



Redes de Apoyo y el Tecnoestrés en docentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga

Support Networks and Techno-Stress in Teachers of an Educational Unit Of The City of Latacunga

Karen Fernanda Enríquez López*

<https://orcid.org/0009-0008-0065-6989>

Investigadora independiente, Latacunga, Ecuador

Dennis Sebastián Molina Cevallos

<https://orcid.org/0009-0009-6922-5367>

Carrera de Trabajo Social, Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Educación, Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador

*enriquezf231@gmail.com

Recibido: 11 de febrero de 2025 Aceptado: 8 de mayo de 2025 Publicado: 31 de julio de 2025

Resumen

El empleo de plataformas digitales en el ámbito laboral dentro de las instituciones educativas se ha convertido en un componente esencial tanto para la enseñanza como para la autogestión del desarrollo profesional. Este fenómeno se intensificó tras la pandemia, lo que propició una mayor apertura hacia la educación tecnológica y fomentó el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) por parte de los docentes. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar las redes de apoyo y el tecnoestrés en los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga, 2025. Para la consolidación de los resultados, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, diseñado para recolectar información a través de cuestionarios validados que aseguraron un alto grado de confiabilidad. La población estudiada incluyó a 85 docentes, quienes fueron encuestados mediante la escala MSPSS que evalúa la percepción del apoyo social y el cuestionario REC-TIC que mide el nivel de tecnoestrés. Dentro de los principales resultados se resalta que los docentes perciben un nivel moderado de apoyo social y la mayoría presenta un nivel alto de tecnoestrés. Se pudo concluir que, el tecnoestrés es un fenómeno prevalente entre los docentes de educación básica en Latacunga, vinculado principalmente a las altas demandas tecnológicas y a la insuficiencia de las redes de apoyo.

Palabras clave: Apoyo social, altas demandas, era digital, redes de apoyo, tecnoestrés.

Abstract

The use of digital platforms in the workplace within educational institutions has become an essential component for both teaching and self-management of professional development. This phenomenon intensified after the pandemic, which led to a greater openness towards technological education and encouraged the use of Information and Communication Technologies (ICT) by teachers. In this context, the present research aimed to analyze support networks and technostress in teachers of an educational unit in the city of Latacunga, 2025. In order to consolidate the results, the study was developed under a quantitative approach, designed to collect information through validated questionnaires that ensured a high degree of reliability. The study population included 85 teachers, who were surveyed using the MSPSS scale that evaluates the perception of social support and the REC-TIC questionnaire that measures the level of technostress. Among the main results, it is highlighted that teachers perceive a moderate level of social support and most of them present a high level of technostress. It was concluded that technostress is a prevalent phenomenon among basic education teachers in Latacunga, mainly linked to high technological demands and insufficient support networks.

Keywords: Social support, high demands, digital era, support networks, technostress.

Introducción

La pandemia de COVID-19 generó cambios significativos a nivel global, afectando diversos aspectos de la vida cotidiana, como la educación, el comercio y las actividades laborales las cuales anteriormente dependían de la presencialidad. Se implementaron medidas destinadas a mitigar estos desafíos, destacándose el papel central de la tecnología y las plataformas digitales, que se consolidaron como herramientas esenciales en la vida de las personas. En este contexto, el sistema educativo experimentó una transición hacia la modalidad virtual, lo que implicó que los docentes incluyesen dispositivos electrónicos como el principal medio para impartir clases y el empleo intensivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) (Castellanos et al., 2024)

La Organización Mundial de la Salud (2022) menciona que "se está viviendo una nueva pandemia silenciosa que afecta el bienestar de la población y con esto se refiere al uso excesivo de la tecnología que causa estrés, ansiedad o adicción a ellas". En el ámbito laboral, este fenómeno tiende a generar tecnoestrés, una patología que ha resurgido debido a la creciente demanda de nuevas tecnologías y la instalación del teletrabajo lo que

hacen que las actividades laborales dependan del uso de algún dispositivo tecnológico.

La conexión constante y el tiempo prolongado frente a dispositivos tecnológicos, como se describe en el párrafo anterior, aumenta la probabilidad de experimentar tecnoestrés. Este fenómeno debe abordarse con medidas preventivas y correctivas para garantizar una relación equilibrada con la tecnología.

En Latinoamérica, se encontró hallazgos interesantes con respecto al tecnoestrés en docentes mayores de 60 años de Perú, Quispe et al. (2023), indica que los docentes de la tercera edad presentan limitaciones para desarrollar habilidades digitales en sus puestos de trabajo, la investigación encontró diferencias según el género que manifiesta que los docentes de género masculino tienen mayor confianza a la hora de resolver problemas con relación a las TIC, mientras que las docentes mujeres experimentan mayor estrés el manejo de plataformas digitales.

La investigación de Espíritu y Romero (2022), señala que los 81 docentes de primaria encuestados presentan una relación negativa con las TIC.

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Redes de Apoyo y el Tecnoestrés en docentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga

V9(N°2), pp. 125-136, julio - diciembre 2025

Actividades como la elaboración de informes y el procesamiento de información generan en los docentes tecnoestrés. Asimismo, el estudio resalta que los docentes muestran una falta de iniciativa para adquirir habilidades en el manejo de las tecnologías, lo que convierte al desinterés en un factor determinante en la generación de tecnoestrés al enfrentarse a dispositivos tecnológicos.

El estudio de Domínguez et al. (2022), realizado en México expuso que las participantes presentaban tecnoestrés, cabe recalcar que la investigación se realizó a 54 mujeres docentes de preescolar, donde se concluyó que el tecnoestrés se ve determinado principalmente por la sobrecarga de trabajo y la doble presencia que tienen las mujeres, por lo cual los autores indican la importancia de factores protectores, redes de apoyo que posibiliten modificaciones laborales a favor de los docentes.

En el Ecuador, la investigación académica de Bravo (2023), evidenció que 33 docentes de tres unidades educativas parroquiales aplican una combinación de estrategias para gestionar sus emociones frente a problemáticas, sin embargo en el estudio encontraron que los docentes presentan alteraciones significativas con respecto al tecnoestrés, por lo tanto la autora menciona la importancia de implementar medidas de mitigación del estrés por el uso de dispositivos o plataformas tecnológicas en el ámbito educativo laboral.

La investigación de Baglione y Rodolfo (2023) destacan que los adultos mayores constituyen un grupo prioritario en el uso de la tecnología frente a los jóvenes. En Argentina se atribuye a la limitada disponibilidad de redes de apoyo para enseñar el manejo de las TIC. La pandemia de COVID-19 fomentó el uso de tecnología como medio de comunicación y distracción, gracias al apoyo de miembros jóvenes de las familias, quienes introdujeron plataformas digitales y fortalecieron el vínculo de los adultos mayores con las TIC. El estudio, basado en dos grupos focales, incluyó a 17 adultos mayores entrevistados para analizar sus redes de apoyo.

De manera similar, en el ámbito laboral, estudios como el realizado por Caravaca et al. (2022), analizaron la relación entre las redes de apoyo y el

síndrome de burnout, con el propósito de evaluar su prevalencia y los factores de riesgo asociados en términos demográficos, laborales, de apoyo social percibido, ansiedad y satisfacción laboral, en trabajadores sociales en España. Los resultados evidenciaron una insatisfacción significativa entre los trabajadores respecto a las redes de apoyo disponibles, las cuales no lograron mitigar de manera efectiva los efectos del burnout en el entorno organizacional.

Es evidente que la era tecnológica ha transformado y seguirá transformando la vida de las personas. Sin embargo, también es fundamental reconocer que el uso excesivo de la tecnología puede generar efectos adversos en la salud física y mental de los usuarios, especialmente cuando las TIC se emplean sin una orientación adecuada. Esto puede derivar en niveles elevados de estrés y ansiedad, particularmente en el proceso de adaptación y aprendizaje para manejar las plataformas digitales. En este sentido, dentro del ámbito laboral resulta esencial contar con redes de apoyo que mitiguen los impactos de estos cambios acelerados y faciliten una transición más equilibrada para los individuos. (Guerrero y Granizo, 2023)

Fundamentación teórica

El tecnoestrés es reconocido como un riesgo psicosocial en el ámbito laboral, ya que impacta tanto en el entorno de trabajo como en la salud mental de los individuos. En el caso de los docentes, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) genera preocupación respecto a su nivel de competencia en el manejo de estas herramientas. Además, muchos profesionales buscan demostrar su capacidad para afrontar los desafíos de la era digital, lo que puede incrementar la presión y generar efectos negativos en su bienestar. Este fenómeno subraya la necesidad de estrategias de formación y apoyo que mitiguen el impacto del tecnoestrés en el sector educativo. (Araya et al., 2020).

En este sentido, Almanza y Marulanda (2022) refieren que "el tecnoestrés es un fenómeno psicológico, emocional y social negativo derivado del uso excesivo o inadecuado de la tecnología" (p.15), lo cual puede generar altos niveles de estrés, fatiga y ansiedad, afectando la capacidad de los usuarios

para adaptarse al uso saludable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), según Salanova et al. (2007), este fenómeno se manifiesta en tres subtipos: la tecnoansiedad, caracterizada por emociones desagradables y malestares físicos y emocionales al interactuar con la tecnología; la tecnofatiga, definida como agotamiento cognitivo y mental acompañado de escepticismo hacia la eficacia de las TIC; y la tecnoadicción, marcada por un uso excesivo e incontrolable de la tecnología, que genera dependencia y malestar cuando no es posible acceder a ella.

Las redes de apoyo han existido a lo largo de la historia y han sido ampliamente estudiadas en el ámbito de las ciencias sociales. Cassel (1974), sostiene que el apoyo social proviene principalmente de los grupos primarios más cercanos al individuo, desempeñando un papel fundamental en la recuperación de la salud mental. Por su parte, Caplan (1974), fue pionero en la conceptualización de las funciones del apoyo social, destacando su impacto a través de mecanismos como la retroalimentación, el control sobre el entorno y la validación emocional. Posteriormente, House (1981), propuso una definición más acorde con la actualidad, en la que el apoyo social se entiende como un proceso de interacción entre dos o más individuos, caracterizado por el intercambio emocional y la asistencia instrumental, con el propósito de promover el bienestar biopsicosocial de las personas.

De acuerdo con Chadi (2014), las redes de apoyo o redes sociales son grupos de personas que actúan como puentes que facilitan el cruce. Estos puentes se entrelazan y forman vínculos que posibilitan mejorar la calidad de vida, brindando apoyo ante las condiciones adversas del ser humano. La autora clasifica las redes de apoyo en primarias y secundarias. Las redes primarias se definen como la suma de las relaciones que tiene un individuo, como la familia, amigos y el vecindario. Por otro lado, las secundarias incluyen relaciones vinculadas al macrosistema, pero siguen siendo importantes en la vida del individuo.

En la ciudad de Latacunga, la incorporación de nuevas tecnologías en el ámbito educativo ha permitido que la enseñanza sea más interactiva

y dinámica. Sin embargo, con la llegada de la pandemia, el uso de las TIC en el trabajo docente se incrementó significativamente. Durante aproximadamente dos años, las clases fueron completamente virtuales, lo que obligó a los docentes a aprender y manejar plataformas digitales de manera inmediata, muchas veces sin contar con redes de apoyo adecuadas.

Desde el 2020, el estrés asociado al uso de la tecnología (tecnoestrés) ha ido en aumento, afectando a los docentes debido a las crecientes demandas tecnológicas en el proceso educativo. Esta situación ha generado dificultades en su desempeño laboral y bienestar emocional. En este sentido, cabe de manera pertinente la pregunta: ¿Cuáles son las redes de apoyo y el nivel de tecnoestrés en los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga?; para buscar respuesta a la interrogante anterior esta investigación se plantea como objetivo analizar las redes de apoyo y el tecnoestrés en los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga, 2025 y al hacerlo se espera contribuir al conocimiento académico sobre este campo y ofrecer recomendaciones para contrarrestar los efectos del tecnoestrés en docentes. Además, los hallazgos podrían ser fundamentales para establecer redes de apoyo eficientes en el ámbito laboral.

■ Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, diseñado para recolectar información a través de cuestionarios validados que aseguraron un alto grado de confiabilidad. Este enfoque se aplicó mediante encuestas destinadas a analizar las redes de apoyo y el tecnoestrés en los docentes. En este contexto, Hernández et al. (2014), definen el enfoque cuantitativo como “un conjunto de procesos que se utilizan para la recolección de datos con el propósito de probar hipótesis basadas en mediciones numéricas” (p. 4). Esta investigación es de tipo no experimental, lo que implica que las variables fueron estudiadas en su entorno natural, como los hogares y los lugares de trabajo de los participantes.

Para evaluar el apoyo social percibido, se aplicó la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS), la cual contiene 12 ítems, basados en

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Redes de Apoyo y el Tecnoestrés en docentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga

tres áreas como lo son la familia, los amigos y otros, la escala tiene una valoración de tipo Likert, el instrumento antes mencionado fue traducido al español por Arechabala y Miranda (2002), su versión fue expuesta a un juicio de expertos en el idioma inglés y también psicólogos que avalen el instrumento, su confiabilidad fue calculada por medio del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniéndose un valor total de 0.86 para toda la escala.

Para la variable de tecnoestrés se utilizó el cuestionario de Recursos, Emociones y Demandas

para los usuarios de TIC (RED-TIC), este instrumento de tipo Likert cuenta con 16 ítems, como menciona Salanova et al. (2007): "el tecnoestrés como daño psicosocial se mide con tres dimensiones 1: afectiva (escala de ansiedad y fatiga) 2: actitudinal (escala de escepticismo y 3: cognitiva (escala de ineficacia)" (pág. 3). La confiabilidad del instrumento fue calculada por medio del coeficiente Alpha de Cronbach superando el valor de 0.70, también los autores proponen un baremo que se presenta en la tabla 1, para interpretar los niveles alcanzados en las escalas antes mencionadas.

Tabla 1
Baremo para la interpretación de las escalas del tecnoestrés

Nivel	Ansiedad	Fatiga	Escepticismo	Ineficacia
Muy bajo	0,00	0,00	0,00	0,00
Bajo	0,01-1,00	0,01-1,50	0,01-1,00	0,01-0,50
Medio (bajo)	1,01-1,75	1,51-2,25	1,01-1,87	0,51-1,25
Medio (Alto)	1,76-3,00	2,26-3,06	1,88-2,75	1,26-2,50
Alto	3,01-4,31	3,07-4,25	2,76- 4,00	2,51-4,00
Muy alto	> 4,31	> 4,25	> 4,00	> 4,00

Nota: Datos obtenidos de la validación realizada por Salanova del Cuestionario de Recursos, Emociones y demandas para los usuarios de TIC

La población seleccionada para este estudio estuvo conformada por 85 docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga, la cual se tomó como referencia una de las unidades educativas centrales de la ciudad que tiene 89 años prestando sus servicios a la educación. La investigación se realizó con el 100% de la población por lo tanto no se efectúa ningún cálculo de muestreo.

Los instrumentos fueron transcritos en la plataforma Google Forms para su aplicación, y el enlace correspondiente fue enviado a los participantes a través de WhatsApp en diciembre del 2024. Para llevar a cabo la aplicación de las encuestas, se gestionó un oficio solicitando autorización al director de la unidad educativa, quien aprobó su realización. Una vez obtenida la autorización, se procedió a la

recolección de datos. Además, en la encuesta se aclaró que la información recopilada sería anónima y utilizada exclusivamente con fines educativos.

Los datos obtenidos fueron exportados a una hoja de cálculo de Excel para su procesamiento y análisis. Posteriormente, se utilizó el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25 para generar las correspondientes tablas de frecuencias de los resultados.

Resultados

Dimensión afectiva

Para identificar la dimensión afectiva del Tecnoestrés en los docentes, se realizó un análisis estadístico de

las escalas de Ansiedad y Fatiga, cuyos resultados se detallan a continuación en las tablas 2 y 3.

Tabla 2
Escala de ansiedad

ITEMS	MEDIA	DESVIACIÓN
1. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	3,21	1,626
2. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	3,35	1,737
3. Dudo a la hora de utilizar tecnologías por miedo a cometer errores	3,15	1,516
4. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	3,13	1,717
PROMEDIO DE LA ESCALA	3,21	1,649

Nota: Resultados obtenidos de la escala RED-TIC aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

En la tabla 2, se puede observar como resultado de la escala de ansiedad que la media tiene un valor de 3,21 y una desviación de 1,649, correspondientes a un nivel alto según el baremo utilizado para la interpretación de las escalas. En este contexto, los

encuestados manifestaron experimentar niveles altos de ansiedad al interactuar con tecnologías, temiendo la posibilidad de perder información debido a un uso incorrecto, así como cometer errores.

Tabla 3
Escala de fatiga

ITEMS	MEDIA	DESVIACIÓN
1. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	3,35	1,66
2. Cuando termino un trabajo con TIC, me siento agotado/a	3,51	1,63
3. Estoy tan cansado/a cuando acabo de trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	3,24	1,386
4. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	3,26	1,513
PROMEDIO DE LA ESCALA	3,34	1,54725

Nota: Resultados obtenidos de la escala RED-TIC aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

En la tabla 3, se evidencia los resultados de la escala de fatiga que se obtuvo un valor para la media de 3,34 y una desviación de 1,54725, ubicándose en un nivel alto según el baremo de la tabla 1. Bajo esta perspectiva,

los encuestados manifestaron fatiga al momento de terminar un trabajo con TIC, les resulta difícil relajarse después de trabajar con tecnologías, sintiéndose cansados sin poder realizar más actividades.

Dimensión actitudinal

Con la finalidad de analizar la dimensión actitudinal del Tecnoestrés en los docentes, se evaluó la escala

de Escepticismo, presentándose los resultados obtenidos en la tabla 4.

Tabla 4
Escala de escepticismo

ITEMS	MEDIA	DESVIACIÓN
1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	3,48	1,571
2. Cada vez me siento menos implicado con el uso de las TIC	3,2	1,609
3. Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	2,76	1,688
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	3,01	1,789
PROMEDIO DE LA ESCALA	3,1125	1,66425

Nota: Resultados obtenidos de la escala RED-TIC aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

En la tabla 4, se muestran los resultados de la escala de escepticismo, donde se puede apreciar que tiene un valor de la media de 3,1125 y desviación de 1,66425 correspondiente a un nivel alto con respecto a los valores del baremo de la tabla 1. Por lo tanto, los encuestados cada vez se sienten menos implicados en el uso de las TIC y dudan del significado de las tecnologías en el ámbito laboral.

Dimensión cognitiva

Con la finalidad de determinar la dimensión cognitiva del instrumento aplicado a los docentes, se procedió a analizar la escala de ineficacia, resultados que se presentan en la tabla 5.

Tabla 5
Escala de ineficacia

ITEMS	MEDIA	DESVIACIÓN
1. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	3,01	1,694
2. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	3,24	1,73
3. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	2,61	1,698
4. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	3,12	1,742
PROMEDIO DE LA ESCALA	2,995	1,716

Nota: Resultados obtenidos de la escala RED-TIC aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

En la tabla 5, se observan los resultados de la escala de ineficacia, demostrando que la media tiene un valor de 2,995 y una desviación de 1,716, ubicándose en un nivel alto según el baremo de la tabla 1. Al

respecto los docentes encuestados señalan que se sienten ineficaces utilizando las TIC y se les dificulta trabajar con las mismas.

Tabla 6

Apreciación general de las escalas del tecnoestrés

Escala	Media ± Desviación	Apreciación según baremo
Ansiedad	3,21 ± 1,649	Alto
Fatiga	3,34 ± 1,54725	Alto
Escepticismo	3,1125 ± 1,66425	Alto
Ineficacia	2,995 ± 1,716	Alto

Nota: Resultados obtenidos de la escala RED-TIC aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

En la tabla 6, revela las diferentes escalas que juntas llevan a medir el tecnoestrés, por lo tanto,

se aprecia que las escalas presentan un nivel alto correspondiente al baremo establecido.

Tabla 7

Apoyo Social Percibido en los docentes

Nivel de Apoyo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Apoyo Social Bajo	13	15,3	15,3	15,3
Apoyo Social Moderado	56	65,9	65,9	81,2
Apoyo Social Alto	16	18,8	18,8	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de la escala MSPSS aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

La tabla 7 revela que el 65.9% de los docentes que serían un total de 56 perciben un nivel de apoyo social moderado, constituyendo la mayoría de la muestra, mientras que un 15.3% reporta un apoyo social bajo y un 18.8% un apoyo social

alto. En general, aunque el predominio del nivel moderado es positivo, queda margen de mejora para incrementar el apoyo percibido, especialmente entre quienes reportan niveles bajos o moderados.

Tabla 8
Apoyo Familiar Percibido en los docentes

Nivel de Apoyo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Apoyo Familiar Bajo	14	16,5	16,5	16,5
Apoyo Familiar Moderado	41	48,2	48,2	64,7
Apoyo Familiar Alto	30	35,3	35,3	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de la escala MSPSS aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

La tabla 8 muestra que 41 docentes perciben un nivel de apoyo familiar moderado, representando al 48.2% de la muestra, seguido por un 35.3% que equivale a 30 encuestados que reportan un apoyo familiar alto, lo cual indica que una proporción significativa siente un fuerte respaldo familiar. Por otro lado, un 16.5% percibe un apoyo familiar bajo, constituyendo

la minoría de la muestra. Estos resultados reflejan una distribución en la que predomina el nivel moderado, aunque destaca un porcentaje relevante de docentes con alto apoyo, lo que podría influir positivamente en su bienestar. Sin embargo, el grupo con bajo apoyo requiere atención para mejorar su percepción del respaldo familiar.

Tabla 9
Apoyo de Amigos Percibido en los docentes

Nivel de Apoyo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Apoyo amigos bajo	53	62,4	62,4	62,4
Apoyo amigos moderado	22	25,9	25,9	88,2
Apoyo amigos alto	10	11,8	11,8	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de la escala MSPSS aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

La tabla 9 arroja como resultado que el 62.4% de los docentes perciben un nivel bajo de apoyo por parte de amigos, lo que constituye la mayoría de la muestra con 53 encuestados. Por otro lado, 22 docentes que representan al 25.9% reportan un nivel moderado de apoyo y apenas un 11.8% que

serían 10 encuestados percibe un apoyo alto. Estos resultados indican que el apoyo social percibido por parte de los amigos es limitado en general, lo que podría influir en el bienestar emocional de los docentes, destacando la necesidad de estrategias que fortalezcan las redes de apoyo en este ámbito.

Tabla 10*Apoyo Otros Percibido en los docentes*

Nivel de Apoyo	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Apoyo amigos bajo	53	62,4	62,4	62,4
Apoyo amigos moderado	22	25,9	25,9	88,2
Apoyo amigos alto	10	11,8	11,8	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Nota: Resultados obtenidos de la escala MSPSS aplicada a los docentes de una Unidad Educativa. Latacunga, 2024.

La tabla 10 indica que el 61.2% de los docentes perciben un nivel moderado de apoyo por parte de "otros", lo que constituye la mayoría de la muestra con 52 encuestados. En contraste, el 20% que equivale a 17 docentes reportan un nivel bajo de apoyo, mientras que solo el 18.8% percibe un

nivel alto. Estos resultados reflejan que, aunque el nivel moderado de apoyo predomina, existe una proporción significativa de docentes con apoyo bajo, lo que sugiere la necesidad de fortalecer estas redes de respaldo para mejorar la percepción de apoyo social en este grupo.

Discusión

Esta investigación tiene como objetivo analizar las redes de apoyo y el tecnoestrés en los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga. Es evidente que la era tecnológica ha transformado y seguirá transformando la vida de las personas. Sin embargo, también es fundamental reconocer que el uso excesivo de la tecnología puede generar efectos adversos en la salud física y mental de los usuarios

Los resultados de este estudio muestran que los niveles de tecnoestrés son altos en las tres dimensiones afectiva, actitudinal y cognitiva en las cuales se basa la investigación. Al contrario, con el estudio que realiza Olvera et al. (2022), que presentan un nivel bajo en tecnoestrés en todas las dimensiones, por lo tanto, resaltan que las tecnologías se las consideran neutrales esto quiere decir que no genera efectos positivos ni negativos a quienes las usan, el nivel de tecnoestrés dependerá de la frecuencia, habilidades, recursos y adaptación para afrontar los cambios tecnológicos de manera que no afecte el bienestar biopsicosocial de los usuarios.

Por su parte, Bravo (2023), en los resultados de la dimensión afectiva y actitudinal muestran que los docentes presentan niveles altos de tecnoestrés al igual que la presente investigación, por lo tanto, esto evidencia una postura de incertidumbre respecto a la utilidad de las tecnologías en el ámbito educativo, así como un desgaste tanto físico como emocional provocado por su uso prolongado. Asimismo, se manifiesta una inquietud acerca de la implementación actual y futura de las TIC.

Por el contrario, en relación con la dimensión cognitiva, estudios como el de Carrión et al. (2022), descartaron que la ineficacia en el uso de las TIC contribuyera al aumento del tecnoestrés en los docentes. Según sus hallazgos, los profesores se perciben como competentes en el manejo de herramientas tecnológicas y no encuentran dificultades para adaptarse a nuevas plataformas. Sin embargo, los resultados del presente estudio contrastan con esta conclusión, ya que los docentes de la unidad educativa de Latacunga presentan un

alto nivel de ineficacia en el uso de las TIC. Por ello, sería fundamental implementar programas de formación pedagógica en tecnología para mejorar sus competencias digitales.

Las redes de apoyo percibidas por los docentes se estudiaron en tres grupos, familia, amigos y otros significativos dando como resultado que los docentes perciben un apoyo social moderado. Al igual que lo expuesto por Quispe y Calizaya (2023), en su investigación encontraron que los docentes estudiados tenían un nivel moderado de apoyo social percibido, también destacaron que este apoyo no siempre es bien recibido. Esto depende del interés que tenga cada persona en interactuar con su círculo social y de qué tan cómoda se sienta, lo que influye en la percepción de un nivel de apoyo social alto.

Con respecto al apoyo familiar los docentes de la ciudad de Latacunga presentaron un nivel moderado, estudios como los de Zamora et al. (2022) resaltan que contar con redes de apoyo tanto familiar como institucional brinda a los docentes de educación básica una sensación de protección, lo que facilita su desempeño frente al alumnado y a los padres de familia. Además, los autores enfatizan que cuando los docentes reciben el apoyo adecuado, se sienten más libres para desarrollar sus habilidades dentro de la institución.

Por el contrario, referente al apoyo de amigos y otros significativos, la investigación de Ortega et al. (2023), destaca que la colaboración entre pares favorece el desarrollo profesional de los docentes y facilita el intercambio de ideas. Sin embargo, sus hallazgos también señalan que los docentes de escuelas suelen evitar buscar apoyo, lo que debilita la reciprocidad en los vínculos con colegas y amigos. Además, los autores enfatizan que los docentes tienden a formar subgrupos según la jerarquía, y que las relaciones son más estrechas cuando comparten edad o género, lo que limita la percepción general de apoyo social entre pares. En el presente estudio, los docentes de la ciudad de Latacunga perciben un nivel bajo de apoyo por parte de amigos y moderado apoyo de otros significativos, lo que sugiere que los factores mencionados por Ortega et al. (2023) podrían influir en que este nivel de apoyo no sea más alto.

En conjunto, los hallazgos de esta investigación subrayan la necesidad de fortalecer las redes de apoyo social y fomentar el desarrollo de habilidades tecnológicas en los docentes para mitigar los niveles de tecnoestrés. Mejorar la percepción del apoyo social podría actuar como un factor protector frente al estrés relacionado con el uso de la tecnología, contribuyendo a un mayor bienestar biopsicosocial en los educadores

■ Conclusiones

Los resultados de este estudio evidencian que los docentes de una unidad educativa de la ciudad de Latacunga presentan niveles altos de tecnoestrés en sus dimensiones afectiva, actitudinal y cognitiva. En la dimensión afectiva, se identificó una alta presencia de ansiedad y fatiga al trabajar con tecnologías, lo que indica que los docentes experimentan incomodidad, temor a cometer errores y dificultades para relajarse después de interactuar con herramientas digitales.

En la dimensión actitudinal, los docentes mostraron un alto grado de escepticismo respecto a la utilidad de las TIC, manifestando un menor interés y compromiso en su uso. Esta percepción puede estar relacionada con la carga emocional negativa que les genera el trabajo con tecnologías.

Por otro lado, la dimensión cognitiva reflejó una percepción de ineficacia en el uso de TIC, lo que sugiere que los docentes consideran que tienen dificultades para manejar adecuadamente las tecnologías y sienten inseguridad. Esto resalta la necesidad de fortalecer las competencias digitales del personal educativo a través de programas de formación continua.

En cuanto a las redes de apoyo, se observó que la mayoría de los docentes perciben un nivel moderado de respaldo social, especialmente en el ámbito familiar. Sin embargo, el apoyo por parte de amigos y otros contactos significativos es limitado, lo que podría contribuir a la sensación de aislamiento y dificultar la gestión del tecnoestrés.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer las redes de apoyo, particularmente en el ámbito laboral,

con el fin de proporcionar un entorno que fomente el bienestar y facilite la adaptación tecnológica. Esto es especialmente en contextos como el de la ciudad de Latacunga, donde aún persisten brechas en el acceso y manejo adecuado de las TIC.

Adicionalmente, se sugiere la implementación de políticas organizacionales que prioricen el bienestar laboral, tales como programas de bienestar mental, espacios de comunicación abierta entre docentes y directivos, y la creación de sistemas de mentorías donde los docentes con mayor experiencia tecnológica puedan guiar a sus colegas. Estas estrategias no solo reducirán el tecnoestrés, sino que también contribuirán a la construcción de una cultura organizacional más inclusiva, resiliente y adaptativa frente a los retos que supone la transformación digital en el ámbito educativo.

Referencias

Araya, S., Quiroz, Á., & Salazar, C. (2020). Explorando la incidencia de Creadores e Inhibidores de Tecnoestrés en la Satisfacción Laboral y el Compromiso Laboral en usuarios finales de Tecnologías de Información y Comunicación. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (42), 554-567. <https://www.proquest.com/openview/8c-5bbc92b4525a0fa75510fc0722d6e2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>

Arechabala, C., & Miranda, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y Enfermería*, 8(1), 49-55. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532002000100007&script=s-ci_arttext

Baglione, M., & Rodolfo, N. (2023). Redes de apoyo social y uso de las tic en personas adultas mayores. Un estudio de casos en contexto de pandemia (Buenos Aires, Argentina). *del prudente Saber y el máximo posible de Sabor*, (17), 1-24. <https://pcent.uner.edu.ar/index.php/dps/article/view/1532/1728>

Bastidas, I. E., & Solano, L. D. (2022). *Nivel de tecnoestrés y su relación con el desempeño laboral en docentes universitarios de Riohacha*. [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio

institucional. <https://bibliotecautpl.utpl.edu.ec/cgi-bin/abnetclwo?METS=90319731717>

Bravo, V. (2023). Estrés por Tecnologías: Estrategias de Afrontamiento de Docentes en Áreas Rurales. *Erevna: Research Reports*, 1(1), 1-13. <https://doi.org/10.70171/dj8t8w70>

Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health*. Behavioral Publications.

Caravaca, F., Pastor, E., Barrera, E., & Sarasola, J. L. (2022). Burnout, apoyo social, ansiedad y satisfacción laboral en profesionales del Trabajo Social. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 39(1), 179-194. <https://www.redalyc.org/journal/180/18069356011/html/>

Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., & Jaramillo, M. (2022). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Revista Información Científica*, 101(2), e3778. <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3778>

Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and stress: Theoretical formulations. *International Journal of Health Services*, (4) 471-482. <https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/WF7X-Y1L0-BFKH-9QU2>

Castellanos, L., Miranda, L., Quiroz, M., & Sanhueza, C. (2024). Regulación emocional y tecnoestrés en docentes de educación superior. Una revisión sistemática. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 16(1), 193-212. <https://doi.org/10.22335/rllc.v16i1.1878>

Domínguez, L., Rodríguez, D., Totolhua, B., & Rojas, J. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9, 1-21. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2950/2952>

Espíritu, Y., & Iraola, I. (2022). El Uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación y el Tecnoestrés: Un estudio correlacional en Docentes de Educación Primaria. *Revista Ibérica de Sistemas*

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Redes de Apoyo y el Tecnoestrés en docentes de una Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga

V9(N°2), pp. 135-136, julio - diciembre 2025

- e *Tecnologías de Información Iberian Journal of Information Systems and Technologies*, (E56), 383-396. <https://www.risti.xyz/issues/ristie56.pdf>
- García, M., Solís, L., & Rojas, S. (2022). Tecnoestrés en docentes universitarios en el marco de la pandemia covid-19. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 10(1), 1-14. <https://edulab.es/revEDU/article/download/3036/1849>
- Guerrero, E., & Granizo, L. (2023). Estrategias de Afrontamiento ante el Tecnoestrés en docentes de la parroquia rural El Retiro, Machala, Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 369-385. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1082>
- House, J. (1981). *Work, Stress and Social Support*. MA: Addison Wesley.
- Jiménez, A., Jara, M., & Miranda, E. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Psicol. Esc. Educ.* 16(1), 125-134. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282323570013>
- Martín, J. (10 de Agosto de 2022). *La OMS alerta: la última pandemia ya está aquí. Noticias Trabajo*. <https://noticiastrabajo.huffingtonpost.es/sociedad/oms-alerta-ultima-pandemia-esta-aqui/>
- Olvera, J., Triviño, E., & Bastidas, C. (2022). *Tecnoestrés y satisfacción laboral en colaboradores de una empresa de alimentos durante la pandemia por COVID-19*. [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional - Universidad de Guayaquil. <https://repositorio.ug.edu.ec/items/49d55680-a79d-4685-b89c-e43c03fa11ff/full>
- Ortega, L., Manaut, C., Palacios, D., & Martínez, V. (2023). Patrones y Predictores de Colaboración Docente: Un Estudio Mixto en Escuelas Chilenas. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 21(1), 65-85. https://revistas.uam.es/reice/article/view/reice2023_21_1_004
- Quispe, J., & Calizaya, J. (2023). *Apoyo social percibido y satisfacción laboral en docentes de instituciones educativas públicas de la Provincia de Huaral*. [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo] Repositorio Institucional. – Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114613/Quispe_VJS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quispe, M., Argota, G., Huamán, C., Bolaños, R., & Benites, J. (2023). Habilidades digitales y tecnoestrés en docentes universitarios mayores de 60 años. *MEDISAN*, 27(6), 1-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368476358015>
- Salanova, M., Cifre, E., & Llorens, S. (2007). NTP 730: *Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. [Archivo PDF]. <https://www.insst.es/documentacion/coleccion-tecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/21-serie-ntp-numeros-716-a-750-ano-2006/ntp-730-tecnoestres-concepto-medida-e-intervencion-psicosocial>
- Organización Mundial de la Salud. (2 de febrero de 2022). *Urge proteger la salud de quienes trabajan a distancia*. <https://www.who.int/es/news/item/02-02-2022-crucial-changes-needed-to-protect-workers-health-while-teleworking>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-HILL / Interamericana Editores, S.A.
- Zamora, M., Portillo, S., Reynoso, O., & Caldera, J. (2022). Autopercepción de la preparación docente ante el COVID-19 en México. *Revista Educación y Humanismo*, 23(41), 1-26. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/4594/5214>