 12.</b> Continuamente estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.....	49
<b>Figura 13.</b> Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías.....	50
<b>Figura 14.</b> Dedico más tiempo a las tecnologías .....	51
<b>Figura 15.</b> Presto atención hago un esfuerzo para comprenderlo.....	52
<b>Figura 16.</b> Me gusta iniciar y mantener una conversación .....	53
<b>Figura 17.</b> Determino la información que necesito .....	54
<b>Figura 18.</b> Agradezco los favores .....	55
<b>Figura 19.</b> Me relaciono fácilmente.....	56
<b>Figura 20.</b> Integro equipos de trabajo.....	57
<b>Figura 21.</b> Expreso más disculpas al cometer una falta .....	58
<b>Figura 22.</b> Soy consciente de las emociones que experimento.....	59

<b>Figura 23.</b> Intento comprender lo que sienten los demás. ....	60
<b>Figura 24.</b> Intento persuadir el enfado de otras personas. ....	61
<b>Figura 25.</b> Permito que sepan que me intereso o me preocupo .....	62
<b>Figura 26.</b> Ayudo a quien lo necesita.....	63
<b>Figura 27.</b> Controlo mi carácter.....	64
<b>Figura 28.</b> Responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución.....	65
<b>Figura 29.</b> Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.....	66
<b>Figura 30.</b> Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar .....	67
<b>Figura 31.</b> Decido que necesito saber y como conseguir la información. ....	68
<b>Figura 32.</b> Tecnoestres y habilidades sociales .....	71
<b>Figura 33.</b> Tecnoestrés y primeras habilidades.....	73
<b>Figura 34.</b> Tecnoestrés y habilidades sociales avanzadas.....	75
<b>Figura 35.</b> Tecnoestrés y habilidades relacionadas con sentimientos.....	78
<b>Figura 36.</b> Tecnoestrés y habilidades alternativas a la agresión .....	80
<b>Figura 37.</b> Tecnoestrés y habilidades ligadas al estrés .....	83
<b>Figura 38.</b> Tecnoestrés y habilidades de planificación .....	86
<b>Figura 39.</b> Las tecnologías me interesan cada vez menos. ....	113
<b>Figura 40.</b> Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.....	114
<b>Figura 41.</b> Me siento desconfiado/a de la contribución de la tecnología .....	115
<b>Figura 42.</b> Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.....	115
<b>Figura 43.</b> Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.....	116
<b>Figura 44.</b> Cuando termino de trabajar con Tecnologías, me siento agotado/a. ....	117
<b>Figura 45.</b> Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con tecnologías .....	117
<b>Figura 46.</b> Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.....	118

Figura 47. Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías. ....	118
<b>Figura 48.</b> Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología. ....	120
<b>Figura 49.</b> Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.....	121
<b>Figura 50.</b> Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.....	122
<b>Figura 51.</b> En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías. ....	122
<b>Figura 52.</b> Es difícil trabajar con tecnologías. ....	123
<b>Figura 53.</b> Soy ineficaz utilizando tecnologías.....	124
<b>Figura 54.</b> Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas.....	124
<b>Figura 55.</b> Utilizo en exceso las tecnologías en mi vida. ....	125
<b>Figura 56.</b> Utilizo continuamente las tecnologías ....	126
<b>Figura 57.</b> Continuamente estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.....	127
<b>Figura 58.</b> Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías ....	127
<b>Figura 59.</b> Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías.....	128
<b>Figura 60.</b> Dedico más tiempo a las tecnologías ....	129
<b>Figura 61.</b> Presto atención hago un esfuerzo para comprenderlo.....	129
<b>Figura 62.</b> Me gusta iniciar y mantener una conversación ....	130
<b>Figura 63.</b> Determino la información que necesito ....	131
<b>Figura 64.</b> Agradezco los favores ....	131
<b>Figura 65.</b> Me relaciono fácilmente.....	132
<b>Figura 66.</b> Pido ayuda cuando tengo alguna dificultad ....	133
<b>Figura 67.</b> Integro equipos de trabajo.....	134
<b>Figura 68.</b> Doy y sigo instrucciones para realizar una actividad.....	134
<b>Figura 69.</b> Expreso mis disculpas al cometer una falta. ....	135

<b>Figura 70.</b> Pertinencia de mis ideas de mayor utilidad.....	136
<b>Figura 71.</b> Soy consciente de las emociones que experimento.....	136
<b>Figura 72.</b> Doy a conocer a los demás lo que siento .....	137
<b>Figura 73.</b> Intento comprender lo que sienten los demás. ....	138
<b>Figura 74.</b> Intento persuadir el enfado de otras personas. ....	138
<b>Figura 75.</b> Permito que sepan que me intereso o me preocupo .....	139
<b>Figura 76.</b> Pido permiso a la persona indicada.....	140
<b>Figura 77.</b> Ayudo a quien lo necesita.....	140
<b>Figura 78.</b> Establezco acuerdos que satisfagan a ambas partes.....	141
<b>Figura 79.</b> Controlo mi carácter.....	142
<b>Figura 80.</b> Defiendo mis derechos.....	142
<b>Figura 81.</b> Responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución.....	143
<b>Figura 82.</b> Intento llegar a una solución justa.....	144
<b>Figura 83.</b> Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo .....	144
<b>Figura 84.</b> Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.....	145
<b>Figura 85.</b> Me percato cuando me dejan de lado en alguna actividad.....	146
<b>Figura 86.</b> Considero varias posibilidades.....	146
<b>Figura 87.</b> Reconozco la causa de algún acontecimiento .....	147
<b>Figura 88.</b> Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar.....	148
<b>Figura 89.</b> Soy realista cuando me desenvuelvo en una determinada circunstancia. ..	148
<b>Figura 90.</b> Decido que necesito saber y como conseguir la información. ....	149

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

Es evidente que la crisis sanitaria mundial COVID-19 ha tenido efectos muy diversos en los numerosos campos del conocimiento humano. Debido a los avances en los campos de la economía, la sociología, la cultura y, lo que es más significativo, la educación, se han revisado las concepciones convencionales de lo que constituye un liderazgo eficaz en el aula. Debido a la distancia social y a la reestructuración de sus enfoques pedagógicos y didácticos, los educadores de todo el planeta han experimentado un proceso de transformación.

La rápida e impredecible propagación del COVID-19 llevó a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a proclamar una pandemia mundial en marzo de 2020. Siguiendo la recomendación de la Organización Mundial de la Salud, los gobiernos empezaron a implantar el trabajo a distancia en una amplia gama de industrias y esferas de gobierno. Surgió así un nuevo problema en el ámbito de la educación: los efectos de la educación en línea. Este nuevo entorno

de trabajo virtual se impone a profesores y alumnos sin apenas preparación, lo que quizá contribuya al desarrollo del tecnoestrés.

Ya existía una brecha de conocimientos en lo que se refiere al uso de las TIC, y se amplió aún más durante la crisis sanitaria. Como consecuencia de la pandemia, los educadores de todos los ámbitos se vieron abocados a un periodo de exigencia y dificultad sin precedentes; como resultado, escriben Garca et al. (2020), "se complica la situación hasta el punto de que no siempre hay soluciones rápidas adaptadas a cada circunstancia y provocan cierta desconfianza, así como que se den pasos más lentos de lo que demandan los diferentes colectivos" (p. 104).

Según cita la Organización Panamericana de la Salud (2020), "los profesores que no tienen o frecuentan un liderazgo determinado son propensos a mostrar y sufrir estrés laboral, así como agotamiento o empeoramiento de la salud mental" (p.25). Como resultado, es seguro decir que la pandemia ha tenido diversos impactos en la salud mental de los estudiantes en el aula, en particular los matriculados en programas alternativos de educación básica debido a la complejidad y amplitud de sus cursos.

Es evidente que la crisis sanitaria mundial COVID-19 ha tenido consecuencias muy diversas en los múltiples campos del conocimiento humano. Debido a los avances en los campos de la economía, la sociología, la cultura y, lo que es más significativo, la educación, se han revisado las concepciones convencionales de lo que constituye un liderazgo eficaz en el aula. Debido a la distancia social y a la reestructuración de sus enfoques pedagógicos y didácticos, los educadores de todo el mundo han experimentado un proceso de transformación.

Por lo tanto, es crucial proporcionar la estabilidad emocional, el bienestar psicológico y social dentro de las actividades académicas, de toda la comunidad educativa, en este caso la educación básica alternativa. Tal vez como consecuencia del tecnoestrés, los alumnos de las formas alternativas de educación básica están experimentando problemas de concentración y, lo que es más importante, de progresión en el aprendizaje.

Que el trabajo virtual en el ambiente COVID-19, que fue controlado y promovido por la Resolución Viceministerial No. 093-2020-MINEDU y que se mantiene hasta hoy, viene elevando el tecnoestrés de los profesores es evidente a nivel nacional. Siguiendo la dirección del Consejo Directivo N° 039-2020-SUNEDU, la Universidad Nacional del Centro del Perú ha comenzado a ofrecer labor y educación no presencial a sus estudiantes en la zona de Junín.

Como resultado, muchos estudiantes de ese entonces empezaron a realizar trabajos virtuales a pesar de las limitaciones tecnológicas y la falta de conocimiento en el manejo del tecnoestrés relacionado con las habilidades sociales. Para combatir estos problemas, adquirieron paquetes de Internet móvil, lo que demuestra, al menos en parte, una falta de habilidades sociales que puede estar contribuyendo al fenómeno del tecnoestrés.

También cabe señalar que los estudiantes pueden ver cómo se deterioran sus habilidades sociales como consecuencia de la preocupación, la melancolía y el cansancio que conlleva trabajar a distancia. El bienestar emocional y el sentido de propósito de cada persona son cruciales para el crecimiento de sus esfuerzos, razón por la cual se ha propuesto la aplicación adecuada de las habilidades sociales como medio para alterar las perspectivas de las personas sobre la educación y su impulso por aprender.

Esto está en consonancia con lo que ya afirmaron Villanueva y Contreras (2020): la crisis sanitaria COVID-19 ha provocado un cambio en el marco pedagógico de las instituciones, organizaciones y entidades educativas. Una crisis que ha impulsado la demanda de enfoques novedosos en la enseñanza y el aprendizaje y, por extensión, en la enseñanza de habilidades sociales adecuadas a los alumnos de secundaria (p. 26).

Es cierto que el COVID-19 ha despertado y desarrollado una gran variedad de características dentro de las habilidades sociales a escala global, nacional y local. En un contexto de aislamiento social, los estudiantes de educación básica regular han modificado sus rutinas, comportamientos habituales, habilidades y talentos. Y lo hicieron sin sucumbir al tecnoestrés trabajando a distancia, recibiendo ayuda híbrida y participando en actividades de instrucción.

Se ha informado de que el tecnoestrés en alumnos de educación básica regular que se enfrentan a nuevas situaciones pandémicas provoca diversos síntomas relacionados con las habilidades sociales, aunque estos casos son poco frecuentes. Se produciría un drástico éxodo de niños de las aulas como consecuencia de ello. lo que se traduciría en un descenso de la calidad de vida laboral y una pérdida de impulso intrínseco.

Según Villanueva y Contreras (2020), "la aceleración de la crisis de salud y el cambio pedagógico en las instituciones educativas normales de educación básica hacen factible el desarrollo del tecnoestrés, donde el estrés y el entorno digital deterioran las habilidades sociales, que se están deshumanizando" (p. 71).

En consecuencia, el líder que hace un uso eficaz de las habilidades sociales se presenta como el que mejor puede adaptarse a las condiciones

modernas de las instituciones. Por este motivo, un líder con habilidades sociales se centra en desarrollar a sus seguidores, elevar su nivel de necesidades y moral, y movilizar a terceros hacia causas trascendentales, del mismo modo que una rueda que nunca deja de girar adquiere dinamismo y hace que sus rasgos característicos generen un mayor compromiso y dedicación al trabajo.

Este hecho ofrece una oportunidad para la introspección sobre el estado de la educación moderna y sus enfoques para comprender el tecnoestrés en su relación con las habilidades blandas. Se manifiesta en la miríada de problemas académicos, parentales e institucionales que aquejan a los alumnos del nivel secundario. De ahí que las instituciones educativas de este tipo tengan una responsabilidad generacional sobre las habilidades sociales de los alumnos y desempeñen un papel crucial en el proceso del tecnoestrés ante una pandemia mundial.

La falta de habilidades sociales de un alumno en el entorno contemporáneo puede contribuir a una serie de problemas y, lo que es más importante, ralentizaría el proceso de transformación educativa. La ausencia o la incertidumbre de un alumno carente de habilidades sociales es la causa fundamental de muchos problemas que afectan a la administración y la gestión educativas. Así pues, es esencial destacar que, a escala global, las habilidades sociales y el tecnoestrés son una sugerencia pedagógica para contrarrestar la falta general de administración, control y, sobre todo, organización presente en cualquier institución educativa básica regular.

También se ha demostrado que existe un abismo entre las autoridades, la junta directiva y los demás actores del quehacer educativo en la comunidad educativa de las instituciones regulares de educación básica. Las mismas personas

que se han quejado del tema y no parecen querer hacer nada al respecto, son también las que contribuyen a crear un ambiente tecnológico estresante en toda la institución. Hay que abordar el problema del tecnoestrés y mostrar sus posibles causas y repercusiones, tanto a corto como a largo plazo.

Una vez aclarado esto, podemos hablar del tecnoestrés, sobre el que podemos decir que se han realizado pocos estudios, pero que ha adquirido cierta relevancia en los últimos años debido a la epidemia y al auge del trabajo no presencial o a distancia. Así, descubrimos el trabajo de Brod (2020), en este ámbito, quien define el tecnoestrés como una "enfermedad adaptativa inducida por la falta de capacidad para enfrentarse a la tecnología moderna de forma saludable" (p. 32).

Además, Salanova (2019) define el tecnoestrés como el "producto final de un proceso cognitivo caracterizado por un desequilibrio entre expectativas y capacidades" (p. 08). Afirman Gaan et al. (2020), "El tecnoestrés es un estado mental de desequilibrio negativo, generado por la urgencia de hacer uso de las TIC" (p. 90).

Muchas investigaciones se han producido a nivel mundial, nacional y regional sobre estas dos variables de estudio, es decir, el Tecnoestrés y los temas de Habilidades

Sociales, aunque de forma aislada o con baja incidencia. Los alumnos regulares de Lampa no han sido relacionados con estos factores de investigación. Por lo tanto, se requiere un estudio que aborde e investigue los efectos de ambos factores de investigación.

Por lo detallado, se formula el siguiente problema de investigación científica:

## **1.2. Delimitación de la investigación**

**1.2.1. Delimitación espacial:** El desarrollo de la investigación se realizó dentro del espacio del Distrito Pariahuanca, en la Provincia de Huancayo.

Específicamente en las instalaciones de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023.

**1.2.2. Delimitación temporal:** La presente investigación se desarrolló durante los meses de marzo, abril, mayo y junio del año en curso.

**1.2.3. Delimitación social:** (Unidad de análisis) Conformado por todos los agentes de la comunidad educativa (Directivos, docentes, estudiantes y padres de familia) de la Institución Educativa Ernesto Diez Canseco

## **1.3. Formulación del Problema**

### **1.3.1. Problema general**

¿De qué manera se relaciona el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?

### **1.3.2. Problemas específicos**

- a. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?
- b. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?
- c. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?

- d. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?
- e. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?
- f. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023?

#### **1.4. Formulación de objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

- a. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.
- b. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.
- c. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en

estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

- d. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.
- e. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.
- f. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

## **1.5. Justificación de la investigación**

### **1.5.1. Justificación teórica**

Para ello, puede decirse que los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés.

### **1.5.2. Justificación metodológica**

También permitirá proponer metodologías, tácticas, enfoques y, lo que es más importante, herramientas más avanzadas para indagar y profundizar en las variables de investigación. Este avance teórico será muy útil para ampliar los estudios que utilizan las mismas variables de estudio en varios lugares y/o entornos en el ámbito de la educación.

Existe una estrecha relación entre la trascendencia de la investigación y la creación de mecanismos metodológicos que permitan profundizar o ampliar el examen de las variables de estudio. En la investigación se utilizará tanto el cuestionario de habilidades sociales elaborado por Goldstein (2019), como el cuestionario de tecnoestrés adaptado por Salanova (2011).

### **1.5.3. Justificación práctica**

Los hallazgos permitirán formular recomendaciones para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes y reducir su exposición al estrés tecnológico en Lampa, distrito de la provincia de Huancayo. Por ello, se podrá fortalecer y trabajar desde un nivel práctico los procesos que ilustran las habilidades sociales que modifican el escenario educativo y restringen el desarrollo del tecnoestrés en el trabajo académico de los estudiantes de secundaria.

## **1.6. Limitaciones de la investigación**

### **1.6.1. Bibliográfica**

Debido a su carácter novedoso, este estudio arrojará luz sobre una importante laguna de conocimientos en la bibliografía relacionada. Por ello, es prudente consultar los documentos elaborados por los gobiernos locales, nacionales e internacionales.

### **1.6.2. Acceso a la muestra**

En este momento no se pueden hacer generalizaciones debido al tamaño limitado de la muestra y al intervalo de tiempo. Sin embargo, este muro puede franquearse y, con el tiempo, se utilizarán métodos de investigación científica de vanguardia para determinar la naturaleza precisa de la conexión entre los elementos cruciales.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de estudio

##### 2.1.1. A nivel nacional

Cueva (2022), ejecutó la siguiente tesis titulada: *Tecnoestrés y habilidades cognitivas en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2022*. Concluyó que, el coeficiente de correlación de Spearman ( $Rho = .209$ ; sig.  $=.004$ ) nos permite ver que la asociación entre tecnoestrés y capacidades cognitivas es estadísticamente significativa y negativa.

Alvarez (2021), realizó la siguiente tesis: *Tecnoestrés y aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima Este-2021*. Concluyó que, el tecnoestrés se asocia sustancialmente al aprendizaje independiente en los estudiantes de ingeniería de una institución privada de Lima Este-2021, como lo demuestra un coeficiente de  $0,268$  que indica una correlación media positiva y un p-valor de  $0,002$   $0,05$ .

Madueño et al. (2020), ejecutaron el siguiente artículo científico: *Conductas parentales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria del Callao*. Concluyeron que, es el resultado de la preocupación de los adolescentes por proyectar una imagen socialmente deseable y evitar las críticas. De acuerdo con los objetivos, la realidad social y la realidad cultural de nuestra nación, exploramos las consecuencias de los resultados.

Estrada et al. (2020), realizaron la investigación titulada: *Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria*. En este estudio concluyeron que, mostró que existen cambios estadísticamente significativos ( $p=0,0000,05$ ) en las puntuaciones medias obtenidas antes y después de la intervención (132,56 y 161,68, respectivamente). Se determinó que las técnicas psicoeducativas implementadas contribuyeron positivamente al crecimiento de la competencia interpersonal de los estudiantes.

Silvia (2018), realizó la siguiente tesis: *Estilos de crianza y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Huancabamba*. El autor concluyó que, entre los adolescentes a los que se administraron pruebas psicológicas, "Estilos de crianza" y "Habilidades sociales" mostraron tener una conexión débilmente negativa. La información se obtuvo mediante exámenes psicológicos. Se demostró que las habilidades sociales de los alumnos de las escuelas donde se realizó el estudio estaban relacionadas con las prácticas de crianza de los padres.

### **2.1.2. A nivel internacional**

Torres et al. (2020), ejecutaron el siguiente artículo científico: *Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria*.

En este estudio se arribó a la siguiente conclusión, el éxito académico está correlacionado con altos niveles de habilidades sociales, mientras que el fracaso está correlacionado con bajos niveles de habilidades sociales.

Garrido (2019), realizó la siguiente investigación: Análisis de la condición física, tipología corporal y actividad física sobre variables escolares de tecnoestrés, bullying y dependencia del teléfono móvil en adolescentes. Concluyó que, aunque la edad está relacionada tanto con el tecnoestrés como con la dependencia del móvil, se ha demostrado que la realidad laboral del padre también está correlacionada con la dependencia del móvil. Dicho de otro modo, el envejecimiento conduce a una dependencia cada vez mayor del teléfono móvil.

Galvis et al. (2019), realizó la siguiente investigación: Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés. En este estudio los autores arribaron a la siguiente conclusión, descubrió que la frecuencia de uso no estaba significativamente relacionada con el tecnoestrés, pero que existía una asociación débil pero sustancial entre el tecnoestrés, la adicción a Internet y la ansiedad social. Se destacaron las implicaciones para futuras investigaciones sobre el uso de las TIC por parte de los jóvenes.

Sánchez et al. (2017), ejecutaron el siguiente artículo: *El rol de la infraestructura tecnológica en relación con la brecha digital y la alfabetización digital en 100 instituciones educativas de Colombia*. Concluyeron que, hay variaciones en la infraestructura técnica del país, pero ninguna región está particularmente a la cabeza en lo que se refiere a avances en este campo. Del mismo modo, no se encontró ninguna correlación entre el nivel de sofisticación técnica de un colegio y el rendimiento en el examen Saber.

Coppari et al. (2017), investigaron la siguiente investigación: *Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos*. Concluyeron que, el grado de dependencia de las comodidades tecnológicas puede medir con precisión el nivel de tecnoestrés. Tanto el uso de las TIC y el tecnoestrés ( $r=0,27$ ;  $p<0,001$ ) como el uso de las TIC y la edad ( $r=0,19$ ;  $p<0,001$ ) mostraron relaciones poco significativas.

## **2.2. Bases teóricas – científicas**

### **2.2.1. Teoría del Tecnoestrés**

En 1984, Richard Lazarus y Susan Folkman expusieron esta noción para explicar la conexión entre el estrés y las funciones cognitivas.

También señalaron que el estrés es un fenómeno que puede estar provocado por circunstancias, la primera de las cuales es el impacto de variables ambientales tecnológicas, y la segunda, la respuesta de un individuo a estos estímulos.

La valoración cognitiva, según la teoría de Lazarus, se produce cuando dos elementos principales configuran la respuesta de un individuo ante una circunstancia estresante: cómo maneja la presión y la tensión. Uno es la propia sensibilidad al estrés, y el otro es una evaluación de los mejores métodos para afrontar el estrés. los medios más eficaces para afrontar el estrés que pueden remontarse a determinadas fuentes. determinadas razones.

Salanova (2013), define el tecnoestrés como una "condición psicológica" que experimenta una persona debido a sus interacciones desagradables con las tecnologías de la información y la comunicación. La autora destaca que existen dos resultados asociados al uso de las TIC: el positivo o ideal (tecnoflujo), en el

que el sujeto experimenta ventajas y satisfacciones, y el negativo, en el que el sujeto experimenta cansancio y preocupación (tecnoestrés).

Ramos (2022), menciona que es un "riesgo psicológico asociado a los impactos negativos que surgen como consecuencia del uso de las TIC" (p.9). Según Illescas (2020), "un estado psicológico negativo que se asocia al uso de las tecnologías de la información y la comunicación" es lo que llamamos "tecnoestrés" (p.17).

### ***Teoría de la Evaluación cognitiva***

Lazarus (1984), expuso esta noción para explicar cómo los pensamientos de una persona pueden afectar a su nivel de estrés. Además, afirmó que "el estrés es un fenómeno que puede ser generado por las circunstancias, primero por el efecto de elementos técnicos ambientales y, segundo, por la respuesta de una persona a esos factores" (p. 56).

La valoración cognitiva, según la propuesta de Lazarus, tiene lugar cuando "un sujeto se ve enmarcado por dos elementos principales que determinan su reacción al estrés" (p. 48). En otras palabras, estos elementos son (1) la susceptibilidad del individuo al estrés y (2) una valoración de las herramientas para mitigar o eliminar las fuentes de estrés.

El mismo autor, también afirman que existen dos etapas en el proceso de evaluación cognitiva: la evaluación primaria y la secundaria. En la primera, el individuo se pregunta en voz alta cuál es la importancia del escenario del acontecimiento estresante. ¿Y qué efecto tendrá sobre mí?

La segunda parte de la evaluación cognitiva principal sigue al procesamiento y la respuesta a ambas preguntas con la determinación de si el estresor es un peligro, un reto o un daño. Sin embargo, la evaluación secundaria

según Lazarus (1984) "es un procedimiento asociado a la gestión de los sentimientos y a la forma en que el sujeto afrontará el estrés", como dicen los autores (p. 50). Así pues, esta evaluación es de naturaleza optimista.

### *Dimensiones del Tecnoestrés*

Según Salanova (2019), el tecnoestrés presenta las siguientes dimensiones:

#### **A. Ansiedad**

Para Salanova (2019), nos manifiesta que “la ansiedad tecnológica se presenta por la tensión psicológica o malestar fisiológico que presenta una persona sea por el uso de las TICs o su temor a su uso en el futuro” (p. 56).

#### **B. Fatiga**

Como menciona Salanova (2019), “el agotamiento por usar demasiados aparatos tecnológicos es lo que llamamos "ansiedad tecnológica". El agotamiento tecnológico, o tecnofatiga, puede provocar diversos problemas de salud física y mental, como dolores de cabeza y estómago y falta de sueño” (p. 59).

#### **C. Escepticismo**

Para Salanova (2019), “la característica actitudinal del trastorno son las valoraciones desfavorables que provoca el uso de la tecnología, por lo que la actitud de cada uno con respecto a la importancia de la tecnología es relevante en este caso” (p. 62).

#### **D. Ineficacia**

Conforme a Salanova (2019), “es una mentalidad caracterizada por el pesimismo sobre la propia capacidad para manejar eficazmente los avances tecnológicos; por el contrario, el optimismo se asocia con el compromiso, la

tenacidad y la satisfacción.” (p. 64). Caso contrario sucede con las personas con pensamientos pesimistas sobre su desarrollo personal, su desempeño, pueden provocar la depresión y ansiedad.

#### **E. Adicción**

Conforme a Salanova (2019), “se asocia a la sensación de ser incapaz de dejar de utilizar la tecnología, por mucho tiempo que pase” (p. 145).

#### **2.2.2. Teoría de las Habilidades sociales**

Como sostiene Kerlinger (2019), "las acciones particulares y visibles de una persona para completar una tarea en un determinado entorno social" (p. 133). Esto es lo que Bandura (2018) ,añade a la conversación "las habilidades sociales constituyen conjuntos de capacidades de desempeño adquiridas que se exhiben en circunstancias de interacción social" (p. 188).

Otra definición más de habilidades sociales la aporta Caballo (2019), "el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresan los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de forma adecuada a la situación, respetando esas conductas en los demás" (p. 156).

Según Monjas (2018), son ejemplos de habilidades sociales las siguientes: "habilidades necesarias para desempeñar eficazmente un trabajo que requiere interactuar con otras personas. Son las acciones necesarias para tener relaciones satisfactorias tanto con iguales como con adultos " (p. 213).

#### ***Teoría del Aprendizaje Social de Bandura***

Bandura sostiene (2015) que "La capacidad de observar y aprender sin tener que actuar es una herramienta poderosa. Los humanos se fijan en la flora, los animales, las cascadas, la luna, las estrellas y otros sucesos del cosmos." (p.

43). Es decir, la idea central de la teoría del aprendizaje social es que adquirimos nuevas habilidades viendo cómo se comportan otras personas. Además, dice que "el aprendizaje por observación es significativamente más eficaz que la experiencia práctica. Los seres humanos son capaces de evitar una amplia variedad de reacciones que podrían ir seguidas de castigo o falta de recompensa con sólo observar a otros individuos" (p. 100). La imitación, por tanto, es crucial para el proceso de aprendizaje a través de la observación, que en última instancia se traduce en la representación simbólica y el almacenamiento de conocimientos para su uso posterior.

Hay condiciones en las que es más probable que un individuo aprenda de un modelo. En primer lugar, las cualidades del modelo son importantes; los individuos suelen admirar y querer ser como aquellos que tienen éxito, conocimientos, influencia y son conocidos.

En segundo lugar, los rasgos propios del observador afectan a la probabilidad de imitación; así, quienes tienen menos estatus o influencia tienden más a seguir a los modelos, al igual que los adolescentes frente a sus mayores y los novatos frente a los profesionales. Por último, el observador puede verse afectado por las repercusiones de la conducta modelada.

La propensión de una persona a realizar una acción es proporcional a la importancia que le concede. Se ha demostrado que cuando un testigo observa una sanción severa por una conducta modelo, como una descarga eléctrica por tocar un cable con corriente, es más probable que interiorice la lección.

### ***Dimensiones de las Habilidades sociales***

Para Golsdtein et ál. (2019), son los siguientes:

#### **A. Primeras Habilidades Sociales**

Según Golsdtein et ál. (2019), menciona que “son habilidades básicas que toda persona de una u otra manera lo practica en diferentes situaciones, siendo necesarias para desarrollar la escucha, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, dar gracias, presentarse y presentar a otras personas y hacer cumplidos” (p. 112).

#### **B. Habilidades Sociales Avanzadas**

Como menciona Golsdtein et ál. (2019), “incluyen escuchar, iniciar una conversación, hacer preguntas, dar las gracias, causar una buena primera impresión, presentarse a los demás y aceptar y hacer cumplidos” (p. 114).

#### **C. Habilidades Sociales relacionadas con los Sentimientos**

Para Golsdtein et ál. (2019), son “capacidades que se derivan de las interacciones con nuestras emociones y las de los demás, como la autoconciencia, la expresión emocional, la empatía, la capacidad de gestionar la propia ira, mostrar compasión, superar la ansiedad y recompensarse a uno mismo” (p. 115).

#### **D. Habilidades Alternativas a la Agresión**

Conforme a Golsdtein et ál. (2019), son “habilidades como pedir permiso, compartir, ayudar a los demás, regatear, empezar a autocontrolarse, defender los propios derechos, reaccionar con humor, etc., pueden ayudar a evitar comportamientos agresivos al relacionarse con otras personas en el mundo real” (p. 116).

#### **E. Habilidades para hacer frente al Estrés**

Como menciona Golsdtein et ál. (2019), son "habilidades que en los apresurados tiempos actuales ayudan a lidiar con el estrés y las tenemos de la siguiente manera: formar una queja, responder a una queja, exhibir

deportividad después de un partido, resolver la vergüenza y manejarse cuando se es marginado" (p. 118). En otras palabras, incluye situaciones en las que hay que defender a un compañero, reaccionar ante la persuasión, enfrentarse al fracaso, lidiar con señales confusas, hacer frente a una acusación, prepararse para una charla dura o lidiar con las presiones del grupo.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **a) Tecnoestrés:**

El tecnoestrés, según Salanova et al. (2018), es "una perspectiva psicológica del uso de las nuevas tecnologías (TIC) y el peligro de su uso futuro" (p.21). Esto se debe al desajuste perceptivo entre las habilidades de afrontamiento y la exposición prolongada a las TIC, que a su vez provoca el TIC, que a su vez provoca el desarrollo de actitudes desfavorables hacia el uso de la tecnología.

#### **b) Estrés:**

Salanova et al. (2018), mencionaron que el estrés "es el agotamiento cerebral es el resultado de esforzarse mentalmente más allá de las capacidades normales lo opuesto al funcionamiento normal; puede causar un sinfín de problemas de salud. condiciones incapacitantes del cuerpo y la mente"(p.56)

#### **c) Tics:**

Osorio (2015), sostuvo que "se entiende el hardware, el software y la infraestructura asociada utilizados para procesar, gestionar y difundir datos a través de diversas plataformas electrónicas" (p.21).

**d) Aprendizaje:**

Cotton (2016), define el aprendizaje como “un cambio relativamente permanente en el comportamiento o en posible comportamiento, fruto de la experiencia” (p.132). Asimismo, las teorías cognitivas que hacen referencia a actividades intelectuales internas como la percepción, interpretación y pensamiento

**e) Habilidades sociales:**

Goldestein (1980), menciona “las habilidades interpersonales son un conjunto de aptitudes, tanto generales como especializadas, que resultan esenciales para comunicarse con los demás y para resolver conflictos de naturaleza social o emocional. manejo de problemas en contextos sociales o emocionales” (p.45).

**f) Adolescentes:**

La Etapa del Desarrollo Humano, tal y como la describe Cabrera (2013), tiene lugar entre los 11 y los 20 años, y es en este momento cuando el sentido del yo de una persona, su biología y sus emociones se desarrollan plenamente.

**2.4. Formulación de Hipótesis**

**2.4.1. Hipótesis general**

Existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

**2.4.2. Hipótesis específica**

- a. Entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa

- b. Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.
- c. Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa
- d. Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa
- e. Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa
- f. Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

## **2.5. Identificación de variables**

### **2.5.1. Variable 1**

- Tecnoestrés

### **2.5.2. Variable 2**

- Habilidades sociales

### **2.5.3. Variables intervinientes**

- Edad
- Género

- Procedencia
- Estatus socioeconómico

## **2.6. Definición operacional de variables e indicadores**

### **2.6.1. Definición conceptual**

**V1: Tecnoestrés:**

**V2: Habilidades sociales:**

### **2.6.2. Definición operacional**

El siguiente cuadro grafica las variables, las dimensiones y los indicadores correspondientes:

**Tabla 1.** Definición Operacional de las Variables de Investigación

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
<b>V<sub>1</sub>=</b>  <b>Tecnoestrés</b>	Escepticismo	□ Actitud de indiferencia al uso de la tecnología.	<i>Ordinal:</i>
		Nunca	
	Fatiga	□ Agotamiento mental por el uso de la tecnología.	(1);  Casi nunca
		(2);	
	Ansiedad	□ Pérdida de control por el uso inadecuado de la tecnología.	A veces
	Ineficacia	□ Dificultad e inseguridad del uso tecnológico.	(3);  Casi siempre (4);
	Adicción	□ Invasión tecnológica.	
<b>V<sub>2</sub>=</b>  <b>Habilidades sociales</b>	Primeras Habilidades Sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sabe escuchar atentamente.</li> <li>• Da inicio y mantiene un diálogo.</li> <li>• Da las gracias oportunamente.</li> <li>• Se relaciona fácilmente con las demás personas.</li> </ul>	
	Habilidades Sociales Avanzadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide ayuda oportunamente.</li> <li>• Decide participar libremente.</li> <li>• Da y sigue instrucciones acertadamente.</li> <li>• Acostumbra disculparse asertivamente.</li> <li>• Logra persuadir a los demás.</li> </ul>	
	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenta conocer los propios sentimientos.</li> <li>• Expresa sus sentimientos a los demás.</li> <li>• Comprende y persuade los sentimientos ajenos.</li> <li>• Interés y preocupación de los demás.</li> </ul>	

**Ordinal:** Nunca (1); Casi nunca (2); A veces (3); Casi siempre (4); Siempre (5);

Habilidades Alternativas a la Agresión.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabe pedir permiso oportunamente.</li><li>• Ayuda a los demás oportunamente.</li><li>• Logra negociar asertivamente.</li><li>• Logra controlar sus emociones.</li><li>• Defiende sus propios derechos con sustento</li></ul>
Habilidades para hacer frente al Estrés.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evita los problemas con los demás.</li><li>• Sabe responder a una queja imparcialmente.</li><li>• Expresa entusiasmo después de un deporte.</li><li>• Trata de mitigar la vergüenza.</li></ul>
Habilidades de Planificación	<ul style="list-style-type: none"><li>• Considera posibilidades y reconoce acontecimiento.</li><li>• Toma una decisión acertada.</li><li>• Determina sus propias habilidades.</li><li>• Recoge información selecta.</li></ul>

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de Investigación**

La investigación tuvo un enfoque mixto, es decir que las variables de estudio se caracterizaron por tener datos cualitativos y cuantitativos; asimismo el tipo de investigación por su finalidad es básico y por su profundidad de estudio es descriptivo – correlacional

#### **3.2. Nivel de investigación**

Es el grado de profundidad con el que se aborda un fenómeno o evento de estudio, por lo que según Carrasco (2016): “Conocer, identificar, describir las características del fenómeno social”; asimismo “Según su naturaleza o profundidad, el nivel de una investigación se refiere al grado de conocimiento que posee el investigador en relación con el problema, hecho o fenómeno a estudiar.

De igual modo cada nivel de investigación emplea estrategias adecuadas para llevar a cabo el desarrollo de la investigación” (Valderrama, 2017, p. 42).

Por los argumentos expuestos la presente investigación posee el nivel descriptivo de alcance correlacional, según Hernández, S. (2016):

“Este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables.” (p. 93).

### **3.3. Métodos de investigación**

En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

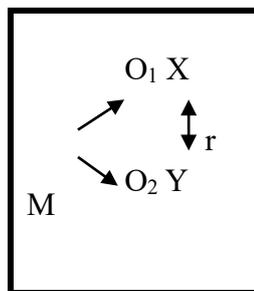
Dentro del método específico, se usará el método de nivel teórico denominado: método descriptivo. El mismo que, servirá para identificar y delimitar el problema de investigación a través de la estructuración de preguntas que más adelante serán resueltas. Además, servirá para la elaboración y construcción de instrumentos referentes a al Tecnoestrés y Habilidades Sociales en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

Así mismo, el método descriptivo, se utilizará para describir los hechos observados y los datos obtenidos. Todo ello, desde la descripción oportuna de los hechos científicos con la finalidad de decodificar y categorizar la información pertinente. Para que, finalmente se describa un análisis pertinente sobre los resultados obtenidos y desarrollar propuestas adecuadas en relación a las

Tecnoestrés y Habilidades Sociales en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023.

### 3.4. Diseño de la investigación

El diseño de investigación para Supo (2020), es “el plan, la estructura o la estrategia que se desarrollará para obtener los datos y desarrollar el tratamiento de la información para llegar a una conclusión científica. Su objetivo es desarrollar un análisis de la certeza dentro de la hipótesis” (p. 270). En ese sentido el diseño que se usará dentro del trabajo de investigación será el diseño correlacional y su esquema es el siguiente:



#### Donde:

M: Estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

X: Tecnoestrés

Y: Habilidades Sociales

O<sub>1</sub>: Evaluación del Tecnoestrés.

O<sub>2</sub>: Evaluación de las Habilidades Sociales.

r: Correlación entre las variables.

### **3.5. Población y muestra**

#### **3.5.1. Población**

Conformada por los 260 estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. Ya que la población para Carrasco (2019), “es aquella universalidad o comunidad de la cual se segmenta una parte para escoger la muestra. La población, se estima como universo objetivo de toda investigación” (p. 42).

#### **3.5.2. Muestra**

Para la realización del trabajo se tomará una muestra de 110 estudiantes del 3° y 4° grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. Ya que como refiere Hernández et al. (2014), la muestra “es un subconjunto de la población objetivo que se utilizará para recopilar datos; debe especificarse o delimitarse cuidadosamente de antemano para que los datos obtenidos sean representativos de la población objetivo” (p. 62).

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica e instrumento que se utilizará en el estudio será la encuesta en forma de cuestionario con preguntas cerradas, porque según Orosco y Pomasunco (2014), permiten recoger información de los sujetos encuestados de forma abierta y en razón a sus intereses (p. 75). Para la variable 1, se utilizará el cuestionario de Tecnoestrés planteada por Salanova (2019) y para la variable 2, se aplicará el cuestionario de Habilidades sociales adaptado de Gollstein (2019). A continuación, se detalla forma específica los cuestionarios a utilizar

#### **3.6.1. Técnicas**

- **Encuesta.** – “Es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos

mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla.” (Unionpedia, 2020)

### **3.6.2. Instrumentos**

- **Cuestionario:** Permite recoger los datos a través de interrogantes en estricta relación con cada una de las dimensiones e ítems de la variable de investigación.

## **3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación**

Se ha elaborado dos instrumentos para recolectar los datos de la investigación, el primero es un cuestionario con escala ordinal presentando 5 escalas de valoración por cada una de las dimensiones de la primera variable tecnoestrés considerando los indicadores propuestos como se muestra en los apéndices de la investigación, en relación a la segunda variable se ha elaborado un cuestionario con escala ordinal, para realizar los procesos de validez y confiabilidad se ha considerado la opinión de juicio de expertos quienes han valorado dichos instrumentos con un puntaje de 85, 89 y 90 brindando el valor suficiente para ser aplicados.

**Validación del instrumento:** Se observa que los datos presentados tienen por objeto estimar los resultados del proceso académico, cuyo proceso se realizó con juicio de expertos quienes evaluaron los instrumentos utilizados y validaron los mismos utilizando una escala incluida en anexos del presente estudio.

### **Validación del primer instrumento: Tecnoestrés**

Se evaluó el instrumento por juicio de expertos considerando las dimensiones de escepticismo, fatiga, ansiedad, ineficacia y adicción, cuyos resultados finales son los siguientes:

**Tabla 2.** Validación por juicio de expertos de la variable tecnoestrés

Experto	Promedio de Valoración
Dr. Tito Armando Rivera Espinoza	80.5%
Dr. Teófilo Félix Valentín Melgarejo	82.6%
Mg Shuffer Gamarra Rojas	81.8%
Promedio Total	81,63%

Por el resultado final obtenido el documento 81,63% se procede aplicar a todos los integrantes de la muestra de investigación.

**Confiabilidad de la escala:** Para obtener el grado de confiabilidad mediante los coeficientes de consistencia interna, se estimó el coeficiente Alpha de Crombach, de manera que se pueda aplicar un documento confiable que pueda permitir obtener la información considerando las dimensiones por cada variable de la investigación, a continuación, se muestran los procesos ejecutados:

**Tabla 3.** Resultados obtenidos en la prueba piloto en relación a la primera variable: Tecnoestrés

Item Alum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Σ
1	2	3	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	1	3	3	1	3	1	3	45
2	2	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	2	3	1	5	3	3	1	3	1	1	43
3	2	2	1	1	3	5	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	38
4	2	1	4	1	1	1	3	1	2	2	1	1	4	1	3	4	3	4	4	1	1	3	48
5	3	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	4	1	2	1	1	3	3	1	2	1	46
6	1	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	50
7	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	59
8	5	4	1	4	4	4	3	1	4	5	1	3	4	1	1	2	2	2	1	1	3	3	59
9	2	2	2	2	3	4	3	1	4	5	1	3	4	1	1	2	3	3	4	1	3	3	57
10	2	1	2	1	3	4	3	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	58
11	1	2	1	2	1	2	3	5	5	5	4	3	3	3	3	2	5	4	4	4	4	3	69
12	1	1	1	2	1	2	3	5	5	5	4	3	3	3	3	2	5	4	4	4	4	4	69
13	1	1	1	4	2	5	4	5	5	5	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	3	4	81
14	1	1	1	2	2	4	5	5	5	5	4	4	3	3	1	2	5	3	5	5	5	5	76

Fuente: Proceso realizado por la investigadora

**Tabla 4.** Resultados de la variable tecnoestrés

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Nº de elementos</i>
0,803	22

Fuente: Proceso realizado por la autora

Los resultados muestran que el primer instrumento relacionado con el tecnoestrés al ser procesado con SPSS se ha obtenido 0.803 lo que indica que posee una alta fiabilidad aceptable (George y Mallery, 2003), por lo que es preciso realizar su aplicación para obtener los resultados de la investigación.

### Validación del segundo instrumento: Habilidades sociales

Se procedió a evaluar el instrumento por expertos considerando sus dimensiones: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación cuyos resultados finales son los siguientes:

**Tabla 5.** Validación por juicio de expertos: habilidades sociales

Experto	Promedio de Valoración
Dr. Tito Armando Rivera Espinoza	79.5%
Dr. Teófilo Félix Valentín Melgarejo	80.4%
Mg. Shuffer Gamarra Rojas	80.6%
Promedio Total	80,16%

Por el resultado final obtenido el documento 80,16% se puede aplicar a todos los integrantes de la muestra de investigación.

**Tabla 6.** Resultados obtenidos en la prueba piloto en relación a la segunda variable: habilidades sociales

Item Alum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Σ
1	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	5	4	4	3	3	3	4	3	5	2	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	106
2	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	3	3	5	4	4	5	3	2	1	2	1	2	4	3	4	1	5	106
3	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	115
4	4	3	4	5	4	3	3	4	5	4	4	3	3	2	2	5	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	115
5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	5	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	5	4	3	102
6	5	5	3	5	5	3	4	3	5	3	5	3	5	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5	1	1	3	2	5	2	4	112
7	3	3	3	5	3	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	3	3	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	120
8	5	4	4	5	5	2	5	5	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	129
9	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	105
10	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	107
11	4	4	3	5	3	3	4	4	5	4	3	3	4	2	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	110
12	4	4	3	5	3	3	4	5	5	4	3	3	4	2	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	112
13	4	4	3	5	3	3	4	5	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	5	5	103
14	4	3	3	5	3	2	3	3	5	4	1	3	2	3	4	5	4	4	3	2	3	1	3	4	3	3	3	3	4	5	98

Fuente: Proceso realizado por la autora

**Tabla 7.** Fiabilidad de la variable habilidades sociales

<u>Alfa de Cronbach</u>	<u>N de elementos</u>
,701	30

Fuente: Proceso realizado  
por la  
autora

Los resultados muestran que el segundo instrumento relacionado con las capacidades empresariales al ser procesado con SPSS se ha obtenido 0.701 lo que indica que posee una fiabilidad aceptable (George y Mallery, 2003), por lo que su aplicación permitirá obtener resultados adecuados en la presente investigación.

**Aplicación del instrumento:** Para el recojo de datos se desarrolló los procesos a nivel individual a los estudiantes de la muestra de investigación considerando una prueba piloto con el propósito de validar el instrumento en el contenido, criterio y constructo, posteriormente a dicho proceso se ha procedido aplicar el instrumento en la prueba de campo con la muestra de estudiantes para buscar la validez de las hipótesis planteadas.

### **3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

- Mecánico: conteo, tabulación, clasificación y análisis estadístico.
- Electrónico: ingreso de datos, ordenamiento, relación de variables y otros procesos en el programa SPSS.

### **3.9. Tratamiento estadístico**

El análisis estadístico de esta investigación se realizó mediante tablas y gráficos de distribución de frecuencias, por cada una de las variables y dimensiones propuestas, los datos que se han obtenido al aplicar los instrumentos por cada variable, se han procedido a realizar la normalidad de datos utilizando la prueba de Kolmogorov – Smirnov, por tratarse de datos mayores a 50. Para determinar la confiabilidad de los instrumentos se ha aplicado la prueba piloto y

se ha procedido aplicar el coeficiente de Alpha de Cronbach. Para realizar la prueba de hipótesis se ha utilizado la correlacional la prueba chi cuadrado, por tratarse de datos no paramétricos y cualitativos.

Para el tratamiento estadístico, primero se hará uso de las medidas de tendencia central, como la moda, la mediana y la media.

- Medidas de posicionamiento, como cuartiles o percentiles.
- Medidas de dispersión, tales como desviaciones estándar, varianzas y coeficientes de variación.
- Varianza, en relación a las medias para comparar las distribuciones.
- Coeficiente de Correlación.

### **3.10. Orientación ética filosófica y epistémica**

Se emplearán obras teóricas de autores de otros países para ocultar sus identidades. Ni los sujetos ni su entorno natural serán alterados experimentalmente en esta investigación. Es de esperar que se reúna suficiente información para que la investigación sea, al menos, algo fiable. Respeto por cada propuesta teórica empleada con rigor metodológica empleando con estricto orden las normas APA.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

En el proceso del trabajo de campo se ha aplicado dos instrumentos, el primero referido a la variable tecnoestrés con sus respectivas dimensiones: escepticismo, fatiga, ansiedad, ineficacia y adicción, y la segunda variable habilidades sociales, sus dimensiones: habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación con la cantidad de la muestra conformada por 110 estudiantes pertenecientes al tercer y cuarto grado de educación secundaria. Para contrastar la hipótesis de investigación se ha realizado los procesos con los resultados por cada una de las dimensiones e indicadores respectivamente, en referencia a la prueba de hipótesis se ha aplicado la prueba chi cuadrado por tratarse de datos no paramétricos.

Para los procesos de recojo de datos y procesamiento de los mismos en la presente investigación en relación con las variables y dimensiones establecidas, se ha aplicado 2 cuestionarios con una diversidad de ítems declarativos, ambas

dirigidas a los estudiantes, los que al ser aplicados han presentado los siguientes resultados:

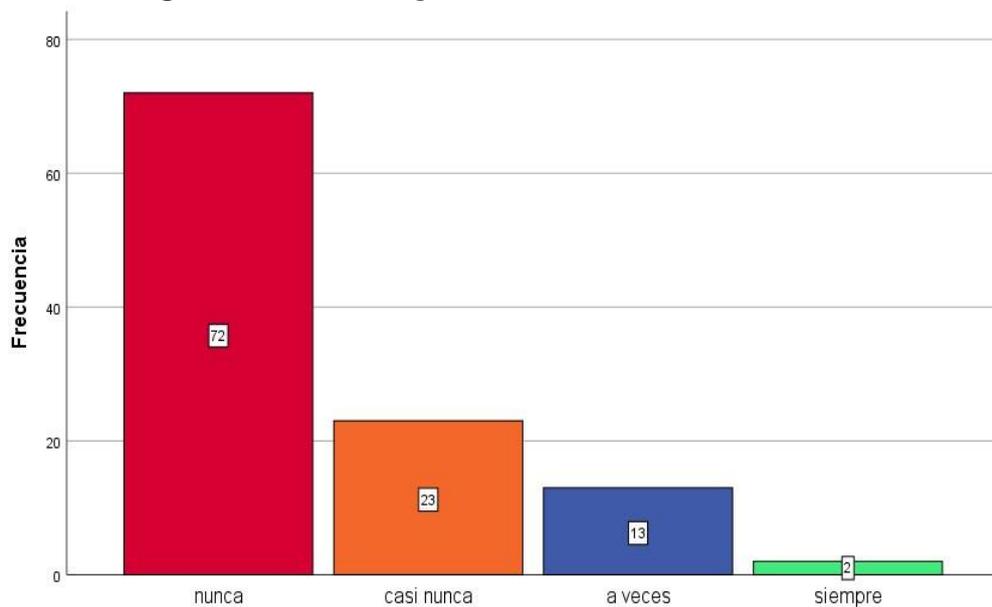
## 4.2. Presentación, análisis e interpretación de los resultados

### 4.2.1. Resultados de la aplicación de los cuestionarios referido al tecnoestrés

**Tabla 8.** Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	72	65,5	65,5	65,5
	casi nunca	23	20,9	20,9	86,4
	a veces	13	11,8	11,8	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 1.** Las tecnologías me interesan cada vez menos.



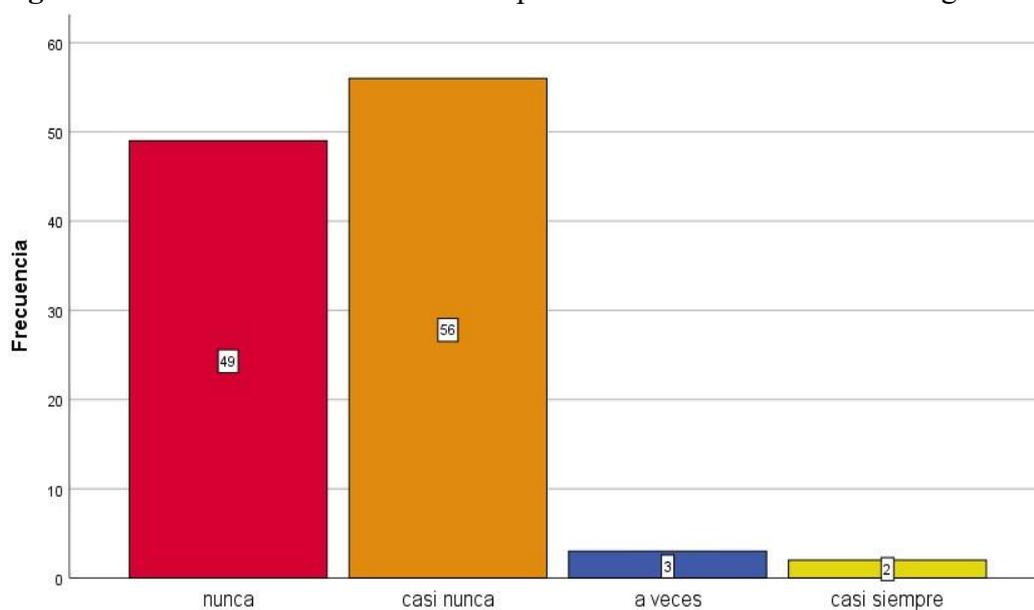
**Interpretación:** Los resultados relacionados con el ítem Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos se observa que el 65.5% (72) estudiantes responden nunca, 20.9% (23) casi nunca, un 11.8% (13) a veces y 1.8% (2) siempre; estos resultados demuestran que los estudiantes de la muestra

en su mayoría responden nunca considerando que se encuentran en una sociedad plagada de medios informáticos y que están vinculados a su desarrollo personal y social.

**Tabla 9.** Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	49	44,5	44,5	44,5
	casi nunca	56	50,9	50,9	95,5
	a veces	3	2,7	2,7	98,2
	casi siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 2.** Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.

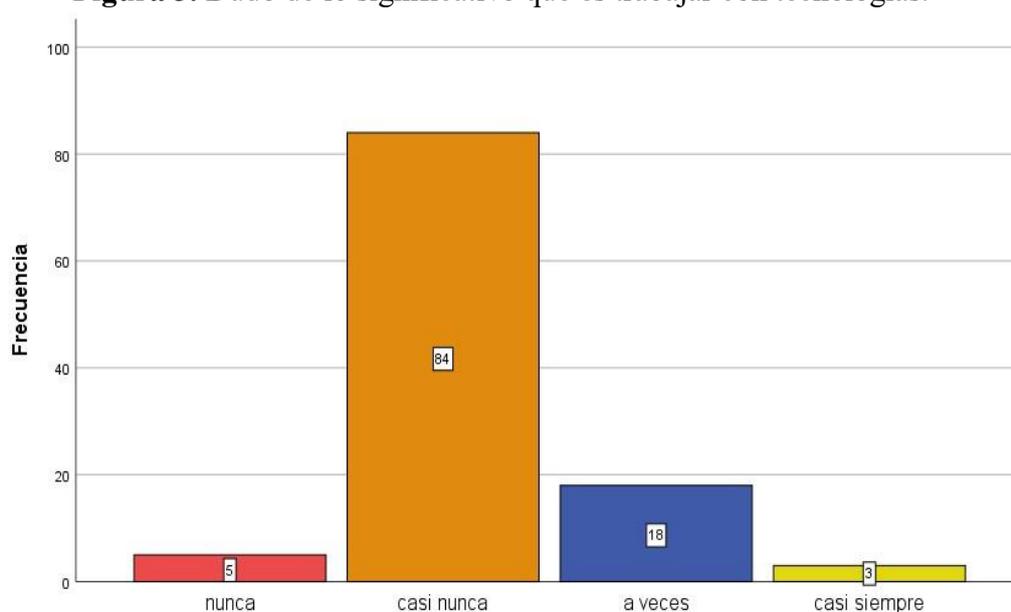


**Interpretación:** Los resultados frente al ítem cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías se observa que un 50.9% (56) responden casi nunca, un 44.5% (49) nunca, un 2.7% (3) a veces y un reducido 1.8% (2) casi siempre; estos resultados muestran que los estudiantes de la muestra se sienten implicados con el uso de la tecnología.

**Tabla 10.** Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	5	4,5	4,5	4,5
	casi nunca	84	76,4	76,4	80,9
	a veces	18	16,4	16,4	97,3
	casi siempre	3	2,7	2,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 3.** Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.

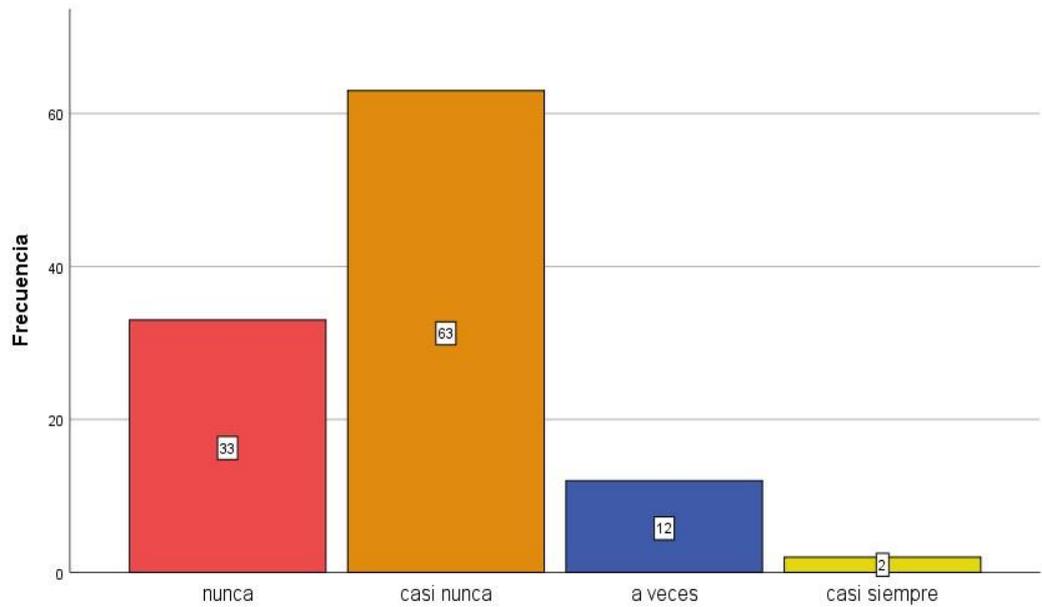


**Interpretación:** Los resultados que se observan frente al ítem dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías, un 76.4% (84) responden casi nunca, un 16.4% (18) a veces, un 4.5% (5) nunca y 2.7% (3) casi siempre; los resultados muestran que los estudiantes conocen las ventajas que presentan las tecnologías para desarrollar un proceso por lo que sus respuestas demuestran su predisposición al respecto.

**Tabla 11.** Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	33	30,0	30,0	30,0
	casi nunca	63	57,3	57,3	87,3
	a veces	12	10,9	10,9	98,2
	casi siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 4.** Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.

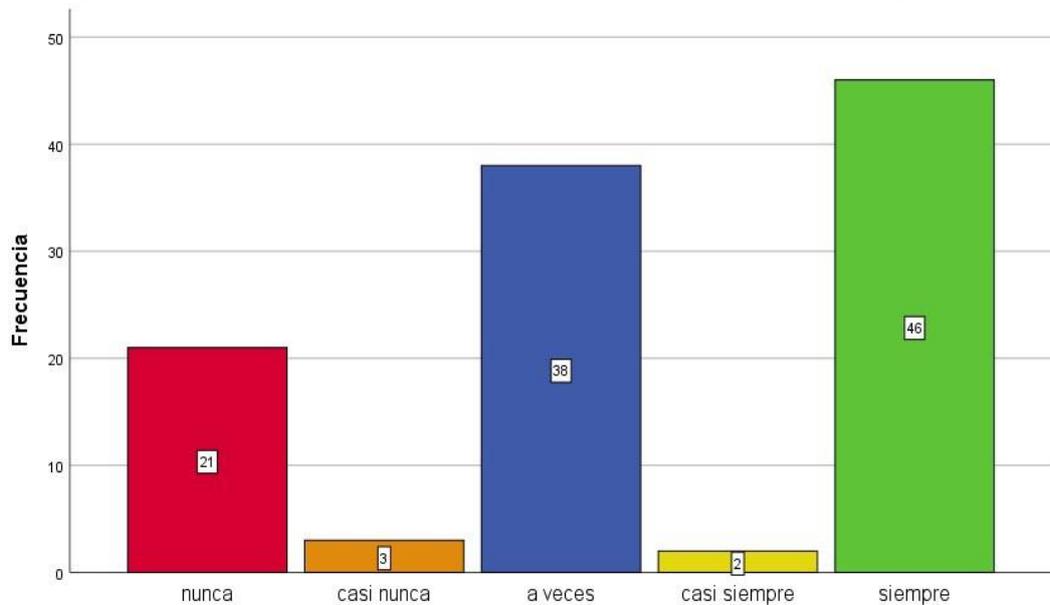


**Interpretación:** Frente al ítem me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías, un 57.3% (63) responden casi nunca, un 30% (33) nunca, un 10.9% (12) a veces y un reducido 1.8% (2) casi siempre, estos resultados demuestran que no siempre el uso de las tecnologías presenta un nivel de relajamiento, sino que también forman parte de otras actividades que se realiza.

**Tabla 12.** Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	21	19,1	19,1	19,1
	casi nunca	3	2,7	2,7	21,8
	a veces	38	34,5	34,5	56,4
	casi siempre	2	1,8	1,8	58,2
	siempre	46	41,8	41,8	100,0
	Total		110	100,0	100,0

**Figura 5.** Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.

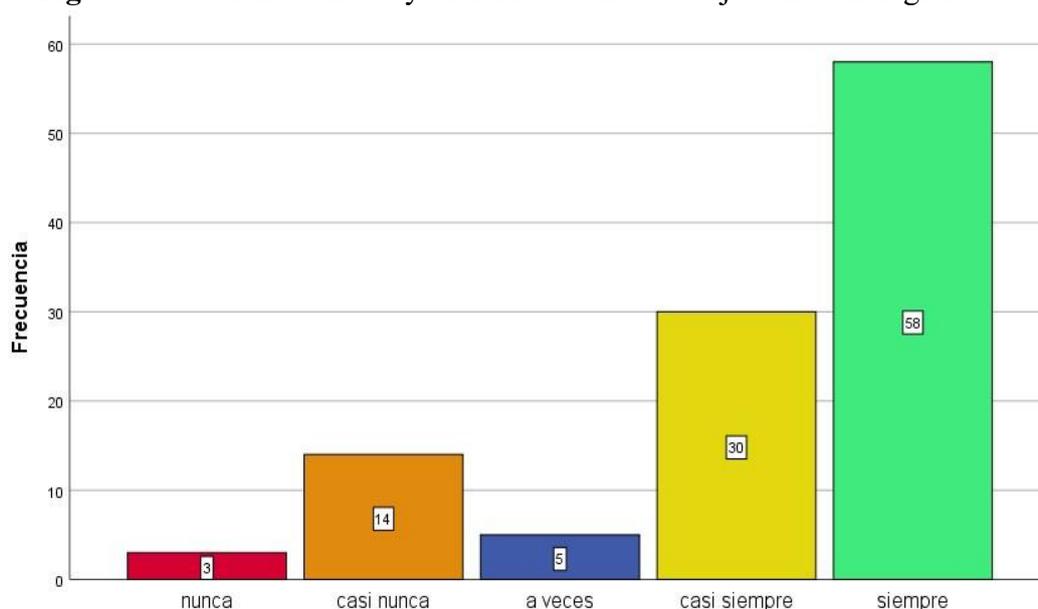


**Interpretación:** Los resultados que se observan frente al ítem es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías, un 41.8% (46) responden siempre, un 34.5% (38) a veces, un 19.1% (21) nunca, un 2.7% (3) casi nunca y un reducido 1.8% (2) casi siempre; las respuestas encontradas son divididas, para algunos la concentración es afectada por el uso excesivo y para otros no, esta respuesta implica que su uso depende de la forma como se ha ido intensificando en su desarrollo personal.

**Tabla 13.** Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	casi nunca	14	12,7	12,7	15,5
	a veces	5	4,5	4,5	20,0
	casi siempre	30	27,3	27,3	47,3
	siempre	58	52,7	52,7	100,0
	Total		110	100,0	100,0

**Figura 6.** Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.

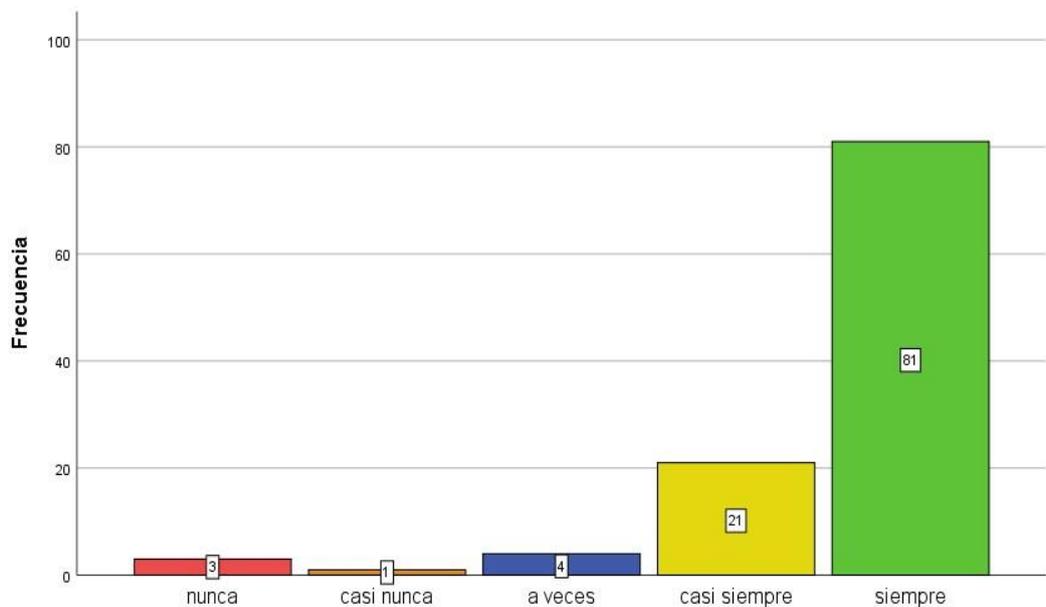


**Interpretación:** Frente al ítem me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías, se observa que un 52.7% (58) estudiantes responden siempre, un 27.3% (30) casi siempre, un 12.7% (14) casi nunca; los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes desarrollan actitudes de tensión o ansiedad cuando utilizan la tecnología, considerando que estas herramientas deben ser un soporte que permite aprender.

**Tabla 14.** Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la tecnología

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	casi nunca	1	,9	,9	3,6
	a veces	4	3,6	3,6	7,3
	casi siempre	21	19,1	19,1	26,4
	siempre	81	73,6	73,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 7.** Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología.



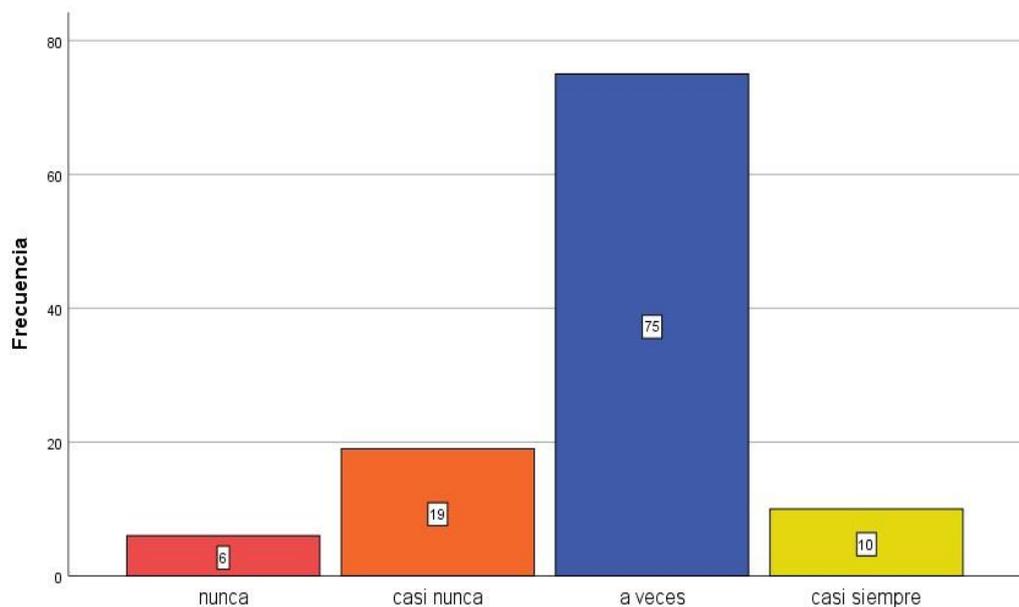
**Interpretación:** Las respuestas que se observan en relación al ítem me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología, un 73.6% (81) responden siempre, un 19.1% (casi siempre), un 3.6% (4) a veces, un 0.9% (1) y un 2.7% (3) nunca; estos resultados muestran que la mayoría de los encuestados muestran su preocupación

por el uso inadecuado de las herramientas pueden perder o generar daños irreversibles a la información que procesan.

**Tabla 15.** Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	6	5,5	5,5	5,5
	casi nunca	19	17,3	17,3	22,7
	a veces	75	68,2	68,2	90,9
	casi siempre	10	9,1	9,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 8.** Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.



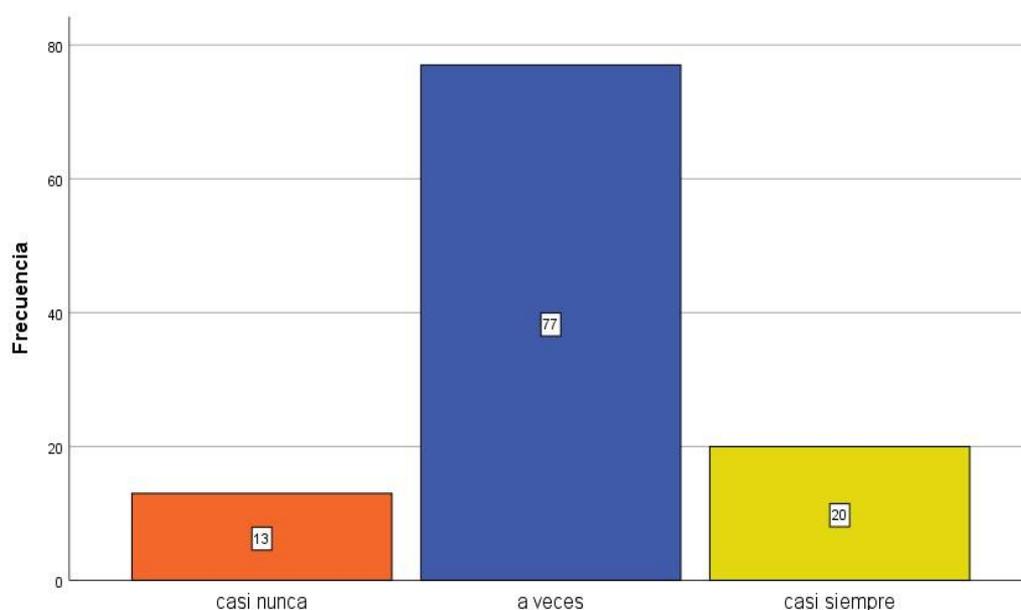
**Interpretación:** Las respuestas obtenidas frente al ítem trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente, se observa que un 68.2% (75) responde a veces, un 17.3% (19) casi nunca, un 9.1% (10) siempre y un 5.5% (6) nunca; estos resultados muestran que los estudiantes en su mayoría

se sienten incómodos, irritables o impacientes cuando emplean las herramientas tecnológicas al desarrollar sus diversas actividades.

**Tabla 16.** En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	13	11,8	11,8	11,8
	a veces	77	70,0	70,0	81,8
	casi siempre	20	18,2	18,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 9.** En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.

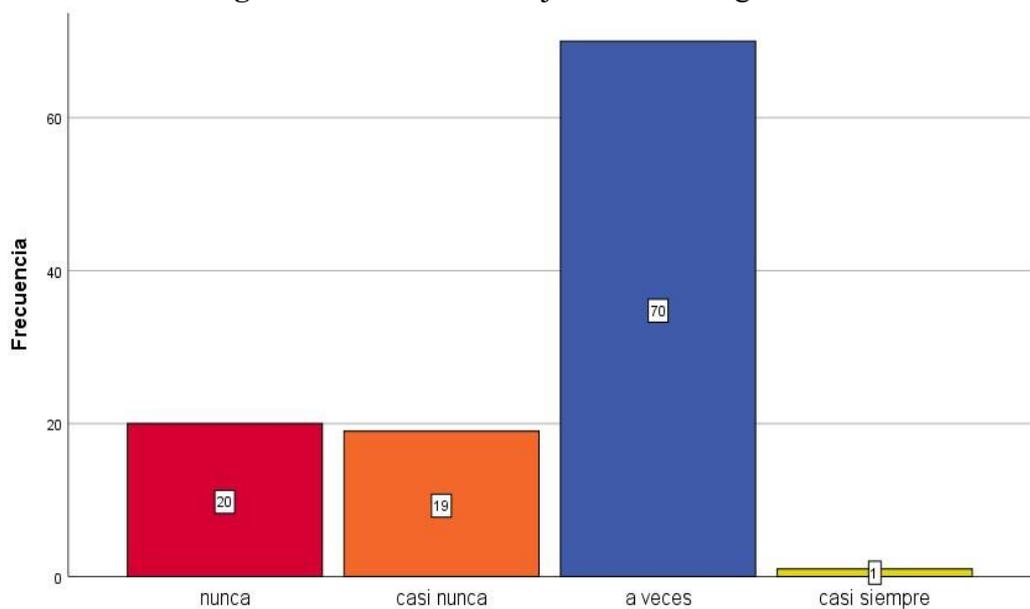


**Interpretación:** Las respuestas que se observan en relación al ítem en mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías; un 70% (77) responde a veces, un 18.2% (20) casi siempre, un 11.8% (13) casi nunca; la explicación a estos resultados indica que la mayoría no se siente ineficaz cuando usa las herramientas y aplicaciones tecnológicas porque forman parte de su desarrollo y vida social.

**Tabla 17.** Es difícil trabajar con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	20	18,2	18,2	18,2
	casi nunca	19	17,3	17,3	35,5
	a veces	70	63,6	63,6	99,1
	casi siempre	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 10.** Es difícil trabajar con tecnologías.

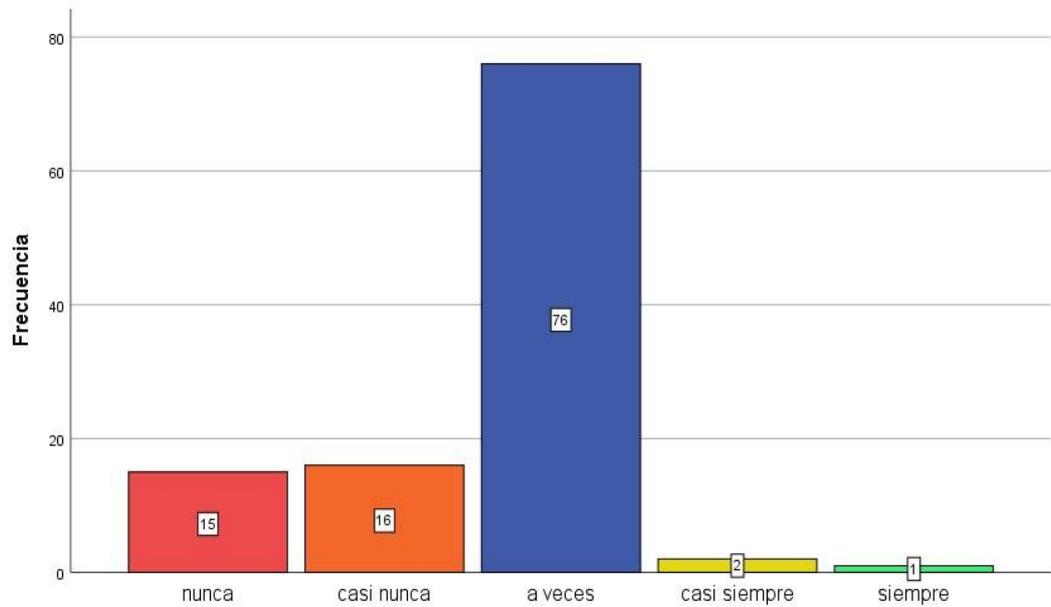


**Interpretación:** Los resultados que se han obtenido frente al ítem es difícil trabajar con tecnologías, un 63.6% (70) responden a veces, un 17.3% (19) casi nunca, un 18.2% (20) nunca, estos resultados muestran que el trabajo con las herramientas tecnológicas en algunas veces presentan dificultades y en otras no; por lo que para utilizarlas se debe tener siempre la formación básica para no tener inconvenientes.

**Tabla 18.** Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	15	13,6	13,6	13,6
	casi nunca	16	14,5	14,5	28,2
	a veces	76	69,1	69,1	97,3
	casi siempre	2	1,8	1,8	99,1
	siempre	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 11.** Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas

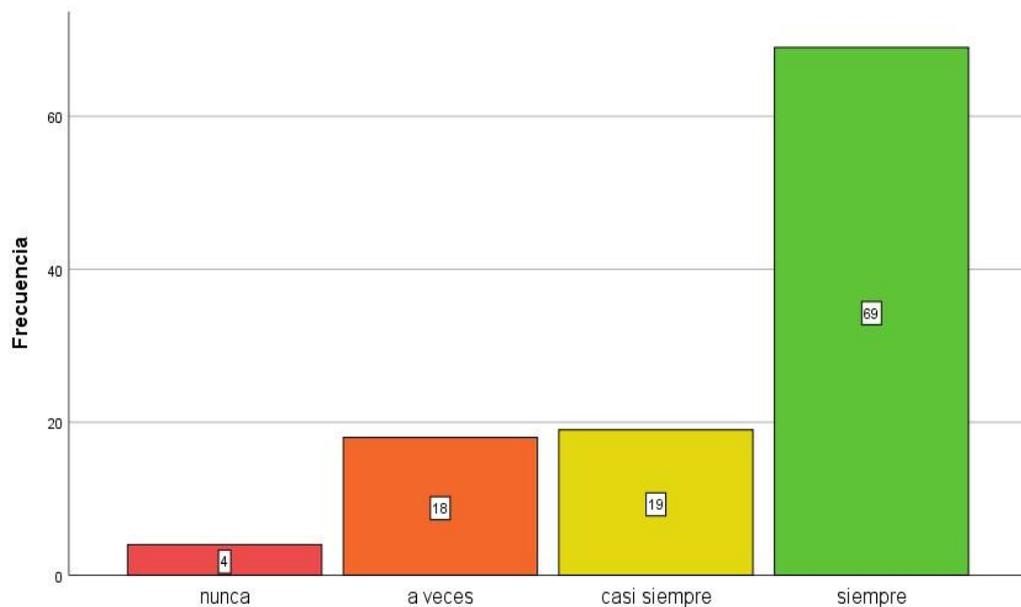


**Interpretación:** En relación al ítem estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías, los estudiantes encuestados un 69.1% (76) responden a veces, un 14.5% (16) casi nunca, un 13.6% (15) nunca; estos resultados demuestran que la mayoría entiende las ventajas de utilizar las herramientas tecnológicas para desarrollar sus labores académicas.

**Tabla 19.** Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	3,6	3,6	3,6
	a veces	18	16,4	16,4	20,0
	casi siempre	19	17,3	17,3	37,3
	siempre	69	62,7	62,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 12.** Continuamente estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.



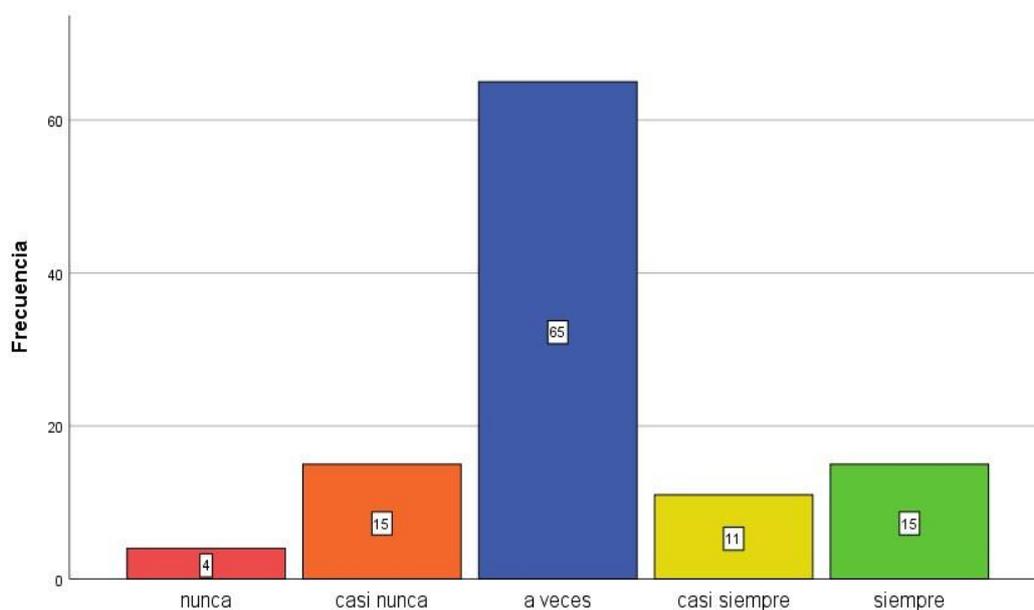
**Interpretación:** Las respuestas de los estudiantes encuestados en relación a ítem Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, se observa que un 62.7% (69) responden siempre, un 17.3% (19) casi siempre, un 16.4% (18) a veces; estos resultados muestran que la mayoría de los estudiantes

están pendientes de utilizar las herramientas y aplicaciones tecnológicas en cualquier momento de su vida cotidiana.

**Tabla 20.** Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	3,6	3,6	3,6
	casi nunca	15	13,6	13,6	17,3
	a veces	65	59,1	59,1	76,4
	casi siempre	11	10,0	10,0	86,4
	siempre	15	13,6	13,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 13.** Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías



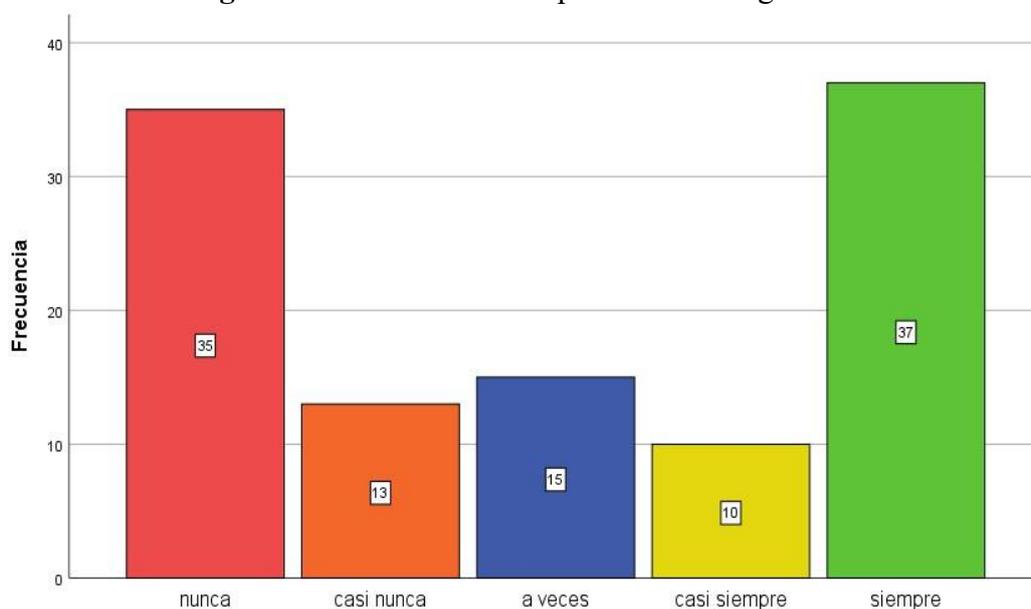
**Interpretación:** En referencia al ítem siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar, se observa que un 59.1% (65) responde a veces, un 13.6% (15) casi nunca, un 13.6% (15) siempre, un 10% (11) casi siempre y un reducido 3.6% (4) nunca; los resultados indican que la mayoría de encuestados no están pendientes del uso de la tecnología en su

vida personal o familiar por lo que no necesariamente dependen de ella para cumplir sus tareas vinculadas a su desarrollo personal o social.

**Tabla 21.** Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia o a practicar hobbies o actividades en tiempo libre.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	35	31,8	31,8	31,8
	casi nunca	13	11,8	11,8	43,6
	a veces	15	13,6	13,6	57,3
	casi siempre	10	9,1	9,1	66,4
	siempre	37	33,6	33,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 14.** Dedico más tiempo a las tecnologías



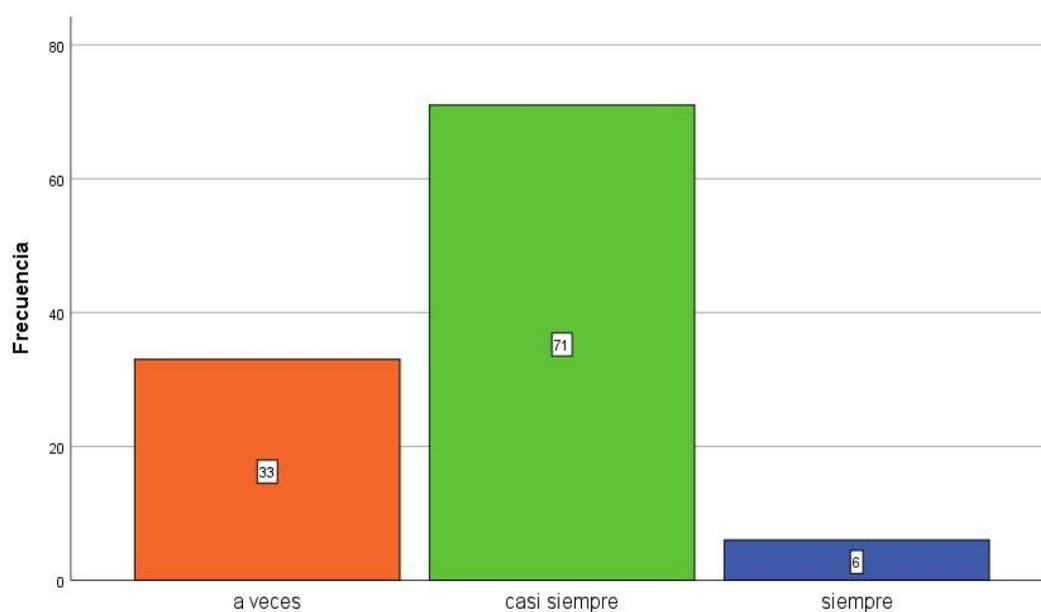
**Interpretación:** Al observar los resultados se visualiza respuestas divididas, un 33.6% (37) responden siempre, un 9.1% (10) casi siempre, un 13.6% (15) a veces, un 11.8% (13) casi nunca y un 31.8% (35) nunca; la mayoría responde que prefiere su entorno familiar, sus amigos u otra actividad antes que depender exclusivamente de la tecnología.

#### 4.2.2. Resultados de la aplicación del cuestionario referido a las habilidades sociales

**Tabla 22.** Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	33	30,0	30,0	30,0
	casi siempre	71	64,5	64,5	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 15.** Presto atención hago un esfuerzo para comprenderlo.

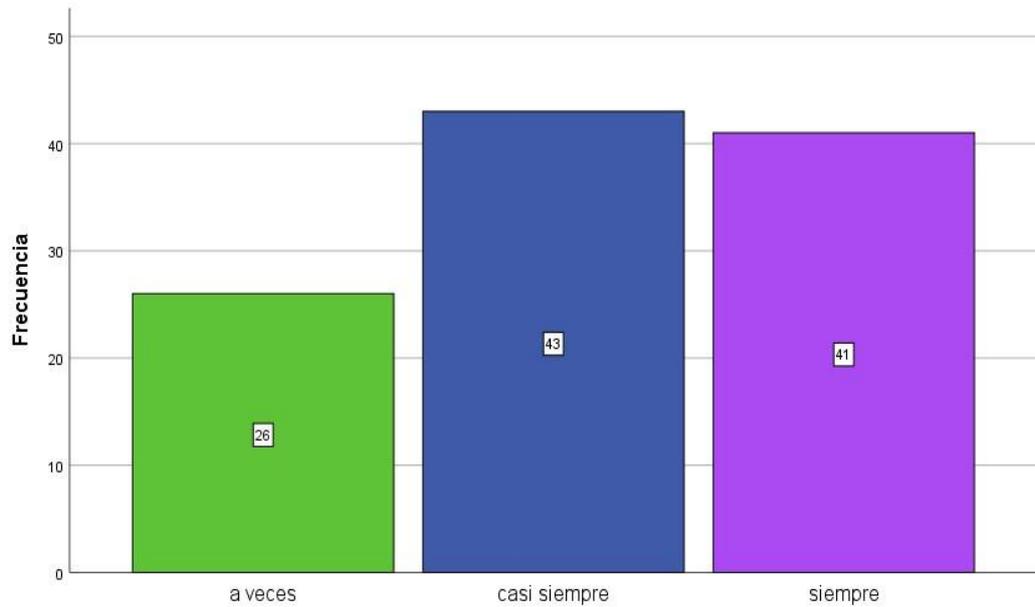


**Interpretación:** Al observar los resultados obtenidos frente al ítem presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo, un 64.5% (71) responden casi siempre, un 30% (33) a veces, un 5.5% (6) siempre; estos resultados muestran que los estudiantes siempre están atentos para quien se comunica con ellos demostrando actitudes adecuadas de relación.

**Tabla 23.** Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	26	23,6	23,6	23,6
	casi siempre	43	39,1	39,1	62,7
	siempre	41	37,3	37,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 16.** Me gusta iniciar y mantener una conversación

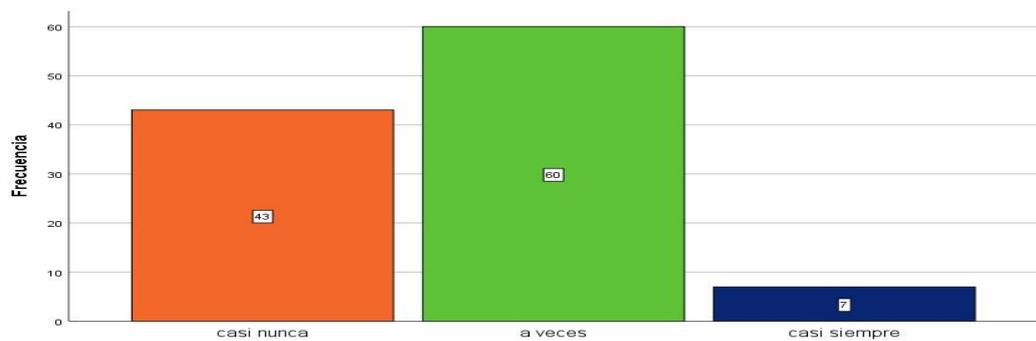


**Interpretación:** Al observar los resultados frente al presente ítem un 37.3% (41) responden siempre, un 39.1% (43) casi siempre y un 23.6% (26) a veces; estos resultados muestran que la mayoría se encuentran pendientes a iniciar o mantener una conversación con otras personas en cualquier momento que se presenta.

**Tabla 24.** Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	43	39,1	39,1	39,1
	a veces	60	54,5	54,5	93,6
	casi siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 17.** Determino la información que necesito

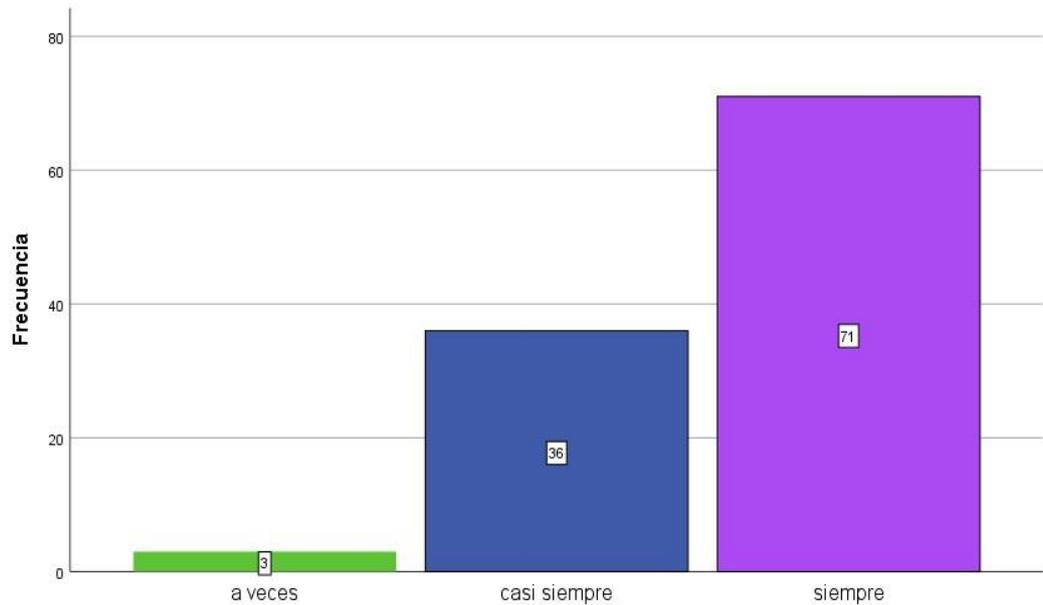


**Interpretación:** Al observar los resultados frente al ítem determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada, un 54.6% (60) responden a veces, un 39.1% (43) casi nunca y un 6.4% (7) casi siempre; los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes determinan a la persona que necesitan pedir información o hacer conocer sus necesidades, es decir, consideran muy importante seleccionar sus amistades para realizar actividades netamente personales.

**Tabla 25.** Agradezco los favores que las personas me brindan.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	3	2,7	2,7	2,7
	casi siempre	36	32,7	32,7	35,5
	siempre	71	64,5	64,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 18.** Agradezco los favores

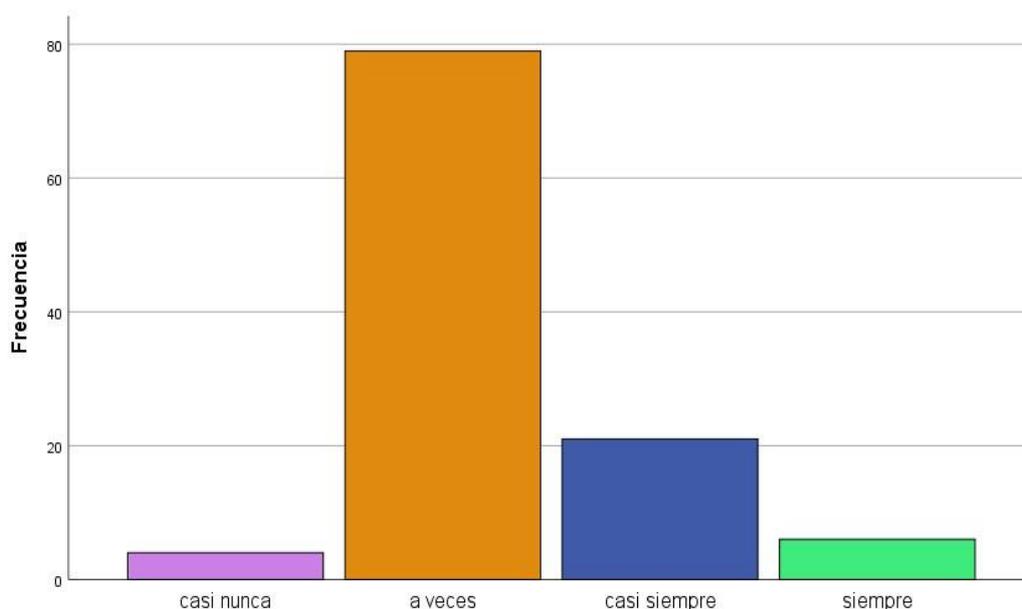


**Interpretación:** Las respuestas que se observan en relación al ítem agradezco los favores que las personas me brindan, un 64.5% (71) responden siempre, un 32.7% (36) casi siempre; estos resultados muestran que los encuestados mantienen sus actitudes adecuadas para agradecer un servicio o ayuda que cualquier persona les brinda.

**Tabla 26.** Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	4	3,6	3,6	3,6
	a veces	79	71,8	71,8	75,5
	casi siempre	21	19,1	19,1	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 19.** Me relaciono fácilmente

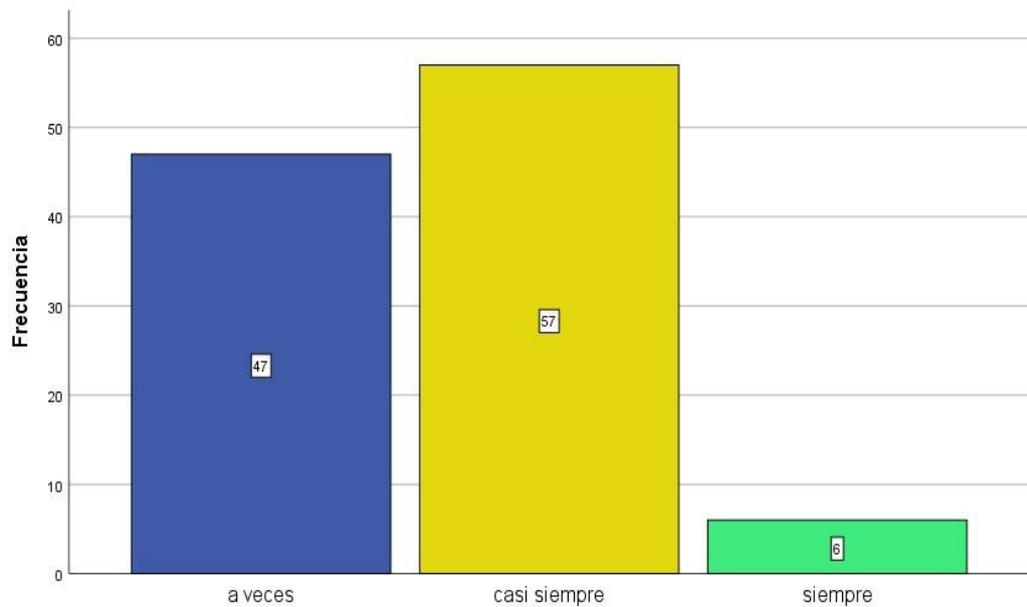


**Interpretación:** Las respuestas frente a el presente ítem me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia, un 71.8% (79) responden a veces, un 19.1% (21) casi siempre, un 3.6% (4) casi nunca; los resultados muestran que la mayoría de estudiantes se encuentran predispuestos para relacionarse con personas de su entorno en cualquier momento.

**Tabla 27.** Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	47	42,7	42,7	42,7
	casi siempre	57	51,8	51,8	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 20.** Integro equipos de trabajo

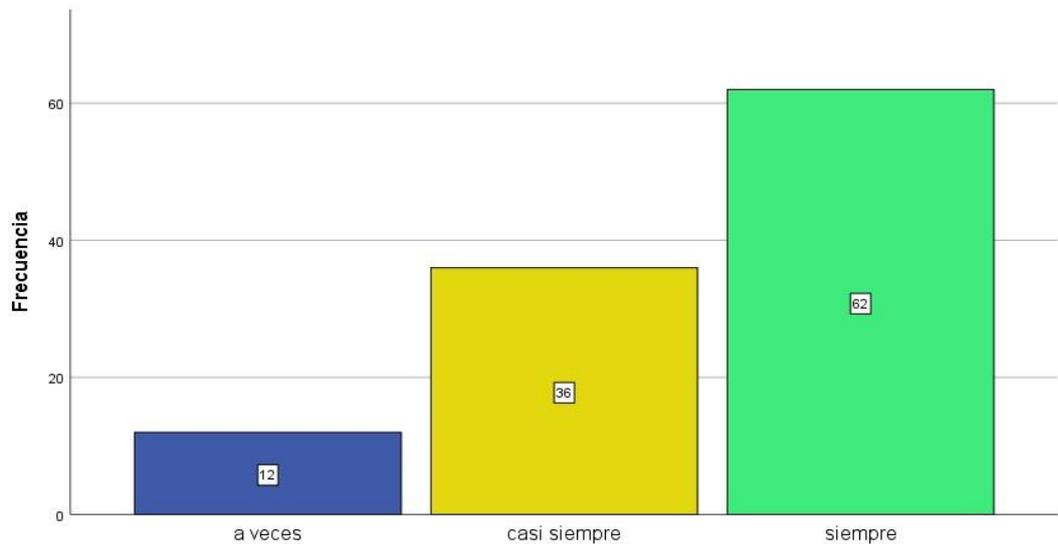


**Interpretación:** Las respuestas obtenidas frente al ítem integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas, se observa que un 51.8% (57) responden casi siempre, un 42.7% (47) a veces y un 5.5% (6) siempre; estos resultados muestran que los estudiantes participan con efectividad en los equipos de trabajo que hay conformado para resolver sus tareas o trabajos específicos de cualquier área de estudio.

**Tabla 28.** Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	12	10,9	10,9	10,9
	casi siempre	36	32,7	32,7	43,6
	siempre	62	56,4	56,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 21.** Expreso mis disculpas al cometer una falta

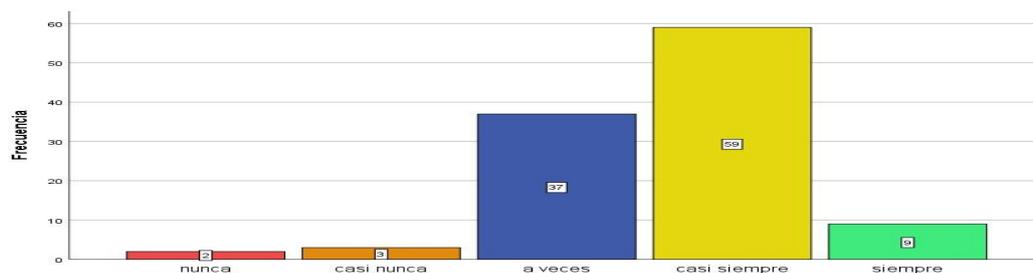


**Interpretación:** Las respuestas frente al ítem pido disculpas a los demás cuando cometo una falta, un 56.4% (62) responden siempre, un 32.7% (36) casi siempre, un 10.9% (12) a veces; las respuestas indican que la mayoría es consciente de pedir una disculpa cuando comete una falta lo que es importante para mantener una buena relación entre las personas que integran un medio social.

**Tabla 29.** Soy consciente de las emociones que experimento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	3	2,7	2,7	4,5
	a veces	37	33,6	33,6	38,2
	casi siempre	59	53,6	53,6	91,8
	siempre	9	8,2	8,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 22.** Soy consciente de las emociones que experimento

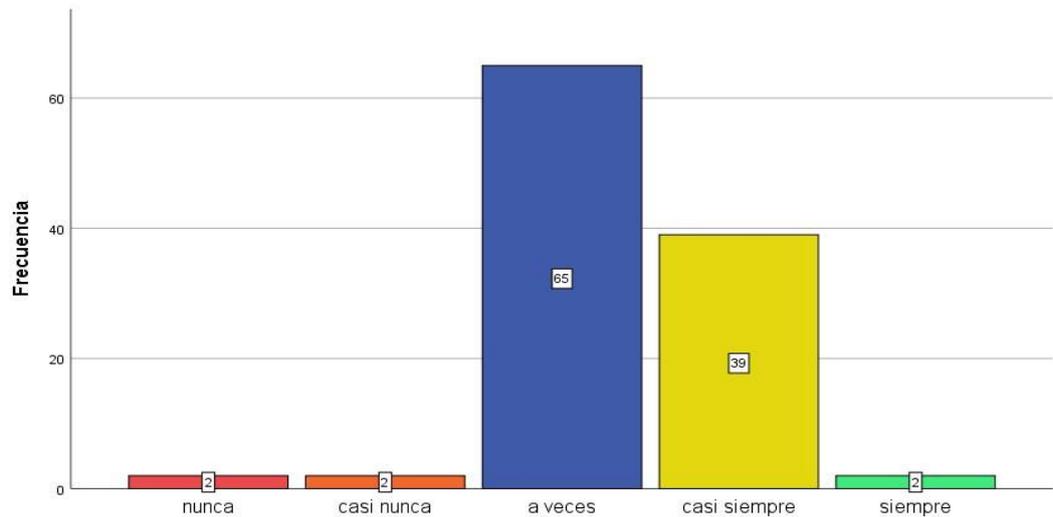


**Interpretación:** Los resultados que se muestran en la tabla y gráfico precedente muestran respuestas divididas, un 53.6% (59) responden casi siempre, un 33.6% (37) a veces, un 8.2% (9) siempre, estos resultados demuestran que los estudiantes encuestados son conscientes de sus emociones que presentan en cualquier momento de su interacción con los demás.

**Tabla 30.** Intento comprender lo que sienten los demás.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	2	1,8	1,8	3,6
	a veces	65	59,1	59,1	62,7
	casi siempre	39	35,5	35,5	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 23.** Intento comprender lo que sienten los demás.

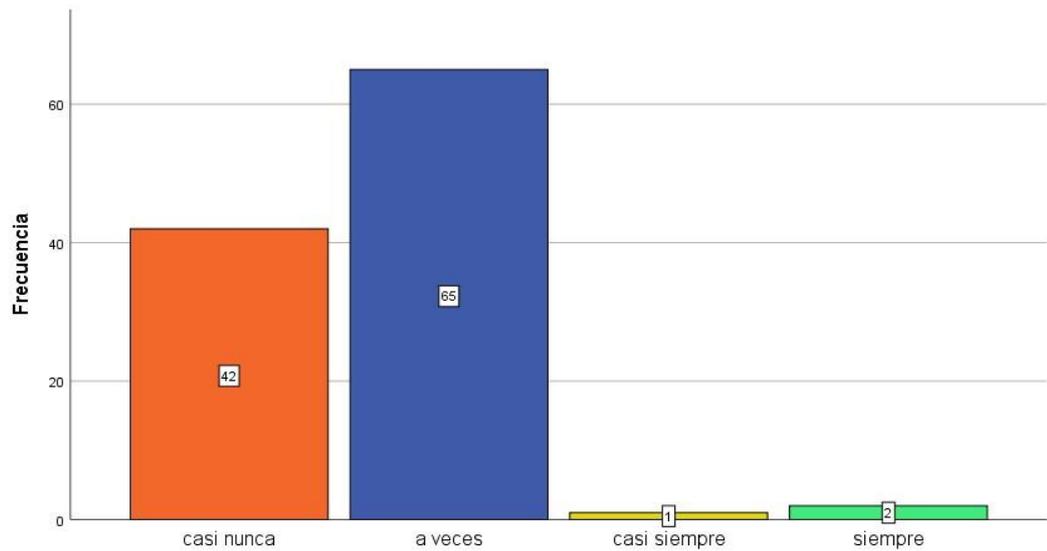


**Interpretación:** Las respuestas obtenidas frente al ítem intento comprender lo que sienten los demás; se distinguen respuestas divididas, un 59.1% (65) responden a veces, un 35.5% (39) casi siempre; estos resultados muestran que se entiende preliminarmente los sentimientos que presentan las personas de su entorno.

**Tabla 31.** Intento persuadir el enfado de otras personas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	42	38,2	38,2	38,2
	a veces	65	59,1	59,1	97,3
	casi siempre	1	,9	,9	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 24.** Intento persuadir el enfado de otras personas.

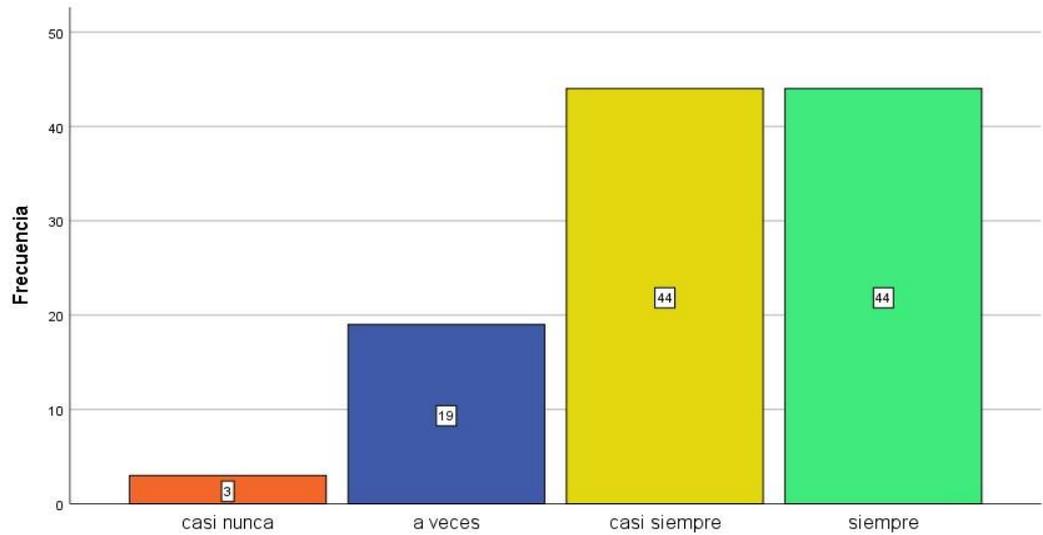


**Interpretación:** Los resultados muestran que los estudiantes encuestados en un 59.1% (65) responden a veces, un 38.2% (42) casi nunca, un 0.9 % (1) casi siempre y un 1.8% (2) siempre; la mayoría de los estudiantes en algunas veces intentan persuadir a las personas que se enfadan o no lo hacen casi nunca; dejando que tomen consciencia o reflexionan sobre sus actitudes.

**Tabla 32.** Permito que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	3	2,7	2,7	2,7
	a veces	19	17,3	17,3	20,0
	casi siempre	44	40,0	40,0	60,0
	siempre	44	40,0	40,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 25.** Permiso que sepan que me intereso o me preocupo

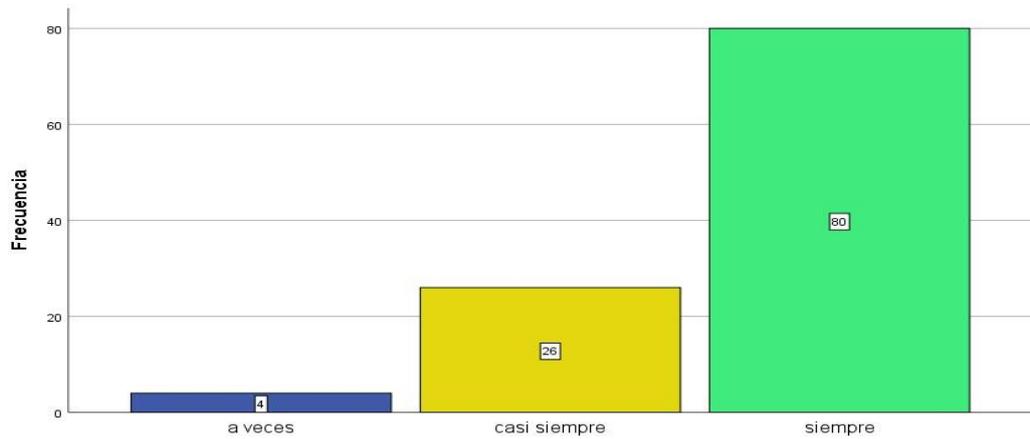


**Interpretación:** Las respuestas frente al ítem permiso que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos, se muestran respuestas divididas, un 40% (44) responden siempre, un 44% (40) casi siempre, un 17.3% (19) a veces; estas respuestas muestran que la mayoría de estudiantes siempre están pendientes o interesados de lo que le sucede a los demás.

**Tabla 33.** Ayudo a quien lo necesita.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	4	3,6	3,6	3,6
	casi siempre	26	23,6	23,6	27,3
	siempre	80	72,7	72,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 26.** Ayudo a quien lo necesita.

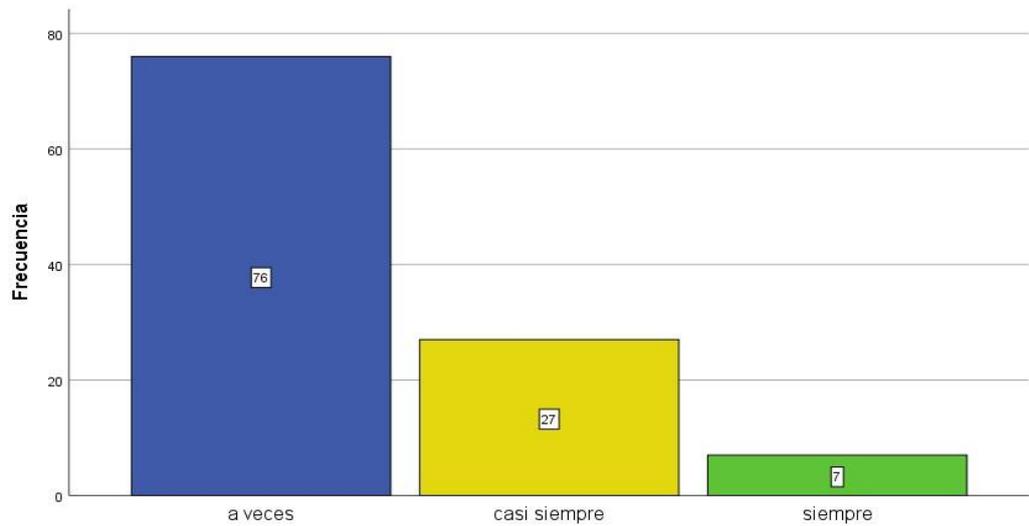


**Interpretación:** Los resultados frente a este ítem se observa que un 72.7% (80) responden siempre, un 23.6% (26) casi siempre; estos resultados muestran que los encuestados siempre están pendientes de brindar su apoyo respectivo para ayudar a sus semejantes dependiendo del problema que les aqueja.

**Tabla 34.** Controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	76	69,1	69,1	69,1
	casi siempre	27	24,5	24,5	93,6
	siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 27.** Controlo mi carácter

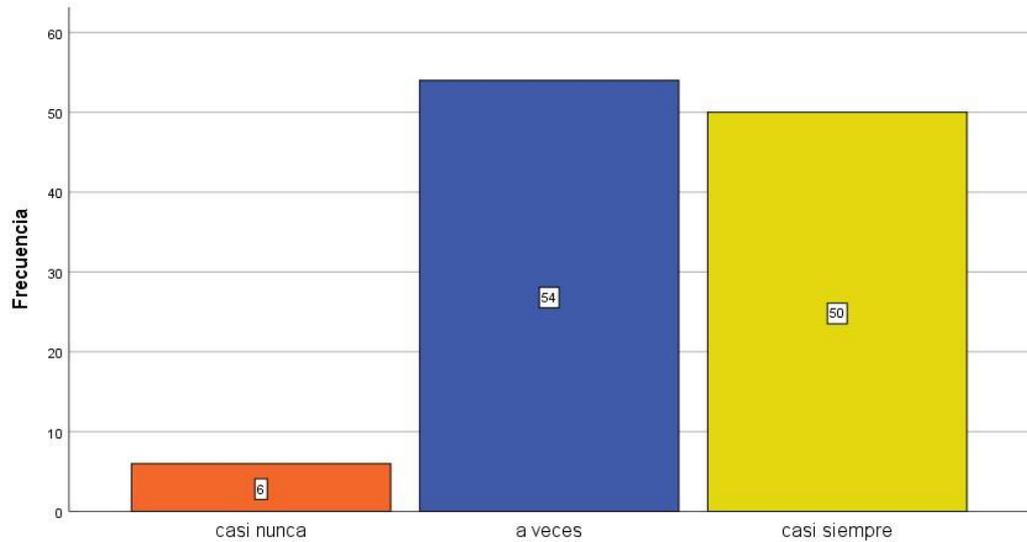


**Interpretación:** Los resultados que se observan frente al ítem controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano”, muestran que un 69.1% (76) responden a veces, un 24.5% (27) casi siempre y un 6.4% (7) siempre; estas respuestas demuestran que los encuestados controlan su carácter en el momento y espacio adecuado para evitar inconvenientes.

**Tabla 35.** Les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	6	5,5	5,5	5,5
	a veces	54	49,1	49,1	54,5
	casi siempre	50	45,5	45,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 28.** Responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución

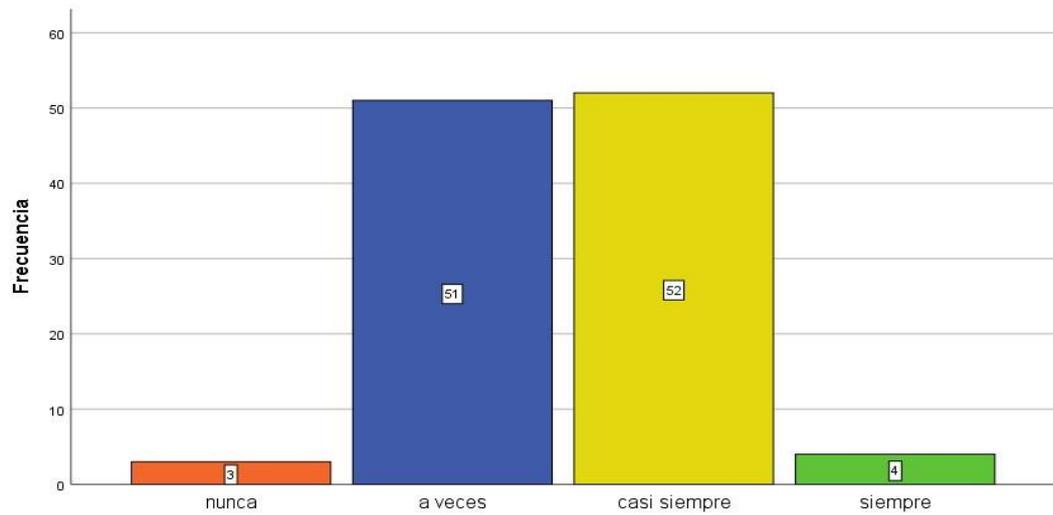


**Interpretación:** Los resultados que se observan en relación al presente ítem les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución, un 45.5% (50) responden casi siempre, un 49.1% (54) a veces, un 5.5% (6) casi nunca; estas respuestas demuestran que la mayoría de los encuestados manifiestan con argumentos válidos sobre una acontecimiento para demostrar su acuerdo o desacuerdo frente a una determinada circunstancia dependiendo de lo que ha acontecido.

**Tabla 36.** Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	2,7	2,7	2,7
	a veces	51	46,4	46,4	49,1
	casi siempre	52	47,3	47,3	96,4
	siempre	4	3,6	3,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 29.** Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.

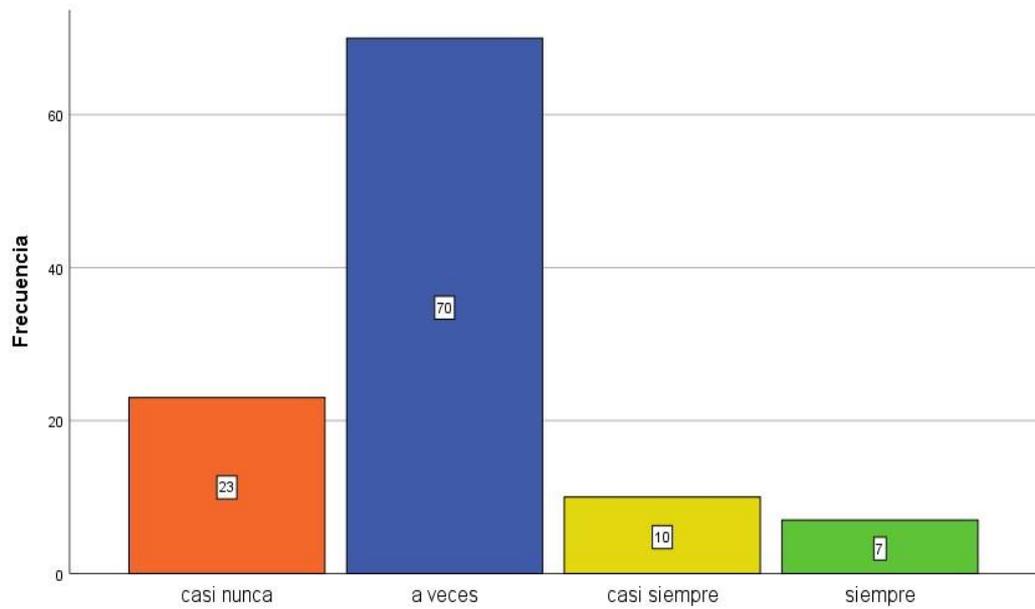


**Interpretación:** Los resultados demuestran que un 2.7% (3) responden nunca, un 46.4% (51) a veces, un 47.3% (52) casi siempre, un 3.6% (4) siempre; las respuestas demuestran que la mayoría de los encuestados son conscientes de sus equivocaciones cuando cometen algún error y sienten la culpabilidad al respecto.

**Tabla 37.** Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	23	20,9	20,9	20,9
	a veces	70	63,6	63,6	84,5
	casi siempre	10	9,1	9,1	93,6
	siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 30.** Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar

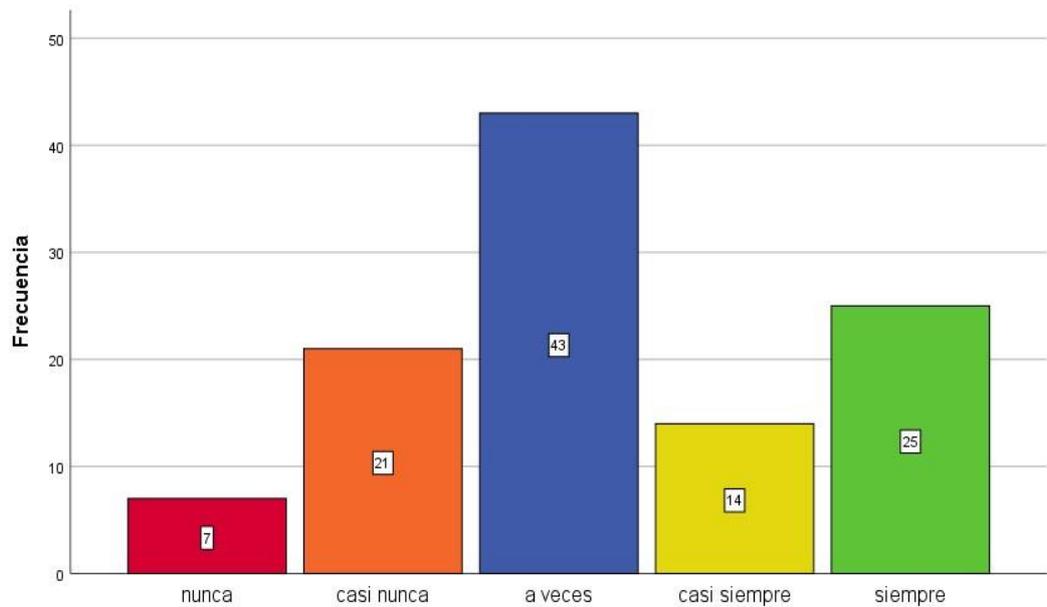


**Interpretación:** Las respuestas frente al ítem tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea, un 63.6% (70) responden a veces, un 20.9% (23) casi nunca, un 9.1% (10) casi siempre y un 6.4% (7) siempre; las respuestas demuestran que la mayoría de los encuestados son conscientes de sus habilidades y destrezas en cualquier momento para tomar una decisión.

**Tabla 38.** Decido que necesito saber y como conseguir la información.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	7	6,4	6,4	6,4
	casi nunca	21	19,1	19,1	25,5
	a veces	43	39,1	39,1	64,5
	casi siempre	14	12,7	12,7	77,3
	siempre	25	22,7	22,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

**Figura 31.** Decido que necesito saber y como conseguir la información.



**Interpretación:** Los resultados frente al presente ítem muestran respuestas divididas, un 22.7% (25) responde siempre, un 12.7% (14) casi siempre, un 39.1% (43) a veces, un 19.1% (21) casi nunca y un 6.4% (7) nunca; los resultados demuestran que la mayoría de los estudiantes son conscientes de sus limitaciones y deciden lo que necesitan y la diversidad de maneras para conseguir la información.

#### **4.3. Prueba de hipótesis**

Para la realización de este proceso se ha aplicado como instrumento dos cuestionarios: la primera sobre el tecnoestrés aplicado a los estudiantes del tercero y cuarto grado de la entidad en estudio, la segunda sobre las habilidades sociales dirigido de igual modo a los estudiantes de los grados mencionados.

##### ***Contrastación de hipótesis***

Para contrastar la hipótesis de investigación se ha aplicado la prueba chi cuadrado para dos muestras relacionadas por tratarse de datos no paramétricos en escala ordinal de los estudiantes de las dos muestras dependientes o apareadas,

con puntajes finales acerca de las variables de investigación, cuyos resultados son los siguientes:

**Hipótesis general**

**Paso 1.**

Hipótesis nula ( $h_0$ )

No existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023.

**Hipótesis alterna ( $h_1$ )**

Existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023.

**Paso 2.**

$\alpha = 0,05$

**Paso 3.**

Se ha utilizado la prueba chi cuadrado.

**Tabla 39.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades sociales

		Habilidades sociales		Total	
		a veces	casi siempre		
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	3	16	19
		Recuento esperado	4,7	14,3	19,0
	a veces	Recuento	23	67	90
		Recuento esperado	22,1	67,9	90,0
	casi siempre	Recuento	1	0	1
		Recuento esperado	,2	,8	1,0
Total	Recuento	27	83	110	
	Recuento esperado	27,0	83,0	110,0	

**Tabla 40.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,910 <sup>a</sup>	2	,142
Razón de verosimilitud	3,725	2	,155
Asociación lineal por lineal	1,834	1	,176
N de casos válidos	110		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento

b. mínimo esperado es ,25.

**Regla de decisión:**

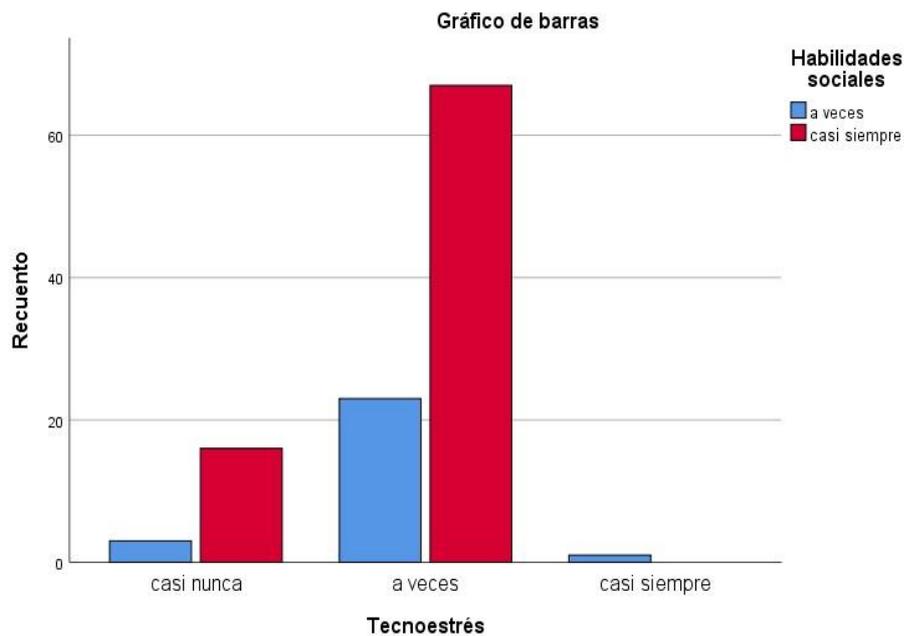
Si  $\alpha$  (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

Si  $\alpha$  (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 67, el valor de significancia entre el tecnoestrés y las habilidades sociales es mayor a 0,05 (Sig. = 0,142 > 0,05), por lo que se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), es decir, **“No existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023”**

#### Paso 4.

Figura 32. Tecnoestrés y habilidades sociales



#### Paso 5.

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que las variables tecnoestrés y habilidades sociales no se encuentran relacionadas, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la alterna.

#### Contrastación de la hipótesis específica 1

##### Paso 1.

##### Hipótesis nula ( $h_0$ )

Entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

##### Hipótesis alterna ( $h_1$ )

Entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

## Paso 2.

$\alpha = 0,05$  Paso 3.

Se ha utilizado la prueba del Chi Cuadrado

**Tabla 41.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Primeras habilidades

			Primeras habilidades			Total
			a veces	casi siempre	siempre	
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	1	16	2	19
		Recuento esperado	7,9	10,4	,7	19,0
	a veces	Recuento	45	43	2	90
		Recuento esperado	37,6	49,1	3,3	90,0
	casi siempre	Recuento	0	1	0	1
		Recuento esperado	,4	,5	,0	1,0
Total	Recuento	46	60	4	110	
	Recuento esperado	46,0	60,0	4,0	110,0	

**Tabla 42.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15,142 <sup>a</sup>	4	,004
Razón de verosimilitud	17,935	4	,001
Asociación lineal por lineal	11,663	1	,001
N de casos válidos	110		

a. 5 casillas (55,6%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,04.

Regla de decisión:

Si alfa (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

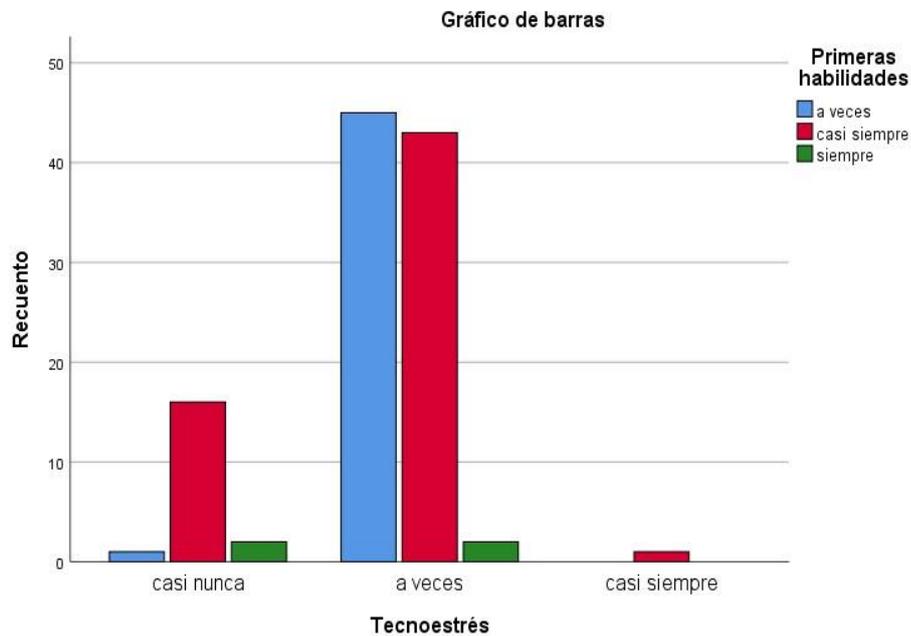
Si alfa (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 68, el valor de significancia entre la autoevaluación y la dirección institucional es menor a 0,05 (Sig. = 0,004 < 0,05), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>1</sub>) es decir, **“Entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-**

**19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa”**

**Paso 4.**

**Figura 33. Tecnoestrés y primeras habilidades**



**Paso 5.**

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: el tecnoestrés y las primeras habilidades sociales están relacionadas por el valor de 15,142 como se observa en la tabla 68

**Contrastación de la hipótesis específica 2**

**Paso 1.**

**Hipótesis nula ( $h_0$ )**

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

### Hipótesis alterna (h<sub>1</sub>)

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

#### Paso 2.

$$\alpha = 0,05$$

#### Paso 3.

Se ha utilizado la prueba del Chi Cuadrado.

**Tabla 43.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades avanzadas

			Habilidades avanzadas		Total
			a veces	casi siempre	
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	3	16	19
		Recuento esperado	6,7	12,3	19,0
	a veces	Recuento	36	54	90
		Recuento esperado	31,9	58,1	90,0
	casi siempre	Recuento	0	1	1
		Recuento esperado	,4	,6	1,0
Total		Recuento	39	71	110
		Recuento esperado	39,0	71,0	110,0

**Tabla 44.** Pruebas de chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,573 <sup>a</sup>	2	,102
Razón de verosimilitud	5,331	2	,070
Asociación lineal por lineal	2,904	1	,088
N de casos válidos	110		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,35.

Regla de decisión:

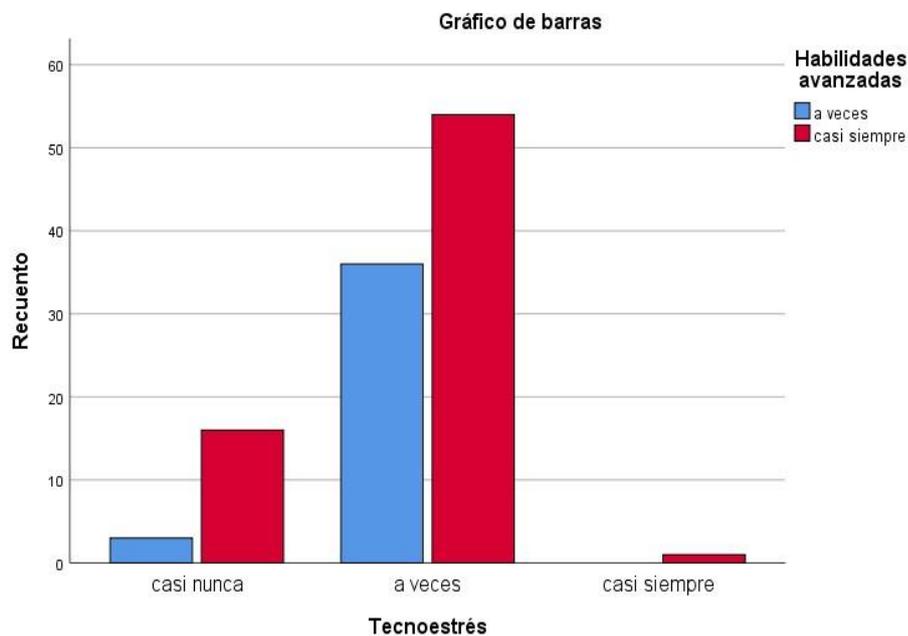
Si alfa (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

Si alfa (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 69, el valor de significancia entre el tecnoestrés y las habilidades sociales avanzadas es mayor que 0,05 (Sig. = 0,102 > 0,05), por lo que rechazamos la hipótesis alterna (H<sub>1</sub>) y aceptamos la hipótesis nula (H<sub>0</sub>); es decir, **“Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa”**

#### Paso 4.

**Figura 34.** Tecnoestrés y habilidades sociales avanzadas



#### Paso 5.

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa. Asimismo, en la tabla 69 se

puede observar el valor de chi cuadrado equivalente a 4,573 y el valor de significancia 0,172.

### **Contrastación de la hipótesis específica 3**

#### **Paso 1.**

#### **Hipótesis nula (h<sub>0</sub>)**

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

#### **Hipótesis alterna (h<sub>1</sub>)**

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

#### **Paso 2.**

$$\alpha = 0,05$$

#### **Paso 3.**

Se ha utilizado la prueba Chi Cuadrado

**Tabla 45.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades con sentimientos

		Habilidades con sentimientos		Total	
		a veces	casi siempre		
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	14	5	19
		Recuento esperado	13,8	5,2	19,0
	a veces	Recuento	65	25	90
		Recuento esperado	65,5	24,5	90,0
	casi siempre	Recuento	1	0	1
		Recuento esperado	,7	,3	1,0
Total	Recuento	80	30	110	
	Recuento esperado	80,0	30,0	110,0	

**Tabla 46.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,395 <sup>a</sup>	2	,821
Razón de verosimilitud	,657	2	,720
Asociación lineal por lineal	,002	1	,961
N de casos válidos	110		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,27.

Regla de decisión:

Si  $\alpha$  (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

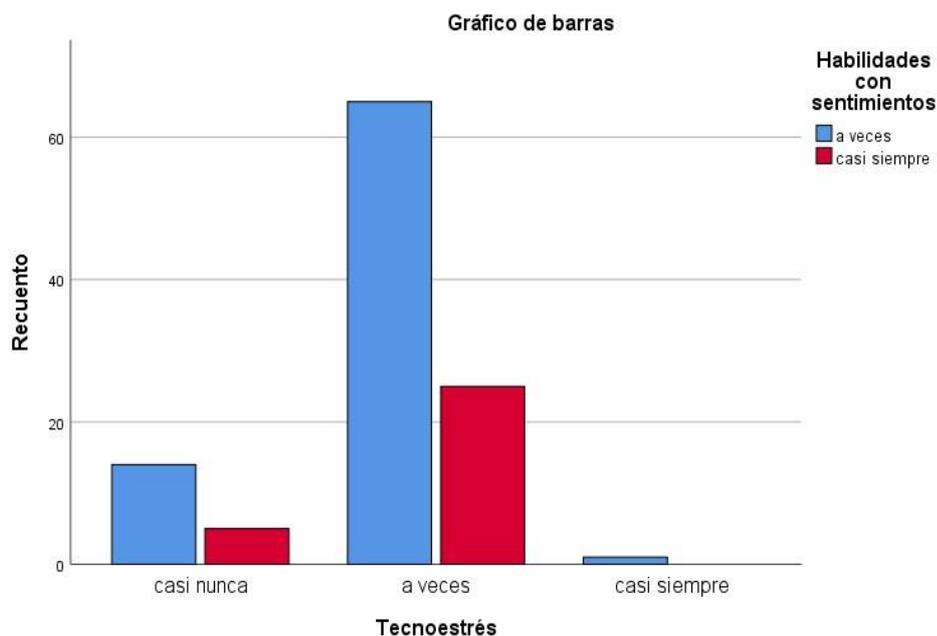
Si  $\alpha$  (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla precedente, el valor de significancia entre el tecnoestrés y habilidades relacionadas con sentimientos es mayor a 0,05 (Sig. = 0,821 > 0,05), por lo que rechazamos la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y aceptamos la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir,

“Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.”

#### Paso 4.

Figura 35. Tecnoestrés y habilidades relacionadas con sentimientos



#### Paso 5.

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa, por el valor de 0,821 y el valor del chi cuadrado equivalente a 0,395.

#### Contrastación de la hipótesis específica 4

##### Paso 1.

##### Hipótesis nula ( $H_0$ )

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

### Hipótesis alterna (h<sub>1</sub>)

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

#### Paso 2.

$\alpha = 0,05$  Paso 3.

Se ha utilizado la prueba Chi Cuadrado

**Tabla 47.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades ligadas a la agresión

		ades ligadas agresión			Total	
		a veces	siempre	siempre		
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	2	15	2	19
		Recuento esperado	1,9	16,4	,7	19,0
	a veces	Recuento	8	80	2	90
		Recuento esperado	9,0	77,7	3,3	90,0
	casi siempre	Recuento	1	0	0	1
		Recuento esperado	,1	,9	,0	1,0
Total	Recuento	11	95	4	110	
	Recuento esperado	11,0	95,0	4,0	110,0	

**Tabla 48.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,279 <sup>a</sup>	4	,015
Razón de verosimilitud	7,125	4	,129
Asociación lineal por lineal	2,021	1	,155
N de casos válidos	110		

a. 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,04.

Regla de decisión:

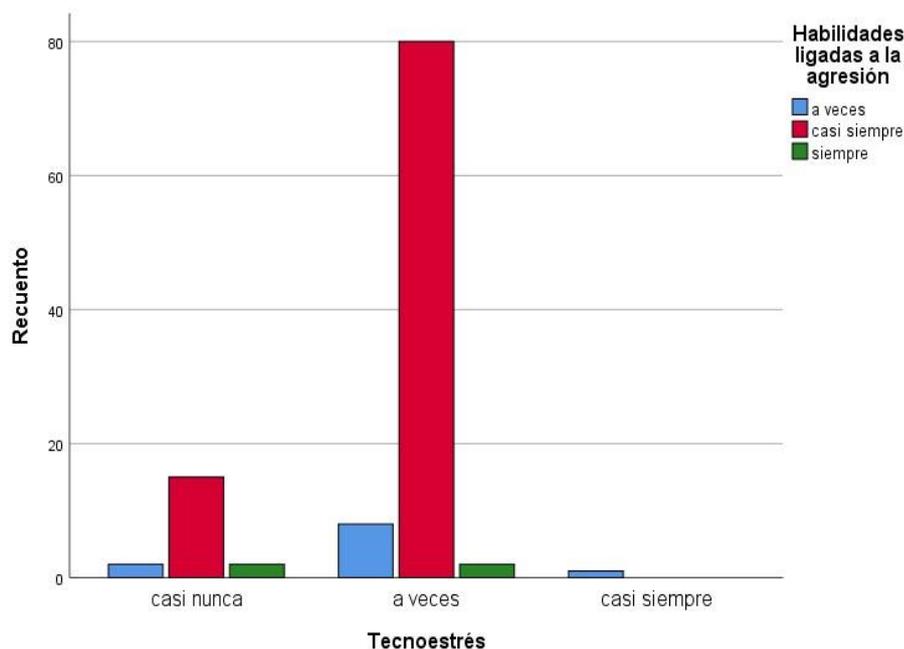
Si  $\alpha$  (Sig)  $> 0,05$ ; Se acepta la hipótesis nula

Si  $\alpha$  (Sig)  $< 0,05$ ; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 73, el valor de significancia entre el tecnoestrés y las habilidades alternativas a la agresión es menor a 0,05 (Sig. = 0,015  $< 0,05$ ), por lo que rechazamos la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptamos la hipótesis alterna ( $H_1$ ); es decir, **“Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa”**

#### Paso 4.

**Figura 36.** Tecnoestrés y habilidades alternativas a la agresión



#### Paso 5.

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa

Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa, demostrando que existe asociación entre las dimensiones de las variables estudiadas, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 12.279 y su grado de significación 0.015

### **Contrastación de la hipótesis específica 5**

#### **Paso 1.**

#### **Hipótesis nula ( $h_0$ )**

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

#### **Hipótesis alterna ( $h_1$ )**

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

#### **Paso 2.**

$\alpha = 0,05$  Paso 3.

Se ha utilizado la prueba Chi Cuadrado

**Tabla 49.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades ligadas al estrés

		casi nunca	a veces	ligadas al estrés casi siempre	siempre	Total
Tecnoestrés casi nunca	Recuento	2	7	10	0	19
	Recuento esperado	,3	7,8	10,5	,3	19,0
a veces	Recuento	0	37	51	2	90
	Recuento esperado	1,6	36,8	49,9	1,6	90,0
casi siempre	Recuento	0	1	0	0	1
	Recuento esperado	,0	,4	,6	,0	1,0
Total	Recuento	2	45	61	2	110
	Recuento esperado	2,0	45,0	61,0	2,0	110,0

**Tabla 50.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,560 <sup>a</sup>	6	,073
Razón de verosimilitud	9,674	6	,139
Asociación lineal por lineal	,976	1	,323
N de casos válidos	110		

a. 8 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,02.

Regla de decisión:

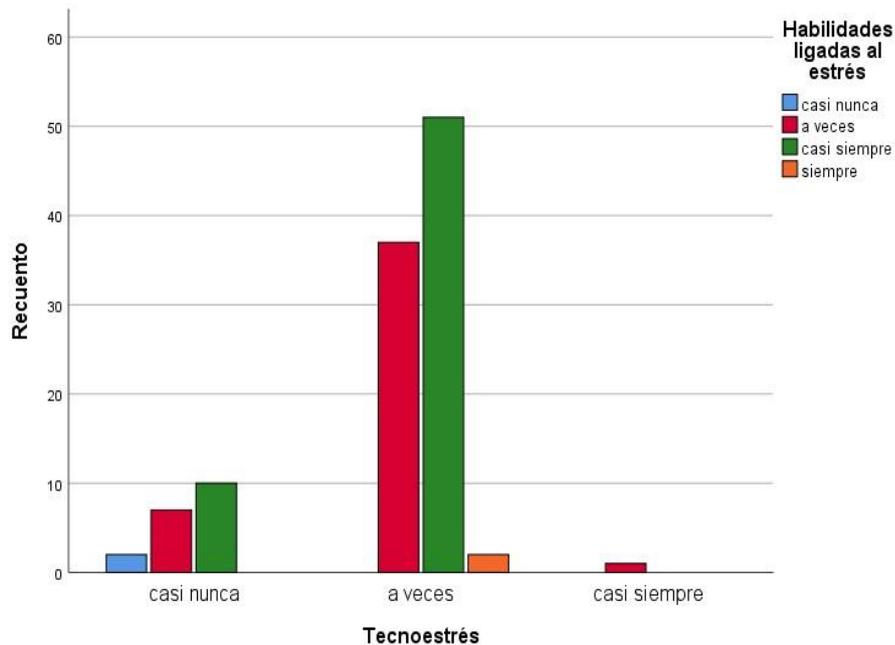
Si alfa (Sig) > 0,05; Se acepta la hipótesis nula

Si alfa (Sig) < 0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 75, el valor de significancia entre el tecnoestrés y las habilidades ligadas al estrés es mayor a 0,05 (Sig. = 0,073 > 0,05), por lo que rechazamos la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y aceptamos la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir, **“Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa”**

#### Paso 4.

**Figura 37.** Tecnoestrés y habilidades ligadas al estrés



#### Paso 5

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 11.560 y su grado de significación 0.073

## Contrastación de la hipótesis específica 6

### Paso 1.

#### Hipótesis nula ( $h_0$ )

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.

#### Hipótesis alterna ( $h_1$ )

Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.

### Paso 2.

$$\alpha = 0,05$$

### Paso 3.

Se ha utilizado la prueba Chi Cuadrado

**Tabla 51.** Tabla cruzada Tecnoestrés\*Habilidades de planificación

		casi nunca	ades de planif veces	casi siempre	Total	
Tecnoestrés	casi nunca	Recuento	0	16	3	19
		Recuento esperado	,5	15,5	2,9	19,0
	a veces	Recuento	3	74	13	90
		Recuento esperado	2,5	73,6	13,9	90,0
	casi siempre	Recuento	0	0	1	1
		Recuento esperado	,0	,8	,2	1,0
Total	Recuento	3	90	17	110	
	Recuento esperado	3,0	90,0	17,0	110,0	

**Tabla 52.** Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,186 <sup>a</sup>	4	,186
Razón de verosimilitud	4,961	4	,291
Asociación lineal por lineal	,030	1	,863
N de casos válidos	110		

a. 6 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

Regla de decisión:

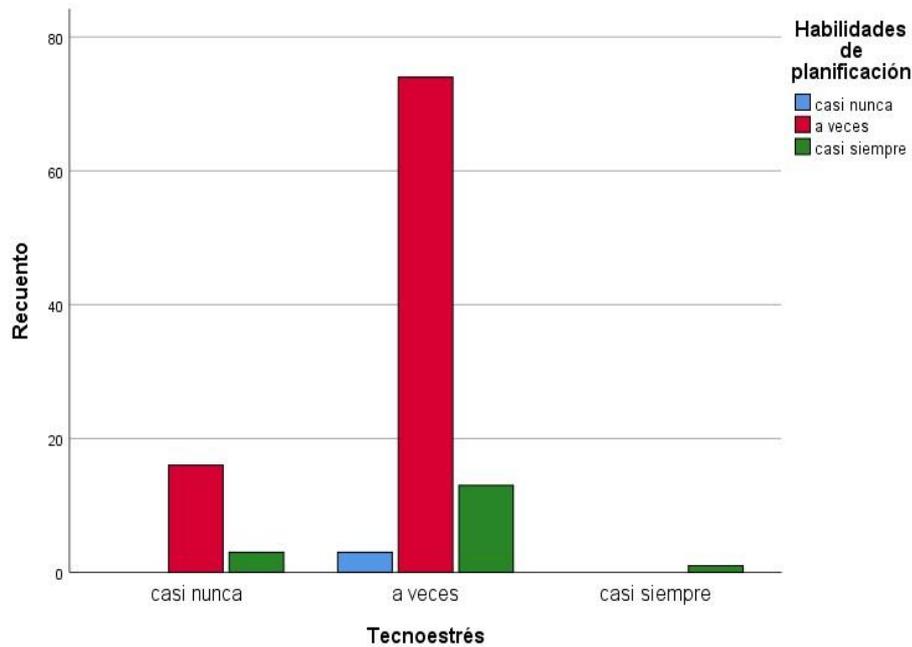
Si  $\alpha$  (Sig)  $>$  0,05; Se acepta la hipótesis nula

Si  $\alpha$  (Sig)  $<$  0,05; Se rechaza la hipótesis nula

Según se observa en la tabla 73, el valor de significancia entre el tecnoestrés y las habilidades de planificación es mayor a 0,05 (Sig. = 0,186  $>$  0,05), por lo que rechazamos la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y aceptamos la hipótesis nula ( $H_0$ ); es decir, **“Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa”**

#### Paso 4.

Figura 38. Tecnoestrés y habilidades de planificación



#### Paso 5.

Según los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 6.186 y su grado de significación 0.186

#### 4.4. Discusión de resultados

La presente investigación nos ha permitido demostrar que las variables tecnoestrés y las habilidades sociales con sus respectivas dimensiones se encuentran relacionadas de manera débil o nula; los resultados obtenidos al procesar los datos con Chi cuadrado es 3,910 y  $p = 0.142$ , cuyo valor rechaza la hipótesis de investigación y valida la nula: **No existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023,**

asimismo al realizar al realizar las pruebas de hipótesis de la primera se ha obtenido 15.142 en la prueba de Chi cuadrado; con 0.004 de significancia validando la hipótesis **entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa**; en relación a la segunda hipótesis se ha encontrado que no existe relación entre el tecnoestrés y las habilidades sociales avanzadas por el valor de 4.573 en Chi cuadrado y de 0,102 como valor de significancia; en relación a la tercera hipótesis, se ha concluido a un nivel de confianza del 95% que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa**, por el valor de 0,821 y el valor del chi cuadrado equivalente a 0,395; en referencia a la cuarta hipótesis se concluye a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa**, demostrando que existe asociación entre las dimensiones de las variables estudiadas, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 12.279 y su grado de significación 0.015; en referencia a la quinta hipótesis se concluye a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa**, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 11.560 y su grado de significación 0.073; en referencia a la sexta hipótesis se concluye a un nivel de confianza del 95%, se verifica que:

**Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa**, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 6.186 y su grado de significación 0.186.

En relación a la tesis de Cueva (2022): *Tecnoestrés y habilidades cognitivas en estudiantes de una universidad privada de Lima Norte, 2022*. Concluyó que, el coeficiente de correlación de Spearman ( $Rho = -.209$ ; sig.  $=.004$ ) nos permite ver que la asociación entre tecnoestrés y capacidades cognitivas es estadísticamente significativa y negativa; existiendo diferencias significativas entre los resultados obtenidos en el presente estudio.

En relación al trabajo de investigación de Alvarez (2021): **Tecnoestrés y aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima Este-2021**. Concluyó que, el tecnoestrés se asocia sustancialmente al aprendizaje independiente en los estudiantes de ingeniería de una institución privada de Lima Este-2021, como lo demuestra un coeficiente de 0,268 que indica una correlación media positiva y un p-valor de 0,002 0,05, estableciendo diferencias con los resultados que se han obtenido en el presente estudio.

En relación a la investigación de Silvia (2018): **Estilos de crianza y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Huancabamba**. El autor concluyó que, entre los adolescentes a los que se administraron pruebas psicológicas, "Estilos de crianza" y "Habilidades sociales" mostraron tener una conexión débilmente negativa. La información se obtuvo mediante exámenes psicológicos. Se demostró que las habilidades sociales de los alumnos de las escuelas donde se

realizó el estudio estaban relacionadas con las prácticas de crianza de los padres; que demuestra su relación con los resultados obtenidos en la presente investigación.

En referencia al estudio de Garrido (2019): **Análisis de la condición física, tipología corporal y actividad física sobre variables escolares de tecnoestrés, bullying y dependencia del teléfono móvil en adolescentes.** Concluyó que, aunque la edad está relacionada tanto con el tecnoestrés como con la dependencia del móvil, se ha demostrado que la realidad laboral del padre también está correlacionada con la dependencia del móvil. Dicho de otro modo, el envejecimiento conduce a una dependencia cada vez mayor del teléfono móvil, estos resultados se relacionan con lo obtenido en el presente estudio.

En relación al estudio de Galvis et al. (2019): **Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés.** En este estudio los autores arribaron a la siguiente conclusión, descubrió que la frecuencia de uso no estaba significativamente relacionada con el tecnoestrés, pero que existía una asociación débil pero sustancial entre el tecnoestrés, la adicción a Internet y la ansiedad social. Se destacaron las implicaciones para futuras investigaciones sobre el uso de las TIC por parte de los jóvenes; estos resultados demuestran la similitud de nuestra investigación porque no necesariamente la tecnología está vinculada a las habilidades sociales.

En relación al estudio de Coppari et al. (2017): **Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos.** Concluyeron que, el grado de dependencia de las comodidades tecnológicas puede medir con precisión el nivel de tecnoestrés. Tanto el uso de las TIC y el

tecnoestrés ( $r=0,27$ ;  $p0,001$ ) como el uso de las TIC y la edad ( $r=0,19$ ;  $p0,001$ ) mostraron relaciones poco significativas, de manera similar con lo obtenido en el presente estudio.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Los resultados obtenidos al realizar la prueba con Chi Cuadrado por tratarse de datos no paramétricos en escala ordinal se demuestra que no existe relación significativa entre el tecnoestrés y las habilidades sociales por el resultado de 3,910; asimismo el grado de significancia es  $0,142 > 0,05$ , que valida la hipótesis nula y rechaza la alterna.

**SEGUNDO:** En lo referido a la relación entre el tecnoestrés y las primeras habilidades sociales se ha demostrado que existe relación significativa por el resultado de 15,142 en la prueba Chi cuadrado y el p valor =  $0,004 < 0,05$  que rechaza la hipótesis nula y acepta la de investigación.

**TERCERO:** La relación entre el tecnoestrés y las habilidades sociales avanzadas a un nivel de confianza del 95%, se ha demostrado que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa.** Por el valor de chi cuadrado equivalente a 4,573 y el valor de significancia  $0,172 > 0,05$ .

**CUARTO:** Se ha comprobado que el tecnoestrés y las habilidades relacionadas con los sentimientos a un nivel de confianza del 95%, se demuestra que no existe una relación significativa entre las mencionadas dimensiones, por el valor de  $0,821 > 0,05$  y el valor de la prueba Chi cuadrado equivalente a 0,395.

**QUINTO:** Los procesos de datos han demostrado a un nivel de confianza del 95%, se verifica que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa,** demostrando que existe asociación entre

las dimensiones de las variables estudiadas, como se observa el valor de chi cuadrado equivalente a 12.279 y su grado de significación  $0.015 < 0.05$ .

**SEXTO:** Los procesos de datos han demostrado a un nivel de confianza del 95%, que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades para hacer frente al estrés Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa,** por el valor de Chi cuadrado equivalente a 11.560 y su grado de significación  $0.073 > 0.05$ .

**SEPTIMO:** Los resultados obtenidos a un nivel de confianza del 95%, se demuestra que: **Entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023, no existe una relación significativa,** por el valor de Chi cuadrado equivalente a 6.186 y su grado de significación  $0.186 > 0.05$

## **RECOMENDACIONES**

**PRIMERA:** Organizar charlas, talleres, trabajos vivenciales y el seguimiento permanente acerca del uso adecuado y pertinente de la tecnología para evitar el tecnoestrés y que se vayan fortaleciendo las habilidades sociales en estudiantes de EBR con el fin de lograr con efectividad los resultados de la formación integral en estudiantes de ese nivel educativo.

**SEGUNDA:** Preparar a los agentes educativos para enfrentar los cambios inmediatos y las adecuaciones permanentes que el sistema educativo establece en concordancia a la transformación del avance de la ciencia y la tecnología dentro de los problemas sociales y de desarrollo social en todos los contextos.

**TERCERA:** Persuadir a los agentes educativos sobre el desarrollo de la cultura de organización, la cultura de evaluación y la cultura al cambio; es decir, cambio de actitudes para fortalecer el mejoramiento permanente de la gestión institucional y alcanzar la mejora que contribuya al logro del buen desarrollo personal de los estudiantes y contribuir con efectividad a su formación integral.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFÍA

- 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. *Revista digital Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. <http://hdl.handle.net/10481/58241>
- Arrogante, Ó. (2017). *Estrategias de Habilidades Socialeslaboral en Enfermería*. Revista Metas de Enfermería. N°10 volumen 19. Recuperado en <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/81011/estrategias-deafrontamiento-al-estres-laboral-en-enfermeria/>
- Bandura, A. (2015). Teoría del aprendizaje Social. *Revista digital Trillas* 3(6), 31-247.
- Becerra, B., Tongombol, E., Montañez, Y. (2022). *Estilos de Habilidades Sociales y tecnoestrés durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Bernabé Cobo - Cusco, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1409>
- Brod (1984). *El tecnoestrés en la era educacional*. *Revista Paidós* 1(2), 41-200.
- Caballo, D. (2019). Un estudio innovador sobre Habilidades Sociales en estudiantes universitarios. *Revista d'Innovació Docent Universitària* (10),131- 142. doi: <http://dx.doi.org/10.1344/RIDU2018.10.12>
- Diario Oficial El Peruano. (9 de Julio de 2014). *Ley Universitaria N° 30220. Normas legales, XXXI (12914), págs. 527211-527233*. Obtenido de <https://elperuano.pe/>
- Echandia, Y. (2021). *Tecnoestrés y desempeño docente en la Institución Educativa San Francisco de Asís de Huanta, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78973>

- Estrada, E., Gallegos, N., Huaypar, K., Paredes, Y., & Quispe, R. (2021). Tecnoestrés en estudiantes de una universidad pública de la Amazonía peruana durante la pandemia COVID-19. *Revista digital Brasileira de Educação do Campo*, 6, artículo e12777. <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/campo/article/view/12777>
- Estrada Araoz, E. G., Mamani Uchasara, H. J., & Gallegos Ramos, N. A. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, 39, 116–129. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i39.1374>
- Feist, E. (2018). *Ciberacoso en estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la COVID-19*. *Educación XX1*, 25(1), 67–91. <https://doi.org/10.5944/educxx1.30525>
- Gañan, A., Correa, J., Ochoa, S. y Orejuela, J. (2020). *Tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por prevención del COVID-19 en docentes universitarios de Medellín*. *Revista digital de Trabalho*, 06(2), 01-33. <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/encena/article/view/9673>
- García A. (2018). *Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Lima.
- García, R., Solís, L. y Unda, S. (2022). *Tecnoestrés en docentes universitarios en el marco de la pandemia COVID-19*. *Revista digital de educación y aprendizaje*, 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.37467/gkarevedu.v10.3036>
- Galvis Cabrera, A. F., Pineda Riaño, E. A., Torres Valdez, L. F., & Leon Torres, J. P. (2019). *Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés*. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/6187>

- Goldstein, A., Sprafkin, Q., Gershaw, O. y Klein, E. (2019). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Editorial Roca.
- Gómez, H. (2021). *Metodología y diseños de investigación científica*. INIDE.
- Illescas, D. (2021). *Tecnoestrés y el desempeño docente en el marco de la estrategia Aprendo en casa en instituciones educativas del nivel secundario de Acolla – Jauja*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio institucional. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6025>
- Katz, L. y MC Clelland, D. (2019). *La influencia del factor social en el desarrollo de las habilidades de interacción social en escolares de niveles básicos de California*. (Tesis de Doctorado). Universidad de California.
- Kerlinger, P. (2018). *Habilidades Sociales en la educación*. Editorial Desclee De Brouwer, S.A.
- Lázaro, A. (2021). *Las TIC y su relación con la percepción del estrés del estudiante*. [Tesis de Maestría, Universidad de les Illes Balears]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6025>
- Llorens, S., Salanova, M. & Ventura, M. (2011). *Tecnoestrés*. Editorial Síntesis. <https://cutt.ly/YXfDQHI>
- López, N. (2018). *Las habilidades sociales y comunicativas de los estudiantes*. [Tesis de Maestría, Universidad de Navarra]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6025>
- Malaver, E. (2021). *Efectos del tecnoestrés en las condiciones laborales en una institución educativa de San Juan de Lurigancho en el año 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo. Repositorio institucional]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/70306>

- Monjas, I. (2018). *Programa de enseñanza de habilidades sociales para adolescentes y niñas en edad escolar*. CEPE
- Navarro, R. (2020). *Habilidades sociales, determinan el éxito académico*. [Tesis de Doctorado, Universidad Red Científica].  
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6025>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores*, 33.  
doi:[https://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3sp.pdf](https://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3sp.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). OMS. *La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores*, 33 doi:  
<https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-laorganizacionmundial-de-la-salud/>
- Orosco, J. & Pomasunco, R. (2014). *Elaboración de proyecto e informe de investigación. Orientación cuantitativa* (1era ed.). Yatranyiyu.
- Pades, A. (2017). *Habilidades sociales en enfermería: Propuesta de un programa de intervención*. [Tesis de Maestría, Universidad de les Illes Balears].  
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6025>
- Pérez, I. (2018). *Habilidades sociales: educar hacia la autoeducación*. Horsori.
- Ramos, A. (2022). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente* [Tesis de maestría]. Universitat Oberta de Catalunya.  
<http://hdl.handle.net/10609/142446>
- Ramos, A. (2022). *El tecnoestrés y su efecto sobre el desempeño laboral del personal docente* [Tesis de maestría, Universitat Oberta de Catalunya].  
<http://hdl.handle.net/10609/142446>
- Richard, L. (1984). *El siglo del tecnoestrés*. Trillas.

- Rodicio, H., Llorens, S. y Cifre, E. (2020). *Habilidades sociales un nuevo paradigma por conocer*. Paidós.
- Salanova, M. (2019). *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), 225-247. <https://bit.ly/3f4GOPY>
- Salanova, M., Llorens, S. y Cifre, E. (2019). *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. *Revista del Centro Nacional de Condiciones de Trabajo*. <https://cutt.ly/lXfOmuN>
- Sánchez-Gómez, M., Cebrián, B., Ferré, P. & Navarro, M. (2020). *Tecnoestrés y edad: un estudio transversal en trabajadores públicos*. *Revista digital de Cuadernos de Neuropsicología*, 14(2), 25-33. <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/420/471>
- Silva Labán, F. (2018). *Estilos de crianza y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Huancabamba*. Universidad Señor de Sipán.
- Supo, J. (2020). *Metodología de la investigación científica para las ciencias de la salud, ciencias sociales y las ingenierías*. Bioestadístico EEDU EIRL.
- Villanueva, A. y Contreras, K. (2020). *Nivel de Burnout en docentes de nivel primaria y secundaria con hijos y sin hijos de dos colegios privados de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de posgrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/11537/23999>
- Tacca Huamán, D. R., Cuarez Cordero, R., & Quispe Huaycho, R. (2020). *Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria*. *International journal of sociology of education*, 9(3), 293–324. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

Torres Díaz, S. E., Hidalgo Apolo, G. A., & Suarez Pesántez, K. V. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 267–276.  
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v4i15.114>

## **ANEXOS**

# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA



## CUESTIONARIO SOBRE EL TECNOESTRÉS APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO - LAMPA

Estimado estudiante:

Distinguido(a) recorro a su persona para que pueda brindar su apoyo en responder con sinceridad y veracidad la siguiente encuesta que tiene por finalidad recoger la información sobre: **TECNOESTRÉS**. No existen respuestas correctas o incorrectas, sino una apreciación personal. Utilice el tiempo necesario. La encuesta individual. Desde ya agradezco su cooperación.

<b>Sexo</b>	<b>Masculino ( )</b>	<b>Femenino ( )</b>	
<b>Edad</b>	12 a 14 años ( )	15 a 16 años ( )	17 a más años ( )
<b>Cuenta con un smartphone (teléfono inteligente: Si ( ) No ( )</b>			

**INDICACIÓN:** Marcar una (X) en el casillero que consideres la respuesta correcta, según la leyenda que corresponda.

ESCALA DE VALORACIÓN				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEMS		NIVEL PERCIBIDO				
N°	DIMENSIÓN 1: ESCEPTICISMO	1	2	3	4	5
1.	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos.					
2.	Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.					
3.	Me siento desconfiado/a de la contribución de la tecnología en mi trabajo.					
4.	Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.					
	DIMENSIÓN 2: FATIGA	1	2	3	4	5
5.	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.					
6.	Cuando termino de trabajar con Tecnologías, me siento agotado/a.					



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

7.	Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con tecnologías que no puedo hacer nada más.					
8.	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.					
<b>DIMENSIÓN 3: ANSIEDAD</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

9.	Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.					
10.	Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología.					
11.	Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.					
12.	Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.					

<b>DIMENSIÓN 4: INEFICACIA</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13.	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.					
14.	Es difícil trabajar con tecnologías.					
15.	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías.					
16.	Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.					

<b>DIMENSIÓN 5: ADICCIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17.	Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida.					
18.	Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo.					
19.	Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.					
20.	Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías (internet, correo electrónico móvil, etc.).					
21.	Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar.					
22.	Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia o a practicar hobbies o actividades en tiempo libre.					



**Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión**

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

---

*¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!*



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

## CUESTIONARIO SOBRE LAS HABILIDADES SOCIALES APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO - LAMPA

Estimado estudiante:

Distinguido(a) recorro a su persona para que pueda brindar su apoyo en responder con sinceridad y veracidad la siguiente encuesta que tiene por finalidad recoger la información sobre: **HABILIDADES SOCIALES**. No existen respuestas correctas o incorrectas, sino una apreciación personal. Utilice el tiempo necesario. La encuesta individual. Desde ya agradezco su cooperación:

<b>Sexo</b>	<b>Masculino ( )</b>	<b>Femenino ( )</b>	
<b>Edad</b>	12 a 14 años ( )	15 a 16 años ( )	17 a más años ( )
<b>Cuenta con un smartphone (teléfono inteligente: Si ( ) No ( )</b>			

**INDICACIÓN:** Marcar una (X) en el casillero que consideres la respuesta correcta, según la leyenda que corresponda.

ESCALA DE VALORACIÓN				
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEMS		NIVEL PERCIBIDO				
N°	DIMENSIÓN 1: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	1	2	3	4	5
1	Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo.					
2.	Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.					
3.	Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada.					
4.	Agradezco los favores que las personas me brindan.					
5.	Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia.					
DIMENSIÓN 2: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS		1	2	3	4	5
6.	Pido que me ayuden cuando tengo alguna dificultad.					
7.	Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas.					



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

8.	Doy y sigo instrucciones, para realizar una actividad, de manera acertada.					
9.	Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.					

10.	Convenzo a los demás que mis ideas son mejores y de mayor utilidad.					
<b>DIMENSIÓN 3: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11.	Soy consciente de las emociones que experimento.					
12.	Doy a conocer a los demás lo que siento.					
13.	Intento comprender lo que sienten los demás.					
14.	Intento persuadir el enfado de otras personas.					
15.	Permito que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos.					
<b>DIMENSIÓN 4: HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16.	Pido permiso a la persona indicada cuando se presentan situaciones de urgencia.					
17.	Ayudo a quien lo necesita.					
18.	Llego a establecer acuerdos que satisfagan a ambas partes.					
19.	Controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano”.					
20.	Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cual es mi postura.					
<b>DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
21.	Les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución.					
22.	Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
23.	Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo con el cual me identifico.					
24.	Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.					



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

25.	Me percato cuando me dejan de lado en alguna actividad y, luego, hago algo para sentirme mejor.					
<b>DIMENSIÓN 6: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
26.	Considero varias posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor.					
27.	Reconozco, si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo mi control.					
28.	Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
29.	Soy realista cuando aclaro el cómo me desenvuelvo en una determinada circunstancia.					
30.	Decido que necesito saber y como conseguir la información.					

***¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!***



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

## FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
VALENTIN MELGAREJO Teófilo Félix	Doctor en Ciencias de la Educación	UNDAC	Cuestionarios sobre Tecnoestrés	Lic, Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza
<b>Título de la tesis:</b> “Tecnoestrés y habilidades sociales post COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023”				

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				X	
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado				X	

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

\_\_\_\_\_ La  
distribución de cada uno de los ítems propuestos permite encontrar los datos adecuados para aplicar el instrumento.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 80.6%

Cerro de Pasco, julio de 2023	04078715		959075992
<b>Lugar y Fecha</b>	<b>N° DNI</b>	<b>Firma del experto</b>	<b>N° Celular</b>



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

## FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
RIVERA ESPINOZA, Tito Armando	Doctor en Ciencias de la Educación	UNDAC	Cuestionarios sobre Tecnoestrés	Lic, Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza
<b>Título de la tesis:</b> “Tecnoestrés y habilidades sociales post COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023”				

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

\_\_\_\_\_ Instrumento válido para ser aplicado en la investigación por los puntajes obtenidos y su precisión de contenidos y criterios \_\_\_\_\_ establecidos por la investigadora.

### IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 82.6%



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

---

Cerro de Pasco, julio de 2023	04002561		963603125
Lugar y Fecha	N° DNI	Firma del experto	N° Celular



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

## FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
GAMARRA ROJAS Shuffer	Maestro en Didáctica y Tecnologías de la Información	UNDAC	Cuestionarios sobre Tecnoestrés	Lic, Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza
<b>Título de la tesis:</b> “Tecnoestrés y habilidades sociales post COVID-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa 2023”				

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21 - 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.				X	
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

### III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

\_\_\_\_\_ Instrumento válido para ser aplicado en la investigación por los puntajes obtenidos asimismo porque los ítems propuestos perm \_\_\_\_\_ iten encontrar los datos adecuados de acuerdo a las variables y dimensiones propuestas

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 83.4%



# Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN GERENCIA E INNOVACION EDUCATIVA

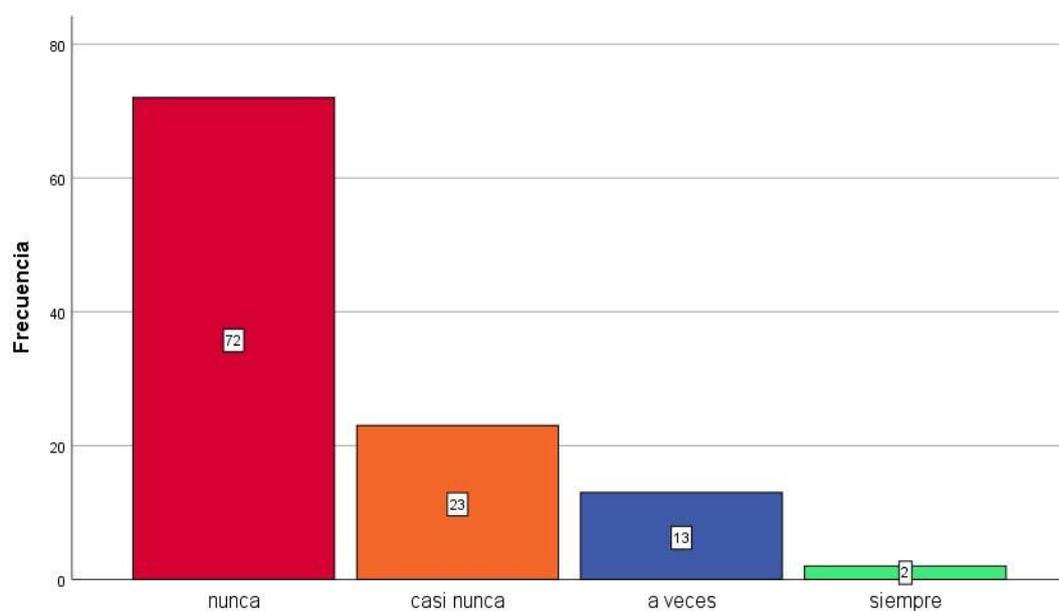
---

Cerro de Pasco, julio de 2023	40625393		917576393
Lugar y Fecha	N° DNI	Firma del experto	N° Celular

**Tabla 53.** Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	72	65,5	65,5	65,5
	casi nunca	23	20,9	20,9	86,4
	a veces	13	11,8	11,8	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

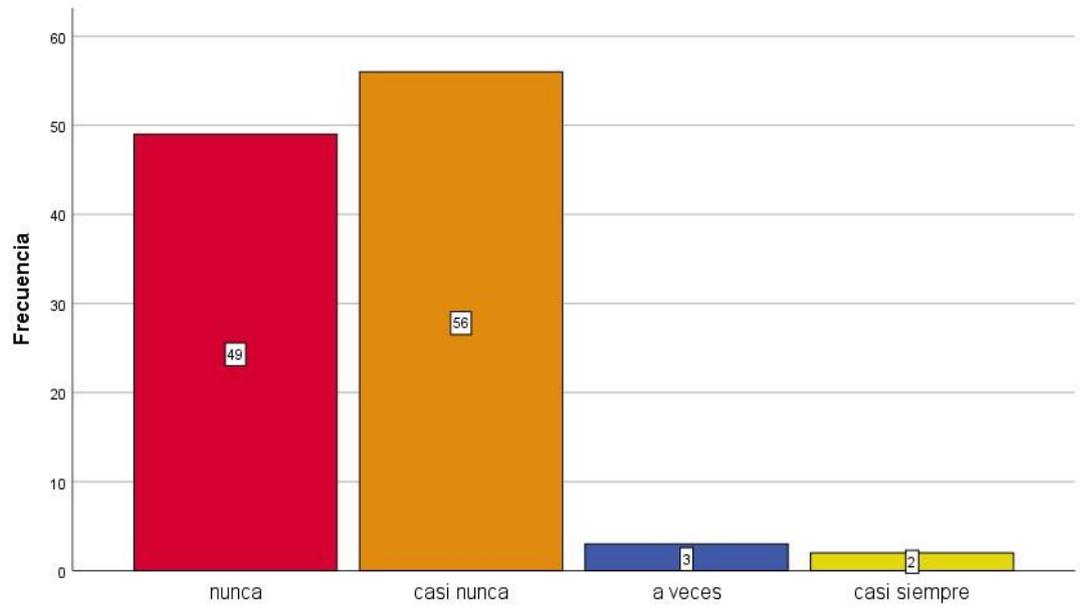
**Figura 39.** Las tecnologías me interesan cada vez menos.



**Tabla 54.** Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	49	44,5	44,5	44,5
	casi nunca	56	50,9	50,9	95,5
	a veces	3	2,7	2,7	98,2
	casi siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

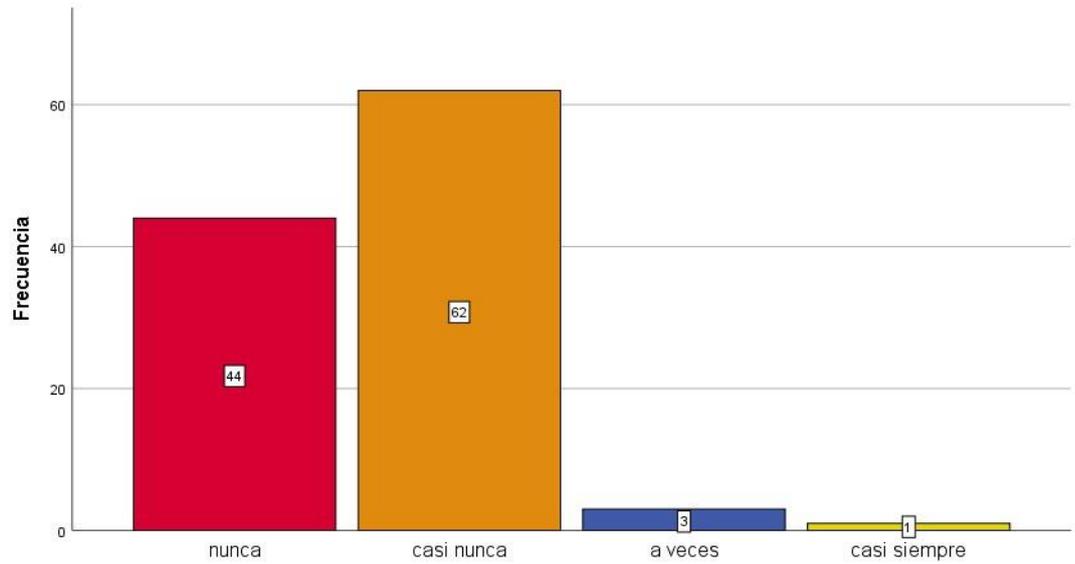
**Figura 40.** Cada vez me siento menos implicado/a en el uso de las tecnologías.



**Tabla 55.** Me siento desconfiado/a de la contribución de la tecnología en mi trabajo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	44	40,0	40,0	40,0
	casi nunca	62	56,4	56,4	96,4
	a veces	3	2,7	2,7	99,1
	casi siempre	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

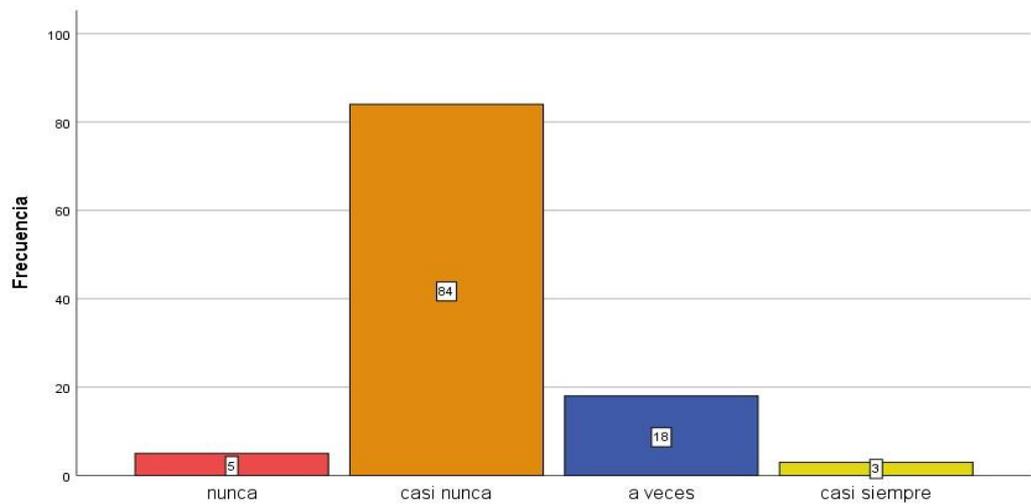
**Figura 41.** Me siento desconfiado/a de la contribución de la tecnología



**Tabla 56.** Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	5	4,5	4,5	4,5
	casi nunca	84	76,4	76,4	80,9
	a veces	18	16,4	16,4	97,3
	casi siempre	3	2,7	2,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

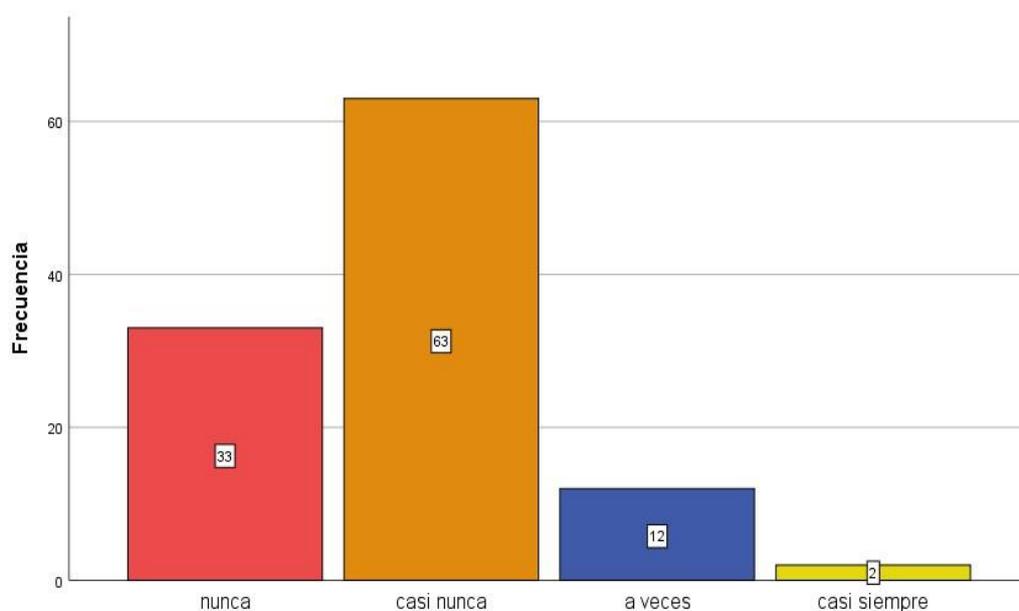
**Figura 42.** Dudo de lo significativo que es trabajar con tecnologías



**Tabla 57.** Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	33	30,0	30,0	30,0
	casi nunca	63	57,3	57,3	87,3
	a veces	12	10,9	10,9	98,2
	casi siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

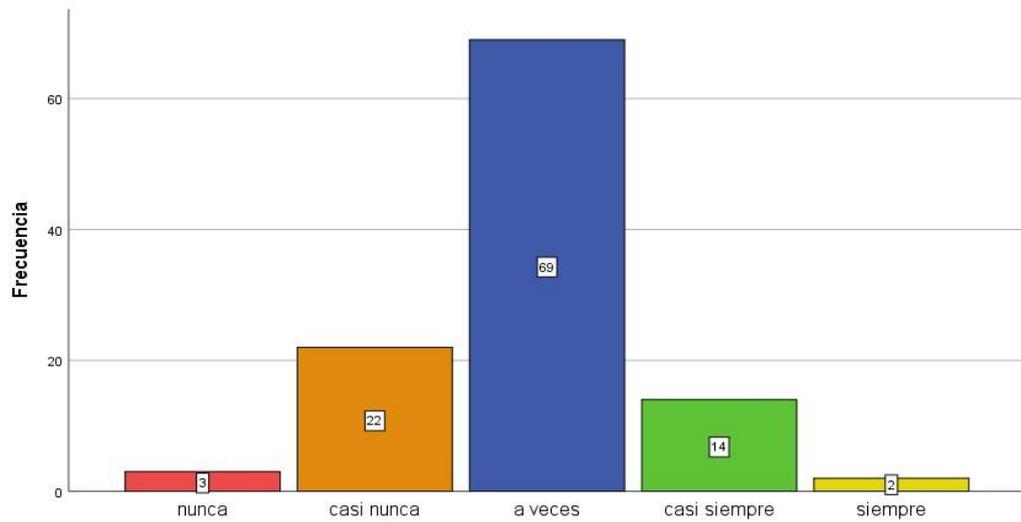
**Figura 43.** Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizando tecnologías



**Tabla 58.** Cuando termino de trabajar con Tecnologías, me siento agotado/a.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	casi nunca	22	20,0	20,0	22,7
	a veces	69	62,7	62,7	85,5
	casi siempre	14	12,7	12,7	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
Total		110	100,0	100,0	

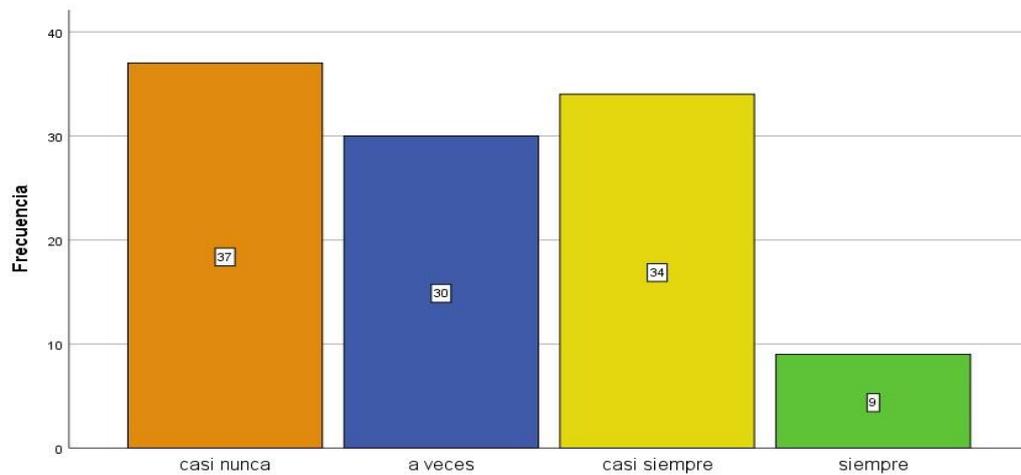
**Figura 44.** Cuando termino de trabajar con Tecnologías, me siento agotado/a.



**Tabla 59.** Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con tecnologías que no puedo hacer nada más.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	37	33,6	33,6	33,6
	a veces	30	27,3	27,3	60,9
	casi siempre	34	30,9	30,9	91,8
	siempre	9	8,2	8,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

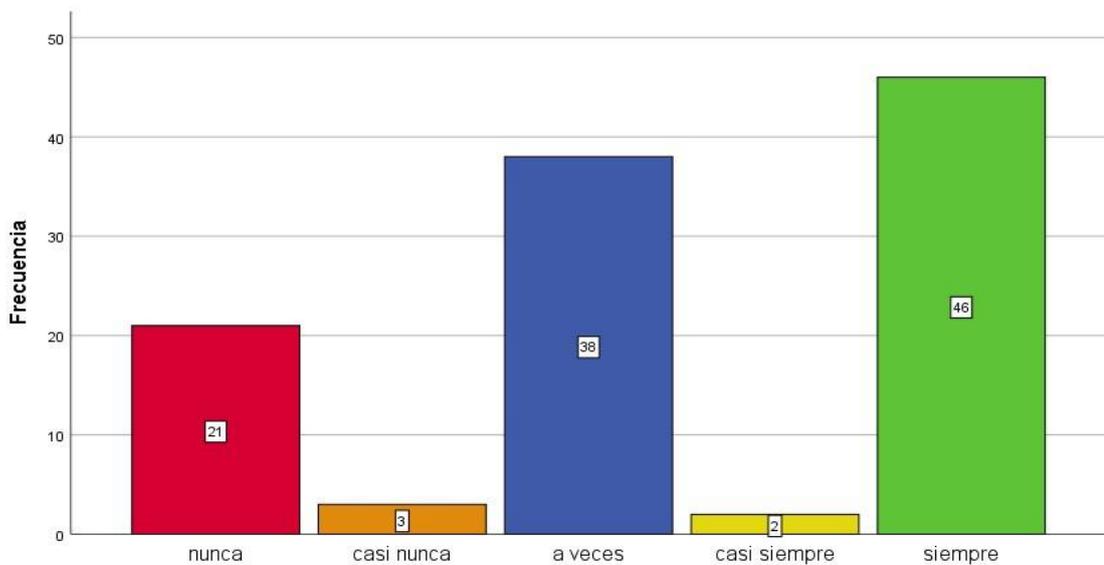
**Figura 45.** Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con tecnologías



**Tabla 60.** Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	21	19,1	19,1	19,1
	casi nunca	3	2,7	2,7	21,8
	a veces	38	34,5	34,5	56,4
	casi siempre	2	1,8	1,8	58,2
	siempre	46	41,8	41,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

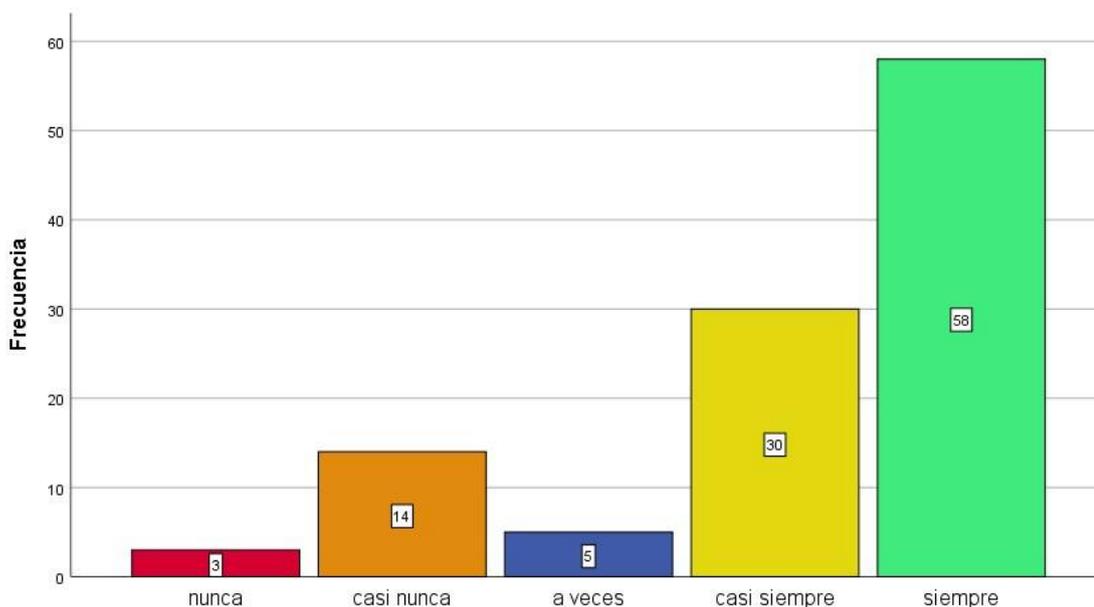
**Figura 46.** Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías.



**Tabla 61.** Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	casi nunca	14	12,7	12,7	15,5
	a veces	5	4,5	4,5	20,0
	casi siempre	30	27,3	27,3	47,3
	siempre	58	52,7	52,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

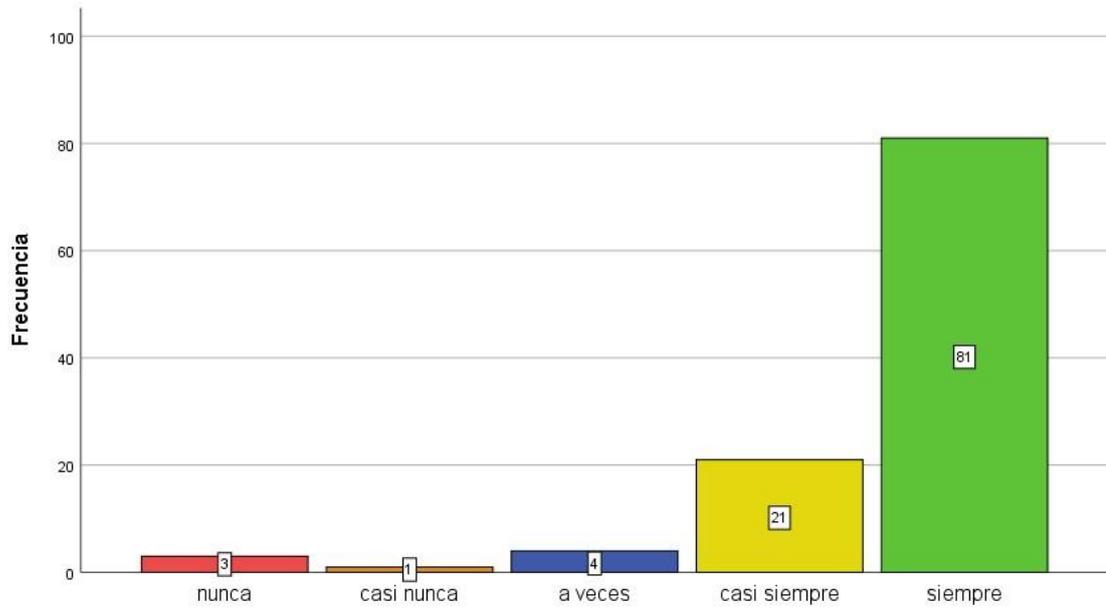
**Figura 47.** Me siento tenso/a y ansioso/a cuando trabajo con tecnologías.



**Tabla 62.** Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	casi nunca	1	,9	,9	3,6
	a veces	4	3,6	3,6	7,3
	casi siempre	21	19,1	19,1	26,4
	siempre	81	73,6	73,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

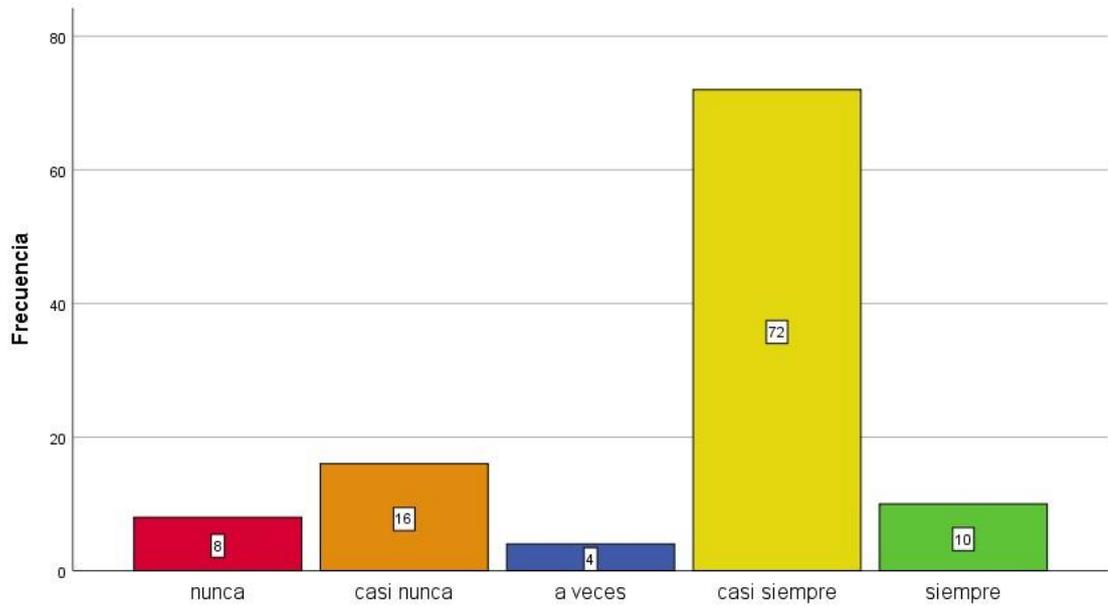
**Figura 48.** Me asusta pensar que puedo arruinar o perder una gran cantidad de información por el uso inadecuado de la Tecnología.



**Tabla 63.** Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	8	7,3	7,3	7,3
	casi nunca	16	14,5	14,5	21,8
	a veces	4	3,6	3,6	25,5
	casi siempre	72	65,5	65,5	90,9
	siempre	10	9,1	9,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

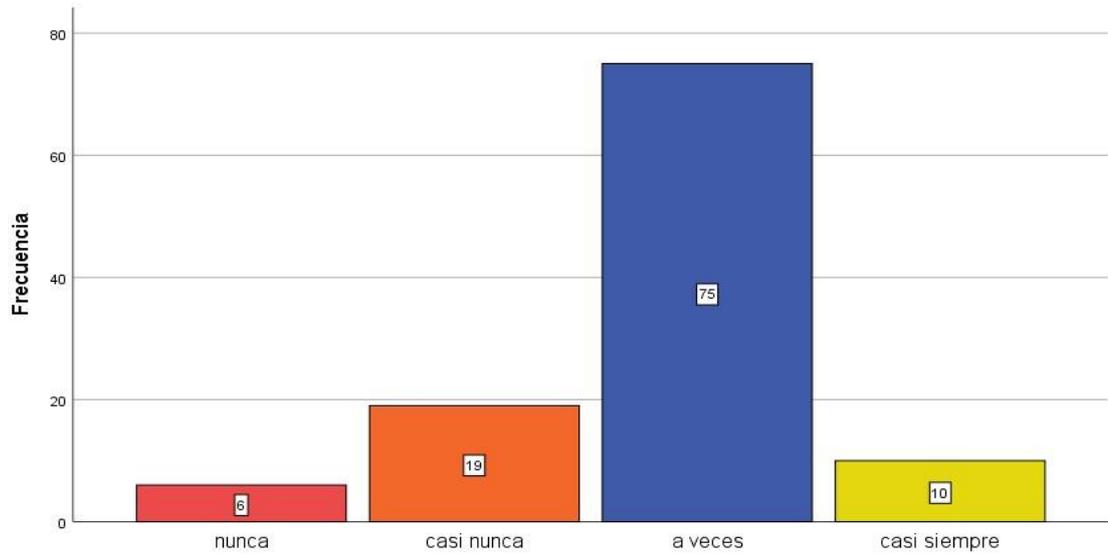
**Figura 49.** Dudo si utilizar tecnologías por miedo a cometer errores.



**Tabla 64.** Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	6	5,5	5,5	5,5
	casi nunca	19	17,3	17,3	22,7
	a veces	75	68,2	68,2	90,9
	casi siempre	10	9,1	9,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

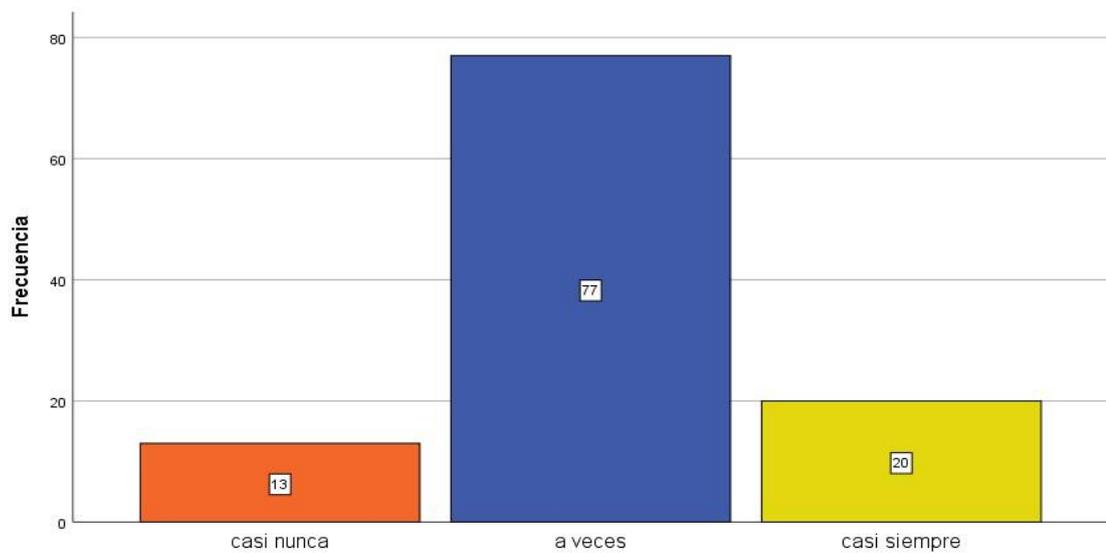
**Figura 50.** Trabajar con tecnologías me hace sentir incómodo/a, irritable e impaciente.



**Tabla 65.** En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	13	11,8	11,8	11,8
	a veces	77	70,0	70,0	81,8
	casi siempre	20	18,2	18,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

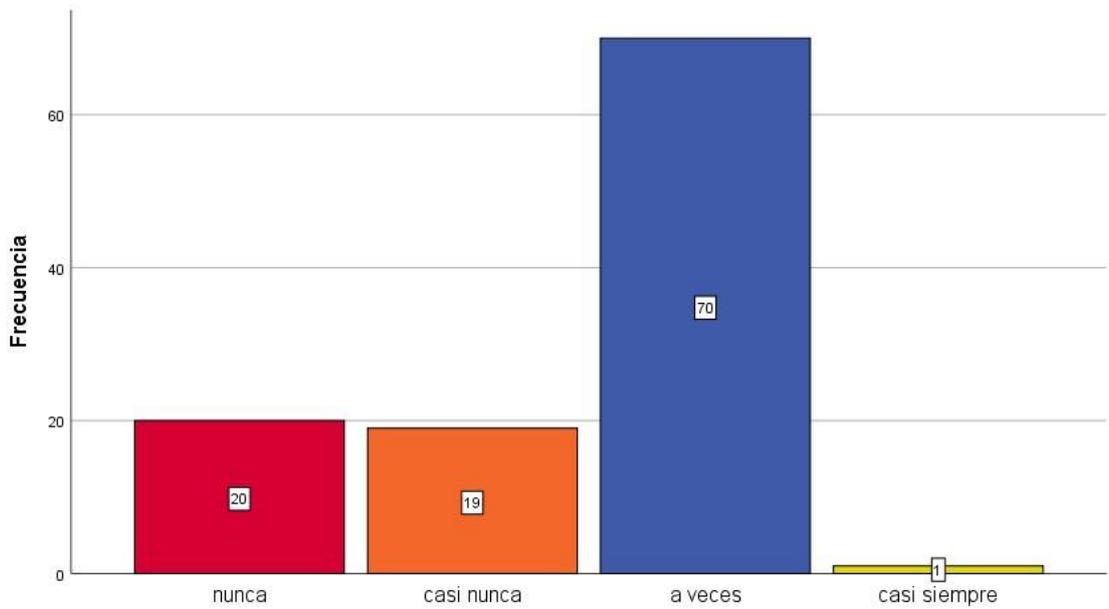
**Figura 51.** En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías.



**Tabla 66.** Es difícil trabajar con tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	20	18,2	18,2	18,2
	casi nunca	19	17,3	17,3	35,5
	a veces	70	63,6	63,6	99,1
	casi siempre	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

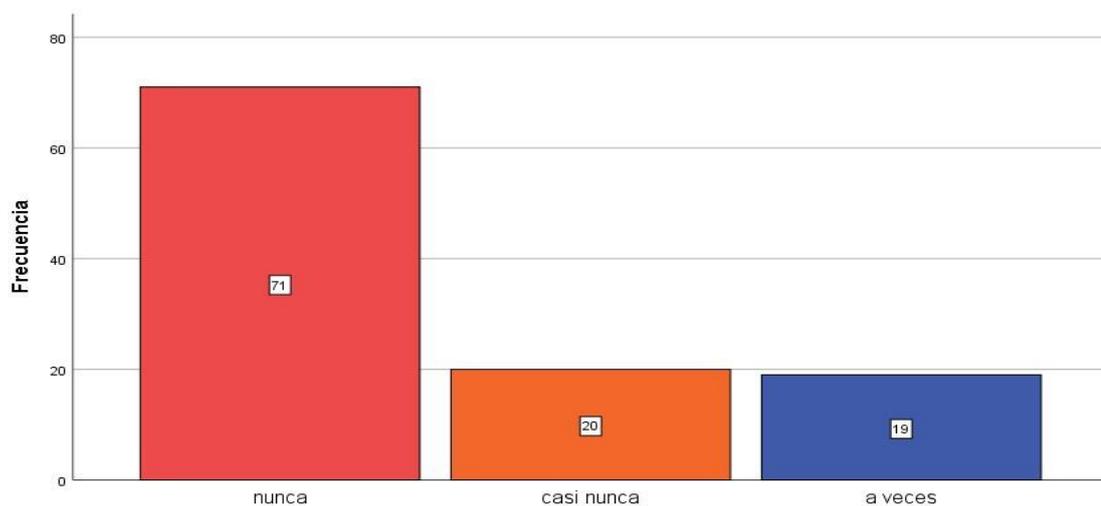
**Figura 52.** Es difícil trabajar con tecnologías.



**Tabla 67.** La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	71	64,5	64,5	64,5
	casi nunca	20	18,2	18,2	82,7
	a veces	19	17,3	17,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

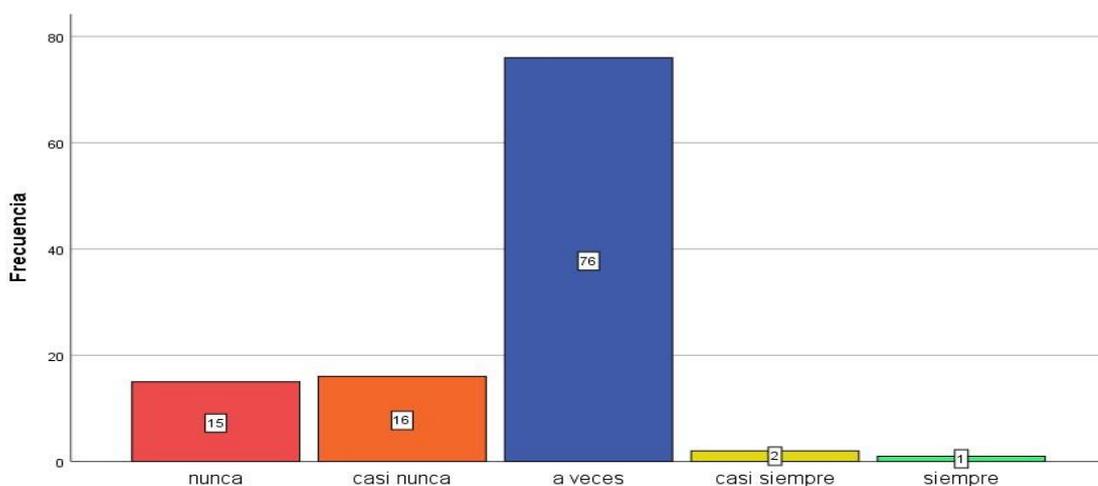
**Figura 53.** Soy ineficaz utilizando tecnologías.



**Tabla 68.** Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas cuando utilizo tecnologías.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	15	13,6	13,6	13,6
	casi nunca	16	14,5	14,5	28,2
	a veces	76	69,1	69,1	97,3
	casi siempre	2	1,8	1,8	99,1
	siempre	1	,9	,9	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

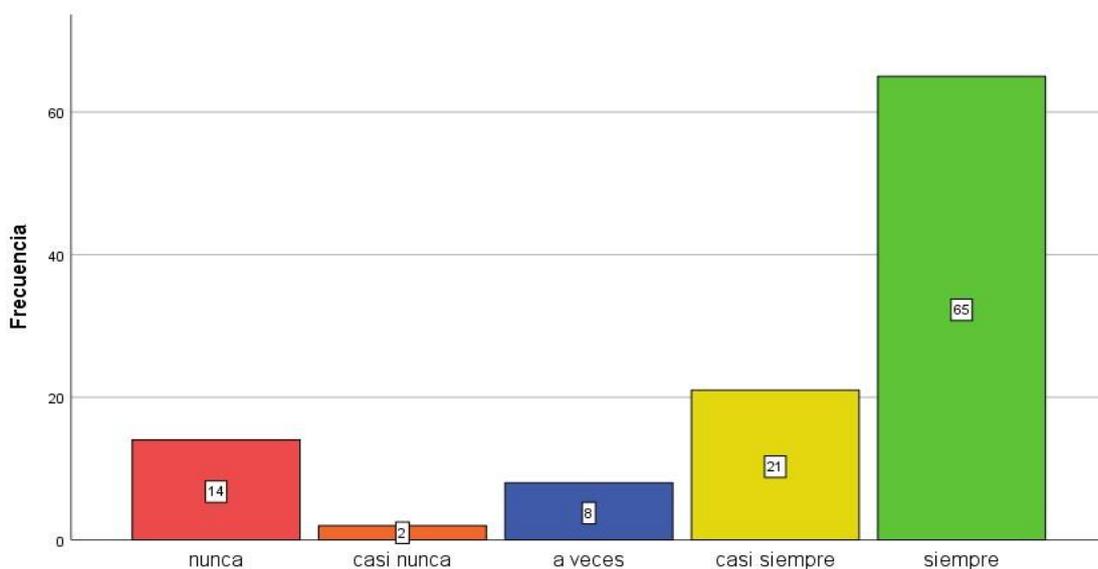
**Figura 54.** Estoy inseguro/a de acabar bien mis tareas



**Tabla 69.** Creo que utilizo en exceso las tecnologías en mi vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	14	12,7	12,7	12,7
	casi nunca	2	1,8	1,8	14,5
	a veces	8	7,3	7,3	21,8
	casi siempre	21	19,1	19,1	40,9
	siempre	65	59,1	59,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

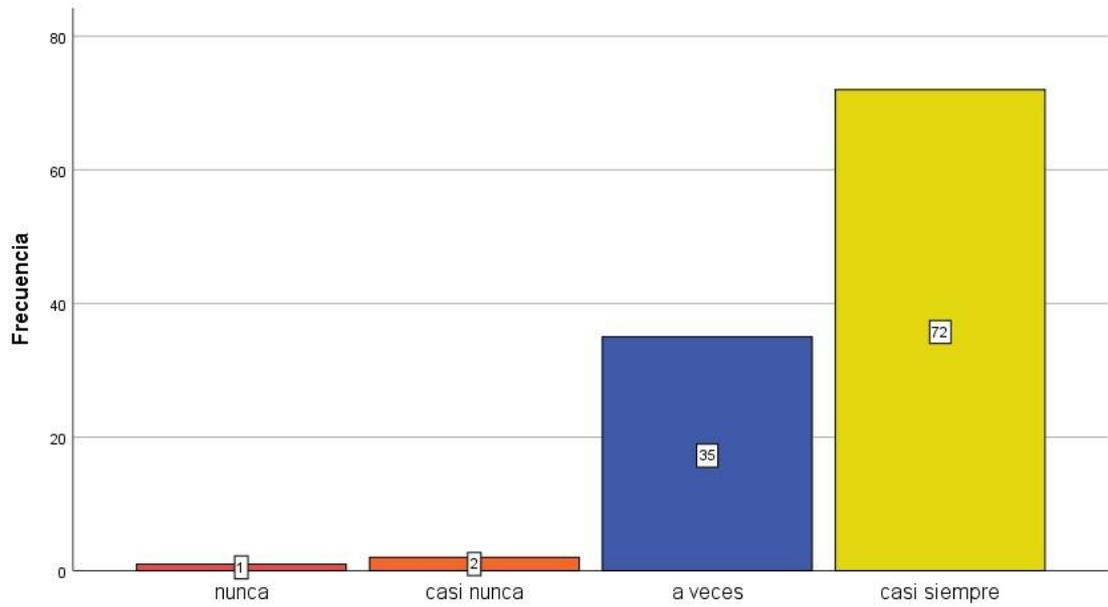
**Figura 55.** Utilizo en exceso las tecnologías en mi vida.



**Tabla 70.** Utilizo continuamente las tecnologías, incluso fuera de mi horario de trabajo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	1	,9	,9	,9
	casi nunca	2	1,8	1,8	2,7
	a veces	35	31,8	31,8	34,5
	casi siempre	72	65,5	65,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

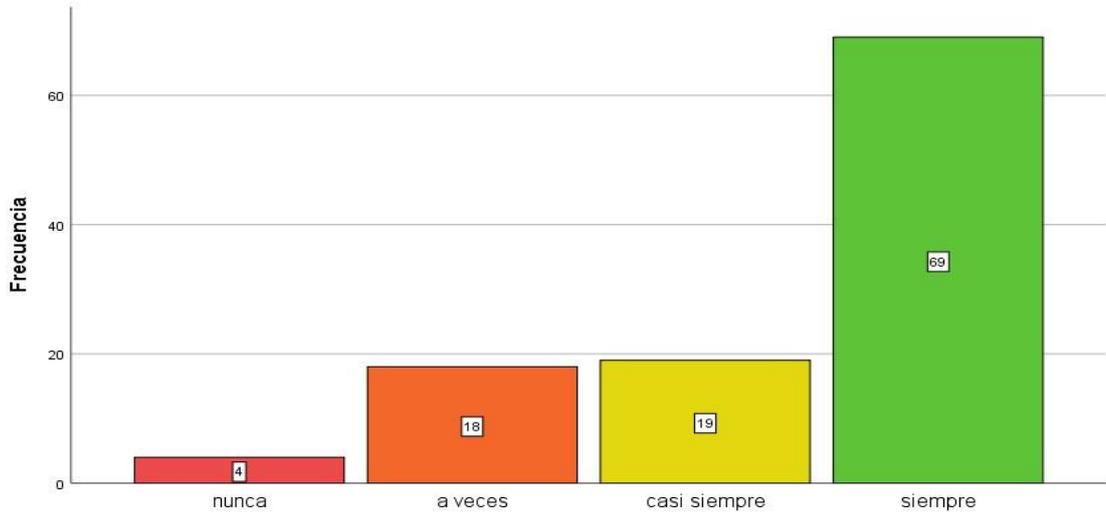
**Figura 56.** Utilizo continuamente las tecnologías



**Tabla 71.** Continuamente, incluso fuera del horario de trabajo, estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	3,6	3,6	3,6
	a veces	18	16,4	16,4	20,0
	casi siempre	19	17,3	17,3	37,3
	siempre	69	62,7	62,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

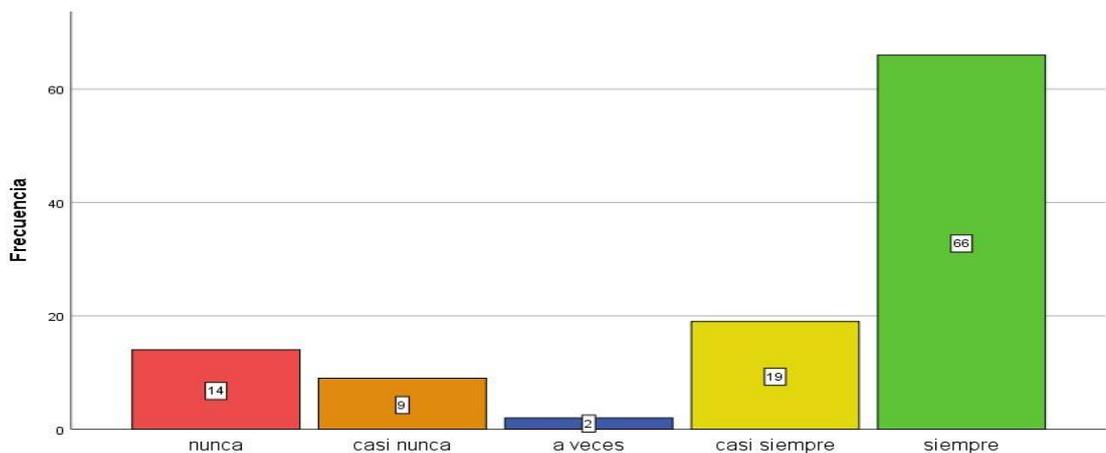
**Figura 57.** Continuamente estoy pendiente de revisar el correo electrónico, responder WhatsApp laboral, buscar en internet, etc.



**Tabla 72.** Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías (internet, correo electrónico móvil, etc.).

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	14	12,7	12,7	12,7
	casi nunca	9	8,2	8,2	20,9
	a veces	2	1,8	1,8	22,7
	casi siempre	19	17,3	17,3	40,0
	siempre	66	60,0	60,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

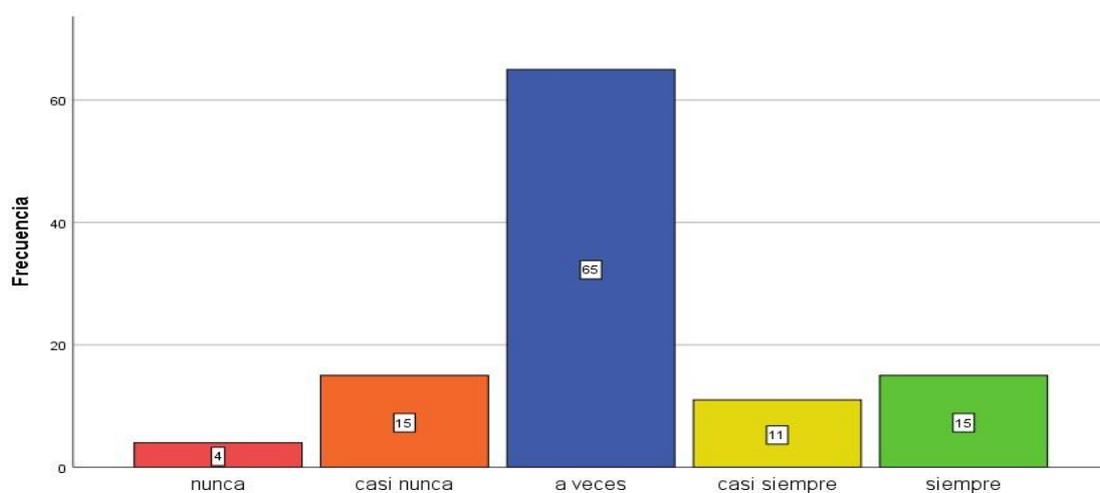
**Figura 58.** Me siento mal si no tengo acceso a las tecnologías



**Tabla 73.** Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías en cualquier momento y lugar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	3,6	3,6	3,6
	casi nunca	15	13,6	13,6	17,3
	a veces	65	59,1	59,1	76,4
	casi siempre	11	10,0	10,0	86,4
	siempre	15	13,6	13,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

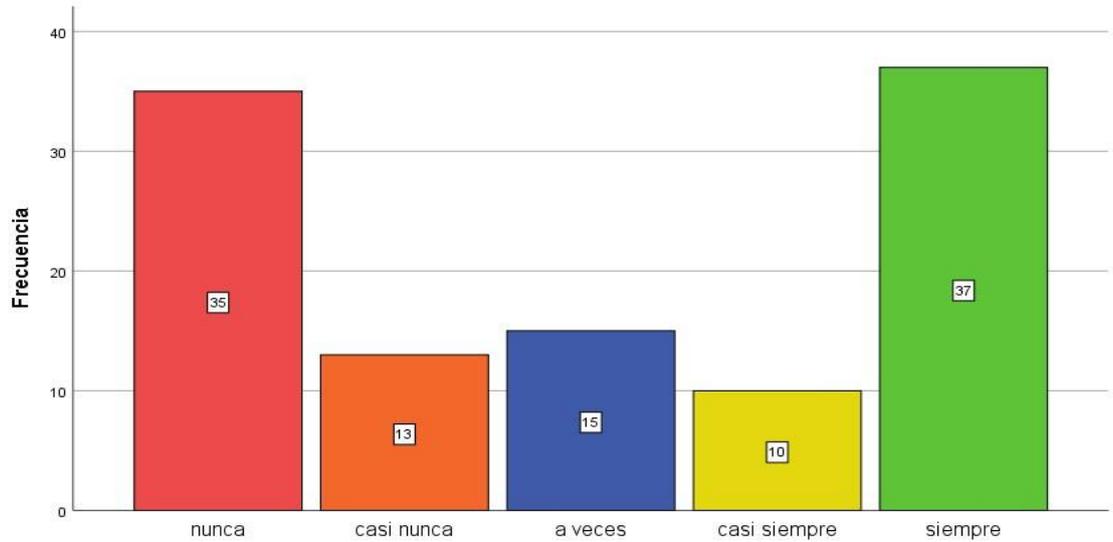
**Figura 59.** Siento que un impulso interno me obliga a utilizar las tecnologías



**Tabla 74.** Dedico más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia o a practicar hobbies o actividades en tiempo libre.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	35	31,8	31,8	31,8
	casi nunca	13	11,8	11,8	43,6
	a veces	15	13,6	13,6	57,3
	casi siempre	10	9,1	9,1	66,4
	siempre	37	33,6	33,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

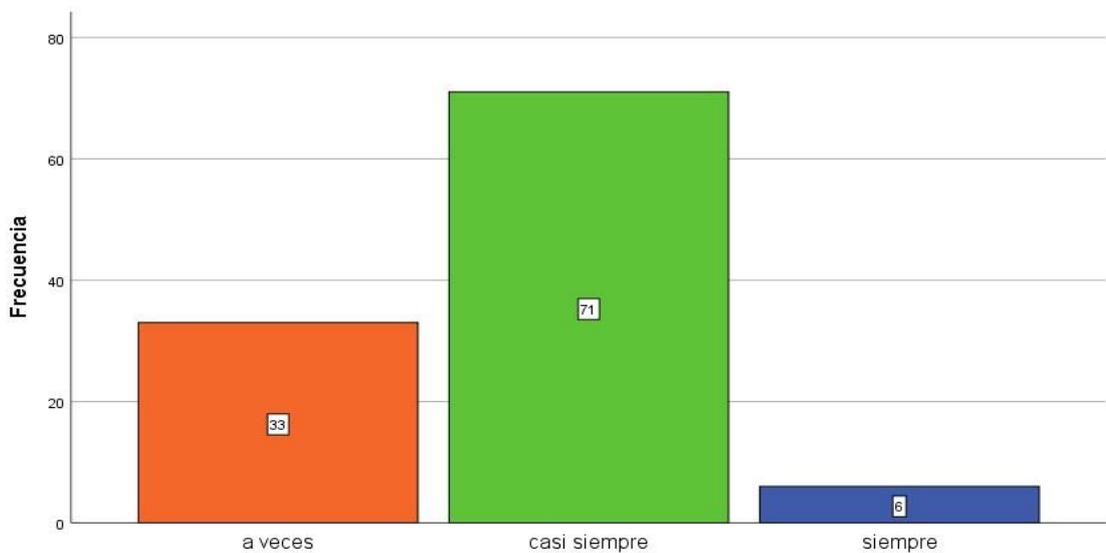
**Figura 60. Dedico más tiempo a las tecnologías**



**Tabla 75. Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	33	30,0	30,0	30,0
	casi siempre	71	64,5	64,5	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

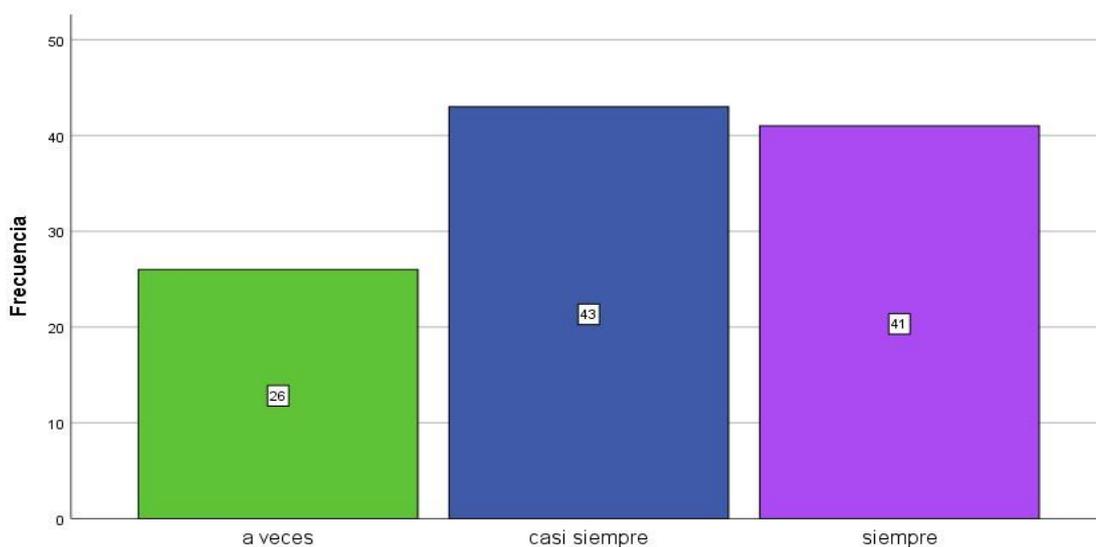
**Figura 61. Presto atención hago un esfuerzo para comprenderlo.**



**Tabla 76.** Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	26	23,6	23,6	23,6
	casi siempre	43	39,1	39,1	62,7
	siempre	41	37,3	37,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

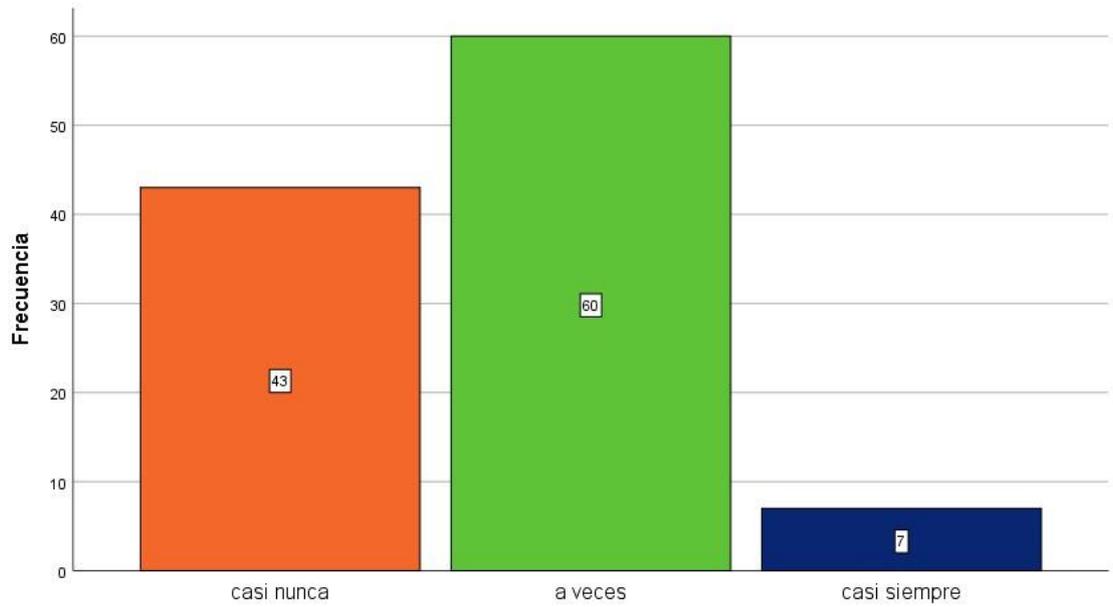
**Figura 62.** Me gusta iniciar y mantener una conversación



**Tabla 77.** Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	43	39,1	39,1	39,1
	a veces	60	54,5	54,5	93,6
	casi siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

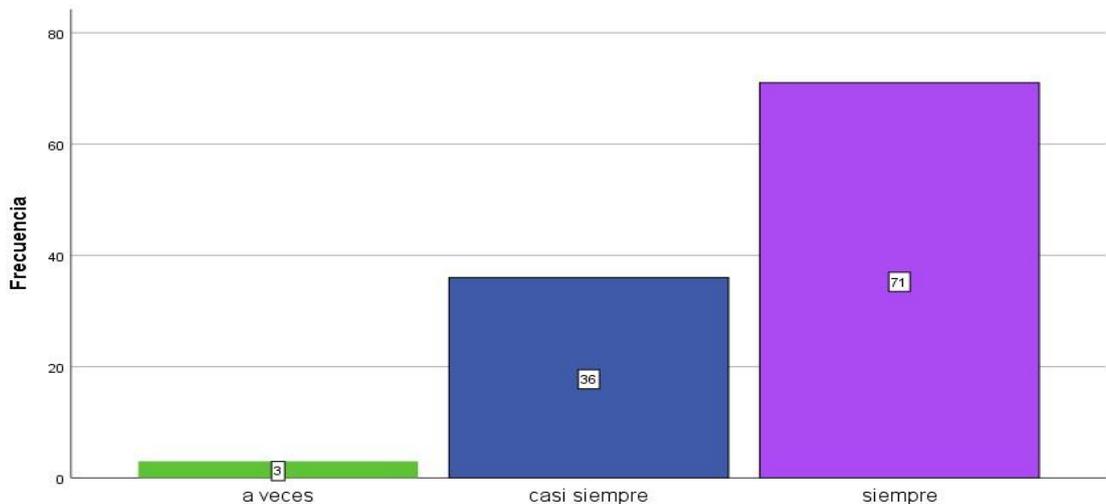
**Figura 63.** Determino la información que necesito



**Tabla 78.** Agradezco los favores que las personas me brindan.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido a veces	3	2,7	2,7	2,7
casi siempre	36	32,7	32,7	35,5
siempre	71	64,5	64,5	100,0
Total	110	100,0	100,0	

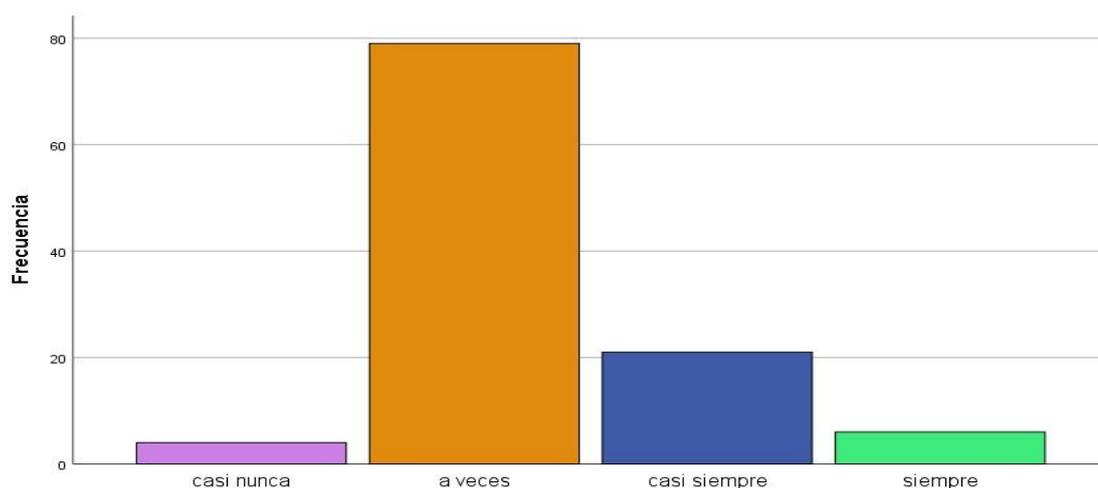
**Figura 64.** Agradezco los favores



**Tabla 79.** Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	4	3,6	3,6	3,6
	a veces	79	71,8	71,8	75,5
	casi siempre	21	19,1	19,1	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

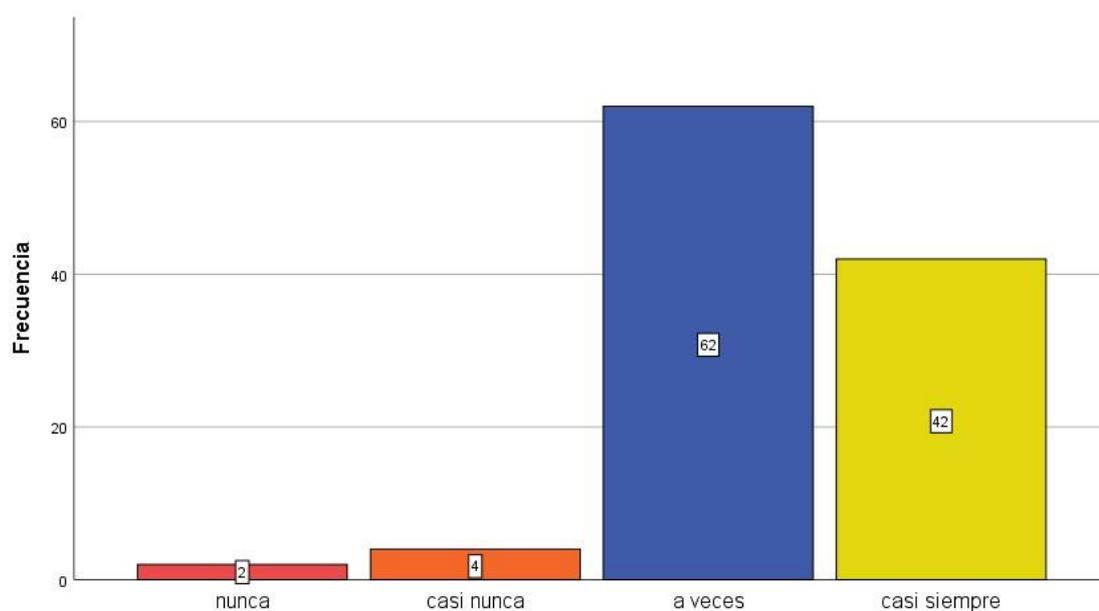
**Figura 65.** Me relaciono fácilmente



**Tabla 80.** Pido que me ayuden cuando tengo alguna dificultad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	4	3,6	3,6	5,5
	a veces	62	56,4	56,4	61,8
	casi siempre	42	38,2	38,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

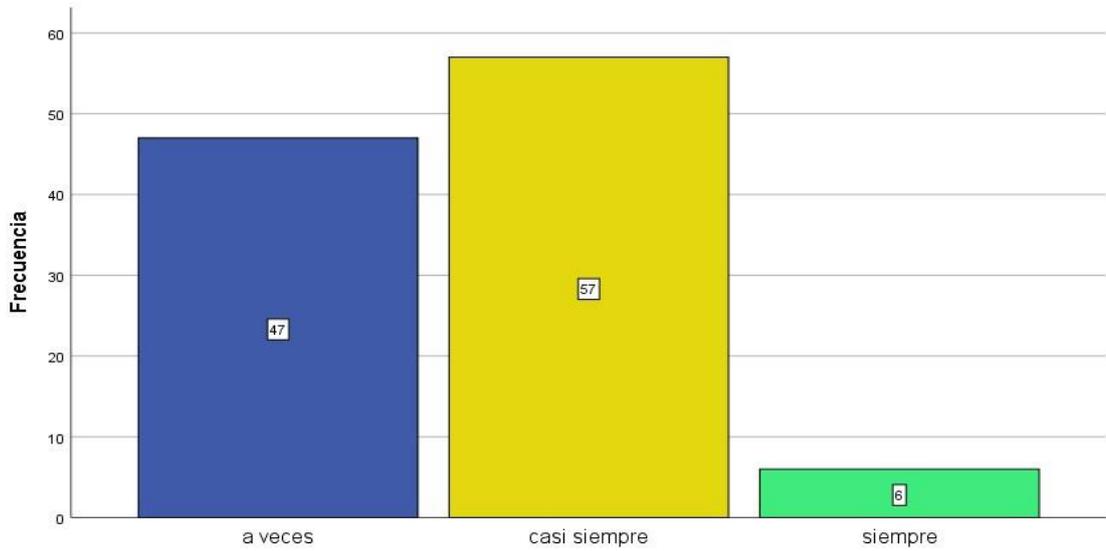
**Figura 66.** Pido ayuda cuando tengo alguna dificultad



**Tabla 81.** Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	47	42,7	42,7	42,7
	casi siempre	57	51,8	51,8	94,5
	siempre	6	5,5	5,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

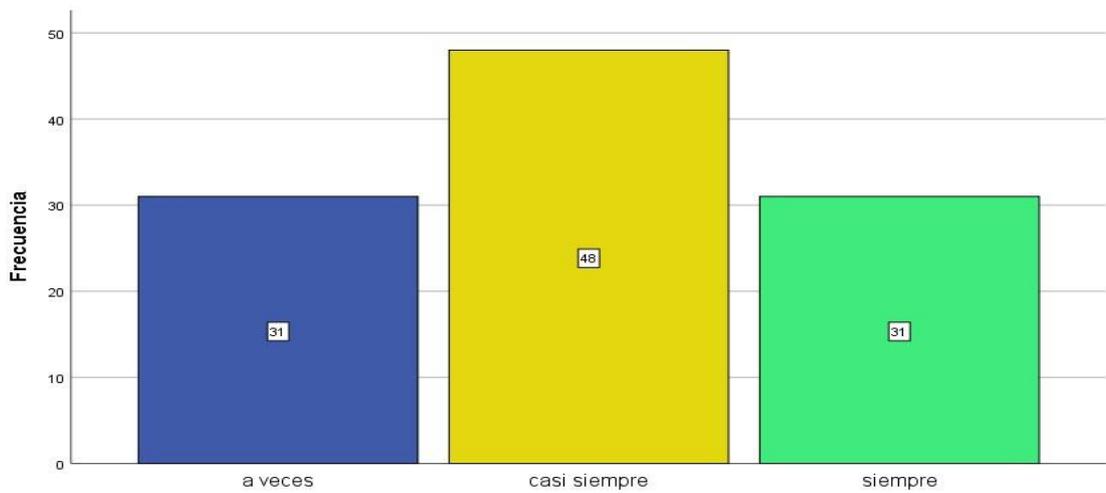
**Figura 67. Integro equipos de trabajo**



**Tabla 82. Doy y sigo instrucciones, para realizar una actividad, de manera acertada.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	31	28,2	28,2	28,2
	casi siempre	48	43,6	43,6	71,8
	siempre	31	28,2	28,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

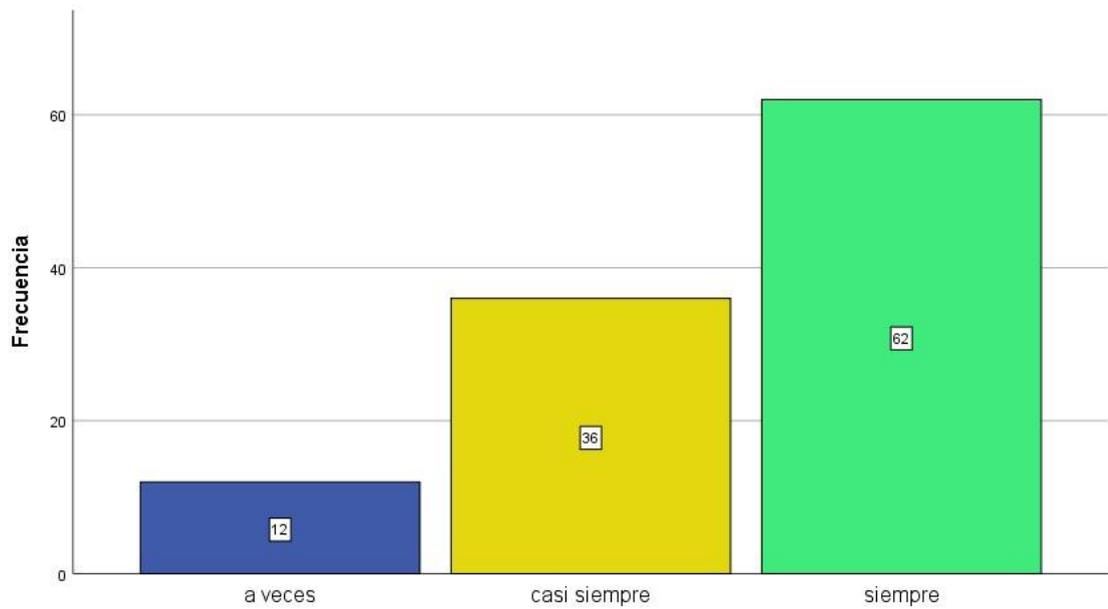
**Figura 68. Doy y sigo instrucciones para realizar una actividad**



**Tabla 83.** Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	12	10,9	10,9	10,9
	casi siempre	36	32,7	32,7	43,6
	siempre	62	56,4	56,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

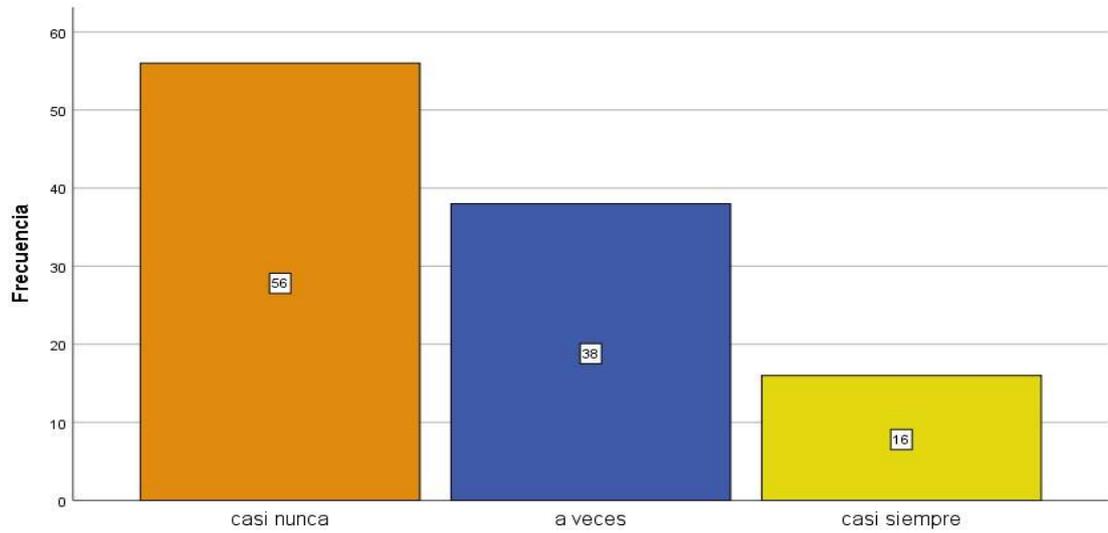
**Figura 69.** Expreso mis disculpas al cometer una falta.



**Tabla 84.** Convenzo a los demás que mis ideas son mejores y de mayor utilidad.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	56	50,9	50,9	50,9
	a veces	38	34,5	34,5	85,5
	casi siempre	16	14,5	14,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

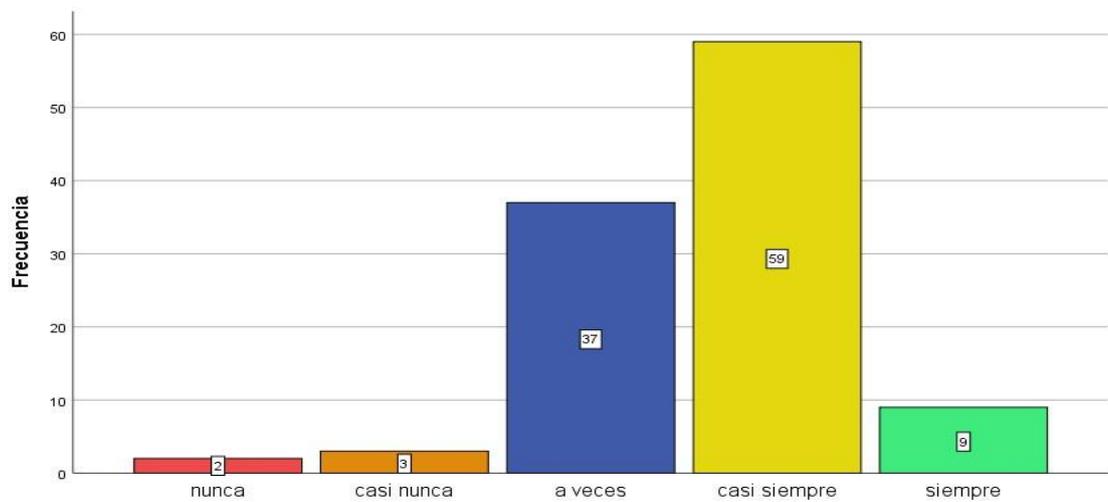
**Figura 70.** Pertinencia de mis ideas de mayor utilidad.



**Tabla 85.** Soy consciente de las emociones que experimento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	3	2,7	2,7	4,5
	a veces	37	33,6	33,6	38,2
	casi siempre	59	53,6	53,6	91,8
	siempre	9	8,2	8,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

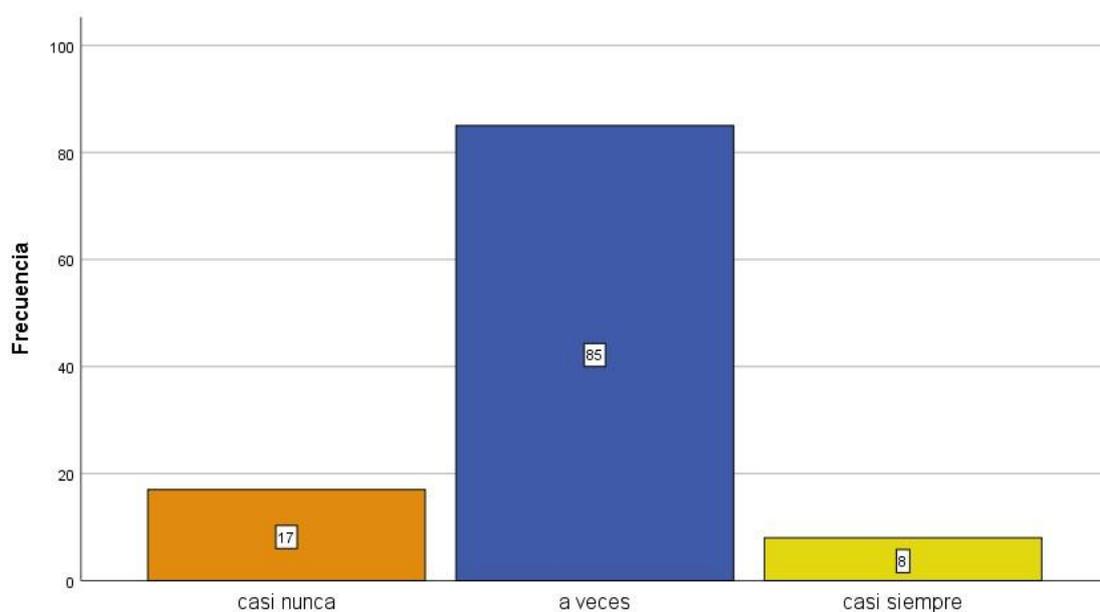
**Figura 71.** Soy consciente de las emociones que experimento.



**Tabla 86.** Doy a conocer a los demás lo que siento.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	17	15,5	15,5	15,5
	a veces	85	77,3	77,3	92,7
	casi siempre	8	7,3	7,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

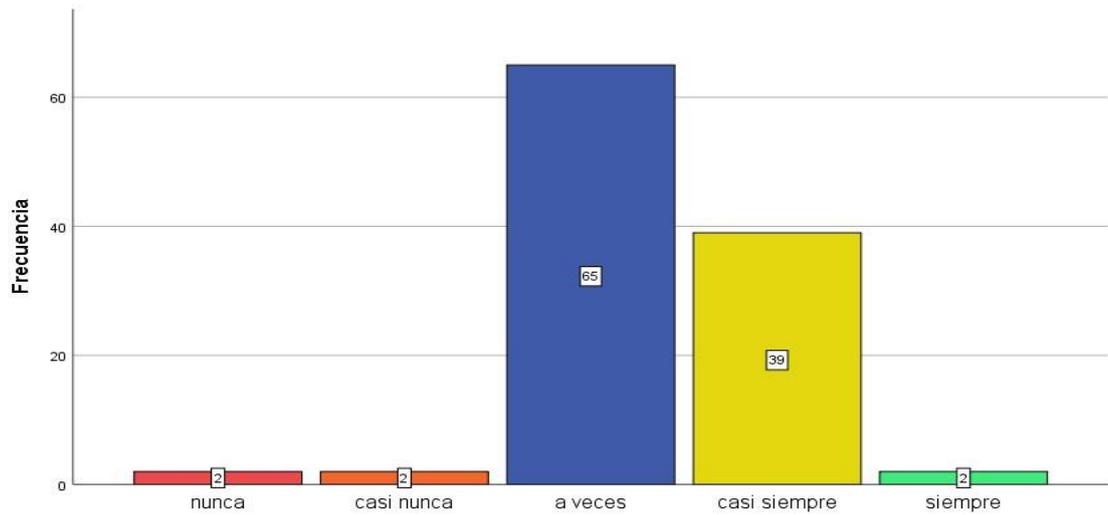
**Figura 72.** Doy a conocer a los demás lo que siento



**Tabla 87.** Intento comprender lo que sienten los demás.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	2	1,8	1,8	3,6
	a veces	65	59,1	59,1	62,7
	casi siempre	39	35,5	35,5	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

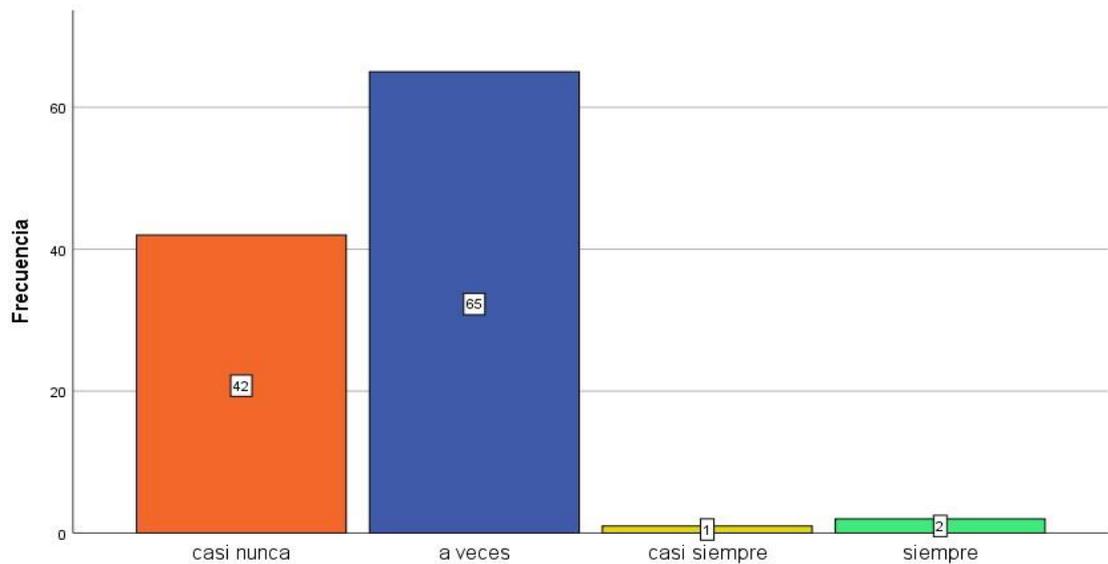
**Figura 73.** Intento comprender lo que sienten los demás.



**Tabla 88.** Intento persuadir el enfado de otras personas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	42	38,2	38,2	38,2
	a veces	65	59,1	59,1	97,3
	casi siempre	1	,9	,9	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

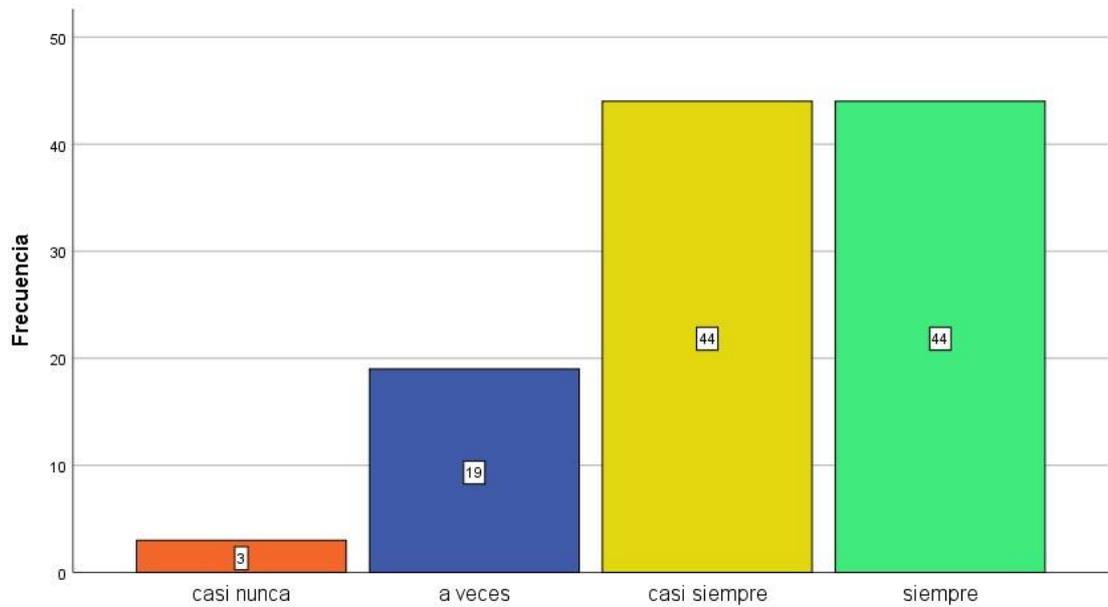
**Figura 74.** Intento persuadir el enfado de otras personas.



**Tabla 89.** Permiso que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	3	2,7	2,7	2,7
	a veces	19	17,3	17,3	20,0
	casi siempre	44	40,0	40,0	60,0
	siempre	44	40,0	40,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

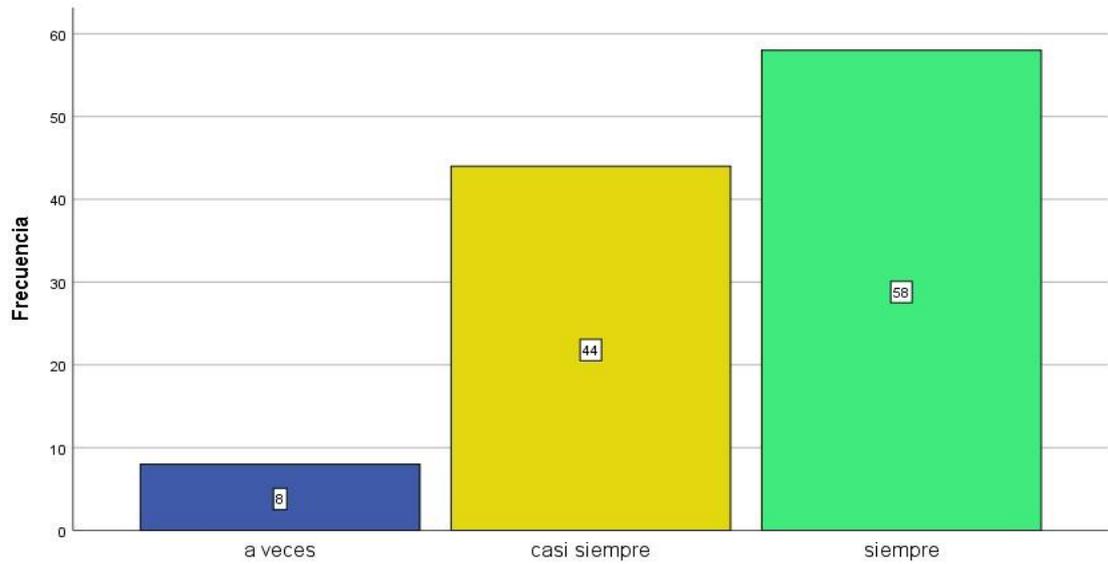
**Figura 75.** Permiso que sepan que me intereso o me preocupo



**Tabla 90.** Pido permiso a la persona indicada cuando se presentan situaciones de urgencia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	8	7,3	7,3	7,3
	casi siempre	44	40,0	40,0	47,3
	Siempre	58	52,7	52,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

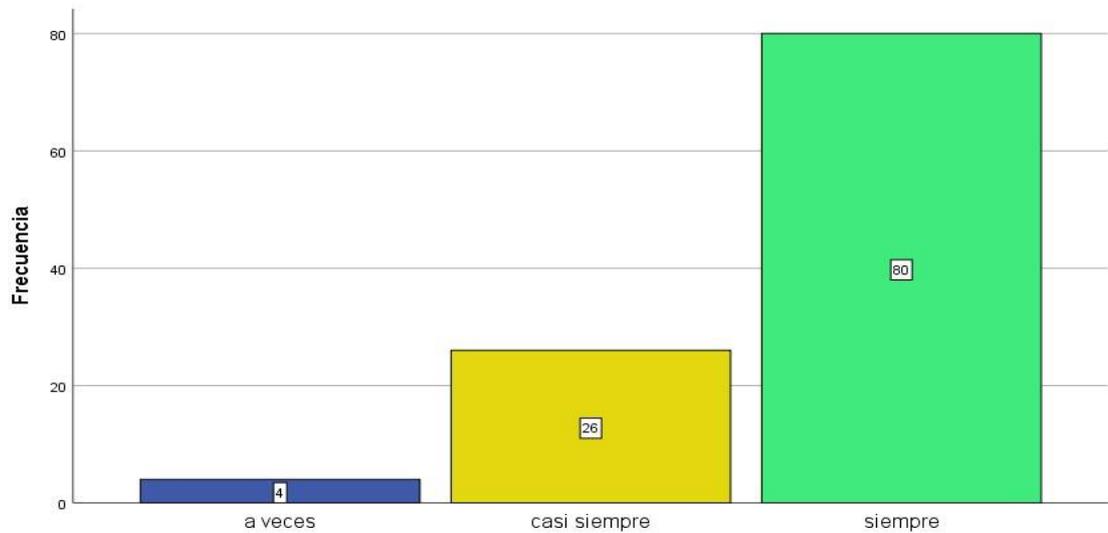
**Figura 76.** Pido permiso a la persona indicada



**Tabla 91.** Ayudo a quien lo necesita.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	4	3,6	3,6	3,6
	casi siempre	26	23,6	23,6	27,3
	siempre	80	72,7	72,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

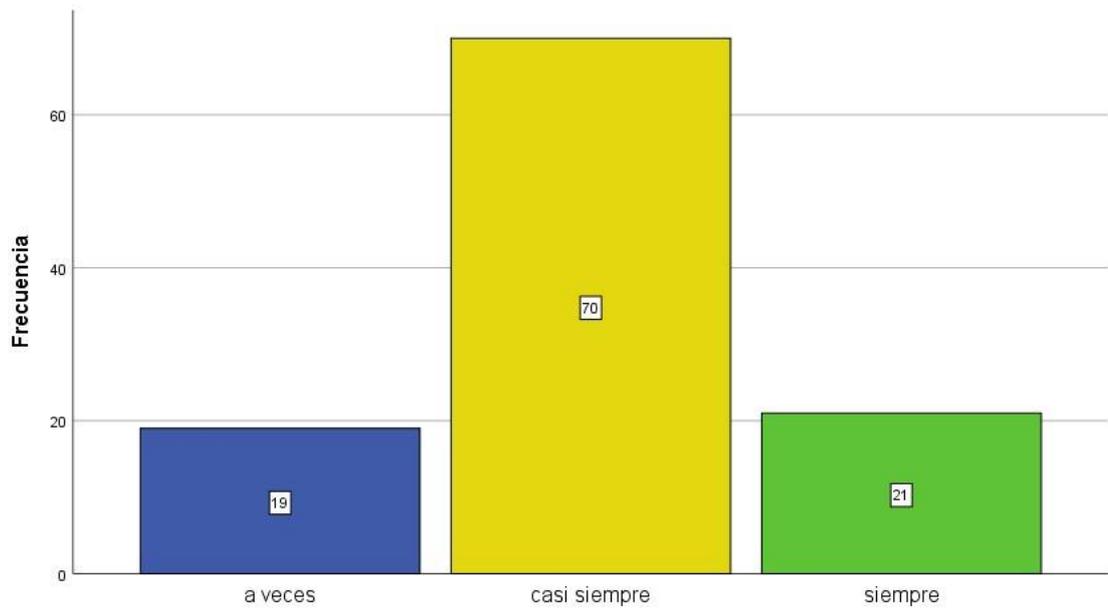
**Figura 77.** Ayudo a quien lo necesita.



**Tabla 92.** Llego a establecer acuerdos que satisfagan a ambas partes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	19	17,3	17,3	17,3
	casi siempre	70	63,6	63,6	80,9
	siempre	21	19,1	19,1	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

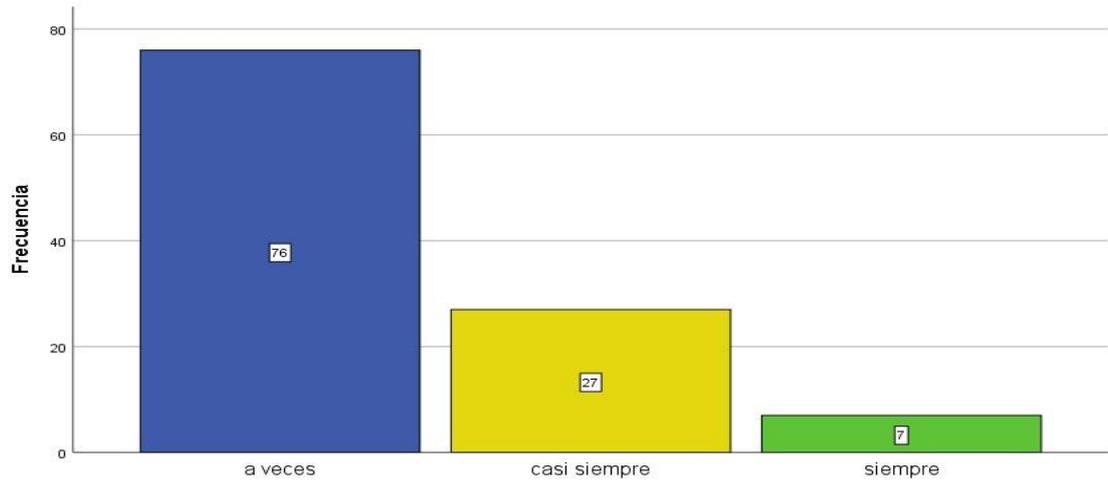
**Figura 78.** Establezco acuerdos que satisfagan a ambas partes.



**Tabla 93.** Controlo mi carácter de modo que no se me “escapen las cosas de la mano”.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	76	69,1	69,1	69,1
	casi siempre	27	24,5	24,5	93,6
	siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

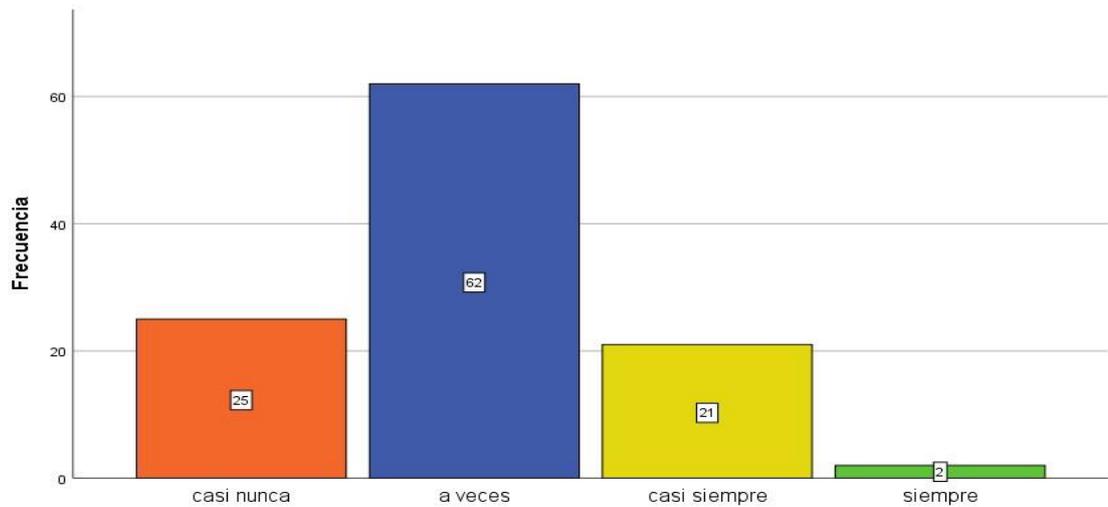
**Figura 79. Controlo mi carácter**



**Tabla 94. Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cual es mi postura.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	25	22,7	22,7	22,7
	a veces	62	56,4	56,4	79,1
	casi siempre	21	19,1	19,1	98,2
	siempre	2	1,8	1,8	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

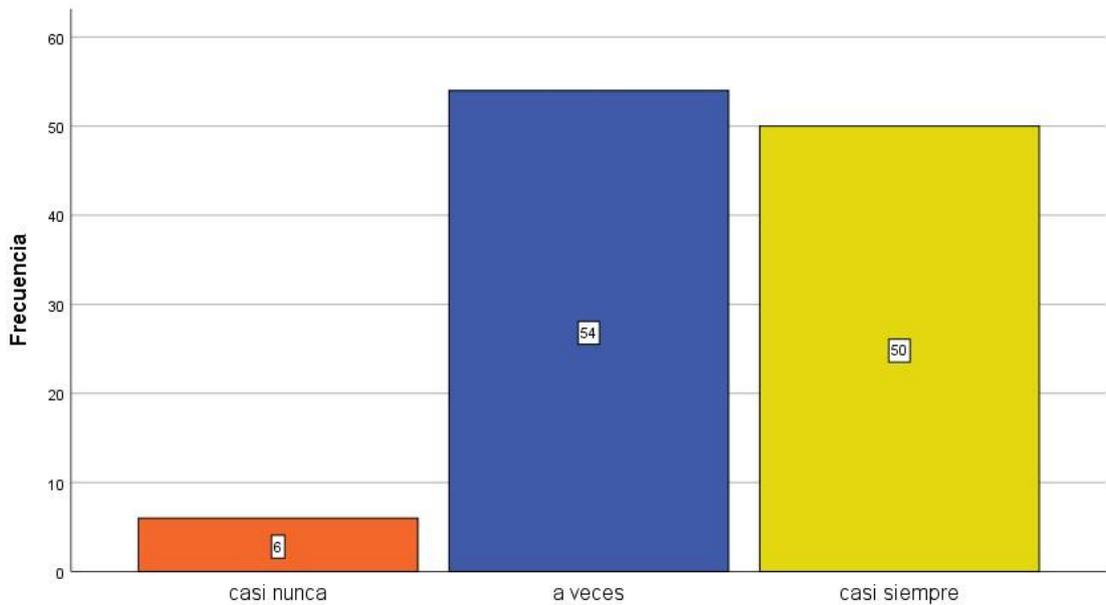
**Figura 80. Defiendo mis derechos**



**Tabla 95.** Les digo a los demás cuando han sido ellos los responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	6	5,5	5,5	5,5
	a veces	54	49,1	49,1	54,5
	casi siempre	50	45,5	45,5	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

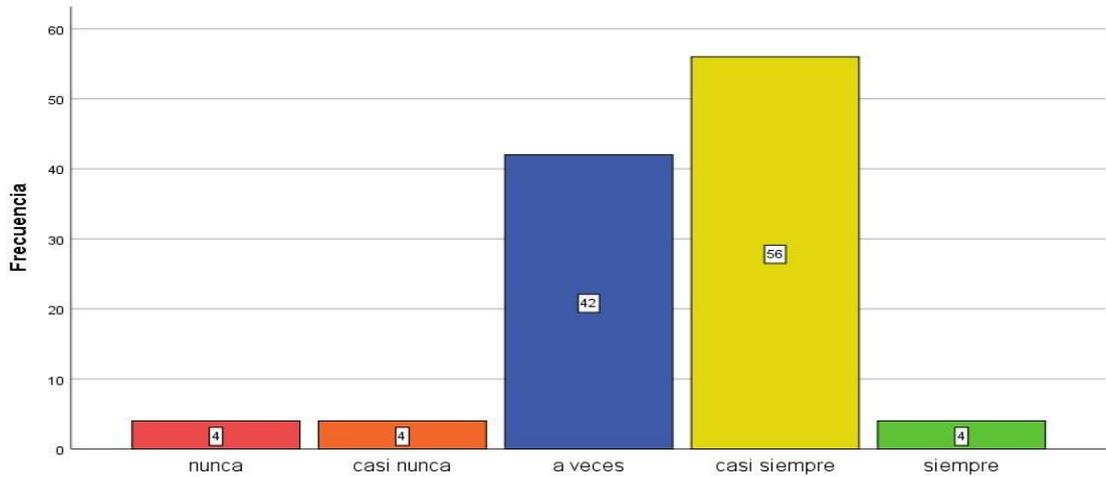
**Figura 81.** Responsables de originar un determinado problema e intento encontrar una solución



**Tabla 96.** Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	4	3,6	3,6	3,6
	casi nunca	4	3,6	3,6	7,3
	a veces	42	38,2	38,2	45,5
	casi siempre	56	50,9	50,9	96,4
	siempre	4	3,6	3,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

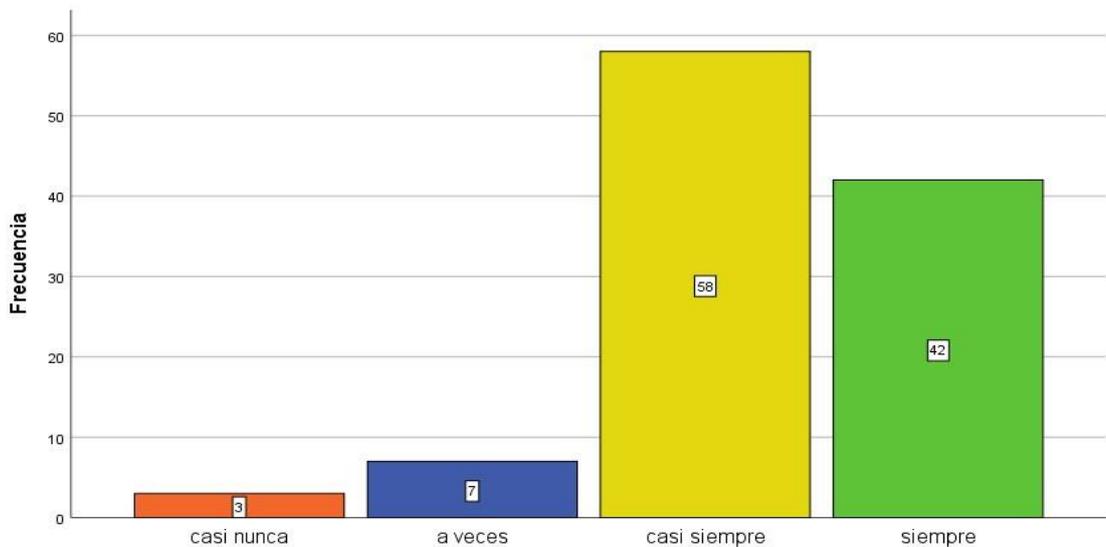
**Figura 82.** Intento llegar a una solución justa



**Tabla 97.** Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo con el cual me identifico.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	3	2,7	2,7	2,7
	a veces	7	6,4	6,4	9,1
	casi siempre	58	52,7	52,7	61,8
	siempre	42	38,2	38,2	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

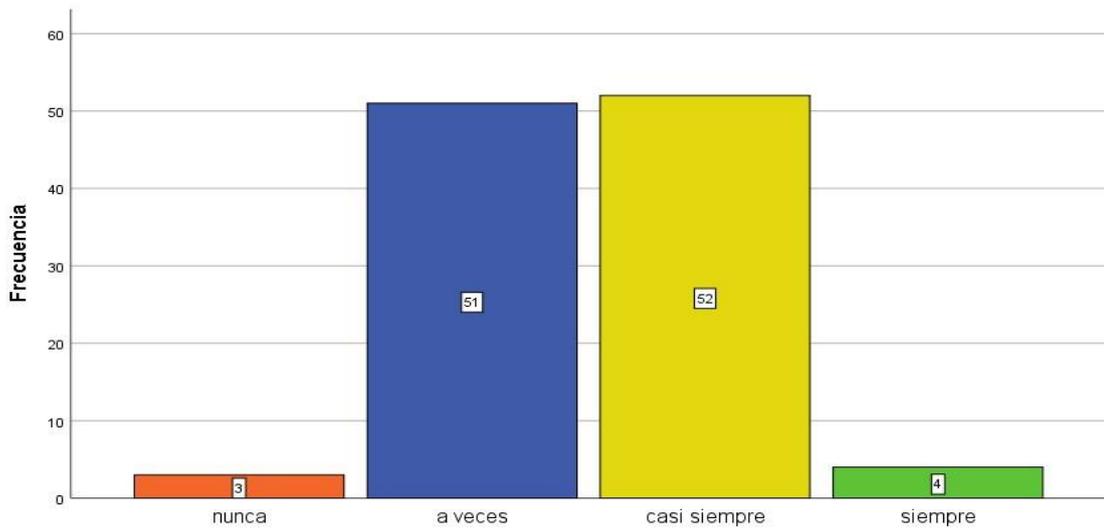
**Figura 83.** Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo



**Tabla 98.** Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	3	2,7	2,7	2,7
	a veces	51	46,4	46,4	49,1
	casi siempre	52	47,3	47,3	96,4
	siempre	4	3,6	3,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

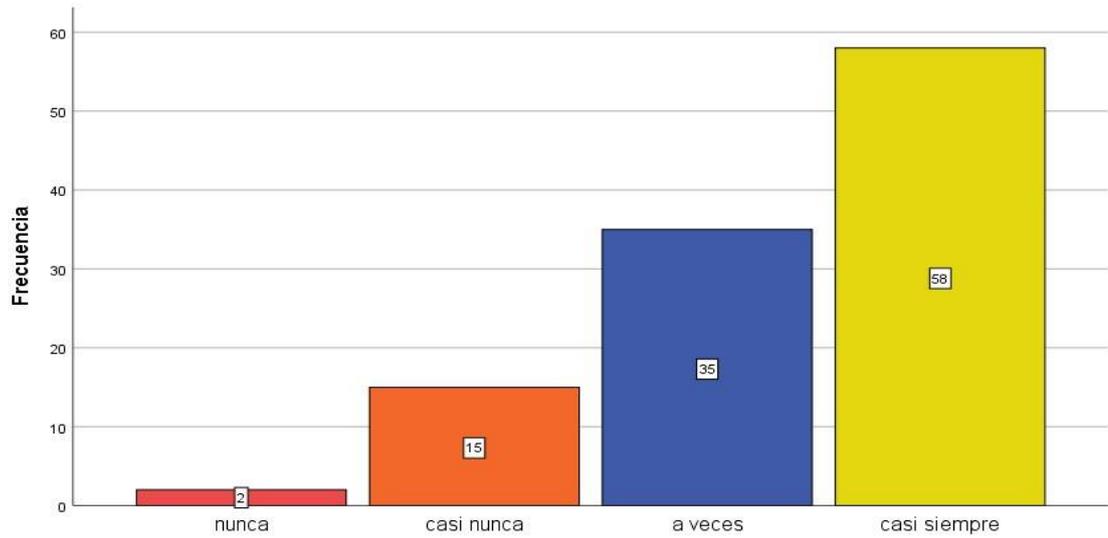
**Figura 84.** Hago algo que me ayude a sentir menos vergüenza.



**Tabla 99.** Me percató cuando me dejan de lado en alguna actividad y, luego, hago algo para sentirme mejor.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	2	1,8	1,8	1,8
	casi nunca	15	13,6	13,6	15,5
	a veces	35	31,8	31,8	47,3
	casi siempre	58	52,7	52,7	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

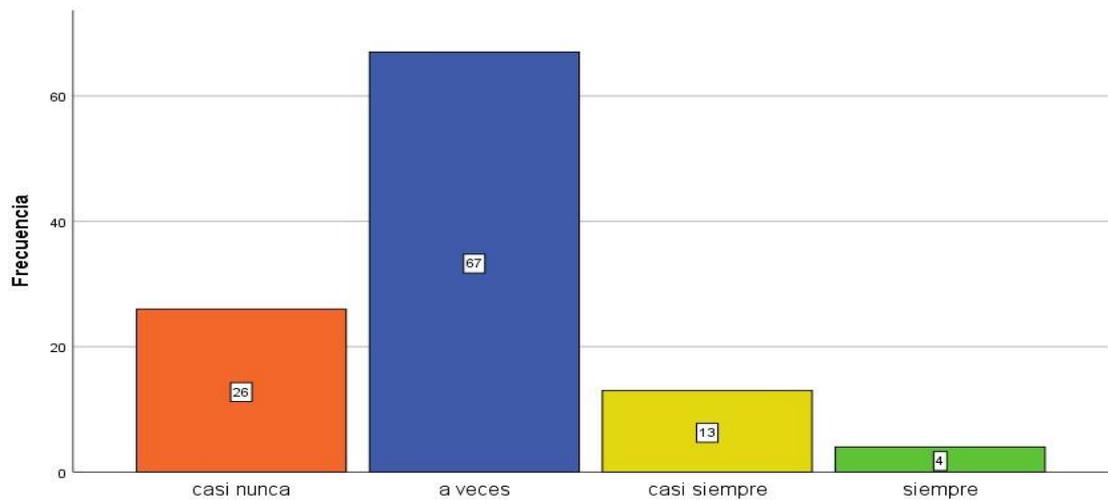
**Figura 85.** Me percato cuando me dejan de lado en alguna actividad



**Tabla 100.** Considero varias posibilidades y elijo la que me hará sentir mejor.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	26	23,6	23,6	23,6
	a veces	67	60,9	60,9	84,5
	casi siempre	13	11,8	11,8	96,4
	siempre	4	3,6	3,6	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

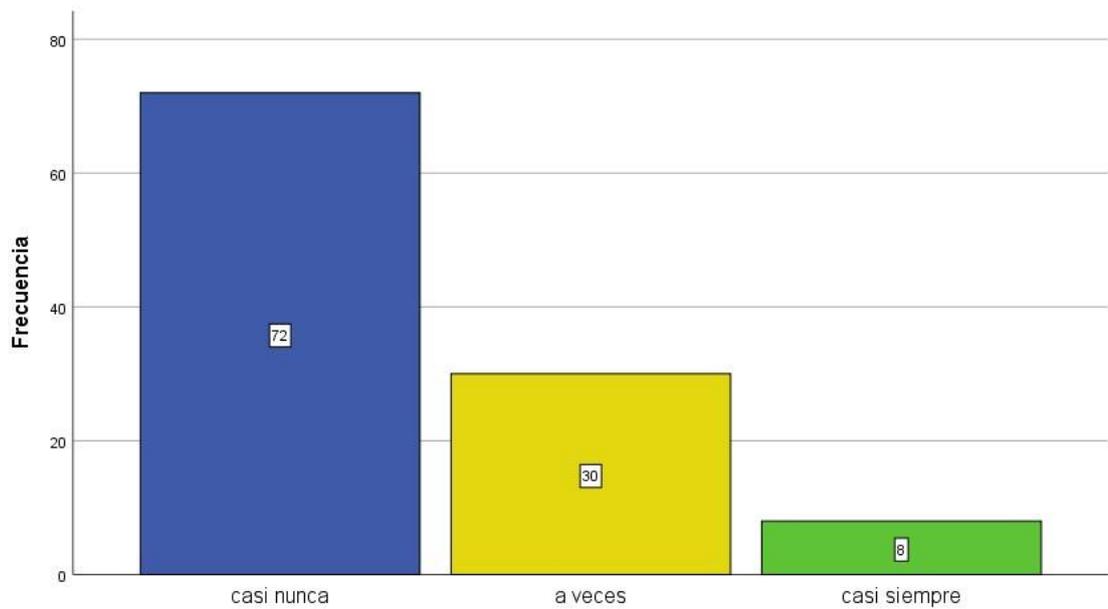
**Figura 86.** Considero varias posibilidades



**Tabla 101.** Reconozco, si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo mi control.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	72	65,5	65,5	65,5
	a veces	30	27,3	27,3	92,7
	casi siempre	8	7,3	7,3	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

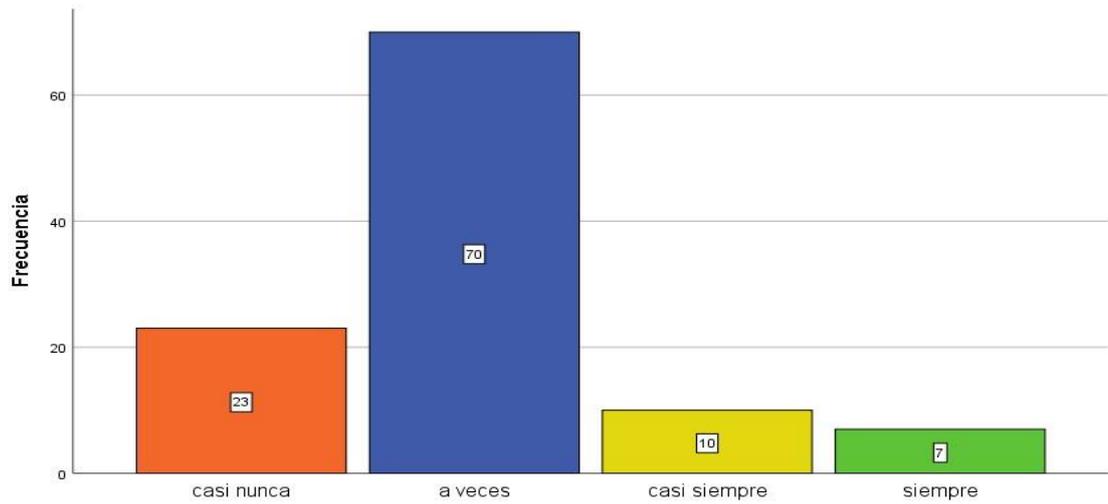
**Figura 87.** Reconozco la causa de algún acontecimiento



**Tabla 102.** Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	casi nunca	23	20,9	20,9	20,9
	a veces	70	63,6	63,6	84,5
	casi siempre	10	9,1	9,1	93,6
	siempre	7	6,4	6,4	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

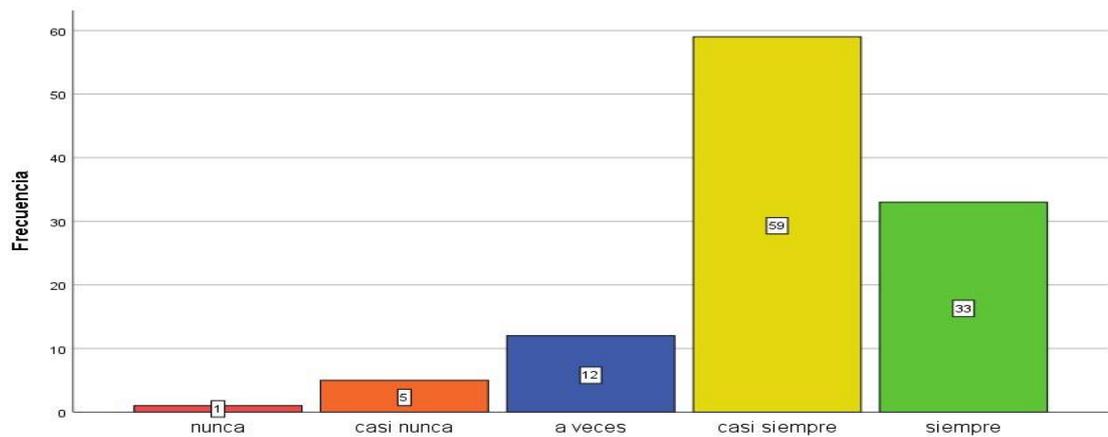
**Figura 88.** Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar



**Tabla 103.** Soy realista cuando aclaro el cómo me desenvuelvo en una determinada circunstancia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	1	,9	,9	,9
	casi nunca	5	4,5	4,5	5,5
	a veces	12	10,9	10,9	16,4
	casi siempre	59	53,6	53,6	70,0
	siempre	33	30,0	30,0	100,0
	Total	110	100,0	100,0	

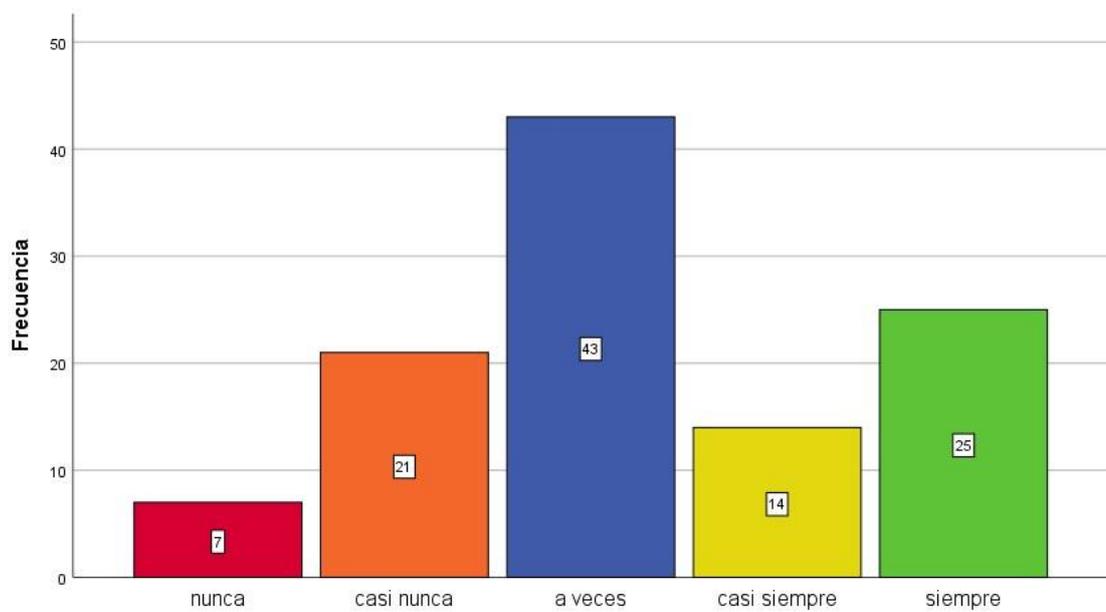
**Figura 89.** Soy realista cuando me desenvuelvo en una determinada circunstancia.



**Tabla 104.** Decido que necesito saber y como conseguir la información.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca	7	6,4	6,4	6,4
	casi nunca	21	19,1	19,1	25,5
	a veces	43	39,1	39,1	64,5
	casi siempre	14	12,7	12,7	77,3
	siempre	25	22,7	22,7	100,0
	Total		110	100,0	100,0

**Figura 90.** Decido que necesito saber y como conseguir la información.



**Aplicación de instrumentos de la tesis: TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.**

Solicitud al director de la I.E. Santiago Antúnez de Mayolo – Lampa

SOLICITO: Autorización para aplicar instrumentos

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO DE LAMPA - PARIHUANCA

S.D.

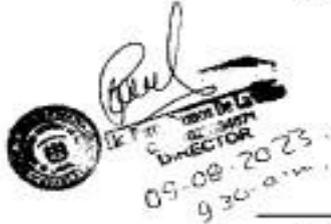
MARMOLEJO ESPINOZA , Nataly Beatriz identificada con DNI N° 43125740 estudiante egresada de la maestría en Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión- Pasco, domiciliada en Psj. 2 de mayo N° 120 - El Tambo, ante Ud. Con el debido respeto me presente y expongo:

Que, habiendo concluido mis estudios de posgrado en la mención Gerencia e Innovación Educativa, solicito autorización para aplicar el instrumento de mi proyecto de investigación cuyo título es: "TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID 19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO- LAMPA 2023", debiendo aplicar cuestionarios en 3 y 4 grado de secundaria en los meses de mayo a julio.

POR LO EXPUESTO:

A Ud. Srta. Director solicito acceder a mi petición por ser de justicia-

Pariahuanca ,26 de mayo del 2023



Nataly MARMOLEJO ESPINOZA  
DNI N° 43125740

## Consentimiento informado de los padres de familia

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

**PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

**OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

**JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

Los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

**METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada. En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

**MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:**

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceros 703, Cerro De Pasco 19001.

  
Firma del Participante

  
Huella Digital

05.08.2023  
Fecha

Nombre Elizabeth Silvia Astabucaman  
DNI: 42903699

Estudiante 3° B Angela Mellado Astabucaman

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

### **PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

### **OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

### **JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

### **METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### MOLESTIAS O RIESGOS:

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

### BENEFICIOS:

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

### COSTOS E INCENTIVOS:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

### CONFIDENCIALIDAD:

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

### CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

### CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceres 703, Cerro De Pasco 19001.

Firma del Participante

Nombre: Mucha Anzuela Many Romy

DNI:

Huella Digital

05-08-2023  
Fecha

Estudiante - 3° A Andrea Mucha Chagua

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

### **PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

### **OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

### **JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

### **METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

**MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:**

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceres 703, Cerro De Pasco 19001.



05-08-2023

Firma del Participante

Huella Digital

Fecha

Nombre Fredy Vilca Espinoza  
DNI 47452553

Estudiante 4º A Angela Menno Vilca

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

**PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

**OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

**JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

**METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

**MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:**

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceres 703, Cerro De Pasco 19001.

  
Firma del Participante  
Nombre: Chavez Torres Yanet Claudia  
DNI: 46947308  
  
Huella Digital  
05-08-2023  
Fecha  
Estudiante 3° B Leonel Muñoz Chavez

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

### **PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

### **OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

### **JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

### **METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

**MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:**

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceres 703, Cerro De Pasco 19001.

Firma del Participante  
Nombre: Lidia Chaguan Lains,  
DNE: 45017613



Huella Digital

05-08-2023  
Fecha

Estudiante 9ºA Amy Lugo Chagua

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**INSTITUCIÓN:** Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión

**TESISTA :** Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza

**TÍTULO:** TECNOESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES POST COVID-19 EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO – LAMPA 2023.

### **PRESENTACIÓN:**

Yo Nataly Beatriz Marmolejo Espinoza identificado con DNI N° 43125740 , estudiante de la Escuela de Posgrado en la mención de Gerencia e Innovación Educativa de la Universidad Nacional “Daniel Alcides Carrión”, vengo realizando un trabajo de investigación como parte de los requisitos para la obtención del Grado de Maestro, cuyos datos son los siguientes

### **OBJETIVO DEL ESTUDIO:**

Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

### **JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: Por qué y para qué**

los resultados de este estudio permitirán desarrollar una vía teórica para futuras investigaciones sobre la relación entre las habilidades sociales y el tecnoestrés. Tanto desde el punto de vista teórico como práctico, son componentes vitales del currículo de la educación.

La investigación podrá realizar una aproximación teórica a los temas y factores en juego, incidiendo en recomendaciones teóricas fundamentadas en la realidad de los alumnos inscritos en el sistema de educación básica regular de Lampa. Para ello se tendrá en cuenta el trabajo de Goldstein (2019), en el área de habilidades sociales y la investigación de Salanova (2019), sobre tecnoestrés

### **METODOLOGÍA: Enfoque, tipo, nivel, diseño...**

La investigación que se desarrollará, estará ubicada dentro del tipo aplicada En relación y coherencia con el tipo y nivel de estudio, se utilizará dentro del nivel empírico, el método de la observación. El mismo que, servirá para detallar la selección de la población, la muestra y el contexto de la investigación. Puesto que se observarán los hechos y sobre todo los fenómenos educativos dentro de los estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. De esta manera, se podrá describir la relación entre las variables de estudio, plantear los problemas de investigación en base a lo observado y desarrollar el proceso de investigación íntegramente desde la observación.

**MOLESTIAS O RIESGOS:**

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

No existe beneficio directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Los investigadores registraremos su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**CONTACTO SOBRE LOS DERECHOS COMO PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO:**

Tesista: Nataly Marmolejo Espinoza con número de celular 971933652  
Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Unidad de Posgrado de Facultad de Ciencias de la Educación, ubicado en Av. Los Próceres 703, Cerro De Pasco 19001.

  
Firma del Participante  
Nombre Fernán Astete Burgos  
DNI 202 0173



Huella Digital

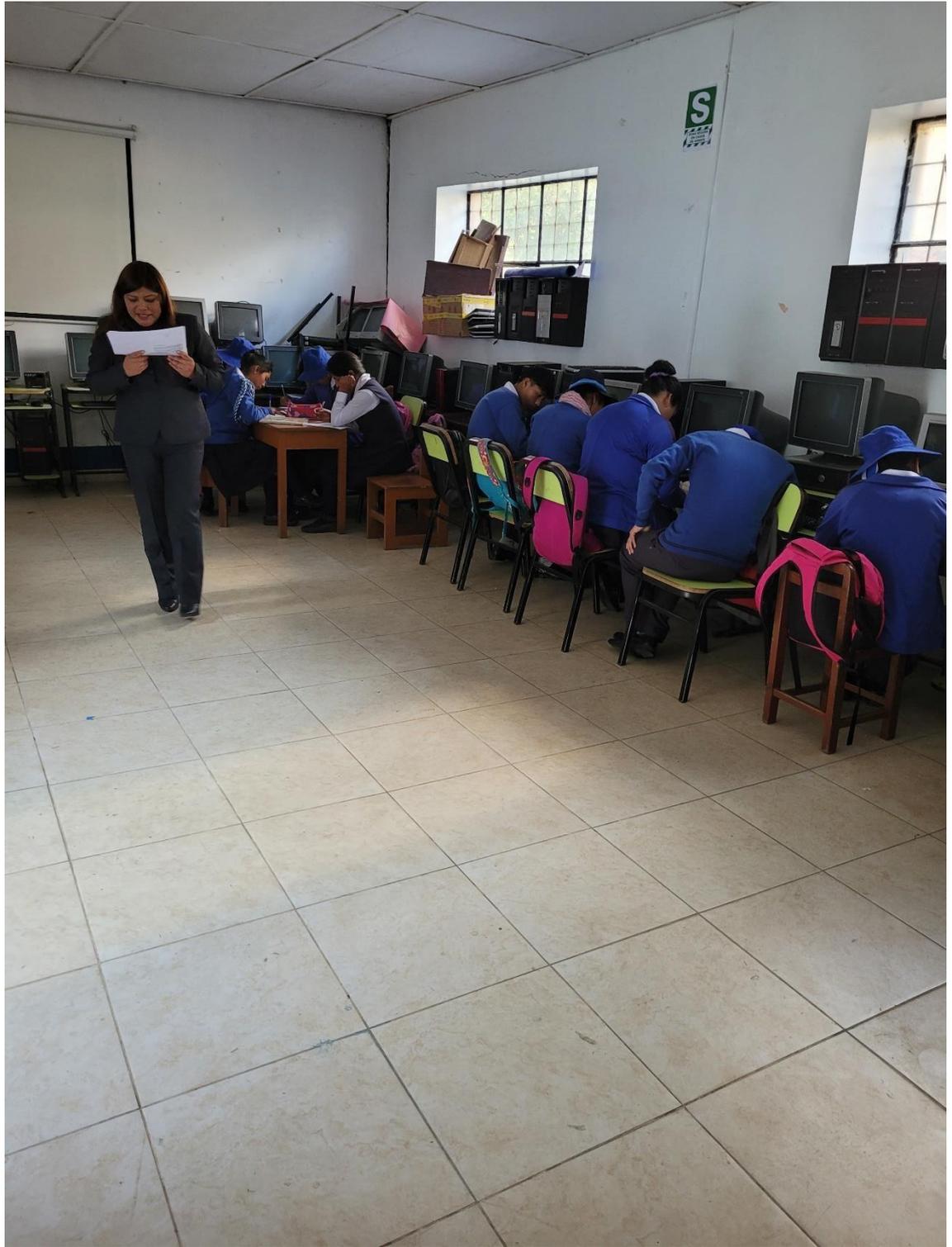
Fecha

Estudiante : 4º B Cristian Chigva Astete

Evidencia de la aplicación a toda la muestra (3ro y 4to de secundaria) 116 estudiantes

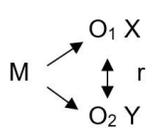








**Anexo 05:** Matriz de consistencia.

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>HIPOTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGIA</b>
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿De qué manera se relaciona el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>1. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?</p> <p>2. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades Sociales</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Establecer la relación que existe entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>1. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p> <p>2. Comprobar la relación que existe entre el</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación altamente positiva entre el Tecnoestrés y Habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>1. Entre el Tecnoestrés y las Primeras habilidades sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023, existe una relación significativa.</p>	<p><b>Variable X:</b> Tecnoestrés</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Escepticismo</li> <li>✓ Fatiga</li> <li>✓ Ansiedad</li> <li>✓ Ineficacia</li> <li>✓ Adicción</li> <li><input type="checkbox"/></li> </ul> <p><b>Variable Y:</b> Habilidades sociales</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Primeras Habilidades Sociales.</li> <li>✓ Habilidades Sociales Avanzadas.</li> </ul>	<p><b>Tipo</b> Aplicada</p> <p><b>Nivel</b> Correlacional</p> <p><b>Método</b> Observación – Descriptivo</p> <p><b>Diseño</b> Correlacional</p>  <p><b>Donde:</b></p> <p>M : Estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p> <p>X : Tecnoestrés</p> <p>Y : Habilidades Sociales</p>

<p>avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?</p>	<p>Tecnoestrés y las Habilidades Sociales avanzadas Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p>	<p>✓ Habilidades Relacionadas con los Sentimientos. <input type="checkbox"/> Habilidades Alternativas a la Agresión.</p>	<p>01 : Evaluación del Tecnoestrés. 02 : Evaluación de las Habilidades Sociales. R : Correlación entre las variables.</p>
<p>3. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?</p>	<p>3. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p>	<p>✓ Habilidades para hacer frente al Estrés. <input type="checkbox"/> Habilidades de Planificación</p>	<p><b>Población</b> Conformada por los 260 estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023 <b>Muestra</b> Se tomará una muestra de 180 estudiantes del 3° y 4° grado de secundaria de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p>
<p>4. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?</p>	<p>3. Entre el Tecnoestrés y las relacionadas con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades alternativas a la agresión con los sentimientos Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.</p>	<p>de</p>	<p><b>Técnica de investigación</b> Muestreo probabilístico <b>Instrumento de recojo de datos</b> Encuesta sobre ambas variables  <b>Técnicas de procesamiento de datos</b> Se utilizará tablas de frecuencia y gráficos de barras</p>

5. ¿Qué relación existe Santiago Antunez de entre el Tecnoestrés y Mayolo – Lampa 2023. las Habilidades para 5. Comprobar la relación

hacer frente al estrés que existe entre el Post Covid-19 en Tecnoestrés y las estudiantes de la Habilidades para hacer Institución Educativa frente al estrés Post Santiago Antunez de Covid-19 en Mayolo – Lampa 2023? estudiantes de la Institución Educativa

**6. ¿Qué relación existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023?**

6. Comprobar la relación que existe entre el Tecnoestrés y las Habilidades de Planificación Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023.

---

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN: TECNOESTRÉS

**TESIS:** Tecnoestrés y Habilidades Sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023

**TESISTA:** Bach. Nataly Marmolejo Espinoza

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>TECNOESTRÉS</b>	Para Salanova (2019), el operacionalizará con cinco (1); una condición psicológica Escepticismo, (2); Fatiga, Ansiedad, Ineficacia y producido por la adaptabilidad al tipo Siempre	El tecnoestrés se operacionalizará Nunca dimensiones, Casi nunca A veces (3); en un (4); poca Licker de 5	Escepticismo	✓ Actitud de indiferencia al uso de la tecnología.	1, 2, 3, 4	Ordinal: tecnoestrés “es fisiológica y perjudicial instrumento, (5)
			Fatiga	✓ Agotamiento mental por el uso de la tecnología.	5, 6, 7, 8	
			Ansiedad	✓ Pérdida de control por el uso inadecuado de la tecnología.	9, 10, 11, 12	
			Ineficacia	✓ Dificultad e inseguridad del uso tecnológico.	13, 14, 15, 16	
			Adicción	✓ Invasión tecnológica.	17, 18,19,20,21,22	

## MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN: HABILIDADES SOCIALES

**TESIS:** Tecnoestrés y Habilidades Sociales Post Covid-19 en estudiantes de la Institución Educativa Santiago Antunez de Mayolo – Lampa 2023

**TESISTA:** Bach. Nataly Marmolejo Espinoza

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE
	Goldstein et ál. (2019), define a las habilidades sociales como: "el grado en que una persona se puede comunicar con los	Las habilidades sociales se operacionalizará con seis dimensiones, Primeras Habilidades Sociales, Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades	Primeras Habilidades Sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sabe escuchar atentamente.</li> <li>✓ Da inicio y mantiene un diálogo.</li> <li>✓ Da las gracias oportunamente.</li> <li>✓ Se relaciona fácilmente con las demás personas.</li> </ul>	1 2 3 4 5	Ordinal:  Nunca (1); Casi nunca
			Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pide ayuda oportunamente.</li> <li>✓ Decide participar libremente.</li> </ul>	6	
	<b>CONCEPTUAL</b>	<b>OPERACIONAL</b>				<b>MEDICIÓN</b>

**HABILIDADES  
SOCIALES**

demás de una Relacionadas con los Avanzadas. ✓ Da y sigue instrucciones 7 (2), manera que Sentimientos, acertadamente. 8 A veces satisfaga los Habilidades ✓ Acostumbra disculparse 9 (3); propios derechos, Alternativas a la asertivamente. 10 Casi	necesidades, Agresión, Habilidades	✓ Logra persuadir a los demás.	siempre
placeres y para hacer frente al Estrés Habilidades ✓ Intenta conocer los (4); obligaciones hasta y Habilidades de Relacionadas con propios sentimientos. Siempre un grado Planificación en un los ✓ Expresa sus sentimientos a los 11 (5) razonable sin instrumento, tipo Licker de Sentimientos. 12 dañar los 5 alternativas de ✓ Comprende y persuade 13 derechos" (p.48). respuestas. Nunca, Casi los sentimientos ajenos. 14 nunca, A veces, Casi ✓ Interés y preocupación de los 15 siempre y Siempre. demás.			
	Habilidades ✓ Sabe pedir permiso Alternativas a la oportunamente. 16 Ayuda a Agresión. ✓ los demás 17 oportunamente. 18	✓ Logra negociar asertivamente. 19 ✓ Logra controlar sus emociones. 20 ✓ Defiende sus propios derechos con sustento.	

---

Habilidades para hacer frente al Estrés.	✓ Evita los problemas con los demás.	21
	✓ Sabe responder a una queja imparcialmente.	22
	✓ Expresa entusiasmo después de un deporte.	24
	✓ Trata de mitigar la vergüenza.	25
Habilidades de Planificación	✓ Considera posibilidades y reconoce acontecimiento.	✓ 26
	✓ Toma una decisión acertada.	✓ 27
	✓ Determina sus propias habilidades.	✓ 28
	✓ Recoge información selecta.	✓ 29
		✓ 30

---