Horizonte Académico
Revista Multidisciplinaria
Recibido:09/10/2025 Aprobado:10/11/2025

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n3.266

Impacto del Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación TIC en la Salud Mental de Docentes: Evidencia desde una Institución Educativa

Samuel Hansen
https://orcid.org/0000-0002-0847-2403
Investigador Independiente

Nélida Ayala
https://orcid.org/0009-0001-2847-0632
Investigador Independiente

RESUMEN

El uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se ha convertido en una práctica habitual en el ámbito educativo, particularmente tras la intensificación de su adopción durante la pandemia de COVID-19. Aunque estas herramientas han generado múltiples beneficios pedagógicos, también han expuesto a los docentes a desafíos emocionales, organizacionales y personales. Este estudio tuvo como objetivo analizar cómo el uso de TIC en la práctica docente influye en el nivel de estrés percibido, los síntomas de ansiedad, la percepción de apoyo institucional, la satisfacción con la formación recibida y su impacto en la vida personal y familiar del profesorado. Se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 20 docentes de distintos niveles educativos. Se utilizó un cuestionario estructurado que indagó variables demográficas, frecuencia y tipo de uso de TIC, síntomas emocionales, apoyo institucional, formación recibida e impacto personal. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva. Los resultados muestran que la mayoría de los docentes utiliza TIC de manera frecuente, especialmente plataformas educativas. Predominan niveles bajos o moderadamente bajos de estrés y ansiedad, aunque se detectaron casos que requieren atención. El apoyo institucional y la formación recibida son valorados positivamente, aunque con áreas de mejora. Se concluye que el uso de TIC, aunque necesario y generalizado, debe acompañarse de estrategias de apoyo emocional, institucional y formativo, para asegurar un ejercicio docente sostenible.

Palabras clave: TIC en educación, estrés docente, ansiedad, apoyo institucional

Impact of the Use of Information and Communication Technologies (ICT) on Teachers' Mental Health: Evidence from an Educational Institution

ABSTRACT

The use of Information and Communication Technologies (ICT) has become a common practice in the educational field, particularly following their intensified adoption during the COVID-19 pandemic. While these tools have provided numerous pedagogical benefits, they have also exposed teachers to emotional, organizational, and personal challenges. This study aimed to analyze how the use of ICT in teaching practice influences perceived stress levels, symptoms of anxiety, perceptions of institutional support, satisfaction with training received, and the impact on teachers' personal and family lives. A quantitative, non-experimental, descriptive, and cross-sectional research design was employed. The sample consisted of 20 teachers from various educational levels. A structured questionnaire was used to explore demographic variables, the frequency and type of ICT use, emotional symptoms, institutional support, training satisfaction, and personal impact. Data were analyzed using descriptive statistics. The results indicate that most teachers frequently use ICT, especially educational platforms. Low to moderately low levels of stress and anxiety predominated, although some cases requiring attention were identified. Institutional support and training were generally rated positively, although areas for improvement remain. Regarding personal impact, a significant portion of respondents reported neutral or positive effects. It is concluded that while the use of ICT is necessary and widespread, it must be accompanied by emotional, institutional, and training support strategies to ensure a sustainable teaching practice.

Keywords: ICT in education, teacher stress, anxiety, institutional support

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se han consolidado como elementos fundamentales en los procesos educativos. Estas herramientas no solo han ampliado el acceso al conocimiento, sino que también han redefinido las formas de enseñar, aprender y evaluar. La incorporación de plataformas educativas, videoconferencias, redes sociales y herramientas colaborativas ha permitido a docentes y estudiantes interactuar de manera más dinámica, flexible y personalizada, superando las limitaciones físicas del aula tradicional (Julca, 2021). Este avance ha sido respaldado por políticas públicas, reformas curriculares y un creciente énfasis en la competencia digital como parte esencial de la formación docente (Gómez Dávalos & Rodríguez Fernandez, 2020a)

El contexto de la pandemia por COVID-19 acentuó de forma exponencial este proceso de digitalización, obligando a los sistemas educativos a adoptar estrategias de enseñanza remota de emergencia. En este escenario, la capacidad de los docentes para adaptarse rápidamente al uso de TIC se convirtió en una variable crítica. Si bien esta transición evidenció la resiliencia del profesorado, también puso de manifiesto múltiples carencias: escasa preparación previa, sobrecarga laboral, limitaciones técnicas, y la ausencia de un acompañamiento institucional efectivo (Iñiguez-Jiménez et al., 2020). Estos factores no solo afectan la calidad de la enseñanza, sino también el bienestar emocional de los docentes, generando síntomas de estrés, ansiedad, frustración e incluso desgaste profesional.

Diversas investigaciones han comenzado a explorar las implicaciones psicológicas del uso intensivo de TIC en el trabajo docente. Los estudios de Infocop (2018) y Raquel & Dávalos (2020) destacan que la percepción de estrés y ansiedad vinculada al uso tecnológico se ve influenciada por variables como el tipo de herramientas utilizadas, la experiencia previa del docente, el nivel de apoyo institucional y la calidad de la formación recibida. Sin embargo, aún

persiste una escasa producción académica centrada en la forma en que estas variables interactúan y afectan integralmente tanto la dimensión profesional como la vida personal de los docentes. Esto es particularmente relevante en contextos donde las TIC han dejado de ser una opción y se han transformado en una exigencia permanente del ejercicio profesional.

En este sentido, resulta fundamental no solo medir la frecuencia y tipo de uso de las TIC, sino también analizar cómo estas herramientas impactan emocionalmente al docente, en qué medida afectan su salud mental, y qué tan efectivo es el soporte que reciben de las instituciones educativas. Un abordaje integral de estas dimensiones permite no solo comprender el fenómeno, sino también identificar oportunidades de mejora y desarrollo de políticas educativas que favorezcan condiciones más sostenibles para el ejercicio docente en entornos mediados por tecnologías.

Por lo tanto, el presente estudio se propone describir la relación entre el uso de TIC en el ejercicio docente y su impacto en variables emocionales (estrés y ansiedad), organizacionales (apoyo institucional y formación), y personales (afectación de la vida familiar y personal).

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo no experimental, con un diseño descriptivo y transversal. Según Creswell (2014), los estudios descriptivos permiten examinar fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, sin manipular variables, con el fin de observar sus características y relaciones. Se optó por un corte transversal, ya que los datos se recolectaron en un único momento del tiempo, permitiendo un diagnóstico instantáneo del uso de las TIC en el entorno docente.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 20 docentes que ejercen en distintos niveles educativos. La selección fue de tipo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y

disposición de los participantes. Predominó el género femenino (77.8%), con una representación amplia de docentes mayores de 50 años (48.1%) y con más de 10 años de experiencia profesional (63.0%), lo cual sugiere una muestra con alta trayectoria docente.

Instrumento

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario estructurado, dividido en seis secciones:

1. **Información Demográfica**: edad, género y años de experiencia docente.
2. **Uso de TIC**: frecuencia y tipos de herramientas utilizadas.
3. **Escala de Estrés Percibido**: evaluación subjetiva del nivel de estrés asociado al uso de TIC.
4. **Inventario de Ansiedad de Beck (adaptado)**: frecuencia de síntomas emocionales vinculados al uso de tecnologías en el contexto docente.
5. **Apoyo institucional y capacitación**: percepción sobre la calidad del respaldo institucional y la formación recibida.
6. **Impacto personal y familiar**: efectos del uso de TIC en la vida personal.

Procedimiento

El cuestionario fue distribuido de manera virtual a través de canales institucionales y redes profesionales. Se aseguró el anonimato y confidencialidad de los participantes, quienes autorizaron voluntariamente el uso de la información para fines académicos y de investigación, mediante consentimiento informado digital.

Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron organizados y procesados mediante una matriz en hojas de cálculo (Excel), realizando análisis estadístico descriptivo. Se calcularon frecuencias absolutas y relativas para cada variable, siguiendo las recomendaciones de análisis cuantitativo propuestas

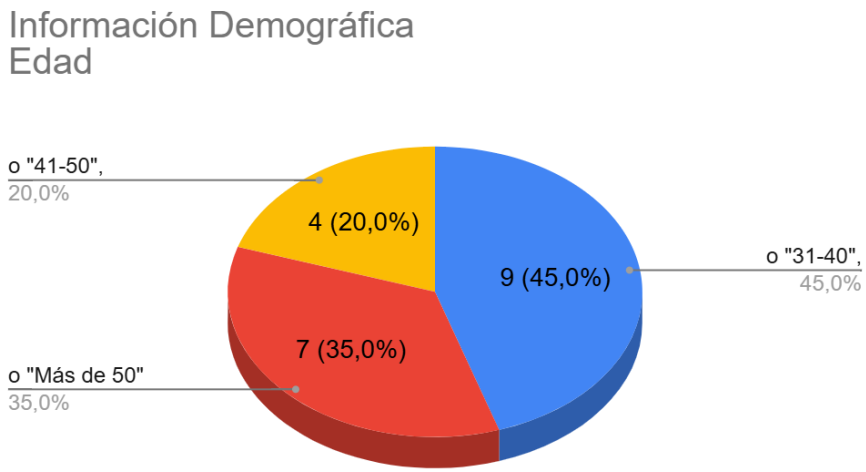
por Hair Jr. et al. (2014) y Hernández Sampieri et al. (2014). Los resultados se presentaron en tablas para facilitar su comprensión e interpretación.

Consideraciones éticas

El estudio respetó los principios éticos de la investigación educativa. Se garantizó el anonimato de los encuestados, la confidencialidad de los datos, y la participación voluntaria con consentimiento informado. No se solicitó información sensible ni se interfirió en la actividad profesional de los docentes.

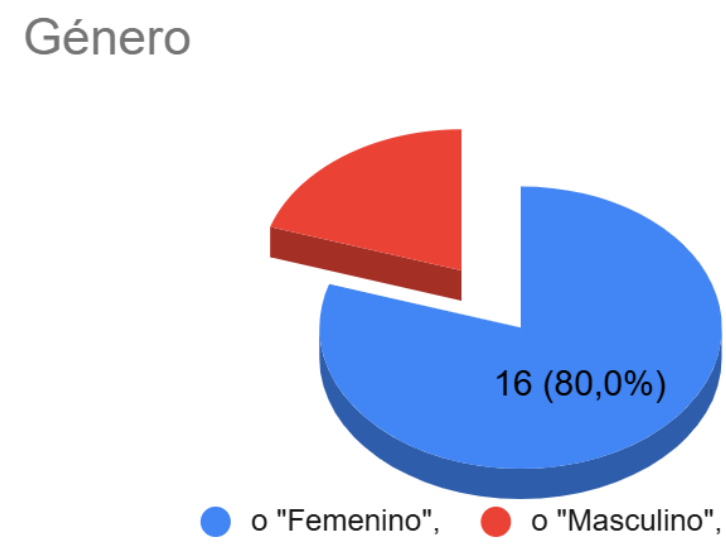
RESULTADOS

Gráfica 1



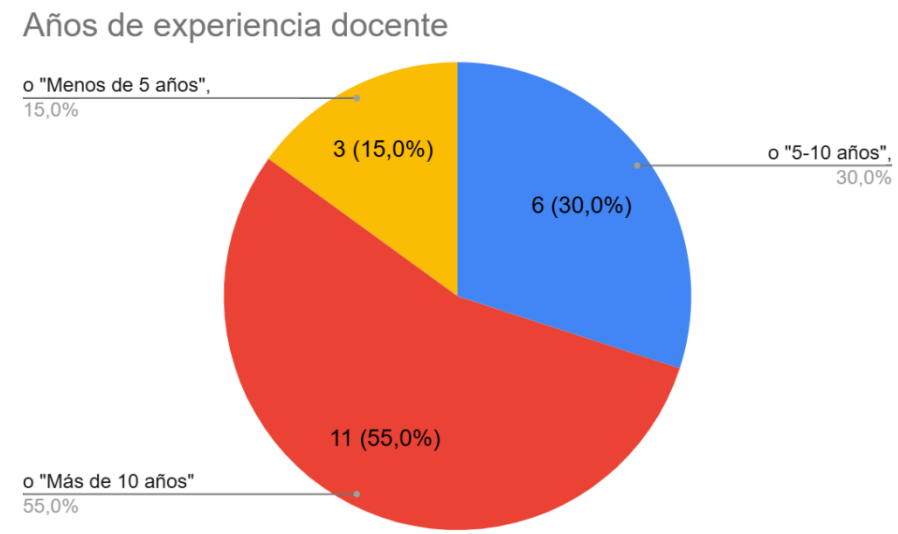
El grupo más representado es el de mayores de 50 años, seguido por el de 31-40 años.

Gráfica 2



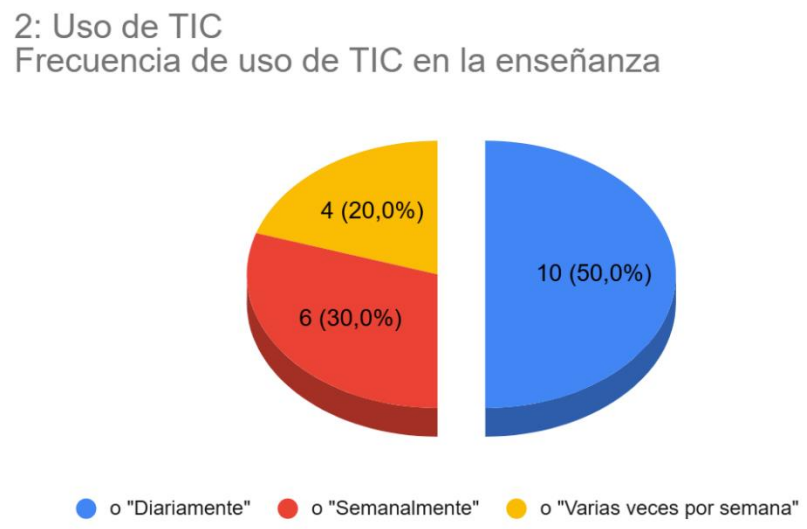
Existe una clara predominancia femenina entre las personas encuestadas.

Gráfica 3



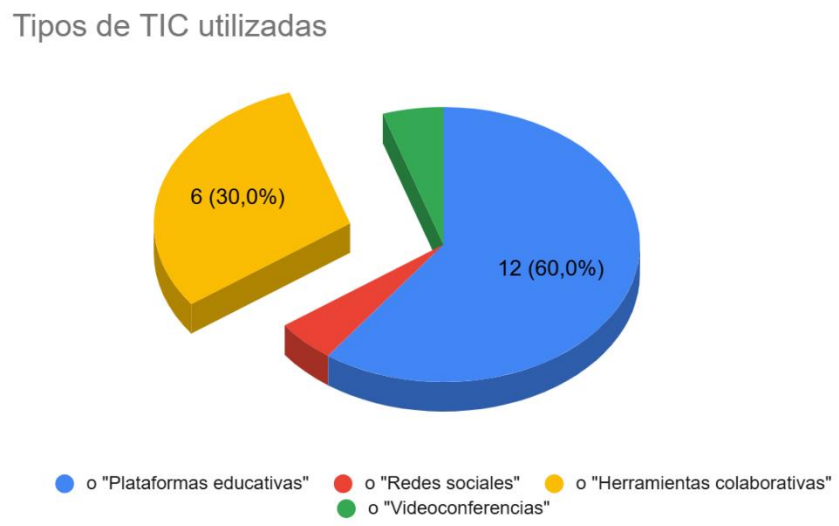
La mayoría de los docentes cuentan con más de 10 años de experiencia, lo que puede reflejar una muestra consolidada y con trayectoria.

Gráfica 4



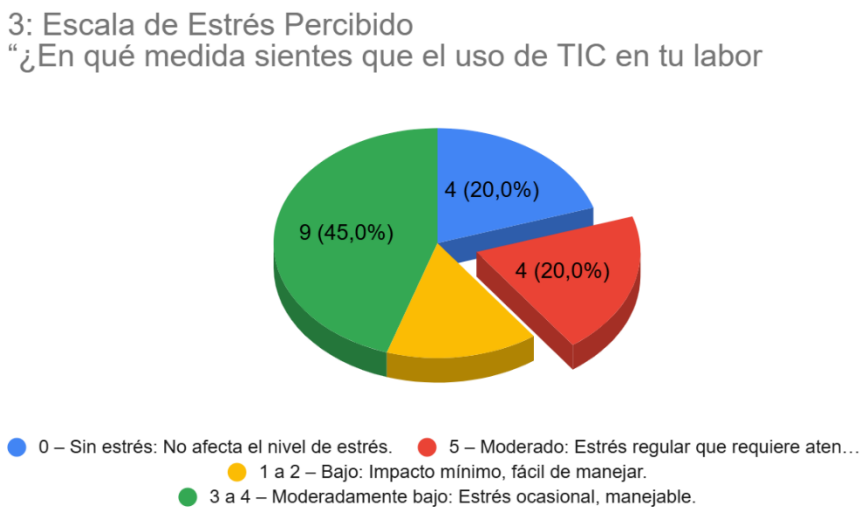
El 62.9% de los docentes utiliza TIC con frecuencia semanal o diaria, lo que muestra una integración importante en su práctica.

Gráfica 5



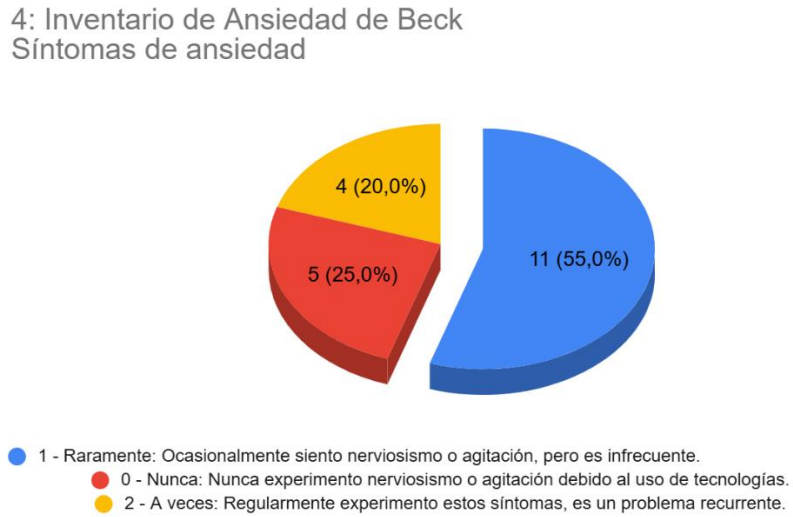
Las plataformas educativas son claramente las más utilizadas, seguidas por herramientas colaborativas.

Gráfica 6



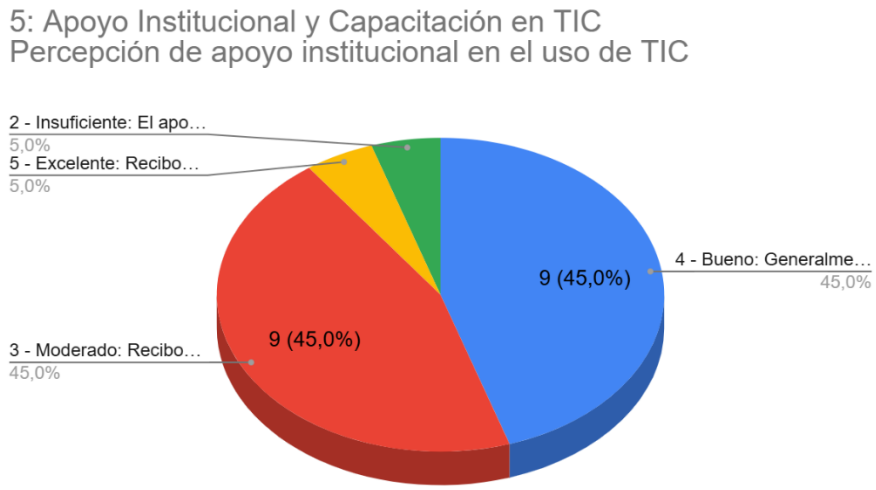
El estrés moderadamente bajo es el más frecuente, aunque un 18.5% reporta un nivel moderado que merece atención.

Gráfica 7



El 70.3% presenta síntomas poco frecuentes o inexistentes de ansiedad, aunque un 14.8% lo experimenta con mayor regularidad.

Gráfica 8



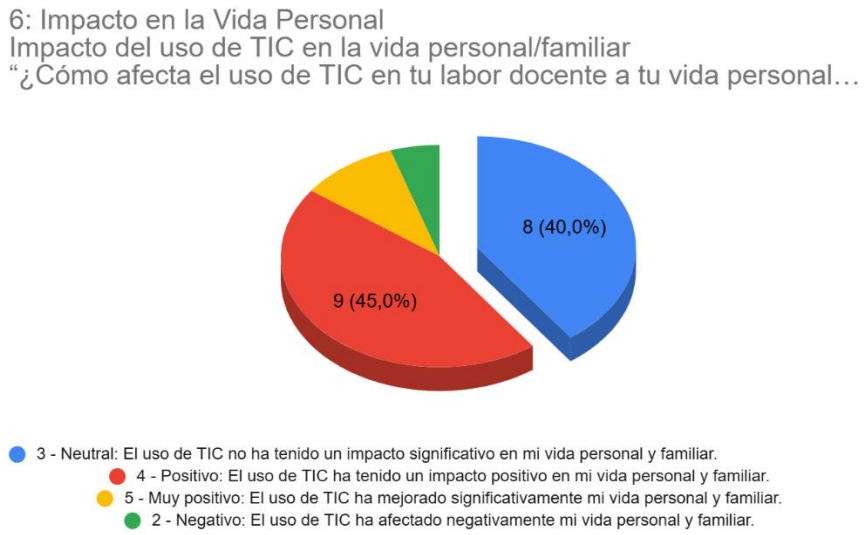
Cerca del 44.4% percibe un nivel de apoyo institucional entre bueno y excelente, pero un tercio considera el apoyo moderado o insuficiente.

Gráfica 9



Un 44.4% se siente satisfecho o muy satisfecho con la formación recibida, mientras que un 25.9% la considera solo adecuada (neutral).

Gráfica 10



Dos tercios de los encuestados reportan un impacto neutral o positivo del uso de TIC en su vida personal.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos permiten visibilizar el panorama actual sobre el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el quehacer docente, así como sus repercusiones en aspectos emocionales, formativos y personales. El perfil demográfico predominante muestra que la mayoría de los participantes son mujeres mayores de 50 años con más de 10 años de experiencia docente, lo cual sugiere una población con trayectoria consolidada en el ámbito educativo. Este dato es relevante, ya que contrasta con la idea de que la adopción de TIC podría ser mayor entre docentes más jóvenes (Botero M et al., 2019; Palomares-Ruiz et al., 2016)

En relación con la frecuencia de uso, un porcentaje significativo (62.9%) utiliza TIC de forma diaria o varias veces por semana, predominando el uso de plataformas educativas, seguido por herramientas colaborativas. Este hallazgo confirma una integración funcional de las TIC en las prácticas pedagógicas, coincidiendo con estudios como los de Gómez Dávalos & Rodríguez

Fernandez (2020b) y Abarca et al. (2022), que destacan el papel de estas herramientas en la modernización de la enseñanza.

En cuanto a los efectos emocionales, la mayoría de los docentes reporta niveles de estrés moderadamente bajos o inexistentes, aunque un 18.5% manifestó un nivel de estrés moderado que requiere atención. Asimismo, un 70.3% indicó síntomas de ansiedad poco frecuentes o nulos. Esto podría estar vinculado con el grado de familiaridad y experiencia con el uso de TIC, aunque también es posible que existan otros factores mediadores como el entorno institucional, la carga laboral o el tipo de formación recibida.

Respecto al apoyo institucional, el 44.4% percibe un respaldo bueno o excelente, aunque un tercio lo considera apenas adecuado o insuficiente. Este dato es clave, ya que diversos estudios (Abarca et al., 2022; DÁVALOS & FERNÁNDEZ, 2020) enfatizan la importancia del entorno organizacional en la apropiación de tecnologías. De manera similar, aunque un 44.4% está satisfecho con la formación recibida en TIC, una proporción considerable la califica como neutral o inadecuada, lo que apunta a la necesidad de fortalecer programas de capacitación más personalizados, actualizados y contextualizados.

Finalmente, en términos del impacto en la vida personal, dos tercios de los docentes consideran que el uso de TIC ha tenido un efecto neutral o positivo. No obstante, también se reportaron casos donde dicho impacto fue negativo, lo cual resalta la importancia de promover un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal en contextos de alta demanda tecnológica.

En conjunto, estos resultados subrayan la necesidad de políticas educativas que no solo promuevan la integración de TIC, sino que también contemplen el bienestar emocional de los docentes, el fortalecimiento del apoyo institucional y la calidad de la formación continua. Las

tendencias observadas aportan elementos clave para futuras investigaciones y para el diseño de intervenciones pedagógicas y organizacionales más sostenibles.

CONCLUSIÓN

El presente estudio ha permitido explorar la experiencia de docentes en relación con el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en su práctica profesional, considerando aspectos como la frecuencia de uso, el tipo de herramientas empleadas, el apoyo institucional percibido, la calidad de la formación recibida, el impacto en su bienestar emocional y en su vida personal y familiar. Los resultados reflejan una integración significativa de las TIC en la enseñanza, especialmente mediante plataformas educativas, lo que coincide con una tendencia cada vez más consolidada en contextos educativos contemporáneos(Ana Borgobello & Natalia Berra, 2022; De Castro Peraza et al., 2021).

Desde un punto de vista demográfico, destaca la participación predominante de mujeres con más de 10 años de experiencia docente, lo cual aporta una perspectiva consolidada y con alto valor experiencial. Este dato contrasta con discursos que suelen asociar la apropiación tecnológica a generaciones más jóvenes, sugiriendo que la trayectoria profesional no es un obstáculo para la incorporación efectiva de tecnologías en la enseñanza(Gomez & Rodriguez, 2020).

En términos emocionales, la mayoría de los docentes reporta niveles bajos o moderadamente bajos de estrés y ansiedad vinculados al uso de TIC, lo que podría estar relacionado con el nivel de dominio adquirido, el tipo de herramientas utilizadas y el contexto institucional. Sin embargo, un porcentaje no menor de docentes manifiesta niveles moderados de estrés que, si bien no son generalizados, evidencian la necesidad de atender las condiciones bajo las cuales se exige la incorporación tecnológica, evitando que esta se convierta en una carga adicional para los educadores(Carrión et al., 2019; Chanto Espinoza & Loáiciga Gutiérrez, 2020).

Por otra parte, aunque existe una percepción mayoritariamente positiva sobre el apoyo institucional y la capacitación, los resultados también revelan márgenes de insatisfacción. La existencia de respuestas calificadas como "neutral" o "insuficiente" sugiere la necesidad de revisar y fortalecer los mecanismos de acompañamiento institucional, asegurando que estos sean continuos, pertinentes y contextualizados. No basta con ofrecer herramientas tecnológicas: es necesario proporcionar formación significativa y adaptada a las realidades específicas de los docentes, reconociendo sus trayectorias y necesidades individuales.

El impacto del uso de TIC en la vida personal y familiar también mostró resultados diversos. Mientras una parte de los docentes lo percibe como positivo, otra parte lo experimenta como neutral e incluso negativo. Esto invita a considerar el equilibrio entre las demandas laborales y la vida personal, especialmente en contextos donde el uso de TIC implica una extensión de la jornada de trabajo o la invasión del espacio personal. Así, el bienestar docente debe estar en el centro de las políticas de innovación educativa, entendiendo que la calidad de la enseñanza está directamente relacionada con las condiciones laborales y emocionales del profesorado(Benítez-Chará & Saldarriaga-Salazar, 2022).

En conclusión, la integración de TIC en la docencia no puede entenderse como un proceso meramente técnico, sino como un fenómeno complejo que involucra aspectos emocionales, institucionales y personales. Las instituciones educativas deben garantizar no solo el acceso a herramientas tecnológicas, sino también las condiciones estructurales y emocionales que permitan su uso eficaz, ético y sostenible. Se recomienda, en este sentido, el diseño de estrategias de acompañamiento pedagógico, técnico y emocional, que fomenten la apropiación crítica y creativa de las TIC, evitando su uso instrumental o forzado.

Como líneas futuras de investigación, sería pertinente explorar cómo influyen variables como el tipo de institución (pública o privada), el nivel educativo (básico, medio, superior) y el

entorno socioeconómico en la experiencia docente con TIC. También se podría profundizar en metodologías mixtas que combinen análisis estadístico y relatos de vida para comprender con mayor riqueza los significados que los docentes atribuyen a estas herramientas en su práctica diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca, R., Buenaño, C., Mejía, F., & Huaraca, B. (2022). La pandemia COVID-19 inductor de tecnoestrés en docentes de la educación ecuatoriana de segundo nivel. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, *62*(2).

Ana Borgobello, & Natalia Berra. (2022). SALUD MENTAL, AISLAMIENTO Y DOCENCIA. *Revista Científica Educ@ção*, *7*(12). https://doi.org/10.46616/rce.v7i12.214

Benítez-Chará, W., & Saldarriaga-Salazar, M. E. (2022). DESAFÍOS DE LOS DOCENTES DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS EN TIEMPO DE COVID-19. *Panorama*, *16*(31). https://doi.org/10.15765/pnrm.v16i31.3310

Botero M, J. D., Diaz Z, L., & Martínez, L. (2019). Descripción de la promoción de hábitos saludables con escolares de la IE Román Gómez, Marinilla - Antioquia. In *Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto*.

Carrión, N., Castelo, W., Guerrero, J., Criollo, L., & Jaramillo, M. (2019). Factores que influyen en el tecnoestrés docente durante la pandemia por la COVID-19, Ecuador. *Propósitos y Representaciones*, *7*(3).

Chanto Espinoza, C., & Loáiciga Gutiérrez, J. (2020). Educandos universitarios: entre la brecha digital y el aprendizaje en tiempos de COVID-19. El caso de Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), Sede Región Chorotega, Campus Liberia. *Revista Nuevo Humanismo*, *8*(2). https://doi.org/10.15359/rnh.8-2.5

DÁVALOS, N. R. G., & FERNÁNDEZ, P. R. (2020). ESTRÉS EN DOCENTES EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 Y LA EDUCACION, FENOB UNA. *AcademicDisclosure*, *1*(1).

De Castro Peraza, M. E., Delgado Rodriguez, N., Castro Molina, F. J., Lorenzo Rocha, N. D., Torres Jorge, J. M., De Vega de Castro, A. G., Alonso Quintana, M., & García Acosta, J. M. (2021). *Objetos virtuales de aprendizaje para ciencias de la salud*. https://doi.org/10.4995/inred2021.2021.13745

Gómez Dávalos, N. R., & Rodríguez Fernandez, P. (2020a). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación, FENOB una filial Coronel Oviedo. In *AcademicDisclosure* (Vol. 1, Issue 1).

Gómez Dávalos, N. R., & Rodríguez Fernandez, P. (2020b). STRESS IN TEACHERS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC AND EDUCATION, FENOB UNA-SUBSIDIARY CORONEL OVIEDO. In *AcademicDisclosure* (Vol. 1, Issue 1).

Gomez, N., & Rodriguez, P. (2020). Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de covid-19 y la educacion, FENOB UNA-filial Coronel Oviedo. *AcademicDisclosure*, *1*(1).

Infocop. (2018). *El mal uso de las TIC puede afectar a la salud mental y física de niños y jóvenes, según un informe*. 2018.

Iñiguez-Jiménez, S., Cruz-Pierard, S., & Vaca-Córdova, S. (2020). USO PROBLEMÁTICO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN, CONSUMO DE SUSTANCIAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO. *Paideia*, *10*(2). https://doi.org/10.31381/paideia.v10i2.3448

Julca, F. (2021). Desarrollo de la Competencia TIC y Desempeño docente en las Instituciones Educativas de Nivel Primario de Virú y Chao, 2020. *Escuela De Posgrado, Programa Academico De Doctorado En Educacion*, *October 2021*.

Palomares-Ruiz, A., Sanchez-Navalon, B., & Garrote-Rojas, D. (2016). Inclusive education in new contexts: The implementation of hospital pedagogy. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *14*(2).

Raquel, N., & Dávalos, G. (2020). STRESS IN TEACHERS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC AND EDUCATION, FENOB UNA-SUBSIDIARY CORONEL OVIEDO. In *AcademicDisclosure* (Vol. 1, Issue 1).