

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

ESCUELA DE POSGRADO

**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
INGENIERIA QUÍMICA**



**ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN LOS
COLABORADORES DE LA EMPRESA MÁSTER CAPACITACIONES S.A.C.**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
GERENCIA DE LA CALIDAD Y DESARROLLO HUMANO**

AUTOR

MIRKO OLIVER MAC PHERSON WESTRES

ASESOR

Dr. NESTOR MARCIAL ALVARADO BRAVO

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Ciencias Sociales y Desarrollo Humano

Callao, 2023

PERÚ

HOJA DE REPORTE URKUND

Document Information

Analyzed document	10 Tesis MacPherson - FIG - MGCDH - 13Jun23 - Revisado.pdf (D172129781)
Submitted	7/16/2023 12:34:00 AM
Submitted by	
Submitter email	fig.posgrado@unac.edu.pe
Similarity	20%
Analysis address	fig.posgrado.unac@analysis.arkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://busquedas.sipenano.pe/normaslegales/ley-del-teletabajo-ley-n-31572-2104305-1/ Fetched: 7/16/2023 12:34:00 AM	1
W	URL: https://repositorio.pucosa.edu.ec/handle/123456789/3198 Fetched: 7/16/2023 12:34:00 AM	6
W	URL: http://revistas.usc.mx/cjs/index.php/culcyt/article/view/2481 Fetched: 7/16/2023 12:34:00 AM	2
W	URL: https://plodelconocimiento.com/cjs/index.php/es/article/view/3436/html Fetched: 7/16/2023 12:35:00 AM	4
W	URL: https://bibliotecadigital.unh.edu.co/handle/10893/21687 Fetched: 7/16/2023 12:36:00 AM	2
W	URL: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7612/Panaga_d.pdf?sequence=3 Fetched: 7/16/2023 12:35:00 AM	2
SA	Universidad Nacional del Callao / INFORME FINAL (05- 07- 23) ALVARADO BRAVO.pdf Document INFORME FINAL (05- 07- 23) ALVARADO BRAVO.pdf (D171835267) Submitted by: fca.investigacion@unac.edu.pe Receiver: fca.unac@analysis.arkund.com	7
W	URL: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9934/TSguqunf.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fetched: 7/16/2023 12:34:00 AM	12
SA	Universidad Nacional del Callao / INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN-nestor.docx Document INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN-nestor.docx (D29242678) Submitted by: investigacion.fiq@unac.pe Receiver: investigacion.fiq.unac@analysis.arkund.com	9
SA	1A_ALIAGA_FERREL_YSABEL_CARLOTA_Segunda_especialidad_2018.doc Document 1A_ALIAGA_FERREL_YSABEL_CARLOTA_Segunda_especialidad_2018.doc (D43608524)	1
SA	G3.docx Document G3.docx (D103610387)	1
SA	CERVANTES.docx Document CERVANTES.docx (D141398553)	2

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD

Ingeniería Química

UNIDAD DE POSTGRADO

Facultad de Ingeniería Química

TITULO

Adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster
Capacitaciones S.A.C

AUTOR

Mirko Oliver Mac- Pherson Westres

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2517-7411>

DNI: 25785177

ASESOR

Dr. Néstor Marcial Alvarado Bravo

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1403-6544>

DNI: 09042526

LUGAR DE EJECUCIÓN

Máster Capacitaciones S.A.C

UNIDAD ANALISÍS

Colaboradores de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C.

TIPO / ENFOQUE / DISEÑO DE INVESTIGACION

Teórico / cuantitativo / no experimental

TEMA OCDE

OCDE: 5.00.00 - Ciencias sociales

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

La presente Tesis fue sustentada por el señor MIRKO OLIVER MAC PHERSON WESTRES ante el JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS conformado por los siguientes Profesores Ordinarios:

- | | |
|--|------------|
| • Dr. TRUJILLO PÉREZ SALVADOR APOLINAR | PRESIDENTE |
| • MBA. PORLLES LOARTE JOSE ANGEL | SECRETARIO |
| • Mg. MONTERO ARTEAGA WIMPPER DANIEL | MIEMBRO |
| • Mg. HUAMANÍ TAIPE GUMERNCINDO | MIEMBRO |
| • Dr. ALVARADO BRAVO NESTOR MARCIAL | ASESOR |

Tal como está asentado en el Libro N° 01 folio 045 - Acta N° 045 de fecha 30 de Octubre del 2023 para obtener el Grado Académico de Maestro en Gerencia de la Calidad y Desarrollo Humano, de conformidad con lo establecido por el Reglamento de Grados y Títulos, aprobado con Resolución de Consejo Universitario N° 150- 2023-CU, con fecha 15 de Junio del 2023.

DEDICATORIA:

A mi familia.

AGRADECIMIENTO:

A mi familia, por el apoyo brindado.

INDICE	Pág.
TABLAS DE CONTENIDO	4
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN	9
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo general	14
1.3.2. Objetivos específicos	14
1.4. Justificación	14
1.5. Delimitantes de la investigación	15
1.5.1. Teórico	15
1.5.2. Temporal	15
1.5.3. Espacial	15
II. MARCO TEORICO	16
2.1. Antecedentes	16
2.1.1. Antecedentes internacionales	16
2.1.2. Antecedentes nacionales	20
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Adaptación tecnológica	22
1. Definición de adaptación	23
2. Tipos de adaptación	23
3. La sociedad moderna y la tecnología	24
4. El cambio tecnológico en la sociedad moderna	25
5. Las tecnologías en la sociedad moderna	26
6. Condiciones de desarrollo laboral en la organización	26

7. Factores del entorno laboral	28
8. La adaptación tecnológica y las sociedades tecnológicas modernas	29
9. La tecnología y la innovación tecnológica, generadoras del aprendizaje autónomo en las organizaciones	30
2.2.2. Afrontamiento del estrés	33
1. Desarrollo histórico del estrés	33
2. Definiciones del estrés	33
3. Tipos de estrés	35
4. Estresores	36
5. El afrontamiento	39
6. Tipos de afrontamiento	39
2.3. Marco conceptual	41
2.4. Definición de términos básicos	42
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	44
3.1. Hipótesis	44
a. Hipótesis general	44
b. Hipótesis específicas	44
3.1.1. Operacionalización de variable	44
IV. METODOLOGIA DEL PROYECTO	46
4.1. Diseño metodológico	46
4.2. Método de investigación	46
4.3. Población y muestra	47
4.3.1. Población	47
4.3.2. Muestra	47
4.4. Lugar de estudio y periodo de desarrollo	47
4.5. Técnicas e instrumentos para la recolección de la información	48
4.5.1. Técnicas	48
4.5.2. Instrumentos	48
4.6. Análisis y procesamiento de datos	49
4.7. Aspectos éticos en investigación	49

V. RESULTADOS	51
5.1. Resultados descriptivos	51
5.2. Resultados inferenciales	56
5.3. Otro tipo de resultados estadísticos de acuerdo a la naturaleza del problema y la hipótesis	59
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	61
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	61
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares	64
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	65
VII. CONCLUSIONES	66
VIII. RECOMENDACIONES	67
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	74
- Matriz de consistencia	74
- Instrumentos validados	75
- Consentimiento informado	86
- Base de datos	87
- Otros anexos necesarios de acuerdo a la naturaleza del problema	91

TABLAS DE CONTENIDO

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estresores y tipos de estresores según Barraza	38
Tabla 2: Operacionalización de la variables Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés	44
Tabla 3: Resultado del nivel de la variable Adaptación tecnológica	48
Tabla 4: Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Adaptación tecnológica	49
Tabla 5: Resultado del nivel de la variable Afrontamiento al estrés	51
Tabla 6: Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Afrontamiento al estrés	52
Tabla 7: Resulta de la prueba de Spearman de la correlación de las variables Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.	53
Tabla 8: Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables Adaptación tecnológica y la dimensión Afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.	54
Tabla 9: Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables Adaptación tecnológica y la dimensión Afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.	55
Tabla 10: Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables Adaptación tecnológica y la dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.	56
Tabla 11: Resultados de la prueba de normalidad	56
Tabla 12: Resulta de la prueba de Spearman de la correlación de las variables Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.	58
Tabla 13: Prueba correlación entre Afrontamiento del estrés y la Adaptación tecnológica	59
Tabla 14: Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las	

variables Adaptación tecnológica y la dimensión Afrontamiento
enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C. 60

Tabla 15: Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las
variables Adaptación tecnológica y la dimensión Otros estilos
adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones
S.A.C. 61

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Resultado del nivel de la variable Adaptación tecnológica	43
Figura 2: Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Adaptación tecnológica	50
Figura 3: Resultado del nivel de la variable Afrontamiento al estrés	51
Figura 4: Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Afrontamiento al estrés	52

RESUMEN

La presente tesis tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés en los colaboradores de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C. La investigación fue de tipo teórico, cuantitativo y con método descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. La población estuvo constituida por 85 colaboradores de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C.; a quienes se les aplicaron los instrumentos: cuestionario de adaptación tecnológica y cuestionario de afrontamiento del estrés a través de Google Forms, lo que permitió construir una base de datos; sistematizándose la información obtenida, para luego hacer uso del programa estadístico SPSS 25; permitiendo generar un análisis estadístico inferencial y descriptivo de los datos obtenidos de la evaluación. En lo que respecta a los resultados se puede señalar que se evidenció que existe correlación significativa y directa entre el Afrontamiento del Estrés y la Adaptación Tecnológica en los colaboradores Máster Capacitaciones S.A.C.

Se concluye que existe relación significativa entre Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés, en los colaboradores Máster Capacitaciones S.A.C. Por otro lado, se observa que en la Adaptación tecnológica se da en sus niveles alto, medio y bajo 22.4 %, 62.4 %, 15.3 %, respectivamente; y en el Afrontamiento del estrés, se da en sus niveles alto, medio y bajo 24.7 %, 55.3 %, 20.0 %, respectivamente.

Palabras Claves: Adaptación, estrés, afrontamiento, colaboradores, tecnología.

ABSTRACT

The objective of this thesis was to determine the relationship between the variables Technological adaptation and Coping with stress in the collaborators of the company Máster Capacitaciones S.A.C. The research was theoretical, quantitative and with a descriptive correlational method, with a non-experimental design. The population consisted of 85 employees of the company Máster Capacitaciones S.A.C.; to whom the instruments: technological adaptation questionnaire and stress coping questionnaire were applied through Google Forms; which allowed building a database, systematizing the information obtained to then make use of the statistical program SPSS 25; allowing the generation of an inferential and descriptive statistical analysis of the data obtained from the evaluation. Regarding the results, it can be pointed out that there is evidence of a significant and direct correlation between Coping with stress and Technological Adaptation in Máster Capacitaciones S.A.C.

It is concluded that there is a significant relationship between Technological adaptation and Coping with stress, in the collaborators Máster Capacitaciones S.A.C. On the other hand, it is observed that in the Technological adaptation it occurs at its high, medium, and low levels 22.4%, 62.4%, 15.3%, respectively; and in Coping with stress, it occurs at its high, medium, and low levels 24.7%, 55.3%, 20.0%, respectively.

Keywords: Adaptation, stress, coping, collaborators, technology.

INTRODUCCIÓN

Este estudio busca explicar la correlación existente entre “Adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C”; el tema desarrollado debe ser tomado como una problemática de realidad actual, la cual nos la ha expuesto la pandemia del COVID- 19. Como es ampliamente reconocido, la virtualidad se encuentra directamente asociada a la adaptación tecnológica, la cual ha permitido de una forma muy ágil, influir en el proceso de la comunicación virtual, sin embargo, se ha podido observar que la virtualidad en cantidad de horas expuestas ha generado enfermedades diversas como son la obesidad, la ansiedad, el estrés, etc., en la gran mayoría de las personas; esto ha generado el interés para poder investigar sobre estas variables. Es a partir de ello que se plantean algunas interrogantes respecto a las variables adaptación tecnológica y el afrontamiento del estrés y la correlación entre ellas. En la actualidad, se trata de un tema crucial, ya que impregna diversos ámbitos como el empresarial, profesional e individual.

En estos dos últimos años nos hemos visto expuestos de forma permanente a la tecnología durante gran parte del día (de 10 a 12 horas diarias), lo que en muchos de los casos ha colapsado emocionalmente a las personas generando estrés, ansiedad, fatiga mental; sin embargo, el ser humano es un “animal de costumbres o de hábitos”, permitiéndole adaptarse gradualmente a la tecnología y a su vez, a enfrentar todo indicio de estrés. El ser humano debe entender que la globalización está impulsando los avances tecnológicos, los cuales deben pasar a ser parte del “modus vivendi” y constituir parte de nuestro día a día. Esto permitió plantearnos una serie de cuestionamientos, pero entre ellos lo que más nos interesó, fue saber si se relacionan la adaptación tecnológica y el afrontamiento del estrés en las personas durante sus actividades laborales.

La presente investigación desarrollada brinda aportes significativos en el ámbito de la adaptación tecnológica y del afrontamiento del estrés; actuando las personas de manera responsable en el ámbito laboral y empresarial, y

cumpléndose esto para todas las empresas estatales o privadas. La investigación explica esa relación univoca entre adaptación tecnológica y el estrés, y como el colaborador (trabajador) se ve inmerso en esta dinámica de adaptarse, generando mecanismos de afrontamiento, para - de esa manera - amoldarse al ritmo que exige la organización donde labora.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A lo largo de la historia del ser humano como Homo sapiens, ha estado inmerso en el estrés como una condición natural, social y cultural, su evolución de una u otra manera se ha asociado a esta variable biológica y sociocultural.

A nivel internacional, se puede señalar que la tecnología se ha incrementado en cuanto a su uso en las diferentes organizaciones, pero que en el contexto en el cual nos encontramos viviendo, se ha incrementado y consolidado; teniendo un uso permanente dentro de los colaboradores y de las diferentes personas que son parte de las organizaciones.

El adaptarse tecnológicamente es una necesidad, y se ha extendido a nivel local y nacional, definitivamente en cada contexto y realidad, con sus variantes. Existen organizaciones internacionales donde la virtualidad ha sido tomada en cuenta por sus autoridades, sin embargo, eso no se ha apreciado de manera contundente en las organizaciones locales y nacionales, salvo algunas excepciones.

En la realidad donde nos desenvolvemos el uso de la tecnología ha sido utilizada de manera tangencial y no existía una política de uso permanente; sin embargo, somos conscientes que las circunstancias de la pandemia del COVID- 19, ha obligado abruptamente a generar normas legales, directivas, etc., para el uso permanente de la tecnología; y a su vez esto ha obligado a los colaboradores a capacitarse de forma constante, lo cual ha permitido adaptarse a la tecnología (Adaptación tecnológica).

En nuestro país existe la ley de teletrabajo; la cual consigna en el numeral N° 31572, que tiene como objeto “regular el teletrabajo en las entidades de

la administración pública y en las instituciones y empresas privadas en el marco del trabajo decente y la conciliación entre la vida personal, familiar y laboral, y promover políticas públicas para garantizar su desarrollo. En consecuencia, el teletrabajo es una modalidad especial de prestación de labores, de condición regular o habitual. Se caracteriza por el desempeño subordinado de aquellas sin presencia física del trabajador o servidor civil en el centro de trabajo, con la que mantiene vínculo laboral. Se realiza a través de la utilización de las plataformas y tecnologías digitales” (El peruano, setiembre del 2022).

Adaptarse a la tecnológica, puede conllevar a niveles de estrés, puesto que la persona, tiene que hacer un cambio de paradigma, es decir, que sus aprendizajes sean redefinidos y desaprender para volver a aprender. Éste proceso, genera niveles de estrés, que se encuentran asociados al factor edad, condiciones adecuadas del Internet y de los equipos que van a ser utilizados para el trabajo remoto o la utilización virtual, etc.

El entorno tecnológico virtual cada vez está tomando más fuerza e importancia por el tema de la pandemia de COVID- 19, ya que todo el sistema laboral se ha visto obligado a virtualizarse. Pero, este mundo de la “era del conocimiento”, nos exige - con o sin pandemia - tener un sesgo mayor a lo tecnológico. Tenemos el logro de haber podido adaptarnos tecnológicamente, más aún ahora que hemos salido del confinamiento, producto de la pandemia del COVID- 19; pero somos conscientes, que lo tecnológico ha sido, es y será de mucha utilidad; ahora que mantenemos la virtualidad; las empresas no son ajenas a esta realidad.

En este mundo contemporáneo se puede observar que tanto la tecnología como el estrés son variables muy evidentes a la cual el ser humano está intrínsecamente relacionado, en el campo laboral.

La pandemia del COVID- 19, ha traído consigo una serie de cambios a nivel mundial, uno de ellos es el tema de la tecnología, como dice.

Dorantes R. (2018). La utilización de estos canales es uno de los recursos esenciales que se tienen a la mano para llegar al público objetivo en menos tiempo y acelerar la adopción de éstas tecnologías. Por lo tanto, la tecnología ha tomado un viraje radical, como una forma de sentirnos parte de toda esta tendencia mundial y para la cual nuestro país no está exceptuado de dichos cambios; Además esto ha traído consigo problemas, una serie de cambios emocionales y psicofisiológicos desencadenando en estrés.

Estas variables como son: Adaptación tecnológica y Afrontamiento del estrés, por el tema de la pandemia del COVID- 19, ha establecido un lazo permanente e indisoluble; el permanecer horas en el ámbito tecnológico-virtual, ha generado un cambiado de estilo de vida de forma abrupta, trayendo consigo el estrés en las personas; en consecuencia y sin darnos cuenta, nos encontramos frente al teletrabajo que esta quedando como una forma más de laborar, esto ha llevado actualmente a las autoridades regular normas legales en nuestro país.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.?

¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.?

¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Máster Capacitaciones S.A.C.?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Establecer la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Demostrar la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Máster Capacitaciones S.A.C.

1.4. Justificación

En nuestros días la necesidad de desarrollar actividades en diferentes áreas, sean éstas laborales, académicas, etc., ha generado que nos acerquemos de forma permanente a la tecnología para poder desarrollarla; sin embargo este acercamiento permanente a la tecnología es una de las causas generadoras del desarrollo de un problema emocional en las personas, como lo es el estrés; entendiéndose que el estrés tiene una multiplicidad de causas (tipo de labor rutinaria, repetitiva y sedentaria, riesgos psicosociales, y problemas ergonómicos, etc.) Entonces el presente estudio buscará demostrar el impacto de la tecnología hacia la generación del estrés en los colaboradores de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C.

En este entorno global, se observa que los avances tecnológicos son importantes ya que permiten que la persona logre adaptarse a los cambios constantes de la sociedad; también se busca explicar cómo se darán los cambios y que consecuencias traerán para el hombre contemporáneo. En este caso específico se busca demostrar la relación entre las variables adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés.

1.5. Delimitantes de la investigación

1.5.1. Teórico

El presente estudio desarrollado se ha orientado en el ámbito organizacional y de gestión; y a su vez nos ha permitido observar el impacto de la virtualidad en el ámbito emocional de los colaboradores; por todo esto - a través de teorías en investigaciones desarrolladas - se ha pretendido dar una explicación de la relación de ambas variables, explicándose en el marco teórico.

1.5.2. Temporal

El presente estudio se ha llevado a cabo entre Julio del 2022 a Marzo del 2023, aproximadamente de forma sostenida; sin embargo, se ha cumplido con todos los parámetros requeridos por la universidad. Bernal (2010) sostiene que: “El periodo, está en función a un proceso retrospectivo o prospectivo, dentro del cual se realizará el estudio del hecho, la situación, el fenómeno o población investigada”. (p. 101).

1.5.3. Espacial

La investigación se desarrolló con el personal de la empresa Máster capacitaciones S.A.C., siendo el personal evaluado durante el periodo de sus labores vía remota, ubicados en distintos distritos del departamento de Lima.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Larzabal y Robalino (2021). en su investigación titulada: “Propuesta de intervención para reducir el estrés laboral en una empresa de producción en Tungurahua”, el estrés laboral es muy común en las organizaciones y es uno de los principales riesgos psicosociales a tratar dentro de las mismas, debido a que produciría daños psíquicos y físicos en los trabajadores. Este estudio se realizó en Jean Up una empresa de producción en Tungurahua, ya que, tras la pandemia mundial suscitada de forma fortuita, se han generado cambios significativos en el personal administrativo y operativo en las organizaciones, los cuales modifican las jornadas laborales y adaptan distintas funciones mediante el teletrabajo. La investigación se realizó con una muestra de 35 personas, quienes corresponden a la población existente en la organización; a nivel metodológico se aplicó el cuestionario de estrés laboral de la OIT – OMS. Una vez aplicado el cuestionario se elaboró una propuesta de intervención, la cual permitirá reducir de los niveles de estrés en la organización, así como mejorar la relación entre los colaboradores; el instrumento se validó por expertos y beneficiarios. Los principales favorecidos por la investigación fueron la organización, los trabajadores y el investigador. La investigación hizo uso de un enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo y corte transversal. Los resultados mostraron que el estudio permitió identificar los niveles de estrés en los trabajadores y se recomendó una propuesta como una posible solución.

Octavio, et al. (2018). en su investigación titulada: “El estrés laboral en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría” muestra una revisión de diversos aspectos relacionados con el estrés laboral, abarcando temas clave como la conceptualización del mismo, algunas aportaciones más actuales sobre los desencadenantes del estrés y sus consecuencias, así

como también algunos modos de emplear los estilos de afrontamiento más eficientes, relacionando los términos clásicos con las investigaciones actuales que se han realizado, todo ello con el fin de obtener una idea de la dirección que a tomando este tema y de en qué área se ha visto mayor interés como objeto de estudio dentro del entorno laboral.

Pompilio y Ortiz (2021). En su investigación titulada, “Estrategias de afrontamiento de los síntomas asociados al estrés laboral en los trabajadores de la empresa de servicios petroleros Alkhorayef Petroleum Co”, se planteó como objetivo de la investigación, determinar el nivel de afrontamiento y estrés en la empresa. Se aplicó una encuesta anónima por medio de Google Forms al personal con el test de Afrontamiento (COPE) y estrés (IMSS), con variables sociodemográficas para el análisis y correlación. La población estuvo constituida por 35 trabajadores. El resultado encontrado en afrontamiento: 97.1 % medio y 2.9 % alto; estrés: 51.4 % bajo, 48.6 % medio; se estableció la correlación entre las variables y dimensiones de los test aplicados. Se concluye la presencia de afrontamiento y estrés en los puestos de trabajo que inciden directamente en la presencia de ellos provocando malestar físico y mental además ausentismo, lo que revela la necesidad de implementar medidas de prevención en el entorno laboral para evitar problemas de la salud en el personal.

Alfaro (2009). El presente artículo de revisión titulado: “Estrés tecnológico: medidas preventivas para potenciar la calidad de vida laboral”. El estudio señaló que cuando existe el apego excesivo a las tecnologías de la información y comunicación (TICs), como el rechazo frontal a las mismas, dan lugar a patrones de comportamiento disfuncionales, dado que ambas reacciones dificultan y obstaculizan el correcto desempeño, tanto de la vida personal como de la laboral de los trabajadores. Éste artículo se ha detenido en analizar las consecuencias que la introducción de dichas TICs tiene en relación con uno de los factores más perjudiciales para el logro de la calidad de vida en el trabajo: el estrés y, más concretamente en este

caso, el tecno-estrés (moderna enfermedad de adaptación, causada por la falta de habilidad para tratar con las nuevas tecnologías) y las posibles medidas preventivas para afrontarlo. Puesto que los actuales son tiempos de continuos cambios tecnológicos, es claro que su evolución no debe ser frenada por los posibles riesgos que conllevan, sino más bien es necesario plantearse nuevas formas de hacer empresa. En concreto, hay que potenciar una concienciación desde los departamentos de recursos humanos en las empresas, que deberían llevar a cabo una política orientada a la prevención mediante la reducción y la eliminación de barreras, proporcionando oportunidades para practicar, simplificando la tecnología y reduciendo el umbral de ansiedad: mientras más fácilmente puedan los empleados interactuar con la tecnología, menos tecno-estrés se producirá.

Saldaña (2021). El presente estudio realizado titulado: “Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en modelos webcam de la empresa Csstudio en la ciudad de Cali 2021”, se planteó como objetivo: establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés de modelos webcam de la empresa Csstudio en la ciudad de Cali, Colombia 2021., la investigación se centró en el uso del Internet como medio de trabajo sexual, que ha tomado mayor auge en los últimos años, principalmente en jóvenes de sectores vulnerables como una alternativa de trabajo. Sin embargo, en Colombia existen vacíos jurídicos y normativos desde la perspectiva laboral y salubrista. Este estudio, hace uso de un enfoque mixto, descriptivo y de tipo transversal, la muestra estuvo conformada por mujeres de 18 años de edad, siendo 28 modelos webcam de un operador de la industria del cibersexo, respecto a la metodología se utilizó análisis mixto a través de la encuesta de Riesgo Psicosocial del Ministerio de Protección Social y la Universidad Javeriana, la escala de estrategias de afrontamiento adaptada para la población colombiana (ECC-M) y una entrevista semiestructurada. Los resultados muestran que el uso de ciertas

estrategias de afrontamiento y algunos rasgos de personalidad facilitan la adaptación a trabajos que implican el uso de recursos emocionales.

Orellana (2017), en su investigación titulada: “La innovación tecnológica y su incidencia en la competitividad empresarial de las pymes de la industria manufacturera de la provincia del Azuay- Ecuador”, se planteó como objetivo el de evaluar cómo la innovación tecnológica impacta en la competitividad de las pequeñas y medianas empresas manufactureras. El estudio empleó un enfoque descriptivo y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 120 pequeñas y medianas empresas a las que el investigador aplicó una encuesta. Los resultados obtenidos están referidos a una relación significativa y positiva, con un coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0,888$), entre la innovación tecnológica y la competitividad empresarial de las PYME manufactureras. Se concluyó que existe una incidencia positiva y considerable entre los recursos para la innovación (infraestructura para la innovación y aprendizaje) y la competitividad empresarial (rentabilidad y productividad) de las PYMES del sector manufacturero de la provincia del Azuay- Ecuador. Por lo tanto, la existencia de esta relación frente a los bajos índices de innovación y competitividad de las Pymes se constituyó en una oportunidad de emprender en actividades de Investigación y Desarrollo, uso de Internet y las TIC, y aprendizaje, que permitirá a las empresas realizar esfuerzos considerables para fomentar la innovación tecnológica y mejorar la competitividad empresarial, y a su vez les permitirá mejorar su rentabilidad y productividad para crecer y desarrollarse.

Párraga (2017), en su investigación titulada: “La implementación de las tecnologías de la información y comunicación en las PYMES de la zona 4 del Ecuador y su impacto en la competitividad empresarial”, tuvo como objetivo determinar el impacto de las tecnologías de información y comunicación en la competitividad empresarial de las PYMES de la zona 4 del Ecuador. El tipo de investigación fue básica, explicativa, con un diseño no experimental.; donde la muestra estuvo conformada por 120

empresarios de diversos sectores de la zona 4 (manufactura, servicios, comercio). Para la recolección de datos se utilizaron dos encuestas estructuradas. Los resultados de esta investigación afirman que el 91% de las PYMES no ha realizado ningún tipo de inversión en tecnologías de la información y comunicación, esto principalmente porque señalan que para ellos representa un alto costo (40%), además que no cuentan con asesoría para llevar a cabo su implementación (35%). Se concluyó que el uso de las TICS es escaso (apenas 36% usa Internet) e inadecuado (no se realiza comercio electrónico, banca electrónica, etc.) y que ello no permite avanzar en la competitividad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Torres (2020). En su investigación titulada: “Implicancia de entornos virtuales de aprendizaje en su adaptación tecnológica de los estudiantes, Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Nacional del Callao, 2020”, El objetivo de la investigación fue establecer la correlación entre las plataformas de aprendizaje en línea y el ajuste tecnológico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional del Callao. El número total de participantes fue de 1300 estudiantes, con un tamaño de muestra de 143 individuos. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta aleatoria en línea, la información recolectada se centró en los indicadores que conforman las dimensiones de las variables del estudio. Los resultados revelaron que existe una notable asociación entre las plataformas virtuales de aprendizaje y el ajuste tecnológico de los estudiantes universitarios. Además, la correlación entre información y ajuste tecnológico es significativa, mientras que existe una relación moderada entre aprendizaje a distancia y ajuste tecnológico, así como entre aspectos lingüísticos en el aprendizaje virtual y ajuste tecnológico. Por último, los entornos virtuales y el ajuste tecnológico también muestran una correlación significativa. En conclusión, es crucial promover el uso de entornos virtuales para facilitar el ajuste tecnológico de

los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional del Callao.

Gutiérrez y Mendoza (2019), realizaron un estudio titulado: “Entorno socio laboral en la adaptación a las tecnologías de información y comunicación de los trabajadores administrativos mayores de 45 años de edad de la municipalidad distrital de Paucarpata - 2018”; el objetivo fue establecer el impacto del medio socio profesional en el ajuste a las tecnologías de la información y comunicación del personal administrativo mayor de 45 años de la Municipalidad Distrital de Paucarpata. La metodología de la investigación fue de tipo explicativo-correlacional y el diseño aplicado fue no experimental- transaccional. Las herramientas utilizadas fueron un cuestionario estructurado y una encuesta; y la muestra estuvo constituida por 89 empleados en funciones administrativas mayores de 45 años de la Municipalidad Distrital de Paucarpata - Arequipa 2018. Los resultados obtenidos señalaron que el personal administrativo posee un alto nivel de competencia en la utilización de la tecnología. Se descubrió que el 61,8% del personal administrativo mayor de 45 años posee las habilidades necesarias para adquirir conocimientos y manejar dispositivos tecnológicos, siendo las herramientas más utilizadas e imprescindibles para su trabajo las computadoras y los smartphones, junto con todas las aplicaciones asociadas. El ajuste de comportamiento demostrado a través de las motivaciones para el aprendizaje de las TIC proviene principalmente del desarrollo personal y profesional. En conclusión, la investigación demostró que en el municipio del distrito de Paucarpata existe un entorno socio laboral favorable. A pesar de las carencias físicas en el municipio, el ambiente social positivo anima y beneficia a los empleados mayores de 45 años, permitiéndoles sentirse a gusto y seguros de sí mismos a la hora de adquirir competencias en TIC.

Cabrera (2015), en su tesis titulada: “Ingeniería inversa para la adaptación tecnológica en una empresa manufacturera peruana, estudio de caso”, tuvo

como objetivo analizar el proceso de ingeniería inversa de una empresa manufacturera peruana que posee un taller de manufactura para la creación de sus máquinas e ingenieros y técnicos con una buena capacidad absorbente. En la presente investigación como metodología se utilizó el estudio de caso. Entre los resultados que se obtuvieron se destaca que el proceso de ingeniería inversa en la empresa esta desorganizado y se utiliza con el objetivo de crear máquinas de producción y reducir costos; además, verifica que la ingeniería inversa puede ser aplicada como una fuente de información para realizar adaptaciones tecnológicas. Concluyendo así en la necesidad de contar con un proceso sistematizado de ingeniería inversa como medio para entender a profundidad el funcionamiento y los principios de solución del sistema técnico, evitar perder tiempo y recursos durante el proyecto y almacenar los resultados de la ingeniería inversa en una base de datos para su consulta en cualquier momento.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adaptación Tecnológica

Gutiérrez y Mendoza (2019), señalaron que el ajuste a las tecnologías de la información y la comunicación es el proceso a través del cual los individuos adoptan nuevos conocimientos tecnológicos, abarcando aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. Esto predispone a los individuos a adaptarse a los continuos avances de las tecnologías de la información y la comunicación. Por lo tanto, es crucial adquirir nuevos conocimientos, recibir formación y aplicarlos tanto en el ámbito personal como en el profesional. Esto incluye acceder a la información a través de plataformas de redes sociales, recibir diversas actualizaciones instantáneas de todo el mundo y utilizar métodos de comunicación como teléfonos inteligentes, correos electrónicos y sistemas de almacenamiento virtual, que mejoran la eficiencia del trabajo diario y proporcionan un excelente servicio al público. En consecuencia, la adaptación tecnológica, es un proceso donde toda persona se va condicionando a la presión del entorno, logrando alinearse. En el caso de los estudiantes se relaciona a desaprender para aprender los

procesos de la tecnología virtual, donde la tecnología se armoniza con el objetivo de facilitar la interacción durante el proceso educativo.

1. Definición de Adaptación

Según la Real Academia Española (2016), la noción de Adaptación se define como la capacidad de un individuo para "ajustarse, amoldarse a diversas situaciones, condiciones, etc."

Papalia (2004), señaló que la adaptación es un término piagetiano para facilitar la asimilación de nueva información del entorno. Según Piaget, citado por Papalia, la adaptación se caracteriza por ser la interacción continua entre un organismo y su entorno. Relaciona dos conceptos para dilucidar el ajuste: asimilación y acomodación.

- La asimilación adquiere datos nuevos y los integra en marcos mentales preexistentes.
- La acomodación modifica los marcos mentales para abarcar los nuevos datos.

Por tanto, la adaptación es un proceso fluido que requiere una combinación armoniosa de los deseos, las acciones y las exigencias del entorno de los individuos. La adaptación de cada individuo depende de varios factores, entre ellos los atributos personales, la dinámica de las circunstancias familiares y sociales que encuentra, y la necesidad de adaptarse a ellas. Sin embargo, el proceso de adaptación permite a cualquier ser vivo acomodarse a las diferentes formas, climas, condiciones de vida, alimentación etc.; este proceso es gradual, principalmente en el ser vivo, por su capacidad de darse cuenta.

Por consiguiente, la adaptación es compleja, y a su vez integral; lo cual implica una serie de procesos, en los cuales están inmersos diversas variables y factores que van a acelerar o incrementar los procesos de adaptación en las personas.

2. Tipos de adaptación

Orantes, (como se citó en Gutiérrez y Mendoza, 2004), afirma que la adaptación se clasifica de la siguiente manera:

- a. Adaptación personal:** La persona está conforme con la progresión de su físico, con sus capacidades individuales; adicionalmente, posee una autoimagen positiva, tiene una visión optimista, cree en su capacidad para superar obstáculos y se enorgullece de sus vínculos sociales.
- b. Adaptación familiar:** El individuo está contento con sus padres y su familia como un todo; los acepta, está satisfecho con la forma en que resuelven los problemas en casa, se siente comprendido y valorado por sus padres, y no se siente limitado por ellos en sus actividades.
- c. Adaptación social:** La persona se siente competente en situaciones de interacción social, es capaz de participar en conversaciones y tiende a establecer amistades con facilidad, disfruta en compañía de los demás y obtiene satisfacción al ayudar a los demás.

3. La sociedad moderna y la tecnología

El mundo global donde nos encontramos y cohabitamos ha sufrido un cambio impactante en muchos aspectos y uno de ellos es la tecnología, en éste cambio nos hemos visto las personas involucradas, para asumir una suerte de adaptación.

Vega (2004). Las sociedades tecnológicas modernas están sometidas al imperativo de la innovación. Una mentalidad, constituida históricamente en los últimos cinco siglos, ha dejado de percibir el mundo como un orden de cosas fijado y estable, con posibilidades agotadas. El postulado de la innovación insta en la sociedad una radical movilidad, un dinamismo esencial, una extraordinaria pasión por la novedad.

El universo social en el que vivimos es lábil, cambiante, quebradizo, frágil, un universo de incertidumbre y riesgo, en el que se valoran, por contraste, por reacción, los mecanismos de seguridad. Las sociedades modernas, frente a las tradicionales, se fundamentan en este principio de movilidad.

Dichas sociedades modernas - de la inestabilidad y el riesgo - adoptan principios que promueven el dinamismo tecnológico. La renuncia a ello sería poner en tela de juicio principios rectores de las mentalidades que han sido adoptados como normativos, y cuya crítica excederá siempre los límites de lo factible para adentrarse en las utopías visionarias. Las utopías encuentran su límite en las capacidades de realización de una época y, aunque no sirvan como ideal regulativo, adquieren fuerza crítica en la medida en que sugieren reformas, correcciones de viejos errores. La realidad técnica humana abarca una enorme y variada amalgama de formas de hacer; abre ante nuestros ojos y espíritu un mundo de posibilidades realizadas y por realizar, de deseos y expectativas, de disponibilidades en forma de habilidades, procedimientos y objetos. Las alternativas comienzan por ser posibilidades sin explorar que guían los proyectos - menos utópicos ya - para el diseño técnico.

4. El cambio tecnológico en la sociedad moderna

Broncano, (como se citó en Vega, 2004), El cambio técnico y los procesos de difusión de técnicas siguen menos una dinámica determinista que un modelo a semejanza de la evolución natural de las especies, contingente, variado y plural. No hay nada necesario en el desarrollo tecnológico: enfatizar la dinámica de las posibilidades técnicas reales es reconocer que, en la variabilidad de los medios técnicos a disposición de los agentes, se genera un caudal de alternativas para un progreso plural. Racionalmente, se exige no sólo la generación ilimitada de novedades técnicas sino también el mantenimiento y conservación de técnicas tradicionales, una reserva de alternativas técnicas que permitan la pluralidad de líneas de avance y de desarrollo y, consiguientemente, la oportunidad de ser implementadas en otros contextos sociales y culturales. El incremento de la variedad hace posible la amplitud en las selecciones tecnológicas. El seleccionismo no debe ser interpretado como una tendencia a justificar ideológicamente las tecnologías existentes como las superiores (la evolución como supervivencia del más fuerte); es un mecanismo que opera en la adopción y descarte de alternativas técnicas presentes en un determinado momento del desarrollo tecnológico.

5. Las Tecnologías en la sociedad moderna

- a. Tecnología alternativa: Entendida como una forma ambigua de entender; sin embargo, se puede señalar como una forma utópica de la sociedad contemporánea- moderna. Estas tecnologías alternativas, en muchos de los casos, estos orientados a sustituir o cambiar las tecnologías existentes en nuestra sociedad.
- b. Tecnología intermedia: Darrow, (como se citó en Vega, 2004), concepto liberado de las sugerencias perversas del término “intermedio”, como puente o tránsito aún imperfecto (e inferior) entre las técnicas tradicionales y las tecnologías desarrolladas. A lo más, la tecnología apropiada insiste en el proceso mismo de desarrollo de técnicas, más atento a factores socioculturales y medioambientales, (p. 64).
- c. Tecnología apropiada o conveniente: Se entiende como aquellas tecnologías que van a ser originadas producto de los diferentes cambios sociopolíticos culturales, contribuyendo de esa manera a la sociedad moderna y global.

6. Condiciones de desarrollo laboral en la organización

a. Entorno Socio laboral

Es el ámbito tangible donde se producen las diversas interacciones de las personas, donde se expresan las competencias laborales, donde repercuten las circunstancias físicas y sociales necesarias para el cumplimiento de los objetivos de la organización. Esta interacción implica influir y ser influido en sus grupos de pares; esto quiere decir que se da una retroalimentación (feedback), como consecuencia de esto el ser humano es un ser Biopsicosocial.

b. Entorno social

Dávila y Martínez (como se citó en Gutiérrez y Mendoza, 2019), el entorno social, engloba una serie de factores que pertenecen al medio en el que crece la persona y que repercuten en sus acciones, al estar arraigados en

sus tradiciones y formas de vida. Cada empleado muestra en su conducta o comportamiento las diversas formas de vida y costumbres que ha asimilado a lo largo de su existencia y que exhibe en su entorno profesional.

c. Elementos del entorno social

Relaciones Sociales

Según Porporatto (2015), las conexiones sociales son los diversos intercambios que tienen lugar entre dos o más individuos en la sociedad, a través de los cuales los individuos forman conexiones laborales, familiares, vocacionales, amistosas y deportivas. Las conexiones sociales se facilitan dentro de un colectivo social o colectivo de vida, donde cada persona asume una función y ajusta su conducta a las normas y principios culturales de la comunidad.

Esta interacción humana que es propia y sui generis en el ser humano y que se lleva a cabo como parte del proceso de hominización, es permanente, porque a partir de ello se construyen los valores, la ética, etc.

Neffa (2015). Un factor crucial en la definición de las conexiones sociales en el lugar de trabajo es la disposición adoptada por la dirección y la orientación de los superiores en la jerarquía de la organización. Estas personas tienen la capacidad de ofrecer su experiencia y ayuda cuando los empleados se enfrentan a tareas intrincadas o difíciles, apreciar y reconocer el trabajo realizado por sus subordinados, establecer oportunidades de debate abierto, establecer sistemas eficaces de información y comunicación para dar órdenes o instrucciones, y emprender otras iniciativas similares. Sin embargo, si el enfoque de gestión adopta rasgos autoritarios, crea un ambiente de trabajo desfavorable que afecta directamente a las interacciones entre los empleados y sus superiores.

Neffa (2015), refirió que: Las interacciones con los compañeros son fundamentales en el procedimiento de trabajo, ya que el empleado pasa la mayor parte del día trabajando junto a ellos. Estas interacciones pueden

implicar disputas o un deseo de superarse mutuamente, o pueden caracterizarse por la cooperación. “El apoyo social brindado por los colegas es importante para transmitir conocimientos, experiencias y ayudar a superar momentos difíciles provocados por las exigencias de las condiciones de trabajo, el agotamiento emocional, los conflictos y tensiones”.

Tradiciones

Según Macías (2018), las tradiciones son ceremonias, prácticas sociales, conceptos, principios de comportamiento, establecidos históricamente y transmitidos de una generación a otra; componentes del patrimonio sociocultural que se mantienen durante un período prolongado en la sociedad o en diversos colectivos sociales. Entendida también como la manifestación de una práctica que ha sido replicada de una generación a otra, y que encarna un tipo particular de práctica acompañada de un léxico, indicando que esto tiene un impacto notable en la eficiencia y en la vida individual de los trabajadores, lo cual va a permitir la mejora y/o reducción de la productividad, impactando consecuentemente en el cumplimiento de los objetivos de la organización.

7. Factores del entorno laboral

Abarca todas las facetas de la infraestructura y los activos materiales de la institución u organización.

a. Lugar de trabajo

El lugar de trabajo se define como una zona designada dentro de las instalaciones de trabajo - construida o no - en la que los empleados deben permanecer, o a la que tienen acceso debido a sus funciones laborales. Se consideran incluidos en esta definición: los servicios higiénicos, las salas médicas, comedores, etc.

Según Fernández (2015), jefe del Departamento de Psicología Organizacional de la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile, afirma que si el

empleado se encuentra en un ambiente en el que se siente incómodo, "repercutirá en la empresa de cuatro maneras: bajo rendimiento en su función, inadecuado servicio al cliente, disminución de la excelencia operacional y falta de innovación".

b. Competencia laboral

Miranda (2003), refirió: En general, se considera que la competencia laboral engloba la mentalidad, la comprensión y las capacidades que permiten la ejecución eficaz de una serie coherente de responsabilidades y funciones en consonancia con las normas de rendimiento consideradas apropiadas en el entorno profesional.

c. Capacitación y educación

La educación de adultos empleados es una educación que ayuda a prevenir el deterioro de las personas, a cultivar habilidades y talentos para el crecimiento personal y a alcanzar cierto grado de autonomía en sus vidas.

La educación o capacitación de los empleados suele responder a circunstancias específicas de curiosidad personal, motivaciones y necesidades en su existencia cotidiana.

Los empleados adultos tienen la capacidad de adquirir conocimientos continuamente, con variaciones en la aptitud, pero no en la capacidad, ya que su potencial no disminuye con la edad. Poseen el potencial para el aprendizaje independiente y poseen una base de conocimientos formada por sus experiencias, y tienen una comprensión clara de sus áreas de aprendizaje deseadas.

8. La Adaptación tecnológica y Las sociedades tecnológicas modernas

El mundo donde nos encontramos y cohabitamos de forma permanente es global, pero esta condición de globalidad ha generado en el ser humano el desarrollo permanente de creatividad y la innovación, es decir, que no se puede estar pensando en lo fijo y estable; por el contrario, se

debe de pensar en un cambio permanente y dialectico, en muchos de los casos en cambios radicales.

Vega (2004), afirmó que hoy en día se establece el postulado de la innovación, que se instaura en la sociedad una radical movilidad, un dinamismo esencial, una extraordinaria pasión por la novedad. El universo social en el que vivimos es lábil, cambiante, quebradizo, frágil, un universo de incertidumbre y riesgo, en el que se valoran, por contraste, por reacción, los mecanismos de seguridad. Las sociedades modernas, frente a las tradicionales, se fundamentan en este principio de movilidad. (p. 52).

Las tecnologías son las que van a ser una pieza clave en los nuevos procesos de cambios que se dan en la vida diaria del ser humano, en las organizaciones empresariales o en cualquier otro tipo de institución.

Zoho, (como se citó en Dorantes, 2018), precisó que sólo el 6% de estas unidades empresariales utilizan las tecnologías de la información. “Hoy en día tenemos las herramientas digitales o tecnología con las que, si abrimos un negocio, podemos generar diferentes acciones para que la gente se entere de que existimos y de qué es lo que pueden encontrar en nuestros locales”. La utilización de estos canales es uno de los recursos esenciales que se tienen a mano para llegar al público objetivo en menos tiempo y acelerar, por ejemplo, una campaña de reconocimiento. Cuando se trata de una economía como en la que vivimos, en donde año con año crece la penetración digital (tecnología) en la población (actualmente, por arriba del 70%) y los números del e-commerce anuncian crecimientos de 35% en los próximos cinco años.

9. La tecnología y la innovación tecnológica, generadoras del aprendizaje autónomo en las organizaciones

Puentes (2018). La tecnología protagoniza un cambio de paradigma que afecta, no sólo a las herramientas de investigación de las humanidades, sino a su misma esencia, a sus aspectos conceptuales. Se utilizan diferentes expresiones para enfatizar la naturaleza radical y revolucionaria de este cambio tecnológico: se habla de “revolución digital” a una velocidad vertiginosa.

En consecuencia, todos estos cambios son permanentes hoy en día en el mundo entero; como generación no podemos escapar a estos cambios radicales porque pueden generar crisis, crisis que se pueden expresar en que desaparezcamos del sistema laboral, académico etc.

Por otro lado se puede señalar a las innovaciones tecnológicas, que son las que generan importantes efectos indirectos, afectan las proporciones estructurales y conducen a la transformación del mercado laboral, cambian la estructura de la oferta y la demanda en el mercado de servicios educativos, determinan los requisitos para los especialistas y determinan la naturaleza de los futuros empleos; expanden el número de segmentos y aumentan la capacidad del sector educativo, empresarial y su contribución al crecimiento económico regional.

En lo que respecta a la educación como proceso de capacitación a distancia, el trabajador que se capacita es autónomo para decidir en qué lugar estudia, en qué momento y a qué ritmo, sin depender del profesor o de los compañeros. Esto permite que personas con diferentes ocupaciones y estilos de vida puedan acceder a programas de estudio o capacitación, sin separarse de su entorno laboral o familiar. En algunos casos, el lugar de residencia o el entorno de trabajo pueden constituirse en facilitadores del proceso de aprendizaje en la medida en que permiten la experimentación o la confrontación de los contenidos. Ante la ausencia del profesor, el estudiante asume el control de su proceso de aprendizaje y se convierte en el protagonista de este; es por ello que se erige como sujeto activo, motivado y comprometido, que se esfuerza por aprovechar

el tiempo y los recursos disponibles para conseguir sus metas, lo que le reportará un aprendizaje adicional, que se verá reflejado en sus actuaciones futuras, Torres (2017).

El aprendizaje a distancia es un aprendizaje autónomo. Los trabajadores que se capacitan disponen de materiales impresos o colgados en la red que incluyen tanto los contenidos como las orientaciones didácticas pertinentes. El contacto con sus profesores, capacitadores o tutores puede hacerse vía teléfono o correo electrónico. Las ventajas de este tipo de metodología son evidentes en la medida en que permiten moverse con mayor flexibilidad en el estudio y combinar mejor las particulares condiciones personales o laborales; cabe preveer que en el futuro cada vez será más frecuente el uso de sistemas de aprendizaje autónomo. De hecho, todos los informes internacionales sugieren a las instituciones que vayan mejorando sus prestaciones y la formación del capacitador o docente, para hacer viable este tipo de fórmulas, Zabalza (2007).

Se consideró por cuestiones técnicas y la naturaleza de la investigación que dichas dimensiones de las variables representan a la teoría del modelo pedagógico constructivista-conectivista.

- 1. Diseño pedagógico:** Sistema de desarrollar acción educativa en el ámbito universitario u organizacional, donde se ejecutan distintas formas de aprendizaje, a esta situación le corresponde un sistema pedagógico didáctico. En el caso de los EVA (Entornos virtuales de aprendizaje) deben adaptarse a la realidad del alumno y docente (capacitador).
- 2. Perspectiva de aprendizaje en entorno virtual:** Capacidad de procesar información utilizando las tecnologías de la información, adquiridas mediante un sistema organizado en un entorno virtual de aprendizaje en la universidad. Fundamentado en objetivos establecidos, según la población objetivo y la naturaleza y dinámica institucional de la universidad u organización.

3. Comunidad de aprendizaje en entorno virtual: Grupos de estudiantes y docentes (capacitadores), que utilizan los entornos virtuales de aprendizaje, las tecnologías de la información y el Internet con fines de aprendizaje - enseñanza en la universidad. Se comunican mediante las computadoras y las redes de comunicación, mediante el cual comparten contenidos educativos de las asignaturas de la carrera profesional.

4. Aprendizaje intercultural: Fundamenta la educación inclusiva, se parte del respeto a la diferencia, considerando al otro como sujeto de aprendizaje activo que utiliza los entornos virtuales de aprendizaje para el logro de competencias profesionales. Para que se dé el aprendizaje intercultural, es necesario un espacio donde convergen identidades diferenciadas, que deben ser dimensionadas en el proceso de aprendizaje-enseñanza, basado en los entornos virtuales de aprendizaje.

2.2.2. Afrontamiento del estrés

1. Desarrollo histórico del Estrés

El estrés no es un concepto nuevo, ya que ha estado presente desde la antigüedad. En el siglo XIV, el término estrés fue tomado del latín (*stringere*: tensor o estirar) y usado por el idioma inglés (*strain*: tensión) para describir la opresión, la adversidad y la dificultad. El término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye - un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga - se percató de que todos los enfermeros a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos; esto llamó mucho la atención a Selye, quien lo denominó el "Síndrome de estar enfermo", Peña, et. al. (2018).

2. Definiciones del Estrés

El estrés puede definirse como las respuestas que presenta el organismo ante una demanda específica. Dichas respuestas fueron estudiadas por el

endocrinólogo canadiense Hans Selye a quien acudían sus pacientes presentando unos síntomas generales similares entre ellos, como agotamiento, fatiga, pérdida del apetito y fiebre, además de los síntomas propios de las enfermedades particulares de cada individuo. Ospina y Rodríguez (2016).

Por lo tanto, se podría señalar que las respuestas a darse son propias del organismo reaccionando ante cualquier situación de estrés. Para que luego el organismo se regule y autogenera una homeostasis orgánica en la persona.

El estrés es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un aumento del estrés. Una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas genera insatisfacción y sentimientos de estrés.

El estrés interviene en todos los ámbitos en los que se desenvuelve la persona y ejerce un impacto psicofisiológico perjudicial por desempeñar un papel desencadenador, regulador o exacerbado de diferentes síntomas (problemas para respirar con facilidad, taquicardia, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis, migraña, etc.); así como estados emocionales perjudiciales (poca tolerancia a la frustración, ansiedad, depresión, temor, etc.). Matalinares, et. al. (2016).

Todos los seres humanos están expuestos a situaciones estresantes a nivel social, comunitario e interpersonal, donde la manera en que se enfrentan estos desafíos definirá en gran medida la salud de la sociedad. Las personas con respuestas de afrontamiento eficaces pueden beneficiarse de tales experiencias y lidiar bien con los factores estresantes crónicos. Iglesias et al. (2018).

En consecuencia, el Afrontamiento del estrés, bien a ser como una persona enfrenta al estrés, pudiendo ser esta reacción positiva o negativa, y además indica que mecanismos utiliza la persona para poder generar una

homeostasis. A nivel académico se refiere a la generación de las diferentes respuestas de los estudiantes conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar determinadas situaciones, la cual permitirá reducir la tensión y restablecer el equilibrio, que realiza el estudiante frente a su actividad académica.

3. Tipos de Estrés

a. Distrés: Aquella sobresaturación de estrés “negativo” durante períodos prolongados y que no necesariamente tiene que ser extremadamente intenso, pero que sí excede la capacidad del individuo para controlarlo y adaptarse; su manifestación es evidente principalmente como ira, angustia y agresión. El distrés, por su carácter negativo se va a vincular a sentimientos de tipo negativo desagradables, malestar, angustia; que si se mantiene mucho tiempo va a traer consecuencias igualmente negativas para las personas que lo padecen. Se pueden señalar que el distrés o estrés agudo; es un estrés muy intenso pero que tiene un efecto temporal, es decir puede llegar e irse muy rápidamente. Gallego et al. (2018).

b. Estrés: Para Gallego et al. (2018), el estrés por su carácter positivo, es de efectos inmediatos, dotando a la persona de una capacidad de resistencia bastante significativa; que sin duda va a tener consecuencias positivas para la persona. El estrés puede surgir en momentos críticos, como cuando las personas están enfrentadas a una actividad física muy alta, o temas académicos como los exámenes, o la creatividad, en tanto que adecuados niveles de motivación e inspiración son necesarios. A pesar de que es importante mantener el estrés - puesto que les permite a las personas tener una vida más agradable - es necesario ejercer control sobre él, puesto que cuando se alcanza niveles muy altos de estrés, se pueden llegar a transformar en un elemento adictivo. Es más, de tipo cognoscitivo, se enfoca en la preocupación por el bienestar y el mejoramiento de la comunidad, y se caracteriza por ser positivo y benéfico para la salud.

4. Estresores

Selye (como se citó en Alvarado, 2015), denominó estresores a todos los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en las personas, en algún evento del transcurrir de su vida.

Los estresores están referidos a todos aquellos estímulos inespecíficos que desencadenan conductas básicamente fisiológicas.

- Si la respuesta del individuo ante este estímulo es negativa y le produce angustia, malestar, etc., decimos que padece: distrés o estrés negativo.
- Si por el contrario la respuesta es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará: eustrés o estrés positivo.

Los estresores, están sujetos a diversos factores que afectan al individuo, siendo estos:

a. Factores físicos

- **Iluminación:** En lo que respecta a este factor, tanto el exceso como el defecto dificultan la percepción correcta de los estímulos visuales, perdiendo mayor cantidad del tiempo invertido en el trabajo y creando mayor estado de tensión.
- **Ruido:** Respecto a este factor, se puede decir que cuando los niveles son muy graves y continuos producen irritabilidad, fatiga y dificultad para la concentración en la persona. El ruido intermitente y sobre todo el no esperado, altera mucho la concentración que necesitamos para realizar nuestro trabajo.
- **Temperatura:** Es un factor de suma importancia puesto que de él depende el confort y el bienestar psicofisiológico de la persona.

b. Factores laborales

- **Carga mental:** Es la cantidad de energía y la capacidad mental que el individuo expresa para poder realizar su actividad laboral; sin embargo, se puede referir que una carga mental excesiva llevará a la generación de cansancio o fatiga psicológica.

- Control sobre el trabajo: Es el grado de tensión que permite al individuo controlar las actividades a desarrollar. Para que un trabajador pueda realizar este control con satisfacción, necesita de varios elementos anexos, como los son: La autonomía, la iniciativa propia y la responsabilidad.

c. Factores familiares

- Relaciones conyugales: En la experiencia de hacer pareja se van a suscitar una serie de problemas, que forman parte de todo proceso de convivencia.
Dentro de este factor conyugal, se puede observar que cuando trabajan los dos miembros de la pareja, los problemas son mucho más frecuentes; y van a estar relacionados a distintos horarios de trabajo, tareas domésticas, cuidado de los hijos, administración de la economía doméstica, etc.
- Relaciones con los hijos: Muchas veces por el tiempo que se invierte en el trabajo se descuidan las relaciones con los hijos. Al terminar la jornada laboral y al llegar cansados a casa, no se dedica el tiempo suficiente en hablar, jugar y escuchar los problemas que pueden afectar a nuestros hijos; esto trae como consecuencia que la relación se «enfríe», disminuyendo el diálogo de los hijos con los padres.
- Educación de los hijos: En lo que respecta a educar a los hijos, todo padre quiere que sus hijos tengan el mejor futuro laboral, económico, una mejor calidad de vida, etc. Esto trae consigo que la persona se cargue de ansiedad, angustia y otros aspectos emocionales. La tensión a la que se somete a los hijos se traduce en ocasiones en enfrentamientos y discusiones con los padres.
- Convivencia con los ancianos: Si el trabajador tiene que convivir con una persona de la tercera edad, la familia pierde intimidad, lo que le va a impedir realizar muchas actividades a nivel familiar, puesto que estarán pendientes de ellos y esto generara el no poder relajarse después de su trabajo.

- Cuidado de familiares enfermos: El ritmo de vida que marca el cuidado de una persona enferma resulta en ocasiones agotador. En estos casos se añade un nuevo trabajo, la asistencia y cuidado del enfermo, dejando en un segundo plano a “su familia”, lo que le produce gran tensión y muchas veces termina enfermado al cuidador.

d. Factores personales

Se refiere a las diferentes personalidades de los sujetos, que va a presentar un individuo, a aquellas disposiciones caracterológicas individuales que están sujetas en función a los componentes temperamentales, ambientales y personales.

Tabla 1
Estresores y tipos de estresores según Barraza

ESTRESORES	TIPO DE ESTRESOR
Competitividad grupal	Actual, breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Psicosocial Real. Exógeno. Sinergia positivo o negativa.
Sobrecarga de tareas	Actual, breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Intelectual. Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Exceso de responsabilidad	Actual, Breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Intelectual Real. Exógeno. Sinergia positiva o negativa.
Ambiente físico desagradable	Actual, breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Fisiológico Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Falta de incentivos	Actual, breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Psicosocial Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo	Actual, breve o prolongado. Reiterado. Multiple. Microestresor. Intelectual Real Endogeno o Exógeno. Sinergia negativa.
Problemas o conflictos con los asesores	Actual, breve o prolongado. Único Reiterado. Unico o Multiple. Microestresor. Psicosocial Real o Representado Exógeno. Sinergia negativa.

Nota: Tomado de Barraza (2003), Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior, Lima- Perú. p. 78

5. El Afrontamiento

Según Lazarus (como se citó en Guevara et al., 2010) el afrontamiento como proceso implica lo siguiente:

- a. El afrontamiento se emplea, así el proceso sea adaptativo o inadaptativo, eficaz e ineficaz, es decir debe separarse el afrontamiento de sus resultados.
- b. El afrontamiento depende del contexto.
- c. Unas estrategias de afrontamiento son más estables o consistentes que otras.
- d. El afrontamiento se puede centrar en el problema, dependiendo del cambio que se establezca entre la relación ambiente- persona, por otro lado, la emoción implica cambiar el modo en que se trata o interpreta el problema para mitigar el mismo.
- e. El afrontamiento depende de la evaluación, respecto a que pueda o no, hacerse algo para cambiar la situación.

La medición del afrontamiento como proceso debe darse bajo tres condiciones:

- a. Hacer referencia a pensamientos, sentimientos y actos específicos, no a los informes de un individuo de lo que podía o quería hacer.
- b. Ser examinada en un contexto específico.
- c. Ser estudiada en diferentes períodos de tiempo.

6. Tipos de afrontamiento

Carver y Weintraub (como se citó en Guevara et al., 2010), consideraron que existen dos aspectos del afrontamiento:

- a. **Afrontamiento situacional:** El afrontamiento puede cambiar de un momento a otro, a medida que va cambiando su relación con el entorno.
- b. **Afrontamiento disposicional:** Las personas desarrollan formas habituales de enfrentar las situaciones estresantes que se le

presentan, y que estas se toman en estilos que pueden influir en sus reacciones ante situaciones nuevas.

En el desarrollo de la presente investigación, se consideró - por cuestiones de la naturaleza de la investigación - que dichas dimensiones de las variables representan a la teoría de Carver y Weintraub (citado por Casareto y Pérez, 2016), teoría que señala la existencia de 3 tipos de estilos y que cada una expresa estrategias de afronte.

1. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema: Esta referido al afrontamiento activo que realiza toda persona, estableciendo un proceso de planificación, y en algunos de los casos la planificación es inconsciente, que conmina a la persona a la búsqueda de apoyo social.

2. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción: Se encuentra asociado a como la persona logra la aceptación del afronte, y como en mucho de las situaciones acude al aspecto religioso como una forma de buscar soporte emocional.

3. Otros estilos adicionales de afrontamiento: Son estilos que se manifiestan a través de conductas inadecuadas, como son la negación y la distracción.

7. El estrés en los empleados

Al hablar sobre el tópico de estrés hay muchas ideas y teorías que los investigadores han propuesto en cómo y qué causa el estrés en el ser humano. Los investigadores dicen que el origen del estrés se encuentra en el cerebro, el cual es responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que confirman el papel que juega el estrés en el mundo laboral y la toma de decisiones. Un estudio de la Universidad de California demostró que el estrés fuerte durante un corto período de tiempo, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro.

Es importante entender que el estrés, permite al individuo impulsarlo o generar grandes tensiones que va a lograr que la persona tome las decisiones más acertadas.

El estrés esta también asociado a la percepción que tiene una persona de la vida y como los diferentes “obstáculos”, son interpretados, asimilados y acomodados para responder de la mejor o de la peor manera.

8. El Estrés en los trabajadores y estudiantes

El estrés ha sido uno de los más grandes factores de tensión en la vida laboral. Algunos de los síntomas más comunes del estrés son: dolor de cabeza, cansancio o fatiga, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o tener un sueño irregular, aumento o pérdida de peso y también temblores o tics nerviosos.

El estrés afecta a los diferentes colaboradores, estudiantes, en las diferentes organizaciones; especialmente en su salud mental, cual es algo muy importante en la vida. White (como se citó en Barraza, 2003), menciona en su libro *Mente, Carácter y Personalidad* la gran importancia de la salud y la higiene mental:

“La salud es una bendición cuyo valor pocos aprecian; no obstante, de ella depende grandemente la eficiencia de nuestras facultades mentales y físicas. Nuestros impulsos y pasiones tienen su asiento en el cuerpo, y este debe ser mantenido en la mejor condición física y baja las influencias más espirituales a fin de dar el mejor uso a nuestras aptitudes. Todo lo que merma la fuerza física, debilita la mente y la hace menos capaz de discernir entre el bien y el mal”.

En su estudio sobre el estrés académico, Barraza (2003), hizo una investigación sobre los diferentes estresores y los tipos de estresores de los estudiantes que asisten a la educación media superior de la ciudad de Durango, México.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Adaptación tecnológica

Torres (2020). Sistema de actitudes, tradiciones y costumbres culturales de los actores del sistema educativo universitario que utilizan los entornos virtuales de aprendizaje.

Vega (2014). Sistema donde los estudiantes se adaptan a la presión ambiental de adaptación a las nuevas tecnologías, donde la tecnología se alinea con fines de interacción y con fines de aprendizaje.

Woolfolk (2010). Está asociado al proceso de asimilación y acomodación, el cual se da dentro de un esquema de comportamiento; generando de esa manera un proceso de equilibrio.

Barcia (como se citó en Torres, 2020). La adaptación tecnológica, entendida como un proceso de condicionamiento, donde se hace uso de las herramientas digitales.

2.3.2. Afrontamiento al estrés

Alvarado (2015). Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas.

Gallego et al. (2018). El afrontamiento del estrés hace referencia principalmente a las maneras de cómo las personas enfrentan a las situaciones estresantes en las que se ven inmersos, ya que esto es lo que puede ayudar a reducir, mantener o, por el contrario, aumentar los niveles de estrés.

Félix et al. (2018). Es la utilización de nuestros recursos personales para enfrentar las distintas situaciones estresantes.

2.4. Definición de términos básicos

- a. **Estrés:** Es todo proceso de reacción fisiológica y psicológica del organismo cuando se siente amenazado.
- b. **Afrontamiento:** Es la forma como una persona se enfrenta a situaciones de daño o de amenaza.
- c. **Tecnología:** Conjunto de recursos o procedimientos para poder realizar una determinada actividad.
- d. **Adaptación:** Es la capacidad que tiene todas las especies, y en especial el ser humano para sentirse parte de un entorno, o ajustarse dentro de un espacio determinado.
- e. **Interculturalidad:** Entendida como un proceso de intercambios y comunicación entre sus miembros de forma horizontal y sinérgica.
- f. **Planificación:** Proceso organizado y sistemático que permite en cualquier campo del quehacer humano, realizar acciones para el logro de objetivos.
- g. **Entorno virtual:** Administración y control de múltiples instancias virtuales, existente en una organización.
- h. **Adaptación tecnológica:** Es un proceso dinámico que requiere de un equilibrio entre lo que las personas desean hacer con la tecnología, lo que hacen, y lo que el ambiente solicita.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

a. Hipótesis general

- Existe relación directa entre la variable adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

b. Hipótesis específicas

- Existe influencia significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.
- Existe influencia significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.
- Existe influencia significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Máster Capacitaciones S.A.C.

3.1.1. Operacionalización de variables

Tabla 2

Operacionalización de la variables adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICES/ITEMS	METODO	TECNICA
ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA	Barcia (como se citó en Torres, 2020). La adaptación tecnológica, entendida como un proceso de condicionamiento donde se hace uso de las herramientas digitales.	Esta variable se medirá por medio de 17 ítems divididos en cuatro dimensiones.	DISEÑO PEDAGÓGICO	<ul style="list-style-type: none"> Didáctica de enseñanza. Modelo de aprendizaje. Estrategia de aprendizaje organizacional. 	1,2,3,4	Cuestionario	Escala de Likert Valores: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre
			PERSPECTIVA DE APRENDIZAJE EN ENTORNO VIRTUAL	<ul style="list-style-type: none"> Uso de TIC. Entorno virtual en la organización. Evaluación de los TICS. 	5,6,7,8		
			COMUNIDAD DE APRENDIZAJE EN ENTORNO VIRTUAL	<ul style="list-style-type: none"> Comunidad de aprendizaje organizacional. Dificultades. Ciber comunidades. Equidad en capacitación. 	9,10,11,12,13		
			APRENDIZAJE INTERCULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> Diversidad cultural. Dimensión de capacitación. Lenguaje virtual. Comunicación. 	14,15,16,17		
AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS	Alvarado (2015). Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales y constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas	Esta variable se medirá por medio de 28 ítems divididos en tres dimensiones.	AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA	<ul style="list-style-type: none"> Afrontamiento activo Planificación Búsqueda de apoyo social 	2, 6, 26, 10	Cuestionario	Escala de Likert Valores: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre
			AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Aceptación Acudir a la religión Búsqueda de soporte emocional 	1, 9, 17, 28, 14, 18, 3, 21, 16, 20		
			OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> Negación Distracción Conductas inadecuadas 	11,25,12,23,15,24,7,19,4,22,5,13,8,27		

IV. METODOLÓGIA DEL PROYECTO

4.1. Diseño metodológico

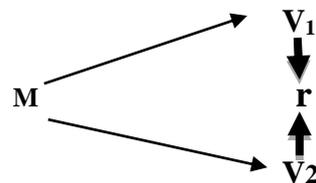
La presente investigación se desarrolló bajo el diseño no experimental, tipo descriptivo, correlacional, siendo estudios accesibles al área de investigación.

Según Hernández, et al. (2014), la investigación desarrollada, con estas características implica hacer estudios “que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos”.

La presente investigación representará el diseño de investigación, con el siguiente diagrama:

Figura 1

Correlación entre las dos Variables



Dónde:

M = Es la muestra de investigación.

V₁= Adaptación tecnológica

V₂= Afrontamiento del estrés

r = Correlación.

4.2. Método de investigación

El método llevado a cabo en la presente investigación es de tipo descriptivo, el cual define variables midiendo conceptos, tomando en

cuenta el fenómeno estudiado y sus componentes, (Hernández, et al. 2014, p. 89).

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Bernal (2010), refirió que una población se determina en función al entorno y a las características comunes de los individuos que tienen características semejantes, por lo cual y en función de ello, se desea hacer determinadas inferencias. La población, en la presente investigación estuvo conformada por todos los colaboradores de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C. siendo el numero de 85 colaboradores.

4.3.2. Muestra

Arias F. (2012). "Si la población, por el número de unidades que la integran, resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se podrá investigar u obtener datos de toda la población objetivo, sin que se trate estrictamente de un censo, (p.98). En ese sentido, la investigación desarrollada no realizó muestreo, porque hizo uso de la muestra poblacional, es decir, que la población es a su vez muestra y población; esta muestra poblacional estuvo conformada por todos los colaboradores que forman parte de la consultora Máster Capacitaciones S.A.C., quienes hacen un total de 85 personas; de las cuales 80 son docentes capacitadores y 5 son colaboradores encargados del área de soporte técnico.

4.4. Lugar de estudio y periodo de desarrollo

La presente investigación se desarrolló en la consultora Máster Capacitaciones S.A.C., con dirección electrónica: <https://web.facebook.com/MasterCapacitacionesSac>; cuya sede está ubicada en el distrito de Los Olivos; sito en Avenida Alfredo Mendiola N°

3737 – Lima, Lima, El desarrollo de la evaluación fue de forma virtual - a través de Google Forms - durante los años 2022 y 2023.

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

4.5.1. Técnicas

El presente trabajo de investigación ha sido dimensionado en dos variables, como procedimiento para la recolección de la información; las cuales permitieron hacer uso de la técnica de encuesta y el instrumento del cuestionario de encuesta, definiendo cada variable respectivamente y su evaluación.

4.5.2. Instrumentos

Los instrumentos utilizados en el presente trabajo de investigación son los cuestionarios de adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés; los cuales permitieron la recolección de información de la muestra seleccionada.

a. Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés de Carver.

FICHA TÉCNICA

Nombre:	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).
Autor:	Carver, Sheier y Weintraub
Año:	1989.
Procedencia:	Estados Unidos.
Estilos:	Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento.
Adaptación:	Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria en Lima).
Traducción al español:	Salazar C. Víctor (1993) UPCH.
Tipos de aplicación:	Individual.
Total, de ítems:	22 distribuidos en 13 áreas.
Rango de Aplicación:	De 16 a más.

Materiales:	Cuestionario con 28 ítems y plantillas de corrección
Clasificación:	De 1 a 4 puntos por cada respuesta.
Validez:	0.42 aceptable.
Confiabilidad:	0.55 aceptable.

b. Cuestionario de adaptación tecnológica.

FICHA TÉCNICA

Nombre del Instrumento:	Adaptación tecnológica, 2020.
Procedencia:	Universidad Nacional del Callao.
Adaptación:	No.
Institución:	Universidad Nacional del Callao.
Universo de estudio:	1,300 estudiantes.
Personal administrativo:	No.
Nivel de confianza:	95 %.
Margen de error:	5 %.
Tamaño de la muestra:	Aleatoria intencional aplicada al universo.
Tipo de técnica:	Encuesta
Tipo de instrumento:	Cuestionario
Escala de medición:	Likert
Tiempo utilizado:	10 minutos

4.6. Análisis y procesamiento de datos

En la investigación se hizo uso del proceso estadístico, el cual nos ha permitido obtener resultados, para luego contrastarlos con otras investigaciones. El procesamiento de datos se realizó a través del programa estadístico SPSS v. 25 para Windows, lo que permitió explicar la relación entre las variables: Adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés.

4.7. Aspectos éticos en investigación

La investigación desarrollada, se ha basado en una serie de directivas y reglamentos normados por la Universidad Nacional del Callao, como es el Reglamento de código de ética de investigación, con resolución N° 210-2017-CU; por otro lado, a partir de lo señalado se puede dar fe de que los resultados están alineados con los parámetros éticos que exige todo proceso de investigación; además, cumple con los lineamientos de CONCYTEC, que establecen realizarlos a través de la conducta responsable del investigador (CRI).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos

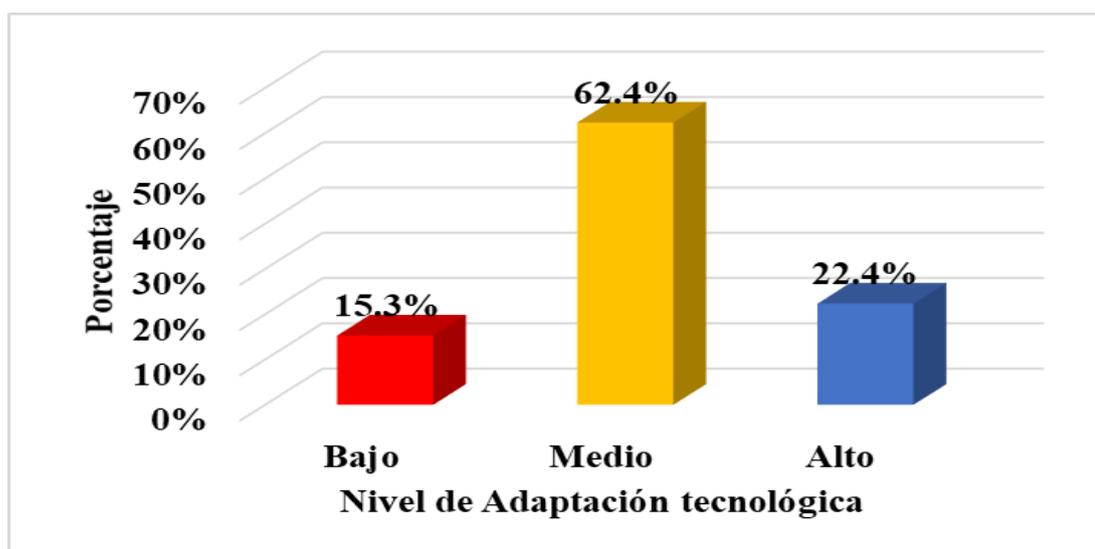
Tabla 3

Resultado del nivel de la variable Adaptación tecnológica

Nivel	Rango	Frecuencia
Alto	70 – 81	19
Medio	54 – 69	53
Bajo	18 -53	13
Total		85

Figura 1

Resultado del nivel de la variable Adaptación tecnológica



Según la tabla 3 y la figura 1, se evidenció que en la variable Adaptación tecnológica predominó el nivel medio en 62.4%, seguido del nivel alto en 22.4%, y el nivel bajo en 15.3%, en Máster Capacitaciones S.A.C. Es decir, las personas están tratando de adaptarse progresivamente al modelo de la virtualidad, mediante autocapacitación; tratando de generar estrategias de aprendizaje organizacional, utilizando dificultosamente los TICs; en estos medios virtuales tratar de adaptarse a la interacción entre el capacitador y el capacitado, tratando de generar buenas relaciones interpersonales dentro de una organización a nivel virtual, como comunidades de aprendizaje organizacional en red, en su interacción con el resto de la organización

tratando de respetar las opiniones del resto, permitiendo tener una diversidad de experiencias y aprendizajes del resto del grupo con un nuevo lenguaje en la virtualidad.

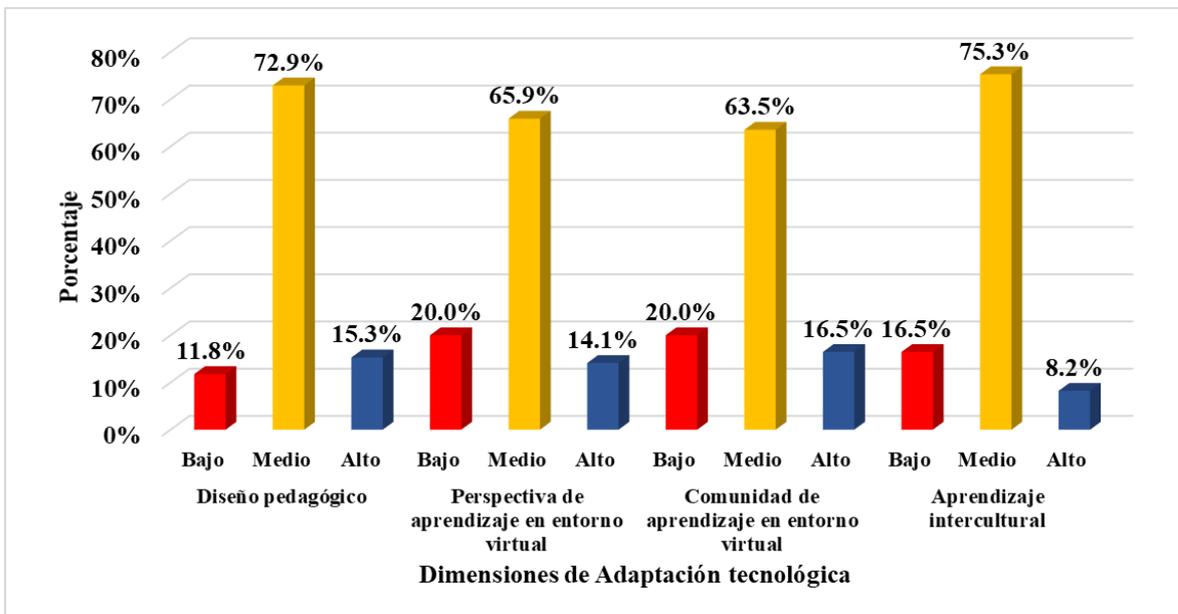
Tabla 4

Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Adaptación tecnológica

Dimensiones	Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Diseño pedagógico	Bajo	4 – 11	10	11.8%
	Medio	12 – 17	62	72.9%
	Alto	18 – 20	13	15.3%
	Total		85	100%
Perspectiva de aprendizaje en entorno virtual	Bajo	5 – 12	17	20.0%
	Medio	13 – 17	56	65.9%
	Alto	18 -20	12	14.1%
	Total		85	100%
Comunidad de aprendizaje en entorno virtual	Bajo	5 – 15	17	20.0%
	Medio	16 – 20	54	63.5%
	Alto	21 – 24	14	16.5%
	Total		85	100%
Aprendizaje intercultural	Bajo	4 – 11	14	16.5%
	Medio	12 – 17	64	75.3%
	Alto	18- 20	7	8.2%
	Total		85	100%

Figura 2

Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Adaptación tecnológica



Según la tabla 4 y la figura 2, se evidenció que en la dimensión diseño pedagógico predominó el nivel medio en 72.9%, seguido del nivel alto en 15.3%, y el nivel bajo en 11.8%. Además, se evidenció que en la dimensión perspectiva de aprendizaje en entorno virtual predominó el nivel medio en 65.9%, seguido del nivel bajo en 20.0% y nivel alto en 14.1%; para la dimensión comunidad de aprendizaje en entorno virtual predominó el nivel medio en 63.5%, seguido del nivel bajo en 20.0% y el nivel alto en 16,5%; finalmente, en la dimensión aprendizaje intercultural predominó el nivel medio en 75.3%, seguido del nivel bajo en 16.5% y nivel alto en 8.2%, en Máster Capacitaciones S.A.C. Con respecto al diseño pedagógico, el colaborador está tratando de adaptarse a la virtualidad, manejo de los TICs y la computadora como medio de comunicación virtual entre él y la organización para el desarrollo de sus actividades; en perspectiva del entorno virtual, la organización muestra la cultura organizativa a través de la web, como medio de interacción con sus actividades como medio de adaptación virtual de aprendizaje para el desarrollo de actividades diarias y/o cotidianas; y en la interacción como comunidad de aprendizaje en entorno virtual trata de desarrollar conocimiento significativo como parte de su formación profesional buscando también mejorar las

relaciones interpersonales dentro de su organización a nivel virtual respetando sus ideas y opiniones.

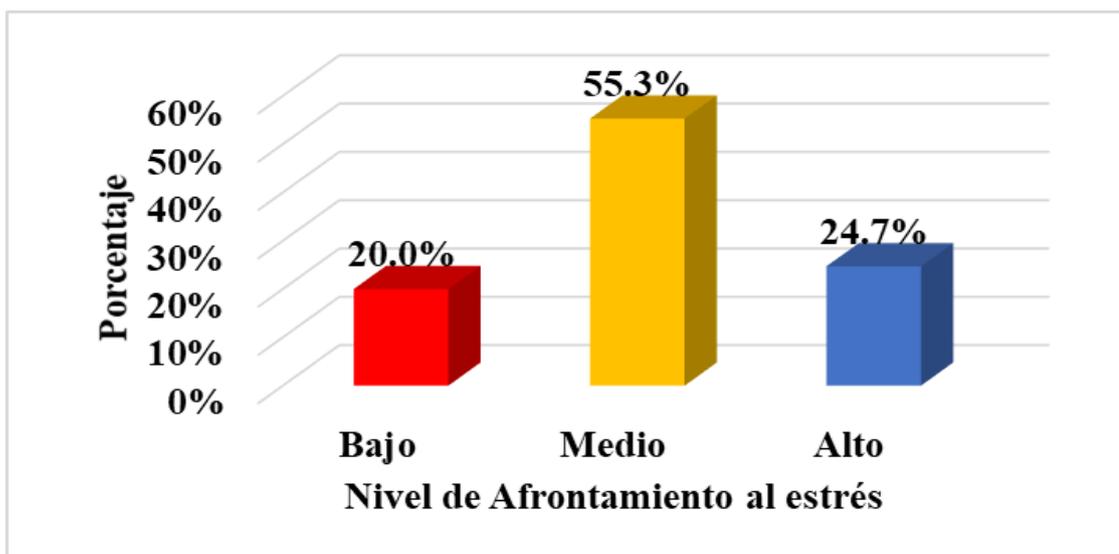
Tabla 5

Resultado del nivel de la variable Afrontamiento al estrés

Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Alto	109 -134	21	24.7%
Medio	86 -108	47	55.3%
Bajo	58 - 85	17	20.0%
Total		85	100.0%

Figura 3

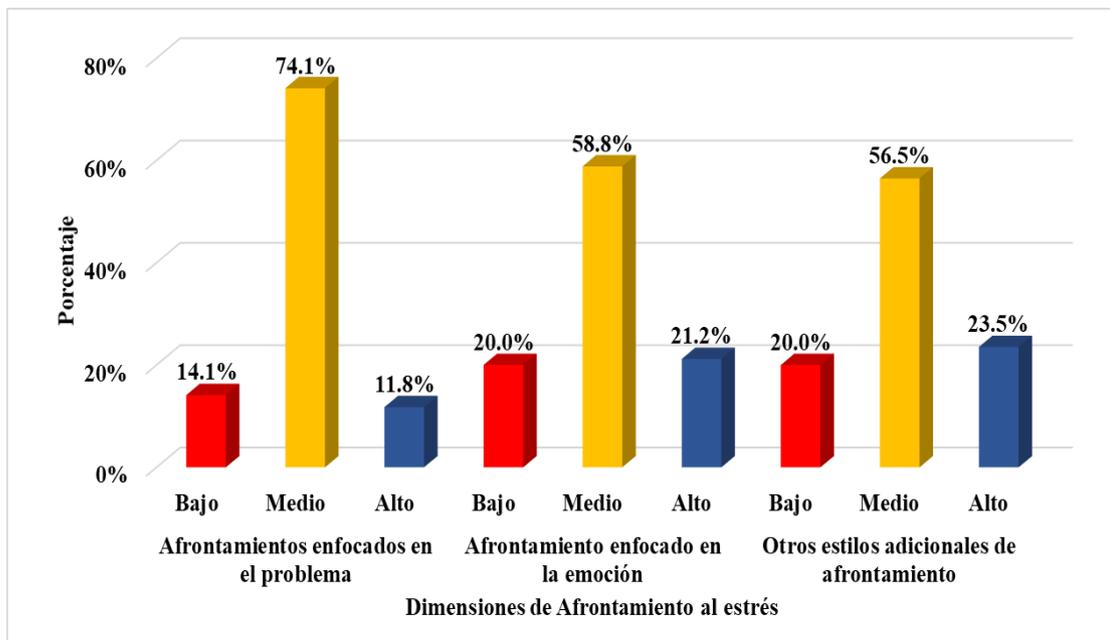
Resultado del nivel de la variable Afrontamiento al estrés



Según la tabla 5 y la figura 3, se evidenció que en la variable Afrontamiento al estrés predominó el nivel medio en 55.3%, seguido del nivel alto en 24.7%, y el nivel bajo en 20.0%, en Máster Capacitaciones S.A.C. Las personas tratan de afrontar el estrés donde tratará de buscar soluciones a sus problemas para mejorar la situación actual, disminuyendo su trastorno emocional.

Tabla 6*Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Afrontamiento al estrés*

Dimensiones	Nivel	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Afrontamientos enfocados en el problema	Bajo	11 – 12	12	14.1%
	Medio	13 -17	63	74.1%
	Alto	18 -20	10	11.8%
	Total		85	100.0%
Afrontamiento enfocado en la emoción	Bajo	18 -28	17	20.0%
	Medio	29 -37	50	58.8%
	Alto	38 -48	18	21.2%
	Total		85	100.0%
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Bajo	29 -42	17	20.0%
	Medio	43 -55	48	56.5%
	Alto	56 -66	20	23.5%
	Total		85	100.0%

Figura 4*Resultado del nivel de las dimensiones de la variable Afrontamiento al estrés*

Según la tabla 6 y la figura 4, se evidenció que en la dimensión afrontamiento, enfocado en el problema, predominó el nivel medio en 74.1%, seguido del

nivel bajo en 14.1% y alto en 11.8%. Además, se evidenció que en la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, predominó el nivel medio en 58.8%, seguido del nivel alto en 21,2%, y el nivel bajo en 20.0%. Finalmente, en la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento predominaron el nivel medio en 56.5%, seguido del nivel alto en 23.5% y nivel bajo en 20.0%, en Máster Capacitaciones S.A.C. Las personas tratan de afrontar sus problemas de forma activa con la finalidad de tratar de solucionarlo, para ello deben elaborar estrategias con el apoyo social de la organización en sus consejos, opiniones o información relevante, tratando de aceptar y asumir el problema existente para solucionarlo posiblemente en forma colaborativa, donde también están incluidas todas sus emociones.

5.2. Resultados inferenciales

Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Master Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Master Capacitaciones S.A.C.

Tabla 7

Resulta de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento del estrés
Adaptación	Correlación de Spearman	,720**
tecnológica	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,720^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 8

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento enfocado en el problema
Adaptación	Correlación de Spearman	,670 ^{**}
tecnológica	Sig. (bilateral)	,000
N		85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,670^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 9

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento enfocado en la emoción
Adaptación tecnológica	Correlación de Spearman	,669**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,669^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 10

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Otros estilos adicionales de afrontamiento
Adaptación tecnológica	Correlación de Spearman	,655**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,655^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

5.3. Otro tipo de resultados de acuerdo a la naturaleza del problema y la hipótesis

Tabla 11

Resultados de la prueba de normalidad

Variables / dimensiones	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Adaptación tecnológica	,068	85	,200*
Afrontamiento al estrés	,097	85	,046
Afrontamientos enfocados en el problema	,127	85	,002
Afrontamiento enfocado en la emoción	,089	85	,097
otros estilos adicionales de afrontamiento	,107	85	,018

La prueba de normalidad que se aplicó fue la prueba de Kolmogorov-Smirnov para muestra mayor a 50 datos. Para la variable Adaptación tecnológica ($p\text{-valor}=0.200>0.05$) los datos siguen una distribución normal, mientras que para la variable Afrontamiento al estrés ($p\text{-valor}=0.046<0.05$) los datos no siguen una distribución normal. Los resultados entonces indican que una variable presenta una distribución normal, mientras que la otra variable no tiene distribución normal. Por lo tanto, se concluye que la prueba estadística a utilizar para relacionar dos variables es la prueba Rho de Spearman (prueba no paramétrica).

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contratación y demostración de la hipótesis con los resultados

Hipótesis de investigación (H₀)

H₀: No existe relación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

H_a: Existe relación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 12

Resulta de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento del estrés
Adaptación tecnológica	Correlación de Spearman	,720**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,720^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis de Investigación (H₁)

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 13

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento enfocado en el problema
Adaptación tecnológica	Correlación de Spearman	,670**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,670^{**}$, $p_{\text{valor}} = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis de Investigación (H₂)

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 14

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Afrontamiento enfocado en la emoción
Adaptación	Correlación de Spearman	,669**
tecnológica	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,669^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.

Hipótesis de Investigación (H₃)

Ho: No existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

Ha: Existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

Tabla 15

Resultado de la prueba de Spearman de la correlación de las variables adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

		Otros estilos adicionales de afrontamiento
Adaptación tecnológica	Correlación de Spearman	,655**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	85

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

Según el coeficiente Rho de Spearman, las variables muestran una correlación positiva alta y significativa ($r_s = 0,655^{**}$, $p_valor = 0,000 < 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, concluyendo que existe correlación significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C.

6.2. Contratación de los resultados con otros estudios similares

Respecto a la hipótesis general, se observa que existe una correlación positiva alta, significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C. (Véase tabla 13). Esto puede evidenciarse en una investigación en la cual se puede observar que el 97%, mostró la presencia de afrontamiento frente al estrés (Pompilio y Ortiz, 2021),

En cuanto a una de la hipótesis específica, se observa que existe una correlación positiva alta, significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C. (Véase tabla 14). Esto puede observarse en un estudio en la cual se establecen las posibles medidas preventivas para afrontarlo. Potenciar una concienciación desde los departamentos de

recursos humanos en las empresas, que deberían llevar a cabo una política orientada a la prevención mediante la reducción y la eliminación de barreras, proporcionando oportunidades para practicar, simplificando la tecnología y reduciendo el umbral de ansiedad: mientras más fácilmente puedan los empleados interactuar con la tecnología, menos (tecno) estrés se producirá (Alfaro, 2009).

En cuanto a una de la hipótesis específica, se puede observar que existe una correlación positiva alta, significativa y directa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C. En una investigación realizada se puede observar que los resultados mostraron que el estudio permitió identificar los niveles de estrés (emociones) en los trabajadores y se planteó, reducir los niveles de estrés en la organización al igual que mejorar la relación entre los colaboradores, siendo esta una propuesta de intervención (Larzabal y Robalino, 2021).

Respecto a la última hipótesis específica, se puede observar que existe una correlación positiva alta, significativa y directa entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento en Máster Capacitaciones S.A.C. En una investigación realizada se puede observar que los resultados mostraron que el estudio permitió identificar los niveles de estrés en los trabajadores; también se puede observar en otra investigación la aplicación de ingeniería inversa como una fuente de información para realizar adaptaciones tecnológicas. (Larzabal et al., 2021 y 2015).

6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes

El autor de la presente investigación se hace responsable enteramente por toda la información emitida en la presente tesis. Da fe de tener conocimiento de las directivas y reglamentos normados por la Universidad Nacional del Callao, como es el reglamentado de código de ética de investigación.

VII. CONCLUSIONES

1. En la hipótesis general se concluye que: existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la variable afrontamiento del estrés (Sig.=0,000; Rho= 0,720); siendo directa y alta, esto quiere decir que al aumentar la adaptación tecnológica también aumenta el afrontamiento del estrés o viceversa.
2. En la hipótesis específica 1 se concluye que: existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamientos enfocados en el problema (Sig.=0,000; Rho= 0,670), siendo ésta directa y alta, esto quiere decir que al aumentar la adaptación tecnológica también aumenta el afrontamiento enfocado en el problema o viceversa.
3. En la hipótesis específica 2 se concluye que: existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción (Sig.=0,000; Rho= 0,669); siendo ésta directa y alta, esto quiere decir que al aumentar la adaptación tecnológica también aumenta el afrontamiento enfocado en la emoción o viceversa.
4. En la hipótesis específica 3 se concluye que: existe relación significativa entre la variable adaptación tecnológica y la dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento (Sig.=0,000; Rho= 0,655); siendo ésta directa y alta, esto quiere decir que al aumentar la adaptación tecnológica también aumentan la adopción de otros estilos adicionales de afrontamiento o viceversa.

VIII. RECOMENDACIONES

1. Entregar los resultados de la presente investigación culminada a las autoridades de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C.
2. Publicación de la presente investigación como artículo científico o Capítulo de Libro.
3. Promover programas de entrenamiento antiestrés por parte de la consultora hacia los colaboradores.
4. Diseñar metodologías que orienten a los colaboradores en el manejo y en el desarrollo de sus habilidades; potenciando con ello el afrontamiento, para - de ésta manera - adaptarse a cualquier actividad laboral.
5. Es de suma importancia desarrollar otras investigaciones relacionadas a estas dos variables en iguales grupos de pares, con el objetivo de identificar dificultades y a su vez generar estrategias para afrontarlas.
6. Promover capacitaciones de adaptación tecnológica para los colaboradores.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro A. (2009). Estrés tecnológico: medidas preventivas para potenciar la calidad de vida laboral. <https://idus.us.es/handle/11441/83843>. Universidad de Sevilla.
- Alvarado N. (2015). Relación entre las dimensiones de la personalidad y los estilos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Química de la Universidad Nacional del Callao.
- Arias F. (2012). El proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica. (6ª ed.). Editorial Episteme. Caraca- República Bolivariana de Venezuela.
- Barraza J. (2003), Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior, Lima- Perú.
- Bernal C. (2010). Metodología de la investigación. (3ª ed.). Colombia. Pearson Educación.
- Cabrera, R. (2015). Ingeniería inversa para la adaptación tecnológica en una empresa manufacturera peruana, estudio de caso [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú] <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6787>.
- Carver y Col. (2006). Cuestionario de modos de afrontamiento del stress COPE (forma disposicional) editado por Josué test revisión
- Cassaretto M. y Pérez C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP* · Nº42 · Vol.2 · 95-109, 2016 DOI: 10.21865/RIDEP42_95. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>

Diccionario de la lengua española (2016). Real Academia Española- RAE.
<https://www.rae.es/>

Dorantes R. (2018). 5 claves de la adaptación tecnológica para nuevos emprendedores. Entrepreneur media, Copyright.
<https://www.entrepreneur.com/article/319596>

El peruano, Diario oficial del Bicentenario (Setiembre del 2022). Ley del Teletrabajo. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-del-teletrabajo-ley-n-31572-2104305-1/>

Félix R., et al. (2018). El estrés en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. Universidad de Sevilla. Departamento de Administración de Empresas y Comercialización e Investigación de Mercados (Marketing).
<http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2481>

Fernández I. (2015). Felicidad Organizacional. Chile: Ediciones B Chile S.A.

Gallego Y., et al. (2018). Revisión teórica de estrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Universidad CES. Facultad de Medicina. Medellín.

Guevara G., et al. (2010). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. Revista de Investigación en Psicología, Vol.4 No.1, Julio 2010.

Gutiérrez, R. y Mendoza, A. (2019). Entorno socio laboral en la adaptación a las tecnologías de información y comunicación de los trabajadores administrativos mayores de 45 años de edad de la municipalidad distrital de Paucarpata, Arequipa-2018. Tesis de licenciatura.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9934/TSguquurf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández R., et al. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). Editorial McGraw-Hill Interamericana de México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.

Iglesias, S., et al. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. Volumen 24. Issues 2-3, pages 105-11 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793718300678>

Larzabal A. y Robalino J. (2021). Propuesta de intervención para reducir el estrés laboral en una empresa de producción en Tungurahua. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3198>

Macías R. (2018). El Trabajo Sociocultural Comunitario. Fundamentos Epistemológicos, Metodológicos y prácticos para su realización. 20 de nov, de Eumed.net recuperado desde: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2012a/1171/tradicion.html>

Matalinares, M., et al. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista Persona de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima. 105-126. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>

Miranda M. (2003). Aprendizaje técnico en un enfoque de competencias laborales. Pensamiento Educativo, N° 36, 233-246.

- Neffa J. (2015). Las relaciones sociales en el trabajo: análisis de un factor de riesgo psicosocial en los trabajadores no docentes de la UNLP. pag. 12. Recuperado desde <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar/ix-jornadas/actas-2016/PONmesa32Bostal.pdf>
- Octavio, et al. (2018). El estrés laboral en el entorno laboral. Revisión genérica desde la teoría. Año 15, No 64, CULCyT//Enero-Abril, 2018.
- Orellana D. (2017). La innovación tecnológica y su incidencia en la competitividad empresarial de las pymes de la industria manufacturera de la provincia del Azuay- Ecuador [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6863/Orellana_qd.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ospina S. y Rodríguez M. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. [Tesis de Maestría, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia - RIUCaC <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>
- Papalia D. (2004). Psicología del Desarrollo. (13ª ed.). México: MCGRAW-HILL / Interamericana de México.
- Párraga L. (2017). La implementación de las tecnologías de la información y comunicación en las PYMES de la zona 4 del Ecuador y su impacto en la competitividad empresarial [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7612/Parraga_zl.pdf?sequence=3

- Peña E., et al. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE Investigación: Revista Científica de enfermería, 15, 92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Pompilio J. y Ortiz A. (2021). Estrategias de afrontamiento de los síntomas asociados al estrés laboral en los trabajadores de la empresa de servicios petroleros Alkhorayef Petroleum Co. Revista multidisciplinar de innovación y estudios aplicados. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3436/html>
- Porporatto M. (2015). Relaciones Sociales. 4/11/2018, de que significa Sitio web: <https://quesignificado.com/relaciones-sociales/>
- Puentes A. (2018). La transformación neoliberal de la ciencia: El caso de las Humanidades Digitales. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/137978/Version_para_publicar_Eduard_Aibar.pdf?sequence=1
- Saldaña D. (2021). Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en modelos webcam de la Empresa Csstudio en la ciudad de Cali 2021. Tesis de Maestría. Universidad del Valle. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/21687>
- Supo J. (2015). Como empezar una tesis. Editado e impreso por BIOESTADISTICO EIRL. 1º edición. www.cómoempezaruna tesis.com. Arequipa- Perú.
- Torres A. (2020). Implicancia de entornos virtuales de aprendizaje en su adaptación tecnológica de los estudiantes, Facultad de Ciencias Económicas, Universidad Nacional del Callao, 2020

Torres A. (2017). La educación a distancia como respuesta a las necesidades educativas del siglo XXI. *Academia y Virtualidad*, 10(1). <https://revistas.unimilitar.edu.co/index.php/ravi/article/view/2241/2507>

Vega J. (2014). Traslación y adaptación de técnicas. *Tecnologías apropiadas y procesos de transferencia*". *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad – CTS*. Universidad Autónoma de Madrid, España. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92410303>

Woolfock, A. (2010). *Psicología educativa*, Edit. Prentice Hall, México.

Zabalza M. (2007) *Competencias docentes del profesorado universitario*, Edit. Narcea, Madrid.

ANEXOS

Matriz de consistencia: Adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Máster Capacitaciones S.A.C.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES/ DIMENSIONES/ INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación directa entre la adaptación tecnológica y afrontamiento del estrés en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Variable 1: ADAPTACION TECNOLÓGICA</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DISEÑO PEDAGÓGICO • PERSPECTIVA DEL ENTORNO VIRTUAL DE APRENDIZAJE • COMUNIDAD DE APRENDIZAJE EN ENTORNO VIRTUAL • APRENDIZAJE INTERCULTURAL <p>INDICADORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelos, didáctica de enseñanza, modelo de aprendizaje y estrategia de aprendizaje organizacional. • Uso de TIC, entorno virtual en la organización y evaluación de los TICS. • Comunidad de aprendizaje organizacional, dificultades y cibercomunidades, Equidad en capacitación. • Diversidad cultural, dimensión de capacitación, lenguaje virtual, comunicación. 	<p>Diseño metodológico</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Básica.</p> <p>ENFOQUE: Cuantitativo.</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN: Descriptivo- correlacional.</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN: No experimental- transversal</p> <p>MÉTODO: Descriptivo.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Master Capacitaciones S.A.C.</p> <p>¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Master Capacitaciones S.A.C.</p> <p>¿Qué relación existe entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Master Capacitaciones S.A.C.</p> <p>Establecer la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Master Capacitaciones S.A.C.</p> <p>Demostrar la relación entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe influencia significativa entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema, en Máster Capacitaciones S.A.C.</p> <p>Existe influencia significativa entre la adaptación tecnológica y la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción, en Máster Capacitaciones S.A.C.</p> <p>Existe influencia significativa entre la adaptación tecnológica y la dimensión otros estilos, en Master Capacitaciones S.A.C.</p>	<p>Variable 2: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • AFRONTAMIENTO ENFOCADOS EN EL PROBLEMA • AFRONTAMIENTO ENFOCADO EN LA EMOCIÓN • OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO <p>INDICADORES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo. • Planificación. • Búsqueda de apoyo social. • Aceptación. • Acudir a la religión • Búsqueda de soporte emocional. • Negociación • Distracción. • Conductas inadecuadas. 	<p>Diseño muestral</p> <p>POBLACIÓN</p> <p>La población, en la presente investigación estuvo conformada por todos los colaboradores de la empresa en Master Capacitaciones S.A.C.</p> <p>MUESTRA</p> <p>La muestra será la población la cual es llamada “población muestral”, son todos los colaboradores que forman parte de la empresa Máster Capacitaciones S.A.C. haciendo un total de 85 personas.</p> <p>TECNICAS E INSTRUMENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de adaptación tecnológica. Autor: Almintor Torres Quiroz • Cuestionario de afrontamiento al estrés. Autor: Carver, Scheier y Weintraub

Instrumentos validados

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

HOJA DE PREGUNTAS

	ÍTEMS	1	2	3	4	5
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.					
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.					
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.					
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.					
5	Me digo a mí mismo "esto no es real".					
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.					
7	Hago bromas sobre ello.					
8	Me critico a mí mismo.					
9	Consigo apoyo emocional de otros.					
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.					
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.					
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos					

	desagradables.					
13	Me niego a creer que haya sucedido.					
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.					
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.					
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.					
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.					
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.					
19	Me río de la situación.					
20	Rezo o medito.					
21	Aprendo a vivir con ello.					
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.					
23	Expreso mis sentimientos negativos.					
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.					
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.					
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.					
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.					
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.					

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

HOJA DE RESPUESTAS

CICLO: SEXO: EDAD:

ITEMS	N	CN	AV	CS	S
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					

INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Huarcaya Godoy Madison

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional del Callao/ Docente investigador

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

1.5. Autor del instrumento: Carver, Scheier y Weintraub

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para la presente investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. N° 06045183

**INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE
INVESTIGACIÓN**

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Alvarado Bravo Nestor Marcial

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional Federico Villarreal/ Docente investigadora

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

1.5. Autor del instrumento: Carver, Scheier y Weintraub

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)				X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para ser usado en la investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

78

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. Nº 09042526

INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Aldana Trejo Florcita Hermoja

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional Federico Villarreal/ Docente investigadora

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

1.5. Autor del instrumento: Carver, Scheier y Weintraub

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)				X	

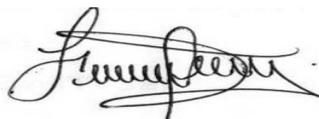
III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para ser usado en la investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

78

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. N° 09884032

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN TECNOLÒGICA

INSTRUCCIONES

Usted encontrará 17 afirmaciones sobre las maneras de actuar, respecto a la adaptación tecnológica del aprendizaje virtual. Léala atentamente y decida en qué medida cada una de ellas describe o no su verdadero modo de actuar. Existen cinco posibilidades de respuesta:

1. Nunca
2. Casi nunca
3. A veces
4. Casi siempre
5. Siempre

HOJA DE PREGUNTAS

N°	ITEMS
1	Se adapta al modelo de virtualidad, actualmente, y está acostumbrado a generar su propia capacitación, en el contexto del COVID 19.
2	En a través de la virtualidad, logran ustedes generar estrategias de aprendizaje organizacional, en el contexto del COVID 19.
3	Establecen un modelo de aprendizaje- capacitación en la organización, de tal manera que no tiene dificultades para procesarlos, en el contexto del COVID 19.
4	Consideran que se pueden adaptar a la virtualidad fácilmente, en el contexto del COVID 19.
5	Considera que parte de su cultura organizacional se adapta a la virtualidad de y a los TICs, en el contexto del COVID 19.
6	En el proceso de virtualidad, utilizan software apropiado, de tal manera que permite una adecuada interacción entre el capacitador y el capacitado, en el contexto del COVID 19.
7	Considera que los colaboradores se adaptaron al nuevo entorno de capacitación virtual, también los directivos, en el COVID 19.
8	Considera usted que el uso de las TICS, ha generado un proceso de adaptación y podría ser considerado de vital importancia en el contexto del COVID 19.
9	A través de la virtualidad, considera que desarrolla conocimiento significativo en su formación profesional, en el contexto del COVID 19.
10	Se adapta a la virtualidad, al uso del ordenador, en el contexto del COVID 19.
11	Su adaptación a la virtualidad, ha generado dificultades en sus relaciones interpersonales con otros colegas de la organización, en el contexto del COVID 19.
12	Ha logrado adaptarse, de tal manera que a la fecha forma parte de comunidades de aprendizaje organizacional en red, en el contexto del COVID 19.
13	Al adaptarse a la virtualidad, considera que se respeta, la diversidad cultural, la cultura, la inclusión, en el contexto del COVID 19.
14	Considera que se adapta a la virtualidad, y si esta realidad le permitió tener una diversidad de experiencias educativas y de nuevos aprendizajes, en el contexto del COVID 19.
15	Se adapta al lenguaje de la virtualidad; esta situación no afecto sus aprendizajes y proceso de capacitación, en el contexto del COVID 19.
16	Considera que la comunicación en las organizaciones es fundamental, entre los colaboradores, líderes etc.
17	A través de la virtualidad se da el principio de equidad en la capacitación, de tal manera que a la fecha forma parte de comunidades de aprendizaje en red, en el contexto del COVID 19.

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN TECNOLÒGICA- AT

HOJA DE RESPUESTAS

CICLO: SEXO: EDAD:

ITEMS	N	CN	AV	CS	S
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Huarcaya Godoy Madison

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional del Callao/ Docente investigador

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA

1.5. Autor del instrumento: Almintor Torres Quiroz

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.				X	
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para la presente investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

78

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. Nº 06045183

INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Alvarado Bravo Nestor Marcial

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional del Callao/ Docente investigador

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA

1.5. Autor del instrumento: Almintor Torres Quiroz

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.				X	
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para ser usado en la investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

89

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. N° 09042526

**INFORME DE EVALUACIÓN Y OPINIÓN DE EXPERTO DEL INSTRUMENTOS DE
INVESTIGACIÓN**

I. DATOS GENERALES:

1.1 Apellido y nombres del experto: Aldana Trejo Florcita Hermoja

1.2. Cargo e institución donde labora: Universidad Nacional Federico Villarreal/ Docente investigadora

1.3. Tipo de experto: Metodólogo Temático Estadístico

1.4. Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN TECNOLÓGICA

1.5. Autor del instrumento: Almintor Torres Quiroz

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 00 – 20%	Regular 21 -40%	Buena 41 -60%	Muy Buena 61 -80%	Excelente 81 -100%
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro.					X
OBJETIVIDAD	No presenta sesgo ni induce respuestas					X
ACTUALIDAD	Está de acuerdo a los avances la teoría sobre (variables).					X
ORGANIZACION	Existe una organización lógica y coherente de los ítems.					X
SUFICIENCIA	Comprende aspectos en calidad y cantidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para establecer (relación a las variables).				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos.					X
COHERENCIA	Entre los índices e indicadores.					X
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación (tipo de investigación)					X

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El instrumento validado reúne las condiciones para ser usado en la investigación.

IV. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

89

Lugar y Fecha: Lima, 05 de enero del 2022



Firma del Experto
D.N.I. Nº 09884032

- Consentimiento informado



CARTA DE CONSENTIMIENTO

Nº 01- Master Capacitaciones S.A.C

LA EMPRESA **MASTER CAPACITACIONES S.A.C.**, Hace constar que:

Por el presente documento se hace de conocimiento que el señor, **MIRKO OLIVER MAC- PHERSON WESTRES**, Ingeniero de profesión, se le autoriza poder tomar datos de la empresa, para desarrollar su investigación.

Sin otro particular, hago propicia la oportunidad para testimoniarle mi especial consideración.

Lima, 01 de Setiembre del 2022

Atentamente



Egon. Fernando H. Aldana Trejo
GERENTE GENERAL

Av. Alfredo Mendicé Nº 3737

Los Olivos - Lima

feraldane0906@hotmail.com

T. 01 322-7806

- Base de datos

Matriz de datos de la variable adaptación tecnológica

Escala:

1: Nunca; 2: Casi nunca; 3: A veces; 4: Casi siempre; 5: Siempre

CASO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
01	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3
02	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4
03	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	5	3
04	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	5	5
05	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	4	5	5	5	5	4
06	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	5	2
07	3	4	3	2	3	4	3	3	2	5	4	3	4	4	1	5	3
08	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	5
09	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	2	5	4
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4
11	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	3	1	3
12	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	5	4
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	5	4
14	1	3	2	3	3	2	4	5	3	5	2	1	5	2	2	1	4
15	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	5	3	3	5	3	5	3
16	5	2	2	3	4	4	3	4	3	4	2	3	5	5	2	5	4
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	4	1	1	5
18	4	3	3	2	2	4	4	4	3	5	5	2	5	2	3	1	3
19	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4
20	3	4	3	2	3	4	3	3	2	5	4	3	4	4	1	5	3
21	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	1	5
22	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	5	3
23	4	4	4	3	4	5	3	3	5	4	3	4	5	4	2	1	4
24	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5
25	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	5	3
26	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	2	3	3	4	4	5	3
27	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4	5	4	4	2	5	4
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4
29	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2	3	3	3	4	5	4
30	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
32	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
33	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4
34	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4	4	5	4
35	3	4	3	3	2	3	5	3	3	3	5	3	4	2	3	5	3
36	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4
37	3	5	5	4	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3
38	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3
39	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4
40	3	3	3	3	3	4	3	2	4	5	2	3	3	3	3	1	3
41	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3

42	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	5	3
43	5	3	3	3	3	2	3	3	4	4	5	1	3	2	5	5	4
44	5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	5	4
45	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5
46	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	4	3	4	2	1	2
47	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	1	4
48	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	5
49	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	5	1	4
50	5	5	4	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	3	1	4
51	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	4	3	5	4
52	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	5	4
54	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
55	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	1	1	4	4	4	5	4
56	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	3
57	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	2	5	5
58	4	3	3	2	2	4	4	4	3	5	5	2	5	2	3	1	3
59	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	2	3	3	4	4	5	3
60	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	5	4
61	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	1	5
62	3	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	5	5
63	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2	3	3	3	4	5	4
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5
65	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
66	4	3	3	4	4	4	4	4	3	5	2	3	4	4	4	5	4
67	5	3	5	5	4	1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5
68	5	5	4	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	3	1	4
69	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	2	3	4	4	3	5	4
70	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	5	3
71	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	1	3	4	4	2	5	4
72	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
73	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4
74	5	4	3	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	5
75	3	4	3	3	2	3	5	3	3	3	5	3	4	2	3	5	3
76	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4
77	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	1	4	5	5	2	5	5
78	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	5	3
79	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	2	5	5	2	5	4
80	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
81	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3
82	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	5	4
83	3	4	2	2	4	4	4	4	4	5	2	4	5	4	2	1	4
84	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	5	4
85	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5

Matriz de datos de la variable afrontamiento del estrés

Escala:

1: Nunca; 2: Casi nunca; 3: A veces; 4: Casi siempre; 5: Siempre

CASO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
01	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3
02	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
03	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	5	2
04	5	5	3	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
05	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3
06	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	3	1	3	3	2	1	3	4	2
07	1	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	3	3	1	2	2	5	4	4	5	2
08	4	4	3	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3
09	5	5	5	3	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2
10	4	5	3	4	5	2	3	5	4	5	4	5	5	3	4	2	3	3	4	3	2	1	4	5	4	4	5	3
11	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	5	4	3
12	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	2	5	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4
13	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
14	3	5	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
15	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
16	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
17	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	5	4
18	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3
19	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
20	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	5	5	4
22	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4
23	3	3	2	2	5	2	5	5	5	5	4	5	5	4	3	1	4	2	3	5	1	2	5	2	5	5	5	2
24	3	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	3	2	4	3	4
26	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
27	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	3
28	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
29	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4
30	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2
31	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
32	2	4	4	3	2	4	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
33	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	3	3	3	3	3
34	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
35	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
36	3	3	5	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
37	2	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3
38	3	5	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3
39	4	5	5	3	3	5	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	4	3	4	5	5	4
40	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3
41	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3
42	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
43	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	5	2
44	5	5	3	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3

45	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3
46	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	1	1	2	3	3	1	3	3	2	1	3	4	2
47	1	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	3	3	1	2	2	5	4	4	5	2
48	4	4	3	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3
49	5	5	5	3	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2
50	4	5	3	4	5	2	3	5	4	5	4	5	5	3	4	2	3	3	4	3	2	1	4	5	4	4	5	3
51	4	4	4	3	3	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	5	4	3
52	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	2	5	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4
53	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
54	3	5	3	4	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
55	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3
56	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
57	3	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5	5	4
58	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3
59	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
60	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
61	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	4	5	5	5	4
62	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	4
63	3	3	2	2	5	2	5	5	5	5	4	5	5	4	3	1	4	2	3	5	1	2	5	2	5	5	5	2
64	3	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
65	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	3	2	4	3	4
66	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
67	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	3
68	3	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
69	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4
70	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2
71	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3
72	2	4	4	3	2	4	3	3	2	1	3	3	1	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3
73	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	2	4	5	3	3	3	3	3
74	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
75	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
76	3	3	5	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
77	2	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3
78	3	5	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3
79	4	5	5	3	3	5	5	4	3	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	5	4	4	3	4	5
80	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3
81	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3
82	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
83	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	2
84	5	5	3	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
85	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	5	2	5	5	3	3	3	3	3

- Otros anexos necesarios de acuerdo a la naturaleza del problema

Baremos de las variables y dimensiones usando escala de estaciones

	Adaptación tecnológica	Afrontamiento del estrés	Dimensión Afrontamiento enfocado en el problema	Dimensión Afrontamiento enfocado en la emoción	Dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento	Dimensión Diseño pedagógico	Dimensión Perspectiva del entorno virtual de aprendizaje	Dimensión Comunidad de aprendizaje en entorno virtual	Dimensión Aprendizaje intercultural
N	85	85	85	85	85	85	85	85	85
Media	61.60	97.11	14.95	32.84	49.32	14.53	14.74	17.95	14.38
Desviación	9.899	14.760	2.257	5.580	7.838	2.962	2.829	2.960	2.915
Nivel Bajo	18	58	11	18	29	4	5	5	4
	53	85	12	28	42	11	12	15	11
Nivel Medio	54	86	13	29	43	12	13	16	12
	69	108	17	37	55	17	17	20	17
Nivel Alto	70	109	18	38	56	18	18	21	18
	81	134	20	48	66	20	20	24	20

Interpretación de la Variable: Adaptación tecnológica

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona se adapta al modelo de la virtualidad, generando su autocalificación, generando estrategias de aprendizaje organizacional, utilizando en forma satisfactoria los TICs y software, además, permite una adecuada interacción entre el capacitador y el capacitado, desarrollando conocimiento significativo en su formación profesional, generando buenas relaciones interpersonales dentro de una organización. Participa dentro de las comunidades de aprendizaje organizacional en red, respetando la diversidad cultural e inclusión social, permitiendo tener una diversidad de experiencias y aprendizajes con un nuevo lenguaje en la virtualidad.

Medio	Evidencia un nivel de desempeño próximo o cerca al nivel alto, respetando la diversidad cultural e inclusión social.
Bajo	Muestra un proceso mínimo de adaptación tecnológica de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 1: Diseño pedagógico

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona se adapta al modelo de la virtualidad, generando su autocapacitación, logrando estrategias de aprendizaje organizacional, estableciendo un modelo de aprendizaje y capacitación en la organización para el cumplimiento de sus actividades.
Medio	Evidencia un nivel de desempeño próximo o cerca al nivel alto, realizando el cumplimiento de actividades.
Bajo	No logra demostrar o muestra un proceso mínimo de adaptación tecnológica de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 2: Perspectiva del entorno virtual de aprendizaje

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona se adapta a los entornos virtuales como parte de la cultura organizacional, permitiendo una adecuada interacción entre el capacitador y el capacitado, en el uso de software y los TICs, generando un proceso de adaptación virtual de aprendizaje.
Medio	Evidencia un nivel de desempeño próximo o cerca al nivel alto, en el uso del entorno virtual de aprendizaje para el cumplimiento de actividades.
Bajo	No logra demostrar o muestra un proceso mínimo del entorno virtual de aprendizaje para el cumplimiento de actividades de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 3: Comunidad de aprendizaje en entorno virtual

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona desarrolla conocimiento significativo en su formación profesional, su adaptación es a través del uso del ordenador, ha mejorado sus relaciones interpersonales de otros colaboradores, formando parte de la comunidad de aprendizaje organizacional, respetando la diversidad cultural e inclusión social.
Medio	Evidencia un nivel de desempeño próximo o cerca al nivel alto, como parte de la comunidad de aprendizaje en entorno virtual para el cumplimiento de actividades.
Bajo	No logra demostrar o muestra un proceso mínimo del ser parte de la comunidad de aprendizaje en entorno virtual de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 4: Aprendizaje intercultural

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona desarrolla una diversidad de experiencias y nuevos aprendizajes, adaptándose a un nuevo lenguaje virtual, donde la comunicación en la organización es fundamental, donde existe la equidad en la capacitación entre los colaboradores de la organización y formar parte de las comunidades de aprendizaje en red.
Medio	Evidencia un nivel de desempeño próximo o cerca al nivel alto, como parte del aprendizaje intercultural para el cumplimiento de actividades.
Bajo	No logra demostrar o muestra un proceso mínimo del ser parte del aprendizaje intercultural de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Variable: Afrontamiento al estrés

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona realiza el afrontamiento hacia el problema donde procederá a definir el problema y buscará alternativas para solucionarlo y de esta manera modificará la realidad o situación en la que se encuentra, y realiza afrontamiento hacia la emoción disminución del trastorno emocional.

Medio	Evidencia un nivel de afrontamiento próximo o cerca al nivel alto.
Bajo	Muestra un proceso mínimo o nulo de afrontamiento al estrés de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 1: Afrontamiento enfocado en el problema

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona afronta el problema de manera activa, es decir, actuar con el fin de solucionar el problema; la planificación como la manera de elaborar una estrategia; la supresión de actividades competentes, es decir, dejar de hacer otras actividades con el fin de concentrarse en el problema; la postergación del afrontamiento que es el cómo esperar el momento adecuado para actuar; y la búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales, es decir, buscar el consejo de los demás, alguna opinión o información relevante, etc.
Medio	Evidencia un nivel de afrontamiento próximo o cerca al nivel alto.
Bajo	El afrontamiento enfocado en el problema es mínimo o nulo de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 2: Afrontamiento enfocado en la emoción

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona realiza la búsqueda de apoyo social por motivos emocionales, es decir, buscar apoyo moral; reinterpretación positiva y crecimiento, es decir, ver el lado positivo o bueno del problema; aceptación, como aceptar y asumir el problema; acudir a la religión; y negación, es decir, negar que exista el problema.
Medio	Evidencia un nivel de afrontamiento próximo o cerca al nivel alto.
Bajo	El afrontamiento enfocado en la emoción es mínimo o nulo de acuerdo con el nivel alto.

Interpretación de la Dimensión 3: Otros estilos de adicionales de afrontamiento o estilos evitativos (también conocidos como afrontamiento enfocado en la percepción)

NIVEL	DESCRIPCION
Alto	La persona trata de enfocar y liberar emociones, es decir, liberar las emociones de manera abierta; desentendimiento conductual es decir como dejar de actuar a fin de solucionar el problema; y desentendimiento mental, es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema.
Medio	Evidencia un nivel de afrontamiento próximo o cerca al nivel alto.
Bajo	El afrontamiento de estilo evitativo es mínimo o nulo de acuerdo con el nivel alto.

PRUEBA PILOTO

Confiabilidad del instrumento

Para determinar el nivel de confiabilidad del instrumento de medición se aplicará el coeficiente alfa de Cronbach, que es utilizada para escala politómica, y KR20 para una escala dicotómica

Confiabilidad	
Magnitud	Rango
Muy fuerte	0,90 a 1,00
Fuerte	0,71 a 0,89
Moderada	0,50 a 0,70
Baja	0,01 a 0,49
No es confiable	0,00

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2014)

Variable	Nº de Ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Afrontamiento del estrés	28	0.934	Muy Fuerte
Adaptación tecnológica	17	0.882	Fuerte

En la prueba piloto, el coeficiente alfa de Cronbach para la variable Afrontamiento del estrés fue 0.934, significa que el instrumento tiene muy fuerte confiabilidad y la variable Adaptación tecnológica fue 0.882, significa que el instrumento tiene fuerte confiabilidad. Se recomienda el uso de ambos instrumentos para recoger información con respecto a la variable de estudio.