



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto superior
educativo de Lima, 2026

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bonifaz Monrroy, Aldair Brayan

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4354-6986>

Asesor: Mg. Paico Ruiz, Marcos José

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1707-663X>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01	FECHA: 02/07/2026
		REVISIÓN: 01	

Lima, 02 de Julio de 2026

Yo, Aldair Brayan Bonifaz Monrroy egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto superior educativo de Lima, 2026” Asesorado por el docente: Mg. Marcos José Paico Ruiz, DNI 46177559, ORCID 0000-0002-1707-663X, tiene un índice de similitud de **19%**. con código 14912:604138941 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor
Aldair Brayan Bonifaz Monrroy
DNI: 76989204



.....
Firma
Mg. Marcos José Paico Ruiz
DNI: 46177559

INDICE GENERAL

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
INDICE DE TABLAS	6
INDICE DE FIGURAS	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT	9
I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGIA	11
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	34
VI. REFERENCIAS	35

DEDICATORIA

A Dios, por otorgarme la bendición de la vida y la fortaleza para culminar esta etapa.

A mi madre Lucila, por su amor incondicional, su guía y su apoyo inquebrantable.

A mi padre y hermanas, por sus valiosas enseñanzas, su constante respaldo y por impulsarme a ser una mejor versión de mí cada día.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi profunda gratitud a los docentes y amigos de la Universidad Norbert Wiener, por su valiosa guía, paciencia y por los conocimientos compartidos que hicieron posible la culminación de este trabajo

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	13
Operacionalización de la variable Regulación Emocional.....	13
Tabla 2.....	14
Operacionalización de la variable Tecnoestrés	14
Tabla 3.....	19
Descripción por edad de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	19
Tabla 4.....	20
Descripción por sexo de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	20
Tabla 5.....	21
Descripción por estado civil de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	21
Tabla 6.....	22
Descripción por profesión de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	22
Tabla 7.....	23
Regulación emocional en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.....	23
Tabla 8.....	24
Dimensión reevaluación cognitiva en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	24
Tabla 9.....	25
Dimensión Supresión en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	25
Tabla 10.....	26
Tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026	26
Tabla 11.....	27
Dimensión Escepticismo en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.....	27
Tabla 12.....	28
Dimensión Fatiga en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.....	28
Tabla 13.....	29
Dimensión Ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	29
Tabla 14.....	30
Dimensión Ineficacia en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	30
Tabla 15.....	31
Prueba de normalidad de las variables de estudio.....	31
Tabla 16.....	31
Coeficiente de correlación entre Regulación Emocional y Tecnoestrés	31
Tabla 17.....	32
Coeficiente de correlación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva y Tecnoestrés	32
Tabla 18.....	32
Coeficiente de correlación entre la dimensión Supresión y Tecnoestrés	32

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	19
Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima según edad.....	19
Figura 2.....	20
Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima según sexo	20
Figura 3.....	21
Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima según estado civil.....	21
Figura 4.....	22
Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima según carrera profesional ..	22
Figura 5.....	23
Regulación Emocional de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	23
Figura 6.....	24
Reevaluación Cognitiva estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.....	24
Figura 7.....	25
Supresión de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.....	25
Figura 8.....	26
Tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	26
Figura 9.....	27
Escepticismo en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	27
Figura 10.....	28
Fatiga en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	28
Figura 11.....	29
Ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	29
Figura 12.....	30
Ineficacia en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima	30

Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Emotional regulation and technostress in students of a higher education institute in Lima, 2026

Aldair Brayan Bonifaz Monrroy, Egresado del Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

El tecnoestrés es un estado mental negativo generado por la sobrecarga cognitiva debido al uso continuo de herramientas tecnológicas, lo que genera problemas emocionales en poblaciones estudiantiles. En el Perú las investigaciones de Tecnoestrés son limitadas, por ello se realizó esta investigación para abrir campo en la investigación de la tecnología y psicología en general. El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre la regulación emocional y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de grado superior de Lima. Este trabajo de investigación fue descriptivo, con un enfoque cuantitativo. El diseño fue correlacional y no experimental. Para ello se utilizó el Cuestionario de Regulación Emocional para Perú (ERQP) y el Cuestionario de Tecnoestrés Para Perú (RED-TIC). Los participantes fueron 150 estudiantes (hombres y mujeres). El resultado obtenido entre regulación Emocional y Tecnoestrés es un Rho de Spearman de $-.659$ indicando la relación inversa moderadamente alta entre ambas variables corroborando la hipótesis planteada. El resultado obtenido en las estrategias de regulación emocional presentó una correlación inversa moderadamente alta entre la estrategia reevaluación cognitiva y el tecnoestrés, esto es corroborado por el Rho de Spearman de $-.620$. Además, se evidenció una relación baja entre la estrategia supresión y tecnoestrés corroborado por el Rho de Spearman de $-.353$. Se concluye que a mayor uso de regulación emocional es menor el tecnoestrés, siendo esto el resultado hallado en los estudiantes evaluados de una institución de educación superior de Lima.

Palabras clave: Regulación emocional, estrés psicológico, tecnología, estudiantes, educación superior, instituciones de enseñanza superior, salud mental.

Abstract

Technostress is a negative mental state generated by cognitive overload due to the continuous use of technological tools, which causes emotional problems in student populations. Research on technostress is limited in Peru; therefore, this study was conducted to expand the field of research at the intersection of technology and psychology. The main objective of this research was to determine the relationship between emotional regulation and technostress in students at a higher education institute in Lima. This research was descriptive, with a quantitative approach. The design was correlational and non-experimental. The Emotional Regulation Questionnaire for Peru (ERQP) and the Technostress Questionnaire for Peru (RED-TIC) were used. The participants were 150 students (male and female). The Spearman's rho of $-.659^{**}$ was obtained for the relationship between emotional regulation and technostress, indicating a moderately strong inverse relationship between the two variables and corroborating the hypothesis. The results obtained for the emotion regulation strategies showed a moderately strong inverse correlation between the cognitive reappraisal strategy and technostress, as corroborated by Spearman's rho of $-.620$. Furthermore, a weak relationship was observed between the suppression strategy and technostress, corroborated by Spearman's rho of $-.353$. It is concluded that greater use of emotion regulation is associated with lower technostress, a finding observed in the students evaluated at a higher education institution in Lima.

Keywords: Emotional regulation, psychological stress, technology, students, higher education, higher education institutions, mental health.

I. INTRODUCCIÓN

Durante las primeras décadas del siglo XXI, el desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) transformaron el desarrollo de los estudios académicos en la educación superior. Estas herramientas tecnológicas facilitaron el acceso a la información y flexibilizaron el proceso de enseñanza y aprendizaje, sin embargo, su uso intensivo y prolongado generó repercusiones significativas en la salud mental y el comportamiento de los estudiantes. Esto se debió al exceso de horas frente a los dispositivos con el fin de cumplir con demandas académicas cada vez más complejas, donde los estudiantes se encontraban expuestos a una sobrecarga cognitiva y a una constante tensión que podía llegar a superar sus capacidades de afrontamiento (Granda et al., 2025). Esta situación generó preocupación debido al incremento del tecnoestrés en el ámbito educativo, este fenómeno fue conceptualizado como un estado mental negativo debido de las dificultades y el desequilibrio entre las exigencias tecnológicas y las capacidades percibidas de los estudiantes, lo que repercutió directamente en síntomas como la ansiedad, la fatiga mental y sentimiento de ineficacia (Quispe et al., 2023).

La relevancia de abordar este problema se debió al impacto directo en el rendimiento académico y el bienestar integral del estudiante. El tecnoestrés no constituyó una simple dificultad pasajera; clínicamente involucró una respuesta desadaptativa con efectos fisiológicos y actitudinales que deterioraron la salud mental (Cobaleda, 2015). Ante esta situación, la literatura científica contemporánea resalta que los efectos nocivos del tecnoestrés no dependieron únicamente de la intensidad de los estímulos externos, sino también de los mecanismos internos que los individuos utilizaban para gestionar sus emociones. Es aquí donde la regulación emocional, entendida como el proceso interno mediante el cual las personas influyen en la intensidad, duración y expresión de sus experiencias emocionales adquirió un rol regulador importante. De acuerdo con los modelos teóricos dominantes, las personas pudieron optar por usar estrategias como la reevaluación cognitiva, la cual estaba orientada a reconfigurar mentalmente la situación estresante para mitigar su impacto, o la supresión emocional, la cual simplemente inhibía la manifestación externa del malestar, sin embargo, resultando a menudo menos adaptativa (Gross, 1998).

A nivel nacional e internacional se reflejó una preocupación creciente por examinar la relación entre regulación emocional y tecnoestrés. A nivel internacional, investigaciones

como la de Guevara et al. (2018) en estudiantes universitarios de Bogotá reportaron que la regulación emocional tiene una correlación inversa significativa con las reacciones físicas y psicológicas del estrés académico. Este panorama se alineó con la evidencia hallada a nivel nacional, donde los antecedentes de Torres y Jiménez (2022), Díaz (2024), y de manera particular el estudio de Moreta y Ocaña (2021) en universitarios de Lima, coincidieron en demostrar la existencia de una relación estadísticamente significativa e inversa entre la regulación de las emociones y el estrés, lo que confirmó que, a mayor uso de estrategias regulatorias, menor era el impacto del malestar percibido. Sin embargo, a pesar de estas evidencias, el problema científico persistió debido a que la literatura disponible se había concentrado casi exclusivamente en el estrés académico. Se evidenció una escasez de investigación científica orientada a evaluar el tecnoestrés omitiendo la vulnerabilidad de aquellos sectores cuya naturaleza curricular les exige una exposición digital obligatoria, intensiva y prolongada.

II. METODOLOGIA

Enfoque

Esta investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, ya que se emplearon instrumentos numéricos para llevar a cabo el procesamiento estadístico. Se utilizaron cuestionarios para medir la regulación emocional y el tecnoestrés con el fin de determinar la relación cuantitativa entre ambas variables (Cortés & Iglesias, 2004).

Tipo de estudio

La investigación fue de tipo básica, dado que este estudio solo se enfocó en describir y expresar cómo era el estado de la variable en un determinado contexto, sin emplear un proceso aplicativo o manipulación de la realidad orientada a la modificación inmediata del entorno educativo con el fin de aportar evidencia empírica que sirva como base conceptual para futuras investigaciones (Cortés & Iglesias, 2004).

Diseño de investigación

El diseño de esta investigación fue no experimental, ya que no se alteraron ni manipularon las variables de estudio, sino que solo se reportó tal cual su estado natural (Cortés & Iglesias, 2004).

El estudio fue de corte transversal, debido a que la recopilación de datos se realizó en un único momento y tiempo determinado, lo que permitió describir las variables y analizar su incidencia en ese tiempo en específico (Cortés & Iglesias, 2004).

Además, el alcance fue correlacional, porque buscó identificar y cuantificar el grado de relación existente entre las dos variables de estudio en la muestra seleccionada (Cortés & Iglesias, 2004).

Población y muestra

La población de esta investigación estuvo compuesta por 1500 estudiantes de una institución de educación superior de Lima, conformada por adultos de ambos sexos entre los 18 y 37 años de edad. La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de nacionalidad peruana que se encontraban matriculados en una institución de grado superior de Lima. Los criterios de inclusión consideraron a hombres y mujeres con edades comprendidas dentro del rango mencionado. Asimismo, se incluyó únicamente a aquellos estudiantes que manifestaron su voluntad de participar libremente mediante la firma del consentimiento informado, garantizando así el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

Por otro lado, se establecieron criterios de exclusión para asegurar la pertinencia de la muestra. En primer lugar, se excluyó a aquellos alumnos que presentaron más del 50% de inasistencias en sus cursos, considerando que esto limitaría su contacto con el entorno educativo y tecnológico evaluado. Asimismo, se excluyó a los estudiantes que reportaron un uso de herramientas tecnológicas menor a tres horas diarias, debido a que este nivel de exposición se consideró insuficiente para experimentar o manifestar niveles significativos de tecnoestrés en el marco de esta investigación.

La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de una institución de educación superior de Lima. Este grupo de participantes quedó integrado por estudiantes con edades comprendidas entre los 18 y 37 años, considerando las distintas áreas académicas de la institución.

El proceso se realizó a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple, seleccionando a los participantes de manera aleatoria entre aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos para la presente investigación.

Variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Regulación Emocional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Regulación emocional	Es definido como un proceso importante de adaptación y bienestar emocional. Es la capacidad del ser humano para influir naturalmente en la intensidad y duración de sus experiencias emocionales (Gross & Thompson, 2007)	Esta variable será medida con el Cuestionario De Autorregulación Emocional adaptado para el Perú por Gargurevich & Matos. (2010)	- La reevaluación cognitiva (Ítems 1, 3, 5, 6, 7) - La supresión (Ítems 2, 4, 8, 9, 10)	- Emoción positiva - Emoción negativa - Control de emociones - Regulación emocional - Expresión de emociones - Inhibición de emociones - Pensamientos internos	Likert Ordinal	Alto: 17 o más puntos. Moderado: 8 a 16 puntos Bajo: 7 o menos puntos.

Nota. Adaptado de Gross y Thompson (2007) y Gargurevich y Matos (2010).

Tabla 2*Operacionalización de la variable Tecnoestrés*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Tecnoestrés	Es definido como el síndrome por sobrecarga cognitiva debida a la excesiva activación de conexiones neuronales por el exceso de información recibida a través de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Cobaleda, 2003).	Esta variable será medida con el Cuestionario del Tecnoestrés RED TIC validado para Perú por Ismael Albarrán (2007).	- Escepticismo (Ítems 1 al 4)	- Interés - implicancia - Estrés	Intervalo Nominal	75 a 100 puntos: Alto 25 a 75 puntos: Medio 0 a 25 puntos: Bajo
			- Fatiga (Ítems 5 al 8)	- Cansancio - Dificultad - Tensión		
			- Ineficacia (Ítems 9 al 12)	- Miedo - Incomodidad - Irritabilidad		
			- Ansiedad (Ítems 13 al 16)	- Dificultad - Ineficacia - Inseguridad		

Nota. Adaptado de Gross y Thompson (2007) y Gargurevich y Matos (2010)

Procedimiento

Se procedió a la autorización y coordinación administrativa mediante la solicitud de los permisos correspondientes a las autoridades del instituto de educación superior de Lima para lo cual se utilizó una carta de presentación académica. Este procedimiento permitió formalizar el acceso institucional y establecer las coordinaciones necesarias para garantizar que la recolección de datos se ejecutara de manera organizada y bajo el consentimiento de las instancias directivas del centro educativo.

El proceso de captación y consentimiento informado se llevó a cabo mediante la entrega del documento correspondiente a los participantes que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. En dicho manuscrito se detallaron los objetivos del estudio, la garantía de anonimato y el manejo estrictamente confidencial de la información, en cumplimiento con la Ley N° 29733 de Protección de Datos Personales en Perú. De esta manera, se aseguró que la aceptación de los estudiantes fuera voluntaria y estuviera alineada con los estándares éticos de la investigación científica.

La fase de aplicación de los cuestionarios consistió en administrar los instrumentos de recolección de datos únicamente a los estudiantes que habían manifestado su conformidad mediante la firma del consentimiento informado. Durante este proceso, se brindaron las instrucciones necesarias para asegurar que los participantes comprendieran la dinámica de las escalas de medición, garantizando así la obtención de respuestas válidas y fiables para el análisis de las variables de estudio.

El procesamiento y análisis de datos se ejecutó mediante la integración de la información recolectada en una base de datos estructurada en el software estadístico SPSS. En esta etapa, se realizaron las pruebas de correlación y los análisis descriptivos e inferenciales pertinentes, con el propósito de contrastar las hipótesis planteadas y determinar el grado de asociación entre la regulación emocional y el tecnoestrés en la muestra estudiada.

Finalmente, se presentaron las conclusiones derivadas del estudio, las cuales se formularon con base en la evidencia empírica recolectada y el análisis estadístico realizado. Esta sección permitió sintetizar los hallazgos principales, estableciendo en qué medida se cumplieron los objetivos planteados y de qué manera la regulación emocional influyó en los niveles de tecnoestrés dentro de la población de estudiantes de educación superior evaluada.

Técnica

La técnica usada para esta investigación fue la encuesta, con el fin de obtener resultados cuantitativos haciendo uso de los cuestionarios estructurados (Cárdenas, 2019).

Se empleó el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP), instrumento desarrollado originalmente por Gross y John (2003) en la Universidad de Stanford y adaptado al contexto peruano por Gargurevich y Matos (2010) en la ciudad de Lima. Este cuestionario estuvo diseñado para una administración tanto individual como colectiva, con una duración aproximada de 15 minutos. El mismo constó de 10 ítems que permitieron evaluar la capacidad del individuo para gestionar sus estados emocionales. El instrumento se estructuró en dos dimensiones fundamentales: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. En cuanto a sus propiedades psicométricas, la adaptación peruana de Gargurevich y Matos (2010) demostró una validez de constructo adecuada mediante análisis factoriales que confirmaron la estructura bidimensional, así como niveles de confiabilidad óptimos, reportando un coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) con un valor de .70, lo que garantizó la precisión de los resultados obtenidos.

La validación de contenido se realizó mediante el juicio de expertos, contando con la participación de especialistas que evaluaron la pertinencia y claridad de los reactivos mediante una matriz de validación. Asimismo, los resultados del Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) ratificaron la estructura bifactorial de la escala con índices de ajuste aceptables ($S - Bx^2/df = 2.68$, RMSEA = .073 y CFI = .90), reportando cargas factoriales significativas para todos los ítems entre .32 y .83. En cuanto a la confiabilidad, se reportaron coeficientes alfa de Cronbach (α) de .72 para la dimensión de reevaluación cognitiva y de .74 para la dimensión de supresión, garantizando la consistencia interna y precisión del instrumento para la población peruana (Gargurevich & Matos, 2010).

También se utilizó el Cuestionario de Tecnoestrés (RED-TIC), desarrollado originalmente por Salanova, Llorens y Cifre (2003) en la Universidad Jaume I de España y adaptado al contexto peruano por Albarrán (2017) en la ciudad de Lima. Este instrumento estuvo diseñado para una administración tanto individual como colectiva, con un tiempo de aplicación estimado de 15 minutos. El cuestionario constó de 16 ítems orientados a identificar riesgos psicosociales derivados del uso de las tecnologías de la información y comunicación en el ámbito académico y profesional.

El instrumento se organizó en cuatro dimensiones diagnósticas: escepticismo, fatiga, ansiedad e ineficacia. Con respecto a sus propiedades psicométricas, la adaptación de Albarrán (2017) confirmó una estructura factorial sólida, garantizando la validez de constructo para la población peruana, y reportó niveles de confiabilidad satisfactorios mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .82, lo cual aseguró una alta consistencia interna y precisión en la medición de la variable tecnoestrés.

La validez de contenido se determinó mediante el juicio de expertos, donde nueve especialistas confirmaron la relevancia y coherencia de los reactivos con un coeficiente V de Aiken superior a .80 (Patiño & Siccha, 2021). Asimismo, mediante el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), se validó un modelo especificado de 14 ítems distribuidos en las cuatro dimensiones señaladas, el cual reportó índices de ajuste óptimos ($CFI = .955$, $GFI = .929$ y $RMSEA = .070$). En cuanto a la confiabilidad, el instrumento demostró una elevada consistencia interna con un coeficiente alfa de Cronbach (α) de .89 y un coeficiente Omega (ω) de .87, consolidándose como una herramienta válida y precisa para medir el tecnoestrés en el entorno laboral peruano (Patiño & Siccha, 2021).

Análisis de datos

Previamente al contraste de las hipótesis de investigación, se verificó la normalidad de los datos tras su procesamiento en el software estadístico SPSS. Para ello, se realizó un análisis de normalidad donde se evaluó el valor p obtenido mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Debido a que el valor de significancia fue menor a .05, se determinó que los datos presentaron una distribución no normal, por lo que se utilizó el estadístico Rho de Spearman por tratarse de una distribución no paramétrica. Este procedimiento permitió determinar con precisión el grado de relación entre la regulación emocional y el tecnoestrés en la muestra estudiada.

Aspectos éticos

La aprobación ética de la presente investigación se garantizó mediante la revisión y conformidad del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica previo a su ejecución. Durante todo el proceso, se aseguró el cumplimiento estricto de las normativas éticas aplicables, tanto en el ámbito nacional como internacional, basándose en los principios fundamentales de respeto, autonomía, beneficencia y justicia. De esta manera, el estudio se alineó con los estándares de transparencia y objetividad necesarios para resguardar la integridad de los participantes y la validez de los resultados obtenidos.

El proceso de consentimiento informado se llevó a cabo mediante la entrega de información clara y detallada a todos los participantes sobre los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios del estudio. De acuerdo con el procedimiento del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC), se firmó el documento de consentimiento antes de iniciar la recolección de datos, garantizando así que la participación fuera estrictamente voluntaria y que el participante hubiera manifestado su conformidad de manera formal y explícita.

La confidencialidad de la información se garantizó mediante el tratamiento de los datos de los participantes de forma estrictamente anónima o codificada, asegurando que la identidad de los evaluados no fuera revelada durante ni después de la investigación.

El proceso de selección de los participantes se fundamentó en el cumplimiento estricto de los criterios de inclusión y exclusión establecidos bajo principios de justicia y equidad. De esta manera, se garantizó que el acceso a la investigación se ejecutara de manera ética, evitando cualquier forma de discriminación y respetando en todo momento la autonomía de los participantes.

La integridad científica del estudio se garantizó mediante la recopilación y el análisis de datos bajo un rigor metodológico estricto, asegurando que los resultados reportados fueran auténticos y veraces. En este sentido, se mantuvo una política de tolerancia cero frente al plagio, la falsificación o la fabricación de datos, promoviendo en todo momento la transparencia y la objetividad en los procesos estadísticos para evitar cualquier manipulación indebida de la información obtenida.

III.RESULTADOS

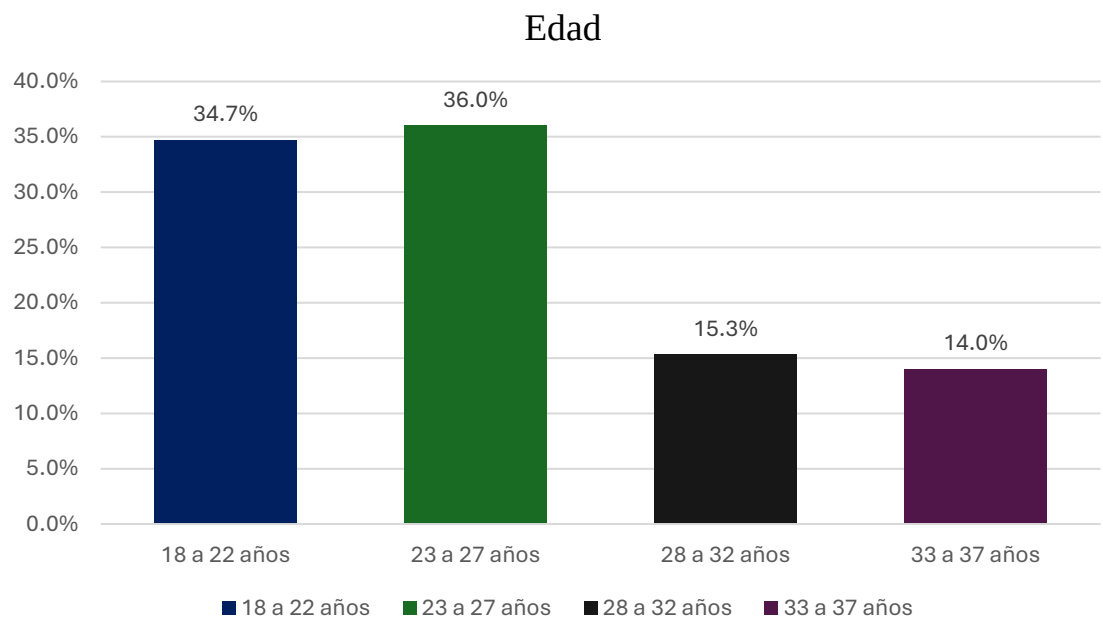
Tabla 3

Descripción por edad de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Edad	Total	Porcentajes (%)
18 a 22 años	52	34.7%
23 a 27 años	54	36.0%
28 a 32 años	23	15.3%
33 a 37 años	21	14.0%
Total	150	100%

Figura 1

Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026, según edad



En la tabla 3 y figura 1, se evidenció que la mayoría de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima presentaron edades entre 23 y 27 años (36.0%) y en su minoría estuvo compuesta por los de 33 y 37 años (14.0%).

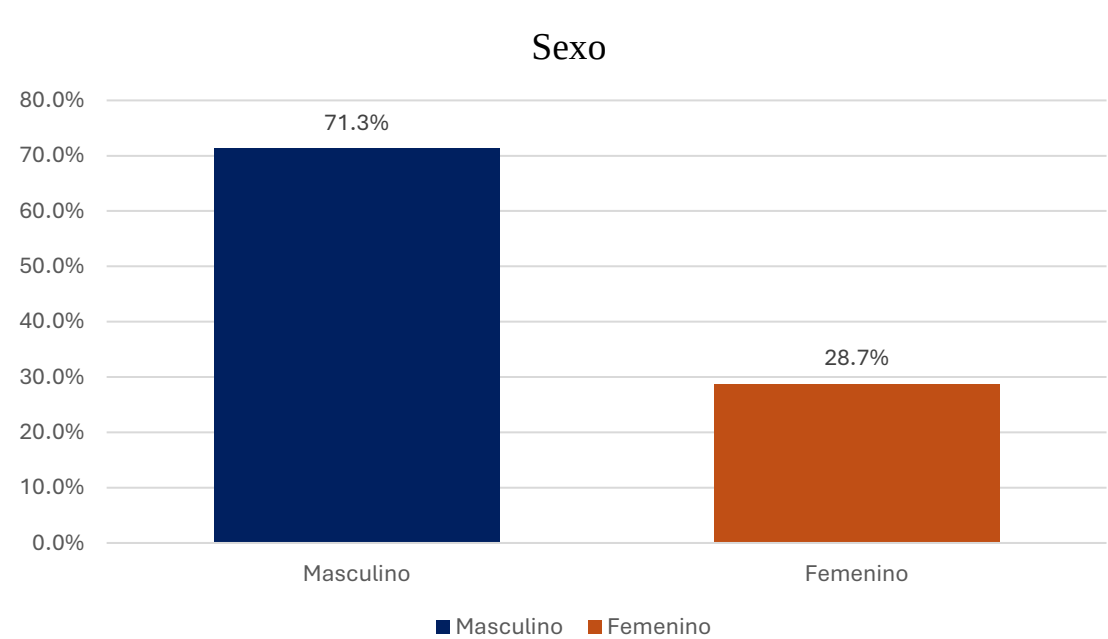
Tabla 4

Descripción por sexo de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Sexo	Total	Porcentajes (%)
Masculino	107	71.3%
Femenino	43	28.7%
Total	150	100%

Figura 2

Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026, según sexo



En la tabla 4 y figura 2, se evidenció que la mayoría de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima fueron de sexo Masculino (71.3%) y en menor proporción fueron de sexo Femenino (28.7%).

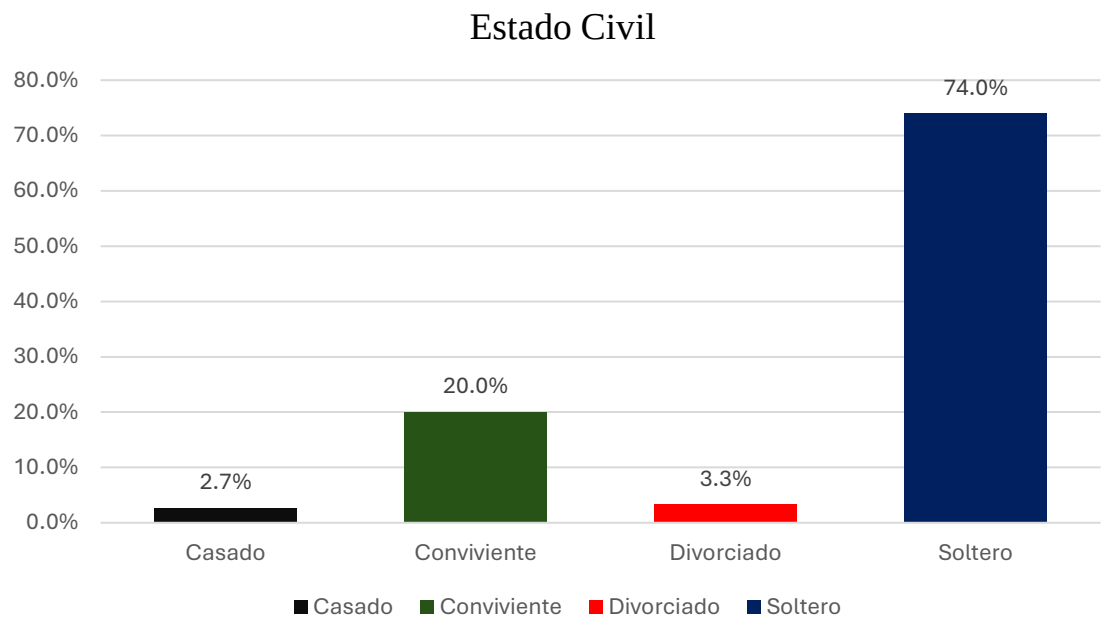
Tabla 5

Descripción por estado civil de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Estado civil	Total	Porcentajes (%)
Casado	4	2.7%
Conviviente	30	20.0%
Divorciado	5	3.3%
Soltero	111	74.0%
Total	150	100%

Figura 3

Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026, según Estado Civil



En la tabla 5 y figura 3, la mayor parte de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima presentó el estado civil soltero (74.0%), y en menor proporción el estado civil casado (2.7%).

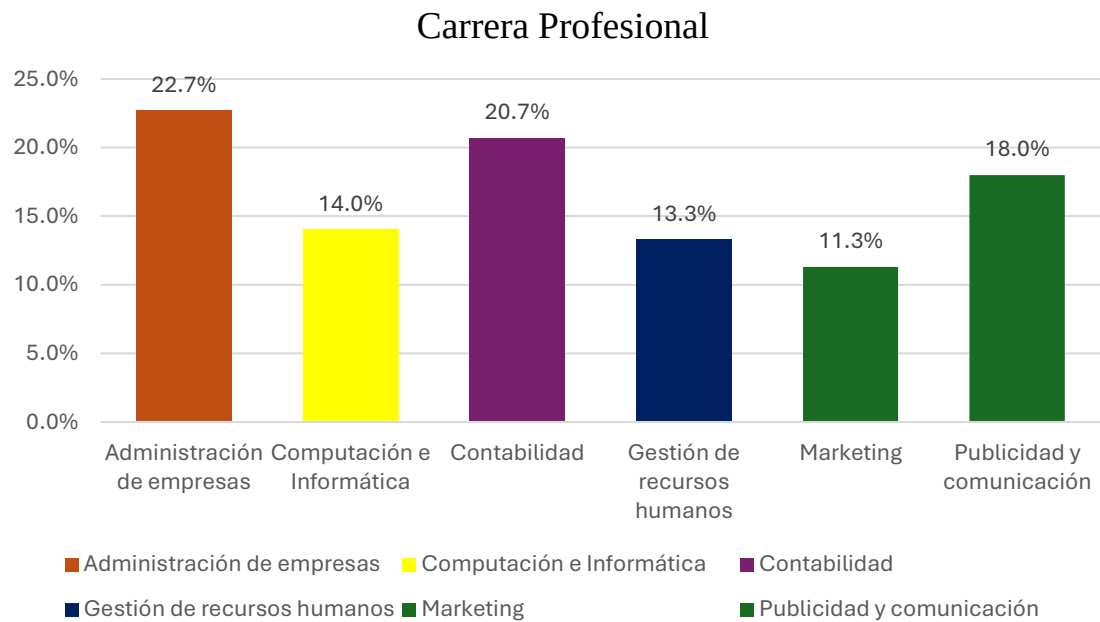
Tabla 6

Descripción por profesión de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Profesión	Total	Porcentajes (%)
Administración de empresas	34	22.7%
Computación e Informática	21	14.0%
Contabilidad	31	20.7%
Gestión de recursos humanos	20	13.3%
Marketing	17	11.3%
Publicidad y comunicación	27	18.0%
Total	150	100%

Figura 4

Estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026, según carrera profesional



En la tabla 6 y figura 4, se evidenció que la mayor parte de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima perteneció a la carrera profesional de administración de empresas (22.7%) y en menor proporción manifestaron cursar la carrera profesional de Marketing (11.3%).

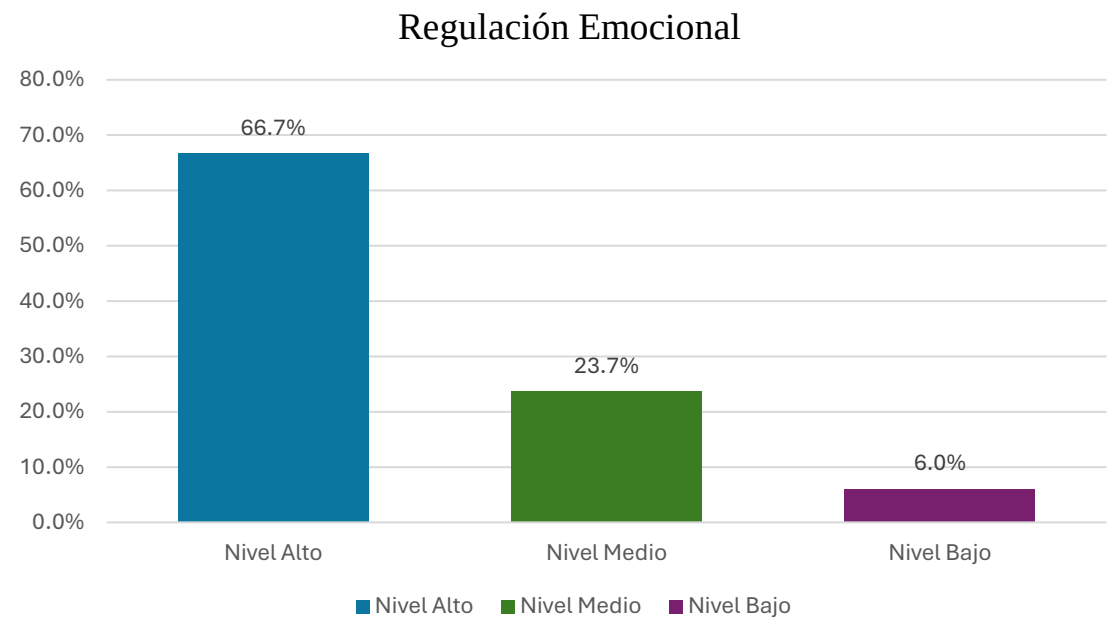
Tabla 7

Regulación emocional en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Regulación emocional	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	100	66.7%
Nivel Medio	41	23.7%
Nivel Bajo	9	6.0%
Total	150	100%

Figura 5

Regulación Emocional de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 7 y figura 5, se presentó el nivel de regulación emocional de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel Alto (66.7%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestaron un nivel bajo (6.0%).

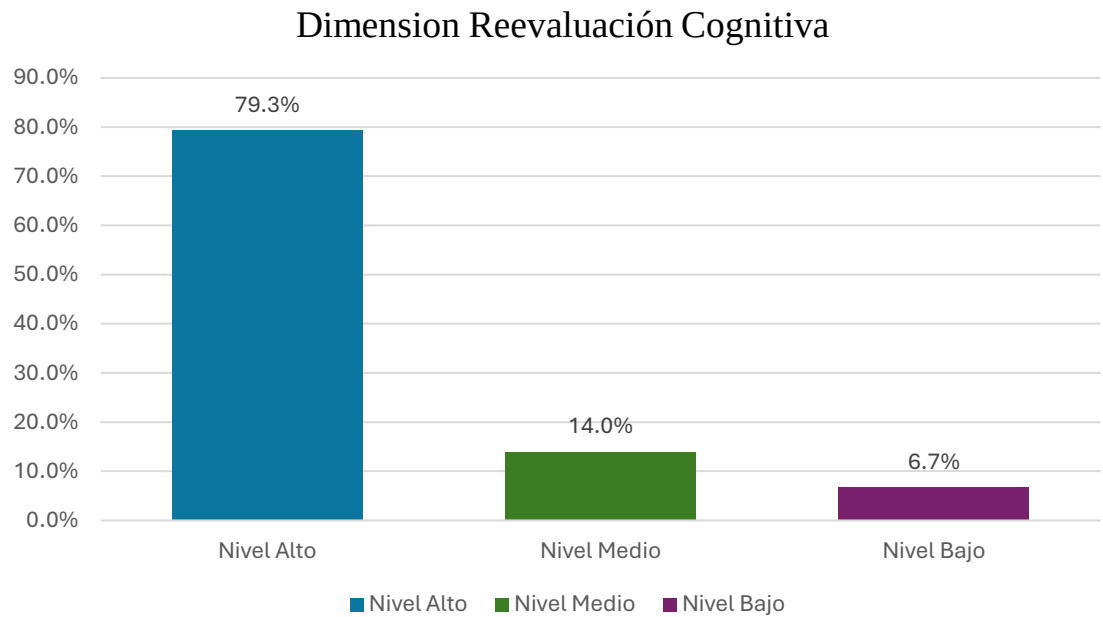
Tabla 8

Dimensión reevaluación cognitiva en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Reevaluación cognitiva	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	119	79.3%
Nivel Medio	21	14%
Nivel Bajo	10	6.7%
Total	150	100%

Figura 6

Reevaluación Cognitiva estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 8 y figura 6, se presentó el nivel de reevaluación cognitiva de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel Alto (79.3%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestaron un nivel bajo (6.7%).

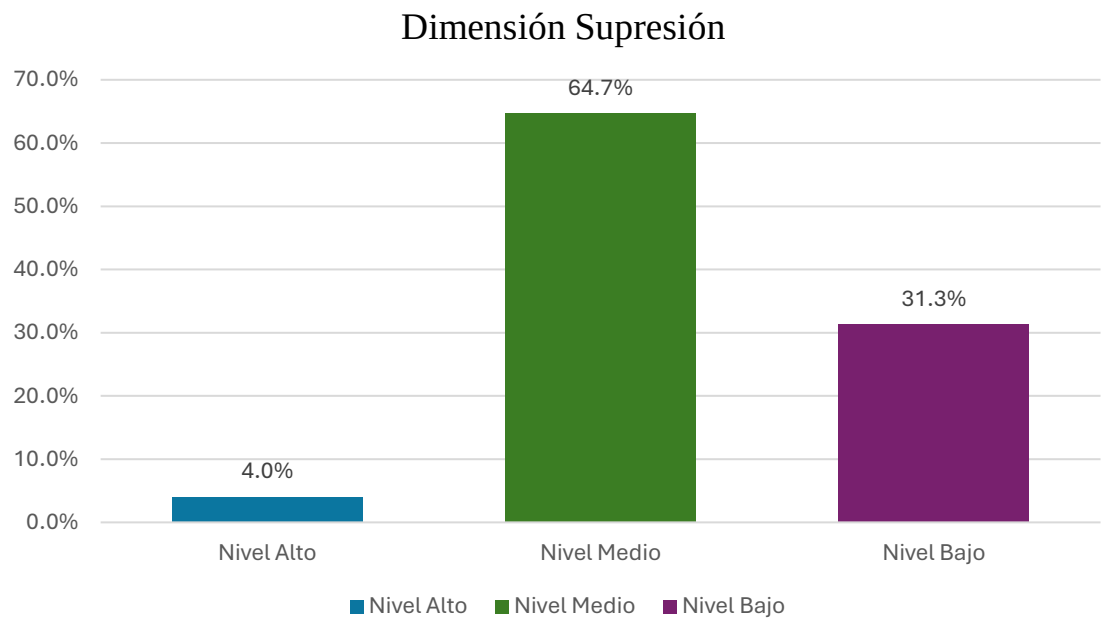
Tabla 9

Dimensión Supresión en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Supresión	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Alto	6	4%
Nivel Medio	97	64.7%
Nivel Bajo	47	31.3%
Total	150	100%

Figura 7

Supresión de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 9 y figura 7, se presentó el nivel de supresión de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel medio (64.7%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestaron un nivel alto (4%).

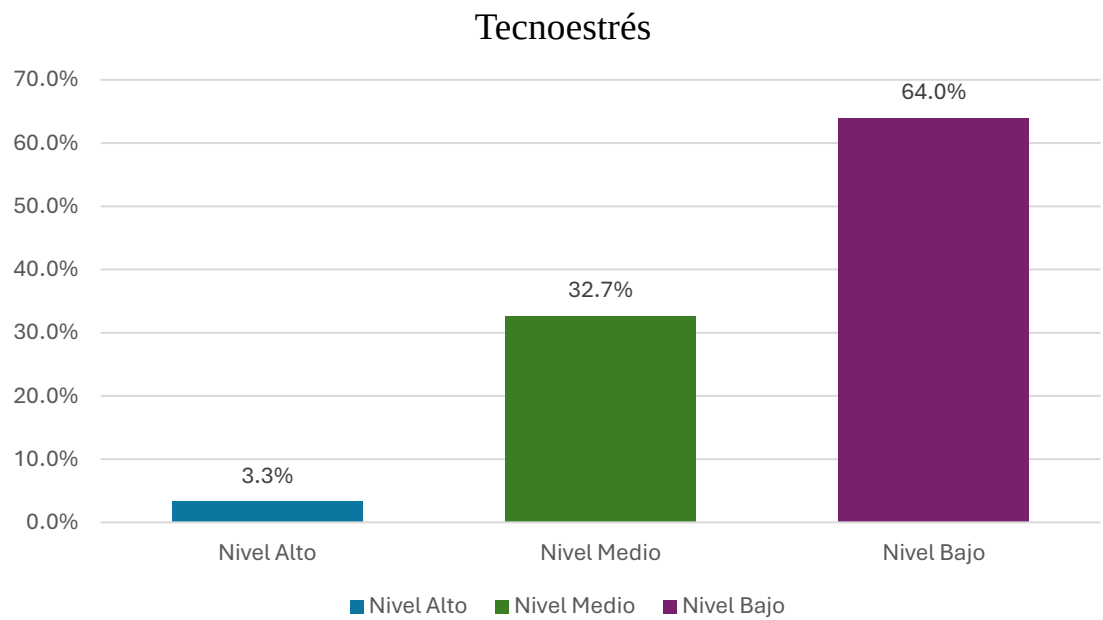
Tabla 10

Tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Tecnoestrés	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	5	3.3%
Nivel Medio	49	32.7%
Nivel Bajo	96	64%
Total	150	100%

Figura 8

Tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 10 y figura 8, se presentó el nivel de tecnoestrés de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel bajo (64%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel alto (3.3%).

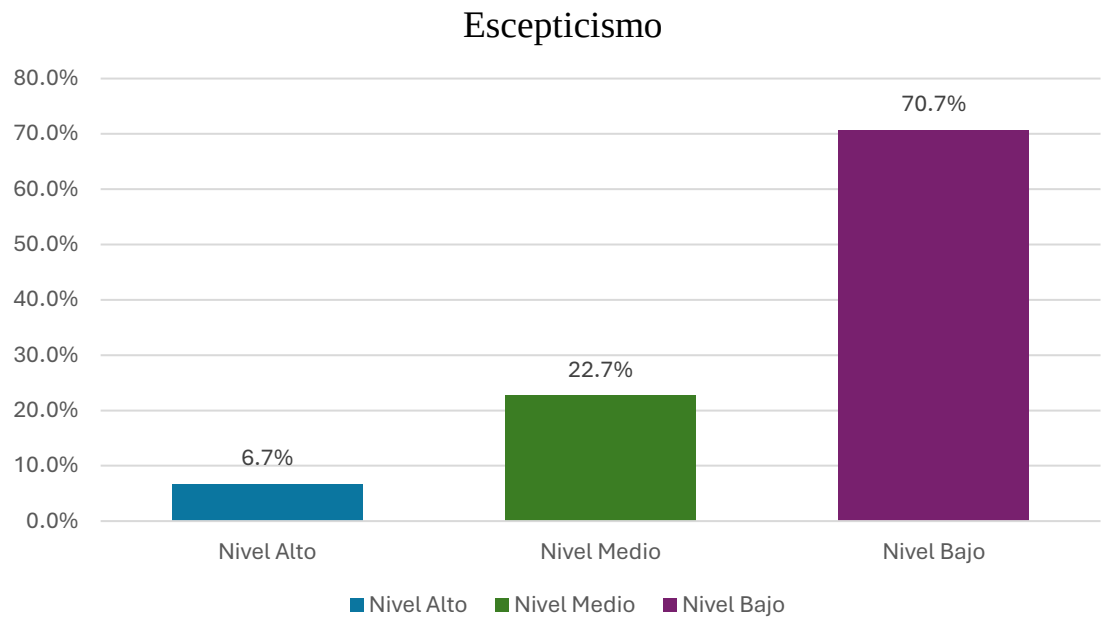
Tabla 11

Dimensión Escepticismo en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Escepticismo	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	10	6.7%
Nivel Medio	34	22.7%
Nivel Bajo	106	70.7%
Total	150	100%

Figura 9

Escepticismo en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 11 y figura 9, se presentó el nivel de escepticismo de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel bajo (70.7%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel alto (6.7%).

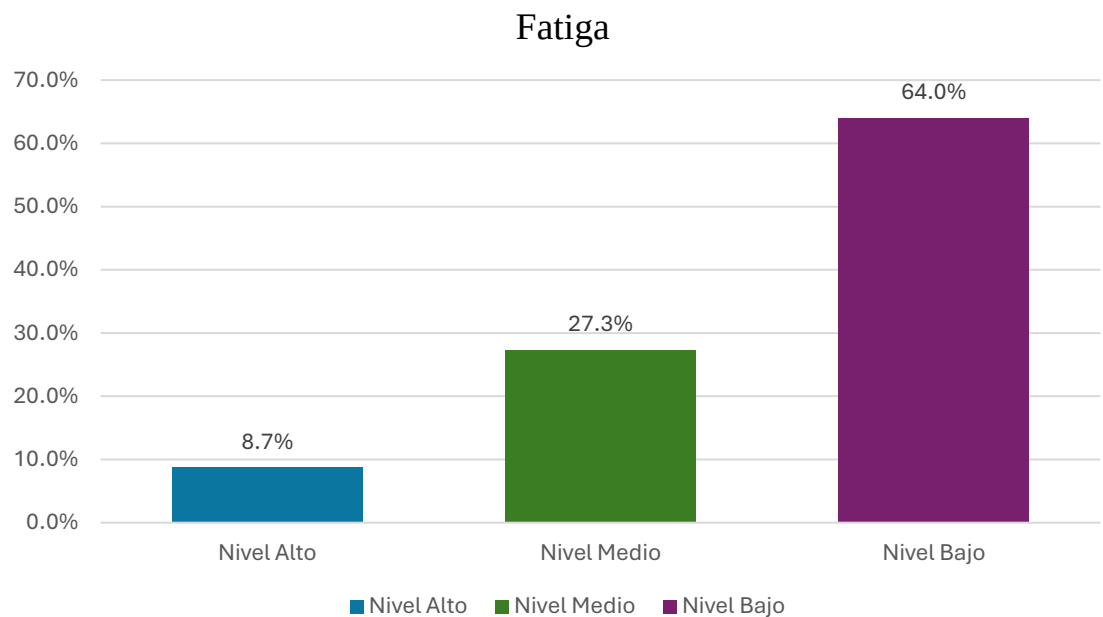
Tabla 12

Dimensión Fatiga en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Fatiga	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	13	8.7%
Nivel Medio	41	27.3%
Nivel Bajo	96	64%
Total	150	100%

Figura 10

Fatiga en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 12 y figura 10, se presentó el nivel de fatiga de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel bajo (64%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel alto (8.7%).

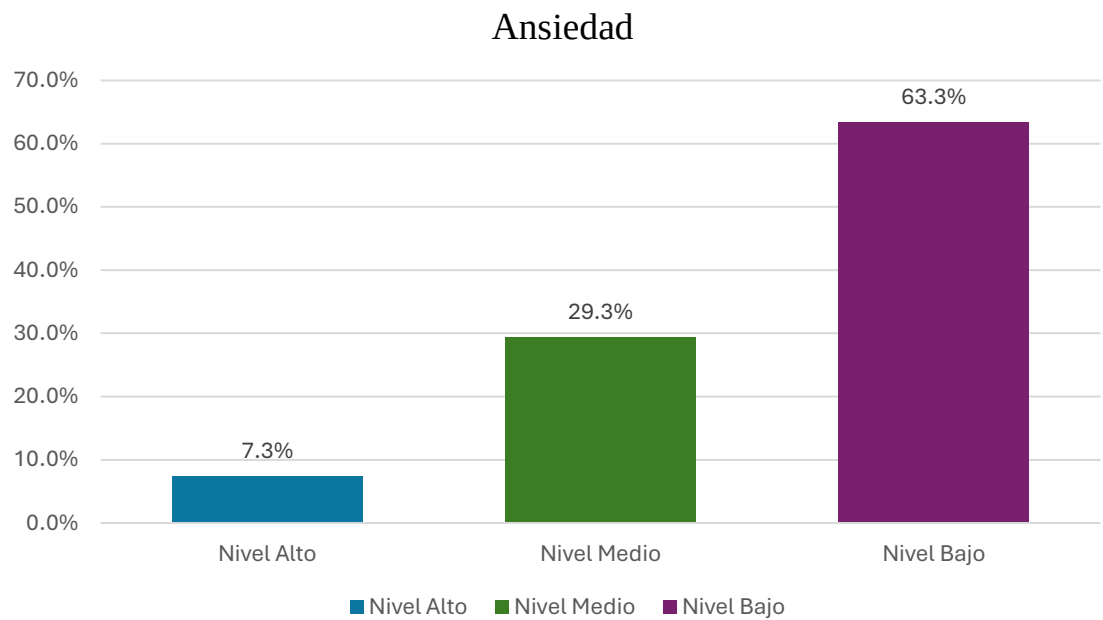
Tabla 13

Dimensión Ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

Ansiedad	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	11	7.3%
Nivel Medio	44	29.3%
Nivel Bajo	98	63.3%
Total	150	100%

Figura 11

Ansiedad en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 13 y figura 11, se presentó el nivel de ansiedad de estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel bajo (63.3%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel alto (7.3%).

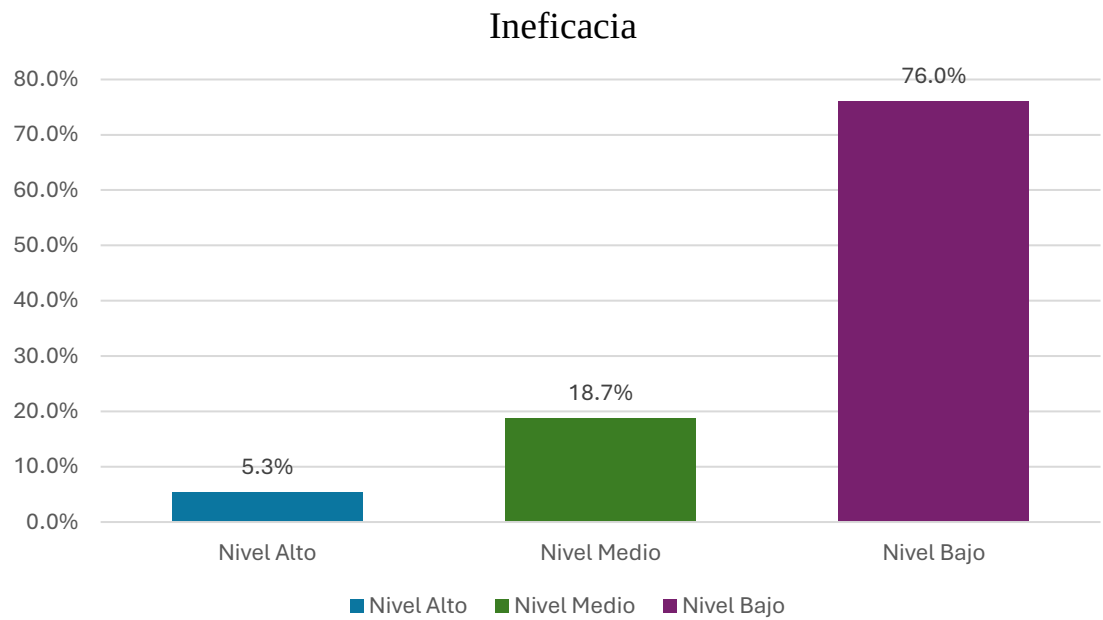
Tabla 14

Dimensión Ineficacia en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026

	Total	Porcentajes (%)
Nivel Alto	8	5.3%
Nivel Medio	28	18.7%
Nivel Bajo	114	76%
Total	150	100%

Figura 12

Ineficacia en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026



En la tabla 14 y figura 12, se presentó el nivel de ineffectividad de los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima. La mayoría estuvo ubicada en un nivel Bajo (76%); mientras que, la menor proporción de estudiantes manifestó un nivel alto (5.3%).

Tabla 15*Prueba de normalidad de las variables de estudio*

Variables	K-S	p
Regulación Emocional	.244	.000
Reevaluación Cognitiva	.244	.000
Supresión	.150	.000
Tecnoestrés	.099	.001
Escepticismo	.185	.000
Fatiga	.164	.000
Ansiedad	.140	.000
Ineficacia	.182	.000

Los resultados de la tabla 15 indicaron que tanto la variable Regulación Emocional y la variable Tecnoestrés no siguieron una distribución normal ($p < .05$). Lo mismo ocurrió al analizar las dimensiones específicas de la variable; todas ellas presentaron un $p < .05$. Debido a esta no normalidad en las distribuciones, se optó por emplear la prueba no paramétrica rho de Spearman para los análisis posteriores.

Tabla 16*Coefficiente de correlación entre Regulación Emocional y Tecnoestrés*

		Tecnoestrés
Regulación Emocional	r_s	-.659**
	p	.000
	N	150

En la tabla 16, se demostró que el valor de $p = .000$, lo cual fue menor a .05, evidenciando una relación estadísticamente significativa entre las variables; y un coeficiente de correlación $\rho = -.659$, siendo una correlación inversa de grado moderado, estos valores indicaron que la regulación emocional demuestra relación inversa y moderada con el tecnoestrés, por tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0), concluyendo que existió una relación significativa entre regulación emocional y el tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026.

Tabla 17*Coeficiente de correlación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva y Tecnoestrés*

		Tecnoestrés
Reevaluación Cognitiva	r_s	-.620**
	p	.000
	N	150

En la tabla 17, se demostró que el valor de $p = .000$, lo cual es menor a .05, evidenciando una relación estadísticamente significativa entre las variables; y un coeficiente de correlación $\rho = -.620$, siendo correlación inversa de grado moderado, estos valores indicaron que la dimensión reevaluación cognitiva demostró una relación inversa y moderada con el tecnoestrés, por tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0), es decir, existió relación significativa entre la estrategia reevaluación cognitiva y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026.

Tabla 18*Coeficiente de correlación entre la dimensión Supresión y Tecnoestrés*

		Tecnoestrés
Supresión	r_s	-.353**
	p	.000
	N	150

En la tabla 18, se demostró que el valor de $p = .000$, lo cual es menor a .05, evidenciando una relación estadísticamente significativa entre las variables; y un coeficiente de correlación $\rho = -.353$, siendo correlación inversa de grado bajo, estos valores indicaron que la dimensión supresión demostró una relación inversa baja con el tecnoestrés, por tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0), es decir, existió relación significativa entre supresión y el tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026.

IV. DISCUSIÓN

El objetivo general de la investigación realizada fue demostrar la relación entre regulación emocional y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026. A continuación, se detalló la discusión de los principales hallazgos encontrados.

En relación con la hipótesis general, se demostró que existe una correlación estadísticamente significativa e inversa moderadamente alta entre regulación emocional y tecnoestrés en la muestra evaluada ($p < .05$; $Rho = -.659$). Asimismo, el análisis descriptivo estableció que los estudiantes presentaron un nivel alto en regulación emocional (66.7%) y un nivel bajo en tecnoestrés (64%). Estos resultados concordaron con los hallazgos de Moreta y Ocaña (2021) en estudiantes de grado superior de Lima, donde se evidenció que, a mayor nivel de regulación emocional, el nivel de estrés disminuye significativamente. Con los resultados observados se pudo afirmar el sustento teórico de la regulación de las emociones de Gross (1998), quien propuso que la regulación emocional influye en el estado mental, las emociones y como respondían los individuos ante ellas; esto demostró que los estudiantes manifestaron un mejor control del estrés generado por el uso de tecnologías, ya que aplicaron las destrezas de la regulación emocional.

Con respecto al objetivo específico 1 de la investigación fue demostrar la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y tecnoestrés en los estudiantes. En relación con la hipótesis específica 1, se halló que existió una relación estadísticamente significativa e inversa moderadamente alta entre reevaluación cognitiva y tecnoestrés ($p < .05$; $Rho = -.620$). Asimismo, el análisis descriptivo estableció que los estudiantes presentaron un nivel alto en la estrategia reevaluación cognitiva (79.3%) y un nivel bajo en tecnoestrés (64%). Estos resultados coincidieron con el estudio de Lady y Alba (2023), quienes concluyeron que un nivel alto de reevaluación cognitiva disminuye los niveles de estrés. Dichos hallazgos encontraron su soporte teórico en el modelo de Gross (1998) donde se distinguió a la reevaluación cognitiva como una estrategia enfocada en modificar la manera en la que se perciben las emociones por los factores externos que la influyen.

Con respecto al objetivo específico 2 de la investigación fue demostrar la relación entre la dimensión supresión y tecnoestrés en los estudiantes. En relación con la hipótesis específica 2, los valores obtenidos ($p < .05$; $Rho = -.353$), demostraron la existencia de una relación estadísticamente significativa e inversa baja entre supresión y tecnoestrés. A nivel descriptivo se estableció que los

estudiantes presentaron un nivel medio en supresión (64.7%) y un nivel bajo en tecnoestrés (64%). Resultados que coincidieron con el estudio de Moreta y Ocaña (2021) donde se identificó que existió una relación inversa baja entre supresión y estrés en estudiantes universitarios de Lima. Con los resultados hallados se pudo constatar el modelo teórico de Gross (1998) sobre la modulación de la respuesta emocional, donde se definió a la supresión como una estrategia que constó en modular o inhibir la expresión emocional externa. No obstante, se destacó que, aunque significativa, esta dimensión presentó la asociación más baja del estudio ($Rho = -.353$), lo que sugirió que la simple inhibición del malestar resulta menos eficaz para amortiguar el impacto del estrés tecnológico en comparación con la reconfiguración cognitiva que ofrece la reevaluación cognitiva.

La presente investigación presentó limitaciones metodológicas que requirieron ser evaluadas al momento de interpretar los resultados. En primer lugar, al ser de corte transversal se limitó la posibilidad de establecer causalidad a largo plazo entre las variables, esto debido a que capturó el estado emocional y el tecnoestrés en un único punto temporal. En segundo lugar, la muestra estuvo compuesta únicamente a estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, por lo que la generalización de los resultados hacia poblaciones universitarias o de otras regiones geográficas se debió realizar con cautela. A partir de estas limitaciones, para futuras líneas de investigación se planteó ejecutar estudios longitudinales con el fin de realizar seguimiento en el tiempo a ambas variables. Además, se propuso ampliar la muestra incorporando estudiantes de diversas instituciones de educación superior para mayor diversidad de los datos obtenidos. Como aplicación práctica derivada de estos hallazgos, se recomendó a las autoridades del instituto utilizar esta información para diseñar e implementar talleres enfocados en la estrategia de reevaluación cognitiva. Esta acción se orientó a cumplir con el propósito práctico de fortalecer la regulación emocional de los estudiantes y mitigar los efectos del tecnoestrés.

V. CONCLUSIONES

En función a los hallazgos estadísticos obtenidos y los objetivos planteados en la investigación, se concluyó, en primer lugar, que existió una relación estadísticamente significativa e inversa moderadamente alta entre la regulación emocional y el tecnoestrés en los estudiantes del instituto de educación superior de Lima ($p < .05$; $Rho = -.659$), esto evidenció cómo una alta capacidad de regulación emocional se asoció con una disminución del tecnoestrés.

En segundo lugar, se demostró que existió una relación estadísticamente significativa e inversa moderadamente alta entre la reevaluación cognitiva y el tecnoestrés ($p < .05$; $Rho = -.620$), lo cual demostró que la reevaluación cognitiva redujo significativamente el impacto del tecnoestrés.

Finalmente, se estableció que existió una relación estadísticamente significativa e inversa baja entre la supresión y el tecnoestrés en los estudiantes ($p < .05$; $Rho = -.353$), este resultado sugirió que la supresión representó una estrategia menos eficaz para mitigar el tecnoestrés en el entorno educativo.

VI. REFERENCIAS

- Aldao, A., Nolen, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Amstadter, A. y Kring, A. M. (2010). Introduction and Overview. En A. M. Kring y D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (1-12). The Guilford Press.
- Barzola-Loor, S. G., Suárez-Véliz, G. L. y Arcos-Casillas, G. C. (2020). La influencia de las TIC en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por Covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 398-413.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638132>
- Borromeo, C. A. (2023). ¿Qué es la tecnología?. *Azcatl. Revista de divulgación en ciencias, ingeniería e innovación*, 4, 5-8.
https://azcatl.azc.uam.mx/index.php/azcatl/article/view/borromeo_tecnologia/borromeo_tecnologia

- Briones, F. y Rodríguez, G. (2017). *Efectos psicológicos del abuso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en adolescentes de una secundaria del Municipio de Soledad Graciano Sánchez en San Luis Potosí* [Ponencia]. XIV Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE, San Luis Potosí, México. <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/1012.pdf>
- Burghart, M., Sahm, A. y Mier, D. (2023). Investigating measurement invariance of the Emotion Regulation Questionnaire-8 (ERQ-8) across 29 countries. *Current Psychology*, 42, 25150–25161. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04220-6>
- Cardenas, A. J., Bracho, D. C. (2020). El Tecnoestrés: Una consecuencia de la inclusión de las TIC en el trabajo. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 6(1), 295-314. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7390786.pdf>
- Castellanos-Polo, L. M., Miranda-Gómez, L. F., Quiroz-Coronado, M. S. y Sanhueza-Alvarado, C. M. (2023). Regulación emocional y tecnoestrés en docentes de educación superior: Una revisión sistemática. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 16(1), 193-212. <https://doi.org/10.22335/rlct.v16i1.1878>
- Cuervo, T. C., Martínez, N. P., Arce, S. G. y Fernández, I. D. (2018). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: Revisión Bibliográfica a partir de la Web of Science. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21(1), 12-25. <https://doi.org/10.12961/aprl.2018.21.01.4>
- Díaz-Mendoza, K. (2024). *Dificultades en la regulación emocional y estrés percibido en adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/16452>

- Gaibor, M. A., García, K. R., Barragan, P. E. y Arboleda, R. P. (2025). Inteligencia emocional y la motivación en el aprendizaje. *ASCE*, 4(2), 503-524. <https://doi.org/10.70577/ASCE/503.524/2025>
- González-Cabanach, R., Souto-Gestal, A. y Fernández-Cervantes, R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Granda, A. V., Frías, J.R., Allauca, D. L. y Valencia, S. E. (2025). El impacto del uso excesivo de pantallas en el aprendizaje de los estudiantes en entornos educativos modernos. *Reincisol*, 4(7), 4456-4482. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)4456-4482](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)4456-4482)
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Kataoka, M., Ozawa, K., Tomotake, M., Tanioka, T. y King, B. (2014). Occupational stress and its related factors among university teachers in Japan. *Health*, 6, 299-305. <https://doi.org/10.4236/health.2014.65043>
- Kim, J. H. (2007). A meta-analysis of effects of job stress management interventions (SMIs). *Journal of Korean Academy of Nursing*, 37(4), 529-539. <https://doi.org/10.4040/jkan.2007.37.4.529>
- Kinman, G. (2014). Doing more with less? Work and wellbeing in academics. *Somatechnics*, 4(2), 219-235. <https://doi.org/10.3366/soma.2014.0129>

- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lorenzo-Lledó, G. (2021). COVID y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 9-25. <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>
- Mariño, L. y Vargas, A. (2023). Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la Cruz Roja Ecuatoriana. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 513–526. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.409>
- Martínez-Líbano, J., González-Campusano, N. y Pereira-Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 11, 44-57. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>
- Mendoza-Lira, M. y Caldera-Montes, D. (2022). Tecnoestrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico en el marco del Covid-19 en México. *Educación y Humanismo*, 24(42), 1-17. <https://doi.org/10.17081/eduhum.24.42.4491>
- Nogareda, C., Salanova, M., Llorens, S. y Ventura, M. (2018). *NTP 730: Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. https://www.insst.es/documents/94886/327446/ntp_730.pdf
- Orozco-Solano, C. (2021). Estrategias de aprendizaje y autorregulación en la educación a distancia. *Revista Innovaciones Educativas*, 23(34), 161-176. <https://doi.org/10.22458/ie.v23i34.3218>

- Ponce-Juárez, J. R., Hernández-Rivas, R., Jalixto-Huarhua, H. P. y Chiri-Pumacahuara, P. C. (2023). El tecnoestrés en el rendimiento académico en estudiantes. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(28), 554-563. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.559>
- Quispe-Juli, C. U., Quispe-Uruchi, J. P., Farias-Cáceres, C. A. y Hernandez-Pacheco, P. (2023). Tecnoestrés en el desgaste académico de estudiantes universitarios del Perú. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 9(18), 185-204. <https://doi.org/10.55560/arete.2024.19.10.9>
- Rodríguez, B. (2018). *Estrés laboral: modelo demanda, control y apoyo social en los colaboradores de la Municipalidad Distrital de Sachaca* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Red de Repositorios Latinoamericanos. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3264753>
- Rodríguez-Riaño, J. T. (2018). *Relación entre el tecnoestrés y el compromiso organizacional en trabajadores de una empresa de servicios* [Trabajo de grado, Universidad Piloto de Colombia]. Repositorio Unipiloto. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/4845>
- Salimzadeh, R., Hall, N. C. y Saroyan, A. (2021). Examining academics' strategies for coping with stress and emotions: A review of research. *Frontiers in Education*, 6. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.660676>
- Sánchez, J. M. (2025). El poder de las emociones en el proceso de mediación y su importancia en la solución pacífica del conflicto. *Science Evolution*, 4(3), 304-316. <https://revista.sciencevolution.com/index.php/sciencevolution/article/view/207/203>

- Sánchez-Cabrera, M., Pinillo, M., Hinojosa, A. y Arias, A. (2019). Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) como forma investigativa interdisciplinaria. *e-Ciencias de la Información*, 9(1). <https://doi.org/10.15517/eci.v1i1.33052>
- Solar-Alejo, I. C. y Sánchez-Aranda, J. (2023). *El rol de la regulación emocional y la calidad de sueño en el estrés académico de universitarios en el contexto de pandemia* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/25908>
- Sosa, G. C., Beltrán, E. A., Asencio, L. M. y Jessenia, A. S. (2025). Análisis del estrés crónico y la carga mental para reducir el impacto de los riesgos silenciosos. *Revista Científica Internacional*, 12(2), 4687-4707. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1257>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166143>
- Torres-Vela, G. y Oré-Jiménez, J. (2022). *Influencia de las estrategias de regulación emocional sobre el estrés percibido, en jóvenes y adultos de Lima Metropolitana durante la pandemia COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11960>
- Uribe, J. y Rojas, K. (2021). *Estrés académico e inteligencia emocional en estudiantes de Ayacucho* [Tesis de licenciatura, Universidad Federico Villarreal]. Repositorio UDAFF. <http://repositorio.udaff.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11936/254/Tesis%20-%20Kelly.pdf>
- Vargas, R. y Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>

- Vilela-Pancorbo, P. N., Sánchez-Sánchez, J. A. y Chau-Pérez-Aranibar, C. (2021). Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la COVID-19. *Desde el Sur*, 13(2). <http://dx.doi.org/10.21142/des-1302-2021-0016>
- Wang, X., Li, Z., Ouyang, Z. y Xu, Y. (2021). The achilles heel of technology: How does technostress affect university students' wellbeing and technology-enhanced learning? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312322>
- Zabala, D. y Moreta-Herrera, R. (2022). Afectividad, dificultades en la regulación emocional, estrés y salud mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia del Covid-19. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 101-115. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.801>
- Zavala-Romero, E. Á. (2018). La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Científica*, 22(1), 29-39. <https://www.redalyc.org/journal/614/61458000004/html/>

VII. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
Problema general: ¿Qué relación existe entre regulación emocional y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima?	Objetivo General Determinar la relación entre regulación emocional y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.	Hipótesis General Existe relación entre regulación emocional y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.	Variable 1: Regulación emocional Dimensiones: - Reevaluación Cognitiva - Supresión	Tipo de Investigación: Cuantitativo Método: Diseño de investigación Población: 1500 Muestra: 150
Problemas específicos: ¿Qué relación existe entre reevaluación cognitiva y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima?	Objetivos específicos: Determinar la relación entre reevaluación cognitiva y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.	Hipótesis Especificas Existe relación entre reevaluación Cognitiva y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.	Variable 2: Tecnoestrés Dimensiones: - Escepticismo - Fatiga - Ansiedad - Ineficacia	
¿Qué relación existe entre supresión y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima?	Determinar la relación entre supresión y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.	Existe relación entre supresión y tecnoestrés en los estudiantes de un instituto de educación superior de Lima.		

Anexo 2: Instrumentos

CUESTIONARIO DE REGULACION EMOCIONAL (ERQP)

NOMBRE:
CARRERA:

EDAD:
ESTADO CIVIL:

SEXO:

A continuación, aparece un grupo de alternativas.

Utilice la siguiente escala de respuesta y marque con una X:

Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	2
Ligeramente en desacuerdo	3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
Ligeramente de acuerdo	5
De acuerdo	6
Totalmente de acuerdo	7

1. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).	1	2	3	4	5	6	7
3. Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6. Controlo mis emociones no expresándolas	1	2	3	4	5	6	7
7. Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	1	2	3	4	5	6	7
8. Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro	1	2	3	4	5	6	7
9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas	1	2	3	4	5	6	7
10. Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.	1	2	3	4	5	6	7

CUESTIONRIO DE TECNOESTRÉS

NOMBRE:
CARRERA:

EDAD: SEXO:
ESTADO CIVIL:

Vamos a exponer a continuación preguntas que nos hará conocer, aproximadamente, nuestra situación en relación con el tecnoestrés causadas por el mal uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC).

¿Cómo se siente cuando utiliza Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en su trabajo? Utilice la siguiente escala de respuesta y marque con una X:

Nada	Casi nada	Raramente	Algunas veces	Bastante	Con frecuencia	Siempre
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Un par de veces al año	Una vez al mes	Un par de veces al mes	Una vez a la semana	Un par de veces a la semana	Todos los días

1.	Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	0	1	2	3	4	5	6
2.	Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	0	1	2	3	4	5	6
3.	Soy más cínico respecto de la contribución de las tecnologías en mi trabajo	0	1	2	3	4	5	6
4.	Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	0	1	2	3	4	5	6
6.	Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	0	1	2	3	4	5	6
7.	Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	0	1	2	3	4	5	6
8.	Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
9.	Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
10	Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	0	1	2	3	4	5	6

11	Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	0	1	2	3	4	5	6
12	El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	0	1	2	3	4	5	6
13	En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
14	Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	0	1	2	3	4	5	6
15	La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	0	1	2	3	4	5	6
16	Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo las TIC	0	1	2	3	4	5	6

RESULTADOS

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

ANEXO 3: Validez de los instrumentos

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO REGULACION EMOCIONAL PARA PERU (ERQP)

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Siento una emoción positiva con mayor intensidad	X		X		X		
3. Siento una emoción negativa con menor intensidad	X		X		X		
5. Logro mantener la calma	X		X		X		
7. Puedo cambiar mi manera de pensar	X		X		X		
8. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción positiva	X		X		X		
10. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción negativa	X		X		X		

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
2. Suelo ocultar mis emociones	X		X		X		
4. No expreso emociones positivas	X		X		X		
6. No logro controlar mis emociones	X		X		X		
9. No expreso mis emociones negativas	X		X		X		

Nota. se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []No

aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Lic. Espinoza Reynoso Desireé Miryam

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo del 2026

The image shows a handwritten signature in blue ink that reads "Desireé". Below the signature is a circular professional stamp. The stamp contains a small icon of a head with a brain on the left. To the right of the icon, the text reads: "PSICÓLOGA", "DESIREÉ M.", "ESPINOZA REYNOSO", and "C.P.S.P. 59793".

FIRMA

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE TECNOESTRES RED TIC

DIMENSION: Escepticismo	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	X		X		X		
2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
3. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Fatiga	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	X		X		X		
6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	X		X		X		
7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	X		X		X		
8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Ansiedad	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	X		X		X		
10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	X		X		X		
11. Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	X		X		X		
12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	X		X		X		

DIMENSION: Ineficacia	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	X		X		X		
15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo	X		X		X		

Nota. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Lic. Espinoza Reynoso Desireé Miryam

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo de 2026



The image shows a handwritten signature in blue ink that reads "Desireé". Below the signature is a circular professional stamp. The stamp contains a small icon of a person's head with a brain inside. To the right of the icon, the text reads: "PSICÓLOGA", "DESIREÉ M.", "ESPINOZA REYNOSO", and "C.P.S.P. 59793".

FIRMA

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO REGULACION EMOCIONAL PARA PERU (ERQP)

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Siento una emoción positiva con mayor intensidad	X		X		X		
3. Siento una emoción negativa con menor intensidad	X		X		X		
5. Logro mantener la calma	X		X		X		
7. Puedo cambiar mi manera de pensar	X		X		X		
8. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción positiva	X		X		X		
10. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción negativa	X		X		X		

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
2. Suelo ocultar mis emociones	X		X		X		
4. No expreso emociones positivas	X		X		X		
6. No logro controlar mis emociones	X		X		X		
9. No expreso mis emociones negativas	X		X		X		

Nota. se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []No

aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Pariona Navarro, Ysabel

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo del 2026



Ysabel V. Pariona Navarro
PSICÓLOGA
C.P.P N°9421

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE TECNOESTRES RED TIC

DIMENSION: Escepticismo	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	X		X		X		
2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
3. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Fatiga	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	X		X		X		
6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	X		X		X		
7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	X		X		X		
8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Ansiedad	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	X		X		X		
10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	X		X		X		
11. Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	X		X		X		
12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	X		X		X		

DIMENSION: Ineficacia	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	X		X		X		
15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo	X		X		X		

Nota. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Pariona Navarro, Ysabel

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo de 2026



Ysabel V. Pariona Navarro
PSICÓLOGA
C.P.P N°9421

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO REGULACION EMOCIONAL PARA PERU (ERQP)

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Siento una emoción positiva con mayor intensidad	X		X		X		
3. Siento una emoción negativa con menor intensidad	X		X		X		
5. Logro mantener la calma	X		X		X		
7. Puedo cambiar mi manera de pensar	X		X		X		
8. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción positiva	X		X		X		
10. Cambio mi manera de pensar frente a una situación que me genera una emoción negativa	X		X		X		

DIMENSION: Reevaluación cognitiva	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
2. Suelo ocultar mis emociones	X		X		X		
4. No expreso emociones positivas	X		X		X		
6. No logro controlar mis emociones	X		X		X		
9. No expreso mis emociones negativas	X		X		X		

Nota. se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []No

aplicable []

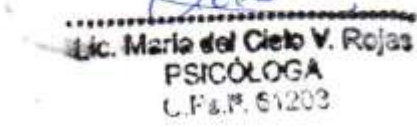
Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Lic. Maria Del Cielo, Vergaray Rojas

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo del 2026

Lic. Maria del Cielo V. Rojas
PSICÓLOGA
C.F.P. 61203

FIRMA

DOCUMENTO DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE TECNOESTRES RED TIC

DIMENSION: Escepticismo	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Con el paso del tiempo, las tecnologías me interesan cada vez menos	X		X		X		
2. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
3. Cada vez me siento menos implicado en el uso de las TIC	X		X		X		
4. Dudo del significado del trabajo con estas tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Fatiga	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
5. Me resulta difícil relajarme después de un día de trabajo utilizándolas	X		X		X		
6. Cuando termino de trabajar con TIC, me siento agotado/a	X		X		X		
7. Estoy tan cansado/a cuando acabo trabajar con ellas que no puedo hacer nada más	X		X		X		
8. Es difícil concentrarme después de trabajar con tecnologías	X		X		X		

DIMENSION: Ansiedad	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
9. Me siento tenso y ansioso al trabajar con tecnologías	X		X		X		
10. Me asusta pensar que puedo destruir una gran cantidad de información por el uso inadecuado de las mismas	X		X		X		
11. Dudo a la hora de utilizar TIC por miedo a cometer errores	X		X		X		
12. El trabajar con ellas me hace sentir incómodo, irritable e impaciente	X		X		X		

DIMENSION: Ineficacia	Ítems						Sugerencia
	Pertinencia		Relevancia		Claridad		
	1		2		3		
	Si	No	Si	No	Si	No	
13. En mi opinión, soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
14. Es difícil trabajar con tecnologías de la información y de la comunicación	X		X		X		
15. La gente dice que soy ineficaz utilizando tecnologías	X		X		X		
16. Estoy inseguro de acabar bien mis tareas cuando utilizo	X		X		X		

Nota. Se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable ☒ [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

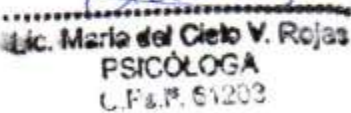
Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg.

Lic. Maria Del Cielo Vergaray Rojas

Especialidad del validador:

Psicóloga Clínica

17 de Marzo de 2026

Lic. Maria del Cielo V. Rojas
PSICÓLOGA
C.F. & P. 61203

FIRMA

ANEXO 4: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadores: Bonifaz Monrroy, Aldair

Título: Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026.

Propósito del estudio

Se le invita a ser parte de en un estudio llamado: “Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto de educación superior de Lima, 2026”, desarrollado por Bonifaz Monrroy, Aldair de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de buscar la relación entre la regulación emocional y el tecnoestrés.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Instrumento 1: Cuestionario de autorregulación emocional
- Instrumento 2: Cuestionario de tecnoestrés

La encuesta puede demorar unos 30 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos En estudios que involucran cuestionarios personales, entrevistas profundas o experimentos con impacto emocional, los participantes pueden experimentar estrés, ansiedad o incomodidad. Pueden surgir dilemas éticos relacionados con la privacidad de los participantes y el manejo de datos sensibles.

Beneficios Los participantes pueden ampliar su comprensión sobre un tema específico, aprender nuevas perspectivas y contribuir al avance del conocimiento científico o académico.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio es publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del participante

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Aldair Bonifaz Monrroy al número 942 185 008 o al comité que validó el presente estudio, Dr. Angelica Karina Minaya Galarreta, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre:

DNI:

Anexo 5. Constancia de aprobación para la aplicación de instrumentos



IES Cibertec S.A.C.
DIRECCIÓN ACADÉMICA

CARTA DE AUTORIZACIÓN N° 003-2026 - DIR/CIBERTEC

Lima, 18 de Mayo del 2026



A quien corresponda:

Por medio de la presente, yo, Jaime Tamashiro Tamashiro, en mi calidad de Director del **Instituto de Educación Superior Cibertec**, otorgo la presente carta de autorización al Bachiller en Psicología, **Aldair Brayan Bonifaz Monroy** con **DNI N° 76989204**, egresado de la **Universidad Privada Norbert Wiener**, para llevar a cabo la aplicación de sus instrumentos de investigación en nuestra institución.

El solicitante queda autorizado para aplicar dos (02) cuestionarios titulados: **"Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQP)"** y **"Cuestionario de Tecnoestrés (RED-TIC)"**, los cuales forman parte de su proyecto de tesis titulado: **"Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto superior educativo de Lima, 2026"**, dirigido a los estudiantes de nuestra comunidad académica.

Esta autorización se concede bajo el compromiso del investigador de respetar los siguientes lineamientos:

- **Voluntariedad y Anonimato:** La participación de los estudiantes será estrictamente voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de los datos recogidos conforme a la Ley de Protección de Datos Personales.
- **No Interrupción:** La aplicación de los cuestionarios se coordinará previamente con las áreas académicas correspondientes para no interferir con el normal desarrollo de las clases ni de las actividades institucionales.
- **Uso Exclusivo:** Los resultados obtenidos serán utilizados única y exclusivamente para fines académicos y de investigación científica vinculados a la mencionada tesis.

Agradeciendo de antemano la colaboración de los docentes y coordinadores para brindar las facilidades del caso, se expide la presente para los fines que el interesado estime convenientes.

Atentamente,



Instituto de Educación Superior
Privada "CIBERTEC"

PABLO NORIEGA ESCOBEDO
Secretario Académico



JAIME TAMASHIRO
Director Académico

Anexo 6. Constancia de aprobación de Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 13 de abril del 2026.

Autor Responsable:

ALDAIR BRAYAN BONIFAZ MONRROY

Exp. N°: 0944-2026

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"Regulación emocional y tecnoestrés en estudiantes de un instituto superior educativo de Lima, 2026"**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 02/04/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

ALDAIR BRAYAN BONIFAZ MONRROY

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 7. Informe de turnitin



19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.semanticscholar.org	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2026-06-01	2%
3	Internet	repository.javeriana.edu.co	2%
4	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
5	Internet	revistas.umch.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
7	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-11-30	<1%
10	Internet	repositorio.umch.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	www.semanticscholar.org	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2026-06-01	2%
3	Internet	repository.javeriana.edu.co	2%
4	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
5	Internet	revistas.umch.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
7	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-11-30	<1%
10	Internet	repositorio.umch.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%