

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

Título:

**TECNOESTRÉS Y TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA
DOCENTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2020.**

Autoras:

Granda Zambrano Lisbeth Estefania

Sosa Loor Karla Geanine

Tutora: Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña

Riobamba - Ecuador

Año 2020


APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña, docente de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado: **TECNOESTRÉS Y TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA DOCENTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2020**, realizado por la Srta. GRANDA ZAMBRANO LISBETH ESTEFANIA con C.C. 060398037-6 y la Srta. SOSA LOOR KARLA GEANINE con C.C. 172477670-1, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña

TUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL


Los docentes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, Miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “TECNOESTRÉS Y TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA DOCENTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2020”, presentado por las estudiantes Lisbeth Estefania Granda Zambrano con C.C. 060398037-6 y Karla Geanine Sosa Loor con C.C. 172477670-1, dirigido por Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el que se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentra APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.

Para constancia de lo expuesto firman:

Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña

Tutor

.....

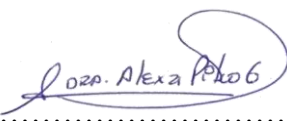
Dr. Byron Alejandro Boada Aldáz

Miembro de Tribunal

.....

Dra. Gina Alexandra Pilco Guadalupe

Miembro de Tribunal

.....

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Nosotras, Granda Zambrano Lisbeth Estefania con C.I. 060398037-6 y Sosa Loor Karla Geanine con C.I. 172477670-1, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación titulado: **“TECNOESTRÉS Y TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA DOCENTES. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, 2020”**, y que el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Lisbeth Estefania Granda Zambrano
C.I. 060398037-6



Karla Geanine Sosa Loor
C.I. 172477670-1

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme en cada paso que doy, a mis padres Bethy y Carlos que pese a la distancia nunca dejaron que me rinda y me apoyaron incondicionalmente, a mis hermanas Elizabeth y Joselyn por haberme cuidado cada día con mucho amor desde mi infancia, a mi sobrino James por darme 6 hermosos años a su lado. Agradezco a Karla quien es mi hermana de otra madre que con cariño, amor y lealtad compartimos muchas cosas a lo largo de estos años, logramos lo que siempre quisimos y juntas. Agradezco a nuestra tutora Dra. Isabel Cando por haberme formado como profesional y por ser parte de este último proyecto siendo una guía fundamental para culminar mis estudios. Finalmente, agradezco a los docentes que aportaron a mi formación como profesional de la salud mental y de igual forma a los docentes que colaboraron en este proyecto.

Lisbeth Estefania Granda Zambrano.

Agradezco a mi padre por enseñarme que el mundo es un lugar lleno de desafíos y que puedo ser libre en él.

A ti mamá, por ser el pilar y la luz de mi vida

A mi hermana por ser la persona con la que siempre puedo contar

A mis dos hermanos elegidos Cristian Loja y Lisbeth Granda quienes me compartieron su alegría y me mostraron su cariño, me dieron esperanza y mucho amor.

A mí docente y tutora de tesis quien me compartió sus conocimientos y me incentiva a ser una mejor profesional

A todos aquellos quienes me apoyaron, guiaron, inspiraron e hicieron que día tras día creyera en mí, Gracias.

Karla Geanine Sosa Loor.

DEDICATORIA

A mis padres Bethy y Carlos quienes me enseñaron a ser una mujer fuerte, valiente, luchadora y perseverante, gracias a su amor y esfuerzo me he convertido en la persona que soy hoy. A mis hermanas Elizabeth y Joselyn por ser mi pilar fundamental a lo largo de los años, por animarme y brindarme siempre una palabra de aliento, a mi sobrino James quien alegra mi vida con sus travesuras. A mi abuelito Félix Valencia quien ahora es la persona que me cuida desde el cielo siempre será importante en mi vida por haberme tratado siempre como su princesa y darme su amor incondicional, a mi hermano de otra madre Fernando Loja quien ha estado conmigo en lo bueno y en lo malo, por apoyarme siempre y ser la coincidencia más bonita de mi vida, finalmente se lo dedico a todos y cada uno de mis amigas/os quienes con su amistad y amor siempre me impulsaron a seguir adelante.

Lisbeth Estefania Granda Zambrano.

A mí madre, porque día tras día se sacrificó por mí, me dedicó su tiempo y su amor. Sin ella no estaría dónde estoy y no sería lo que soy. Te amo.

Karla Geanine Sosa Loor.

ÍNDICE

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR.....	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	III
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ÍNDICE	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT	XI
INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS.....	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
ESTADO DEL ARTE.....	5
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
TECNOESTRÉS	6
Estrés.....	6
Fases del estrés	7
Concepto de tecnoestrés.....	7
Causas	7
Modelo RED del tecnoestrés.....	8
Dimensiones del tecnoestrés	8
Tipos de tecnoestrés.....	10
Síntomatología del tecnoestrés.....	10
Consecuencias	11
TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES	11
METODOLOGÍA.....	12
Tipo de investigación	12
Diseño de la investigación	13
Nivel de investigación	13

Población y muestra	13
Criterios de inclusión.....	13
Criterios de exclusión.....	13
Técnicas y procedimientos.....	14
Técnica	14
Instrumento.....	14
Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos.....	14
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	14
Resultados.....	14
TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA EL TECNOESTRÉS.....	19
DISCUSIÓN	25
CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
ANEXOS.....	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos Sociodemográficos	15
Tabla 2. Nivel de tecnoestrés.....	16
Tabla 3. Dimensión afectiva del tecnoestrés	16
Tabla 4. Dimensión actitudinal del tecnoestrés	17
Tabla 5. Dimensión cognitiva del tecnoestrés	18

RESUMEN

El presente estudio tuvo la finalidad de analizar el tecnoestrés y establecer técnicas cognitivo-conductuales para los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, 2020. Esta investigación es de campo y bibliográfica, con un diseño transversal no experimental a nivel descriptivo, constituida por una muestra de 101 docentes seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC que determina el nivel de estrés tecnológico y las dimensiones afectadas. Los principales resultados obtenidos son que el 61,4% corresponde a los niveles muy bajos y bajos de tecnoestrés, en lo que respecta a la dimensión afectiva el 53,5% está en los niveles muy bajos y bajos de ansiedad y en fatiga el 41,6% con niveles altos y muy altos, en la dimensión actitudinal el 56,4% se encuentra en los niveles muy bajos y bajos de escepticismo y, finalmente, en la dimensión cognitiva el 62,3% se ubica en los niveles muy bajos y bajos de ineficacia. Las investigadoras seleccionaron técnicas cognitivo-conductuales que sean adecuadas para reducir la sintomatología provocada por el tecnoestrés, procurando que el personal docente pueda auto aplicárselas, sin olvidar que su eficacia incrementará al ser aplicadas por un profesional de la salud mental.

Palabras claves: Tecnoestrés, dimensiones, docentes, técnicas cognitivo-conductuales.

ABSTRACT

This study aims to analyze techno-stress and establish cognitive-behavioral techniques for the Faculty of Health Sciences teachers of the National University of Chimborazo, 2020. This research is field and bibliographic, with a non-experimental cross-sectional design at the descriptive level, made up of a sample of 101 teachers selected through a non-probabilistic convenience sampling. The RED-TIC techno-stress questionnaire was applied, which determines the level of technological stress and the dimensions affected. The main results obtained are 61.4% corresponds to deficient and low levels of techno-stress. Concerning the affective proportion, 53.5% are in secondary and low levels of anxiety. Fatigue 41, 6% with high and very high levels, in the attitudinal dimension 56.4% are in deficient and low levels of skepticism. Finally, in the cognitive proportion, 62.3% are located at insufficient levels and low inefficiency. The researchers selected cognitive-behavioral techniques that are adequate to reduce the symptoms caused by techno-stress, ensuring that the teaching staff can self-apply them without forgetting that their effectiveness will increase when applied by a mental health professional.

Keywords: Techno-stress, dimensions, teachers, cognitive-behavioral techniques.



Reviewed by: Maldonado, Ana

Language Center English Professor

INTRODUCCIÓN

La era digital ha evolucionado gracias a los avances científicos, como resultado los dispositivos electrónicos dejaron de ser herramientas que receptan información, a ser una amplia gama de instrumentos empleados para la búsqueda y obtención de información. Cruz, Pozo, Aushay y Arias (2019) aseguran que las tecnologías de información y comunicación en adelante denominadas como TIC, son recursos esenciales que sirven de soporte para llevar a cabo actividades de forma simultánea, desde procesar datos, realizar video conferencias, mensajería instantánea, hasta actividades de comercio, todas con el fin de tener una comunicación sincrónica y asincrónica, sin importar la distancia de los usuarios.

Desde el punto de vista de Cuervo, Meneghel, Orviz y Arce (2020) el tecnoestrés es una manifestación psicológica negativa que afecta al individuo deteriorando su bienestar físico, mental y emocional; de esta manera el trabajo investigativo denominado “Tecnoestrés y técnicas cognitivo-conductuales para docentes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2020”, tiene como finalidad determinar el tecnoestrés y establecer técnicas cognitivo-conductuales para prevenir o manejar la sintomatología de esta patología, potencializando todos los recursos y fortalezas de los docentes al momento de enfrentarse al manejo de la TIC.

El proyecto se estructuró de la siguiente manera: introducción la cual consta de una breve descripción de las variables investigadas, el planteamiento del problema donde se explica cómo surge la problemática y qué consecuencias está ocasionando, la justificación en la que se detalla la importancia, los beneficiarios y la factibilidad del estudio, los objetivos general y específicos; en el estado del arte se describe datos importantes de las variables, en cuanto al marco metodológico, consta del tipo, diseño y nivel de investigación, así como la población y muestra que se obtuvo a través de criterios de inclusión y exclusión, también se detalla la técnica, instrumento y el programa estadístico utilizado para el procesamiento y análisis de datos, se plantearon técnicas cognitivo-conductuales dirigidas a la problemática, finalmente se encuentra la discusión, conclusiones y recomendaciones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La emergencia sanitaria a consecuencia del COVID-19 provocó a nivel mundial el distanciamiento social como medida de prevención, afectando con gran impacto la realidad de cada individuo en su dinámica familiar, laboral, económica y social, por ende, las actividades que se realizaban de forma presencial, actualmente se desarrollan de manera virtual.

El sistema educativo no es la excepción, debido a la pandemia del COVID-19 el personal docente tuvo que adaptarse a la nueva modalidad de enseñanza virtual con plataformas digitales como Zoom y Microsoft Teams, siendo estos los medios más adecuados para continuar con la formación académica de los estudiantes y retomar sus actividades laborales. A pesar de que las tecnologías de la información y comunicación son útiles, los docentes al utilizarlas constantemente pueden generar un posible rechazo.

A nivel mundial las investigaciones realizadas en cuanto al uso de las TIC han llevado a la conclusión de que el manejo prolongado de las tecnologías provoca tecnoestrés, presentando síntomas físicos como cefaleas, problemas intestinales, alimenticios, musculares, visuales y síntomas emocionales como tristeza, ansiedad, desinterés, temor, ira, incertidumbre, desagrado, irritabilidad, entre otros. En un estudio realizado en España, Ecuador, México, Colombia y otros países de Latinoamérica, el 42% de la población presentan una experiencia negativa por el uso continuo de las TIC en sujetos con una media de 44 años, identificando problemas en las relaciones intrapersonales e interpersonales, alteraciones en la atención, sueño, afectaciones físicas y psicológicas (Observatorio de prevención de riesgos laborales, 2020).

En Argentina, se realizó un proyecto con el objetivo de identificar el tipo de tecnoestrés y sus dimensiones, aplicada en 60 docentes de la Universidad Nacional del Nordeste de la Facultad de Medicina, de los cuales 43 personas son del sexo femenino y 17 del sexo masculino, evidenciando que el 6,7% presenta Tecnofatiga, el 5% Tecnoansiedad y el 18,3% con riesgo de padecerlo, demostrando así que el personal docente está expuesto a presentar dicha patología (Picón, Toledo y Navarro, 2016).

En Ecuador, existe un estudio que tuvo el objetivo de establecer al tecnoestrés como una enfermedad a causa de las condiciones de trabajo en 40 servidores públicos del Servicio de Rentas Internas de Latacunga obteniendo como resultados que el 30% presenta escepticismo, el 55% fatiga, 60% ansiedad y el 20% ineficacia, comprobando que el tecnoestrés disminuye el rendimiento laboral a causa de un agotamiento físico y mental (Rengifo, 2018).

En el periodo académico mayo 2020 – octubre 2020, las estudiantes que realizan la investigación han observado a los docentes de la carrera de psicología clínica por medio de las plataformas digitales Zoom y Teams, que se muestran con cansancio, tensión, preocupación, incertidumbre e impaciencia durante las clases virtuales, además, se dialogó con varios docentes de la misma carrera que manifestaron sentirse agotados por la necesidad de estar continuamente pendientes de correos electrónicos, mensajes, llamadas, video conferencias, respuestas a oficios, tutorías académicas y otras funciones que están bajo la supervisión del docente, empleando en ocasiones su tiempo libre para extender sus horas de trabajo y poder terminar con las actividades planificadas.

Este estudio es valioso porque al identificar las características anteriormente mencionadas en los docentes de la carrera de psicología clínica, se busca conocer si todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud están atravesando por la misma problemática, puesto que los resultados de la aplicación del reactivo psicológico permitirán evidenciar si existe o no tecnoestrés, de esta forma se podrá seleccionar técnicas cognitivo-conductuales para la prevención o manejo del tecnoestrés contribuyendo a la salud mental de los individuos y cumpliendo con las competencias del psicólogo clínico.

¿Existe tecnoestrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo?

JUSTIFICACIÓN

La investigación es de gran importancia porque es un tema innovador, no se han encontrado estudios similares en la ciudad de Riobamba, siendo ésta la primera tesis que analizará las consecuencias psicológicas en los docentes de la Facultad de Ciencias de la

Salud por enfrentarse a un nuevo sistema de educación virtual. De esta manera se alienta a los estudiantes a indagar problemas psicológicos actuales.

El desarrollo de este proyecto beneficiará a los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la Facultad de Ciencias de la Salud, porque al identificar si presentan tecnoestrés o afectación en sus dimensiones, las investigadoras plantearán técnicas cognitivo-conductuales que ayudarán a controlar o prevenir los síntomas provocados por esta patología, denominada así por García en 2018, para que los docentes puedan tener una mayor adaptación, logrando un bienestar biopsicosocial.

Es factible realizar el estudio puesto que se cuenta con la autorización del Dr. Gonzalo Bonilla, decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, la colaboración de los docentes, recopilación de material bibliográfico, además de los recursos económicos de las investigadoras.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar el tecnoestrés para el planteamiento de técnicas cognitivo-conductuales para los docentes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2020.

Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de tecnoestrés que predomina en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Identificar las dimensiones del tecnoestrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud.
- Plantear técnicas cognitivo-conductuales para el manejo del tecnoestrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ESTADO DEL ARTE

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Mediante la revisión bibliográfica se han encontrado los siguientes estudios que anteceden al trabajo investigativo:

Alcas et al. (2019) en su investigación titulada *“Tecnoestrés docente y percepción de la calidad del servicio en una Universidad Privada de Lima”* tiene como objetivo asociar el tecnoestrés con las molestias físicas y psicológicas que presentan los trabajadores por el continuo uso de las TIC. El estudio fue realizado en 154 docentes, a los cuales se les aplicó el Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC junto al modelo ServQual, obteniendo los siguientes resultados: el 21,3% de los docentes presenta tecnoestrés alto, afectando la calidad del servicio y haciendo que los individuos están hipervigilantes ante los requerimientos de su trabajo y el 46,2% de los docentes presenta tecnoestrés bajo percibiendo la calidad de servicio en un nivel regular.

Moscoso, Pineda, Pérez y Jerez (2019) en su proyecto *“Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del Liceo Luther King, ubicado en Bogotá”* con el objetivo de medir el tecnoestrés como riesgo psicosocial. La muestra para el estudio estuvo constituida por 21 sujetos conformados por docentes y trabajadores administrativos, con edades de entre 18 a 59 años, para lo cual se aplicó el Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC con el fin de identificar las dimensiones afectadas, con resultados en la dimensión afectiva del 28% de ansiedad en niveles medios bajos y en fatiga con el 27% de niveles medios bajos, con respecto a la dimensión actitudinal de escepticismo con un 27% de niveles medios bajos y en la dimensión cognitiva de ineficacia con un 18% en niveles bajos.

Romero, Flores y Sarmiento (2017) plantearon un estudio *“Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí en el segundo semestre 2016”* que busca medir el nivel de tecnoestrés, el cual fue aplicado en una población de 15 docentes. Se aplicó el Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC con resultados del 46,7% con niveles muy bajos de tecnoestrés, el 33,3% se encuentra en los niveles medios bajos y el 20% en niveles bajos.

Arroyo (2016) en su trabajo denominado “*El tecnoestrés en relación al uso del celular. (Estudio realizado desde la Teoría Cognitiva en los adultos jóvenes de séptimo semestre de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en el período de agosto a diciembre de 2015)*” con la finalidad de valorar el nivel de tecnoestrés en relación al constante uso de los teléfonos celulares. El estudio fue realizado en 100 estudiantes universitarios, con un rango de edad de 20 a 30 años, evaluados con el perfil de estrés de Kenneth M. Nowack, además de una encuesta para indagar el periodo de uso de los dispositivos móviles, obteniendo los siguientes datos: el 17% de los individuos muestra estrés tecnológico elevado y el 23% de la población tiene estrés tecnológico bajo.

TECNOESTRÉS

Previo al análisis de esta variable de investigación y con el propósito de tener un mejor entendimiento de la problemática expuesta, es importante revisar información sobre el estrés.

Estrés

Es una reacción psicofisiológica que se genera a partir de un estímulo, el cual puede producir respuestas positivas o negativas para el individuo. García y Gil (2010) definen al estrés como una respuesta fisiológica y psicológica que prepara el organismo ante las exigencias del medio, produciendo que el sujeto actúe de diferentes formas en base a su capacidad de afrontamiento, si la respuesta del estresor no es adecuada pueden producirse trastornos psicológicos.

Zavala citado por Carrilo, Obaco y Ponce (2019) exponen que existen dos tipos de estrés: el eustrés es la reacción positiva ante acontecimientos estresantes que permite al individuo un desarrollo óptimo en el ámbito personal, familiar, laboral y social, en cambio, el distrés es la reacción negativa que se da como respuesta ante una amenaza, produciendo un desequilibrio en el bienestar biopsicosocial.

Fases del estrés

Las fases del estrés como respuesta al agente estresor según Selye citado por Aguilar, Calderón y Cerón (2019) son 1. Fase de alarma: el organismo detecta la presencia del estresor generando cambios fisiológicos como el aumento de la frecuencia cardíaca, pupilas dilatadas y la circulación de la sangre se concentra en zonas de acción (músculos, cerebro y corazón). 2. Fase de adaptación: es un proceso homeostático físico y psicológico que le permitirá al sujeto resistir al agente estresor. 3. Fase de agotamiento: el organismo colapsa ante la presencia continua del agente estresor produciendo enfermedades psicosomáticas.

Concepto de tecnoestrés

Salanova citado por Igartua (2020) explica que el tecnoestrés es una patología psicológica que se origina por el continuo uso de las tecnologías de la información y comunicación, esta condición se da por las demandas laborales, los recursos, la percepción negativa y el conocimiento del usuario en cuanto al manejo de las TIC, produciendo síntomas psicofisiológicos al momento de utilizarlas.

El término tecnoestrés se acuñó por el psiquiatra norteamericano Craig Brod en 1984, a pesar de existir otros estudios, es Salanova quien logra convertirlo en un término de importancia en base a sus investigaciones, aportando junto a su equipo un instrumento de medición psicológica para el tecnoestrés.

Causas

Existe una gran variedad de causas que pueden dar origen al tecnoestrés, sin embargo, el Foment del Treball Nacional (2019) establece las que se presentan con mayor frecuencia:

- Sobrecarga de información
- Mayor demanda laboral
- Problemas informáticos
- Baja disponibilidad de recursos tecnológicos

- Poco contacto con dispositivos modernos
- Baja autoestima
- Creencias de ineficacia
- Exposición y uso prolongado de las TIC.

Modelo RED del tecnoestrés

El Modelo RED explica el proceso del estrés producido por la interacción de los recursos, experiencias/emociones y las demandas que se presentan entre el trabajador y su ámbito laboral con relación a las TIC. Salanova citado por García (2017) manifiesta que este modelo permite conocer la valoración que el sujeto da al estresor en función a sus recursos personales y cuál es la respuesta que genera ante las demandas laborales para afrontar el estrés, por consiguiente, el proceso se basa en tres aspectos fundamentales:

Los estresores laborales o altas demandas: interpretadas como causas físicas, sociales y organizacionales que requieren del personal un mayor esfuerzo psicológico permanente, provocando alteraciones psicofisiológicas.

Los recursos laborales y personales: se refieren a las características sociales, organizacionales, físicas y psicológicas que son necesarias en la creación de estrategias para disminuir el estrés de sus demandas y alcanzar sus objetivos, mismas que van a permitir al trabajador un crecimiento personal y laboral.

Los efectos o consecuencias psicosociales y organizacionales del estrés: están encaminadas a la autoeficacia del trabajador, donde pueden tener emociones-experiencias positivas o negativas que influirán en el ambiente laboral.

Dimensiones del tecnoestrés

Las dimensiones del tecnoestrés se van a clasificar según las experiencias del usuario al mantener un contacto con las TIC. Cárdenas y Bracho (2020) explican que estas dimensiones pueden ser:

Dimensión Afectiva: se refiere a las alteraciones emocionales que el usuario experimenta al pensar que debe utilizar las TIC, generando altos niveles de estrés. Esta dimensión estará caracterizada por dos componentes, definidos de la siguiente forma:

- **Ansiedad:** es la respuesta emocional del usuario ante el contacto con el agente estresor. Las personas pueden reaccionar de diferentes maneras al usar las TIC, por ejemplo: temor a las nuevas tecnologías, miedo a no saber manejar los servicios tecnológicos, perder información y ser sustituidos por personal capacitado.
- **Fatiga:** es la sensación de agotamiento físico y mental que experimentan la persona ante un factor estresante. Esta reacción depende de la respuesta psicofisiológica del individuo, algunos de los síntomas pueden ser: falta de higiene en el sueño, cefaleas, dolores musculoesqueléticos y trastornos gastrointestinales (Cárdenas y Bracho, 2020).

Dimensión Actitudinal: comprende las valoraciones o actitudes negativas del usuario frente a las tecnologías de la información y comunicación. Un ejemplo de ello puede ser que el sujeto por el prolongado tiempo de exposición se niega a usar estos dispositivos

- **Escepticismo:** es la actitud de incredulidad que adopta el sujeto ante el manejo de las TIC. Por ejemplo, algunos trabajadores pueden pensar que no necesitan utilizar estos dispositivos para la realización de sus actividades, generando una falta de motivación para iniciar, continuar o culminar sus labores afectando su desempeño (Cárdenas y Bracho, 2020).

Dimensión Cognitiva: debido a los avances tecnológicos, el sujeto debe estar en constante aprendizaje para usar las TIC, algunos usuarios pueden pensar que sus esfuerzos son deficientes, poniendo en duda sus capacidades.

- **Ineficacia:** es la creencia de inutilidad e incapacidad del usuario para utilizar las TIC. Este tipo de creencias suelen presentarse más en adultos mayores, debido al poco contacto con las nuevas tecnologías (Cárdenas y Bracho, 2020).

Tipos de tecnoestrés

El tecnoestrés se clasifica en relación a las emociones, pensamientos y actitudes que tiene el usuario ante el uso de las tecnologías de la información y comunicación. Estos tipos se van a formar a partir de las dimensiones mencionadas anteriormente. Salanova citado por Villar (2020) los detalles de la siguiente forma:

Tecnoansiedad: en este estado la persona presenta una alteración psicofisiológica no placentera, de manera que experimentan sensaciones de intranquilidad, presión y pensamientos negativos del presente o futuro, causados por el uso de las TIC. Este tipo estará determinado por las dimensiones: ansiedad, escepticismo e ineficacia.

Tecnofatiga: es la respuesta emocional y corporal que presenta el sujeto ante el uso de las TIC, los síntomas pueden ser falta de energía, motivación, agotamiento físico, mental e incluso la persona puede pensar que no tiene habilidades utilizando las tecnologías. Está conformada por las siguientes dimensiones: fatiga, escepticismo e ineficacia.

Sintomatología del tecnoestrés

Los síntomas que se pueden presentar en el estrés tecnológico van a depender de las estrategias o recursos de afrontamiento que posean los sujetos. De esta manera, López, Ríos y Neri (2020) menciona:

Síntomas físicos: alteraciones de la frecuencia y el ritmo cardiaco, hiperhidrosis, tensión muscular, alteraciones en la respiración, cefaleas, problemas gastrointestinales y dermatológicos.

Síntomas psicológicos: la irritabilidad es el primer síntoma que se presenta en el tecnoestrés, seguido de fatiga, ansiedad, angustia, dificultades en la atención, concentración y en la toma de decisiones, aprehensión, pensamientos negativos recurrentes e incluso episodios depresivos y trastornos del sueño.

Consecuencias

Aunque las TIC sean útiles y nos proporcionen una vida más fácil, existen consecuencias que pueden provocar efectos negativos para nuestra salud física y mental, estas son:

- **Personales:** falta de límites entre la vida personal y laboral, deterioro de las relaciones interpersonales, miedo y rechazo a las TIC.
- **Físicos:** cefaleas, problemas visuales, musculoesqueléticos, inflamación de los tendones de la mano y malas posturas.
- **Psicológicos:** adicciones, ansiedad, conductas agresivas, disminución de la atención, fatiga mental e insatisfacción.
- **Organizacionales:** bajo rendimiento, desmotivación, inseguridad y ausentismo laboral (Foment del Treball Nacional, 2019).

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES

Las técnicas cognitivo-conductuales forman parte de la terapia cognitivo conductual (TCC) la cual es un modelo de terapia que nace a partir de la unión entre el conductismo y cognoscitivismo, convirtiéndose en un enfoque que además de analizar las conductas se centra en los procesos mentales. Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) mencionan que el desarrollo de esta disciplina se ha sustentado bajo principios y procedimientos pertenecientes a las teorías cognitivas, contextuales y del condicionamiento, siendo una de las más eficaces para el tratamiento de diversos trastornos psicológicos como el estrés, ansiedad, depresión, adicciones, fobias, entre otros.

Merlo (2018) afirma que el propósito de la psicoterapia cognitivo-conductual es la reducción de sintomatología que aqueja al paciente con la finalidad de conseguir un bienestar inmediato a través de la utilización de:

- **Técnicas conductuales:** se caracterizan por permitir que el paciente pueda adquirir, mantener o modificar conductas. Badia (2020) considera que estas técnicas son herramientas que tienen como objetivo modificar conductas

disfuncionales y aprender comportamientos nuevos que se adapten a su medio generando cambios positivos.

- **Técnicas cognitivas:** permiten que el paciente identifique y genere un análisis que ponga a prueba la validez de sus pensamientos automáticos. Muñoz citado por Guano y Llerena (2014) manifiestan que estas técnicas se componen por una serie de pautas y procesos específicos que ayudan al paciente a detectar, comprender y modificar sus esquemas cognitivos.

Estas técnicas se han desarrollado de forma individual, pero resultan más eficaces o eficientes en la remisión de los trastornos o problemas psicológicos cuando se combinan, dado que están fundamentadas en procesos científicos y también es de importancia la experiencia del psicólogo en la práctica clínica.

Por consiguiente, las técnicas cognitivo-conductuales se desarrollarán después de realizar el análisis estadístico de la investigación.

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

De campo: este tipo de investigación está enfocada a obtener información directamente de los sujetos a investigar, la recolección se puede realizar de dos formas, trasladándose al lugar en donde se evidenció la problemática o por medio de las TIC al enviar encuestas, cuestionarios o realizar llamadas telefónicas (Cohen y Gómez, 2019). Por lo tanto, este proyecto es de campo debido a que se recolectaron los datos por medio de un formulario enviado los correos de la población estudiada.

Bibliográfica: es una revisión literaria de diferentes fuentes de información con el propósito de recopilar datos para la investigación (Universidad de La Rioja, 2018). En este estudio se emplearon diferentes fuentes para desarrollar la base teórica de la investigación, tales como: artículos científicos, tesis, libros, revistas, publicaciones oficiales, informes científicos, entre otros.

Diseño de la investigación

Transversal – No experimental: este diseño se basa en la recolección de datos en un único momento y lugar determinado sin manipular las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). De manera que este estudio se realizó durante el periodo académico mayo 2020 – octubre 2020 en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Nivel de investigación

Descriptiva: busca describir, medir o recoger las características de cualquier fenómeno que se pretende analizar (Hernández et al., 2014). Por esta razón, es descriptiva debido al análisis de los resultados del Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC y los datos sociodemográficos que permitieron seleccionar técnicas cognitivo-conductuales.

Población y muestra

Población: conformada por 177 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de las carreras de Medicina, Enfermería, Psicología Clínica, Odontología, Fisioterapia y Laboratorio Clínico.

Muestra: el tipo de muestreo utilizado es no probabilístico por conveniencia obteniendo 101 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud en base a criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud que laboran en el periodo académico mayo 2020 octubre 2020
- Docentes que acepten el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimborazo

- Personal de apoyo académico de la Universidad Nacional de Chimborazo

Técnicas y procedimientos

Técnica

Reactivo psicológico: Lotito (2016) explica que “son instrumentos experimentales con una firme base científica y una amplia validez estadística que tienen como finalidad la medición y/o evaluación de alguna característica psicológica” (p.80). Siendo este de utilidad para medir la primera variable a investigar.

Instrumento

Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC: es un cuestionario conformado por 16 ítems, dirigido a usuarios que utilizan frecuentemente las tecnologías de la información y comunicación. Se enfoca en evaluar el nivel de tecnoestrés y sus dimensiones: afectiva, actitudinal y cognitiva. Los resultados se analizaron por medio de un baremo que determinó el grado de afectación del usuario, donde se obtuvo un Alfa de Cronbach del 0,931, la cual le proporciona al cuestionario validez y confiabilidad. Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC (Anexo 1).

Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos

Los resultados que se obtuvieron del instrumento se analizaron e interpretaron por medio del programa estadístico SPSS 25.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Datos sociodemográficos obtenidos del formulario enviado a los correos institucionales de los docentes.

Tabla 1*Datos Sociodemográficos*

N.º 101		Frecuencia	Porcentaje
Edad	< 31	9	8,9
	32 – 40	33	32,7
	41 – 48	23	22,8
	49 – 57	25	24,8
	58 – 65	11	10,9
Sexo	Masculino	49	48,5
	Femenino	52	51,5
Estado civil	Soltero	24	23,8
	Unión Libre	5	5,0
	Casado	56	55,4
	Divorciado	16	15,8
Instrucción	Tercer nivel	4	4,0
	Magister	88	87,1
	PhD	9	8,9
Carreras	Medicina	28	27,7
	Enfermería	14	13,9
	Psicología Clínica	19	18,8
	Odontología	15	14,9
	Fisioterapia	14	13,9
	Laboratorio Clínico	11	10,9
Tipo de contrato	Nombramiento	42	41,6
	Contrato	59	58,4
Tiempo de dedicación	Tiempo completo	68	67,3
	Medio tiempo	23	22,8
	Tiempo parcial	10	9,9

Análisis: se evidenció que los 101 sujetos investigados el 32,7% corresponde a los docentes que se encuentran en un rango de edad de 32 a 40 años, el 24,8% de 49 a 57 años, el 22,8% de 41 a 48 años, el 10,9% de 58 a 65 años y el 8,9% a docentes menores de 31 años; de los cuales, el 51,5% pertenecen al sexo femenino y el 48,5% al masculino.

En cuanto al estado civil el 55,4% son casados, el 23,8% son solteros, el 15,8% son divorciados y el 5% se encuentra en una relación de unión libre.

Con respecto al nivel de instrucción, el 87,1% son Magíster, el 8,9% son PhD y el 4% tienen un título de Tercer nivel. En relación con las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud el 27,7% corresponde a Medicina, el 18,8% a Psicología Clínica el 14,9% a Odontología, el 13,9% a Fisioterapia, el 13,9% Enfermería y el 10,9% pertenece a docentes de la carrera de Laboratorio Clínico.

En el tipo de contrato, el 58,4% pertenece a docentes de contrato y el 41,6% a docentes con nombramiento; de los cuales el 67,3% laboran a tiempo completo, el 22,8% a medio tiempo y el 9,9% a tiempo parcial.

Tabla 2

Nivel de tecnoestrés

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	19	18,8
Bajo	43	42,6
Medio bajo	27	26,7
Medio alto	11	10,9
Muy alto	1	1,0
Total	101	100,0

Análisis: el 61,4% de los docentes presentan niveles muy bajos y bajos de tecnoestrés sin presentar alteraciones al utilizar las TIC, el 37,6% se encuentra en los niveles medios bajos y medios altos por mostrar síntomas psicofisiológicos estando propensos a tener tecnoestrés y el 1,0% está en un nivel muy alto de tecnoestrés dado que se encuentran afectadas las áreas personal, familiar, social y organizacional, produciendo malestares físicos y psicológicos al docente.

Tabla 3

Dimensión afectiva del tecnoestrés

	Frecuencia	Porcentaje
--	-------------------	-------------------

Ansiedad	Muy bajo	20	19,8
	Bajo	34	33,7
	Medio bajo	19	18,8
	Medio alto	16	15,8
	Alto	8	7,9
	Muy alto	4	5,0
Total		101	100,0
Fatiga	Muy bajo	15	14,9
	Bajo	16	15,8
	Medio bajo	12	11,9
	Medio alto	16	15,8
	Alto	20	19,8
	Muy alto	22	21,8
Total		101	100,0

Análisis: dentro de la dimensión afectiva el 53,5% de los docentes tiene niveles muy bajos y bajos en el componente de ansiedad ya que posiblemente muestran un mejor manejo de las tecnologías en su ámbito laboral, el 34,6% experimenta niveles medios bajos y medios altos de ansiedad dado que quizás no han utilizado frecuentemente las plataformas virtuales o dispositivos electrónicos y el 11,9% se ubica en los niveles altos y muy altos de ansiedad presentando síntomas psicofisiológicos al trabajar continuamente con las TIC. En cuanto al componente de fatiga el 41,6% se encuentra en los niveles altos y muy altos a causa de experimentar cansancio físico y agotamiento mental afectando su bienestar, el 30,7% corresponde a los niveles muy bajos y bajos de fatiga puesto que no tienen alteraciones y pueden realizar sus actividades con normalidad y el 27,7% de los docentes está en niveles medios bajos y medios altos al no poder relajarse después de laborar virtualmente.

Tabla 4

Dimensión actitudinal del tecnoestrés

		Frecuencia	Porcentaje
Escepticismo	Muy bajo	37	36,6
	Bajo	20	19,8

	Medio bajo	14	13,9
	Medio alto	7	6,9
	Alto	14	13,9
	Muy alto	9	8,9
Total		101	100,0

Análisis: con relación a la dimensión actitudinal el 56,4% de los docentes muestra niveles muy bajos y bajos de escepticismo al considerar las tecnologías como una herramienta que facilita su trabajo, el 22,8% se encuentra en niveles altos y muy altos de escepticismo al cuestionar que su desempeño laboral sea óptimo con el uso de las TIC y el 20,8% está dentro de los niveles medios bajos y medios altos ya que manifiesta desinterés al realizar sus actividades por el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

Tabla 5

Dimensión cognitiva del tecnoestrés

		Frecuencia	Porcentaje
Ineficacia	Muy bajo	46	45,5
	Bajo	17	16,8
	Medio bajo	14	13,9
	Medio alto	16	15,8
	Alto	7	6,9
	Muy alto	1	1,0
Total		101	100,0

Análisis: en la dimensión cognitiva el 62,3% de los docentes se sitúa en niveles muy bajos y bajos del componente de ineficacia dado que saben lidiar con la complejidad de las TIC, el 29,7% se encuentra en los niveles medios bajos y medios altos debido a la posible inseguridad que sienten al realizar sus actividades laborales y el 7,9% de los docentes está en los niveles altos y muy altos por las creencias de inutilidad que se producen al trabajar con las tecnologías.

TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA EL TECNOESTRÉS

Introducción

Las Técnicas Cognitivo-Conductuales han sido eficaces en cuanto a su aplicación en diversos problemas, como: personales, familiares, sociales, laborales o trastornos psicológicos, demostrando su utilidad. En base a los resultados del estudio el 27,7% perteneciente a la dimensión afectiva muestra disnea, aprehensión e insomnio y el 57,4% tiene dificultades relajarse, agitación e inquietud psicomotriz, sintomatología propia de la ansiedad y fatiga, en la dimensión actitudinal el 29,7% presenta sentimientos negativos o de rechazo hacia las TIC, falta de iniciativa y de entusiasmo correspondientes de escepticismo, finalmente en la dimensión cognitiva el 23,7% refleja pensamientos negativos en la realización de metas, desvalorización y creencias de inutilidad. Siendo oportunas las técnicas cognitivo-conductuales para estimular la mente del docente y modificar su conducta, permitiéndole adaptarse a situaciones estresantes.

Objetivo

Proponer técnicas cognitivo-conductuales para la prevención y manejo del tecnoestrés dirigidas a docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Desarrollo

La selección de las técnicas cognitivo-conductuales está encaminada a disminuir y evitar los riesgos del tecnoestrés, por ello, la finalidad de aplicar estas técnicas consiste en permitir que el sujeto identifique, entienda y modifique sus pensamientos, así como sus conductas para reducir el malestar físico y mental que padece (Chimeno, 2018). Por tal motivo, se proponen técnicas que sean de fácil aplicación además de adecuadas para reducir la sintomatología del tecnoestrés, procurando que el personal docente pueda auto aplicárselas.

A continuación, se proponen las siguientes técnicas psicoterapéuticas para la prevención, manejo y control del tecnoestrés.

DIMENSIÓN AFECTIVA DEL TECNOESTRÉS	
Técnicas Conductuales	
Técnica	Desarrollo
<p>Relajación Progresiva (UNC Medical Center, 2016).</p> <p>Objetivo: lograr un estado de relajación en los diferentes grupos musculares para reducir la tensión del cuerpo provocada por el estrés o ansiedad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar una postura cómoda, puede ser: acostado boca arriba, sentado o parado. 2. Tensionar los músculos de la cara y mantenerla durante 10 segundos. 3. Relajar los músculos de la cara durante 15 o 20 segundos. 4. Repetir 2 o 3 veces la tensión y distensión de los pasos anteriores. 5. Vuelva al paso 2, 3 y 4 con los diferentes grupos musculares: primero los hombros, seguido de brazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y finalmente los pies.
<p>Respiración Diafragmática (Universidad Internacional de Valencia, 2018).</p> <p>Objetivo: conseguir que el docente se relaje de forma rápida por medio del control de su respiración.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busque una superficie plana y cómoda para acostarse en posición decúbito dorsal. 2. Por unos segundos sienta su respiración. 3. Ubique una mano en la parte superior de su pecho y la otra sobre el abdomen por encima del ombligo, esto ayudará a controlar los movimientos cuando respira. 4. De forma lenta inhale por la nariz y con su mano sienta como su abdomen se eleva, teniendo en cuenta que la mano de su pecho no debe moverse. 5. Contener la respiración por un instante. 6. Poco a poco exhale por la boca sintiendo que desciende. No debe mover la mano de su pecho. 7. Realice estos pasos de 3 a 4 veces al día y repetirlos de 3 a 10 veces.
<p>Jerarquía de hechos estresores. (Villaroel y González, 2015).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En las áreas en las que se desenvuelve identifique las situaciones estresantes.

<p>Objetivo: recopilar actividades que generan malestar para que se evidencien los cambios que se producen en sus niveles de estrés.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Elabore una lista de al menos 20 hechos estresores y ordénelos bajo su criterio. 3. Asigne un valor de 0 a 100 a cada situación, donde 0 corresponde a nada estresante y 100 a extremadamente estresante. 4. Realice ejercicios o actividades de relajación, distracción y respiración para reducir los niveles de estrés. 5. Por último, repita los mismos pasos al día siguiente.
<p>Higiene del sueño (Moreno, 2017).</p> <p>Objetivo: promover una adecuada calidad del sueño para optimizar el descanso, mantener un equilibrio emocional y mejorar la energía.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Pautas</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No ingerir sustancias energizantes horas antes de ir a dormir, tales como: alcohol, café, chocolate, tabaco, entre otros. 2. Evitar cenar grandes cantidades de comida. 3. No realizar ejercicios durante las últimas horas del día. 4. No tomar siestas recurrentes de no más de 20 a 30 minutos al día. 5. Crear un horario adecuado para acostarse y levantarse todos los días a la misma hora. 6. Evite utilizar dispositivos tecnológicos antes de irse a dormir. 7. Usar la cama solo para dormir.
<p>Control de estímulos (Clemente, 2019).</p> <p>Objetivo: reeducar la asociación que el sujeto tiene de la cama y el dormitorio en relación con el inicio rápido del sueño.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Pautas</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ir a la cama solo cuando tenga sueño. 2. Utilizar la cama solo para dormir. 3. En caso de no conciliar el sueño, salir de la cama y realizar una tarea que no implique actividad mental estimulante. 4. Si no logra dormir, repetir el paso 3 hasta que sienta sueño

	<p>5. Fijar un horario para levantarse a pesar de que se sienta cansado y tenga sueño.</p> <p>6. Evitar las siestas durante el día</p>
Técnicas Cognitivas	
<p>Imaginación como estrategia de coping (Ruiz et al., 2012)</p> <p>Objetivo: incentivar la búsqueda de alternativas de solución frente a los obstáculos que se presentan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la situación que se desea afrontar (de menor a mayor grado de dificultad). 2. Imaginarse a sí mismo o a otra persona afrontando el problema. 3. Visualizar mentalmente las acciones de solución realistas que se realizarían antes, durante y después del problema.
<p>Distracción (Hurtado 2015).</p> <p>Objetivo: proponer actividades o ejercicios para desviar la atención y desplazar los pensamientos que causan estrés o ansiedad.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Tipos</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Externalización simple: la persona debe centrar su atención en un estímulo u objeto complejo para describirlo minuciosamente. 2. Ejercicios mentales: se realizan ejercicios que demanden la atención del sujeto, estas actividades deben ser lo suficientemente distractoras sin provocar estrés, por ejemplo, restar de cien a cero de tres en tres o mencionar nombres de animales en orden alfabético. 3. Actividades absorbentes: se llevan a cabo actividades del gusto del individuo, tales como: leer un libro, practicar un deporte, jugar, charlar con alguien o cantar.

DIMENSIÓN ACTITUDINAL DEL TECNOESTRÉS	
Técnicas Conductuales	
Técnica	Desarrollo
<p>Auto-rrecompensa (Coria, 2017).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una lista de recompensas, estas pueden ser: comprarse accesorios, ropa, ir a comer a su restaurante favorito o elogiarse con frases como

<p>Objetivo: motivar al sujeto a cumplir o culminar con las actividades que le resultan complejas.</p>	<p>¡buen trabajo!, ¡lo hiciste bien! y ¡pudiste lograrlo!</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Definir reglas para obtener las recompensas, por ejemplo, establecer un horario para terminar las actividades y poder conseguir la recompensa. 3. Por último, actualizar la lista de recompensas y eliminar las actividades ya ha realizado.
<p>Técnicas Cognitivas</p>	
<p>Entrenamiento en Auto instrucción (Rossi, 2014).</p> <p>Objetivo: Modificar el dialogo interno para incrementar su nivel de confianza y motivación frente a una tarea, situación o problema.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar y definir el problema. 2. Identificar los recursos que tienen el sujeto para dar solución a la situación. 3. Focalizar la atención en la resolución del problema. 4. Felicitar por el progreso que está obteniendo. 5. Mantener un dialogo interno que lo motive a enfrentar cualquier situación que se presente. 6. Realizar una autoevaluación de las decisiones que tomó frente al problema. 7. Felicitar por lograr solucionar la situación.
<p>Administración del tiempo (Román, 2016).</p> <p>Objetivo: conseguir que el individuo organice su tiempo para cumplir con sus actividades.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar las actividades que se van a realizar. 2. Ordenar las tareas según el nivel de prioridad, importancia, tiempo de ejecución y dificultad. 3. Destinar el tiempo para cada una de las actividades que debe desarrollar. 4. Establecer un horario diario para las tareas que debe realizar. 5. Finalmente, dedicar una parte de su tiempo a descansar.

<p>DIMENSIÓN COGNITIVA DEL TECNOESTRÉS</p>	
<p>Técnicas Cognitivas</p>	
<p>Técnica</p>	<p>Desarrollo</p>

<p>Detención del pensamiento (Fagoaga, Calleja, Eliceche y Arrosamena, 2018).</p> <p>Objetivo: controlar los pensamientos de inutilidad frente al uso de las tecnologías de la información y comunicación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los pensamientos que le generan malestar. 2. Concentrarse en un pensamiento disfuncional (se inicia con un pensamiento de menor a mayor afectación). 3. Interrupción del pensamiento mediante acciones verbales como “basta”, “stop”, “para” o corporales como levantarse, caminar, apretar el puño o tomar un vaso de agua, 4. Después de interrumpir el pensamiento, mantener la mente en blanco. 5. Para finalizar, se sustituyen los pensamientos negativos por ideas positivas o motivadoras como “soy capaz”, “yo puedo hacerlo”, “puedes lograrlo”.
<p>Repetición de metas (Almendo, Gómez, Erdocia, Díaz y Jiménez, 2020).</p> <p>Objetivo: promover la autoconfianza del individuo frente a situaciones de inseguridad en el ambiente laboral.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer metas, conductas o acciones que se desean conseguir. 2. Repetirlas continuamente en su mente. 3. Finalmente, deberá mantener un dialogo interno acompañado de verbalizaciones positivas, por ejemplo: “nunca te rindas”, “cometer errores no está mal”, “lo voy a conseguir”.
<p>Técnicas humorísticas (Ruiz et al., 2012).</p> <p>Objetivo: interrumpir temporalmente los pensamientos inadecuados que aquejan al individuo para permitirle aceptar sus propios</p>	<p style="text-align: center;"><i>Tipos</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chistes. 2. Monólogos. 3. Videos. 4. Películas de comedia. 5. Imágenes sarcásticas. 6. Historietas, entre otros.

errores con un buen sentido del humor.	
---	--

DISCUSIÓN

Mediante la aplicación del Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC que evalúa los niveles de tecnoestrés y las dimensiones afectadas, se pudo obtener que el 61,4% de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo presenta niveles muy bajos y bajos de tecnoestrés por el conocimiento y manejo adecuado de las plataformas virtuales, lo que concuerda con los resultados de Romero, Flores y Sarmiento (2017) quienes señalan que el 66,7% de los docentes se ubican en los niveles muy bajos y bajos de tecnoestrés dado que poseen habilidades para adaptarse a situaciones estresantes al usar las tecnologías de la información y comunicación, por otra parte, se observa una leve diferencia con los datos de Alcas et al. (2019) donde el 46,2% de los docentes universitarios presentan niveles bajos de tecnoestrés debido a la previa familiarización que tuvieron con las TIC dentro de la institución.

En la dimensión afectiva el 53,5% se encuentra en niveles muy bajos y bajos de ansiedad dado que no han experimentado alteraciones psicofisiológicas al trabajar con las TIC, estudio parecido al de Águila (2015) realizado en docentes mostrando puntuaciones bajas del 44,4% en ansiedad por el apoyo emocional que reciben en situaciones estresantes a consecuencia de utilizar las tecnologías, por el contrario, en el componente de fatiga el 41,6% presentó niveles altos muy altos al no fijar límites entre lo personal y laboral produciendo malestar físico y mental, a comparación del estudio de Moscoso et al. (2019) con un 27% en niveles medios bajos de fatiga por el uso prolongado de los equipos electrónicos provocando agotamiento mental.

Respecto a la dimensión actitudinal el 56,4% de los docentes corresponde a los niveles muy bajos y bajos de escepticismo por tener una actitud positiva al trabajar con las TIC, de la misma forma se evidenciaron similitudes en el estudio de Flores (2012) desarrollado en docentes con un 62,7% en niveles muy bajos y bajos de escepticismo, puesto que no manifiestan actitudes negativas o de rechazo frente al uso de las tecnologías de la información y comunicación al ser herramientas beneficiosos para cumplir con sus actividades.

En relación con la dimensión cognitiva el 62,3% de los docentes presentó niveles muy bajos y bajos de ineficacia por la seguridad que sienten al utilizar las tecnologías, al contrario del estudio de Águila (2015) quién indica que el 88,7% de los docentes con más de 35 años de edad tienen niveles muy altos ineficacia por las experiencias negativas o sentimientos de fracaso al hacer uso de las tecnologías para cumplir con sus demandas laborales afectando su desempeño.

Con los resultados obtenidos se evidenció que el uso prolongado de la laptop, celular, computadora, Tablet y las dificultades en el manejo de las plataformas virtuales afectó a los docentes, no en su totalidad para llegar a desarrollarse como una patología, pero sí en las diferentes dimensiones del tecnoestrés siendo un riesgo a futuro.

CONCLUSIONES

Al finalizar el trabajo se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

- El 61,4% de los docentes obtuvo niveles muy bajos y bajos de tecnoestrés puesto que saben utilizar las TIC, mientras que el 37,6% mostró niveles medios bajos y medios altos de tecnoestrés, considerando que en el análisis individual se evidenciaron afectaciones en alguna de las dimensiones que valora el tecnoestrés y el 1% se encuentra en niveles muy altos constituyéndose ya una patología.
- En la dimensión afectiva el 53,5% de los docentes tiene niveles muy bajos y bajos en el componente de ansiedad al no presentar ningún tipo de afectación, el 34,6% tiene niveles medios bajos y medios altos de ansiedad debido a la irritabilidad e impaciencia que sienten al manejar las plataformas digitales y el 11,9% experimenta niveles altos y muy altos de ansiedad al sentir tensión por el uso continuo de las TIC. Con respecto al componente de fatiga el 41,6% de los docentes está en niveles altos y muy altos por la presencia de síntomas físicos después de haber usado las tecnologías, el 30,7% se encuentra en los niveles muy bajos y bajos de fatiga puesto que el uso de las TIC no les afecta y el 27,7% corresponde a los niveles medios bajos y medios altos por mostrar problemas de concentración al realizar sus actividades con relación al uso de las tecnologías.

- En la dimensión actitudinal el 56,4% de los docentes se encuentra en los niveles muy bajos y bajos de escepticismo al valorar positivamente el trabajo con las tecnologías de la información y comunicación, el 22,8% está en niveles altos y muy altos al mostrar actitudes de rechazo frente a las TIC y el 20,8% obtuvo niveles medios bajos y medios altos por la falta de interés que tienen hacia las plataformas virtuales.
- En la dimensión cognitiva el 62,3% se encuentra en niveles muy bajos y bajos de ineficacia demostrando que poseen habilidades para usar las TIC, el 29,7% está en niveles medios bajos y medios altos al encontrar dificultades mientras laboran con las tecnologías y el 7,9% se sitúa en los niveles altos y muy altos por la presencia de pensamientos negativos sobre su desempeño al trabajar con las tecnologías de la información y comunicación.
- Y en base a los resultados obtenidos se seleccionaron técnicas cognitivo-conductuales para cada dimensión afectada con el propósito de que los docentes pueden auto aplicárselas previo a una capacitación del Psicólogo Clínico del centro médico de la UNACH, a fin de manejar y reducir la sintomatología del tecnoestrés.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere la Universidad Nacional de Chimborazo seguir fomentando el acercamiento a las tecnologías de la información y comunicación, especialmente durante este tiempo de trabajo virtual por medio de cursos, capacitaciones y tutorías que mejoren las destrezas y habilidades del docente.
- Para aquellos docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud que ya presentan la patología del tecnoestrés, se recomienda asistir a un proceso psicoterapéutico en la Universidad o a nivel particular para una evaluación, diagnóstico y tratamiento respectivo.
- Se propone a los Psicólogos Clínicos del centro médico de la UNACH socializar a los estudiantes, docentes y personal administrativo la temática del tecnoestrés y

las técnicas cognitivo-conductuales dirigidas al manejo de esta patología por medio de Webinar en las páginas oficiales de la Universidad Nacional de Chimborazo.

- Se recomienda la carrera de Psicología Clínica crear un proyecto para brindar atención psicológica a la comunidad universitaria o a la sociedad en general debido a que este confinamiento ha desencadenado un mayor número de problemas o trastornos psicológicos que son olvidados en este tiempo de pandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, A. (2015). *El síndrome de burnout en profesores: relación con el trabajo emocional y el tecnoestrés* (Tesis de maestría). Recuperado de: https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/33958/TFM_Alba%20%20C1guila.pdf?sequence=6
- Aguilar, L., Calderón, L. y Cerón, C. (2019). *Incidencia del estrés en periodistas que se dedican a la cobertura de hechos de violencia de la realidad nacional, en los diferentes medios de comunicación escritos y televisivos del área metropolitana de San Salvador* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/237468275.pdf>
- Alcas, N., Alarcón, H., Venturo, C., Alarcón, M., Fuentes, J. y López, T. (2019). Tecnoestrés docente y percepción de la calidad de servicio en una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 231-247. doi: 10.20511/pyr2019.v7n3.388.
- Almendro, M., Gómez, A., Erdocia, A., Díaz, M. y Jiménez, G. (2020). *Psicoterapias*. España: Centro de documentación de estudios y oposiciones. Recuperado de: <https://www.pir.es/muestra6edipir/06psicoterapias.pdf>
- Arroyo, M. (2016). *El tecnoestrés en relación al uso del celular. (Estudio realizado desde la Teoría Cognitiva, en los adultos jóvenes de séptimo semestre de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, en el período de agosto a diciembre de 2015)* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12181>
- Badia, A. (03 de febrero de 2020). Terapia cognitivo-conductual: qué es y qué técnicas utiliza [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>
- Cárdenas, A. y Bracho, D. (2020). El tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Cienciamatria*, 6(1), 295-314. doi: 10.35381/cm.v6il.308.
- Carrilo, M., Obaco, E. y Ponce, E. (2019). Estrés docente: causas y repercusiones laborales. *Magazine de la ciencia*, 4(4), 145-156. Recuperado: <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/683>

- Chimeno, C. (28 de junio de 2018). Terapia cognitivo conductual (TCC): Guía con todas las preguntas y respuestas [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://blog.cognifit.com/es/terapia-cognitivo-conductual-tcc/>
- Clemente, S. (2019). *El tratamiento psicoterapéutico del insomnio: desde Freud hasta la higiene del sueño* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/9418/Sara%20Clemente%20Luna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cohen, N. y Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿Para qué? La producción de los datos y los diseños*. Buenos Aires, Argentina: Teseo.
- Coria, M. (21 de mayo de 2017). Auto-rrecompensa tras el deber cumplido [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.trabajaytriunfa.com/motivacion/auto-recompensa-tras-el-deber-cumplido/>
- Cruz, M., Pozo, M., Aushay, H. y Arias, A. (2019). Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria con un enfoque intercultural para el proceso de formación estudiantil. *e-Ciencias de la información*, 9(1), 44-59. doi:10.15517/eci.vlil.33052.
- Cuervo, T., Meneghel, I., Orviz, N. y Arce, S. (2020). Nuevos retos asociados a la tecnificación laboral: el tecnoestrés en su gestión a través de la Psicología Organizacional Positiva. *Aloma Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 38(1), 21-30. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/371987>
- Fagoaga, M., Calleja, V., Eliceche, R. y Arrosamena, R. (2018). Modelo de entrenamiento en técnica de detención de pensamiento desde enfermería de salud mental. *IV Congreso virtual internacional de enfermería en salud mental*. Recuperado de: [https://psiquiatria.com/congresos/pdf/3-3-2017-6-pos11\[1\].pdf](https://psiquiatria.com/congresos/pdf/3-3-2017-6-pos11[1].pdf)
- Flores, G. (2012). *Actitudes hacia las tecnologías de información y comunicación de los docentes de la red educativa n° 01 ventanilla – callao* (Tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1167/1/2012_Flores_Actitude-s-hacia-las-tecnolog%C3%ADas-de-informaci%C3%B3n-y-comunicaci%C3%B3n-de-los-docentes-de-la-red-educativa-N%C2%B0-Ventanilla-Callao.pdf

- Foment del Treball Nacional (2019). *Tecnoestrés: qué es, cómo nos condiciona y cómo gestionarlo*. Recuperado de: <http://www.fullaudit.es/wp-content/uploads/2020/03/20191213091737.pdf>
- García, M. (2017). *Proceso de riesgos psicosociales en mujeres que trabajan con tecnologías de la información y comunicación en el ámbito docente: un estudio mixto* (Tesis doctoral). Recuperado de: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4941/1/TD%20Garc%20C3%ADa%20Gonz%20C3%A1lez%20C2%20Maria%20Luz%20Arantzazu.pdf>
- García, M. y Gil, M. (2010). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la facultad de psicología*, (19), 11-30. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- Guano, J. y Llerena, R. (2014). *Intervención cognitiva-conductual en el estrés de los estudiantes de la unidad educativa "capitán Edmundo Chiriboga" Riobamba, período febrero-julio 2014* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1179/1/UNACH-EC-PSC.CLIN-2014-0003.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Education. Recuperado de: https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hurtado, C. (14 de abril de 2015). Técnicas de distracción eficaces ante la ansiedad [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.vivesinansiedad.com/tecnicas-de-distraccion-eficaces-ante-la-ansiedad/>
- Igartua, M. (2020). La obligación de seguridad 4.0. *Revista de temas laborales*, 151, 327-342. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/98083/obligaci%c3%b3n%20de%20seguridad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, R., Ríos, B. y Neri, J. (2020). *El uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación en el desempeño de jóvenes universitarios, un diagnóstico regional y multidimensional*. México: Editorial Plaza y Valdés, S.A. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/339055360_Impactos_sociales_y_economicos_del_uso_de_las_TIC_en_jovenes_universitarios

- Lotito, F. (2016). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. *RAN: Revista Académica & Negocios*, 2(1), 80-90. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5803803>
- Merlo, V. (2018) *Cognitive behavioral therapy made simple*. España: Editorial Sirio, S.A. Recuperado de: https://books.google.es/books?id=-_0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false
- Moreno, P. (05 de julio de 2017). Pautas para higiene del sueño [Mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/pautas-de-higiene-del-sueno/>
- Moscoso, V., Pineda, L., Pérez, D. y Jerez, A. (2019). *Estrategias de prevención del tecnoestrés para trabajadores del liceo Luther King, ubicado en Bogotá* (Tesis de maestría). Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/9921>
- Observatorio de prevención de riesgos laborales. (2020). *Informe ObservaPRL.org sobre Tecnoestrés*. Recuperado de: <https://isbl.eu/wp-content/uploads/2020/06/Informe-tecnoestr%C3%A9s-2020.pdf>
- Picón, C. Toledo, S. y Navarro, V. (2016). Tecnoestrés: identificación y prevalencia en el personal docente de la facultad de medicina de la universidad nacional de Nordeste. *Revista de la facultad de medicina de la universidad nacional del Nordeste*, 36(3), 41-51. Recuperado de: <https://revistas.unne.edu.ar/index.php/rem/article/view/2309/2028>
- Rengifo, F. (2018). *Tecnoestrés y las enfermedades profesionales en los colaboradores del Servicio de Rentas Internas Agencia Latacunga, Provincia de Cotopaxi* (Tesis de pregrado). Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/28765>
- Ruiz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer
- Román, J. (05 de julio de 2016). La Administración del tiempo [Mensaje en un blog]. Recuperado de: http://elconsultoriodelasfinanzaspersonales.blogspot.com/2016/07/la-administracion-del-tiempo_5.html
- Romero, M., Flores, W. y Sarmiento, M. (2017). *Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí en el segundo*

- semestre 2016 (Tesis de pregrado). Recuperado de:
<https://repositorio.unan.edu.ni/7353/1/18003.pdf>
- Rossi, J. (2014). *Hacia un modelo de indicación de las técnicas operativas, procedurales e intervenciones clínicas en psicoterapia constructivista cognitiva* (Tesis de maestría). Recuperado de:
<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130989/rossi%20mery.pdf;sequence=1>
- UNC Medical Center. (2016) Relajación muscular progresiva, Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series, Progressive Muscle Relaxation. Recuperado de: <https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/200/pdf-medctr-rehab-progmusclespanish.pdf>
- Universidad de la Rioja. (2018). Investigación Bibliográfica. *Seminario: Introducción a la metodología de la investigación*. Recuperado de:
<http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/ss/wp-content/uploads/2018/10/12.pdf>
- Universidad Internacional de Valencia. (21 de marzo de 2018). Cómo realizar respiración diafragmática en 8 pasos [Mensaje en un blog]. Recuperado de:
<https://www.universidadviu.com/respiracion-diafragmatica/>
- Villar, R. (2020) *¿Es el smartphone un riesgo laboral? Una revisión sistemática de la situación actual* (Tesis de maestría). Recuperado de:
<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/120831/1/TFM%20Version%203.pdf>
- Villaroel, A. y González, M. (2015). Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 18(4), 1363-1385. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2015/epi154d.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario de tecnoestrés RED-TIC

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

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

Escepticismo	(Sumatorio ítems 1 a 4)/4=	
Fatiga	(Sumatorio ítems 5 a 8)/4=	
Ansiedad	(Sumatorio ítems 9 a 12)/4=	
Ineficacia	(Sumatorio ítems 13 a 16)/4=	

Anexo 2: Resolución de la aprobación del tema de investigación



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Riobamba, 13 de noviembre de 2020
Oficio No. 1179-RD-FCS-2020

Señoritas
Lisbeth Estefanía Granda Zambrano
Karla Geanine Sosa Loor
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD - UNACH**
De mi consideración. –

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al día viernes 13 de noviembre de 2020.

RESOLUCIÓN No. 1179-D-FCS-13-11-2020: Aprobar el cambio de miembro de tribunal del proyecto de investigación de la carrera de Psicología Clínica, debido a que la Mgs. Carolina Villagómez Vacacela, actualmente no se encuentra laborando en la Universidad. Oficio No. 756-DPSCL-FCS-TELETRABAJO-2020:

Nombres	Tema	Tribunal Aprobado ART. 173	Tribunal Aprobado Art. 174
LISBETH ESTEFANIA GRANDA ZAMBRANO KARLA GEANINE SOSA LOOR	Tecnoestrés y técnicas cognitivo- conductuales para docentes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2020.	Tutor: Mgs. Isabel Cando Pilatuña Miembros: Mgs. Byron Boada Aldáz Mgs. Alexandra Pilco Guadalupe	Mgs. Rocio Tenezaca Sánchez (Delegado del Decano) Miembros: Mgs. Byron Boada Aldáz Mgs. Alexandra Pilco Guadalupe

Atentamente,


Dr. Gonzalo E. Bonilla P.
**DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**

Adj.: Lo indicado
C.C.: Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 13-11-2020: MsC. Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 13-11-2020: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla

Anexo 3: Certificado URKUND



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 10 de diciembre del 2020
Oficio N° 238-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2020

MSc. Ramiro Torres Vizuite
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente. -

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **Dra. Rosario Isabel Cando Pilatuña**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 88831868	Tecnoestrés y técnicas cognitivo-conductuales para docentes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2020	Lisbeth Estefania Granda Zambrano Karla Geanine Sosa Loor	4	x	

Anexo 4: Dictámenes de conformidad



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

DICTAMEN DE CONFORMIDAD DEL PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Facultad: Ciencias de la Salud

Carrera: Psicología Clínica

1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Tutor: Rosario Isabel Cando Pilatuña **Cédula:** 060240757-9
Miembro tribunal: Byron Alejandro Boada Aldáz **Cédula:** 170425947-0
Miembro tribunal: Gina Alexandra Pilco Guadalupe **Cédula:** 060337190-7

2. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

Apellidos: Granda Zambrano
Nombres: Lisbeth Estefania
C.I / Pasaporte: 060398037-6
Título del Proyecto de Investigación: Tecnoestrés y técnicas cognitivo-conductuales para docentes, Universidad Nacional de Chimborazo, 2020.
Dominio Científico: Salud como producto social, orientado al Buen Vivir.
Línea de Investigación: Salud

3. CONFORMIDAD PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Aspectos	Conformidad Si/No	Observaciones
Título	Si	
Resumen	Si	
Introducción	Si	
Objetivos: general y específicos	Si	
Estado del arte relacionado a la temática de investigación	Si	
Metodología	Si	
Resultados y discusión	Si	
Conclusiones y recomendaciones	Si	
Referencias bibliográficas	Si	
Apéndice y anexos	Si	

Fundamentado en las observaciones realizadas y el contenido presentado, SI() / NO() es favorable el dictamen del Proyecto escrito de Investigación, obteniendo una calificación de: sobre 10 puntos.



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22


Dra. Isabel Cando
TUTOR


Dr. Byron Boada
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Dra. Alexandra Pilco
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



DICTAMEN DE CONFORMIDAD DEL PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Facultad: Ciencias de la Salud
Carrera: Psicología Clínica

1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Tutor: Rosario Isabel Cando Pilatuña **Cédula:** 060240757-9
Miembro tribunal: Byron Alejandro Boada Aldáz **Cédula:** 170425947-0
Miembro tribunal: Gina Alexandra Pilco Guadalupe **Cédula:** 060337190-7

2. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

Apellidos: Sosa Loor
Nombres: Karla Geanine
C.I / Pasaporte: 172477670-1
Título del Proyecto de Investigación: Tecnoestrés y técnicas cognitivo-conductuales para docentes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2020.
Dominio Científico: Salud como producto social, orientado al Buen Vivir.
Línea de Investigación: Salud

3. CONFORMIDAD PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Aspectos	Conformidad Si/No	Observaciones
Título	Si	
Resumen	Si	
Introducción	Si	
Objetivos: general y específicos	Si	
Estado del arte relacionado a la temática de investigación	Si	
Metodología	Si	
Resultados y discusión	Si	
Conclusiones y recomendaciones	Si	
Referencias bibliográficas	Si	
Apéndice y anexos	Si	

Fundamentado en las observaciones realizadas y el contenido presentado, SI () / NO () es favorable el dictamen del Proyecto escrito de Investigación, obteniendo una calificación de: ____ sobre 10 puntos.



DIRECCIÓN ACADÉMICA
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

Dra. Isabel Cando
TUTOR

Dr. Byron Boada Mg.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dra. Alexandra Pilco
MIEMBRO DEL TRIBUNAL