

Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos.

Pineda Serrano Guadalupe y Taxis Cortes Mari Carmen.

Cita:

Pineda Serrano Guadalupe y Taxis Cortes Mari Carmen (2024). *Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos*. Puebla: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Pueb.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/mari.carmen.texiscortes/3>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pauq/Uw7>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales.

Un estudio en **universitarios poblanos**



Supervisores:

Dr. José Luis Rojas Solís

Mtra. María Eugenia Figueroa Ortega

Investigadoras principales:

Guadalupe Pineda Serrano

Marí Carmen Taxis Cortes

**GOBIERNO DEL
ESTADO DE PUEBLA**

**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP
Consejo de Ciencia y Tecnología
del Estado de Puebla



Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales.

Un estudio en **universitarios poblanos**

Supervisores:

Dr. José Luis Rojas Solís

Mtra. María Eugenia Figueroa Ortega

Investigadoras principales:

Guadalupe Pineda Serrano

Mari Carmen Taxis Cortes

*Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones
interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos*

Rojas Solís, José Luis
Figuroa Ortega, María Eugenia
Pineda Serrano, Guadalupe
Texis Cortes, Mari Carmen
Rodríguez de la Vega, Aurora Lilian
Pérez García, Ana Brenda
Hernández Miranda, Brisa
Meneses Sánchez, Diana
Tlatelpa Juárez, Josué
Leyva Castillo, María Guadalupe
Morales Chico, Perla Yesenia
López López, Wendy Paola
Pedraza Flores, Wendy
Autores

Jesús Iglesias Castelán
Eduardo Jáuregui Sainz de Rozas
Corrección de estilo

Aranza Rebeca Rodríguez Rivera
Diseño editorial y de portada

Primera edición, México, 2024

Sergio Salomón Céspedes Peregrina
Gobernador Constitucional del Estado de Puebla

Javier Aquino Limón
Secretario de Gobernación del Estado de Puebla

Gabriela Bonilla Parada
*Presidenta del Sistema Estatal para el
Desarrollo Integral de la Familia*

Charbel Jorge Estefan Chidiac
Secretario de Educación del Estado de Puebla

Edgar Valentín Garmendia de los Santos
*Presidente de la Junta de Gobierno y Coordinación Política del
H. Congreso del Estado Libre y Soberano de Puebla*

María Belinda Aguilar Díaz
Presidenta del Tribunal Superior de Justicia del Estado de Puebla

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori
*Director General del Consejo de Ciencia y Tecnología
del Estado de Puebla*

Luis Gerardo Aguirre Rodríguez
Editor Jefe del Área de Publicaciones

María Ixel Hernández Hernández
Editora del Área de Publicaciones

*Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla
(CONCYTEP)
B Poniente de La 16 de Sept. 451,
Col. Huexotitla, 72534. Puebla, Pue.*

ISBN: 978-607-8963-46-1

CÓDIGO IDENTIFICADOR CONCYTEP: C-L-2024-05-53

La información contenida en este documento puede ser reproducida total
o parcialmente por cualquier medio, indicando los créditos
y las fuentes de origen respectivas.



Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales.

Un estudio en **universitarios poblanos**

Supervisores

Dr. José Luis Rojas Solís

Mtra. María Eugenia Figueroa Ortega

Investigadoras principales

Guadalupe Pineda Serrano y Mari Carmen Taxis Cortes

Investigadores jóvenes en formación

Aurora Lilian Rodríguez de la Vega

Ana Brenda Pérez García

Brisa Hernández Miranda

Diana Meneses Sánchez

Josué Tlatelpa Juárez

María Guadalupe Leyva Castillo

Perla Yesenia Morales Chico

Wendy Paola López López

Wendy Pedraza Flores

Las opiniones vertidas en el presente documento son responsabilidad única de las y los autores, y no representa la postura de la institución que edita.



***Agradecimientos:**

El presente informe se ha realizado por integrantes de la Facultad de Psicología (BUAP), del Centro de Psicología Integral (BUAP) y del grupo de investigación: “Análisis de relaciones interpersonales: Pareja, Familia y Organización”, gracias al Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP) a través del Convenio 602-2023 - “Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla: Segunda fase”.



CONTENIDO

Introducción	1
MARCO TEÓRICO	3
Habilidades sociales	3
Funcionamiento familiar	4
Phubbing.....	5
FOMO.....	6
Adicción a redes sociales	6
Procrastinación.....	8
Estrés.....	10
Ansiedad.....	11
Depresión.....	12
Estrés académico.....	13
Alumnos de universidad	14
MÉTODOLÓGIA	15
Diseño y participantes.....	15
Instrumentos y variables.....	21
Procedimiento	22
Aspectos éticos	22
Análisis de datos	22
RESULTADOS.....	25
Correlaciones	43
DISCUSIÓN	47
CONCLUSIONES.....	57
ACCIONES.....	59
ANEXOS.....	61
REFERENCIAS.....	95



Introducción

El ingreso al contexto universitario demanda aptitudes, habilidades cognitivas, recursos afectivos, personales y familiares, que permiten un desarrollo óptimo en el rendimiento de las y los estudiantes. Sin embargo, de acuerdo con Morales y Chávez (2017), se pueden presentar comportamientos que limiten el proceso, postergando el cumplimiento de sus responsabilidades académicas.

En este sentido, pueden ocurrir fenómenos como la procrastinación, descrita como la tendencia de postergar o retrasar la finalización de tareas, evitando responsabilidades que requieren ser desarrolladas, en lugar de hacer un esfuerzo activo para afrontarlas. Por lo tanto, en el medio universitario, la procrastinación académica causa comportamientos que excusan o justifican retrasos, evitando la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica (Morales y Chávez, 2017; Sánchez-Hernández, 2010). Cabe resaltar que, aunque la procrastinación se visibilice principalmente en fallas de rendimiento escolar, no solo corresponde al ámbito académico, debido a que se integran una serie de factores psicológicos y sociales que contribuyen hacia la falta de motivación para cumplir y comprometerse (Morales y Chávez, 2017).

Aunado a esto, el uso excesivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha demostrado tener impactos significativos en el rendimiento académico,

especialmente entre las y los jóvenes, quienes pueden perder la noción del tiempo debido a la adicción a los medios digitales (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019). En consecuencia, surgen nuevos fenómenos, por ejemplo, el *phubbing* (ningufoneo en su traducción al español), entendido como el mirar y usar un dispositivo para conectarse a internet mientras se está interactuando con otros, por lo que se caracteriza por la tendencia de ignorar a las personas en favor de los dispositivos móviles (Hernández-Orellana *et al.*, 2021; López y Gutiérrez, 2016). Este comportamiento, respaldado por el miedo a perderse experiencias FOMO, impulsa un uso constante de las redes sociales, afectando relaciones y responsabilidades académicas, profesionales y personales (Varchetta *et al.*, 2020).

En este tenor, el panorama se visibiliza exacerbado por la intersección de factores como el estrés académico, que no solo afecta el aprendizaje y la interacción social, sino que también impacta la salud mental y física de las y los estudiantes universitarios, con consecuencias que van desde el bajo rendimiento hasta el desarrollo de trastornos emocionales (López *et al.*, 2021).



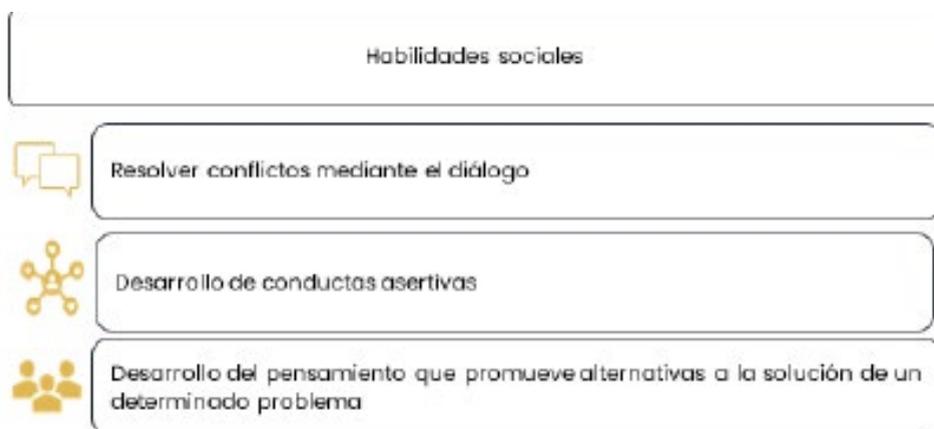
MARCO TEÓRICO

Habilidades sociales

Se describen como un conjunto de comportamientos interpersonales que dependen de mantener o mejorar una conducta en un contexto determinado, de modo que tienen dos objetivos principales: 1) afectivos, manteniendo lazos satisfactorios con parientes, amistades y/o pareja, y 2) instrumentales, llevando a cabo con éxito actividades en la comunidad, como uso de servicios, entrevistas satisfactorias de trabajo, realizar adecuadamente transacciones de compra y venta, entre otros (Coll y Huijares, 2018; Delgado *et al.*, 2016).

En el mismo sentido, las habilidades sociales son de vital importancia en la construcción de la identidad de los individuos, ya que son aprendizajes adquiridos en la familia que se complementan posteriormente con las influencias que se reciben en el grupo social de la escuela, del vecindario, etc. (Delgado *et al.*, 2016). Por lo tanto, en el ámbito universitario, las instituciones tienen un papel protagónico, al ser un complejo escenario de la sociedad actual, marcado por la relación de fenómenos naturales, sociales, culturales, políticos y económicos a escala global (Ordaz, 2013).

Figura 1. Aspectos que se relacionan con la presencia de habilidades sociales



Nota. Elaboración propia a partir de Delgado et al. (2016).

Funcionamiento familiar

La funcionalidad familiar ha sido definida como el conjunto de atributos que caracterizan al sistema familiar, de manera que describen cómo opera, evalúa o se comporta. En este sentido, se caracteriza principalmente por la libertad que muestran los miembros para comunicar lo que sienten clara y directamente, por lo que pueden planificar y hacer ajustes, lo que permite resolver conflictos que se manifiestan en la vida cotidiana (Guadarrama et al., 2011; Ruiz, 2015).

En este tenor, el desempeño escolar se encuentra fuertemente vinculado al contexto familiar en el que se desarrollan las y los estudiantes, ya que si se propicia la comunicación, el afecto, la motivación, el manejo de la autoridad y una valoración de estudio se logrará un mejor desempeño escolar. Por

el contrario, un ambiente de disputas y reclamos, así como recriminaciones y devaluación del estudio, limitarán el espacio, el tiempo y la calidad en las actividades escolares, aunado a que, si un individuo no percibe a su familia de manera positiva, pueden desarrollarse enfermedades físicas, mentales y psicosociales (Guadarrama *et al.*, 2011).

x **Phubbing**

Este concepto conjuga las palabras inglesas *phone* (teléfono) y *snubbing* (desprecio) (López y Gutiérrez, 2016). La expresión fue creada para describir el fenómeno social de ignorar a las personas cercanas por atender de manera compulsiva el dispositivo móvil (Gutiérrez, 2016).

Aunado a lo anterior, cabe destacar que actualmente se han alcanzado situaciones de conectividad permanente, ya que se ha configurado un nuevo marco de relación entre el internet y las personas. Por lo tanto, permanecer en línea a través de dispositivos móviles y otras plataformas se ha convertido en una necesidad social y laboral, de modo que el teléfono móvil ha conducido al usuario hacia la necesidad insistente de privilegiar su uso sobre cualquier situación que se esté desarrollando a su alrededor. Esto se debe a que satisface las necesidades de crear vínculos emocionales y mantener relaciones interpersonales (Capilla, 2015; Capilla y Cubo, 2017).

FOMO

Es oportuno mencionar que durante la adolescencia y la adultez temprana surge la necesidad de pertenencia al grupo, por lo que las redes sociales ofrecen una manera de amplificar la sensación de conexión con otros, ya que engloban el conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el almacenamiento y la transmisión de información (Gil *et al.*, 2015). Por lo anterior, en la actualidad, la mayoría de adolescentes y jóvenes supera el tiempo de conexión a la red, ocasionando un uso inadecuado o abusivo de internet y redes sociales, el cual puede provocar una adicción debido a que se tiene acceso a través del teléfono celular en todo momento y bajo cualquier circunstancia (Torres-Serrano, 2020).

En este sentido, se visibiliza la problemática del miedo a perderse experiencias o FOMO (*fear of missing out*) por sus siglas en inglés, el cual parece ser el principal factor de motivación que impulsa a las personas a visitar constante y excesivamente los sitios de redes sociales, debido a que su consumo puede proporcionar recompensas y gratificaciones continuas que impulsan a las personas a involucrarse cada vez más en la misma actividad. En consecuencia, ignoran sus relaciones y responsabilidades académicas, profesionales y personales (Varchetta *et al.*, 2020).

Adicción a redes sociales

Actualmente, las redes sociales han logrado una creciente popularidad en la población joven, debido a que ofrecen

la oportunidad de desarrollar y mantener su esfera social en entornos interactivos y enriquecedores de contenido en línea (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017; Varchetta *et al.*, 2020). En este sentido, su uso ha revolucionado la manera en la que los individuos interactúan, generando nuevas dinámicas en la comunicación. Así, las nuevas generaciones poseen la habilidad de procesar altos niveles de información de forma simultánea y en breves periodos de tiempo, sin que la ubicación geográfica sea una limitante (Portillo-Reyes *et al.*, 2021).

Sin embargo, es importante señalar que el uso excesivo de las TIC provoca cambios en el comportamiento de las personas. Por ejemplo, las redes sociales, en edades tempranas como la niñez, la adolescencia y la juventud, se convierten en el centro de actividad vital. En consecuencia, los individuos se distancian de forma progresiva de sus relaciones familiares y sociales, aunado a que pierden la noción sobre el tiempo que pasan en línea. Por lo anterior, las y los estudiantes presentan problemas en el desempeño y el rendimiento académico, debido a la adicción a los medios digitales (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019).

En este sentido, la adicción a redes sociales se caracteriza por comportamientos repetitivos que resultan satisfactorios en primera instancia, pero, una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad difíciles de controlar, por ejemplo, pasar más tiempo en conexión para obtener la misma satisfacción y/o intentos infructuosos por disminuir su uso. Esta situación ocasiona un sentimiento de irritabilidad cuando la persona intenta desconectarse, tratando de

permanecer conectada más tiempo de lo previsto (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019; Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

Asimismo, las y los jóvenes prefieren la comunicación en línea por la ausencia de lenguaje verbal, expresiones faciales, gestos, etc., lo cual podría aumentar el riesgo de no alcanzar una madurez emocional adecuada. Además, el uso excesivo de la red en prácticas que incluyen la autopresentación y la participación en grandes redes en línea puede hacer que los usuarios sean más vulnerables a experimentar formas de *cyberbullying* (Varchetta et al., 2020).

x

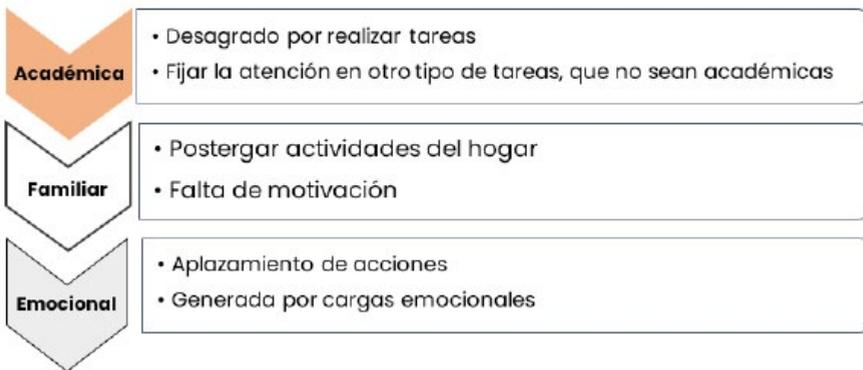
Procrastinación

Es la acción de postergar actividades diarias. Se trata de un comportamiento disfuncional, donde se excusan o justifican retrasos y se evita la culpa cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica (Ramon, 2019; Sánchez-Hernández, 2010). Actualmente se considera un serio problema que afecta la salud mental de las y los estudiantes, el cual se manifiesta, ante todo, como una pésima gestión del tiempo, ya que el procrastinador suele subestimar el tiempo necesario, según sus recursos propios, para realizar sus actividades (Sánchez et al., 2019).

Es conveniente mencionar que la procrastinación no solo abarca una percepción negativa anticipada acerca de la actividad que se realizará. Además de ser un acto de evitación, la procrastinación involucra distintos componentes como: a) el

componente cognitivo, ya que incluye un proceso de percepciones y pensamientos; b) el componente emotivo, puesto que se relaciona con emociones y sensaciones, y c) el componente comportamental, al vincularse con las acciones. Por lo tanto, se trata de un problema mucho más complejo, más allá del mero orden comportamental (Albornoz y Yepes, 2023).

Figura 2. Tipos de procrastinación



Nota. Elaboración propia a partir de Ramon (2019).

Con base en lo anterior, sería entendible que el comportamiento procrastinador sea un fenómeno que puede aparecer en distintos contextos y a partir de ciertas manifestaciones conductuales. Específicamente en el entorno académico se podría manifestar en las siguientes acciones: 1) posponer el momento en el que se pretende comenzar a estudiar, 2) aplazar el momento en que debe comenzar a estudiar, 3) la discrepancia entre la intención y el comportamiento de estudio, y 4) hacer otras actividades alternativas además de estudiar (Albornoz y Yepes, 2023).

Se describe como un proceso complejo en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de ellas. Dichas situaciones pueden percibirse como amenazantes, debido a que desbordan los recursos del individuo, poniendo en peligro su bienestar (López et al., 2021).

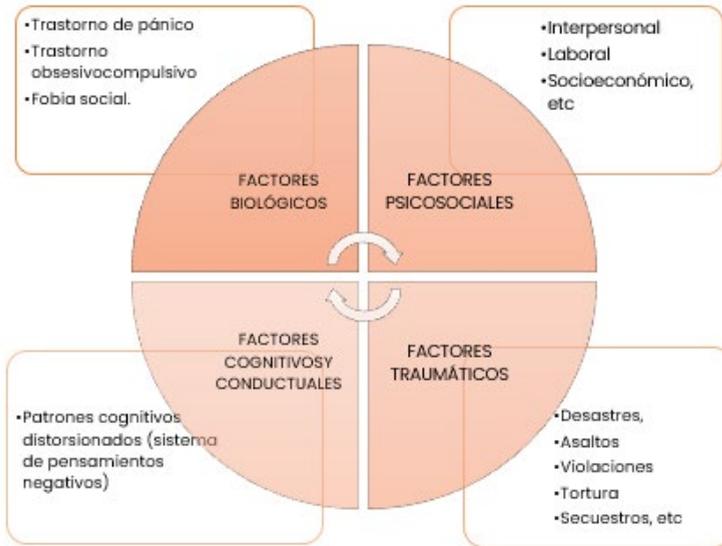
Figura 3. Fases para entender el desarrollo estrés



Nota. Elaboración propia a partir de López et al. (2021).

La ansiedad puede surgir en situaciones ambiguas. Se presenta cuando el individuo anticipa una posible amenaza; para enfrentarla, se prepara mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (Navas y Vargas, 2012). En este sentido, los trastornos de ansiedad (TA) son patologías mentales frecuentes, que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad; además, contribuyen a una carga significativa en los ámbitos sociales y económicos (Chacón et al., 2021). Para su diagnóstico, médicos y psiquiatras se basan en criterios clínicos establecidos por el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) y el *International Statistical of Diseases and Related Health Problems* (ICD) (Chacón et al., 2021).

Figura 4. Factores relacionados con la ansiedad



Nota. Elaboración propia a partir de Navas y Vargas (2012).

Depresión

La depresión provoca un nivel de angustia entre quienes la padecen; también afecta su capacidad para realizar las tareas cotidianas, incluso las más simples (Morales, 2017). Los principales síntomas que se describen son: sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o sensación de “vacío”, desesperanza o pesimismo, culpa, irritabilidad, inquietud, inutilidad e impotencia, pérdida de interés en las actividades o los pasatiempos que antes resultaban placenteros, incluso en las relaciones sexuales (Páez y Peña, 2018).

En adición a lo anterior, es importante mencionar que, de acuerdo con la cantidad e intensidad de los síntomas, la depresión puede clasificarse como leve, moderada o grave (Morales, 2017). En este tenor, puede convertirse en un grave problema de salud cuando su duración es larga y cuando su intensidad llega de moderada a grave. Incluso, puede llevar, en el peor de los casos, al suicidio, que es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (Vargas, 2021).

La depresión es, de hecho, la principal causa de discapacidad, lo cual genera una importante carga de morbilidad y mortalidad en los países y una presión adicional significativa para los sistemas de salud. En promedio a nivel mundial, cerca de un millón de personas al día ponen fin a su vida, esto es, una muerte cada 40 segundos, en donde, al menos, 20 personas intentan hacerlo por cada una que lo logra. Por lo tanto, es importante mencionar que la depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, biológicos y psicológicos (Morales, 2017; Vargas, 2021).

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado. El estrés escolar es el malestar que las y los estudiantes presentan debido a factores físicos o emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarelacional o ambiental, que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, por ejemplo, falta de habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, dificultad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada, etc. (Alfonso, 2015)

Asimismo, aunque las y los estudiantes universitarios llevan a cabo constantemente actividades escolares durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas o compromisos, cuando ocurre una sobrecarga, aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal (Silva-Ramos *et al.*, 2021).

Por consecuencia, el estrés académico no solo dificulta el aprendizaje y la interacción con los demás y el entorno, sino que también repercute en la salud, bienestar y seguridad de las y los estudiantes universitarios, trayendo consigo un bajo rendimiento académico que puede llevar no solo a la deserción escolar sino al desarrollo de trastornos emocionales (López *et al.*, 2021). Las principales consecuencias: incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea, problemas de digestión,

aislamiento, desgano, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño (Silva-Ramos *et al.*, 2021).

Alumnos de universidad

Aunado a lo anterior, las y los universitarios pueden experimentar diversas influencias que impactan su bienestar, como la procrastinación académica, la cual está significativamente relacionada con el bajo rendimiento escolar y con el estrés personal (Sánchez-Hernández, 2010). Cuando sucede, las y los estudiantes buscan recompensas inmediatas que ofrecen, por ejemplo, las redes sociales. Navegar en internet por medio de teléfonos móviles satisface las necesidades de entretenimiento, aliviando el estrés de los usuarios. En consecuencia, las personas tienden a pasar más tiempo en actividades *online* (Albornoz y Yepes, 2023). Por otra parte, algunas investigaciones sugieren que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales (Delgado *et al.*, 2016).

Por lo tanto, en la presente investigación se planteó como objetivo explorar la situación con respecto a los fenómenos de la procrastinación académica, las habilidades sociales, el funcionamiento familiar, el *phubbing*, el FOMO y el estrés académico en el ámbito de una institución pública de educación superior con presencia en todo el estado de Puebla. Además, se busca que el análisis integral de estos factores proporcione una comprensión más profunda de los desafíos que enfrentan las y los estudiantes.



MÉTODO

Diseño y participantes

Se trata de un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y *ex post facto*, con fines exploratorios y descriptivos. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, la cual estuvo integrada por estudiantes de una institución pública de educación superior con presencia en todo el estado de Puebla. Participaron 358 universitarios, cuyas características se describen a continuación (Tabla 1 a Tabla 6).

Tabla 1. Datos sociodemográficos de la muestra (sexo y edad)

Variable	Categoría	f %
Sexo	Hombre	74 (20.7%)
	Mujer	284 (79.3%)
Edad	18	6 (1.7%)
	19	10 (2.8%)
	20	44 (12.3%)
	21	78 (21.8%)
	22	21 (5.9%)
	23	23 (6.4%)
	24	10 (2.8%)
	25	16 (4.5%)
	26	8 (2.2%)
	27	11 (3.1%)
	28	11 (3.1%)
	29	13 (3.6%)
	30	6 (1.7%)
	31	6 (1.7%)
	32	6 (1.7%)
	33	5 (1.4%)
	34	4 (1.1%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 2. Datos sociodemográficos de la muestra (edad)
(continuación)

Variable	Categoría	f %
Edad	35	11 (3.1%)
	37	4 (1.1%)
	38	4 (1.1%)
	39	6 (1.7%)
	40	4 (1.1%)
	41	3 (.8%)
	42	7 (2%)
	43	6 (1.7%)
	44	4 (.1%)
	45	5 (1.4%)
	46	5 (1.4%)
	47	1 (.3%)
	48	5 (1.4%)
	49	2 (.6%)
	50	4 (1.1%)
	51	1 (.3%)
	52	2 (.6%)
	53	1 (.3%)
	54	1 (.3%)
	56	2 (.6%)
57	1 (.3%)	
59	1 (.3%)	

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3. Datos sociodemográficos de la muestra (campus)
(continuación)

Variable	Categoría	f %
Campus	Acateno	5 (1.4%)
	Acatlán de Osorio	1 (.3%)
	Atempan	11 (3.1%)
	Chignahuapan	5 (1.4%)
	Coxcatlán	17 (4.7%)
	Cuetzalan	19 (5.3%)
	Francisco Z. Mena	9 (2.5%)
	Honey	11 (3.1%)
	Huachinango	21 (5.9%)
	Huehuetla	1 (.3%)
	Huejotzingo	21 (5.9%)
	Ixcaquixtla	35 (9.8%)
	Ixtacamaxtitlán	21 (5.9%)
	Izúcar de Matamoros	2 (.6%)
	Jonotla	1 (.3%)
	Libres	4 (1.1%)
	Nopalucan	13 (3.6%)
	Pantepec	24 (6.7%)
	Puebla GDG	1 (.3%)
	Puebla GDO	5 (1.4%)
	Puebla MEY	13 (3.6 %)
	Puebla OP	13 (3.6%)
	Quecholac	4 (1.1%)
	San Pedro Cholula	5 (1.4%)
San Salvador el Seco	3 (.8%)	
Tecamachalco	19 (5.3%)	

Nota. Elaboración propia. Puebla GDG=Gregorio de Gante, Puebla GDO=Gustavo Díaz Ordaz, Puebla MEY= Manuel Espinosa Yglesias, Puebla OP= Octavio Paz.

Tabla 4. Datos sociodemográficos de la muestra (campus y carrera) (continuación)

Variable	Categoría	f %
Campus	Tehuacán	8 (2.2%)
	Tepeaca	3 (.8%)
	Tetela de Ocampo	3 (.8%)
	Texmelucan	1 (.3%)
	Tlatlauquitepec	1 (.3%)
	Tulcingo del Valle	1 (.3%)
	Xicotepc de Juárez	25 (7 %)
	Xochitlán de Vicente Suárez	6 (1.7%)
	Yehualtepec	5 (1.4%)
	Zacatlán	14 (3.9%)
	Otro	14 (3.9%)
Carrera	Administración de empresas	22 (6.1%)
	Arquitectura	4 (1.1%)
	Contaduría Pública	25 (7%)
	Derecho	73 (20.4%)
	Ingeniería en Agronomía	12 (3.4%)
	Ingeniería Civil	6 (1.7%)
	Pedagogía	170 (47.5%)
	Psicología	42 (11.7%)
	Sistemas computacionales	2 (.6%)
	Trabajo Social	2 (.6%)

Nota. Elaboración propia.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de la muestra (semestre, promedio, horas de estudio y estado Civil) (continuación)

Variable	Categoría	f %
Semestre	1	1 (.3%)
	2	3 (.8%)
	3	9 (2.5%)
	4	1 (.3%)
	5	2 (.6%)
	6	29 (8.1%)
	7	
	8	1 (.3%)
	9	294 (82.1%)
	10	1 (.3%)
	Otro	17 (4.7%)
Promedio	6 a 6.9	
	De 7 a 7.9	14 (3.9%)
	De 8 a 8.9	113 (31.6%)
	De 9 a 10	231 (64.5%)
Horas de estudio	De 1 a 3	112 (31.3%)
	De 4 a 6	143 (39.9%)
	De 7 a 9	74 (20.7%)
	Más de 10	29 (8.1%)
Estado Civil	Soltero	249 (69.6%)
	Casado (a)	74 (20.7%)
	Divorciado (a)	
	Viudo (a)	3 (.8%)
	Otro	32 (8.9%)
Dependientes	Sí	197 (55%)
	No	161 (45%)

Nota. Elaboración propia.

Instrumentos y variables

Para cumplir los objetivos de esta investigación, se utilizaron nueve instrumentos que se encuentran descritos en la Tabla 6.

Tabla 6. Escalas e inventarios utilizados en esta investigación

Escala	Autor	Subescalas	Número de ítems utilizados
Sociodemográficos		-	10
Escala de habilidades sociales	Holst <i>et al.</i> (2018)	Habilidades comunicativas o relacionales Asertividad Habilidades de resolución de conflictos	12
Escala de Funcionamiento Familiar (EFFAMO)	García <i>et al.</i> (2017)	Ambiente familiar positivo Conflicto Hostilidad	24
Escala de <i>Phubbing</i>	Resett y González-Caino (2020)	Alteración de la comunicación Obsesión por el celular	10
Escala de Fear of Missing Out (FOMO)	Correa-Rojas <i>et al.</i> (2020)	Unidimensional	10
<i>Bergen Social Media Addiction Scale</i> (BSMAS)	Monacis <i>et al.</i> (2017)	Unidimensional	6
Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)	Furlan <i>et al.</i> (2012)	Unidimensional	15
DASS-21	Daza <i>et al.</i> (2002)	Depresión Ansiedad Estrés	21
Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico	Barraza-Macías (2018)	Síntomas Estresores Estrategias de afrontamiento	37

Nota. Elaboración propia.

Procedimiento

En primer lugar, se tuvo una junta con las autoridades universitarias para exponer la naturaleza y objetivo del estudio. Después de obtener la autorización de los representantes de la unidad académica, se pudo acceder a los participantes, a quienes se les compartió un cuestionario en línea a través de la plataforma de Google Forms. Una vez obtenida una respuesta afirmativa, se procedía a aplicar el cuestionario en un tiempo estimado de veinte minutos. Los datos recolectados se almacenaron en el programa de Microsoft Excel para posteriormente analizarlos en el SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versión. El periodo de recolección de la muestra comprendió los meses de julio-agosto de 2023.

Aspectos éticos

Al inicio del cuestionario se aclaró el objetivo de la investigación, seguido del consentimiento informado tanto en versión breve como extensa; todo esto de acuerdo con lo establecido por el Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010).

Análisis de datos

Para la realización de los análisis estadísticos se calculó el coeficiente Alpha de Cronbach (α) para medir la confiabilidad de las subescalas utilizadas, y el análisis de normalidad; en este sentido, se realizaron los análisis por medio de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, porque la muestra es mayor a 50

participantes. Aunado a lo anterior, se obtuvieron las principales medidas de tendencia central y se realizó un análisis de frecuencia por ítems para cada subescala, para finalmente definir las correlaciones correspondientes de cada una.

RESULTADOS

En la Tabla 7 se presentan los índices de consistencia interna de las subescalas utilizadas, cuyos valores oscilaron entre 0.565 y 0.951. Enseguida se realizó la prueba de normalidad mediante el índice de Kolmogórov-Smirnov, obteniendo la no normalidad en todos los datos.

Tabla 7. Medidas de tendencia central

Escala	Subescala	α	K-S	\bar{X}	Md	DT	Mín	Máx
Habilidades sociales	Habilidades comunicativas o relacionales	.790	.001	3.9	4.2	1.4	1	7
	Asertividad	.565	.000	5.1	5.3	1.2	1	7
	Habilidades de resolución de conflictos	.686	.000	4.6	4.7	1.2	1	7
Funcionamiento Familiar	Ambiente Familiar Positivo	.880	.000	4	4	.74	1.6	5
	Conflicto	.804	.000	2.3	2.2	.82	1	5
	Hostilidad	.697	.000	2.1	2	.89	1	5
Phubbing	Alteración de la comunicación	.758	.000	2.12	2	.757	1	5
	Obsesión por el celular	.816	.000	2.6	2.6	.96	1	5
Fear of missing out (FOMO)	FOMO	.879	.000	1.8	1.6	.767	1	5
Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	BSMAS	.844	.000	2	1.8	.861	1	5
Procrastinación de Tuckman (ATPS)	Procrastinación	.792	.014	2.5	2.6	.55	1.1	4.2
DASS-21	Estrés	.876	.000	1	1	.69	0	3
	Depresión	.907	.000	.80	.57	.71	0	3
	Ansiedad	.900	.000	.89	.78	.72	0	3
SISCO SV-21 de estrés académico	Estresores	.916	.011	2.7	2.6	.84	1	5
	Síntomas	.951	.000	2.4	2.3	.94	1	5
	Afrontamiento	.920	.000	3.2	3.2	.81	1	5

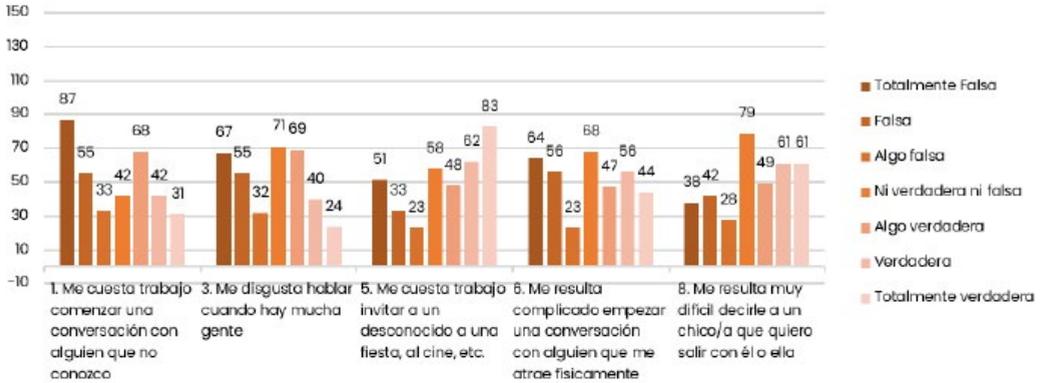
Nota. Elaboración propia. α = Alpha de Cronbach, "K-S = Kolmogórov-Smirnov, \bar{X} =Media, Md=Mediana, DT=Desviación típica, Mín=Mínimo, Máx=Máximo.

Análisis de frecuencias

Se presentan los análisis de frecuencia correspondientes a cada dimensión. En primer lugar, se describen las frecuencias por ítem de dicho factor; enseguida, se muestra una gráfica de barras donde se comparan visualmente los puntajes de la media obtenidos por la muestra total; aunado a esto, se encuentra señalado dentro de un recuadro color rojo el ítem en el cual se presentó una mayor cantidad de respuestas respecto a la escala de Likert.

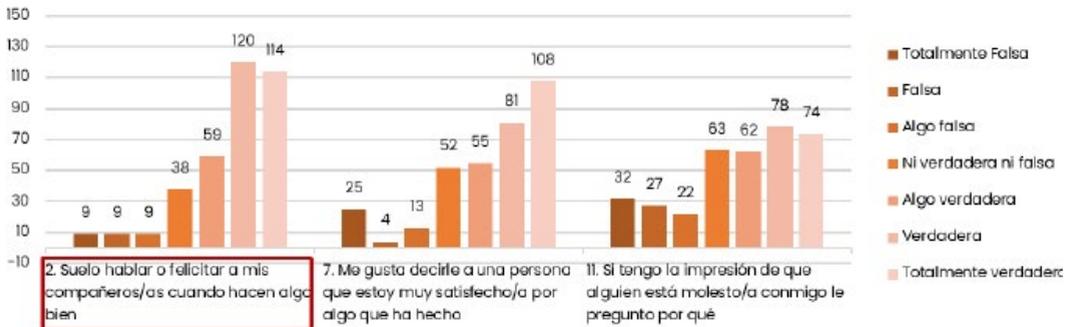
Escala de habilidades sociales

Figura 5. Análisis de frecuencia por ítem de habilidades comunicativas o relacionales



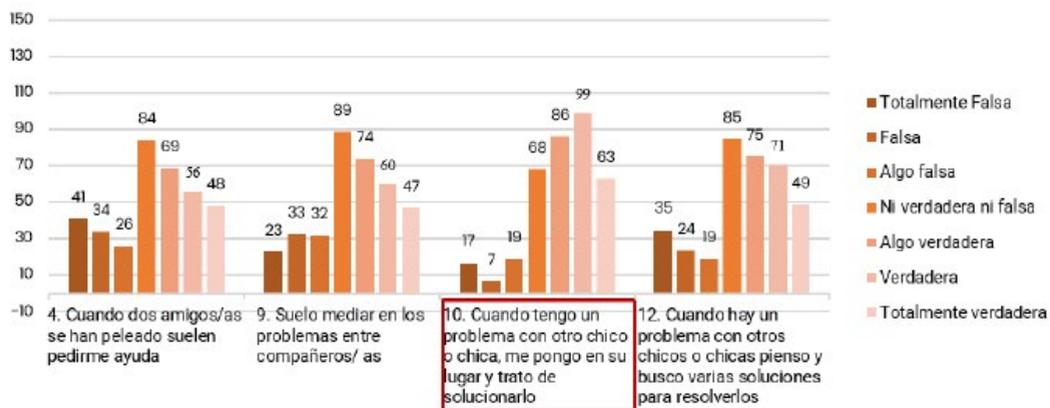
Nota. Elaboración propia.

Figura 6. Análisis de frecuencia por ítem de asertividad



Nota. Elaboración propia.

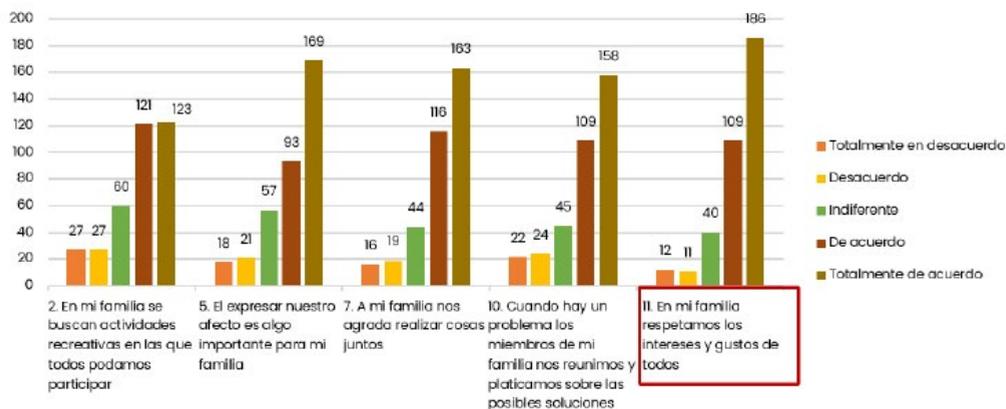
Figura 7. Análisis de frecuencia por ítem de habilidades de resolución de conflictos



Nota. Elaboración propia.

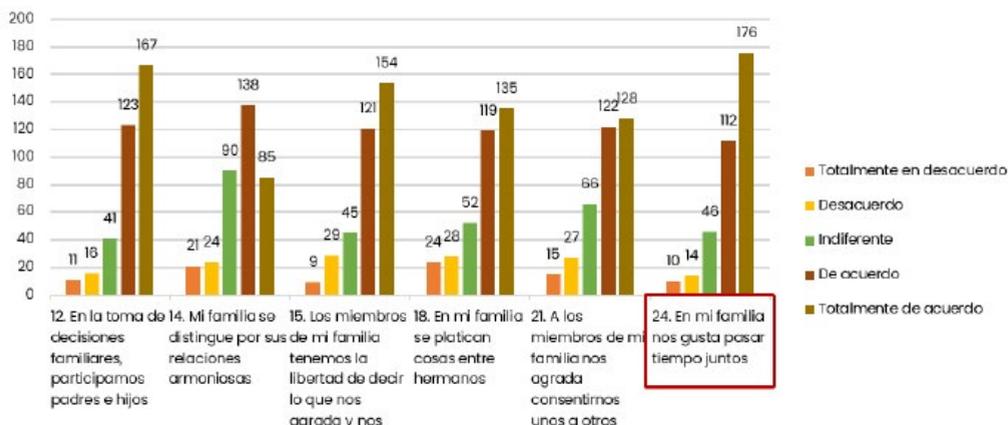
Escala de Funcionamiento Familiar (EFFAMO)

Figura 8. Análisis de frecuencia por ítem de ambiente familiar positivo



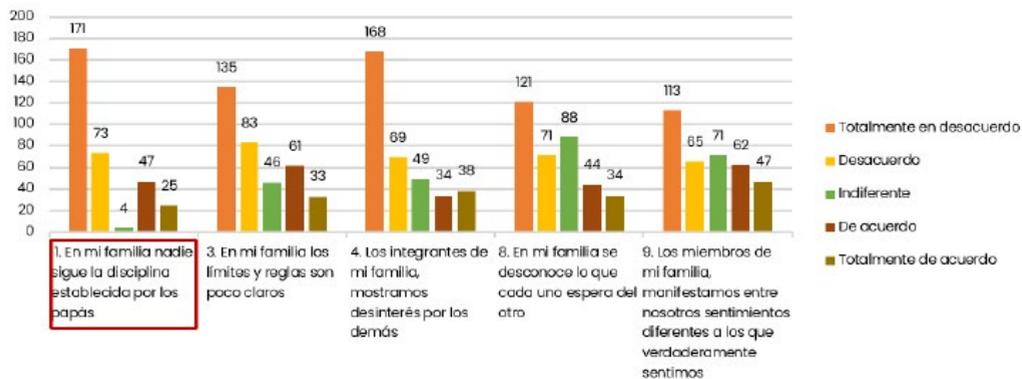
Nota. Elaboración propia.

Figura 9. Análisis de frecuencia por ítem de ambiente familiar positivo (continuación)



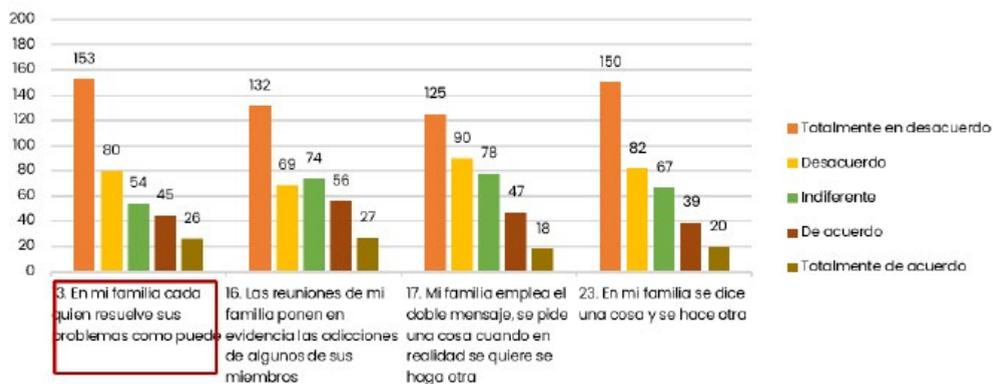
Nota. Elaboración propia.

Figura 10. Análisis de frecuencia por ítem de conflicto



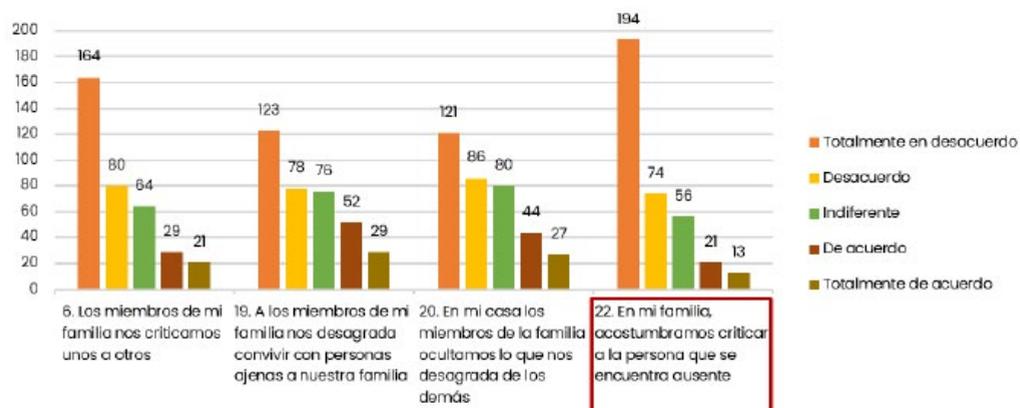
Nota. Elaboración propia.

Figura 11. Análisis de frecuencia por ítem de conflicto (continuación)



Nota. Elaboración propia.

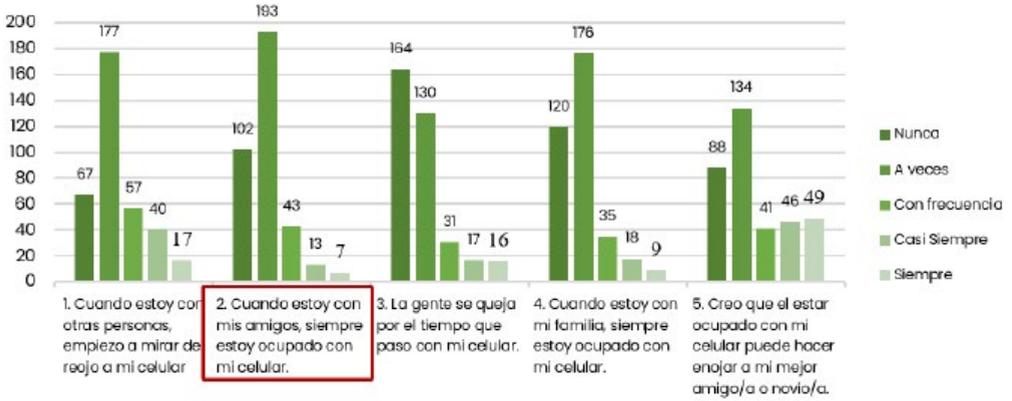
Figura 12. Análisis de frecuencia por ítem de hostilidad



Nota. Elaboración propia.

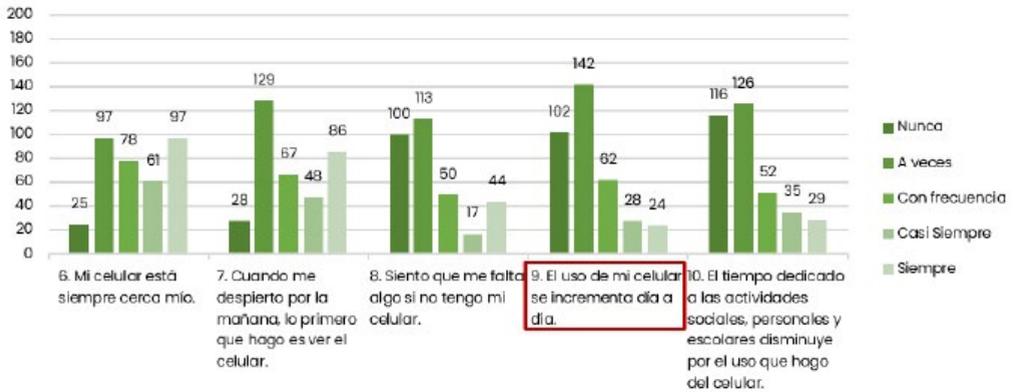
Escala de Phubbing

Figura 13. Análisis de frecuencia por ítem de alteración de la comunicación



Nota. Elaboración propia.

Figura 14. Análisis de frecuencia por ítem de obsesión por el celular



Nota. Elaboración propia.

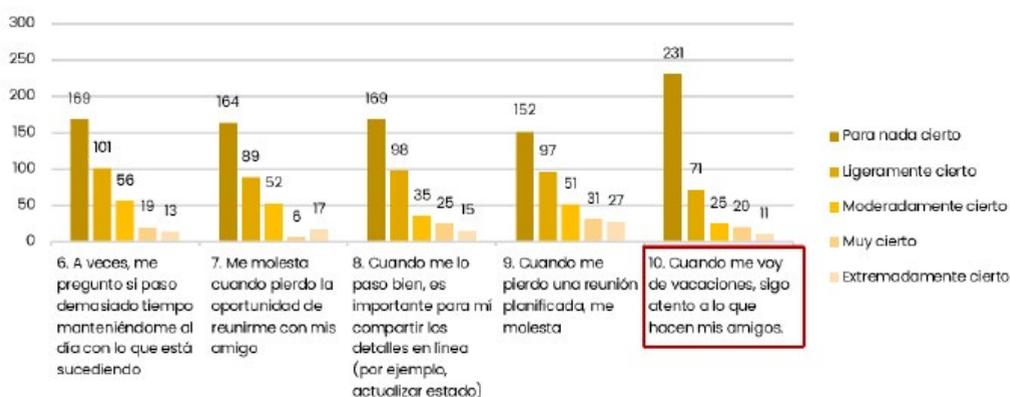
Escala de fear of missing out (FOMO)

Figura 15. Análisis de frecuencia por ítem de fear of missing out (FOMO)



Nota. Elaboración propia.

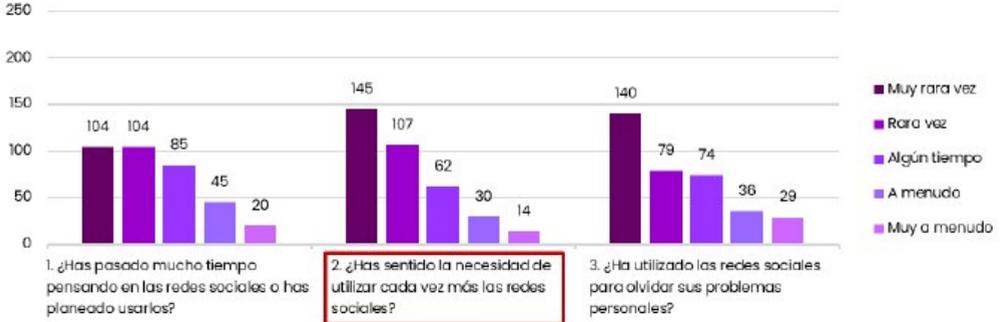
Figura 16. Análisis de frecuencia por ítem de fear of missing out (FOMO) (continuación)



Nota. Elaboración propia.

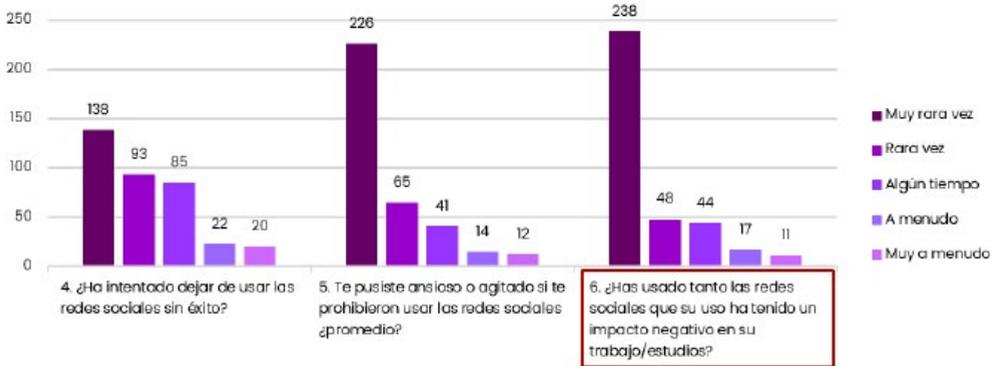
Bergen Social Media Addiction Scale

Figura 17. Análisis de frecuencia por ítem de Bergen Social Media Addiction



Nota. Elaboración propia.

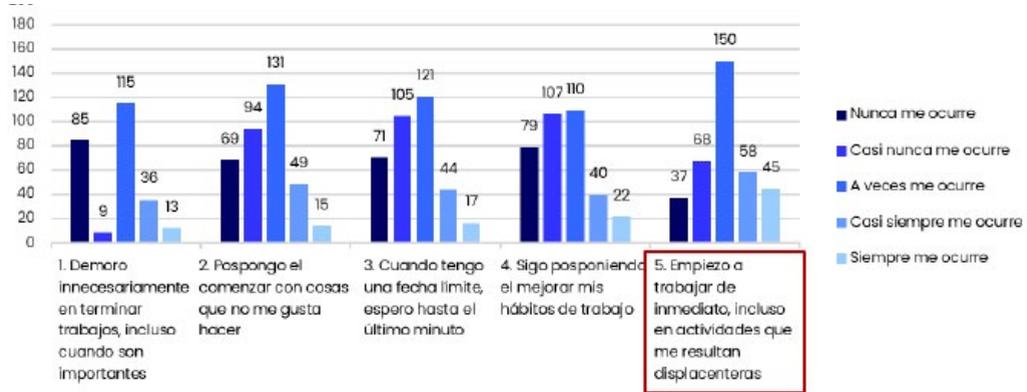
Figura 18. Análisis de frecuencia por ítem de Bergen Social Media Addiction (continuación)



Nota. Elaboración propia.

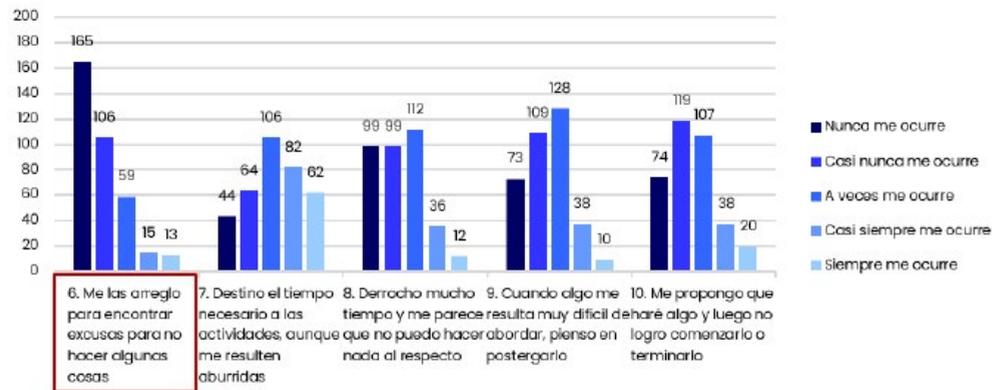
Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)

Figura 19. Análisis de frecuencia por ítem de procrastinación de Tuckman



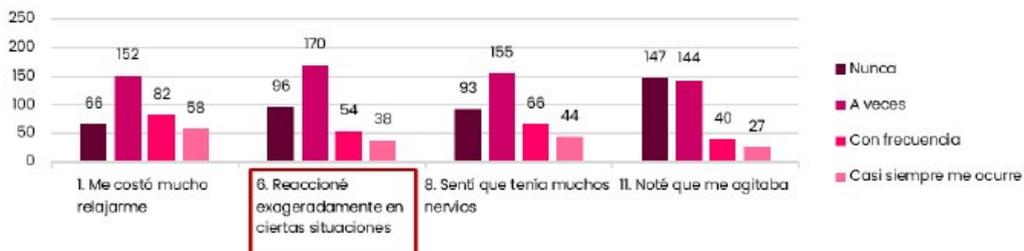
Nota. Elaboración propia.

Figura 20. Análisis de frecuencia por ítem de procrastinación de Tuckman (continuación)



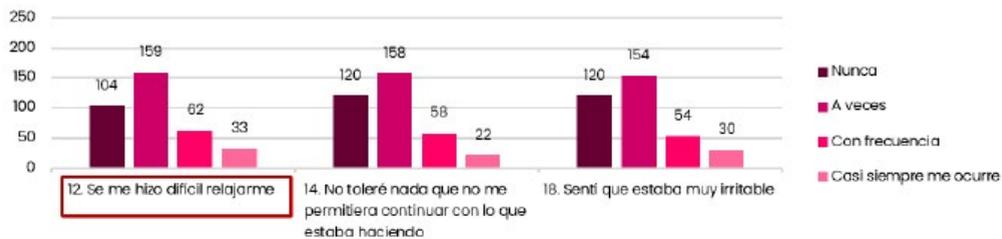
Nota. Elaboración propia.

Figura 21. Análisis de frecuencia por ítem de estrés



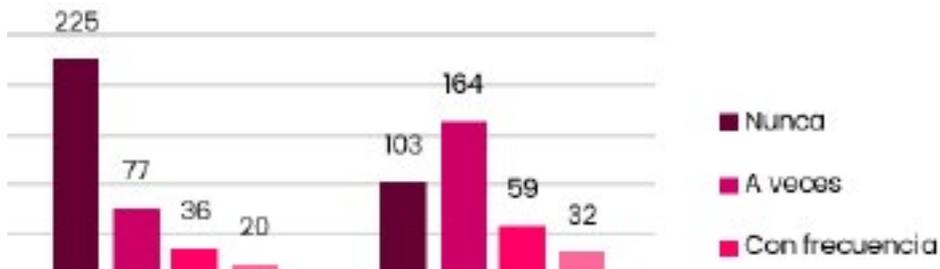
Nota. Elaboración propia.

Figura 22. Análisis de frecuencia por ítem de estrés (continuación)



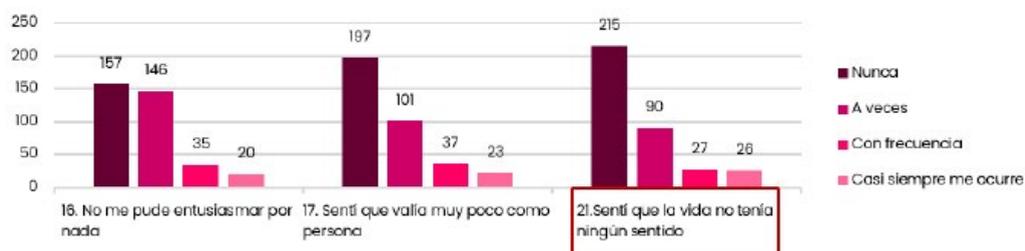
Nota. Elaboración propia.

Figura 23. Análisis de frecuencia por ítem de depresión



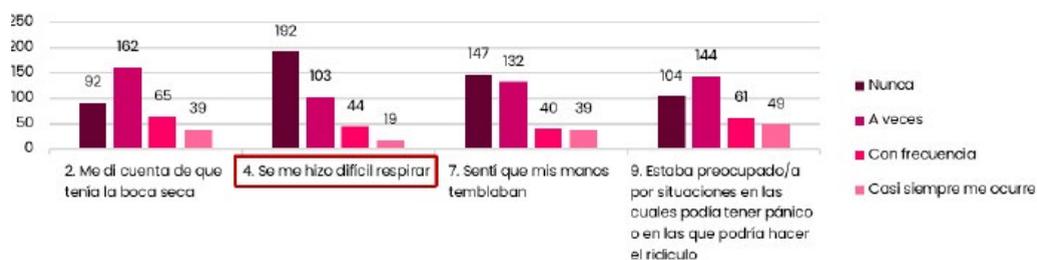
Nota. Elaboración propia.

Figura 24. Análisis de frecuencia por ítem de depresión (continuación)



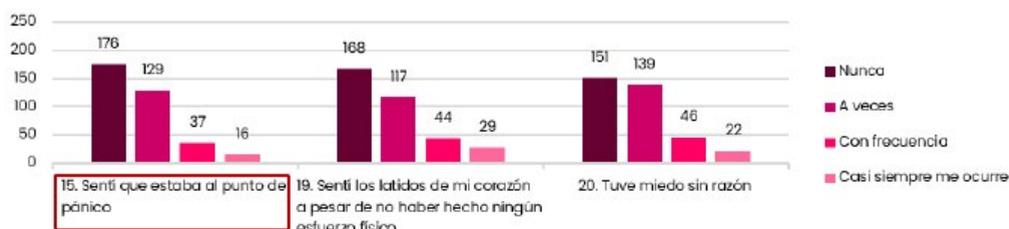
Nota. Elaboración propia.

Figura 25. Análisis de frecuencia por ítem de ansiedad



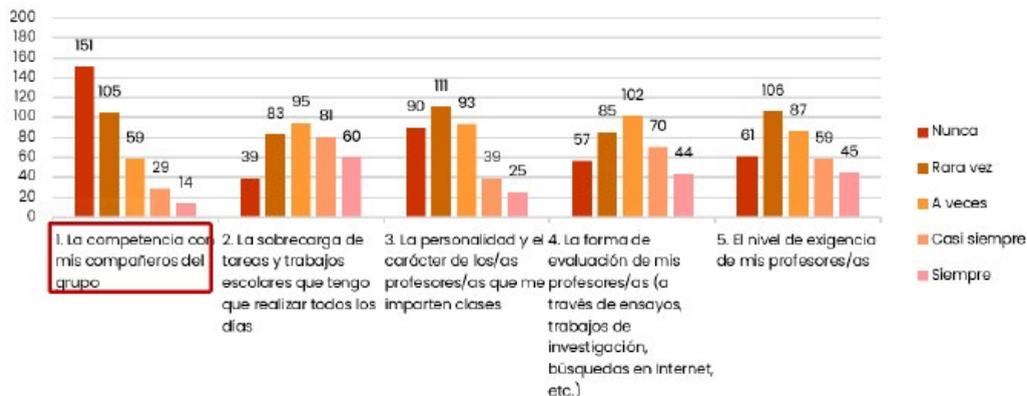
Nota. Elaboración propia.

Figura 26. Análisis de frecuencia por ítem de ansiedad (continuación)



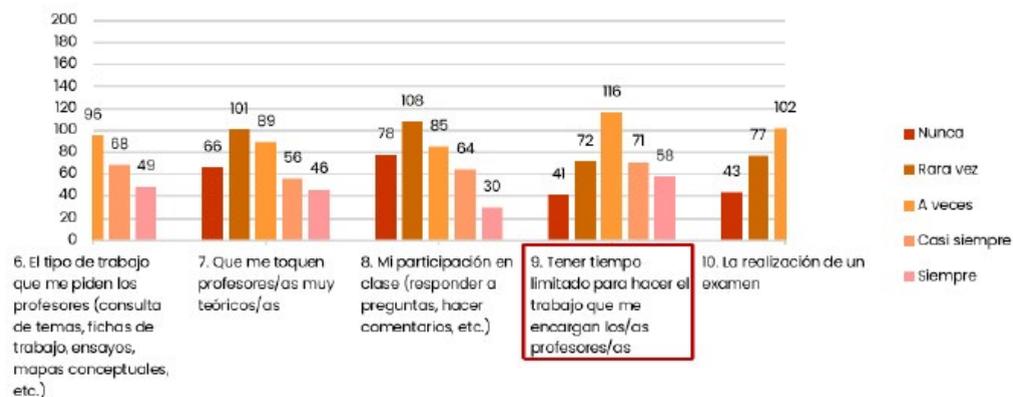
Nota. Elaboración propia.

Figura 27. Análisis de frecuencia por ítem de estresores



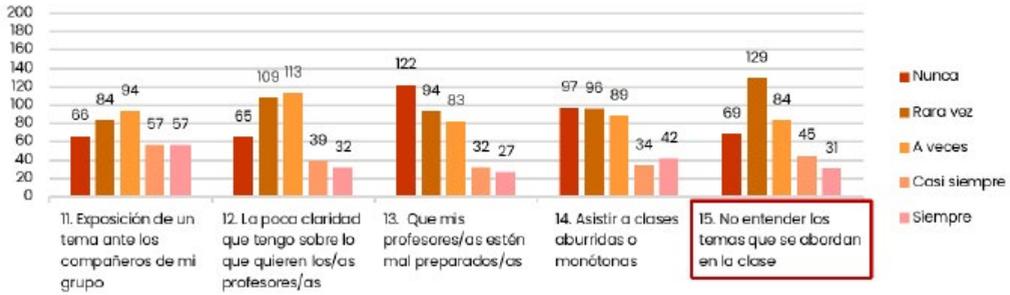
Nota. Elaboración propia.

Figura 28. Análisis de frecuencia por ítem de estresores (continuación)



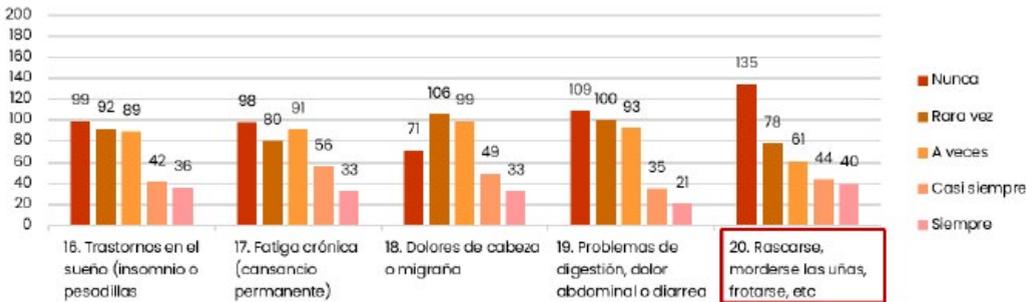
Nota. Elaboración propia.

Figura 29. Análisis de frecuencia por ítem de estresores (continuación)



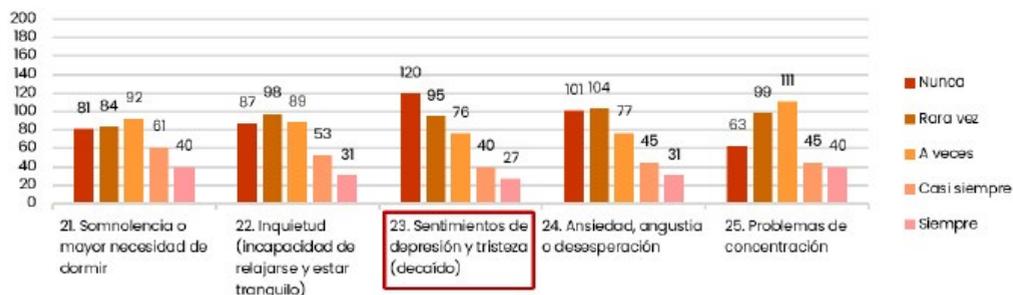
Nota. Elaboración propia.

Figura 30. Análisis de frecuencia por ítem de síntomas



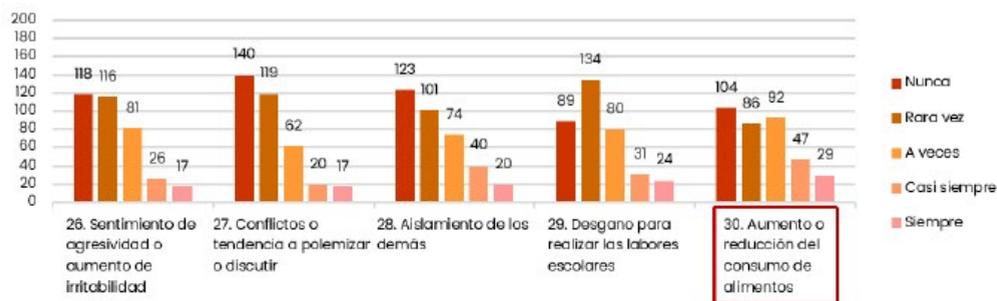
Nota. Elaboración propia.

Figura 31. Análisis de frecuencia por ítem de síntomas (continuación)



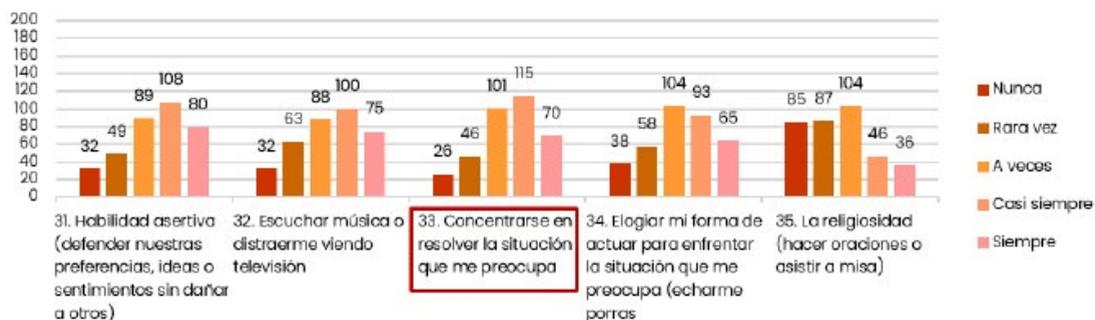
Nota. Elaboración propia.

Figura 32. Análisis de frecuencia por ítem de síntomas (continuación)



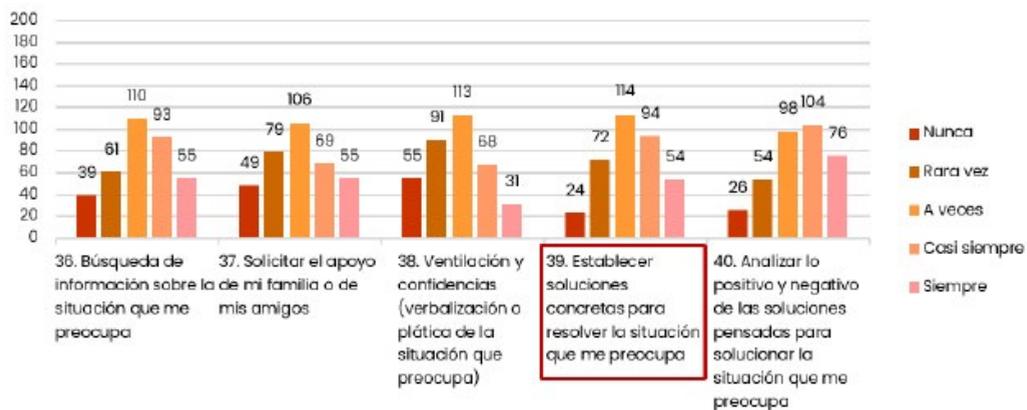
Nota. Elaboración propia.

Figura 33. Análisis de frecuencia por ítem de estrategias de afrontamiento



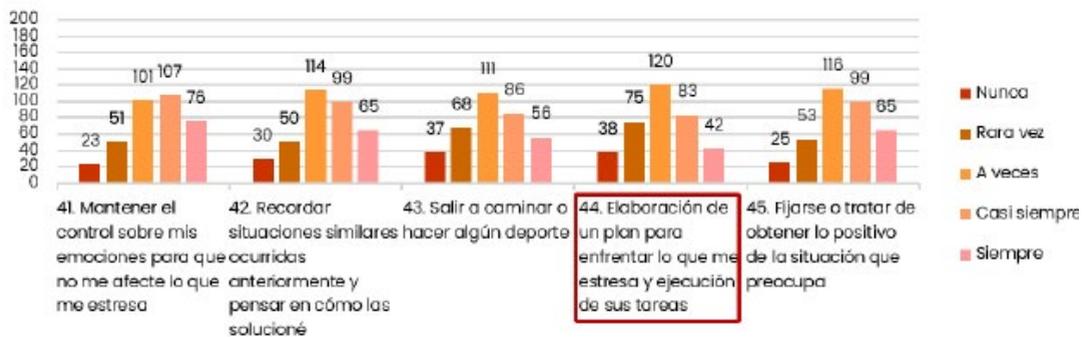
Nota. Elaboración propia.

Figura 34. Análisis de frecuencia por ítem de estrategias de afrontamiento (continuación)



Nota. Elaboración propia.

Figura 35. Análisis de frecuencia por ítem de estrategias de afrontamiento (continuación)



Nota. Elaboración propia.

Correlaciones

Tabla 8. Correlaciones Parte I

Escalas	Habilidades Sociales			Fun. familiar			Phubbing		FoMOs
Subescalas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 Habilidades comunicativas	-	-.125*	-.106*	-.212**	.321**	.348	.196**	.167**	.244**
2 Asertividad	-.125*	-	.558**	.314**	-.103	-.203**	-.117*	-.018	-.048
3 Habilidades de resolución de conflictos	-.106*	.558**	-	.184**	-.070	-.158**	-.060	-.025	.017
4 Ambiente familiar positivo	-.212**	.314**	.184**	-	-.477**	-.432**	-.206**	-.074	-.157**
5 Conflicto	.321**	-.103	-.070	-.477	-	.650**	.308**	.212**	.336**
6 Hostilidad	.348**	-.203**	-.158**	-.432**	.650**	-	.348**	.231**	.375**
7 Alteración de la comunicación	.196**	-.117*	-.60	-.206**	.308**	.348**	-	.595**	.544**
8 Obsesión por el celular	.167**	-.018	-.025	-.074	-.212**	.232**	.595**	-	4.21**

Nota. ** La correlación es significativa al punto 0.01 (bilateral). * La correlación es significativa al punto 0.05 (bilateral).

Tabla 8. Correlaciones Parte I

Escalas	BSMA	Procras.	DASS-21			SISCO SV-21		
Subescalas	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Habilidades comunicativas	.177**	.306**	.342**	.440**	.397**	.305**	.347**	-.144**
2 Asertividad	-.102	-.217**	-.093	-.148**	-.151**	.097	.136**	.291**
3 Habilidades de resolución de conflictos	-.007	-.219**	-.079	-.093	-.096	-.057	-.156**	.301**
4 Ambiente familiar positivo	-.228**	-.351**	-.210**	-.313**	-.248**	-.092	-.223**	.414**
5 Conflicto	.332**	.363**	.275**	.394**	.326**	.218**	.285**	-.255**
6 Hostilidad	.319**	.402**	.291**	.392**	.324**	.198**	.277**	-.265**
7 Alteración de la comunicación	.500**	.452**	.423**	.455**	.420**	.351**	.407**	-.030
8 Obsesión por el celular	.541**	.371**	.338**	.364**	.347**	.344**	.333**	.052

Nota. ** La correlación es significativa al punto 0.01 (bilateral). * La correlación es significativa al punto 0.05 (bilateral).

Tabla 9. Correlaciones (continuación)

Escalas	Habilidades Sociales			Fun. Familiar			Phubbing	
Subescalas	1	2	3	4	5	6	7	8
9 Fear of missing out	.244**	-.048	.017	-.157**	.336**	.375**	.544**	.421**
10 Bergen social media	.177**	-.102	-.007	-.228*	.332**	.319**	.500**	.541**
11 Procrastinación	.306**	-.217**	-.219**	-.351**	.363**	.402**	.452**	.371**
12 Estrés	.342**	-.093	-.079	-.210**	.275**	.91**	.423**	.338**
13 Depresión	.440**	-.148**	-.093	-.313**	.394**	.392**	.455**	.364**
14 Ansiedad	.397**	-.151**	-.096	-.248**	.326**	.324**	.420	.347**
15 Estresores del estrés académico	.305**	.097	-.57	-.092	.218**	.198**	.351**	.344**
16 Síntomas del estrés académico	.347**	-.136**	-.156**	-.223**	.285**	.277**	.407**	.333*
17 Estrategias de afrontamiento del estrés académico	-.144**	.291**	.301**	.414**	-.255**	-.265**	-.030	.052

Nota. ** La correlación es significativa al punto 0.01 (bilateral). * La correlación es significativa al punto 0.05 (bilateral).

Escalas	FoMOs	BSMA	Procras.	DASS-21			SISCO SV-21		
Subescalas	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9 <i>Fear of missing out</i>	-	.578**	.447**	.429**	.439**	.419**	.314**	.305**	.004
10 <i>Bergen social media</i>	.578**	-	.542**	.349**	.447**	.394**	.310**	.354**	-.003
11 <i>Procrastinación</i>	.447**	.542**	-	.418**	.498**	.407**	.324**	.437**	-.288
12 <i>Estrés</i>	.429**	.349**	.418**	-	.803**	.850**	.459**	.686**	-.004
13 <i>Depresión</i>	.439**	.447**	.498**	.803**	-	.830**	.479**	.700**	-.113*
14 <i>Ansiedad</i>	.419**	.394**	.407**	.850**	.830**	-	.484**	.685**	-.055
15 <i>Estresores del estrés académico</i>	.314**	.310**	.324**	.459**	.479**	.484**	-	.613**	.077
16 <i>Síntomas del estrés académico</i>	.305**	.354**	.437**	.686**	.700**	.685**	.613**	-	.002
17 <i>Estrategias de afrontamiento del estrés académico</i>	.004**	-.003	-.288**	.004	-.113*	-.055	.077	.002	-

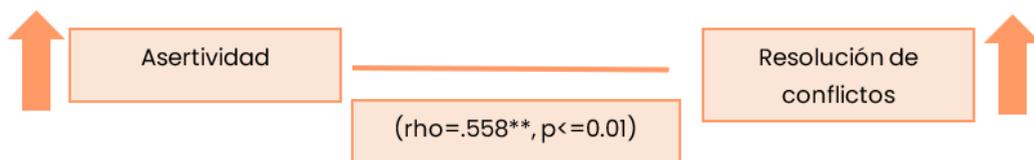


DISCUSIÓN

x **Habilidades sociales**

Tras el análisis de los factores de habilidades sociales y su impacto en la población, se observa que en todos los ámbitos los niveles son moderados, lo cual resulta favorable, ya que en el ámbito escolar las y los universitarios establecen relaciones interpersonales significativas, conformando su grupo de amistades, así como redes de apoyo que les permiten hacer frente a problemáticas dentro y fuera del contexto estudiantil (Morales *et al.*, 2018). En este tenor, en cuanto a las correlaciones, se reflejaron positivas y relevantes, ya que, de acuerdo con el instrumento de habilidades sociales, se observa que los factores asertividad y habilidades de resolución de conflictos contienen alta relación (Figura 36). Esto se debe a que durante su formación las y los estudiantes adquieren habilidades que les permiten adaptarse a su medio inmediato, permitiendo una libertad de expresión de manera segura y clara. Además, este aprendizaje les permite resolver sus propios problemas sin necesidad de afectar a los demás (Del Arco, 2005).

Figura 36. Correlación entre asertividad y habilidades de resolución de conflictos

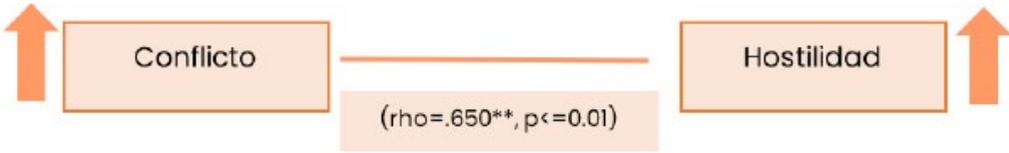


Nota. Elaboración propia.

Funcionamiento familiar

Ahora bien, de acuerdo con el funcionamiento familiar, resulta importante resaltar que existe comunicación para hablar acerca de los problemas entre los miembros de la familia. Asimismo, se observa que la convivencia entre el sistema familiar es agradable, lo cual resulta beneficioso, debido a que, cuando los miembros de una familia comunican lo que sienten, se desarrollan habilidades que permiten resolver problemas. De igual forma, se respetan las reglas explícitas e implícitas que se presentan dentro del sistema, de modo que las y los estudiantes aprecian las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés, para implementarlas posteriormente en su cotidianidad (Balvin, 2015; Guadarrama *et al.*, 2011). Por otro lado, solo se encontró una correlación fuerte y significativa entre conflicto y hostilidad (Figura 37).

Figura 37. Correlación entre conflicto y hostilidad

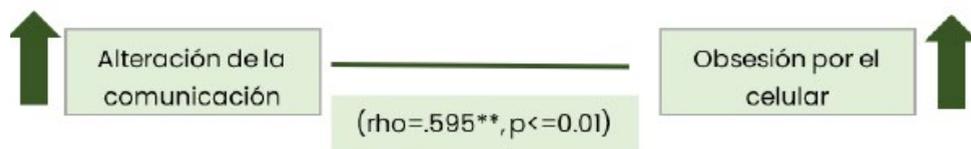


Nota. Elaboración propia.

Phubbing

Con respecto a este fenómeno, en la población se destaca que una parte de ella siempre tienen cerca su celular, por lo que algunas personas de su entorno social pueden mostrarse molestos por esta situación. Este aspecto puede indicar niveles moderados con respecto a la obsesión con el celular, en otras palabras, el *phubbing* tiene un gran impacto en la vida de las y los universitarios al ser el principal medio información, comunicación y entretenimiento, lo cual implica el desarrollo de habilidades para el aprendizaje de conocimientos en diversos ámbitos académicos. En adición a esto, con respecto a las correlaciones, resalta la que hay entre alteración de la comunicación y obsesión por el celular, ya que el abuso y mal uso pueden desencadenar adicción a estos dispositivos (Figura 38). En consecuencia, surgen actitudes que impiden la comunicación entre diversos sujetos, puesto que al centrar su atención en el *smartphone* dejan de prestar atención a su entorno inmediato (Correa-Rojas *et al.*, 2022; Gracia *et al.*, 2021).

Figura 38. Correlación entre alteración de la comunicación y obsesión por el celular



Nota. Elaboración propia.

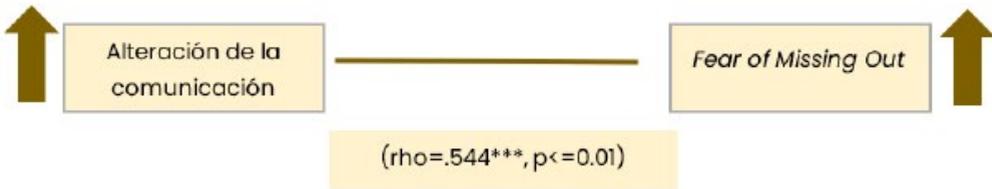
Fear of missing out (FOMO)

Ahora bien, se observa que las y los estudiantes universitarios reportan niveles bajos con respecto al FOMO, ya que de acuerdo con sus respuestas no tienen temor por perderse experiencias con otros, lo cual se contrasta con el desarrollo adecuado de las habilidades sociales: las comunicativas, de resolución de conflictos y la asertividad. Esta situación resulta favorable, debido a que los individuos afectados por este fenómeno temen sentirse excluidos por no haber estado pendientes de lo que estaba pasando en las redes sociales, lo cual puede derivar fuentes de estrés y ansiedad que afectan la salud física y psicológica de las y los estudiantes (Gil *et al.*, 2015).

En adición a lo anterior, la correlación que resalta es la interescala, misma que está conformada por las variables de alteración de la comunicación y el FOMO (Figura 39), lo que puede explicarse porque las personas con niveles más altos de esta problemática pueden desarrollar comportamientos

que los encaminan a pasar una mayor cantidad de tiempo en línea. En consecuencia, surge una pérdida en la comunicación con el entorno por la preferencia por los dispositivos móviles, limitando su interacción a mensajes de texto, dejando de lado las expresiones, gestos, etc. (Varchetta *et al.*, 2020)

Figura 39. *Correlación entre alteración de la comunicación y obsesión por el celular*



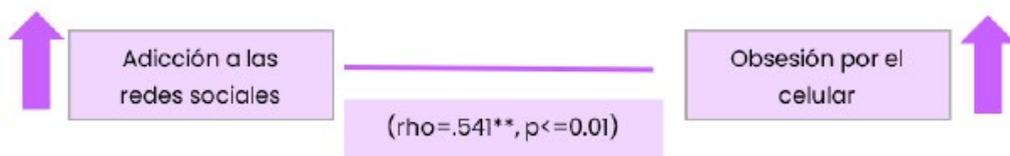
Nota. *Elaboración propia.*

Adicción a las redes sociales

Anudando lo anterior, se puede observar, con respecto al fenómeno de la adicción a las redes sociales, una baja prevalencia en las y los estudiantes universitarios. Sin embargo, se puede notar que los participantes de la encuesta llegan usar sus redes sociales como una distracción ante niveles de estrés. Además, aunque la juventud prefiere un estilo de vida virtual antes que el mundo real, el uso excesivo de las redes sociales puede causar adicción como cualquier otra sustancia o conducta atípica (Fuertes y Armas, 2018). Con respecto a lo anterior, se puede observar una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y la obsesión por el celular

(Figura 40); esto puede deberse a que los dispositivos móviles son los medios de acceso a las redes sociales más populares en la actualidad; las y los jóvenes los han adaptado como una parte integral y extensión de sus vidas y relaciones sociales, aumentando así la comunicación virtual, pero también conduciendo al uso problemático, dependencia y falta de concentración (Jasso *et al.*, 2017).

Figura 40. *Correlación entre la adicción a las redes sociales y la obsesión por el celular*



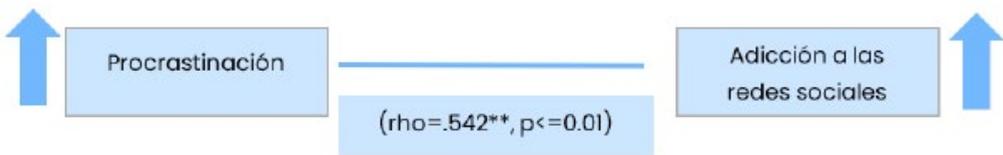
Nota. *Elaboración propia.*

Procrastinación

Con respecto a la procrastinación, en el presente trabajo puede observarse que las y los universitarios mostraron niveles medios de procrastinación académica. Asimismo, se encontró que este tipo de comportamiento aparece ante estímulos displacenteros o situaciones que les parecen difíciles. En otras palabras, las y los estudiantes tienen la intención de realizar una actividad académica dentro del plazo dado, pero no se motivan o no sienten el deseo de hacerlo por la aversión que les causa esta (Alessio y Main, 2019). De forma adicional, se encontró una correlación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales (Figura 41), haciendo referencia a que

las y los estudiantes que no cumplen con sus tareas académicas o las postergan para el último momento tienden a dedicar más tiempo a las redes sociales; esto puede generar distracción en las actividades académicas o incluso llegar al límite de aplazarlas o suspenderlas (Bustamante y Chávez, 2023).

Figura 41. Correlación entre la procrastinación y la adicción a las redes sociales



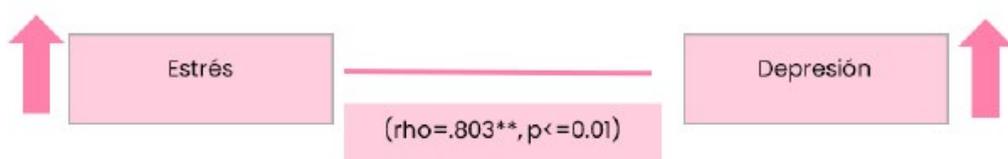
Nota. Elaboración propia.

Dass-21

Ahora bien, en aspectos generales, los niveles de estrés, depresión y ansiedad son bajos en las y los estudiantes universitarios, ya que resalta que nunca experimentaron problemas al relajarse, agitación o miedo sin razón, lo cual resulta beneficioso, puesto que estos factores pueden generar problemáticas entre la interacción de las demandas externas y el nivel de control del individuo, obstaculizando así su rendimiento académico (Osorio y Cárdenas, 2017). En este sentido, no es sorprendente que dentro de las correlaciones significativas destaquen la ansiedad, el estrés y la depresión (Figura 42 y 43), ya que al ser factores multidimensionales que interactúan entre sí, al momento de estar en contacto con situaciones frustrantes sin control, pueden provocar crisis nerviosas recurrentes,

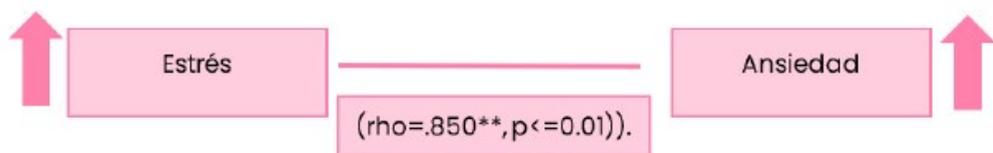
depresión, ansiedad o incluso dar lugar a la muerte por un ataque al corazón (Sierra *et al.*, 2003). Por lo tanto, intervenir o incluso prevenir este tipo de problemáticas contribuirá a un mejor desempeño en las y los estudiantes dentro y fuera del ámbito escolar.

Figura 42. Correlación entre estrés y depresión



Nota. Elaboración propia.

Figura 43. Correlación entre estrés y ansiedad



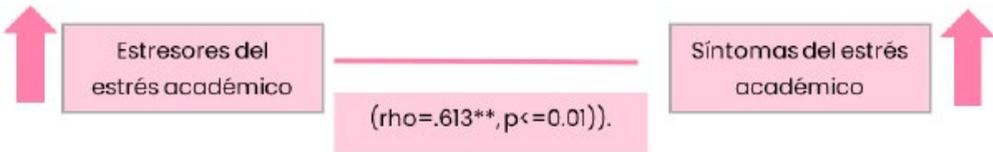
Nota. Elaboración propia.

Estrés académico

Finalmente, con respecto a la variable de estrés académico, se identificaron niveles moderados en las y los universitarios, lo cual se podría deber a la sobrecarga de trabajos, exámenes y exposiciones. También cabe la posibilidad de que la mayoría de las y los estudiantes universitarios no posee adecuados hábitos de estudio para enfrentarse a las exigencias académicas

universitarias (Zárate-Depraect *et al.*, 2018). En este mismo orden de ideas, se identifica la correlación entre estresores del estrés académico y síntomas del estrés académico (Figura 44). La explicación sería que las y los estudiantes evalúan diversos aspectos del ambiente académico y los clasifican como amenazantes, retos o demandas; de esta manera, se relacionan con emociones anticipatorias como pueden ser preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Alfonso *et al.*, 2015)

Figura 44. *Correlación entre estresores del estrés académico y síntomas del estrés académico*



Nota. *Elaboración propia.*



CONCLUSIONES

En conjunto, dentro los hallazgos, se destacan niveles bajos de FOMO y conflictos familiares. Por lo tanto, las y los estudiantes universitarios muestran una relativa inmunidad al miedo a perderse experiencias, además de que experimentan entornos familiares menos hostiles. En contraste con estas observaciones positivas, se identificaron niveles medios de procrastinación académica y estresores asociados al ámbito académico; estos resultados resaltan la necesidad de intervenciones específicas para abordar estas problemáticas relacionadas con las responsabilidades académicas. En consecuencia, se deben establecer estrategias dirigidas a mejorar la gestión del tiempo. El establecimiento de metas y la reducción de la procrastinación podrían ser cruciales para elevar los niveles de rendimiento académico y aliviar las presiones asociadas.

Además, la relación significativa entre el *phubbing* y la procrastinación académica sugiere que la distracción digital podría estar contribuyendo al hábito de postergar tareas. Este punto destaca la importancia de promover el uso consciente de dispositivos móviles y fomentar prácticas saludables de desconexión para mejorar la concentración y la productividad académica. Asimismo, se puede observar una relación entre la procrastinación académica y el estrés, los cuales pueden influir en la salud mental a lo largo del tiempo. En este sentido, resulta relevante implementar factores protectores que

previenen este fenómeno, debido a que ampliar la línea de investigación beneficia la salud de las y los estudiantes.

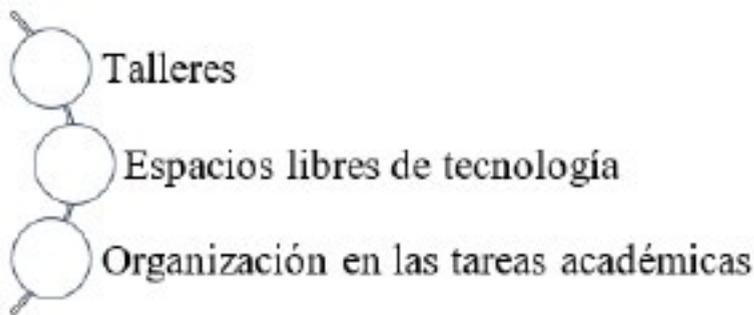
Esta investigación no se encuentra exenta de limitaciones, como el diseño no experimental que no favorece la inferencia de causalidades. Sin embargo, entre sus fortalezas, contribuye a la identificación de factores que pudieran asociarse con la procrastinación. Aunado a esto, para futuras investigaciones se recomienda un tamaño de muestra más amplio; al mismo tiempo, se sugiere explorar estas variables en la población docente, así como proponer áreas de prevención e intervención ante los presentes fenómenos.



ACCIONES

En el proyecto de investigación titulado *uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos* se llevó a cabo la recolección de datos que incluyó las recomendaciones en relación con la problemática abordada, mismas que se han agrupado en tres categorías y se presentan en la Figura 45.

Figura 45. *Acciones*



Nota. *Elaboración propia.*

En contribución a lo anterior, la creación e impartición de talleres, que vayan encaminados a temas como el uso responsable de la tecnología, podrían contribuir a informar acerca de los diferentes objetivos que conlleva utilizar las TIC. Por ejemplo, se les podría enseñar cómo organizar de manera más adecuada sus tareas académicas; de igual manera, se podrían implementar espacios libres de tecnología, como lo son los espacios verdes o de recreación, en los que las y

los estudiantes puedan relajarse o estudiar sin la presencia de dispositivos electrónicos. En consecuencia, se fomenta la convivencia, creando relaciones interpersonales sin la dependencia de las redes sociales. En conjunto, se puede observar que las recomendaciones expuestas podrían contribuir a la prevención y/o intervención para un óptimo desarrollo en su ambiente estudiantil.



ANEXOS

Anexo 1. Escala de habilidades sociales

	1	2	3	4	5	6	7
1. Me cuesta trabajo comenzar una conversación con alguien que no conozco							
2. Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien							
3. Me disgusta hablar cuando hay mucha gente							
4. Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda							
5. Me cuesta trabajo invitar a un desconocido a una fiesta, al cine, etc.							
6. Me resulta complicado empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente							
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho							
8. Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella							
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as							
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo							
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué							
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas pienso y busco varias soluciones para resolverlos							

Anexo 24. Escala de Funcionamiento Familiar (EFFAMO)

	1	2	3	4	5
En mi familia, nadie sigue la disciplina establecida por los papás					
En mi familia se buscan actividades recreativas en las que todos podamos participar					
En mi familia, los límites y reglas son poco claros					
Los integrantes de mi familia y yo mostramos desinterés por los demás					
El expresar nuestro afecto es algo importante para mi familia					
Los miembros de mi familia y yo nos criticamos unos a otros					
A mi familia y a mí nos agrada realizar cosas juntos					
En mi familia se desconoce lo que cada uno espera del otro					
Los miembros de mi familia y yo manifestamos entre nosotros sentimientos diferentes a los que verdaderamente sentimos					
Cuando hay un problema los miembros de mi familia nos reunimos y platicamos sobre las posibles soluciones					
En mi familia respetamos los intereses y gustos de todos					
En la toma de decisiones familiares, participamos padres e hijos					
En mi familia, cada quien resuelve sus problemas como puede					
Mi familia se distingue por sus relaciones armoniosas					
Los miembros de mi familia y yo tenemos la libertad de decir lo que nos agrada y nos molesta de los demás					
Las reuniones de mi familia ponen en evidencia las adicciones de algunos de sus miembros					
Mi familia emplea el doble mensaje, se pide una cosa cuando en realidad se quiere se haga otra					

En mi familia se platican cosas entre hermanos					
A los miembros de mi familia y a mí nos desagrada convivir con personas ajenas a nuestra familia					
En mi casa, los miembros de la familia y yo ocultamos lo que nos desagrada de los demás					
A los miembros de mi familia y a mí nos agrada consentirnos unos a otros					
En mi familia, acostumbramos a criticar a la persona que se encuentra ausente					
En mi familia se dice una cosa y se hace otra					
En mi familia nos gusta pasar tiempo juntos					

Anexo 3. *Escala de phubbing*

	1	2	3	4	5
1. Cuando estoy con otras personas, empiezo a mirar de reojo a mi celular					
2. Cuando estoy con mis amigos, siempre estoy ocupado con mi celular					
3. La gente se queja por el tiempo que paso con mi celular					
4. Cuando estoy con mi familia, siempre estoy ocupado con mi celular					
5. Creo que el estar ocupado con mi celular puede hacer enojar a mi mejor amigo/a o novio/a					
6. Mi celular está siempre cerca de mí					
7. Cuando me despierto por la mañana, lo primero que hago es ver el celular					
8. Siento que me falta algo si no tengo mi celular					
9. El uso de mi celular se incrementa día a día					
10. El tiempo dedicado a las actividades sociales, personales y escolares disminuye por el uso que hago del celular.					

Anexo 4. *Escala de fear of missing out (FOMO)*

	1	2	3	4	5
1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo					
2. Me temo que mis amigos tienen experiencias más gratificantes que yo.					
3. Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí					
4. Me pongo ansioso cuando no sé qué hacen mis amigos					
5. Es importante que entienda a mis amigos "en broma"					
6. A veces, me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al día con lo que está sucediendo					
7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con mis amigos					
8. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizar estado)					
9. Cuando me pierdo una reunión planificada, me molesta					
10. Cuando me voy de vacaciones, sigo atento a lo que hacen mis amigos					

Anexo 5. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)

	1	2	3	4	5
1. ¿Has pasado mucho tiempo pensando en las redes sociales o has planeado usarlas?					
2. ¿Has sentido la necesidad de utilizar cada vez más las redes sociales?					
3. ¿Has utilizado las redes sociales para olvidar tus problemas personales?					
4. ¿Has intentado dejar de usar las redes sociales sin éxito?					
5. ¿Te pusiste ansioso o agitado cuando te prohibieron usar las redes sociales?, ¿cuál es el promedio?					
6. ¿Has usado tanto las redes sociales que su uso ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios?					

Anexo 6. Escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)

	1	2	3	4	5
1. Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes					
2. Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer					
3. Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto					
4. Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo					
5. Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras					
6. Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas					
7. Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas					
8. Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto					
9. Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo					
10. Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo					
11. Siempre que hago un plan de acción, lo sigo					
12. Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento					
13. Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme					
14. Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra					
15. Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar					

Anexo 7. DASS- 21

	0	1	2	3
Me costó mucho relajarme				
Me di cuenta de que tenía la boca seca				
No podía sentir ningún sentimiento positivo				
Se me hizo difícil respirar				
Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas				
Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones				
Sentí que mis manos temblaban				
Sentí que tenía muchos nervios				
Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo				
Sentí que no tenía nada por qué vivir				
Noté que me agitaba				
Se me hizo difícil relajarme				
Me sentí triste y deprimido/a				
No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo				
Sentí que estaba al punto de pánico				
No me pude entusiasmar por nada				
Sentí que valía muy poco como persona				
Sentí que estaba muy irritable				
Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico				
Tuve miedo sin razón				
Sentí que la vida no tenía ningún sentido				

Anexo 8. Escala SISCO SV-21 de estrés académico

Estresores	1	2	3	4	5
1. La competencia con mis compañeros del grupo					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días					
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases					
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as					
6. El tipo de trabajo que me piden (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as					
8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)					
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as					
10. La realización de un examen					
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo					
12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as					
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as					
14. Asistir a clases aburridas o monótonas					
15. No entender los temas que se abordan en la clase					

Síntomas	1	2	3	4	5
16. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18. Dolores de cabeza o migraña					
19. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24. Ansiedad, angustia o desesperación					
25. Problemas de concentración					
26. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
27. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
28. Aislamiento de los demás					
29. Desgano para realizar las labores escolares					
30. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
32. Escuchar música o distraerme viendo televisión					
33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)					
35. La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)					
36. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					
37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos					
38. Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que me preocupa)					
39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
40. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					
41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					
42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					
43. Salir a caminar o hacer algún deporte					
44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					
45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					

Anexo 8. *Cuestionario utilizado para estudiantes de una institución pública de educación superior con presencia en todo el estado de Puebla*

El uso de las redes sociales y el celular como reto en las relaciones interpersonales en las y los jóvenes poblanos

En la actualidad, el uso del celular en las actividades cotidianas de la juventud establece nuevas pautas de comunicación y formas de relacionarse. Por ello, el Instituto Digital del Estado de Puebla y la Facultad de Psicología (BUAP) solicitan tu amable colaboración para un estudio cuyo objetivo es indagar la problemática del uso del celular y las redes sociales en las relaciones interpersonales en alumnos de una institución pública de educación superior con presencia en todo el estado de Puebla.

Para tal fin, te pedimos responder un cuestionario autoadministrado (de una duración máxima de 25 minutos) que indagará sobre información sociodemográfica y respuestas hacia la labor académica del alumno en su diario vivir.

El único requisito para participar es ser alumno de cualquier grado o modalidad en una institución pública de educación superior con presencia en todo el estado de Puebla.

Tus respuestas serán totalmente confidenciales, por tal motivo es muy importante que respondas con la mayor sinceridad posible.

Los resultados de este estudio serán utilizados con fines científicos en favor de la comunidad estudiantil, así como en la divulgación en congresos, seminarios y publicaciones científicas.

Agradecemos tu valiosa colaboración.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

He entendido los objetivos y actividades a realizar durante el estudio llamado **“El uso de las redes sociales y el celular como reto en las relaciones interpersonales en las y los jóvenes poblanos”**.

Entiendo que mi participación es voluntaria y confidencial, y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Si así lo decidiera, se procederá a la destrucción de los registros codificados y de la información que sobre mí se hubiera obtenido.

Entiendo que la participación en el estudio no implica efectos para mi salud o riesgo alguno, pues se trata de un estudio retrospectivo.

Entiendo que se mantendrán en secreto mis datos y que solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos con fines académicos y científicos.

Entiendo que los resultados que se obtengan solo se divulgarán con fines académicos y de investigación.

Grupo de Investigación: “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización” (Facultad de Psicología, BUAP)

ACEPTO PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

Soy alumno, conozco los objetivos del estudio, el consentimiento informado y el aviso de privacidad, por lo cual acepto participar en el estudio.

En cumplimiento de la legislación mexicana vigente, así como de las normas éticas sobre investigación en psicología, debemos solicitar su consentimiento de participación. “Después de haber leído la naturaleza, objetivo y beneficios de esta investigación, estoy consciente que mi participación es voluntaria, así como del carácter confidencial de los datos obtenidos. Por lo tanto, acepto libre y voluntariamente contestar el cuestionario”. Puedes conocer el Consentimiento informado extenso y la Declaración de privacidad, dando clic en el siguiente enlace:

<https://...>

- Sí
- No

SECCIÓN 2 . MUCHAS GRACIAS

Si más adelante quisieras participar en la encuesta, tus respuestas serían de gran ayuda.

Recibe un saludo afectuoso.

¿Deseas salir definitivamente del cuestionario?

- Sí
- No

SECCIÓN 3. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Agradecemos tu participación en esta investigación. A continuación, se presentará una serie de preguntas relacionadas con tu condición sociodemográfica, por favor, contesta con tu información actual. No existen respuestas mejores o peores, la correcta es aquella que expresa verídicamente tu propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son estrictamente confidenciales.

Matrícula											
Unidad de extensión (Campus)											
Sexo	Mujer					Hombre					
4. ¿Cuántos años tienes?											
5. ¿Qué carrera estás cursando?											
6. ¿En qué semestre de la carrera te encuentras?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Otro__
7. ¿Cuál es tu promedio inmediato anterior de calificaciones?	De 6 a 6.9				De 7 a 7.9			De 8 a 8.9			De 9 a 10
8. ¿Cuántas horas de estudio, aproximadamente, dedicabas al día durante tu último semestre cursado?	De 1 a 3				De 4 a 6			De 7 a 9			Más de 10
9. Estado civil	Soltero(a)		Casado(a)			Divorciado(a)			Viudo(a)		Otro__
¿Tienes dependientes económicos?	Sí					No					

SECCIÓN 4. Escala de habilidades sociales

Subescalas

- Habilidades comunicativas o relacionales
- Asertividad
- Habilidades de resolución de conflictos

Recorrido Likert

- 1=Totalmente falsa
- 2=Falsa
- 3=Algo falsa
- 4=Ni verdadera ni falsa
- 5=Algo verdadera
- 6=Verdadera
- 7=Totalmente verdadera

Instrucciones

A continuación, hay una serie de frases referidas a tus relaciones con otras personas, indica si estás o no de acuerdo con ellas. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas. Para cada pregunta, elige la respuesta que mejor te describa, considerando la siguiente escala:

1= Totalmente falsa, 2= Falsa, 3= Algo falsa, 4= Ni verdadera ni falsa, 5= Algo verdadera, 6= Verdadera, 7= Totalmente verdadera

	1	2	3	4	5	6	7
1. Me cuesta trabajo comenzar una conversación con alguien que no conozco							
2. Suelo hablar o felicitar a mis compañeros/as cuando hacen algo bien							
3. Me disgusta hablar cuando hay mucha gente							
4. Cuando dos amigos/as se han peleado suelen pedirme ayuda							
5. Me cuesta trabajo invitar a un desconocido a una fiesta, al cine, etc.							
6. Me resulta complicado empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente							
7. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho							
8. Me resulta muy difícil decirle a un chico/a que quiero salir con él o ella							
9. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as							
10. Cuando tengo un problema con otro chico o chica, me pongo en su lugar y trato de solucionarlo							
11. Si tengo la impresión de que alguien está molesto/a conmigo le pregunto por qué							
12. Cuando hay un problema con otros chicos o chicas pienso y busco varias soluciones para resolverlos							

SECCIÓN 5. Escala de Funcionamiento Familiar (EFFAMO)

Subescalas

- Ambiente familiar positivo
- Conflicto
- Hostilidad

Recorrido Likert

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = Desacuerdo
- 3 = Indiferente
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Instrucciones

A continuación, encontrarás una serie de enunciados relacionados con tu trabajo. No hay respuestas correctas o incorrectas, la mejor es aquella que expresa verídicamente tu propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son confidenciales. Para cada pregunta, elige la respuesta que mejor te describa, considerando la siguiente escala:

1= Totalmente en desacuerdo, 2= Desacuerdo, 3= Indiferente, 4= De acuerdo y 5= totalmente de acuerdo

	1	2	3	4	5
1. En mi familia nadie sigue la disciplina establecida por los papás					
2. En mi familia se buscan actividades recreativas en las que todos podamos participar					
3. En mi familia, los límites y reglas son poco claros					
4. Los integrantes de mi familia y yo mostramos desinterés por los demás					
5. El expresar nuestro afecto es algo importante para mi familia					
6. Los miembros de mi familia y yo nos criticamos unos a otros					
7. A mi familia y a mí nos agrada realizar cosas juntos					
8. En mi familia se desconoce lo que cada uno espera del otro					
9. Los miembros de mi familia y yo manifestamos entre nosotros sentimientos diferentes a los que verdaderamente sentimos					
10. Cuando hay un problema, los miembros de mi familia nos reunimos y platicamos sobre las posibles soluciones					
11. En mi familia respetamos los intereses y gustos de todos					
12. En la toma de decisiones familiares, participamos padres e hijos					
13. En mi familia, cada quien resuelve sus problemas como puede					
14. Mi familia se distingue por sus relaciones armoniosas					
15. Los miembros de mi familia y yo tenemos la libertad de decir lo que nos agrada y nos molesta de los demás					

16. Las reuniones de mi familia ponen en evidencia las adicciones de algunos de sus miembros					
17. Mi familia emplea el doble mensaje, se pide una cosa cuando en realidad se quiere se haga otra					
18. En mi familia se platican cosas entre hermanos					
19. A los miembros de mi familia y a mí nos desagrada convivir con personas ajenas a nuestra familia					
20. En mi casa, los miembros de la familia y yo ocultamos lo que nos desagrada de los demás					
21. A los miembros de mi familia y a mí nos agrada consentirnos unos a otros					
22. En mi familia, acostumbramos a criticar a la persona que se encuentra ausente					
23. En mi familia se dice una cosa y se hace otra					
24. En mi familia nos gusta pasar tiempo juntos					

SECCIÓN 7. Escala de phubbing

Subescalas

- Alteración de la comunicación
- Obsesión por el celular

Recorrido Likert:

- 1=Nunca
- 2=A veces
- 3=Con frecuencia
- 4=Casi siempre
- 5= Siempre

Instrucciones

A continuación, encontrarás una serie de enunciados. No hay respuestas correctas o incorrectas, la mejor es aquella que expresa verídicamente tu propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son confidenciales. Para cada pregunta, elige la respuesta que mejor te describa, considerando la siguiente escala:

1= Nunca, 2= A veces, 3= Con frecuencia, 4= Casi siempre y 5= Siempre

	1	2	3	4	5
1. Cuando estoy con otras personas, empiezo a mirar de reojo a mi celular					
2. Cuando estoy con mis amigos, siempre estoy ocupado con mi celular					
3. La gente se queja por el tiempo que paso con mi celular					
4. Cuando estoy con mi familia, siempre estoy ocupado con mi celular					
5. Creo que el estar ocupado con mi celular puede hacer enojar a mi mejor amigo/a o novio/a					
6. Mi celular está siempre cerca de mí					
7. Cuando me despierto por la mañana, lo primero que hago es ver el celular					
8. Siento que me falta algo si no tengo mi celular					
9. El uso de mi celular se incrementa día a día					
10. El tiempo dedicado a las actividades sociales, personales y escolares disminuye por el uso que hago del celular					

SECCIÓN 8. Escala de fear of missing out (FOMO)

Recorrido Likert

- 1 = Para nada cierto
- 2 = Ligeramente cierto
- 3 = Moderadamente cierto
- 4 = Muy cierto
- 5 = Extremadamente cierto

Instrucciones

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas, la mejor es aquella que expresa verídicamente tu propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son confidenciales. Para cada pregunta, elige la respuesta que mejor te describa, considerando la siguiente escala:

1= Para nada cierto, 2 = Ligeramente cierto, 3 = Moderadamente cierto, 4 = Muy cierto y 5 = Extremadamente cierto

	1	2	3	4	5
1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo					
2. Me temo que mis amigos tienen experiencias más gratificantes que yo					
3. Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí					
4. Me pongo ansioso cuando no sé qué hacen mis amigos					
5. Es importante que entienda a mis amigos "en broma"					
6. A veces, me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al día con lo que está sucediendo					
7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con mis amigos					
8. Cuando me lo paso bien, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizar estado)					
9. Cuando me pierdo una reunión planificada, me molesta					
10. Cuando me voy de vacaciones, sigo atento a lo que hacen mis amigos					

SECCIÓN 9. Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Andreassen et al., 2016)

Recorrido Likert

- 1=Muy rara vez
- 2=Rara vez
- 3=Algún tiempo
- 4=A menudo
- 5=Muy a menudo

Instrucciones

A continuación, se presentan algunas preguntas sobre tu relación con las redes sociales y lo que haces con ellas (Facebook, X, antes Twitter, Instagram, etc.) durante el último año. Para cada pregunta, elige la respuesta que mejor te describa.
*Durante el último mes, con qué frecuencia

1= Muy rara vez, 2= Rara vez, 3= Algún tiempo, 4= A menudo y 5= Muy a menudo

Durante el último mes, con qué frecuencia	1	2	3	4	5
1. ¿Has pasado mucho tiempo pensando en las redes sociales o has planeado usarlas?					
2. ¿Has sentido la necesidad de utilizar cada vez más las redes sociales?					
3. ¿Ha utilizado las redes sociales para olvidar sus problemas personales?					
4. ¿Ha intentado dejar de usar las redes sociales sin éxito?					
5. Te pusiste ansioso o agitado si te prohibieron usar las redes sociales ¿promedio?					
6. ¿Has usado tanto las redes sociales que su uso ha tenido un impacto negativo en tu trabajo/estudios?					

SECCIÓN 10. Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS)

Escala Likert

- 1=Nunca me ocurre
- 2= Casi nunca me ocurre
- 3= A veces me ocurre
- 4= Casi siempre me ocurre
- 5=Siempre me ocurre

Instrucciones

Las siguientes frases describen algunas cosas que les pasan a las y los estudiantes cuando deben realizar actividades académicas. Indica con qué frecuencia esto te ocurre, empleando la siguiente escala:

1=Nunca me ocurre, 2= Casi nunca me ocurre, 3= A veces me ocurre, 4= Casi siempre me ocurre y 5=Siempre me ocurre

	1	2	3	4	5
1. Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes					
2. Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer					
3. Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto					
4. Sigo posponiendo el mejorar mis hábitos de trabajo					
5. Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que me resultan displacenteras					

6. Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas					
7. Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas					
8. Derrocho mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto					
9. Cuando algo me resulta muy difícil de abordar, pienso en postergarlo					
10. Me propongo que haré algo y luego no logro comenzar o terminarlo					
11. Siempre que hago un plan de acción, lo sigo					
12. Desearía encontrar una forma fácil de ponerme en movimiento					
13. Aunque me enoje conmigo cuando no hago las cosas, no logro motivarme					
14. Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra					
15. Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta arrancar					

SECCIÓN II. DASS-21

Subescalas

- Estrés
- Depresión
- Ansiedad

Recorrido Likert

- 0=Nunca
- 1=A veces
- 2=Con frecuencia
- 3=Casi siempre

Instrucciones

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones; debes responder seleccionando el número que indique cuánto de esa afirmación se aplica a tu caso durante el último mes. No existen respuestas mejores o peores, la correcta es aquella que expresa verídicamente tu propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son estrictamente confidenciales. Debes responder expresando la frecuencia con que tienes ese sentimiento de la siguiente forma. * Durante la última semana...

0=Nunca, 1=A veces, 2=A menudo y 3=Casi siempre

Durante la última semana...	0	1	2	3
1. Me costó mucho relajarme				
2. Me di cuenta de que tenía la boca seca				
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo				
4. Se me hizo difícil respirar				
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas				
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones				
7. Sentí que mis manos temblaban				
8. Sentí que tenía muchos nervios				
9. Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo				
10. Sentí que no tenía nada por qué vivir				
11. Noté que me agitaba				
12. Se me hizo difícil relajarme				
13. Me sentí triste y deprimido/a				
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo				
15. Sentí que estaba al punto de pánico				
16. No me pude entusiasmar por nada				
17. Sentí que valía muy poco como persona				
18. Sentí que estaba muy irritable				
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico				
20. Tuve miedo sin razón				
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido				

SECCIÓN 13. Escala SISCO SV-21 de estrés académico

Subescalas

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Recorrido Likert

- 1=Nunca
- 2= Rara vez
- 3=A veces
- 4=Casi siempre
- 5=Siempre

Instrucciones

A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde señalando con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa. Debes tener en consideración la siguiente escala de valores:

1=Nunca, 2= Rara vez, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre

Estresores	1	2	3	4	5
1. La competencia con mis compañeros del grupo					
2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días					
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases					
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)					
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as					
6. El tipo de trabajo que me piden (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as					
8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)					
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as					
10. La realización de un examen					
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo					
12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as					
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as					
14. Asistir a clases aburridas o monótonas					
15. No entender los temas que se abordan en la clase					

SECCIÓN 14

Ahora se presenta una serie de enunciados con las principales reacciones o síntomas que, en mayor o menor medida, manifiestan las y los alumnos cuando están estresados.

Responde señalando con qué frecuencia presentas cada una de estas reacciones cuando estás estresado/a por motivos escolares. Toma en consideración la siguiente escala de valores:

1=Nunca, 2= Rara vez, 3=A veces, 4=Casi siempre y 5=Siempre

Síntomas	1	2	3	4	5
16. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18. Dolores de cabeza o migraña					
19. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24. Ansiedad, angustia o desesperación					
25. Problemas de concentración					
26. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
27. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
28. Aislamiento de los demás					
29. Desgano para realizar las labores escolares					
30. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

SECCIÓN 15

A continuación, se presenta una serie de acciones que suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde señalando con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés. Toma en consideración la siguiente escala de valores:

1= Nunca, 2= Rara vez, 3= A veces, 4= Casi siempre y 5= Siempre

Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
32. Escuchar música o distraerme viendo televisión					
33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)					
35. La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)					
36. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					
37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos					
38. Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)					
39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
40. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					

41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					
42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					
43. Salir a caminar o hacer algún deporte					
44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de tus tareas					
45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					

SECCIÓN 16

Recibe un saludo afectuoso y nuestro agradecimiento.

Si tienes alguna duda o quieres añadir algún comentario sobre el cuestionario que acabas

de llenar, tienes un espacio opcional a continuación o puede escribir al correo:

loyda.hernandez@iedep.edu.mx y joseluis.rojas@correo.buap.mx



REFERENCIAS

- Albornoz, K. D. y Yepes, N. J. (2023). *Entre likes, estrés y pendientes: explorando la relación entre adicción a redes sociales, estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios* [Tesis para obtener el grado en Maestría en Tecnologías Aplicadas a la Educación, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18805>
- Alessio, A. y Main, L. (2019). *Ansiedad ante Exámenes y Procrastinación General y Académica en estudiantes universitarios de primer y último año de la carrera*. [Trabajo Final de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires"]. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10603>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Academic Stress. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=en
- Balvin, M. (2015). Funcionalidad familiar y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Temática psicológica*, 11(1), 53-63. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/817/731>
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. ECORFAN.
- Bustamante, J. M. y Chávez, L. Y. (2023). Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad de la provincia de Chiclayo [Tesis para obtener el grado en Licenciatura en Psicología, Universidad de Señor de Sipán]. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/11809>
- Capilla, E. (2015). Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico [Tesis para obtener el grado en Máster Universitario Investigación (MUI) en Ciencias Sociales y Jurídicas, Especialidad en Psicología, Universidad de Extremadura]. <http://hdl.handle.net/10662/3455>

- Capilla, E. y Cubo, S. (2017). Phubbing conectados a la red y desconectados de la realidad, un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*, (50), 173-185. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36849882012>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M. y Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/index.htm>
- Coll, A. M. y Huairé, E. J. (2018). Desarrollo de habilidades sociales en contextos universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 8(14), 123-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2018.14.430>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M. y Del Rosario-Gontaruk, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna*, 38(2), 113-120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2.113-120>
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A. y Averill, P. (2002). The depression anxiety stress scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1016014818163>
- Del Arco, C. R. (2005). Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, (11), 63-74.
- Delgado, A. E., Ecurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R. E. y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 19(019), 55-75. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- Fuertes, J. y Armas, L. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, 7, 155-166. <http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/163>
- Furlan, L. A., Heredia, D. E., Piemontesi, S. E. y Tuckman, B. W. (2012). Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS). *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 9(3), 142-149. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549016020.pdf>

- García, M., del Pilar Méndez, M., Rivera, S. y Peñaloza, R. (2017). Escala de funcionamiento familiar. Propiedades psicométricas modificadas en una muestra mexicana. *Revista iberoamericana de psicología*, 10(1), 19-28. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10103>
- Gil, F., Valle, G. D. y Oberst, U. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83. <https://recercat.cat/bitstream/handle/2072/257438/301485-422850-1-SM.pdf>
- Gracia, T. J., Ávila, D., Hernández, J. F. y Flórez, D. (2021). La presencia de *phubbing* en estudiantes del nivel superior. *Panorama*, 15(28), 92-104.
- Guadarrama, R., Márquez, O., Veytia, M., y León, A. (2011). Funcionamiento familiar en estudiantes de nivel superior. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 179-192. <https://www.iztacala.unam.mx/carreteras/psicologia/psiclin/vol-14num2/Vol14No2Art10.pdf>
- Hernández-Orellana, M. P., Pérez-Garcías, A. y Roco-Videla, Á. G. (2021). Digital identity and connectivity: knowledge and attitudes of Chilean university students. *Formación universitaria*, 14(1), 147-156. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100147>
- Holst, I. C., Galicia, Y., Gómez, G. y Degante, A. (2018). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *VERTIENTES. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=82569>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F. y Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- López, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez, I. M. y Álvarez, A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 50-61. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28068276006>

- López, L. R. y Gutiérrez, M. C. (2016). *Evidencia de una práctica emergente que incide en los procesos comunicativos* [Tesis para optar el grado de Maestría en Comunicación Educativa, Universidad Tecnológica de Pereira]. <https://hdl.handle.net/11059/7856>
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D. y Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 178-186. <https://akjournals.com/view/journals/2006/6/2/article-p178.xml>
- Morales, C. (2017). Depresión: Un reto para toda la sociedad del que debemos hablar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(2), 136-138. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2017.v43n2/136-138/>
- Morales, I. C., Barrera, Y., Veytia, G. y González, A. (2018). Las habilidades sociales y sus diferencias en estudiantes universitarios. *VERTIENTES. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20(2), 22-29. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2017/vre172c.pdf>
- Morales, M. y Chávez, J. K. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8), 1-16. <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121>
- Navas, W. y Vargas, M. J. (2012). Trastornos de Ansiedad: Revisión Dirigida para Atención Primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=38298>
- Núñez-Guzmán, R. L. y Cisneros-Chavez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. En J. Sánchez (Ed.), *Nuevas Ideas en Informática Educativa* (pp. 114-120). Universidad de Chile; Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas. https://www.researchgate.net/publication/261987711_Nuevas_Ideas_en_Informatica_Educativa/citations

- Ordaz, M. (2013). La educación de habilidades sociales desde la Extensión Universitaria. Propuesta de acciones. *Educación en Revista*, 57(2), 269-283. <https://www.scielo.br/j/er/a/L7Yc6hLVF5ZBFyDQCnN5mzz/?lang=es>
- Osorio, J. E. y Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>
- Padilla-Romero, C. y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Páez, M. L. y Peña, F. J. (2018). Depresión en universitarios. Diversas conceptualizaciones y necesidad de intervenir desde una perspectiva compleja. *Archivos de Medicina*, 18(2), 339-351. <https://doi.org/10.30554/arch-med.18.2.2747.2018>
- Portillo-Reyes, V. Ávila-Amaya, J. A. y Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <http://cathi.uacj.mx/20.500.11961/19171>
- Ramon, J. T. (2019). *Violencia en la Relación de Pareja, Phubbing y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios* [Tesis para optar el título de Licenciatura en Psicología, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41488>
- Resett, S. A. y González-Caino, P. C. (2020). Propiedades psicométricas de una Escala de Phubbing en una muestra argentina. *Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa*, 20(2), 69-84. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v20.n2.30111>
- Ruiz, M. (2015). Funcionalidad familiar y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Temática Psicológica*, 11(11), 53-63. <https://doi.org/10.33539/tema-tpsicol.2015.n11.817>

- Sánchez, M., Castañeiras, C. y Posada, M. (2019). Autoeficacia y autopercepción de competencias para el ejercicio profesional del psicólogo. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología*, 83-86. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc57f233-5d92-48c3-8c10-eae235542a88/content>
- Sánchez-Hernández, A. M. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Studiositas*, 5(2), 87-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/icycuaa2020792960>
- Torres-Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre narcisismo y autoestima. *Aloma*, 38(1), 31-38. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E. y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vargas, S. M. (2021). Factores que inciden en la depresión en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(82), 387-394. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442021000500387&lng=es&tlng=pt
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A. y López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

