



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

Autores:

Mariby Del Carmen Romero Soto.

mariby.romero93@gmail.com

William Ernesto Flores Amador.

williamstoryline2@gmail.com

Noé Ramón Sarmiento Lanuza.

norasarla92@gmail.com

Coautor: MS.c. Franklin Solís Zúniga.

franksolis23@yahoo.com

Resumen

El tecnoestrés es una patología que se desarrolla debido al creciente de estrés que produce la invasión en la vida diaria de teléfonos móviles, e-mails, redes sociales, ordenadores implementados para el ámbito laboral. De forma más sencilla se denomina tecnoestrés al impacto negativo de la tecnología. Se ha pasado así del trabajo físico al trabajo mental con todas las consecuencias tanto positivas (disminución de la carga física al trabajo mental, evitación de caídas, lesiones, etc.) como negativas (sobrecarga mental, sobrecarga emocional, dolor músculo-esquelético, etc.). Dicho fenómeno puede afectar a la persona, pero específicamente su área laboral, pueda provocar una disminución en el desempeño laboral. El presente estudio se realizó con el objetivo de Identificar la influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de la FAREM Estelí, en el segundo semestre del 2016. La metodología que se planteó fue en base a un estudio mixto, abarcando instrumentos de índole cuali-cuantitativos con preponderancia cuantitativo. el enfoque de esta investigación carácter exploratorio con características de un estudio descriptivo. La información obtenida se analizó a partir del procesamiento en el paquete estadístico SPSS versión 22. También se utilizaron sistema de categorías basado en las variables y respaldado en los instrumentos aplicados a cada uno de los agentes informantes. Los principales resultados obtenidos revelaron que la muestra abordada no presenta un nivel significativo de tecnoestrés que este inmiscuido dentro de sus acciones intrínsecas, lo que indica que no perciben el tecnoestrés como algo que les genere una inferencia negativa en su desempeño laboral. De igual manera se llegó a concluir que en este estudio no existe una relación significativa entre el tecnoestrés y el desempeño laboral, descartándose así la hipótesis de investigación, y retomándose la Hipótesis Nula. Sin embargo, se pudo evidenciar cierta sintomatología psicofísica,



asociada con la parte cualitativa de la investigación lo que indicó claramente que el personal docente abordado presentó cierto nivel de estrés, aunque esto no lo relacionen con el uso de los instrumentos de información y comunicación.

Palabras Claves: Tecnoestrés, Desempeño Laboral, Personal docente, Estrés y Repercusiones psicológicas

Introducción

La tecnología avanza exponencialmente, es un hecho irrefutable en el desarrollo de las herramientas tecnológicas ha venido a contribuir a la sociedad, como a nivel personal. Cada vez son más las utilidades que brindan. Medios como los ordenadores, internet, teléfonos móviles (Smartphones) están a la orden del día y a disposición de casi cualquier asalariado de nuestro país.

El incremento de estos medios aumenta cada año, transmutándose e implicando cada vez más en: conductas, percepciones, actitudes y comportamientos que se ven de alguna manera modificada por la utilización de estos instrumentos tecnológicos. Estos medios usualmente facilitan nuestras labores más elementales a tal punto, de estar casi siempre en cada momento de nuestra vida, lo que está causando una evidente dependencia injustificada, así como niveles altos de ansiedad, sobre todo en las poblaciones más vulnerables:

El “boom” tecnológico en Nicaragua surgió a finales de los 90s, donde la tecnología obsoleta de países desarrollados vino a dar a nuestro país, creando así una amplia gama de inserción de la tecnología en nuestras vidas, pero especialmente cambiando de manera radical nuestra forma de laborar, puesto que ahora ya no dependíamos de lápiz y papel, ahora poseíamos ordenadores, celulares, correos, y otros medios de esta índole. (Pérez, 2010, p.60).

La tecnología no solo trajo progreso económico a Nicaragua, sino que vino también con algunos efectos secundarios de los países capitalistas, siendo uno de ellos: tecnoestrés, que se explica cómo las alteraciones psicofisiológicas producidas por el constante de los medios tecnológicos, en este contexto, específicamente en el área laboral. El objetivo principal de la investigación es: Identificar la influencia del tecnoestrés en el desempeño



laboral del personal docente de planta de la FAREM Estelí, en el segundo semestre del 2016. Para llegar a esta finalidad se realizaron diversos métodos de recopilación de información tanto empíricos como teóricos, entre ellos entrevistas, cuestionarios y escala de medidas.

Al centrarse fundamentalmente en el área organizacional, este estudio beneficia en gran medida a los empleadores, ya que, de este modo, y conociendo los resultados del estudio, tendrán una base sólida de conocimientos en cuanto a conocer la influencia del tecnoestrés genera en sus empleados, y principalmente como combatirlas; lo que se traducirá en un aumento gradual del desempeño laboral.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

Este estudio está basado en un enfoque mixto, ya que cumple con los criterios de este tipo de investigación, debido a que los instrumentos de recopilación de información son de dos índoles: Cuantitativa y cualitativa; cabe destacar que este estudio tiene preponderancia cuantitativa. Se utilizó una ejecución concurrente ya que ambos métodos se aplicaron de manera simultánea y se analizaron más o menos en el mismo tiempo. (Hernandez Sampieri, 2010)

Según la naturaleza de este estudio es de carácter exploratorio ya que este tema en Nicaragua no se ha estudiado. Es decir, cuando se hizo la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, por tal razón deseábamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas.

También retoma criterios de investigación descriptiva, ya que consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas, y a la vez correlacional, ya que también pretende determinar si hay relación entre dos variables; Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

Sujetos participantes



Este estudio se centró en trabajar con el personal docente de planta de los diferentes departamentos de FAREM-Estelí: Ciencias de la Educación y Humanidades, Tecnología y Salud, Ciencias Económicas, teniendo como población a 55 participantes

Tipo de muestro

Se utilizó un tipo de muestreo estratificado. Sampieri (2010) explica: “es una técnica de muestreo probabilístico en donde los investigadores divide a toda la población en diferentes subgrupos o estratos. Luego, selecciona aleatoriamente a los sujetos finales de los diferentes estratos”(p. 170)

En este caso la muestra se divide en tres estratos ya que se trabajó con profesores de los tres departamentos de la Facultad, es decir: (Grupo A) departamento de ciencia, tecnología y salud, (Grupo B) departamento de ciencias económicas y administrativas, (Grupo C) departamento 7 de ciencias de la educación y humanidades. La selección fue del 27% de la población el procedimiento que se utilizó para la cuota de participantes fue una afijación simple que consiste en dividir el número de la muestra entre el número de estratos.

A continuación, se describe de forma detallada el procedimiento de ecuaciones.

Población: $55 (55 \cdot 27) / 100 = 15$ participantes.

Muestra:

Grupo A: $15/3 = 5$

Grupo B: $15/3 = 5$

Grupo C: $15/3 = 5$

Para este estudio también se seleccionó un tipo de muestreo no probabilístico por cuota ya que esta investigación es de carácter mixto y se utilizaron instrumentos cualitativos en este caso la entrevista, se tomaron en cuenta los siguientes criterios o características específicas:

- Pertener al área laboral de docencia de planta de la FAREM-Estelí



- Estar en constante relación con instrumentos tecnológicos en su área de trabajo.
- Disponibilidad para ser partícipes del estudio.

Métodos empíricos

Para la obtención de los datos se utilizaron diversas técnicas e instrumentos de recolección de información, los cuales por su objetivo se dividieron en cuantitativos y cualitativos, los instrumentos fueron los siguientes: cuestionario del desempeño laboral, cuestionario RED_TIC, Escala de ansiedad de Hamilton (Hamilton Anxiety Scale, HAS) y entrevista semiestructurada del tecnoestrés.

Procedimiento y análisis de datos

Para el análisis de datos cuantitativos, se planteó la utilización del programa SPSS versión 22, el cual permite un análisis profundo y confiable sobre los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos planteados anteriormente.

El análisis de la entrevista semiestructurada se realizó a través de una matriz de doble entrada, donde se reflejaron la respuesta directa de los participantes, para posteriormente consolidarse en un análisis general de respuestas.

A sí mismo, se realizó un análisis bivariable, por lo cual fueron elaboradas tablas de contingencia para variable ordinales en las que se presentan los porcentajes y residuos tipificados utilizando la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson (X^2) para determinar la presencia o ausencia de relaciones estadísticamente significativas entre las variables.

Análisis y discusión de resultados

Los principales resultados obtenidos mediante la utilización de los instrumentos anteriormente planteados, se pueden resumir de la siguiente manera.

Tabla No 1. Nivel de tecnoestrés del personal docente

Nivel de tecnoestrés en el personal docente de FAREM-ESTELI



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	-Medio (bajo)	5	33,3	33,3	33,3
	-Bajo	3	20,0	20,0	53,3
	-Muy bajo	7	46,7	46,7	100,0
	-Total	15	100,0	100,0	

En la tabla anterior se describen los resultados obtenidos de la medición del nivel de tecnoestrés en el personal docente de FAREM-ESTELI, interpretándose de la siguiente manera: El 20,0% de la muestra se ubica en un rango de nivel de tecnoestrés bajo. El 33,3% se sitúa en un nivel de tecnoestrés medio (bajo) y por último el 46,7% restante se encuentra en el rango Muy bajo. Encontrándose como resultado general que los docentes participantes para este estudio no presentan ningún nivel significativo de tecnoestrés. Puntuaciones encontradas en el análisis cuantitativo sobre el nivel de tecnoestrés.

Análisis de la primera pregunta de la entrevista semi-estructurada

Se pretendía complementar información cualitativa de los niveles de tecnoestrés del personal docente teniendo de esta manera una perspectiva más clara para dar salida a nuestro primer objetivo, pregunta número #1 ¿Qué repercusiones físicas/psicológicas, considera usted tener, después de una jornada laboral en donde utilizo constantemente instrumentos tecnológicos?

El análisis de la información obtenida en el Cuestionario de tecnoestrés, permite decir que los/las docentes de FAREM-Estelí no presentan un nivel significativo determinante de tecnoestrés; sin embargo, en la entrevista realizada se pudo comprobar que la mayoría de docentes manifiesta repercusiones psicofisiológicas tales como; cefalea, dolor musculares, cansancio visual, cambios de estado de ánimo, lo cual indica que el estrés de forma general llegan a somatizarse en repercusiones físicas.

Lo descrito anteriormente puede relacionarse con lo planteado por Vorvick (2014) respecto a los signos del estrés:



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

“ pueden afectar de la siguiente manera: diarrea o estreñimiento, mala memoria, dolores y achaques frecuentes, dolores de cabeza, falta de energía o concentración, problemas sexuales, cuello o mandíbula rígidos, cansancio, problemas para dormir o dormir demasiado, malestar de estómago, uso de alcohol o drogas para relajarse, pérdida o aumento de peso” (Vorvick, 2014).

Tabla No 2. Evaluación del desempeño laboral del personal docente de FAREM-ESTELI

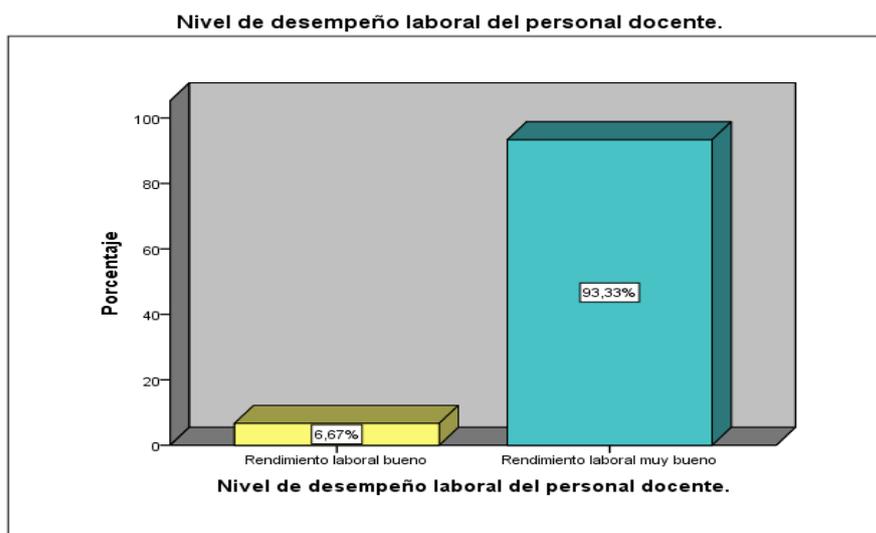
Nivel de desempeño laboral del personal docente FAREM-ESTELI					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rendimiento laboral bueno	1	6,7	6,7	6,7
	Rendimiento laboral muy bueno	14	93,3	93,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	



En la tabla N°2 se explican los resultados obtenidos de la medición del nivel del desempeño laboral del personal docente de FAREM-ESTELI, interpretándose de la siguiente manera: El 6,7% de la muestra dice que su desempeño laboral es muy bueno, mientras el 93,3% restante ubica su desempeño como rendimiento laboral muy bueno, lo que sugiere que el personal docente de FAREM-ESTELI, califica su desempeño laboral como muy bueno.

A continuación, se visualizan los resultados del análisis cuantitativo que dan salida al segundo objetivo.

Grafico No 2. Nivel de desempeño laboral



El análisis de los datos obtenidos mediante el cuestionario de desempeño laboral, reflejó que el personal docente de FAREM-ESTELI se autoevalúa en un rango muy bueno, lo que se traduce en que su desempeño laboral es el adecuado en su determinada área de trabajo, lo que permite tener una buena efectividad en las actividades que realiza.

La teoría indica, que en un ambiente laboral donde se facilitan los recursos tecnológicos necesarios, se reduce el nivel de tecnoestrés.

Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, (2002) señalan que: “las altas demandas y la falta de recursos en el trabajo (en nuestro caso referentes a las TIC) están relacionados con un aumento del tecnoestrés (esto es, tecnoansiedad y/o tecnofatiga (P.34), estando



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

esta relación modulada por la presencia de recursos personales, tales como las propias competencias mentales, la autoeficacia relacionada con la tecnología, etc. Como se puede apreciar, el tecnoestrés está implicado en el área laboral, aunque no existe un estudio detallado que indique que afecte directamente el desempeño laboral”.

Esto revela que el personal docente de FAREM-ESTELI tomado como muestra para el estudio, perciben su entorno laboral como apropiado, además, de presentar una autopercepción adecuada en los aspectos determinantes del cuestionario, como lo son; Habilidades sociales apropiadas, y conductas adecuadas con los compañeros de trabajo, habilidades laborales que se traducen en un buen rendimiento laboral, buena adaptación y manejo de los materiales asignados en el área de trabajo

Relación entre tecnoestrés y el desempeño laboral del personal docente de FAREM-ESTELI

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante el cruce de variables, en el que se realizaron los análisis correspondientes al objetivo planteado: Identificar la relación entre el tecnoestrés y el desempeño laboral del personal docente de FAREM-Estelí.

Tabla No 3. Relación entre el tecnoestrés y el desempeño laboral

Nivel de tecnoestrés en el personal docente *Nivel de desempeño laboral del personal docente FAREM-ESTELI tabulación cruzada			
	Nivel de desempeño laboral del personal docente FAREM-ESTELI		Total
	Rendimiento laboral bueno	Rendimiento laboral muy bueno	



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

Nivel de tecnoestrés en el personal docente	Medio (bajo)	Recuento	0 _a	5 _a	5
		% dentro de Nivel de tecnoestrés en el personal docente	0,0%	100,0%	100,0%
		% del total	0,0%	33,3%	33,3%
	Bajo	Recuento	0 _a	3 _a	3
		% dentro de Nivel de tecnoestrés en el personal docente	0,0%	100,0%	100,0%
		% del total	0,0%	20,0%	20,0%
	Muy bajo	Recuento	1 _a	6 _a	7
		% dentro de Nivel de tecnoestrés en el personal docente	14,3%	85,7%	100,0%
		% del total	6,7%	40,0%	46,7%
Total	Recuento	1	14	15	
	% dentro de Nivel de tecnoestrés en el personal docente	6,7%	93,3%	100,0%	
	% del total	6,7%	93,3%	100,0%	

Cada letra del subíndice denota un subconjunto de Nivel de desempeño laboral personal docente FAREM-ESTELÍ categorías cuyas proporciones de columna no difieren de forma significativa entre sí en el nivel ,05.

Estos datos indican que del 100% de la muestra, el 33,3% posee un nivel de tecnoestrés (medio bajo) y se ubican en un rendimiento laboral Muy bueno. De igual manera el 20,0% se ubica en un nivel de tecnoestrés (bajo) y ubica este mismo 20% en un rendimiento laboral muy bueno. Por último, un 46% se ubica en un nivel de tecnoestrés (muy bajo) este ubica, además, un 85,7% de la muestra en un rendimiento laboral muy bueno, frente a un 14,3% de un rendimiento laboral bueno.

Tabla No 4. Prueba Chi cuadrada

Pruebas de chi-cuadrado



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	1,224 ^a	2	,542
Razón de verosimilitud	1,606	2	,448
Asociación lineal por lineal	,960	1	,327
N de casos válidos	15		

a. 5 casillas (83,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,20.

Las diferencias no son estadísticamente significativas ($X^2= 1,224$, $gl=2$, $P=0,542$) lo que revela que no existe relación entre las variables: Nivel de tecnoestrés, y el nivel de desempeño laboral.

En el análisis realizado, se pudo comprobar que no existe relación entre la variable nivel de tecnoestrés y el nivel de desempeño, ya que, para los docentes a pesar de presentar algunas sintomatologías de estrés, consideran que su capacidad para desarrollarse en el ámbito laboral no se ve limitada por el trabajo con los medios tecnológicos, sino que facilitan su desempeño laboral, ya que para ellos. Algunas expresiones de la muestra en la entrevista semiestructurada reafirman estos resultados que se aprecian a continuación:

- “Mejora la eficacia de mi trabajo ya que puedo hacerlo más rápido” (participante N°8)
- “A veces me siento agotada, pero eso no influye en mi desempeño laboral (participante N 11)

Entrevista semiestructurada para valorar la influencia del tecnoestrés sobre el desempeño laboral

Aspectos consultados	Resultados obtenidos
Preguntas	Consolidado de respuestas
1- ¿Qué repercusiones físicas/psicológicas, considera usted tener, después de una jornada laboral en donde utilizó constantemente instrumentos tecnológicos?	Se reflejó que la gran mayoría de los participantes presentan repercusiones de carácter psicológico en relación al uso de TIC: ansiedad, estrés, estados de ánimo cambiantes. Este tiene reacciones fisiológicas como: cefalea, dolores musculares y cansancio visual.



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

	Por otro lado, la minoría de los participantes expresan no tener ninguna reacción ante el uso de TIC. Lo que puede sugerir que los maestros si están padeciendo algún tipo de alteración psicofisiológicas.
2- ¿De qué manera considera usted, que el uso prolongado de medios tecnológicos, influye en su desempeño laboral?	Se encontró que la mayoría de participantes consideran que el uso prolongado de TIC les produce, cansancio, mental, muscular, cambio de humor, cansancio visual, por tal razón se puede reflejar algunos síntomas de tecnoestrés en algunos docentes, una minoría de los participantes expresan que a pesar de presentar algunas repercusiones físicas no influye en su desempeño laboral, también se manifestó que una minoría de la muestra les gusta el trabajo con tecnología porque aporta a ser más eficientes en sus labores.
3- Piensa que el uso excesivo de medios tecnológicos afecta sus relaciones sociales?	Más de la mitad de los/as participantes refieren que los medios tecnológicos no influyen de ninguna manera en sus relaciones sociales ya que han aprendido a moderar su uso; estos medios sirven también para comunicarse con sus amistades, se encontró un uso consciente de tecnología en la mayoría de docentes. Por otro lado, un poco menos de la mitad expresaron que si influyen ya que muchas veces el tiempo que dedican al uso tecnología les impide relacionarse con otras personas y en muchas ocasiones se vuelven dependiente de la tecnología haciendo a un lado las relaciones sociales.
4- ¿Cree usted que el uso de medios tecnológicos le produce estrés laboral, si su respuesta es afirmativa, que actividades realiza para disminuirlo?	La gran mayoría de los/as participantes asumen que el uso tecnológico les produce estrés laboral por tal razón realizan actividades recreativas y descanso del cuerpo y la mente, para disminuir el estrés expresan que esto no afecte sus eficiencias laborales, Una minoría opina que no presentan tecnoestrés.

En la tabla anterior se puede observar que en su gran mayoría la opinión de cada uno de los participantes de la muestra de este estudio, tiene el mismo sentido y apunta a un resultado que se relaciona con los resultados obtenidos a través de los métodos cuantitativos aplicados, ya que en esta entrevista se pudo comprobar que los maestros sí están padeciendo de algunas afectaciones psicósomáticas por el cansancio laboral pero que no precisamente ellos lo relacionan con el tecnoestrés, ponen de manifiesto además, que el uso de nuevas tecnologías ha venido a enriquecer su quehacer diario y así optimizar su desempeño laboral.

Como una observación importante para este estudio se podría decir de este resultado que no existe en este caso relación alguna entre el tecnoestrés y el desempeño laboral en este caso en particular, cumpliéndose la hipótesis nula de investigación planteada para el estudio: *A menor cantidad de tecnoestrés, mayor será la calidad en el desempeño laboral de los trabajadores.*



Esto podría deberse a que según los datos cuantitativos no muestran una evidencia que los participantes estén padeciendo de tecnoestrés, a lo que podríamos sugerir que algunos de los síntomas que aparecen al momento de esta entrevista se deban a estresores “normales” por el cansancio laboral del día a día que realizan los docentes de planta de FAREM-Estelí.

Otro dato importante que nos permite este análisis de la entrevista, es enterarnos que el nuevo mundo de las tecnologías no está afectando las relaciones interpersonales ya que según ellos *“puede mejorar incluso las relaciones interpersonales”* (participante # 10) por lo cual se puede atestiguar que el proceso de adaptación a los medios tecnológicos ha sido provechoso para este sector del área docentes.

Estrategias de intervención psicológica que contribuyan a la prevención del tecnoestrés en el personal docente de FAREM-Estelí

Como resultado final de este estudio se han diseñado algunas estrategias de intervención terapéuticas para trabajar el estrés generalizado o tecnoestrés de manera preventiva, a continuación, se describen las corrientes terapéuticas que se han tomado en cuenta para desarrollar esta propuesta.

Objetivo: Promover una salud mental desde la conexión cuerpo mente para la disminución los niveles de estrés.

Nombre del taller: Conectando mis energías desde mi cuerpo, mi mente y mis emociones.

Técnicas de intervención:

- Proceso de psicoafectividad modelo grupal.
- Ejercicios bioenergética.
- Psicodanza
- Psicodrama.

Tiempo de ejecución:



Para realizar este proceso de acompañamiento terapéutico se realizará un conversatorio sobre el tecnoestrés sus efectos y la importancia de la prevención, el cuidado de nuestro cuerpo, emociones, posterior a esto se realizará un contrato terapéutico con las personas que estén interesados en formar parte de esta experiencia, comprometiendo disponibilidad de horario y actitud cooperativa para con el proceso terapéutico. Este tendrá una duración de 64 horas, se trabajará dos veces por semanas en un periodo de dos horas por dos meses.

Conclusiones

Después de haber analizado y discutido a profundidad los resultados obtenidos, se detallan a continuación las principales conclusiones que se derivan del trabajo realizado. En primer lugar, se presentan las conclusiones, en correspondencia con los objetivos y categorías de análisis de relevancia para el objeto de estudio, seguidamente en función de la metodología empleada, y finalmente una aproximación sobre algunas posibles líneas de avance para seguir profundizando en esta interesante línea temática.

Conclusiones obtenidas en relación con los objetivos y categoría de análisis

Objetivo no.1

Los resultados obtenidos permiten concluir que al menos en este estudio, la muestra abordada no presenta un nivel significativo de tecnoestrés que este inmiscuido dentro de sus acciones intrínsecas, lo que indica que no perciben el tecnoestrés como algo que les genere afectaciones psicológicas negativas.

Sin embargo, se evidencia también cierta sintomatología psicofísica relatada por las palabras de los propios participantes, lo que podría sugerir que presentan cierto nivel de estrés, aunque no lo relacionen con el uso de los instrumentos de información y comunicación.

Objetivo no.2

Según los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento (Cuestionario del desempeño laboral) se pudo deducir que los participantes autoevalúan su desempeño de manera satisfactoria lo que se resumen en que no están teniendo ninguna afectación en



cuanto a la optimización de sus actividades, ya que según ellos no se ven afectados por factores estresantes que era lo que se pretendía encontrar en este estudio.

Esto indica que presentan un buen rendimiento en cuanto a los aspectos abordados por el cuestionario, los cuales sugiere que el personal docente, posee buenas habilidades sociales con sus compañeros de trabajo, buenos hábitos que desarrollan su desempeño laboral, y por último una muy buena utilización de los instrumentos que se les brinda en el trabajo.

Objetivo no 3

Se logró valorar que no existe una relación determinante entre el tecnoestrés y el desempeño laboral. Para los participantes las nuevas TIC, por el contrario de lo que se cree que provoca en su rendimiento laboral, ha venido a darles nuevas herramientas para mejorar la calidad de su trabajo, y así mismo garantizar un desempeño laboral que les permita rendir según las exigencias de su centro laboral adecuado a las nuevas competencias de este siglo, ya que para los docentes a pesar de presentar algunas sintomatologías de estrés, consideran que su capacidad para desarrollarse en el ámbito laboral no se ve limitada por el trabajo con los medios tecnológicos, sino que facilitan su desempeño laboral.

“Como se puede apreciar, el tecnoestrés está implicado en el área laboral, aunque no existe un estudio detallado que indique que afecte directamente el desempeño laboral”.

Demerouti (2002)

Objetivo no 4

Con base a los resultados obtenidos en el presente estudio, y aunque la muestra no presentó un nivel determinante de tecnoestrés que se relacione con su desempeño laboral, se ha determinado la importancia de incluir un plan para prevenir los posibles niveles de tecnoestrés, enfocándose específicamente en la muestra de participantes para esta investigación.



Como conclusión final se pudo demostrar que la hipótesis de investigación estadística, (al menos en este estudio) no presenta las características necesarias para ser comprobada. En consideración con la presente investigación, se retoma la hipótesis nula, la cual explica: El tecnoestrés no influye negativamente en el desempeño laboral de los trabajadores.

Recomendaciones

Habiendo concluido y cumplido con los objetivos propuestos en este estudio, existe un profundo compromiso para dar algunas recomendaciones que se consideren, tanto para el grupo de trabajo, como para la organización en donde laboran los sujetos de estudio, así como a futuros investigadores que se planteen darle continuidad a este tema de investigación.

A futuros/as investigadores/as: -Que puedan ampliar la muestra para obtener resultados más profundos en futuras investigaciones. - Realizar una investigación enfocada en conocer el nivel de “estrés general” en el personal docente de FAREM-ESTELI.

A FAREM-Estelí: - Continuar fortaleciendo y optimizando las diferentes áreas de trabajo con mejores y nuevas tecnologías ya que según nuestros resultados el personal docente se adapta y utiliza de manera eficiente los recursos tecnológicos brindados. - Seguir permitiendo algunos espacios recreativos en el que los trabajadores realicen actividades al aire libre

Al personal docente: - Que puedan realizar actividades recreativas en donde se permitan despojarse de los medios tecnológicos y de esta manera seguir fortaleciendo su desempeño laboral. -Además, se recomienda al personal docente de FAREM-Estelí seguir mostrando la apertura que los caracteriza para formar parte de investigaciones por sus estudiantes que aportan nuevos elementos para mejor funcionamiento de la institución en la que laboran.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez Valcarce, P. (2009). *Factores Terapeuticos en las Tecnicas Corporales*. España: LuLu.
- Blanca, N. (2006). Arte para movimiento, creatividad para mente. *La Integral*, 50-65.
- Drovett. (1992). *Los medios tecnologicos*. Cordobas, España: Galle.
- Hernandez, S. (2010). *Metodologia de la investiagacion* (Vol. Sexta Edicion). Mexico, Mexico: McGrawHill.
- Hernandez Sampieri, R. (2010). *Metodologia de la investigacion* . Ciudad de Mexico: McGrawHill.



Influencia del tecnoestrés en el desempeño laboral del personal docente de planta de FAREM Estelí

Lowen, A. (1997). *Bioenergetica* . New York.

Vorvick. (2014). *El estres: Medicine plus* .

Agradecemos de manera muy especial a las personas que formaron parte de este estudio, quienes siempre mostraron disposición y voluntad de brindarnos información. Agradecemos la confianza depositada.