UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

Tecnoestrés y Bienestar Social en estudiantes Universitarios

AUTOR:

Tipantasig Lagla Emily Alejandra

TUTOR:

Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chiliquinga Véjar

Ambato – Ecuador

2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema **"TECNOESTRÉS Y BIENESTAR SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**, de la Srta.Emily Alejandra Tipantasig Lagla, portadora de la CC. 050445678-1, egresada de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que dicho trabajo de Graduación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a Evaluación del Tribunal de Grado, que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Ambato, 17 de enero del 2025

Firmado electrónicamente por:
LORENA DEL CARMEN CHILIQUINGA VEJAR

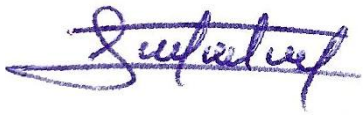
Ing. Mg. Lorena *Del Carmen* Chiliquinga *Véjar*

CC. 180245876-8

Tutora

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad del adjunto, ideas, estudios y criterio expresado en el presente trabajo de investigación: **"TECNOESTRÉS Y BIENESTAR SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS",** es un trabajo netamente perfilado por mi persona Emily Alejandra Tipantasig Lagla egresada de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato certificando que el contenido es de mi autoría excepto las bibliografías.



Emily Alejandra Tipantasig Lagla

CC. 050445678-1

Autora

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación según las normas de la institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la producción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, 17 de diciembre del 2025



Emily Alejandra Tipantasig Lagla

CC. 050445678-1

Autora

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los Miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de Investigación sobre **"TECNOESTRÉS Y BIENESTAR SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", presentado por el Srta. EMILY ALEJANDRA TIPANTASIG LAGLA, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título Terminal de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato,……2025

Para constancia firman:

……

Presidente del Tribunal

…..…… ……

Miembro del tribunal **Miembro del tribunal**

DEDICATORIA

"Los sueños de verdad se cumplen, solo es cuestión de sacrificio, constancia y paciencia". En primer lugar, este logro va dedicado a Dios por guiarme en mi camino y permitirme culminar mis estudios, así también dedico este logro a mis padres Carmen Lagla y Edwin Tipantasig, ellos han sido mi motor, para no rendirme, su apoyo incondicional y amor ha sido fundamental para no decaer durante este camino universitario.

A mis hermanos Steeven que siempre ha estado presente durante mi preparación académica, siempre será mi más grande inspiración es un hombre admirable, a mi hermanito Jair que su alegría y amor me transmiten paz. Su apoyo siempre me inspiro a avanzar y no rendirme, que son los mejores, siempre estaré para lo que necesiten, a ambos les agradezco por confiar en mí.

Así también quiero dedicar este logro a mi hija Aitana, que pese a que pasábamos distanciadas supo entender la situación, el amor que me brindas es el amor más puro que puedo tener, crecimos juntas y lo seguiremos haciendo tú y yo hasta la eternidad, eres mi motor para lograr ser una profesional y una mejor mamá te amo, todo el sacrifico que hicieron será recompensado.

Un abrazo al cielo a mi angel Sbt Richard Lagla "Si lo puedes soñar, lo puedes hacer", también quiero dedicar este logro a mi familia y amigas que estuvieron acompañándome en mi preparación académica.

Con mucho cariño

Emily Tipantasig

AGRADECIMIENTO

Agradezco a dios por permitirme culminar esta etapa con mucha satisfacción.

A mis padres, gracias por confiar en mí y no dejarme sola, valoro el sacrificio que hicieron día a día para que no me falte nada y yo culmine mis estudios, a mi madre gracias por ser la segunda madre de mi hija mientras yo no estaba presente y cuidar con amor y paciencia a mi pequeña y a mi padre que es muy importante para mí le agradezco por estar siempre apoyándome lo admiro mucho.

A mi tutora Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chiliquinga Véjar por sus enseñanzas, comprensión, paciencia y consejos que me inspiran a ser mejor.

A cada uno de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales quienes me colaboraron en mi trabajo de investigación.

Emily Tipantasig

INDICE DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR....ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN....iii
DERECHOS DEL AUTOR....iv
DEDICATORIA....vi
AGRADECIMIENTO....vii
INDICE DE CONTENIDO....viii
RESUMEN EJECUTIVO....x
ABSTRACT....xi
CAPITULO 1.- MARCO TEÓRICO....1
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS....1
Situación problemática....1
Problema científico....4
Delimitación del problema....4
Investigaciones previas....5
Desarrollo teórico de la variable independiente Tecnoestrés....10
Desarrollo teórico de la variable dependiente Bienestar Social....25
1.2 OBJETIVOS....36
Objetivo General....36
Objetivos específicos....36
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA.....37
2.1 MATERIALES....37
Técnicas e instrumentos....37
2.2 MÉTODOS....38
Enfoque....38
Nivel....39
Métodos....40
Población....40
Muestra....41
Muestreo....41
CAPÍTULO III.- RESULTADO Y DISCUSIÓN....44
3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS....44
3.2 Verificación de hipótesis....67
CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES....74
4.1 CONCLUSIONES....74
4.2 RECOMENDACIONES....75

BIBLIOGRAFÍA 76
ANEXOS 94
Anexo 1 Árbol de problemas 94
Anexo 2 Constelaciones 95
Anexo 3 Operacionalización de variables 97

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos sociodemográficos 44
Tabla 2 Especismo 45
Tabla 3 Fatiga al momento de usar las TIC 47
Tabla 4 Ansiedad al trabajar con las TIC 48
Tabla 5 Ineficiencia 50
Tabla 6 Calidad de relaciones con la sociedad 52
Tabla 7 Confianza y aceptación 53
Tabla 8 Sentimiento de ofrecer algo útil a la sociedad 55
Tabla 9 Concepción de que la sociedad está avanzando 56
Tabla 10 Dinámica de la sociedad 58
Tabla 12 Prueba de normalidad Tecnoestrés 65
Tabla 13 Prueba de normalidad Bienestar Social 67
Tabla 14 Correlación de ambas variables 68
Tabla 15 U de Mann-Whitney 69
Tabla 16 Tabla cruzada Baremos de Ineficacia - Género 70
Tabla 17 U de Mann-Whitney 71
Tabla 18 Tabla cruzada Baremos Cambio Social-Género 72

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Causas del estrés 10
Figura 2 Causas, síntomas del Tecnoestrés 12
Figura 3 El proceso de Tecnoestrés 24
Figura 4 Dimensiones del Tecnoestrés 45
Figura 5 Dimensiones de Bienestar Social 51
Figura 6 Nivel de Tecnoestrés 59
Figura 7 Nivel de Bienestar Social 60
Figura 8 Programa de intervención para el manejo de Tecnoestrés 65
Figura 9 Nivel de Ineficacia 70
Figura 10 Nivel Cambio Social 72

RESUMEN EJECUTIVO

El tecnoestrés es una enfermedad de adaptación que es provocada por la falta de habilidad para manejar nuevas tecnologías y dispositivos de manera saludable. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia que provoca el tecnoestrés y bienestar social de los estudiantes universitarios El objetivo de esta investigación es determinar la influencia que provoca el tecnoestrés y bienestar social en estudiantes universitarios, el enfoque de la investigación fue cuantitativo, de carácter exploratorio y descriptivo. Se desarrolló con 270 estudiantes, se aplicó un muestreo estratificado proporcional es un método o proceso donde la población en análisis se segmenta en diversos subgrupos o estratos.

Es por ello que de las tres carreras que existen en la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales se sacó un estrato significativo de cada una de ellas así se contó con la participación de todas las carreras de forma igualitaria. Como resultados principales se encontró que los estudiantes se encuentran en un nivel moderado en cuestión a las sub dimensiones escepticismo, ansiedad, fatiga, ineficacia y en general tienen un nivel de tecnoestrés moderado al igual que en la variable dependiente bienestar social se encuentran en un nivel moderado.

Palabras claves: Tecnoestrés, docentes, universitarios, inadaptación, bienestar social, desconfianza

ABSTRACT

Technostress is an adaptation disorder caused by the inability to manage new technologies and devices in a healthy way. The objective of this research was to determine the influence of technostress and social well-being among university students. The study employed a quantitative, exploratory, and descriptive approach. It was conducted with 270 students using proportional stratified sampling, a method that segments the population into various subgroups or strata for analysis. Consequently, a significant sample was taken from each of the three degree programs in the Faculty of Law and Social Sciences, ensuring equal participation from all programs.

The main findings revealed that students exhibited a moderate level of technostress, including its sub-dimensions: skepticism, anxiety, fatigue, inefficacy, and overall technostress. Similarly, the dependent variable, social well-being, was also found to be at a moderate level.

Keywords: Technostress, faculty, university students, maladaptation, social well-being, distrust

CAPITULO 1.- MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Situación problemática

El tecnoestrés se refiere al uso de nuevas tecnología, de cómo el manejo de las TIC es inadecuado y los individuos dan una mala adaptación a la misma, es notable como se van incrementando varias herramientas tecnológicas como la invasión de teléfonos móviles, redes sociales, correos electrónicos en la vida diaria de las personas, en estudiantes universitarios la necesidad de la implementación de las TIC aumenta, debido a la carga de tareas, presión estudiantil, y la disponibilidad sin límite de los recursos para manejar dichas herramientas lo que desencadena el uso excesivo de tecnologías, así también debido a la pandemia de COVID 19 el cambio de presencialidad a virtual, provoco que los estudiantes dependan de la tecnología disminuyendo su autonomía propia y la incapacidad de desarrollo propio.

Según el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2024), resalta que el 98 % de los niños de entre 10 y 15 años usa internet de forma habitual en **España**, el 90 % tiene ordenador, y un 70 % dispone de teléfono móvil. Partiendo de esta base, diferentes estudios de organizaciones públicas y privadas aportan datos preocupantes, en el cual manifiestan que el 98% de jóvenes pasan pegados a la tecnología. En primer lugar, las nuevas tecnologías ofrecen una amplia gama de actividades y contenidos de entretenimiento fácilmente accesibles, desde redes sociales hasta juegos en línea, que pueden resultar altamente adictivos debido a su naturaleza, esto llega a ser perjudicial para los adolescentes.

Según un estudio realizado por el Informe Global sobre el Entorno Digital (2023), en España 43 millones de personas pasan 6 horas en internet, mientras que el 80% dedican dos horas cada día a explorar las redes sociales. Manifiesta que si las personas no se hace un uso contralado de la tecnología aumenta la ansiedad de sentir que les faltan herramientas para poder gestionarlas, esto conlleva a encontrarse en una situación de tecnoestrés. Desde el año 2020, el

teletrabajo se ha convertido en un sistema más de trabajo, debido a que empezó a ser muy utilizado por empresas debido al confinamiento dado en ese año, lo que provocó que empresas decidan crear una jornada mixta entre presencialidad y teletrabajo, esto también fue incluido en negocios viéndolo como la única opción de jornada laboral. El teletrabajo aporta ventajas a como el beneficio de poder trabajar desde cualquier lugar o parte del mundo, pero también tiene desventajas como el aislamiento social. Los trabajadores se ven rodeados de aparatos tecnológicos al perder la comunicación cara acra aumenta la falta de conexión interpersonal generando sensaciones de soledad y sobre todo afectando en su salud mental.

Se da a conocer que la mayoría de personas relaciona al funcionamiento de su dispositivo con su bienestar debido a que, si no funciona de manera óptima el dispositivo, el individuo llega a estresarse, es importante tener en cuenta que al momento de tener tanta basura digital no solo se abre la puerta a problemas de seguridad digital, sino que también afecta al individuo en su bienestar mental.

Según Ortuno (2021), en su estudio realizado en **América latina** para conocer las personas que padecen de tecnoestrés se implementó una investigación que contó con la participación de un total de 885 personas de diferentes países el (55,5% de españoles y un 45,5% corresponden a países de América Latina), siendo el 54% hombres y un 46% mujeres. Más del 97% usa las TIC para la realización de su trabajo y/o motivos profesionales y más de un 73% hace uso de las TIC con fines lúdicos o de ocio dedican su tiempo al uso de internet, videojuegos, redes sociales, ver la televisión y comunicarse por el teléfono. Así mismo, un 64% usan las TIC con fines académicos.

Los problemas de salud mental y bienestar en los campus universitarios están aumentando. En sólo seis años, la ansiedad de los estudiantes de educación superior pasó del 17% al 31% de estudiantes que tienen problemas en su salud mental. La pandemia de COVID-19 puso el tema en primer plano. Los estudiantes universitarios en 2020 presentaron un rápido

aumento ansiedad y depresión, y el 60% de estudiantes manifestó que la pandemia dificulto el acceso a la atención de salud mental (Ranzan, 2022).

Un estudio realizado en **Colombia**, resalta que casi el 45% de personas pasa más de 10 horas a la semana navegando en Internet, y un 35%, más de 10 horas semanales en el teléfono móvil y dedica 5 horas en las redes sociales. El uso excesivo de los teléfonos móviles y de las redes sociales ha traído problemas personales y sociales a más de la mitad de individuos (Ibañez, 2016).

En el **Ecuador** según Gonzales (2019) los factores problemáticos relacionados con la integración de la tecnología en la enseñanza son del 60%, se resumen en cuatro temas importantes: la resistencia al cambio con el 30%, diferentes deficiencias de formación en el uso pedagógico de las TIC con el 20%, impacto elevado en el autoestima y frustración con el 10%, la visión de las TIC se torna diferente según el manejo aplicado. Actualmente han surgido varias investigaciones que resaltan que el uso excesivo de las TIC es una problemática que se encuentra vigente y sobre todo apremiante debido al mal uso de TIC se da el tecnoestrés, que es un efecto psicosocial negativo hacia TIC, tiene como puntos más comunes, una de sus principales consecuencias son la aplicación masiva y acelerada de las nuevas tecnologías.

La investigación tiene como **propósito** analizar la influencia del tecnoestrés en estudiantes universitarios, así como comprender los factores y consecuencias que provocan el tecnoestrés, debido a que los estudiantes universitarios se han involucrado en las TIC y sobre todo en cómo se da el manejo de las mismas y realizar una relación entre el tecnoestrés y el bienestar social y poder comprender de mejor manera las variables de estudio.

Es **importante** investigar el tecnoestrés y bienestar social debido a que el uso intensivo de la tecnología ha aumentado en la vida cotidiana, especialmente en los entornos educativos y laborales, generando en el individuo afectaciones en su salud mental y bienestar social. Debido a que los estudiantes universitarios, son mayormente los que utilizan cada vez más de

herramientas digitales para contribuir en a su aprendizaje en ocasiones el uso de las TIC puede generar dependencia y disminuir su aprendizaje autónomo.

La investigación tendría un **impacto** significativo porque se logró proporcionar una comprensión más amplia del tecnoestrés y cómo influye en el bienestar social así profundizar los aspectos principales que causan dicho problema. Los resultados podrían contribuir a desarrollar varias estrategias para reducir el estrés ante el manejo de nuevas tecnologías, promoviendo un uso más saludable y mejorando su estabilidad en cuestión a su bienestar de cómo se sienten dentro de su entorno. Dada la importancia de este tema los **beneficiarios** directos de esta investigación serán los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, se aplicará encuestas para conocer la influencia y bienestar social que presentan ante el tecnoestrés. Además, el desarrollo del tema es factible realizarse dentro de la institución puesto que existe la colaboración de las autoridades.

Problema científico

¿Cómo influye el tecnoestrés en el bienestar social de los estudiantes universitarios?

Delimitación del problema

De contenido

Línea de investigación	Comunicación, Sociedad, Cultura y tecnología
Campo	Social
Área	Educación
Aspectos	Tecnoestrés y Bienestar Social
Unidades de observación	Estudiantes universitarios
Espacial	Universidad Técnica de Ambato FJSC Tungurahua-Ambato
Temporal	Septiembre 2024 – Febrero 2025

Investigaciones previas

La presente investigación se enfoca en realizar un análisis exhaustivo de las definiciones y teorías sociales más relevantes de las variables de estudio. A través dicha investigación se da una revisión crítica de artículos y estudios previos anteriormente investigados, lo que permite comprender las diferentes perspectivas sobre el tema e identificar los diferentes vacíos en el conocimiento actual.

Principalmente el tecnoestrés tomo fuerza en el tiempo de confinamiento por Covid 19 en el cual según (Estrada.et al, 2022) la investigación realizada encontró que existe una alta prevalencia de tecnoestrés en el cual la mayoría tienen altos niveles, presentan características negativas en su estado psicológico, esto podría ser originado de manera directa o indirecta por parte dos circunstancias la primera el uso sobresaturado de las TIC en la vida laboral y personal y la falta de limitaciones ante su uso, los hallazgos suelen ser preocupantes debido a que para lograr enseñar a los estudiantes, les toco evolucionar con la tecnología y sobre todo adaptarse a la misma aun sin tener altos conocimientos.

Así también Abarca et al. (2022) encontró hallazgos significativos en la investigación realizada por el confinamiento detecto que la implementación de las TIC al ser obligatoria al momento de crear procesos de enseñanza y aprendizaje sobre todo en tiempos de confinamiento, alteraron la vida del docente en cuanto ejercer su labor académica, sin duda alguna muestra gran afectación en las dimensiones del bienestar psicológico, debido al confinamiento estos cambios mundiales, que produjo la transición de lo presencial a lo virtual, al ser rápido este cambio, exigió a que el individuo actúe con respuestas a corto tiempo, provocando así una gran popularización del tecnoestrés, vinculado a la forma en la que el docente se adapta a la tecnológica de forma negativa.

La evolución creciente de las TIC en la educación superior desato condiciones negativas tanto en el nivel físico y emocional de los individuos Herrera et al. (2024), investigo

el tecnoestrés en docentes su objetivo principal fue analizar el tecnoestrés en docentes en sus funciones académicas y administrativas, esta investigación se realizó en Ecuador con la colaboración de 381 docentes La creciente integración de las tecnologías en la educación superior originó condicionantes negativos a nivel físico y emocional de las personas. El presente estudio su objetivo fue analizar el tecnoestrés en docentes de educación superior en Ecuador. Los principales resultados encontrados fueron que se dio una alta correlación que existen demandas al momento de manipular la tecnología, y un incremento significativo de tecnoestrés, además manifiesta que el estrés no solo reduce su bienestar psicológico, esto también trae consecuencias afecta su desempeño profesional y se da aislamiento de los profesores en su entorno personal, si al presentar estos problemas se da el deterioro de la calidad de la enseñanza.

En la investigación de Contreras et al. (2022), titulada “Tecnoestrés en estudiantes universitarios”, identifico que el tecnoestrés se da en los estudiantes universitarios por haber migrado de la prespecialidad al entorno virtual. La metodología empleada fue cuantitativa de tipo descriptiva, dicha información fue obtenida a través de formularios conformado por 28 ítems encaminados a conocer la experiencia formativa en entornos virtuales. Se trabajó con una muestra de 183 estudiantes universitarios. Los resultados arrojaron que los estudiantes universitarios están presentando un nivel alto de escepticismo, fatiga e ineficacia.

Gracias a la investigación planteada se da conocer que el tecnoestrés en los estudiantes, se da a causa de migrar de presencialidad al entrono virtual, lo que produce estrés en los estudiantes, a través de la metodología aplicada arrojan que se da un nivel alto en el escepticismo, ineficiencia y fatiga.

Retomando la investigación realizada por Sánchez et al. (2021), sobre “Tecnoestrés y adicción a las (TIC) en universitarios mexicanos”, obtuvo resultados sobre el tecnoestrés y adicción por el uso de tecnologías. Aplicó una metodología cuantitativa con enfoque mixto, de

alcance correlacional explicativo, no experimental-transversal. El muestreo es no probabilístico por conveniencia a 706 estudiantes. Como resultado principal obtuvo que el estrés se relaciona con el tiempo de uso de las TIC, determinó que se da una mala actitud hacia las TIC y el mal manejo del mismo, presentan adicción, se relacionan de manera directa con el tecnoestrés.

El estrés se relaciona con el tiempo de uso de la tecnología debido que se da una dependencia de la misma a través del mal uso de las TIC. Mediante varias técnicas aplicadas, se obtuvo como resultado que se da una mala actitud hacia las TIC, así como presencia de adicción, se relaciona de manera directa con el tecnoestrés. Las TIC tienen la potencialidad de generar efectos positivos y negativos.

Sánchez et al. (2021), en su investigacion titulada “Desigualdades en el tecnoestrés entre instituciones de educación superior en América Latina y Europa”, tuvo como identificar y caracterizar el grado de aceptación, el nivel de tecnoestrés y la adicción por el uso de las tecnologías, adoptó un enfoque cualitativo. La metodología aplicada fue un estudio de naturaleza exploratoria y descriptiva, enfocado en describir experiencias y percepciones de los participantes, se da a conocer que el tecnoestrés se genera en niveles altos y se da una incidencia de tecnoestrés entre profesores y estudiantes. En América Latina se reportaron niveles más altos de tecnoestrés, debido a diferencias en infraestructura tecnológica y acceso a capacitaciones.

Se obtuvo como resultado que el tecnoestrés en estudiantes y docentes es alto, en América Latina se reportó que el alto índice debido a la ausencia de infraestructura tecnológica, la deficiencia de capacitación ante el uso adecuado de tecnologías y el acceso a recursos.

Además, Guerra et al. (2022), en su investigacion realizada a estudiantes universitarios, identifico niveles de tecnoestrés medios con tendencia alta y bajo frente a las dimensiones de ansiedad, escepticismo, fatiga e ineficacia, en más de la mitad de la población. Suponen una

afectación derivada principalmente de las clases virtuales que generaron dependencia hacia las TIC.

En esta investigación se obtiene como resultado que las clases virtuales son el principal causan afectación en los estudiantes mientras que la mayoría de participantes no refieren sentir tensión ni ansiedad al trabajar con tecnologías, pero si se sugiere el fortalecer aspectos como el desarrollo de competencias digitales y la autocorrelación emocional.

Chacon et al. (2020), en su investigacion titulada "Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos". Demostró que la integración social es mayor en las zonas más urbanizadas, mientras que las personas que conviven con otros sectores rurales presentan más aceptación social debido a que se relacionan más con su entorno. Es por ello que al vivir en zonas rurales tienen más coherencia social por la mayor facilidad de entender la dinámica social debido a que se relaciona más entre sí.

En la investigación realizada se conoce que las zonas rurales dan una mayor coherencia social debido a que los individuos se relacionan entre si lo que conlleva a que se dé una mayor integración y se genere un mejor bienestar social.

Bueno y Torres (2019), aluden que el bienestar social es una condición vinculada al ser humano este se enfoca en dos aspectos materiales y no materiales que aborda características como habilidades y capacidades personales. Es una investigación con enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de diseño no experimental, se aplicó la escala de bienestar social de Keyes a una muestra aleatoria finita de 67 trabajadores de una población de 100 trabajadores informales de una asociación de un mercado de la ciudad de Cuenca. Los trabajadores informales presentan un nivel de bienestar social moderado. En las dinámicas laborales los trabajadores informales no promueven relaciones de confianza y aceptación.

A continuación, Arias (2017) en su investigacion realizada sobre como influye el bienestar social en estudiantes, aduce que el bienestar social es un tema que no ha sido abordado

lo suficiente, en especial lo que se refiere al bienestar en el entorno de la universidad y insidencias en la vida personal del estudiante. Para la investigación se aplicó un enfoque cuantitativo de alcance exploratorio. El instrumento aplicado fue una adaptación de una de las cinco dimensiones de bienestar de Keyes aplicada a 535 estudiantes. Se concluyó que los estudiantes poseen un nivel de bienestar social; esto enfatiza más a las mujeres las que son quienes presentan mayor bienestar social; en cuanto al estado civil las personas solteras presentan mayor bienestar social; esto influye en la situación económica familiar debido a que si tienen un estatus económico alto tienen mayor posibilidad de ser profesionales y encontrar un trabajo estable

El bienestar se relaciona más con la situación en la que se encuentra el individuo, mientras el individuo se encuentre estable su bienestar social siempre va a ser alto mientras que si se encuentra en una situación deteriorada se da un desgaste a su bienestar debido a que no se está dando una satisfacción de sus necesidades.

En la investigación de González (2015), titulada "La relación de la gestión administrativa en el bienestar social del adulto mayor", se realizó para conocer el impacto de la gestión en el adulto mayor, se aplicó una metodología exploratoria para determinar el impacto de la gestión administrativa en su bienestar. Se aplicó métodos como el: deductivo, descriptivo y analítico. La muestra fue compuesta por 150 adultos mayores que reciben el beneficio del programa del adulto mayor. Concluyó que existe la necesidad imperiosa de revertir esta situación, se requiere una gestión administrativa, donde se de apertura a que la familia, comunidad, instituciones públicas y privadas formen parte en dar una mejora al bienestar del adulto mayor.

Se debe tener en cuenta que la participación de diferentes instituciones tanto públicas como privadas, apoyo comunitario y familiar es necesario para satisfacer las necesidades del adulto mayor, esto permite que las personas tengan un bienestar social alto, pero es necesaria la

participación activa de todas las entidades se fomenta la unión y permite que problemática disminuya.

A partir de revisar las diversas investigaciones anteriormente realizadas, se ha observado que existe una escasez de estudios que abordan ambas variables de estudio. Sin embargo, es necesario destacar que hay un déficit de investigaciones que relacionen directamente la tecnología con el bienestar. A pesar de que se han explorado muchos temas, aún faltan antecedentes claros sobre este vínculo, especialmente en un contexto donde la tecnología avanza rápidamente. Uno de los aspectos más relevantes es el tecnoestrés, que puede afectar negativamente al individuo y su bienestar. Por lo tanto, es fundamental profundizar en temas como el estrés asociado a la tecnología y su impacto en el bienestar social del individuo.

Desarrollo teórico de la variable independiente Tecnoestrés

Estrés

El estrés forma parte de la vida diaria de las personas, Selye (1976), define que el estrés se asocia con diferentes sucesos, como los traumatismos quirúrgicos, problemas emocionales, quemaduras, excitación emocional, esfuerzo físico y cansancio mental, fatiga, miedo o dolor, concentración, frustración, desangrarse, intoxicación por estupefacientes, incluso interfiere el tipo de éxito inesperado que requiere que un individuo renueve su estilo de vida. El autor sostiene que el estrés está presente en individuos inmersos en negocios bajo constante presión, en deportistas que se esfuerzan por llegar a la meta, en conductores de colectivos que tienen la responsabilidad continua de cientos de vidas, en el esposo que observa como su esposa muere por cáncer siendo esta una muerte dolorosa y lenta, en un caballo de carreras, en el cual su jinete intenta tener el control del caballo y por último el espectador que apuesta su dinero.

La Organización Internacional del Trabajo (2016), sostiene que el estrés es un fenómeno natural, propio de las actividades diarias y comunes del siglo 21. Éste se origina por diversos factores: emocionales, físicos, sociales o económicos, los cuales existen en la vida

cotidiana de las personas, se debe tener en cuenta que dad individuo maneja el estrés a su manera por lo cual reaccionan de diferentes formas para resolver los conflictos que se les presentan de acuerdo con sus entornos personales. El estrés es una experiencia emocional molesta que viene acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Se presenta en todas las personas, sin importar la edad, género o estatus social, se manifiesta a través de preocupaciones o molestias que afectan la salud mental y física.

De acuerdo con, Folkman et al. (1986), define que el estrés se presenta cuando un individuo identifica la situación o encuentro que puede ser amenazante, cuya magnitud excede de lograr implementar sus propios recursos de afrontamiento, implementa masivamente sus recursos si está en peligro su bienestar. El estrés se presenta de dos procesos como lo es una valoración cognitiva del acontecimiento y el afrontamiento ante la problemática que atraviesa. En el primero, el individuo valora si la situación le beneficia o no, es decir, cuánto puede llegar a percudir y afectar su autoestima. En el segundo, el individuo estima como puede enfrentar la situación a la que se enfrenta para evitar un daño y mejorar sus perspectivas personales. Existen diversos eventos de la vida que tienen la propiedad de ser factores que desencadenan el estrés, los cuales causan un desequilibrio emocional.

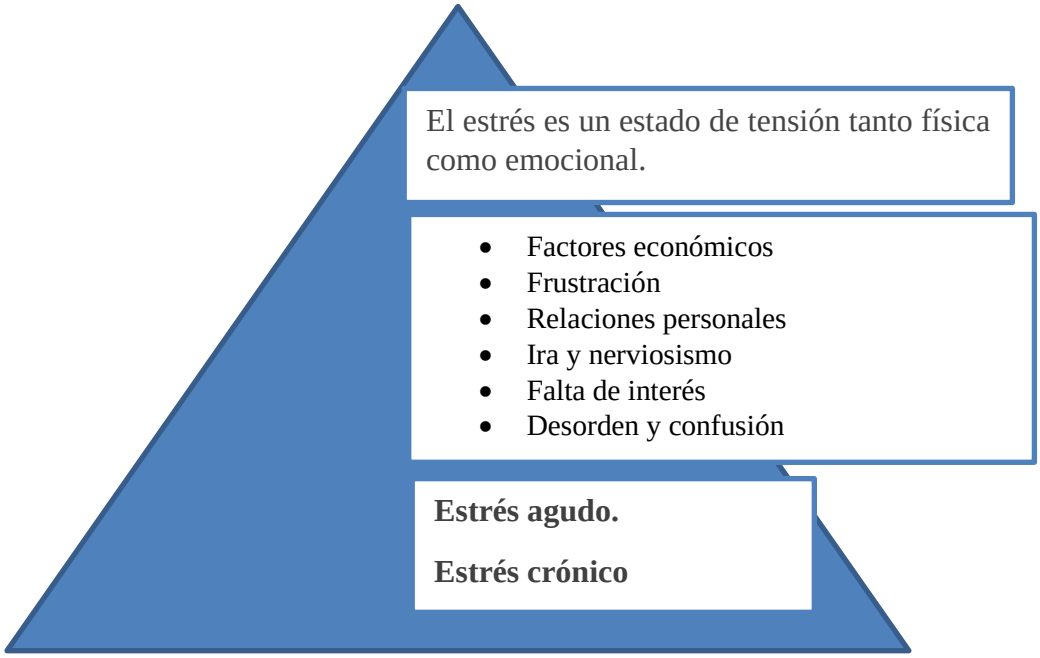
El estrés interviene directamente a través de efectos psicológicos y fisiológicos, a través de la elicitación se dan diferentes conductas que no son saludables. Es necesario tener en cuenta que al darse un cambio en su conducta se debe estar alerta a los efectos negativos a nivel orgánico que producen el estrés y las emociones negativas que genera. Alude que un individuo que viva bajo situaciones estresantes es propenso a que incremente conductas de riesgo y se reduzcan conductas positivas (Oblitas, 2008). El autor encontró que el incremento en el estrés y ansiedad está asociado al consumo excesivo de alcohol y consumo de estupefaciente.

Es un estado de angustia o tensión mental que se genera por una situación difícil en específico. Todas las personas presentan un cierto grado de estrés, se trata de una respuesta

natural que el individuo reacciona ante amenazas u otros estímulos. Las situaciones estresantes pueden incitar o exacerbar problemas de salud mental, como la ansiedad o depresión, que requieren atención profesional, el estrés afecta a la vida diaria, desempeño laboral y educativo.

Figura 1

Causas del estrés



Nota: Adaptado de Medicine Plus (2024)

Tecnoestrés

El tecnoestrés está vinculado directamente con los efectos psicosociales negativos ante el uso de las TIC. Principalmente el término estrés fue acuñado por primera vez por el psiquiatra norteamericano Craig Brod en 1984 a través de su libro popular Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution. Definió como una enfermedad de adaptación que es provocada por la falta de habilidad para manejar nuevas tecnologías y dispositivos de manera saludable. Hace énfasis en los problemas de adaptación a las nuevas herramientas tecnologías o sistemas. Además, se comprende al tecnoestrés como una enfermedad y lo más relevante es

que dicha enfermedad es causada por una falta de habilidad de los individuos y la incompetencia del usuario (Brod, 1984 como se cita en Salanova, 2007).

La gran parte de los síntomas que causa el tecnoestrés, asimilan a los del estrés, como son la fatiga, frustración, insomnio, depresión, tensión muscular y dolor de cabeza. Ante el principal síntoma que presente se puede confirmar y es una alerta para determinar la presencia del tecnoestrés. También presentan episodios de irritabilidad o resistencia obstinada a recibir órdenes sobre el funcionamiento de cualquier dispositivo o elemento tecnológico (Prado, 2008).

Dicha enfermedad se presenta a través de actitudes, pensamientos y comportamientos causados directa o indirectamente por la tecnología. Desde los años ochenta el concepto de estrés se adaptó a la realidad que está en un cambio constante, hasta aproximadamente el año 2007, se acuño el término tecnoestrés al estrés que es causado por el uso de las TIC. La lucha del individuo por lidiar con las TIC evoluciona constantemente, así como varían los cambios en las necesidades cognitivas y sociales que se relacionan con su uso (Cuervo et al.,2020).

Existen diversos términos afines que se relacionan con el término tecnoestrés, estos son Tecnoansiedad, Tecnodependencia, Tecnofobia, Ciberfobia y como ultima la Computerphobia, el término más reciente que se implementó se denomina el síndrome de fatiga informativa dicho concepto relaciona a cuestiones de la sociedad de la información se enfoca más en la sobrecarga informativa al momento de utiliza el internet, las consecuencias en la falta de competencia, para asimilar la nueva información recae en la aparición de la fatiga mental o cansancio mental (Salanova y Nadal, 2003).

El uso extensivo y continuo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación ha causado significativos cambios en la sociedad y en el ámbito laboral del individuo. Es crucial enfocarse en la prevención y control de sus efectos adversos, que pueden

manifestarse en los usuarios a través de dolores musculares, monotonía repetitiva en las tareas y sobrecarga laboral. Las TIC han ido revolucionando eso implica cambios en otros ámbitos como el político, social, personal y el tiempo de ocio. La tecnología se ha integrado plenamente en la vida cotidiana, tanto en el ámbito público como privado, con el uso excesivo de teléfonos digitales, cámaras fotográficas, agendas electrónicas, internet y diversos programas informáticos (Picón et ál., 2016).

Caro y Sethi (1985), señalan que el tecnoestrés es un estado adaptativo percibido y dinámico entre la persona y el entorno, medido por procesos sociopsicológicos e influenciado por la naturaleza del entorno. Así mismo, la experiencia de tecnoestrés depende de las características individuales de los usuarios, debido a que cada individuo es un ser único que posee deferentes características y sus mecanismos de afrontamiento o capacidades de adaptación suelen ser distintos.

Salanova (2003), reportó que el tecnoestrés es el resultado de un proceso perceptivo de desajuste entre demandas y los recursos disponibles caracterizados por síntomas afectivos o ansiedad y por el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC, definiendo el tecnoestrés como un estado psicológico negativo en el cual al no dar un buen uso el individuo puede afrontar como una amenaza de su uso en un futuro, lo que puede provocar altos niveles de activación psicofisiológica no llega a ser no placentera y rechazo hacia la tecnología.

Por lo tanto, Salanova (2003), permite comprender que el tecnoestrés es el resultado de un proceso perceptivo en el cual se da un desajuste entre demandas y recursos disponibles este se caracteriza por tres dimensiones así también presenta varios síntomas afectivos o ansiedades esto se relaciona con altos niveles de activación fisiológica del organismo, asi también al activarse dicho nivel se da el desarrollo de actitudes negativas hacia las TIC a esto se le denomina escepticismo que provoca pensamientos evitativos generando incapacidad sobre el

manejo de competencias digitales y la inadaptabilidad en la utilización de las TIC denominado ineficacia.

El involucramiento en la tecnología afecta a las habilidades sociales de la comunicación debido a que disminuye el confrontamiento cara a cara entre individuos, lo que promueve el aislamiento y autismo social. Es un hecho que las tecnologías han inundado la vida actual debido a que mientras avanza el desarrollo tecnológico, el individuo que esta inmiscuido dentro de las redes se vuelve más adictivo y se aísla de su entorno. Los avances tecnológicos avanzan año tras año, mientras que la tecnología avanza, otros cuerpos de conocimientos son mucho más lentos y generan la incapacidad de adaptación (Soto y Pérez, 2010).

La teoría de ajuste persona y entorno e una de las más importantes debido a que se da a través de la investigación del estrés se fundamenta que existe un equilibrio entre la persona y el entorno en el que habita cuando esta relación se desequilibra se da una alta tensión, señala que aumenta el estrés y existe incongruencia entre el individuo y el entorno a lo cual esta teoría afirma que si una persona no es eficiente no estará satisfecho, es por ello que es importante que las características de la persona en cuestión a la utilización de la tecnología este de acuerdo a la misma y al medio ambiente debido a que cuando ambos no compaginan existe un desequilibrio más alto así también se producirá un resultado negativo en cuanto al rendimiento del individuo (Cuervo, 2018).

Otra teoría importante son los modelos de demandas de recursos en el cual nos habla que es importante que el individuo se relacione con las demandas laborales en las cuales está involucrado debido a que si no existe control de su trabajo y carente apoyo organizacional dentro de la repartición de recursos para que su rendimiento sea mejor existen complicaciones esto genera características psicosociales del entorno en el cual está trabajando el individuo a que se dé mayor sobrecarga de trabajo y presión donde se produzca estrés y ya no se adquiere

la capacidad de poder resolver las diferentes problemáticas que se encuentran dentro de la misma es por ello que se debe tener en cuenta que la organización o el espacio en el cual el individuo se encuentre para poder realizar mejor su trabajo se lleve control del autonomía y se fomente las habilidades de la persona (González, 2020).

Modelo de recursos experiencias y demandas este modelo se basa en cuanto a la salud desde el punto positivo en cuanto al individuo maneja los recursos y cómo obtiene experiencias que son positivas o negativas, es necesario en cuanto al individuo que maneja dichas demandas que se dé una adaptación buena y si se da una demanda alta de trabajo y existe una falta de recursos tanto personales como laborales se debe modificar Los recursos para que las competencias mentales del individuo se mejoren así también en lo emocional y la auto uso de la tecnología (Junquera, 2019).

Es importante tener en cuenta que la mayoría de los sitios web como las redes sociales tienen un límite oficial de edad que rodea entre los 13 años, algunas investigaciones previamente realizadas aluden que tres cuartos de los adolescentes entre 10 a 12 años tienen una cuenta de redes sociales a lo cual no es permitido debido a los peligros digitales mayormente se solicita que un adulto este pendiente, pero al existir mecanismo para acceder se da paso a través de datos erróneos que no comprenden al usuario en ese momento y se permite el ingreso a las redes, aumentando el peligro digital. Cuando los niños empiezan la educación secundaria, el uso de las redes sociales aumenta debido a que se involucran en diferentes juegos y oportunidades directas para desarrollar su creatividad y potencializarla, se dan las interacciones sociales, lo que puede llegar a ser beneficioso según su uso o perjudicial (Comissioner, 2018).

Por último, Brillhart (2004) como se cita en De Prado Sangrera (2009), por su parte identifica que el tecnoestrés es un esfuerzo mental que necesariamente debe enfrentarse al

cambio, errores, abundancia de tecnología y datos, que lleva a los empleados a trabajar más duramente y en su tiempo libre. Como consecuencia, generalmente el cuerpo y la mente sufren aliteraciones probando varias reacciones negativas sobre la estimulación e incapacidad de desconectar el trabajo de su vida personal.

El estrés viene como consecuencia de la dependencia de nuevas tecnologías, pánico a fallar y la necesidad de estar siempre interactuando en redes. Las cuatro formas para percibir el tecnoestrés comprenden en:

- **Síndrome de fatiga informativa**: Se refiere a la sobrecarga de información que experimenta el individuo al momento de usar el internet, llega a ser perjudica al en su rendimiento, añadiendo que consecuentemente tendrá estrés a su vida diaria.
- **Locura Mulztitarea:** Pese a que la información permanece en los ordenadores, la mente humana no está preparada para adaptarse a ese ritmo. Es por ello que cuantas más tareas se realice el individuo más aumenta la presión, y disminuye la percepción lo que provoca problemas como el dolor de cabeza, esto proporciona el incremento del estrés.
- **Problemas informáticos:** En general es el principal causante del tecnoestrés y afecta a todos los usuarios que manejas las TICS. Los problemas más frecuentes suelen venir causados por la lentitud del dispositivo y averías del sistema, ya sea por la cantidad de emails o mensajes electrónicos y en ocasiones acompañadas de virus.
- **Síndrome de estar quemado (Burnout):** Es la forma más importante de tecnoestrés debido a que se genera como principal consecuencia un proceso acumulativo de emociones y actitudes lo que produce agotamiento emocional (Brillhart, 2004).

Tipos de Tecnoestrés

La Tecnofatiga, Tecnoadicción, Tecnoansiedad suele presentarse de diversas formas, dependiendo de cada individuo, sin embargo, son comunes los padecimientos psicosomáticos, entre los que se mencionan los problemas de sueño, dolores de cabeza, musculares, de espalda

y trastornos estomacales, las actitudes son estructuras cognoscitivo-emocionales que canalizan la significación de los objetos y orientan el comportamiento (Salanova, 2003).

Dimensiones del Tecnoestrés

El tecnoestrés como daño psicosocial, se mide con tres tipos de dimensiones: afectiva en la cual se mide si el individuo tiene ansiedad o fatiga; actitudinal que mide las actitudes escépticas que el individuo tiene hacia la tecnología; cognitiva mide las creencias de ineficacia sobre el manejo de la tecnología. Dependiendo las altas puntuaciones según las tres dimensiones determinarán la presencia tecnoestrés, es necesario adoptar medidas para disminuir o erradicar el mal manejo de las TIC a través de las causas que se detecten se puede evitar su manifestación futura (Observatorio permanente de riesgos psicosociales, 2008).

Dimensión afectiva

Para Salanova et al. (2004), la dimensión afectiva es el estrés que se genera por la inadaptabilidad del individuo ante nuevas tecnologías esto oscila a generar estrés y ansiedad a partir de las mismas se puede generar la tecnoansiedad o tecnofatiga. La dimensión afectiva del tecnoestrés se relaciona con aspectos como las manifestaciones sentimentales o emocionales, que se generan en la susceptibilidad del individuo ante los cambios del entorno en el que se encuentra, en este caso, la era digital. Además, Jarne et al. (2006), determinan que los trastornos del estado de ánimo se les relaciona con perturbaciones patológicas de la afectividad que se presentan a lo largo de su vida, su característica principal es que se les llama alteraciones del humor.

Ansiedad

La ansiedad es considerada como un mecanismo adaptativo, es como el individuo genera conductas defensivas ante cualquier problemática que represente una amenaza ante su integridad desde todos los aspectos posibles y su funcionamiento vital. Los seres humanos

padecen de ansiedad, de una u otra forma, pero se presentan en distintos niveles. No obstante, la ansiedad puede beneficiar a la persona debido a que desarrolla un mayor estado de precaución y alerta para siempre estar pendiente de lo que sucede a su alrededor, pero al no ser manejada adecuadamente puede traer problemas serios (Heinze, 2003).

Cian (2007), alude que la ansiedad es un concepto el cual parte del cúmulo de diferentes conocimientos de la Psicología desde hace mucho tiempo. Este puede definirse como una emoción psicobiológica básica, en la implementación de un mecanismo defensivo que moviliza al organismo, este se mantiene alerta y dispuesto a intervenir y reaccionar frente a peligros o amenazas. Al realizarse esta modificación del organismo da paso y posibilita a que, de esta forma, no se minimicen sus consecuencias y sean intervenidas de manera inmediata.

El concepto de ansiedad ha atravesado por múltiples dimensiones y enfoques. Principalmente se le conoció como un estado que combinaba diferentes connotaciones de tipo emocional y fisiológico, se puede presentar como un rasgo de carácter transitorio, para entenderlo mejor es como un rasgo de personalidad, la ansiedad en ocasiones no es producida por un conflicto o situación específica, sino también puede generarse de forma irracional ante circunstancias que no representan peligro (Mowrer, 1939 como se cita en Ávila et al., 2018).

Angustia

La angustia, se conceptualiza como una emoción compleja, presentando una serie de síntomas físicos, las mismas que limitan su capacidad de reacción, y la forma en la que actúan, para que ocurra esta manifestación, debido a que es importante la interacción entre distintos factores de tipo social, biológico y psicológico. La angustia anticipa y reacciona ante el peligro, llevando al individuo a la neurosis de angustia, lo que provoca el sentirse perturbado, tiene como característica principal la ausencia del objeto, que se presenta dando señales como síntomas de defensa (Ceccon, 2020).

Puede ser adaptable o no, en función de la magnitud en la que se manifiesta y del tipo de respuesta que se genere en ese instante, su patología influye en la proporción, intensidad y duración de las irregularidades. La angustia normal no conlleva una disminución de la libertad del individuo, mientras que la angustia patológica es la respuesta desmedida ante la circunstancia presentada en ese momento, siendo más física, primaria, profunda y recurrente, este tipo de angustia es estereotipada, anacrónica debido a que rememora constantemente el pasado es fantasmagórica debido a que imagina un conflicto que no sucede (Sierra et al., 2003).

Dimensión Actitudinal

La dimensión actitudinal del tecnoestrés se enfoca en la existencia o no de una actitud escéptica ante la tecnología. En varios ámbitos descuidan el componente actitudinal del individuo, dejando a un lado sus actitudes por enfocarse en factores cognoscitivos, sin embargo, una actitud negativa debe evitarse principalmente en las organizaciones, especialmente en aquellas donde se emplean herramientas tecnológicas, pues en la mayoría suelen presentarse fallas comunicacionales en las relaciones personales de los trabajadores y esto conlleva a traer repercusiones negativas en el resultado de su desempeño laboral (Salanova, 2003).

Esceptisimo

El escepticismo es el enfoque filosófico que manifiesta la incertidumbre sobre la capacidad de alcanzar la verdad objetiva. Frente a todo, existen dos puntos de vista que se descartan mutuamente: la afirmación y la negación. Por lo tanto, esta perspectiva eleva la incertidumbre al nivel de principio esencial y sostiene que nuestro entendimiento sobre las cosas es incierto (Ayaquica, 2022).

Para Trueba (2000) como se cita en Cardenas y Bracho (2019), una persona escéptica se plantean dudas sobre lo adecuado o fidedigno de las pruebas que se implementen para

justificar su posición, exigiendo pruebas hasta el momento de sentirse satisfecho. Cuando un estudiante es escéptico ante las nuevas tecnologías, se generan varias dudas acerca de su uso y beneficios, así como de la necesidad de su uso, a lo que se da negación del cumplimiento de sus actividades diarias, lo cual puede generar una brecha tecnológica, ocasionando incluso roces innecesarios, los cuales afectan el ambiente estudiantil, generando a su vez más estrés, originándose un círculo vicioso que afecta relaciones sociales e incluso familiares.

Dimensión Cognoscitiva

La dimensión cognoscitiva del tecnoestrés se relaciona estrictamente con el hecho de creerse eficiente o ineficiente al momento de tener la capacidad de manejar las TIC. En este sentido, los cambios continuos de las nuevas tecnologías obligan a mantenerse en constante adaptación y formación, también se generan cambios debido a que para muchas personas los esfuerzos constantes son insuficientes en comparación con la rapidez de las innovaciones, lo que en general producen dudas sobre las capacidades y competencias propias (Salanova y Nadal , 2003).

Eficiencia

La eficiencia es utilizada como la expresión para evaluar la habilidad o característica de funcionamiento de un sistema o entidad económica, con el fin de alcanzar metas establecidas, reduciendo al mínimo el uso de recursos. Por esta razón, es una habilidad muy valorada por empresas y organizaciones, ya que en la realidad todo lo que realizan busca lograr metas u objetivos, con recursos humanos, financieros, tecnológicos, físicos, de conocimientos, etc. restringidos y frecuentemente en circunstancias complejas y altamente competitivas. (Thompson, 2008)

En términos generales y especialmente en los procesos de producción económica, se comprende a la eficiencia mediante una perspectiva sistémica. Esta abarca la habilidad de los

procedimientos y recursos empleados para mejorar la calidad de vida de los individuos que los emplean, además de promover un mejor bienestar perdurable para la comunidad. La eficiencia sistémica incluye la consecución de beneficios sociales, y no únicamente monetarios o económicos, la generación de impactos beneficiosos para el ambiente en el que se ubican las empresas en cuestión, la aseguración de su durabilidad y la existencia de externalidades positivas en el medio ambiente, en pro de su sostenibilidad (Cattani, 2004).

Ineficiencia

La ineficiencia se refiere a la falta de capacidad para realizar una tarea de forma óptima, en otras palabras, se refiere a la incapacidad de llevar a cabo una actividad. Es importante destacar que la eficiencia se utiliza para contrastar dos individuos o compañías que rivalizan entre ellos, o dos productos que pueden ser reemplazados entre ellos. Y en cuanto a los recursos humanos, si una compañía tiene que reducir su personal, empezará por despedir a aquellos trabajadores que resultan ineficientes (Westreicher, 2020).

Drucker (2006), alude que la ineficiencia no es solo una cuestión de hacer las cosas mal, sino de no hacer las cosas correctas. Destaca que la ineficiencia puede surgir no solo de procedimientos defectuosos, sino también de una falta de alineación estratégica, donde las acciones de una organización no están bien orientadas hacia sus objetivos centrales. La ineficiencia puede manifestarse en diversas áreas, incluyendo la producción, la gestión de recursos humanos y la administración financiera, lo que a menudo se traduce en resultados subóptimos y una menor competitividad en el mercado.

Tecnoestrés en estudiantes universitarios

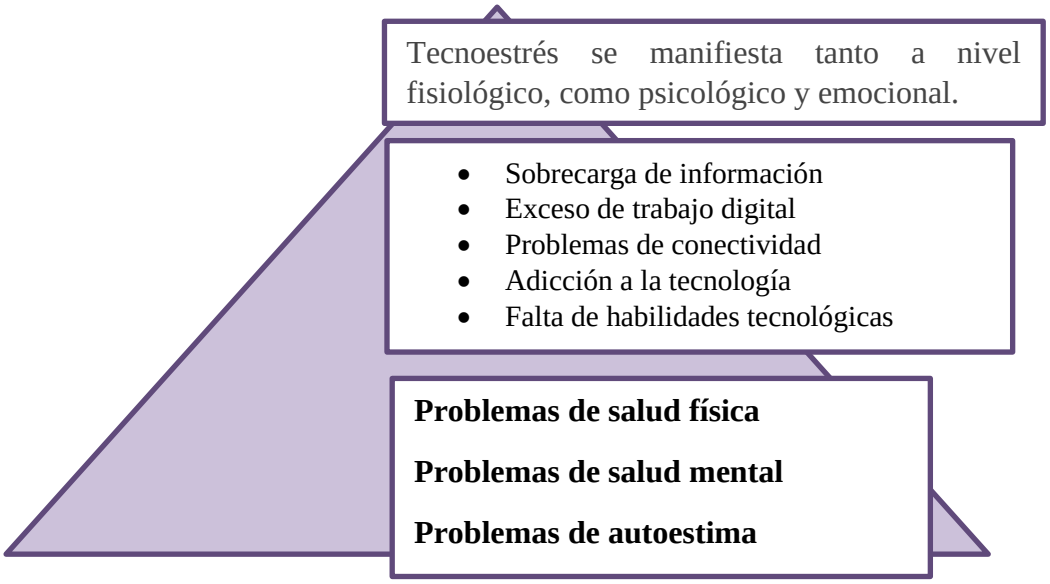
Para el contexto de la educación el término resiliencia va de la mano con la vulnerabilidad, debido a que aparecen constantemente en las personas, quienes las confrontan de acuerdo a la influencia del medio su entorno en el que se desenvuelven. El estrés académico

desde las variables moduladoras son la naturaleza psico-socio-educativa la misma que genera en ocasiones estrés, así también se incorpora el autoconcepto académico, esto quiere decir que el rendimiento escolar, empoderamiento, motivación, bienestar son características que emanan dentro de la educación (Ernesto et al., 2009).

Con la incorporación de las nuevas tecnologías tanto en ámbitos laborales y educativos , manifiestan que millones de personas sufren afecciones en la salud, debido a que se da una exigencia dentro de las mismas y varios factores que generan presión al individuo eso conlleva a tener como resultado de las exigencias psíquicas y físicas que les genera la utilización de dichas tecnologías Dichas afección es el llamado tecnoestrés, el cual es definido como un estado psicológico negativo (Galarza , 2018).

Figura 2

Causas, síntomas del Tecnoestrés

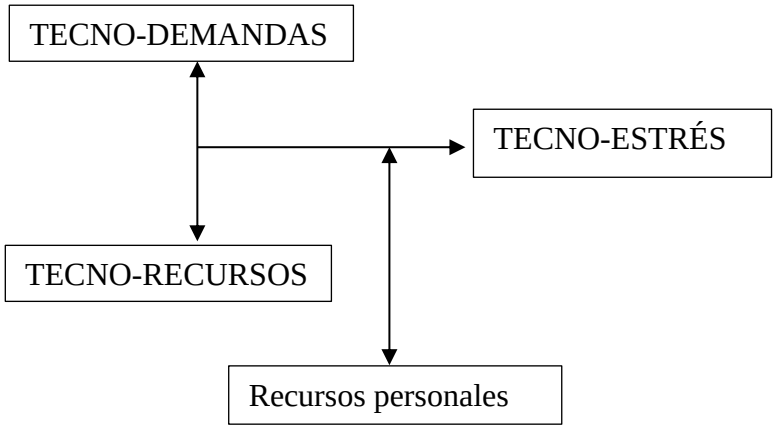


Nota: Adaptado de SMOWL (2024)

Antecedentes y consecuencias del tecnoestrés

Figura 3

El proceso de Tecnoestrés



Nota: (Salanona 2006)

Las demandas laborales son aspectos físicos, sociales y organizacionales del trabajo con las TIC esto es necesario debido a que requieren esfuerzo sostenido, y están asociados a ciertos costes fisiológicos y psicológicos un ejemplo es la ansiedad. Las demandas generales en trabajadores que utilizan TIC son la sobrecarga de trabajo debido a que realizan demasiadas cosas en su tiempo de ocio o en el momento que están horas libres de su trabajo debido a que esto se convierte en un trabajo con tic monótono y se torna aburrido debido a que al solo estar ingresando datos al ordenador el individuo, se siente inferior lo que causa esfuerzo mental , el conflicto de rol es importante ya que aparecen demandas que son percibidas como incompatibles entre sí, un ejemplo claro las instrucciones dadas por diferentes grupos y esto también puede causar conflicto en la familia o en el trabajo (Salanova, 2006).

Desarrollo teórico de la variable dependiente Bienestar Social

Bienestar

Duarte y Jiménez (2007), definen que bienestar es el sentir de una persona al estar conforme con lo que se realiza al satisfacer todas sus necesidades fisiológicas y psicológicas, en el presente. Esto permite conocer las experiencias del individuo y así sustentar su proyecto de vida y anhelos a futuro que son realizados de manera inmediata o corto y largo plazo. Desde esta consideración el bienestar social se traduce en la satisfacción que un individuo experimenta sus necesidades desde las más vitales hasta las más superfluas.

El bienestar se genera al momento de ver satisfechas todas las necesidades fisiológicas y psicológicas del individuo, así también se presenta cuando tienen expectativas altas a cumplirse dentro de su proyecto de vida previamente estipulado todo lo planeado lo experimentan en la sociedad, debido a que los individuos componen una comunidad en materia de sus necesidades vitales y superfluas (Reyes & Rains, 2014).

El bienestar básicamente según Jácome y Uribe (2022) se distinguen en cuatro perspectivas teóricas:

- **El enfoque ecologista:** Aborda y analiza la relación entre los individuos y el entorno físico que lo circundan. Se analizan las características ambientales, así se conoce su implicación en el estilo de vida y su escala de valores que determinan como son los individuos
- **El enfoque económico del bienestar:** Principalmente se centra en los diferentes niveles de ingreso e inversión y el de los individuos, grupos o comunidades que lo conforman y están contemplados. La financiación y manejo de recursos de una sociedad determinada suele ser el medio de medición que se vincula con el grado de Bienestar Social.

- **El enfoque sociológico:** Es el conjunto de condiciones objetivas y observables que abarcan dentro de que una comunidad. Es el grado de implementación de servicios y las diferentes prestaciones de que disponga dentro de la comunidad es importante tener en cuenta la influencia de variables demográficas, lugar de residencia, ocio, familia y empleo estos aspectos se correlacionan altamente con el bienestar general de los individuos.

- **El enfoque psicosocial:** Es aquello que contempla la interacción y percepción de sí mismo y de cómo el individuo ve el mundo en el que se está inmerso. De cómo se da la construcción de recursos frente a las dificultades en las que se encuentra y sobre todo en conflictos de la realidad cotidiana es lo que se contempla en el bienestar psicosocial (Jacome & Uribe , 2022).

Bienestar Social

El bienestar social es denominado como un conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de un individuo y que hacen que su existencia posea varios elementos que den lugar al individuo a sentirse tranquilo y con satisfacción humana. Es una condición, la cual no es observable directamente, sino que se visualiza e a partir de juicios que se llegan a comprender en un tiempo y ello produce que se pueda comparar de un tiempo o espacio a otro. El bienestar, como concepto abstracto también posee una carga de subjetividad importante que es propia del individuo, aunque también aparece correlacionado con varios factores económicos objetivos que lo componen (Reyes & Rains, 2014).

Así también se presenta en diferentes aspectos como en el acceso a la educación, salud, vivienda, alimentación, recursos de consumo, diversiones, entre otros aspectos, influyen factores de índole social, acceso gratuito al sistema de salud, educación de calidad, seguridad

ciudadana, libertad ciudadana, respeto, igualdad, participación, estadía en un ambiente saludable y apertura de realización personal del individuo (Vargas, 2020).

El bienestar social parte del bienestar económico, el cual tiene que ver con la forma en que se ha dado el reparto de los recursos en una comunidad, y la retribución o remuneración tanto al trabajo realizado, como a los riesgos que toda empresa económica involucra. Así, el bienestar económico suple las necesidades patrimoniales de los individuos y debe garantizar la perpetuidad del confort en el ámbito de la herencia del mismo, y las mejorías que implican los anhelos de estos (Inglehart, 199). El bienestar, como concepto abstracto que es, también posee una importante carga de subjetividad propia del individuo, así también aparece correlacionado con algunos factores económicos.

La comprensión de bienestar conforma lo individual y lo social empieza experimentado por un individuo sociohistórico que vive en una sociedad la misma que brinda satisfacción a las necesidades y a las diferentes aspiraciones que este posee. A su vez, también implica la presencia de un cierto estándar alto en el cual se da una correspondencia de valores aceptados por una cultura en una determinada época (Ivankina & Latygovskaya , 2015). Bienestar se relaciona con las experiencias del individuo, y como se satisface sus necesidades, esto también implica como a través de sus valores son aceptados por una determinada cultura.

El desarrollo social es entendido como un proceso de promoción del bienestar de los individuos en conjunción con un proceso dinámico basado en el desarrollo económico; esto conlleva a un proceso que, mientras transcurre el tiempo, conduce a un mayor mejoramiento de las condiciones de vida eso permite que toda la población obtenga varios accesos estos puede ser en diferentes ámbitos como salud, educación, nutrición, vivienda, vulnerabilidad, seguridad social, empleo, salarios, principalmente (Midgley , 1995). Implica reducción de la pobreza y desigualdad. En este proceso, el papel principal del Estado como promotor y

coordinador, es aumentar la activa participación de actores sociales y netamente de actores públicos y privados.

Dimensiones de Bienestar social

Por otra parte, Keyes (1998), describe que bienestar social es la valoración que se hace de las circunstancias y el funcionamiento que se lleva dentro de la sociedad. Está conformado por varias dimensiones que son:

Dimensión - Integración social

Keyes (1998), define que integración social es la evaluación de la calidad de las relaciones que mantiene el individuo con la sociedad y la comunidad, y añade que es importante no pasar desapercibido el condicionamiento del individuo en su bienestar social.

Calidad de relaciones con el entorno

Las relaciones humanas son las relaciones que surgen entre los individuos y pueden ser interacciones naturales o conexiones duraderas. Las diferentes competencias interpersonales, tales como la comunicación tanto verbal como no verbal, la empatía y la habilidad para escuchar a los demás, establecen las conductas requeridas para asegurar esas relaciones humanas (Equipo Editorial, 2021).

Las interacciones humanas representan el arte de relacionarse adecuadamente con los demás. Cada acción en la que participen dos o más individuos, genera una interacción conocida como relaciones humanas. Se alcanzan relaciones humanas positivas cuando dos o más individuos interactúan, comparten pensamientos, emociones, valores, laboran, estudian; alcanzando altos grados de solidaridad, empatía, aceptación, entendimiento y dedicación hacia ellos y la sociedad. El procedimiento de las interacciones humanas es un motor activo que conduce a la formación de relaciones, ya sean positivas o negativas (Álvarez Valentín, 2020).

Estas son cruciales para nuestro progreso como comunidad, dado que son esenciales para la formación y estructuración.

Dimensión - Aceptación social

De acuerdo a Keyes (1998), es imprescindible estar y sentirse parte de un grupo y formar sentido de pertenencia dentro del mismo, es necesario que dicha pertenencia disfrute, contenga, de dos cualidades: con-fianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros. Esto se da como una atribución de honestidad, respeto, amabilidad y capacidad), el individuo es protagonista de la aceptación de los aspectos positivos y negativos que se den en propia vida.

Confianza

La confianza, es el sentido de la fe en las expectativas de uno, conocido como un hecho principal de la vida social. En ocasiones, el hombre tiene la potestad de decidir si otorga confianza o no a otro individuo. Pero la ausencia de confianza puede impedir levantarse en la mañana. Sería víctima de miedo y temores paralizantes. Incluso no sería capaz de desconfiar impidiendo que se dé el fundamento para generar medidas preventivas, debido a que presupondría confianza en otras direcciones o contradicciones (Luhmann, 1997).

Además, Kramer (1999), define que la confianza es producto del riesgo derivado de la incertidumbre al accionar de las personas con respecto a las intenciones que tienen. Para que exista confianza el requisito general es que exista riesgo, es decir, que exista la percepción de lo que posiblemente puede suceder. Un segundo requisito es que exista interdependencia es indispensable, es decir, los intereses de uno de los individuos no puedan ser alcanzados sin contar con la otra. La alteración al no cumplir estos requisitos hará que la confianza cambie.

Así también es la relación que se establece entre dos personas y de la vulnerabilidad que una de ellas presenta ante las acciones de la otra. La confianza implica la decisión de no controlar estas acciones, apoyándose para ello en la expectativa que surge del conocimiento

del otro. Es un estado psicológico y no un comportamiento. Confiar en alguien corresponde a una disposición positiva respecto de las intenciones o comportamientos de otro u otra. Por lo tanto, la confianza es una apuesta hecha en el presente, hacia el futuro, y fundamentada en el pasado (Abarca, 2004).

Aceptación

La aceptación incondicional es la base de la empatía y el crecimiento personal. Para que una persona pueda desarrollarse a plenitud, es necesario que se sienta aceptado dentro de su entorno y pueda expresarse tal como es sin prejuicios. Por lo tanto, es crucial las relaciones interpersonales, debido a que fomenta un ambiente de confianza. Cuando las personas se sienten aceptadas, se encuentran más dispuestas a compartir sus pensamientos y sobre todo expresar sus emociones, esto facilita una comunicación más efectiva (Lucena, 2011).

De acuerdo con Schein (1992), define a la aceptación como un constructo de valores y normas compartidas que guían el comportamiento del individuo. Esto implica que es importante que se dé una aceptación de cada individuo sin exclusión alguna. La falta de aceptación puede conducir a la resistencia al cambio lo que puede provocar la falta de cohesión en equipo, lo que puede afectar negativamente al individuo.

La aceptación también juega un papel vital en el ámbito de la salud mental. Según el modelo de aceptación y compromiso, la aceptación es importante debido a que implica permitir el desempeño de pensamientos y sentimientos, la premisa de aceptación de emociones difíciles puede conducir a una mayor flexibilidad psicológica y aumenta el estrés. Al aceptar las experiencias internas, las personas logran comprometerse con acciones que estén alineadas con sus valores y realizar cambios en sus vidas, lo que resulta tener un bienestar emocional conllevando a tener una vida más satisfactoria. (Hayes et al., 2015). Es por ello que la

aceptación no solo es esencial en las relaciones interpersonales, también es un componente clave en la salud y el desarrollo personal

Finalmente, en el entorno social, es esencial la aceptación de la diversidad para edificar sociedades inclusivas. La aceptación y entendimiento entre diferentes grupos son fundamentales para la paz y la unidad social. La adopción de diversas culturas, creencias y estilos de vida no solo potencia a las sociedades, sino que también disminuye la discriminación. Fomentar la aceptación facilita un mejor progreso de las comunidades, volviéndolas más equilibradas y resistentes (Fernández, 2024).

Contribución social

El autor Keyes (1998), alude que el individuo aporta algo útil al mundo. También es esa confianza en los otros y en nosotros mismos esto va acompañado del senti-miento de utilidad, que uno aporta y es valorado. La confianza en uno mismo permite contribuir positivamente con conocimientos a su entorno con ello alude a que las creencias son la capacidad para organizar y llevar a cabo acciones capaces de obtener determinados objetivos.

Autoeficiencia

Bandura (1997) como se cita en Haro (2019), define la autoeficiencia como la creencia en la propia capacidad de organizar y ejecutar varias acciones requeridas para manejar situaciones difíciles que se presenten a futuro. Esta noción es importante porque influye en cómo el individuo enfrenta los desafíos que llegan a presentarse en su día a día, toman decisiones y tienen persistencia ante las dificultades que presenten. La autoeficacia afecta no solo la motivación de la persona, sino también su desempeño, debido a que se dan afectaciones en sus habilidades lo que le incapacita al individuo en confiar en sí mismo, las personas que confían en sus habilidades son más propensas a asumir retos complicados que se presenten

tanto en su vida personal como laboral y perseverar sus habilidades, incluso si atraviesa por obstáculos significativos.

Además, Ralph (2017), sostiene que la auto eficiencia puede influir en la forma en que las personas enfrentan adversidades complicadas, lo que puede provocar que, al no canalizar dichas adversidades, son propensos a tener estrés, afectando su salud mental y emocional. Las personas que creen tener control sobre sus vidas y son capaces de manejar situaciones difíciles llegan a experimentar menos ansiedad y depresión. El autor destaca la importancia de cultivar la autoeficacia, debido a que forma parte de intervenciones psicológicas, ya que esto puede contribuir a una mayor resiliencia, empatía y un mejor bienestar.

Dimensión - Actualización social

Esta dimensión se centra en la concepción en la cual la sociedad y las instituciones forman un solo ente con el fin de promover direcciones enfocadas a conseguir varias metas y objetivos claros llevando progresos claros que aportan al cambio social, confía en el futuro de la sociedad, en potencializar su crecimiento y desarrollo, en su capacidad máxima para generar bienestar (Keyes , 1998).

Cambio Social

El cambio social es el elemento psicológico del concepto de desarrollo, para alcanzar el desarrollo, también es imprescindible cambiar hábitos, cambiar valores, influir en patrones de comportamiento, redirigir intereses, entre otros, que moldean los estilos de vida de personas, colectivos e instituciones. Por ende, el cambio social resalta que el fenómeno económico no es independiente y que su estudio debe ser incorporado a la reflexión sobre las motivaciones, conductas y el sistema de valores de las personas, quienes deben ser vistos como el actor principal del desarrollo (Roth, 2004).

Así, el cambio social, es concebido como la modificación sistemática y planificada de los estilos de vida del individuo para adoptar una innovación con altas posibilidades de triunfo, y se transforma en un facilitador del desarrollo. Dicho de otro modo, el desarrollo se percibe como un elemento global de transformación, el cual está fuertemente vinculado a factores de carácter psicosocial.

El cambio social puede ser aplicado en múltiples facetas de una sociedad. A pesar de que usualmente se vincula con asuntos económico-políticos, también puede y debe utilizarse en temas culturales, éticos e identitarios de una comunidad, como en las transformaciones en los sistemas gubernamentales, el desarrollo de programas económicos, la modificación de los valores de conducta, aunque algunos se desarrollen con mayor facilidad y sean más perceptibles que otros (Colina, 2006).

Dimensión - Coherencia social

La coherencia se basa en la capacidad que tienen el individuo para entender su dinámica social. Por lo tanto, Keyes (1998), manifiesta que se da la percepción de la cualidad, organización y funciona-miento del mundo social el cual permite entender como el individuo se relaciona con el entorno social, esto incluye la preocupación por entender que ocurre en el mundo. Tiene un sentido a lo que pasa, y se concentra en los acontecimientos que pasan a su alrededor y entiende mejor a su comunidad.

Percepción

En el ámbito de la psicología, la percepción es conocida como un proceso cognitivo de la conciencia que se fundamenta en reconocer e interpretar cómo la persona usualmente formula juicios sobre las sensaciones adquiridas en su ambiente físico y social donde se halla (Oviedo, 2004), En este punto, el autor señala que intervienen procesos mentales, entre los que se incluyen el aprendizaje, la memoria y la simbolización.

Además, Vargas (1994) sostiene que la percepción es un componente crucial de la conciencia, ya que este se compone de hechos incuestionables y, mediante ellos, forma la realidad de cómo se vive. Esta función también se basa en la actividad de los receptores, dado que son influenciados por procesos originados en el mundo físico.

La percepción según Rosales (2015), no solo se aplica en la psicología, sino también en otras disciplinas y posee diversas terminologías. La percepción se refiere a cualquier acto o procedimiento de entender objetos, hechos o verdades, ya sea a través de la experiencia o el pensamiento crítico. Esto implica una conciencia de los objetos, un conocimiento y se refiere a que una sensación provoca en un objeto, se produce un conocimiento inmediato o intuitivo, lo que a menudo implica una percepción placentera o sutil de la situación que lo acompleja.

Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo consta, en aspectos emocionales que se han denominado a través de varios nombres como lo es la felicidad, satisfacción con la vida y afectos positivos o negativo. También se encuentra la tradición eudaimonia, la misma que se centra en el bienestar psicológico, esta parte de la manera que el individuo afronta los problemas que se presentan en su vida, su desarrollo personal, afán y esfuerzo para conseguir sus metas. El bienestar psicológico es más reciente, este se interesa en el desarrollo personal del individuo, en su estilo y manera de afrontar los diferentes retos vitales. La tradición eudaimonia también toma en consideración dos dimensiones que son la social y la individual, (Vargas, 2020).

Bisquerra (2006), sostiene que existen elementos que favorecen al bienestar subjetivo estos son “Las relaciones sociales y familiares, el amor y relaciones sexuales, la satisfacción profesional, las actividades de tiempo libre y salud”. Se observan principales fuentes de bienestar subjetivo los mismos que coinciden con las causas de conflicto y malestar que se

presenta el individuo al no dan cumplimiento a sus necesidades individuales y colectiva. (pag,18)

Es relevante la conexión entre el bienestar subjetivo y las emociones. Debido a que el bienestar subjetivo es percibido a medida en la que el individuo experimenta emociones positivas. Es decir, expresado de otra manera el bienestar subjetivo es el porcentaje alto o bajo que el individuo día a día experimenta las emociones que desea y se siente satisfecho. También es conocido como un constructo estudiado por diversas disciplinas como la (filosofía, psicología, economía, política, sociología, antropología, etc.). Por lo tanto, no es extraño que este constructo haya recibido diversos nombres como bienestar subjetivo, bienestar psicológico, calidad de vida, felicidad y satisfacción vital, etc, (Bisquerra, 2000).

La felicidad es crucial debido a que es entendida como bienestar subjetivo, este aspecto principalmente es uno de los focos de atención de todo individuo. Debido que se da de forma consciente e inconsciente, como objetivo principal del comportamiento humano es alcanzar plenamente el bienestar subjetivo especificado en otras palabras comprender si le gusta la vida que lleva. Esto significa dar una apreciación subjetiva. Desde este punto de vista se pueden considerar como sinónimos al bienestar subjetivo felicidad y satisfacción vital. Por lo tanto, la felicidad tiene tres componentes independientes uno es la frecuencia y el grado de afecto positivo; dos el promedio de satisfacción en un tiempo determinado; y tres la ausencia de depresión y ansiedad (Bisquerra, 2000).

1.2 OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la influencia que provoca el tecnoestrés en el bienestar social de los estudiantes universitarios

Objetivos específicos

Identificar los factores que provocan el tecnoestrés

Determinar las consecuencias del tecnoestrés

Analizar la relación de las variables de estudio en función al género

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA.

2.1 MATERIALES

Técnicas e instrumentos

Para realizar la investigación cuantitativa para medir la primera variable Tecnoestrés se utilizó un instrumento que fue elaborado por el equipo de investigación Wont de prevención social de la Universitat Jaume I. Se realizó una revisión del instrumento en el año 2006 realizando varias modificaciones los que participaron en dicha revisión fueron Mercedes Ventura,Susana Llorens y Marisa Salanova.

Así también, Ventura et al. (2006), exploran el cuestionario RED General o Cuestionario de Recursos, Emociones/Experiencias y Demandas en su versión general, a partir de ello realizan una modificación y ampliación del RED. es en el cual resulta aplicable a cualquier tipo de muestras, que no siempre serán ocupacionales sino también preocupacionales por ejemplo, estudiantes universitarios dicho cuestionario es específico para aplicar en dicha población. Evalúa no sólo Recursos laborales sino también Recursos Personales, tanto emociones como experiencias positivas y negativas y por último se conoce demandas laborales. El objetivo principal es evaluar los riesgos psicosociales. Se debe tener en cuenta que no se trata de un cuestionario simple, sino que este se considera específico para conocer el daño psicosocial que produce el tecnoestrés.

Para evaluar estos factores psicosociales se han utilizado escalas de tipo Lickert (0: Nada, 1: Casi nada,2: Raramente, 3: Algunas veces. 4: Bastante, 5: Con frecuencia,6: Siempre (Ventura et al., 2006).

Para medir el bienestar social se utilizó un instrumento adaptado por Amalio Blanco y Darío Díaz en el año 2005, tomando como punto de partida el modelo teórico de cinco dimensiones planteadas por Keyes (1998), que son la “integración social, aceptación social, contribución social, actualización social y coherencia social”. (pág. 122). El principal objetivo

para la adaptación del instrumento por los autores fue adaptar las escalas de bienestar social propuestas por el propio Keyes y analizar algunas de sus propiedades psicométricas.

La validez de constructo y la estructura teórica fueron comprobadas mediante análisis factorial confirmatorio y el modelo propuesto de cinco dimensiones. Las respuestas "De Acuerdo" puntúan 3 en la escala Likert, las respuestas "En Desacuerdo" puntúan 1 y las respuestas "Neutro" puntúan 2. Se consideró esta recodificación también para los ítems presentados de forma invertida, puntuando 1 para "De Acuerdo" y 3 para "En Desacuerdo". Las escalas correlacionaron con medidas de satisfacción con la vida, anomia, limitaciones percibidas, aportación, acción social y salud del vecindario, (Blanco y Díaz , 2005).

2.2 MÉTODOS

Enfoque

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, lo que permitió estudiar y comprender de mejor manera las variables y los componentes del Tecnoestrés y analizar las causas que ocasionan el aparecimiento de nuevas tecnologías y como los individuos abruptamente se han involucrado en el uso de las TIC en el proceso de aprendizaje y como el tecnoestrés influye en el bienestar social.

Se analizó e interpretó los resultados obtenidos, proporcionando información valiosa para abordar el problema de investigación. Por lo tanto, Alfredo (2018) alude que el enfoque cuantitativo ofrece posibilidades que permiten conocer ampliamente los resultados obtenidos en cada proceso que se realice. De tal manera, la investigación se enfocará en recopilar datos importantes de la población objetivo, en este caso estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales.

Nivel

Exploratoria

A través de este tipo de investigación permite sondear y reconocer el problema planteado en un contexto particular, debido a que existe poca información del tema investigado, a fin de obtener una conceptualización más clara del Tecnoestrés debido a que no se encuentra información clara de la misma.

Ramos (2021), alude que las investigaciones de alcance exploratorio pueden aplicarse tanto en el paradigma cualitativo como en el cuantitativo. Este tipo de investigación se utiliza para explorar fenómenos sociales que no han sido previamente estudiados, principalmente para investigar e inspeccionar sus características, factores, hechos y otros aspectos que suelen ser relevantes.

Descriptiva

Es descriptiva porque una vez recopilada la información se compara, clasifica y procesa dicha información de manera ordenada y se logra identificar las características del fenómeno estudiado, y así sistematizar a través de diferentes técnicas o encuestas que previamente son aplicadas a los estudiantes universitarios.

En este tipo de alcance en la investigación, ya se conocen las características del fenómeno en estudio y lo que se busca es la exposición y descripción de los aspectos presentes en un grupo específico de personas. En las investigaciones descriptivas cuantitativas se utilizan análisis de datos estadísticos de tendencia central y dispersión. En este enfoque de investigación, es posible, aunque no esencial, formular una hipótesis que intente caracterizar el fenómeno estudiado (Sarasola, 2024).

Correlacional

Por otro lado, se utilizó el nivel correlacional por que se analizó la relación de las variables en sí y en función al género lo que a través de una hipótesis se logró entender si las

variables de tecnoestrés y bienestar social se relacionan entre sí. (Kalla, 2011), alude que un estudio correlacional determina netamente si dos variables están correlacionadas entre sí o no tienen relación.

Métodos

Analítico-sintético

Se utilizó el método analítico-sintético en la investigación para comprender a detalle el tema de tecnoestrés y bienestar social en estudiantes universitarios, debido a que se estudió aquellos aspectos que influyen de manera individual, luego se integró la información para tener una visión global de cómo estos factores interactúan y contribuyen, para llegar a un análisis correcto es necesario comprender y examinar de manera minuciosa.

El método analítico-sintético se centra en dos procesos relacionados entre sí. El análisis implica la descomposición de un conjunto de elementos y características de manera individuales, así como en sus diversas relaciones y componentes, mientras que la síntesis combina las partes previamente analizadas con la finalidad de reconstruir y explicar las características generales, por lo cual debe contener solo información esencial para comprender el contenido (Rodríguez y Perez, 2017).

Además, Rodríguez (2007), sintetiza que el método analítico-sintético estudia los hechos partiendo de la descomposición de del objeto de estudio en cada una de sus variables para examinarlas en forma individual generando un amplio análisis y luego se integran dichas variables para estudiarlas de manera holística e integral generando una síntesis. Debe contener solo aquello estrictamente necesario para comprender lo que se sintetiza.

Población

La investigación se realizó con los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, se trabajó con los estudiantes universitarios,

cabe recalcar que es la población total la que colabora en la investigación que consta de 903 estudiantes.

Muestra

La población de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales supera las 100 personas, por lo que se tomó una muestra para la investigación con el objetivo de determinar la influencia que provoca el tecnoestrés en el bienestar social de los estudiantes universitarios. La muestra se define como una parte o subconjunto representativo de la población en estudio. En esta investigación, la muestra consistió en 270 estudiantes.

N: 903

Z: 95% (1,96)

e: 5% (0,05)

p: 0,5

q: 0,5

$$n = \frac{\mathrm{N} * Z^2 * \mathrm{P} * \mathrm{Q}}{e^2 * (\mathrm{N} - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$= \frac{(903) * (1{,}96)^2 * (0{,}5) * (0{,}5)}{(0{,}05)^2 * (903 - 1) + (1{,}96)^2 * (0{,}5) * (0{,}5)}$$

$$n = \frac{(903) * (3{,}84) * (0{,}5) * (0{,}5)}{(0{,}0025) * (902) + (3{,}84) * (0{,}5) * (0{,}5)}$$

$$n = \frac{866{,}88}{3{,}215}$$

$$n = 270$$

Muestreo

El muestreo estratificado proporcional es un método o proceso donde la población en análisis se segmenta en diversos subgrupos o estratos. Es por ello que de las tres carreras que existen en la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales se sacó un estrato significativo de cada una de ellas así se contó con la participación de todas las carreras de forma igualitaria. Una particularidad fundamental de la estratificación es que cada elemento debe ser parte de un solo estrato, de tal forma que los estratos son excluyentes no se entrelazan. Para conseguir una estratificación correcta, es necesario establecer una variable que pueda asignarle a cada elemento un solo grupo o estrato (Roldán , 2019).

$$n_i = \left(\frac{N_i}{N}\right) \times n$$

n_i= Tamaño de la muestra del estrato i.

N_i= Tamaño de la población del estrato i.

N = Tamaño total de la población.

n = Tamaño total de la muestra.

Derecho:

$$n_1 = \left(\frac{335}{903}\right) \times 270 = 100$$

Trabajo Social:

$$n_2 = \left(\frac{271}{903}\right) \times 270 = 81$$

Comunicación Social:

$$n_3 = \left(\frac{297}{903}\right) \times 270 = 89$$

Resultado:

Derecho: 100 estudiantes.

Muestra por cada semestre

$$\frac{100}{9} = 11\ estudiantes$$

Trabajo Social: 81 estudiantes

Muestra por cada semestre

$$\frac{81}{8} = 10\ estudiantes$$

Comunicación Social: 89 estudiantes. 11 por cada curso

Muestra por cada semestre

$$\frac{89}{8} = 11\ estudiantes$$

CAPÍTULO III.- RESULTADO Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Descripción del grupo de estudio

La investigación se llevó a cabo con 270 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo estratificado proporcional. Los datos recolectados determinan que el rango etario va de 18 a 29 años en adelante, predominando las edades de 21 a 22 años con el mayor porcentaje, en cuanto al género la mayoría de estudiantes son femeninas y una proporción menor son masculinos. Además, respecto al estado civil, la mayoría de los participantes son solteros y una mínima cantidad son casados. Los datos obtenidos sobre el nivel educativo indican que los estudiantes están cursando entre el primer y octavo semestre de las carreras de Comunicación Social, Trabajo Social y Derecho.

Tabla 1

Datos sociodemográficos

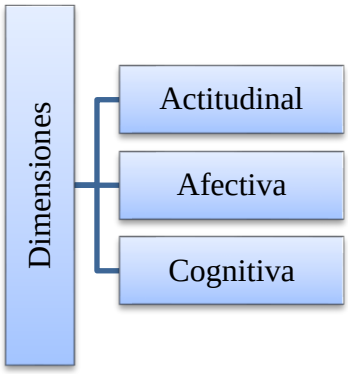
VARIABLE	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Género	Masculino	114	42,22
	Femenino	156	57,78
Estado civil	Soltero	266	98,52
	Casado	4	1,48
Carrera	Derecho	100	37,04
	Comunicación social	89	32,96
	Trabajo social	81	30,00

Análisis de los datos del cuestionario RED_General

El cuestionario RED_General tiene como finalidad identificar el nivel de tecnoestrés que presentan los estudiantes, el instrumento se encuentra divido en tres dimensiones para mayor comprensión se encuentran presentadas dichas dimensiones en la Figura 1

Figura 4

Dimensiones del Tecnoestrés



Dimensión I: Actitudinal

En esta dimensión se mide el escepticismo o las actitudes negativas que las personas tienen hacia las TIC, se evalúan mediante cuatro ítems.

Tabla 2

Especismo

Ítem	P1 Desinterés por la tecnología	P2 Implicación en las TIC	P3 Cinismo ante la contribución de tecnologías en el trabajo	P4 Dudas del trabajo con las TIC
Nada	6,3%	6,3%	4,8%	3,7%
Casi nada	8,9%	15,2%	9,6%	15,6%
Raramente	25,2%	28,5%	27,8%	25,9%
Algunas veces	43,7%	18,2%	32,6%	29,3%
Bastante	5,6%	7,4%	5,2%	4,4%
Con frecuencia	7,0%	16,7%	11,9%	13,0%
Siempre	3,3%	7,8%	8,2%	8,2%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Los resultados obtenidos muestran que, con el paso del tiempo la mayoría de los estudiantes manifiestan un mayor interés por la tecnología. Sin embargo, un 6,30% de los estudiantes expresan desinterés de involucrarse con las TIC. Este contraste revela que, para muchos, el uso

de las TIC se percibe como beneficioso y útil, lo que incrementa mayor interés e implicación con estas herramientas. No obstante, una minoría de estudiantes se sienten menos implicados en el uso de la tecnología esto puede ser debido a la falta de recursos tecnológicos o también las experiencias negativas que obtuvieron al momento de utilizar las TIC lo que puede generar menos implicación en la misma. Así también para algunos la contribución de la tecnología en sus trabajos llega a ser positivo debido a que no siempre se da un mal uso, mientras que un mínimo porcentaje da un mal uso y llega al cinismo de abusar al momento de utilizarlas. En cuestión a las dudas que se presentar al momento de usar la tecnología un 29,3% algunas veces duda, mientras que un mínimo porcentaje no tienen dudas.

La familiaridad con la tecnología llega a influir positivamente en los estudiantes, ya que las TIC fomentan la adquisición de habilidades clave para el desarrollo académico y personal. El interés en la tecnología en ocasiones suele estar vinculado a su percepción viendo a la tecnología como herramienta útil, debido a que genera varios aportes y llega a ser relevante en la vida cotidiana de la persona, el desinterés por las TIC, se llega a presentar debido a los cambios tecnológicos que están constantemente cambiando, lo que causa estrés digital existen estudiantes que aún se les dificulta el utilizar nuevas herramientas o en ocasiones solo no quieren manejarlas debido a que les parece más interesante las redes sociales. Sin embargo, algunos estudiantes pueden perder interés debido a factores como la falta de acceso, habilidades o experiencias negativas, lo cual limita su implicación en las TIC (Prensky, 2001).

Dimensión II: Afectiva

Está dimensión está conformada por dos subdimensiones, que son la fatiga evalúa el cansancio que se presenta al momento de usar las a través de 4 ítems, la segunda subdimensión ansiedad que evalúa el temor, tensión y dudas que se presentan al momento de manejar las TIC a través de 4 ítems.

Tabla 3

Fatiga al momento de usar las TIC

Ítems	P5 Resulta difícil relajarme	P6 Agotamiento	P7 Cansancio	P8 Difícil concentración
Nada	3,7%	3,7%	4,4%	4,0%
Casi nada	15,6%	10,3%	16,3%	12,2%
Raramente	25,9%	25,1%	22,5%	22,2%
Algunas veces	29,3%	31,4%	30,3%	34,4%
Bastante	4,4%	6,3%	4,4%	4,4%
Con frecuencia	13,0%	12,9%	12,9%	13,3%
Siempre	8,1%	10,0%	8,8%	9,2%
Total	100%	100%	100%	100%

Se identifica que los estudiantes al momento de utilizar las TIC, a la mayoría les resulta difícil relajarse luego de utilizarlas, un 25,3% alude que raramente les resulta difícil, mientras que para un mínimo de estudiantes no les dificulta relajarse. Esto conlleva que al no poder deslindarse con facilidad de las TIC y lograr relajarse luego de utilizarlas les produce agotamiento, como se logra observar una gran parte de la población estudio presenta mayor agotamiento y un mínimo de 3,7, no presenta síntomas de sentirse agotado luego de trabajar con las TIC, al tener estos síntomas se destaca y aumenta la posibilidad de tener tecnoestrés debido a que los síntomas anteriormente mencionados son clave de la distinción de este fenómeno, algunas veces el 30,7 presenta agotamiento mientras que un porcentaje mínimo no presenta cansancio, se debe tener en cuenta que al momento de presentar cansancio aumenta la incapacidad para concentrase en otras actividades. Un porcentaje mayor presenta que les dificulta concentrarse luego de trabajar con las TIC Y un mínimo porcentaje no les dificulta en lo absoluto. Es importante tener en cuenta que el no tener un buen manejo de las TIC presenta

más dificultades para mantener la atención en otras actividades desarrollando problemas de concentración y su paciencia disminuye.

Autores como Salanova et al., (2020) destacan que el uso excesivo de las TIC puede generar "tecnoestrés," un fenómeno que provoca síntomas como agotamiento emocional, estrés digital, disminución de la energía y dificultades para desconectarse mentalmente tras la exposición a tecnologías. El agotamiento relacionado con el uso intensivo de las TIC puede reducir significativamente la capacidad de concentración y el rendimiento en actividades que requieren atención.

Tabla 4

Ansiedad al trabajar con las TIC

Ítems	P9 Tensión y ansiedad al trabajar con tecnologías	P10 Miedo a destruir información por el uso inadecuado	P11 Dudas a la hora de utilizar tecnologías	P12 Trabajar con las TIC me hace sentir incomodo
Nada	5,6%	4,1%	4,8%	3,7%
Casi nada	14,1%	14,1%	11,9%	15,5%
Raramente	20,7%	22,6%	24,8%	25,9%
Algunas veces	30,7%	35,9%	27,4%	29,2%
Bastante	3,7%	2,6%	3,3%	4,4%
Con frecuencia	14,8%	14,1%	16,3%	12,9%
Siempre	10,4%	6,7%	11,5%	8,1%
Total	100%	100%	100%	100%

En los resultados obtenidos se observa que una gran parte de la población estudio algunas veces les provoca tensión y ansiedad trabajar con las TIC, tomando en cuenta que el 14,4% con frecuencia presentan estos síntomas, sin dejar de lado que al 5,6% no les da ninguna afectación mucho menos sienten tensión y ansiedad. Así también al momento de utilizar y manipular información importante les genera miedo destruir esa información debido a que la falta de habilidades para manejar las TIC eso aumenta mayormente el miedo, por eso al momento de

dar un manejo inadecuado provoca tensión llegando a la perdida de información, la mayoría de la población duda a la hora de utilizar la tecnología debido a que el no conocer muy bien de cómo se maneja la misma puede desatar más dudas. Por último, a la mayoría no les causa incomodidad alguna trabajar con las TIC, mientras que para una mínima parte si presentan inconformidad.

Euskadi (2020) considera que la ansiedad tecnológica surge como una respuesta emocional al interactuar con tecnologías, especialmente en quienes carecen de habilidades suficientes para manejarlas. El desconocimiento en el manejo de las TIC puede provocar tensión, miedo y dudas acentuadas por el temor a cometer errores o perder información de gran importancia, destaca que este temor se incrementa cuando no hay capacitación adecuada, lo que puede derivar varios comportamientos evitativos.

Asimismo, Aizpurua (2020) explica que el uso inexperto de tecnologías puede generar frustración lo que desencadena sobrecarga mental, manifiesta que es importante la confianza en el manejo de las TIC, para reducir estos síntomas. Es importante destacar que generalmente, el miedo y la inseguridad frente a las TIC afectan más a quienes tienen menor dominio de estas herramientas, una vez familiarizados, no experimentan incomodidad significativa.

Dimensión III: Cognitiva

En esta dimensión se evalúa las creencias de ineficacia en el uso de la tecnología, y se mide el escepticismo a través de 4 ítems.

Tabla 5

Ineficiencia

Ítems	P13 Soy ineficaz utilizando tecnología	P14 Es difícil trabajar con tecnologías	P15 La gente dice que soy ineficaz	P16 Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC
Nada	7,4%	5,2%	10,0%	5,9%
Casi nada	19,6%	17,0%	18,5%	16,3%
Raramente	27,0%	23,7%	27,8%	26,3%
Algunas veces	24,1%	32,2%	23,0%	28,9%
Bastante	2,6%	1,9%	2,2%	1,9%
Con frecuencia	10,7%	11,9%	10,7%	12,6%
Siempre	8,5%	8,1%	7,8%	8,1%
Total	100%	100%	100%	100%

Se obtiene como resultados que raramente se sienten ineficaces al momento de involucrarse con la tecnología pero se mantienen la mayoría en que se sienten capaces de estar inmersos con las TIC, mientras que un mínimo porcentaje si se siente ineficaz al momento de trabajar con la tecnología, al momento de utilizar la tecnología no les resulta difícil la mayoría se encuentra en una posición neutra con un mínimo de personas que si tienen dificultad, no existe mayor interés de los estudiantes por el que dirá de la gente al momento de criticar su eficiencia tan solo un 7,8% le da interés a lo que la gente dice de su manejo con las TIC, se debe tener en cuenta que la inseguridad aparece al momento de obtener críticas negativas eso provoca que se presenten dudas de si se está dando un buen manejo o no lo que lleva a estar inseguro de que si la persona trabajó bien con la tecnología y le dio un buen uso en sus trabajos, debido a que la mayoría genera dependencia de la tecnología lo que causa que no siempre los trabajos hechos con apoyo de la misma tengan autenticidad.

Las personas tienden a confiar en sus habilidades para realizar tareas cuando tienen experiencias previas exitosas, pero también al no tener éxito en manejarlas genera desconfianza. Sin embargo, las críticas negativas pueden minar esa confianza, desembocando

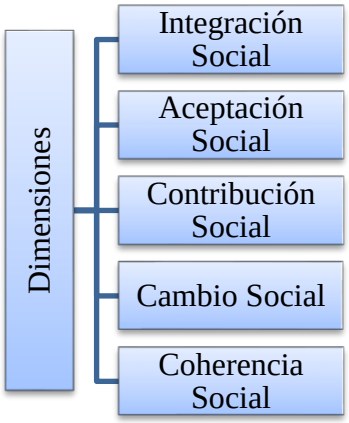
en miedo haciendo que los individuos duden de sus capacidades y decidan no volver a utilizarlas, lo cual puede estar relacionado con la inseguridad que se genera. En cuestión a la inseguridad que se genera en la autenticidad de un trabajo realizado, puede aumentar debido a soluciones rápidas que ofrece la tecnología, como plantillas o respuestas preconfiguradas, lo que mayormente genera temor de la autenticidad del trabajo realizado y causa incertidumbre al momento de manejar las TIC (Torre, 2023).

Análisis de los datos del cuestionario Bienestar Social

Con el cuestionario de bienestar social permite obtener una valoración de las circunstancias y el funcionamiento del individuo dentro de la sociedad, así también está compuesto por cinco dimensiones que para mayor comprensión se presenta en la figura 2.

Figura 5

Dimensiones de Bienestar Social



Dimensión I: Integración Social

En esta dimensión se evalúa la calidad de las relaciones que mantiene el individuo con la sociedad y la comunidad, se evalúa a través de cinco ítems.

Tabla 6

Calidad de relaciones con la sociedad

Ítems	P1 Me siento parte de mi comunidad	P2 La gente me valora como soy	P3 Creo que la gente me escucharía	P4 Me siento cercano a otra gente	P5 La gente me tomaría enserio
Totalmente en desacuerdo	4,4%	4,4%	4,1%	2,6%	5,9%
En desacuerdo	10,3%	24,8%	15,2%	20,7%	23%
Neutro	29,6%	35,2%	32,2%	34,1%	31,9%
De acuerdo	47,0%	30,0%	46,7%	39,6%	37,4%
Totalmente de acuerdo	8,5%	5,6%	1,9%	3%	1,9%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Se identifica en los datos obtenidos que un 47% de estudiante si se siente parte de su comunidad lo que permite que se dé su participación dentro de la misma, mientras que un 4,4% está totalmente en desacuerdo y no se siente parte de su comunidad, es por ello que se encuentran en una posición neutra de que si se los valora como son mientras que un mínimo porcentaje no se encuentra de acuerdo, la gente valora cada aporte que realizan y contribuyen a la misma y las personas los valora tal y como son sin excepción alguna, esto potencia a que la mayoría de la población se siente bien dentro de su comunidad y que su opinión dentro de la misma es aceptada se sienten escuchados lo que aumenta más su empoderamiento de formar parte de su comunidad y se les da apertura de convivir y sentirse cercano a la sociedad y al sentirse pertenecientes al lugar donde se encuentran aumentan positivamente la calidad de relaciones con las demás personas y la mayoría siente que las gente les toma enserio y un mínimo porcentaje no opina lo mismo.

La necesidad de pertenecer a un grupo o comunidad es fundamental para el bienestar psicológico y emocional de los individuos. Cuando los estudiantes perciben que su participación es valorada y que son aceptados por la sociedad, experimentan un aumento en su

autoestima y bienestar, lo que fomenta una mayor implicación y participación dentro de la comunidad en la que se encuentran. Este tipo de interacción mejora la calidad de las relaciones interpersonales y crea un entorno donde las personas se sienten cómodas y valoradas, lo que fortalece los lazos dentro de la comunidad (Cebrían, 2019).

Dimensión II: Aceptación Social

En esta dimensión se evalúa la confianza, aceptación y actitudes positivas hacia los otros a través de seis ítems.

Tabla 7

Confianza y aceptación

Ítems	P6 Creo que la gente no es de fiar	P7 Creo que las personas solo piensan en sí mismas	P8 Creo que no se debe confiar	P9 Creo que la gente es egoísta	P10 La gente es cada vez más deshonesta	P11 Las personas no se preocupan de los problemas de otros
Totalmente en desacuerdo	2,6%	3,7%	4,4%	3,7%	4,8	3,7%
En desacuerdo	19,6%	18,5%	20,7%	18,1%	15,9%	15,6%
Neutro	38,1%	35,2%	34,4%	37,8%	31,1%	35,6%
De acuerdo	35,2%	36,7%	36,3%	35,6%	40,4%	38,1%
Totalmente de acuerdo	4,4%	5,9%	4,1%	4,8%	7,8%	7%
Total	100%	100%	100	100%	100%	100%

Se identifica en los datos obtenidos que el 38,1% se encuentra en una posición neutra que cree que la gente no es de fiar debido a que no tienen tanta confianza con las personas, dudan al momento de hacerlo, mientras que para el 2,6% no opina lo mismo, la mayoría de las personas dan a conocer que no sienten que las personas se interesen por los demás enfatizan la mayoría que las personas solo piensan en sí mismas, esto puede ser porque cada una de las personas

tienen sus propios problemas o situaciones que atraviesan pero no quiere decir que no se interesen en su alrededor. Creen que las personas no son de confiar, esto puede ser debido a las actitudes que demuestra la persona que quiere confianza y si llegan a ser negativas y no contribuyen positivamente en la vida de la otra persona, dependiendo de su actitud el individuo concede o niega su confianza, la mayoría de encuestados manifiesta que existe egoísmo y que eso genera que se dé la deshonestidad, así también se conoce que no sienten que las personas se preocupen de los problemas que en algún momento lleguen a presentar que se da un individualismo.

Aunque aparentemente parezca que existan características claras y concisas de las personas que menos confianza otorgan, simplemente cuando no se da confianza a esa persona llega a ser por un cúmulo de actitudes que la persona demuestra con anterioridad así también como los actos y/o motivos los que deja dudas de si confiar o no en esa persona (González, 2020). La mayoria de las personas que menciona que la gente solo piensa en si misma Sánchez (2021) alude que las personas tienen un falso sentimiento de que la mayoría de las personas solo piensan en sí mismas. Hace énfasis que la gente en ocasiones no llega a tener tiempo para preocuparse por lo que hacemos o por lo bien que lo estamos, pero si existe un interés de ellas hacia los otros es importante tener en cuenta que todos están atrapados en sus propios dramas eso no quiere decir que por pensar en sí mismas sean egoístas.

Dimensión III: Contribución Social

En esta dimensión se evalúa el sentimiento de ofrecer algo útil al mundo social y que ello es valorado por la sociedad, se mide a través de cinco ítems.

Tabla 8

Sentimiento de ofrecer algo útil a la sociedad

Ítems	P12 Puedo aportar algo al mundo	P13 No tengo que ofrecer a la sociedad	P14 Mis actividades no aportan a la sociedad	P15 No tengo el tiempo ni la energía de aportar	P16 Lo que hago no es importante
Totalmente en desacuerdo	3,7%	6,7%	6,3%	8,5%	2,6%
En desacuerdo	14,4%	47,4%	20%	23,7%	15,6%
Neutro	31,1%	32,2%	38,1%	56,7%	34,4%
De acuerdo	41,5%	10%	31,5%	8,5%	42,2%
Totalmente de acuerdo	9,3%	3,7%	4,1%	2,6%	5,2%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Se observa que la mayoría de las personas tiene algo importante que aportar al mundo, mientras que un mínimo de personas no tiene interés alguno por hacerlo, es importante destacar que la mayoría de las personas tiene algo valioso que aportar al mundo, pero esto llega a ser esencial y satisfactoria para la persona al momento de hacerlo que se les reconozca gratamente su aporte conllevando así a tener un mayor interés por la sociedad, la importancia de contribuir de manera positiva a la sociedad generalmente resulta muy útil. Así también mencionan que tienen algo que ofrecer a la sociedad su contribución es importante debido a que aportan a la sociedad a través de las actividades positivas que realizan dentro de la misma, a través de las actividades cada individuo desempeña un papel fundamental que aporta a mejorar su entorno y fortalecer el tejido social. Se encuentran en una posición neutra al momento de implementar su energía aportando a la sociedad, la mayoría lo hace porque quiere ofrecer algo útil al mundo, un 45,5% menciona que lo que aportan a la sociedad es importante son conscientes del impacto que pueden generar.

Como motor del progreso y el cambio, la juventud aumenta su disposición de energía, creatividad y compromiso para aportar al mundo llegando así hacia ideales transformadores,

siendo estos factores un componente vital para forjar un porvenir más amplio. No obstante, para lograr con dicha visión, es importante salvaguardar el aporte de conocimiento que implementan los jóvenes en la sociedad, debido a que su aporte es valioso se pretende garantizar su inserción en la estructura productiva, permitiendo aportes significativos que manifiesten en cada sociedad. Es necesario que la participación activa de la juventud en la social, sea primordial y es esencial fortalecer la democracia, que dará frutos como aumentar cambios beneficiosos dentro de la misma (Mármol, 2024).

Dimensión IV: Actualización Social

En esta dimensión se evalúa la concepción de que la sociedad está avanzando y la confianza en el futuro de la sociedad y se mide a través de cinco ítems.

Tabla 9

Concepción de que la sociedad está avanzando

Ítems	P17 El progreso social no existe	P18 La sociedad no ofrece alicientes	P19 Veo que la sociedad está en desarrollo	P20 Creo que las instituciones mejoran mi vida	P21 La sociedad ya no progresa
Totalmente en desacuerdo	11,9%	6,3%	3,7%	3%	6,3%
En desacuerdo	24,1%	18,1%	16,7%	21,5%	21,1%
Neutro	32,2%	39,3%	33%	34,4%	36,3%
De acuerdo	30%	33,3%	41,9%	35,9%	33,7%
Totalmente de acuerdo	1,9%	3%	4,8%	5,2%	2,6%
Total	100%	100%	100%	100%	100%

Se logra observar que significativamente la sociedad está en constante avance dentro de los datos obtenidos se logra evidenciar que para la mayoría de estudiantes el progreso social significativamente existe y está en constante avance mientras que para un porcentaje mínimo no opina lo mismo, se da una opinión negativa sobre los alicientes que ofrece la sociedad para

su avance mayormente están de acuerdo que no hay mayor aporte del mismo, un gran parte menciona que la sociedad está en constante desarrollo, mientras que para el 3,7% visualiza que la sociedad no está en constante desarrollo, en cuestión al aporte que las instituciones dan para mejorar su vida, un mayor porcentaje se encuentran en una posición neutral y un mínimo porcentaje de personas está totalmente en desacuerdo no sienten que las instituciones aporten de manera adecuada, así también un 36% alude que la sociedad ya no progresa esto puede ser porque cada día los jóvenes palpitan más situaciones negativas en el país.

Por un lado, los jóvenes creen que el mundo va mejorando y se dan cambios significativos con el paso del tiempo. Están de acuerdo que desde su infancia ya han existido cambios más en las últimas generaciones en cuestión a la calidad de asistencia en salud, salud mental, alimentación, vivienda, educación. En comparación a generaciones anteriores, los jóvenes del mundo siguen teniendo esperanza de que el mundo pueda seguir avanzando dando oportunidad a un desarrollo pleno con amplias oportunidades, actualmente las personas tienen una mentalidad mucho más abierta con metas más clara que les permite aportar y crear un mundo mejor. Los jóvenes de hoy en día si se encuentra preocupados por el futuro, así también se ven a sí mismos como parte de la solución para que el mundo mejore (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2021).

Dimensión V: Coherencia Social

En esta dimensión se evalúa la capacidad percibida para entender la dinámica de la sociedad, saber y comprender lo que sucede alrededor y se mide a través de cuatro ítems.

Tabla 10

Dinámica de la sociedad

Ítems	P22 No entiendo lo que pasa en el mundo	P23 El mundo es complejo para mi	P24 No merece la pena esforzarse	P25 Las culturas son extrañas no las comprendo
Totalmente en desacuerdo	4,8%	6,3%	6,3%	5,6%
En desacuerdo	18,1%	23,3%	20,7%	16,7%
Neutro	40,4%	37,8%	37,4%	40,4%
De acuerdo	34,1%	29,6%	31,5%	32,6%
Totalmente de acuerdo	2,6%	3%	4,1%	4,8%
Total	100%	100%	100%	100%

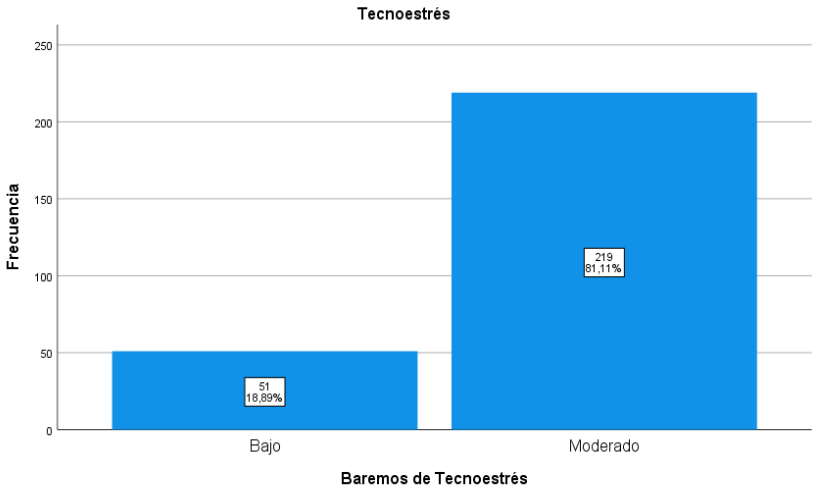
Se obtienen como resultado que un 40% se encuentra en una posición neutra al momento de hablar si entiende o no de lo que pasa en el mundo, mientras que un 4,6% no entiende lo que pasa en el mundo, así también el mundo resulta complejo para la mayoría de encuestados mientras que para un 6,3 si le resulta complejo el mundo esto puede ser por los diferentes cambios que ha existido dentro del mismo, lo que conlleva a no comprenderlo. Dan a conocer que se encuentran en una posición neutra de si esforzarse en intentar comprender el mundo en el que viven y para un 6,3% no le interesa esforzarse en comprender el mundo. Por último, las culturas que los rodean resultan algo extrañas para un 40,4% mientras que para un 5.6% no les resulta extrañas las culturas y logran comprenderlas.

En la sociedad actual, las transformaciones y la diversidad cultural que trasciende cada vez más rápido hacen que las personas adopten posiciones neutras con el tiempo actitudes desinteresadas frente a ciertos fenómenos sociales que en ocasiones no suelen ser de gran importancia para los mismos, reflejando una actitud de desconexión. Los cambios globales y culturales afectan en ocasiones la capacidad de las personas para adaptarse, comprender su entorno y dar sentido a su lugar en el mundo. Aumenta el desinterés de algunos individuos por esforzarse en entender su contexto (Giddens, 2021).

Análisis de datos según el nivel

Figura 6

Nivel de Tecnoestrés



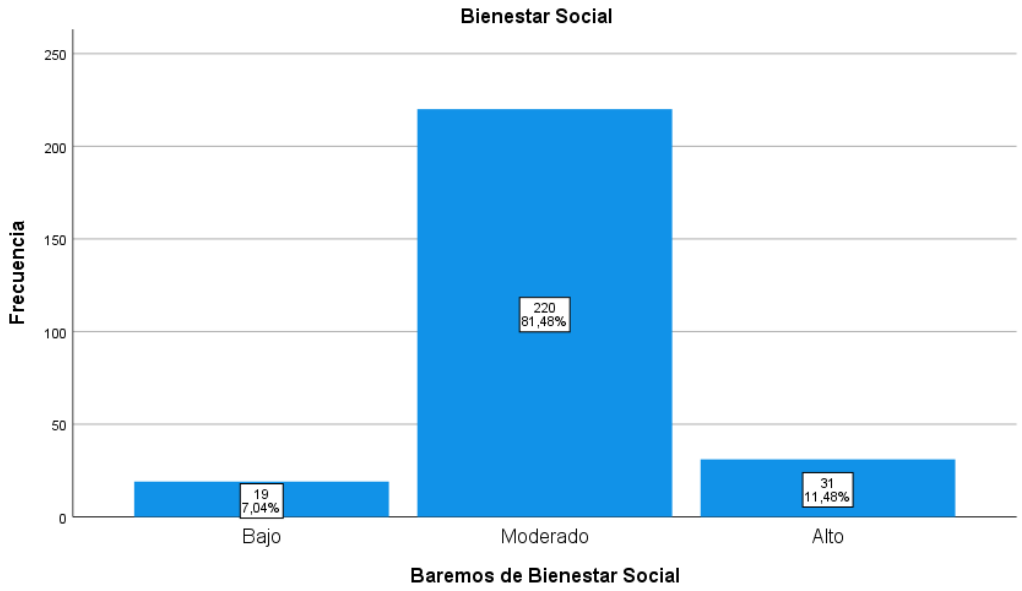
Se identifico un nivel de escepticismo bajo la mayoría de los estudiantes no presentan dudas o desconfianza al momento de usar las TIC, mientras que el 35,81% muestra que los estudiantes experimentan tendencia a cuestionarse sobre el manejo de las TIC, en cuestión a la fatiga una gran parte de estudiantes tienen una buena gestión de las TIC energéticamente distribuyen su energía de manera equilibrada sin presentar altos porcentajes de cansancio, mientras que una mínima parte al no gestionar su energía presentan mayor cansancio al usar las TIC, presentan un nivel bajo de ansiedad refleja que no tienen estrés al momento de interactuar con las TIC, mientras que un 38,1 presenta cierta incidencia de ansiedad, y por ultimo tienen un nivel bajo de ineficacia, la mayoría de estudiantes tienen confianza en sí mismo y confía en su capacidad para manejar la tecnología.

Se identificó un nivel moderado de Tecnoestrés entre los estudiantes, lo cual indica que, en general que la mayoría no enfrenta dificultades significativas al utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en sus actividades diarias y académicas, de igual manera, no se evidencia un nivel elevado, ya que los participantes no experimentan altos niveles de

tecnoestrés. Esto podría estar relacionado con la creciente familiaridad y adaptación que los jóvenes tienen hacia el entorno tecnológico, derivada de su constante exposición y uso cotidiano. Los resultados sugieren que los estudiantes han logrado desarrollar habilidades y estrategias para interactuar de manera eficiente con las TIC, minimizando los efectos negativos que estas herramientas podrían generar.

Figura 7

Nivel de Bienestar Social



Como se logra observar el 11,48% de los estudiantes presenta un nivel alto de bienestar social, lo que indica que este grupo percibe un entorno favorable y cuenta con un buen equilibrio en sus interacciones sociales. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado, lo que sugiere que, aunque se sienten relativamente cómodos, podrían beneficiarse de estrategias adicionales para mejorar su bienestar social. Finalmente, una proporción mínima se encuentra en un nivel bajo, lo que podría reflejar dificultades en sus relaciones sociales o en su adaptación al entorno, destacando la importancia de identificar y atender las necesidades específicas de este grupo.

Discusión

La investigación se centró en determinar cómo influye el Tecnoestrés en el Bienestar Social de estudiantes universitarios, se aplicó dos instrumentos para la variable independiente se aplicó el cuestionario RED TIC y la variable dependiente se aplicó el cuestionario de Bienestar Social.

Los resultados obtenidos muestran que el uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede generar malestar tanto psicológico como físico y dificultades en las interacciones sociales. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan cómo la sobrecarga informativa y la hiperconectividad afectan negativamente la calidad de vida de los estudiantes (Salanova et al., 2013).

En la dimensión actitudinal en el escepticismo se encontró que con el paso del tiempo la mayoría de los estudiantes manifiestan un mayor interés por la tecnología, para muchos, el uso de las TIC se percibe como beneficioso y útil, lo que incrementa mayor interés e implicación con estas herramientas. Contreras (2022) encontró resultados diferentes, en la dimensión actitudinal, el apartado de escepticismo se encontró un puntaje alto, concluyendo que los estudiantes universitarios dudan acerca del uso de la tecnología en su formación académica y menor interés en las TIC.

Además, en la dimensión cognitiva en la ineficiencia raramente los estudiantes se sienten ineficaces al momento de involucrarse con la tecnología, se sienten capaces de estar inmersos con las TIC, al momento de utilizar la tecnología no les resulta difícil en lo absoluto, mucho menos trabajar con las mismas, estos datos estarían relacionados con la investigación de Galarza (2018) encontró como resultado que los estudiantes tienen una experiencia muy buena con las TIC y son capaces de utilizar eficazmente la tecnología, con altos porcentajes individuos que cuentan con una conexión a internet y con medios para el acceso a ello.

Así también al momento de utilizar y manipular información importante les genera miedo destruir esa información debido a la falta de habilidades para manejar las TIC eso aumenta mayormente el miedo, por eso al momento de dar un manejo inadecuado provoca tensión llegando a la pérdida de información, la mayoría de la población duda a la hora de utilizar la tecnología debido a que el no conocer muy bien de cómo se maneja la misma puede desatar más dudas. Estos hallazgos coinciden con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Ruiz de la Torre et al. (2003) quienes concluyeron que los estudiantes con menor experiencia en el uso de las TIC tienen una mayor probabilidad de sufrir tecnoestrés y cometer errores durante su manipulación debido a la falta de habilidades para manejar estas herramientas.

Así también Pérez (2019) concluyó que los trabajadores y estudiantes con menor capacitación tecnológica experimentan mayores niveles de sobrecarga debido a la dificultad para adaptarse a múltiples plataformas y herramientas digitales. La falta de capacitación adecuada incrementa problemas para manejar las TC, aquellos con menor alfabetización digital reportan mayores dificultades para adaptarse a tecnologías complejas.

Los resultados obtenidos en general arrojaron un nivel moderado de tecnoestrés se debe tener en cuenta que los estudiantes encuestados se encuentran en modalidad presencial pueden tener mayor apoyo para el manejo de las TIC es importante realizar un contraste con la investigación de Galarza (2021) realizada a estudiantes en modalidad de virtualidad y encontró que los estudiantes no poseen ni las habilidades ni los recursos tecnológicos necesarios para manejar las plataformas tecnológicas debido al periodo de confinamiento ocasionado por la pandemia COVID19 y han sufrido niveles preocupantes de tecnoestrés de igual modo encontró que están acostumbrados a la docencia tipo presencial. Mientras que los jóvenes en presencialidad no podrían presentar altos niveles de tecnoestrés.

Por lo tanto, un estudio realizado por Moreno (2020) en México durante la pandemia de COVID-19 identificó la presencia de tecnoestrés alto en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que los estudiantes dedicaban casi 8 horas diarias al uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para actividades académicas, superando el tiempo habitual y generando niveles significativos de estrés tecnológico.

En cuestión al género se encontró que existe relación entre las dimensiones afectiva (ansiedad y fatiga) y actitudinal (escepticismo), mientras que existe una diferencia de niveles en cuestión a la dimensión cognitiva (ineficacia) en el cual las mujeres tienen un nivel más bajo de ineficacia mientras que los hombres se encuentran en un nivel moderado. Villegas (2023) encontró que el tecnoestrés varía según factores como el género, la edad y el nivel de habilidades digitales, las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de ineficacia, especialmente en contextos laborales donde las demandas tecnológicas son elevadas y los hombres se ven más afectados por la presión para adaptarse rápidamente a las tecnologías emergentes.

De igual manera se obtuvo que el bienestar social de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado, en cuanto a sentirse parte de la sociedad, así también que se respeta mucho el participar de ellos dentro de la misma. Arias (2017) destacó que una mayoría significativa de jóvenes percibe un alto nivel de integración y valoración dentro de su comunidad a lo cual los jóvenes se expresan sin duda alguna dentro de la misma. Es importante destacar que en ocasiones el lugar donde se relacionan e intercambian ideas puede ser un factor muy necesario para que la persona se sienta cómoda.

Así también, reflejan una percepción social marcada por la desconfianza y el individualismo, que tiene implicaciones significativas para el bienestar social y las dinámicas comunitarias. El 38,1% de los encuestados adopta una posición neutra en cuanto a la confianza

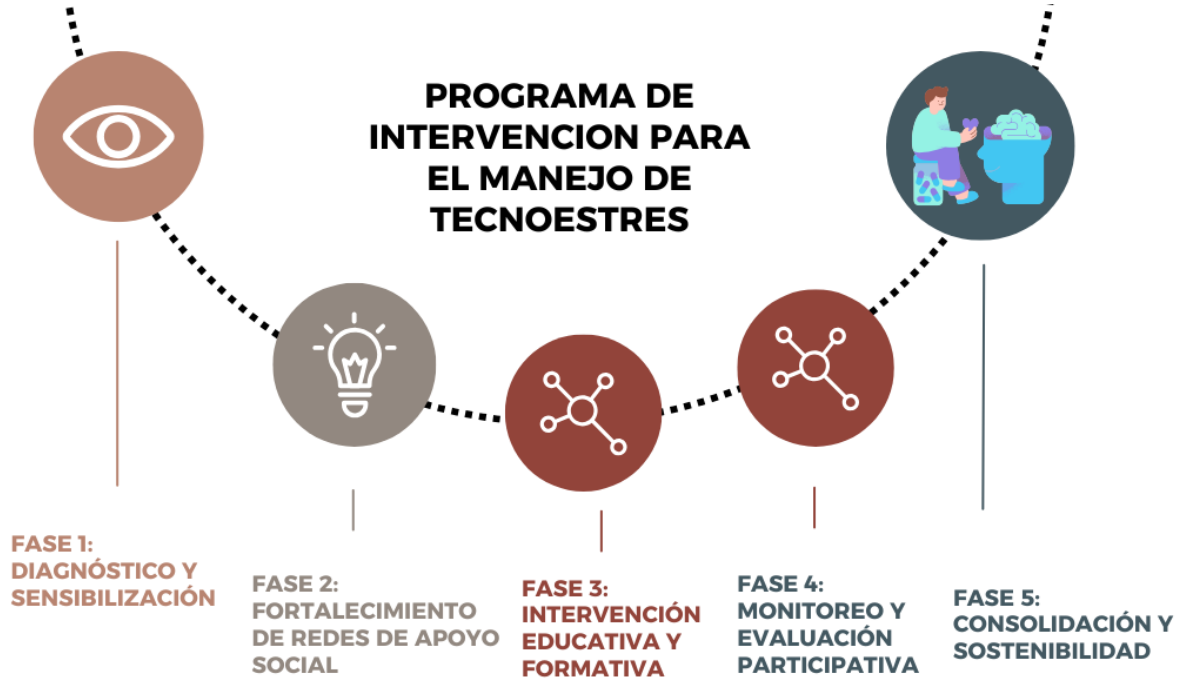
en los demás, lo cual indica una actitud reservada. Esto podría estar relacionado con experiencias previas o con la falta de vínculos sociales sólidos. Mileo (2017) encontró que la desconfianza de los jovenes dentro de su comunidad es alta y enfatiza que la pérdida de capital social debilita más rápido la confianza y la cohesión comunitaria.

Entre las limitaciones del estudio, se encuentra el hecho de que la muestra estuvo compuesta principalmente por estudiantes de una sola institución universitaria, lo que restringe la generalización de los resultados. Además, el enfoque cuantitativo utilizado podría complementarse con métodos cualitativos que permitan explorar con mayor profundidad las experiencias individuales relacionadas con el tecnoestrés.

En base a los resultados obtenidos dentro de la investigación se sugiere implementar un programa de intervención para el manejo de tecnoestrés y verificación de cómo se encuentran en bienestar social, dicho programa consta de cinco fases están diseñadas para identificar, evaluar y reducir los niveles de tecnoestrés en los estudiantes. Las fases incluyen el diagnóstico inicial, la sensibilización sobre el problema, la enseñanza de técnicas de afrontamiento, la implementación de prácticas saludables relacionadas con el uso de la tecnología y, finalmente, la evaluación de los resultados. Con la aplicación de este programa, se busca no solo disminuir el impacto negativo del tecnoestrés, sino también fomentar un uso equilibrado y saludable de las herramientas tecnológicas.

Figura 8

Programa de intervención para el manejo de Tecnoestrés



Fase 1: Diagnóstico y Sensibilización

Como primera fase se da una identificación de las siguientes acciones:

Aplicar encuestas y cuestionarios para evaluar el nivel de tecnoestrés de todos los estudiantes de la universidad a través del cuestionario RED TIC que permite conocer más a fondo como se encuentra el estudiante en cuestión a la tecnología posterior a ello realizar talleres informativos sobre el tecnoestrés, sus efectos en la salud física, mental y estudiantil y su relación con el manejo de la tecnología así identificar los principales factores desencadenantes, como la sobrecarga de información, la falta de habilidades tecnológicas o la presión por conectividad constante.

Fase 2: Fortalecimiento de Redes de Apoyo Social

Fomentar la creación de grupos de apoyo para personas afectadas por el tecnoestrés, facilitando el intercambio de estrategias y experiencias, así también involucrar a las familias para promover prácticas de comunicación saludable y manejo del tiempo digital en el hogar, fomentando relaciones de confianza y bienestar social en cuanto a que se sientan bien dentro de su comunidad y colaboración en espacios tanto virtuales como presenciales.

Fase 3: Intervención Educativa y Formativa

Diseñar talleres prácticos sobre autocuidado digital, manejo del tiempo en línea con el establecimiento de límites saludables ante el uso de la tecnología, capacitaciones sobre el desarrollo de competencias digitales para reducir la ansiedad tecnológica y empoderamiento frente a nuevas herramientas.

Fase 4: Monitoreo y Evaluación Participativa

Para evaluar dichas fases se implementa evaluaciones periódicas para identificar cambios en los niveles de tecnoestrés y en las dinámicas sociales relacionadas con el uso de la tecnología. Así recolectar una retroalimentación de los estudiantes a través de entrevistas y foros, para ajustar las intervenciones. Así también monitorear indicadores de bienestar social, como la percepción de confianza, cohesión y apoyo mutuo en las comunidades universitaria.

Fase 5: Consolidación y Sostenibilidad

Institucionalizar programas de manejo del tecnoestrés, promover políticas públicas que regulen el uso de la tecnología, priorizando el bienestar integral.

Durante todas las fases, se pretende garantizar la participación activa de los estudiantes y comunidades, respetando su autonomía y promoviendo su capacidad para enfrentar desafíos

tecnológicos, busca no solo reducir el impacto del tecnoestrés, sino también fortalecer el bienestar y la resiliencia en los diferentes niveles de interacción social.

3.2 Verificación de hipótesis

Se realizó la verificación de hipótesis con el objetivo de analizar la correlación entre las variables tecnoestrés y bienestar social. Para ello, se aplicó el coeficiente rho de Spearman, una prueba estadística no paramétrica adecuada para medir la asociación entre variables ordinales o no lineales. Este método permitió determinar la intensidad y la dirección de la relación existente entre ambas variables, proporcionando información valiosa sobre cómo el tecnoestrés puede influir en el bienestar social, primero se realizaron las pruebas de normalidad.

Tabla 11

Prueba de normalidad Tecnoestrés

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Tecnoestrés	,069	270	,003	,992	270	,149

a. Corrección de significación de Lilliefors

Con un nivel de significancia de .00 (p.valor <.05) se rechaza la hipótesis nula , por tanto, el Tecnoestrés no distribuye en forma normal.

H0 El Tecnoestrés se distribuye de forma normal

H1 El Tecnoestrés no distribuye en forma normal

Tabla 12

Prueba de normalidad Bienestar Social

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Social	,155	270	,000	,875	270	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Con un nivel de significacia de .00 (p.valor <.05) se rechaza la hipótesis nula , por tanto, el Bienestar Social no distribuye en forma normal , dado que ambas variables no se distribuyen de forma normal , se optó por usar pruebas de hipótesis no paramétricas a través del Rho de Spearman.

H0 El Bienestar social se distribuye de forma normal

H1 El Bienestar social no distribuye en forma normal

Correlación de ambas variables

H0 No Existe correlación entre Tecnoestrés y Bienestar Social

H1 Existe correlación entre Tecnoestrés y Bienestar Social

Tabla 13

Correlación de ambas variables

Correlaciones

			Tecnoestrés	Bienestar Social
Rho de Spearman	Tecnoestrés	Coeficiente de correlación	1,000	,183**
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	270	270
	Bienestar Social	Coeficiente de correlación	,183**	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	270	270

*La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Con un nivel de significancia de .00 (p.valor <.05) se rechaza la hipótesis nula , por tanto, existe correlación entre Tecnoestrés y Bienestar Social, con dirección directa (Positiva) y de baja intensidad (coeficiente de correlación de .18)

Para analizar la relación entre las variables en función del género, se aplicó la prueba U de Mann-Whitney, la cual permitió evaluar si existían diferencias significativas entre los grupos y profundizar en la comprensión de dicha relación.

Tecnoestrés y Género

Se realizó una relación de la variable independiente Tecnoestrés con el género primero se asociaron todas las dimensiones de la variable con el género para conocer si todas tienen relación entre sí y cuál es la que se encuentra con una diferencia significativa. Para ello se aplicó la U de Mann-Whitney que evalúa si hay diferencias significativas entre los grupos, mostrando la Sig. asint. (bilateral) que es el p-valor, que indica si las diferencias observadas son estadísticamente significativas. Si este valor es menor a 0.05, se considera que hay diferencias significativas entre los se encontró una diferencia en Ineficacia, debido a que el p-valor es 0.043, lo que implica que sí hay una diferencia significativa.

Tabla 14

U de Mann-Whitney

Estadísticos de prueba[a]

	Actitudinal	Fatiga	Ansiedad	Ineficacia	Tecnoestrés
U de Mann-Whitney	8268,500	8794,500	7868,000	7667,000	7892,500
W de Wilcoxon	20049,500	20575,500	19649,000	19448,000	19673,500
Z	-1,076	-,246	-1,707	-2,025	-1,665
Sig. asin. (bilateral)	,282	,806	,088	,043	,096

Ineficacia – Género

Es así que en las dos dimensiones que son Afectiva (Fatiga y Ansiedad) y Conductual (Escepticismo) existe relación con el género a excepción de la Dimensión Cognitiva (Ineficacia) hay diferencia significativa en los niveles de Tecnoestrés mientras que en las demás los niveles no tienen una diferencia significativa.

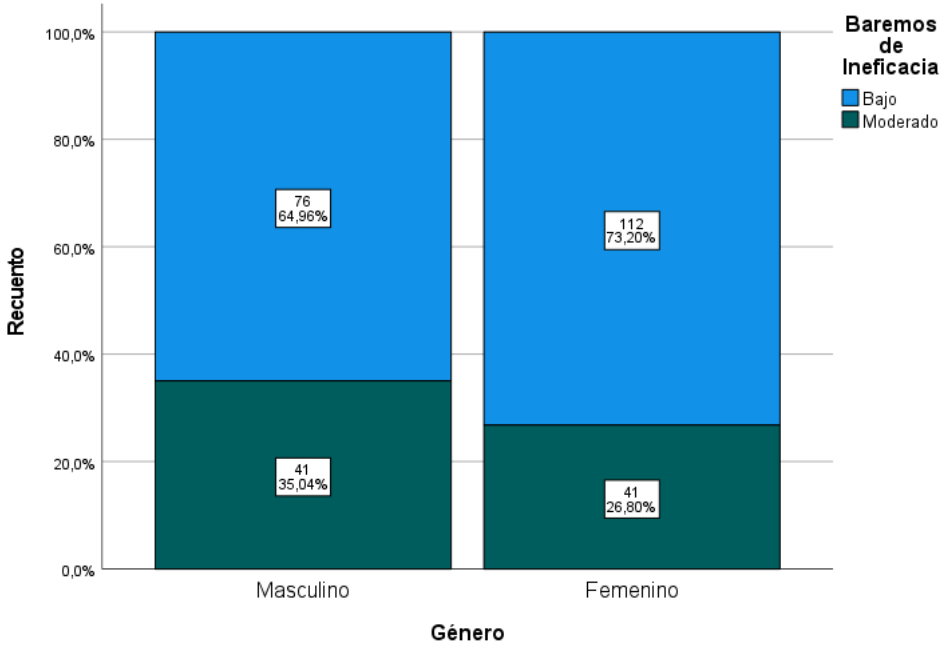
Tabla 15

Tabla cruzada Baremos de Ineficacia - Género

		Género			
		Masculino		Femenino	
		N	%	N	%
Baremos de Ineficacia	Bajo	76	65,0%	112	73,2%
	Moderado	41	35,0%	41	26,8%
Total		117	100,0%	153	100,0%

Figura 9

Nivel de Ineficacia



Se encontró que existe relación entre las dimensiones Afectiva (ansiedad y fatiga) y Actitudinal (escepticismo), mientras que existe una diferencia de niveles en cuestión a la dimensión Cognitiva (ineficacia) en el cual las mujeres tienen un nivel más bajo de ineficacia mientras que los hombres se encuentran en un nivel moderado.

Bienestar Social y Género

Se realizo una correlación de las variables de estudio con el género primero se asociaron todas las dimensiones de la variable con el género para conocer si todas tienen relación entre sí y cuál es la que se encuentra con una diferencia significativa. Para ello se aplicó la U de Mann-Whitney que evalúa si hay diferencias significativas entre los grupos, mostrando la Sig. asint. (bilateral) que es el p-valor, que indica si las diferencias observadas son estadísticamente significativas. Si este valor es menor a 0.05, se considera que hay diferencias significativas entre los se encontró una diferencia en "Cambio Social", debido a que el p-valor es 0.045, lo que implica que sí hay una diferencia significativa. Es así que en las cuatro dimensiones a excepción de cambio social hay diferencia significativa en los niveles de bienestar social mientras que en las demás los niveles no tienen una diferencia significativa.

Tabla 16

U de Mann-Whitney

Estadísticos de prueba[a]

	Integración Social	Aceptación Social	Contribución Social	Cambio Social	Coherencia Social
U de Mann-Whitney	8930,500	8240,500	8727,000	7692,000	8920,000
W de Wilcoxon	20711,500	15143,500	20508,000	19473,000	20701,000
Z	-,032	-1,126	-,357	-2,001	-,049
Sig. asin. (bilateral)	,975	,260	,721	,045	,961

Es así que en las 4 dimensiones que son Integración Social, Aceptación Social, Contribución Social y Coherencia Social existe relación con el género tanto hombres como mujeres se encuentran en un nivel igualitario a excepción de la Dimensión Cognitiva (Ineficacia) hay

diferencia significativa en los niveles de Tecnoestrés mientras que en las demás los niveles no tienen una diferencia significativa.

Tabla 17

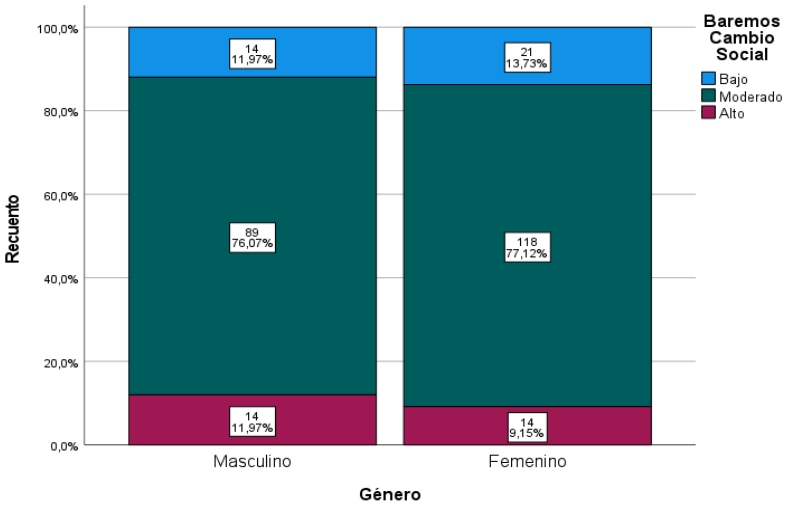
Tabla cruzada Baremos Cambio Social-Género

		Género				Total
		Masculino		Femenino		
		N	%	N	%	N
Baremos Cambio Social	Bajo	14	12,0%	21	13,7%	35
	Moderado	89	76,1%	118	77,1%	207
	Alto	14	12,0%	14	9,2%	28
Total		117	100,0%	153	100,0%	270

1

Figura 10

Nivel Cambio Social



Es así que en las 4 dimensiones que son Integración Social, Aceptación Social, Contribución Social y Coherencia Social existe relación con el género tanto hombres como mujeres se encuentran en un nivel igualitario a excepción de la Dimensión Cambio Social hay diferencia

mínima las mujeres se encuentran en un nivel moderado más alto mientras que los hombres se encuentran en un nivel moderado bajo.

CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, tienen un nivel de tecnoestrés moderado, verificado a través de la suma de los 4 subdimensiones que conforman el instrumento así también en cuestión a bienestar social se encuentran en un nivel moderado, al momento de correlacionar las variables se obtiene que existe correlación entre tecnoestrés y bienestar social, con dirección directa (Positiva) y de baja intensidad (coeficiente de correlación de .18).
- Los factores que provocan el tecnoestrés se detectaron a través del cuestionario de RED TIC, dichos factores identificados son las demandas, falta de recursos tecnológicos y personales, sobrecarga mental, autonomía, ineficacia en el uso de las TIC, falta de habilidades para manejar las TIC, así también el no poder deslindarse de la tecnología provoca que disminuya la concentración en otras actividades y se les dificulte relajarse luego de utilizarlas.
- Se determinó que las consecuencias del tecnoestrés son significativas y abarcan desde efectos psicológicos como ansiedad, fatiga mental, frustración, escepticismo y la ineficacia hasta impactos físicos como insomnio y falta de concentración. Además, puede afectar la productividad, la motivación y las relaciones interpersonales.
- Al analizar las variables de estudio en función al género, se estableció que existe relación entre las dimensiones afectiva (ansiedad y fatiga) y actitudinal (escepticismo), mientras que existe una diferencia de niveles en cuestión a la dimensión cognitiva (ineficacia) en el cual las mujeres tienen un nivel más bajo de ineficacia mientras que los hombres se encuentran en un nivel moderado y en la variable bienestar social al analizar las dimensiones con el género se encontró una diferencia de niveles en cambio

social en donde las mujeres se encuentran en un nivel moderado más alto mientras que los hombres se encuentran en un nivel moderado bajo.

4.2 RECOMENDACIONES

- Mediante la indagación generada, se recomienda implementar el programa de intervención para el manejo de tecnoestrés en los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato e identificar en toda la universidad el nivel de tecnoestrés y trabajar específicamente con la población que se encuentre en un nivel alto. Asimismo, se propone que este programa sea replicado en otras universidades para ampliar su impacto.
- Para próximos estudios, ampliar la población realizar investigaciones con otras facultades y universidades, no solo trabajar con estudiantes si no también con docentes y grupos variados, para conocer cómo afecta el tecnoestrés en su bienestar social, extenderlo a ámbitos: laboral, académico y social para estimar lograr tener más similitudes y verificar si el perfil llega a cumplirse.
- Investigar a mayor profundidad el bienestar Social de los jóvenes no solo en cómo se sienten dentro de su comunidad y al momento de manejar la tecnología sino ampliarlo a varios ámbitos como; salud, educación y vivienda.

BIBLIOGRAFÍA

Abarca, R., Buenaño, C., Mejia, F., & Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletin de metodologia y salud ambiental*, 14.

Abarca, R., Volter, C., Mejía, F., & Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación. *Dialnet*, 266-279.

Acosta, R. B. (2012). Caracterización del acceso y uso de las TIC en contextos universitarios de la ciudad de Asunción – Paraguay. En Centro de comunicación educativa.

Alvarez Chancasanampa, T. (2021). Tecnoestrés y aprendizaje autónomo en estudiantes de ingeniería de una universidad particular de Lima Este-2021 . Lima, Peru.

Álvarez Valentín, T. (30 de Abril de 2020). *Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (DCSP)*. Obtenido de Relaciones Humanas Positivas en el Entorno Familiar: https://www.uprm.edu/dcsp/las-relaciones-humanas/

Arias Morocho, A. P., & Domínguez Tenecora, C. A. (2017). *El bienestar social en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicologia.* UNIVERSIDAD DE CUENCA, Cuenca.

Ávila Toscano, J. H., Rambal Rivaldo, L. I., & Vargas Delgado, L. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement:revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. *Dialnet*, 208-235.

Ayaquica Martínes , J. (26 de Octubre de 2022). *Universidad Intercontinental*. Obtenido de Escepticismo: https://www.uic.mx/escepticismo-ideas-para-una-vida-feliz-i/

Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y. *Estudios sobre Educación, 2006, 11, 9-25*.

Bueno Macancela, D. C., & Torres Inga, M. P. (2019). El bienestar social de trabajadores informales de un mercado de la ciudad de Cuenca. *Trabajo final de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Social.* Un Cuenca.

Cardenas Velasquez , A. J., & Bracho Paz, D. C. (2019). El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 295-314.

Cattani, A. D. (2004). *LA OTRA ECONOMÍA.* Argentina: Editorial Altamira.

Cebrían, C. (07 de Abril de 2019). *La universidad del internet*. Obtenido de Las claves de la comunicación interpersonal: https://www.unir.net/revista/salud/las-claves-de-la-comunicacion-interpersonal/

Ceccon, J. (2020). Eso que llaman ansiedad...es angustia? *Acta Academica* .

Chacon, R., Martinez, A., Puertas, P., Viciana, V., González, G., & Zurita, F. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Scielo*.

Colina, J. (2006). Cambio social. *Dialnet*, 1-6.

Comissioner, C. (2018). *Children's Commissioner report into social media use among 8-12 year olds.* Obtenido de https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2018/01/Childrens-Commissioner-for-England-Life-in-Likes-3.pdf

Consejo general de la Psicologia de España. (06 de Junio de 2024). *INFOCOP*. Obtenido de Uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores: https://www.infocop.es/uso-de-nuevas-tecnologias-internet-y-redes-sociales-en-menores/

Contreras, J., Barajas, A., & Moreno, T. (2022). *Tecnoestres en estudiantes universitarios.*

Coppari, N., Bagnoli, L., Codas , G., Montania, M., Martinez, U., & Lopez, H. (2017). *Uso de Tecnologías de la Comunicación e Información y Tecnoestrés en Estudiantes Paraguayos: su relación con la edad.*

Correa, M. (2010). Índice de reactividad al estrés según estratos socioeconómicos, en sujetos residentes en la ciudad de Valencia,. Universidad Autónoma de Madrid, España.

Cuervo, T. (03 de 02 de 2018). *Prevencion de riesgos laborales*. Obtenido de Tecnoestrés en la sociedad de la tecnología.

Cuervo, T., Orviz, N., Arce, S., & Fernandez, I. (2020). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: revisión bibliográfica a partir de la Web of Science. *SCIELO*, 8.

Di Pasquale, E. A. (2012). *social es un tema que no ha sido abordado lo suficiente, en especial lo que se refiere al bienestar en el entorno de la universidad y sus implicaciones en la vida personal del estudiante.* Universidad Nacional de Quilmes Doctorado con Mencion en Ciencias Sociales y Humanas.

Duarte , T., & Jimenez, R. (2007). APROXIMACIÓN A LA TEORÍA DEL BIENESTAR. *Scientia et Technica*, 6.

Equipo Editorial. (16 de Julio de 2021). *Etecé*. Obtenido de Relaciones humanas. Enciclopedia Concepto: https://concepto.de/relaciones-humanas/

Ernesto , A., Valdez , A., Cabral , F., & Galvan , L. (2009). Vulnerabilidad al estrés en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior de Cajeme (ITESCA). *Dialnet*.

Estrada, E., Gallegos, N., Paredes , Y., Quispe, R., Zuloaga, M., & Mamani, H. (2022). Tecnoestrés en docentes peruanos de la educación básica durante la pandemia de covid 19. *revistaavft*, 2-7.

Fernández, J. P. (2015). Hábitos de uso y conductas de riesgo en Internet en la preadolescencia. *Comunicar*, 120.

Fernandez, N. (19 de Enero de 2024). *Liked.in*. Obtenido de LA ACEPTACIÓN: Una Perspectiva Psicológica: https://es.linkedin.com/pulse/la-aceptaci%C3%B3n-una-perspectiva-psicol%C3%B3gica-nuria-fernandez-6rwdf

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R., & Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology 50(3):571-9*.

Freeman, E. (1984). *Strategic Management: A Stakeholder Approach.*

Galarza , F. (2018). *"Las Nuevas Tecnologías de la Comunicación (TIC): su relación con el Tecnoestrés en estudiantes universitarios".* Obtenido de https://repositorio.21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/16463/GALARZA%20FRANCINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Giddens, A. (2021). El alto nivel de cambios en la modernidad avanzada introduce una sensación de desconexión. *Dialnet*, 2-35.

Gonzales, A., & Herrero, N. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: el caso de Ecuador. *SCIELO*.

Gonzalez soza, A. J. (2015). *DIAGNOSTICO DE LA GESTIÓN ADMINISTRATIVA EN EL BIENESTAR SOCIAL, DEL PLAN DE GESTIÓN PARA EL PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR.* UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, La Libertad, Ecuador.

González, M. (17 de Noviembre de 2020). *ABC*. Obtenido de Por qué hay personas que nos generan desconfianza sin conocerlas: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-personas-generan-desconfianza-sin-conocerlas-202011170304_noticia.html#

Guerra, S., Paz, I., & Piñacue , L. (02 de Mayo de 2022). TECNOESTRES EN ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA FUNDACION UNIVERSITARIA DE POPAYAN.

Guzman Ochoa , G. A., & Miranda Perez, G. A. (2021). Universidad Privada del Norte. *"BIENESTAR SOCIAL Y BIENESTAR.*

Haro Soler, M. d. (2029). AUTOCONFIANZA VERSUS AUTOEFICACIA DEL TRADUCTOR: PROPUESTA TERMINOLÓGICA Y ESTADO DE LA CUESTIÓN. *Scielo*, 205-2026. Obtenido de https://www.scielo.br/j/ct/a/V9nzhLpTB64NGGmHvqLH6BC/?format=pdf&lang=es

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2015). *Terapia de Aceptación y Compromiso.* New York: DESCLÉE DE BROUWET. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IMjyDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=que+significa+aceptaci%C3%B3n&ots=OYbqrINrgp&sig=0Z6MGExQkhlxaetzaz3OsbLIuu4#v=onepage&q&f=false

Heinze, G. (2003). La ansiedad:cómo se la concibe actualmente. *Ciencia*.

Herrera, M., Casanova, C., Moreno, Á., & Mina, S. (2024). https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/07/1380179/470-1521-1-pb.pdf. *Revista Venezolana de Gerencia*, 606-621.

Ibañez, P. (16 de 05 de 2022). *La republica*. Obtenido de Tecnoestrés: https://www.larepublica.co/analisis/pilar-ibanez-514336/tecnoestres-3363446

Inglehart, R. (199). Modernización y posmodernización el cambio cultural, económico y político en 43 sociedades. *Dialnet*.

Ivankina, L., & Latygovskaya , T. (2015). Modern social welfare in the light of the sustainability model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 166, 111 – 115*.

Jacome , X., & Uribe , K. (2022). BIENESTAR SOCIAL Y LA PERCEPCIÓN DEL SERVICIO DE LOS USUARIOS DE LAS IES DE MANABÍ. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*.

Jarne Esparcia, A., Talarn Caparrós, A., Armayones Ruiz, M., Horta, E., & Requena Varón, E. (2006). *Psicopatología.* España: UOC.

Jarne, A., Talarn, A., Armayones, M., Horta, E., & Requena, E. (2006). *Psicoatología.* España: Editorial UOC.

Junquera, A. (15 de Noviembre de 2019). *Grupo digital*. Obtenido de Tecnoestrés: en qué consiste y cómo hacerle frente: https://www.grupodigital.eu/blog/tecnoestres/

Kalla, S. (11 de Junio de 2011). *EXPLORABLE* . Obtenido de Estudio correlacional: https://explorable.com/es/estudio-correlacional

Katz, D., & Kahn, R. L. (1978). *The Social Psychology of Organizations.* Willey.

Keyes , C. (1998). Social Well-Being. Social Psychology Quarterly, 121-140. *American Sociological Association*, 121-139. Obtenido de https://midus.wisc.edu/findings/pdfs/58.pdf

Lucena Cid, I. V. (2011). LA INTENCIONALIDAD COLECTIVA: UN MODELO EXPLICATIVO DE LA ACCIÓN Y LA ACEPTACIÓN SOCIAL. *Revista Telemática de Filosofía del Derecho*, 1-26. Obtenido de http://www.rtfd.es/numero14/01-14.pdf

Luhmann, N. (1997). *Confianza* . Barcelona: Anthropos Editorial.

Mármol, P. (11 de Abril de 2024). *Pacto verde*. Obtenido de El papel de los jóvenes en la sociedad actual: https://pactoverde.org/1067-2

Martinez, H., & Guerrero, G. (2009). Introducción a las ciencias sociales. *Cengaje Learning.*, 200.

Martínez, J. (2011). *Tecnoestrés. Nsiedad y adaptación a las nuevas tecnologías.* España: Editorial Paidós. Contextos Grupo Planeta Spain.

Medicine Plus. (20 de Mayo de 2024). *Inoformacion de la salud para usted*. Obtenido de El estrés y su salud: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm

Midgley , J. (1995). *Desarrollo social: la perspectiva del desarrollo en el bienestar social, Londres, Sage.* Obtenido de ttps://www.upm.es/sfs/Rectorado/Gabinete%20del%20Rector/Honoris%20Causa/curriculum/James%20Midgley.pdf

Naula Evas, J. E. (2021). *BIENESTAR FÍSICO Y SOCIAL Y SU INFLUENCIA EN LACALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO DE SALUD PUERTO DE CHANDUY.2021*. UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENAFACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD.

Oblitas , L. (2008). El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología*, 219-256.

Observatorio permanente de riesgos psicosociales. (2008). Tecnoestrés.

Organizacion mundial de la salud . (21 de 02 de 2023). Obtenido de Estrés: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Ortuno, J. (2021). *Informe ObservaPRL.* Obtenido de Informe-Tecnoestrés.

Otero, C. (23 de Marzo de 2022). *MeriStation* . Obtenido de ¿Tienes tecnoestrés? Un 70% de españoles se estresa si no le funciona el móvil: https://as.com/meristation/2022/03/23/betech/1648057576_031205.html

Oviedo, G. L. (2004). LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA CON BASE EN LA TEORÍA GESTALT. *Scielo*, 89-96. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a10.pdf

Peláez García , D. (2021). *"Gestión del bienestar social y su relación con la felicidad laboral de los colaboradores administrativos en una universidad privada de Trujillo- 2020".* UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO ESCUELA DE POSGRADO, Trujillo, Peru.

Picón, C., Toledo, S., & Navarro, V. (2016). Tecnoestrés: Identificación y prevalencia en el personal docente de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. *Revista de la facultad de Medicina*, 11.

Porter, M. E. (1985). *Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance.* Free impress.

Prado Sangrera, A. A. (2009). ESTRÉS TECNOLÓGICO: MEDIDAS PREVENTIVAS PARA POTENCIAR LA CALIDAD DE VIDA LABORAL. *Dialnet*, 124-155.

Prado, A. (2008). NUEVAS TECNOLOGÍAS Y NUEVOS RIESGOS LABORALES:ESTRÉS Y TECNOESTRÉS. *Dialnet*, 1-23.

Ralph, W. E. (2017). *LA CONFIANZA EN UNO MISMO.* Madrid: INSTITUTO JUAN ANDRES. Obtenido de https://evaluaciones.ays.cl/files/docs/bci_gui_autoconfianza.pdf

Ranzan, R. (10 de 03 de 2022). *Weforum*. Obtenido de BIENESTAR Y SALUD MENTAL: https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/#:~:text=El%2076%25%20de%20los%20estudiantes,probabilidades%20de%20abandonar%20los%20estudios.

Reyes , O., & Rains, O. (2014). TEORÍA DEL BIENESTAR Y EL ÓPTIMO DE PARETO COMO PROBLEMAS MICROECONÓMICOS . *REICE*.

Roldán , P. (09 de Febrero de 2019). *Ecomipedia*. Obtenido de Muestreo estratificado: https://economipedia.com/definiciones/muestreo-estratificado.html

Rosales Sánchez, J. (2015). Percepción y Experiencia. *Scielo*, 21-36. Obtenido de https://ve.scielo.org/pdf/epi/v35n2/art02.pdf

Roth, E. (2004). El Cambio Social . *Scielo*, 1-12.

Salanova, M. (2006). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial.* Ministerio de trabajo y asuntos sociales España.

Salanova, M. (2007). Nuevas tecnologías y nuevos riesgos psicosociales en el trabajo. *Universitat Jaume I (Castellón)*.

Salanova, M., & Nadal, M. (2003). SOBRE EL CONCEPTO Y MEDIDA DEL TECNOESTRÉS: UNA REVISIÓN. *Dialnet*.

Sanchez, A., Flores , I., Veytia, M., & Azuara, V. (2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Scielo*, 1-10.

Sanchez, M., Casanova , C., Bravo , I., & Barba, A. (2021). Estudio comparativo de las desigualdades en el tecnoestrés entre instituciones de educación superior en América Latina y Europa. *Código Científico Revista De Investigación*, 1-16.

Sarasola, J. (2024). "Nivel descriptivo". *Ikusmira*, https://ikusmira.org/p/nivel-descriptivo.

Sellberg, C., & Tarja, S. (2014). Technostress in the office: a distributed cognition perspective on human–technology interaction. *Springer*.

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease.* Boston: Butterworths.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Scielo*, 10-59. Obtenido de https://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf

Sistema Nacional de Información . (2023). *El nuevo Ecuador* . Obtenido de El 86% de los ecuatorianos tiene acceso a las tecnologías de la información (VIDEO): https://www.presidencia.gob.ec/el-86-de-los-ecuatorianos-tiene-acceso-a-las-tecnologias-de-la-informacion-video/

Smith, C. (30 de Agosto de 2024). *Carepatron*. Obtenido de Hoja de ejercicios de autoconfianza para adultos: https://www.carepatron.com/es/templates/self-confidence-worksheets-for-adults

SMOWL. (17 de Enero de 2024). *Tecnoestrés: qué es, causas y consecuencias a tener en cuenta*. Obtenido de SMOWL TECH: https://smowl.net/es/blog/tecnoestres/

Soto-Pérez, F. F. (2010). *Tecnologías y Neuropsicología. Hacia una ciber-neuropsicología.* . Cuaderno de Neuropsicología.

Thompson, I. (Enero de 2008). *Promonegocios.net*. Obtenido de Definición de Eficiencia: https://www.promonegocios.net/administracion/definicion-eficiencia.html

Torre, S. (21 de Julio de 2023). *Seazy*. Obtenido de Descubre la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y su impacto en la formación: https://www.iseazy.com/es/blog/teoria-del-aprendizaje-social-de-bandura/

Uribe , M. (2004). Desarrollo social y Bienestar. *Universitas Humanistica*.

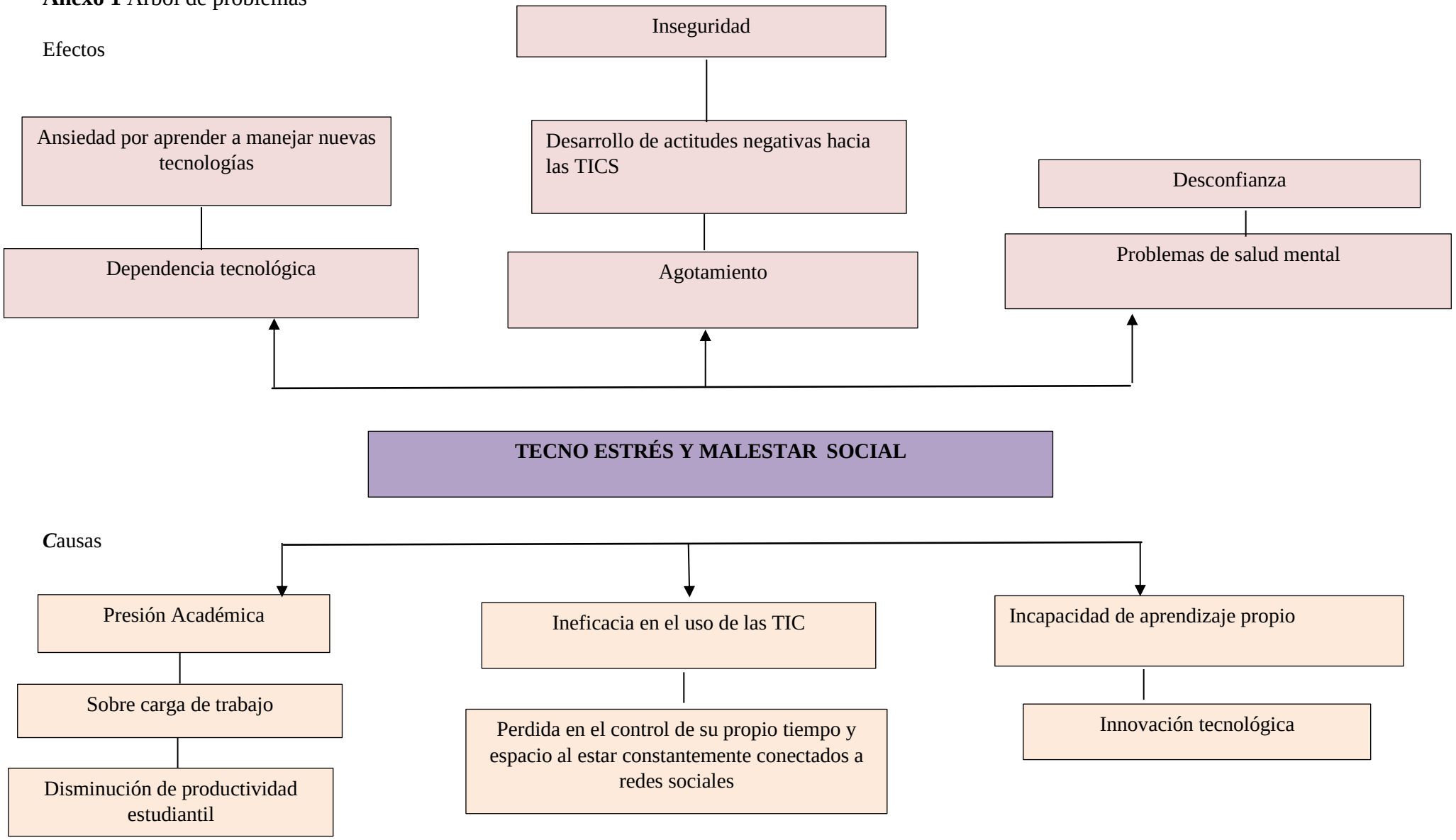
Vargas Melgarejo, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridadess, vol. 4, núm. 8*, 47-53.

Vargas, B. I. (2020). Bienestar social, Satisfacción de la vida y Características personales de violencia. *Vertientes* .

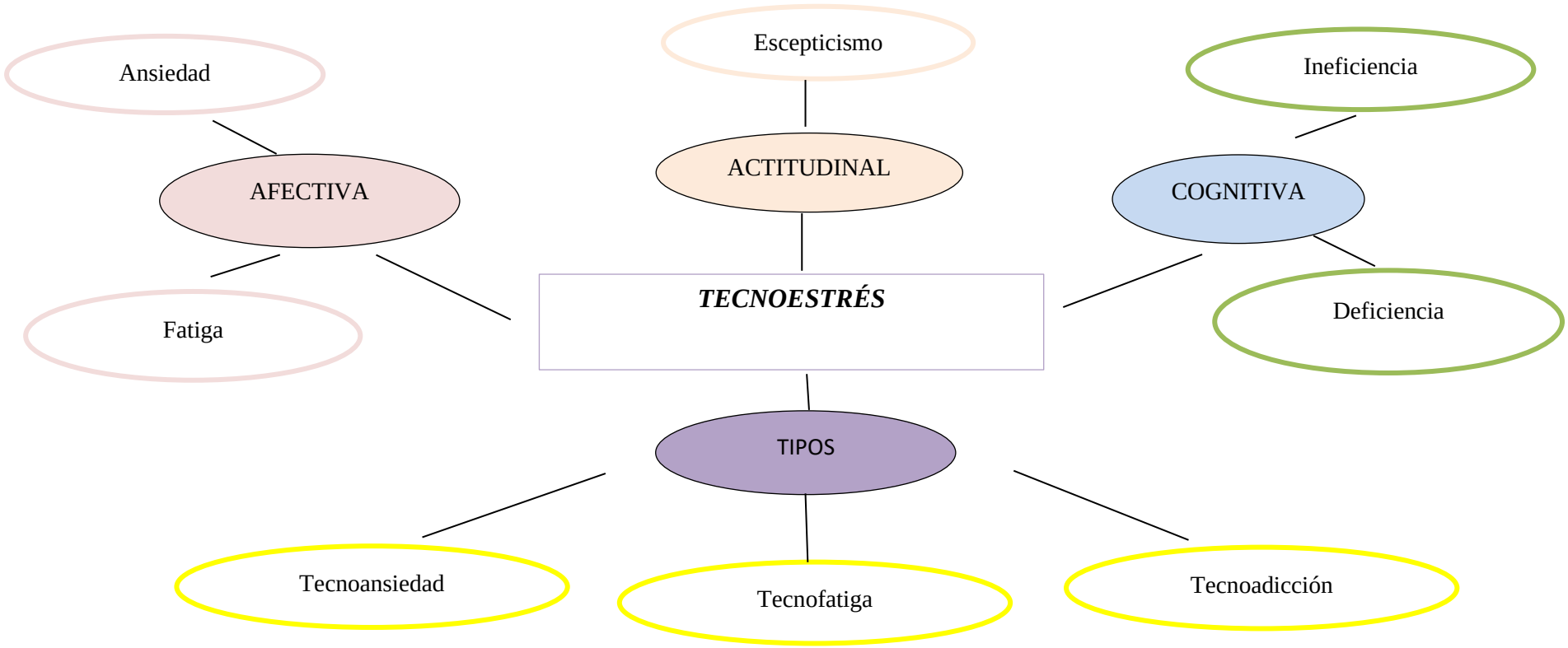
Westreicher, G. (01 de Marzo de 2020). *Economipedia*. Obtenido de La ineficiencia es la incapacidad de poder cumplir una tarea de una manera óptima. Es decir, utilizando la menor cantidad de recursos posibles.: https://economipedia.com/definiciones/ineficiencia.html#google_vignette

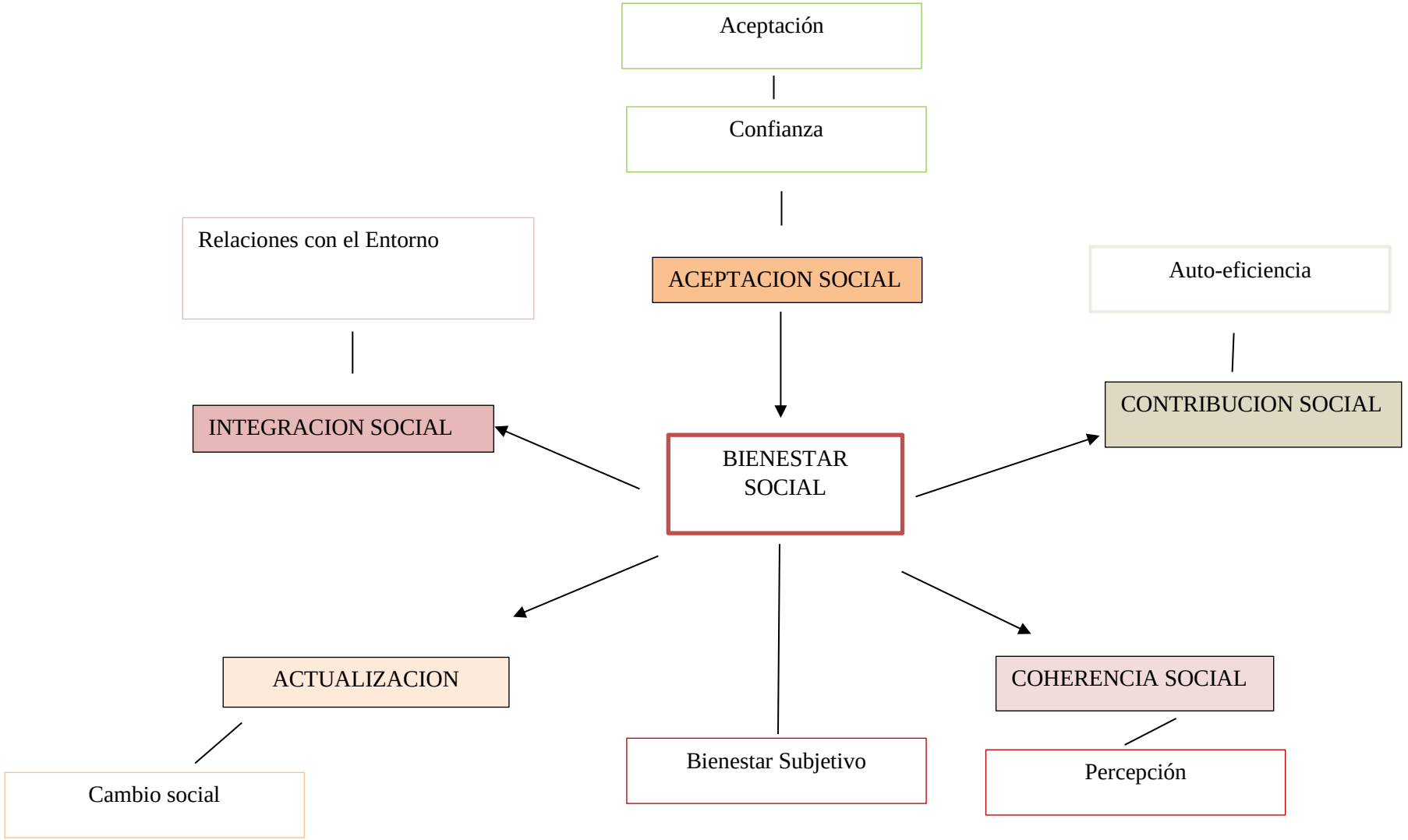
ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Constelaciones




Aceptación
Confianza
Relaciones con el Entorno
ACEPTACION SOCIAL
Auto-eficiencia
INTEGRACION SOCIAL
CONTRIBUCION SOCIAL
BIENESTAR SOCIAL
ACTUALIZACION
COHERENCIA SOCIAL
Cambio social
Bienestar Subjetivo
Percepción

Anexo 3 Operacionalización de variables

VARIABLE-TECNOESTRÉS				
CONCEPTUALIZACION	**DIMENSIONES**	**CATEGORIAS**	**ASPECTOS**	**TECNICAS**
El tecnoestrés, definido como un estado psicológico con repercusiones negativas a nivel fisiológico y actitudinal, surge del uso desmedido o constante de las nuevas tecnologías. No obstante, su impacto depende en gran medida de la percepción individual de las demandas externas y de las capacidades de afrontamiento de cada persona.	Afectiva	• Ansiedad • Fatiga	➢ Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas. ➢ Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a. ➢ Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más. ➢ Es difícil concentrarme después de trabajar con las tecnologías. ➢ Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías. ➢ Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas. ➢ Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores. ➢ El trabajar con ellas me hace sentir incomodo, irritable e impaciente.	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** RED TICS

	Actitudinal	• Escepticismo	➢ Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos. ➢ Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC. ➢ Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo. ➢ Dudo del significado del trabajo con las tecnologías.	
	Cognitiva	• Ineficiencia • Deficiencia	➢ En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías, ➢ Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación. ➢ La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías. ➢ Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC.	

VARIABLE- BIENESTAR SOCIAL				
CONCEPTUALIZACION	**DIMENSIONES**	**CATEGORIAS**	**ASPECTOS**	**TECNICAS**
Se entiende como bienestar social al conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de la persona y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que den lugar a la tranquilidad y satisfacción humana. El bienestar social es una condición no observable directamente, sino a partir de juicios como se comprende y se puede comparar de un tiempo o espacio a otro	Integración Social:	• Relaciones con el Entorno	➢ Siento que soy una parte importante de mi comunidad. ➢ Creo que la gente me valora como persona. 03. Si tengo algo que decir, creo que la mayoría de la gente me escucharía. ➢ Me siento cercano a otra gente. ➢ Si tuviera algo que decir, pienso que la gente no se lo tomaría en serio	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Escala de Bienestar Social
	Aceptación Social:	• Confianza • Aceptación	➢ Creo que la gente no es de fiar. ➢ Creo que las personas sólo piensan en sí mismas. ➢ Creo que no se debe confiar en la gente. ➢ Creo que la gente es egoísta. ➢ Hoy en día, la gente es cada vez más deshonesta. ➢ Las personas no se preocupan de los problemas de otros.	

	Contribución Social:	• Autoeficiencia	➢ Creo que puedo aportar algo al mundo. ➢ No tengo nada importante que ofrecer a la sociedad. ➢ Mis actividades diarias no aportan nada que valga la pena a la sociedad. ➢ No tengo ni el tiempo ni la energía para aportar algo a la sociedad. ➢ Pienso que lo que hago es importante para la sociedad	
	Actualización Social:	• Cambio social	➢ Para mí el progreso social es algo que no existe. ➢ La sociedad no ofrece alicientes para gente como yo. ➢ Veo que la sociedad está en continuo desarrollo. ➢ No creo que instituciones como la justicia o el gobierno mejoren mi vida. ➢ La sociedad ya no progresa.	

	Coherencia Social:	• Percepción	➢ No entiendo lo que está pasando en el mundo. ➢ El mundo es demasiado complejo para mí. ➢ No merece la pena esforzarse en intentar comprender el mundo en el que vivo. ➢ Muchas culturas son tan extrañas que no puedo comprenderlas	

Anexo 4 Instrumento

TECNOESTRÉS Y BIENESTAR SOCIAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El objetivo de esta encuesta es determinar la influencia que provoca el tecnoestrés en el bienestar de los estudiantes universitarios. La información recopilada será utilizada con fines educativos y se mantendrá en estricta confidencialidad. Sus respuestas serán de gran ayuda y aporte para mi investigación. Para que su participación sea lo más valiosa posible, leer atentamente cada pregunta y responder honestamente y con la mayor precisión posible.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

- Edad
- Sexo
- Estado civil

Soltero ( ) Casado ( ) Viudo ( )

- Grado académico
- Nacionalidad

SECCION I ASPECTOS RELACIONADOS AL TECNOESTRES

NADA	CASI NADA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	BASTANTE	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
0	1	2	3	4	5	6

ACTITUDINAL							
1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos							
2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC							
3. Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo							
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías							
AFECTIVA							
5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas							
6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a							
7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más							

8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías							
9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías							
10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas							
11. Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores							
12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente							
COGNITIVA							
13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías							
14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación							
15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías							
16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC							

SECCION II ASPECTOS RELACIONADOS CON EL BIENESTAR SOCIAL

TOTALMENTE EN ACUERDO	EN DESACUERDO	NEUTRO	DE ACUERDO	TOTALEMENTE DE ACUERDO
1	2	3	4	5

INTEGRACION SOCIAL							
1. Siento que soy una parte importante de mi comunidad							
2. Creo que la gente me valora como persona.							
3. Si tengo algo que decir, creo que la mayoría de la gente me escucharía							
4. Me siento cercano a otra gente.							
5. Si tuviera algo que decir, pienso que la gente no se lo tomaría en serio.							
ACEPTACION SOCIAL							
6. Creo que la gente no es de fiar							
7. Creo que las personas sólo piensan en sí mismas.							

8. Creo que no se debe confiar en la gente.							
9. Creo que la gente es egoísta.							
10. Hoy en día, la gente es cada vez más deshonesta.							
11. Las personas no se preocupan de los problemas de otros							
CONTRIBUCION SOCIAL							
12. Creo que puedo aportar algo al mundo							
13. No tengo nada importante que ofrecer a la sociedad.							
14. Mis actividades diarias no aportan nada que valga la pena a la sociedad							
15. No tengo ni el tiempo ni la energía para aportar algo a la sociedad.							
16. Pienso que lo que hago es importante para la sociedad.							
CAMBIO SOCIAL							
17. Para mí el progreso social es algo que no existe.							
18. La sociedad no ofrece alicientes para gente como yo.							
19. Veo que la sociedad está en continuo desarrollo.							
20. No creo que instituciones como la justicia o el gobierno mejoren mi vida							
21. La sociedad ya no progresa.							
COHERENCIA SOCIAL							
22. No entiendo lo que está pasando en el mundo.							
23. El mundo es demasiado complejo para mí.							
24. No merece la pena esforzarse en intentar comprender el mundo en el que vivo.							
25. Muchas culturas son tan extrañas que no puedo comprenderlas.							