



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***Adicción a las Redes Sociales y el Fenómeno FoMO y su relación
con la Salud Mental de Estudiantes Universitarios Poblanos***

TESIS

para obtener el título de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

presenta

Guadalupe Pineda Serrano

Director

Dr. José Luis Rojas Solís

Agosto 2025

DEDICATORIA

A mi mamá, porque a pesar de las dificultades que se enfrentó por ser una “madre joven”, siempre me acompañó en cada momento. Gracias por celebrar conmigo cada pequeño logro que tenía, por desvelarte conmigo en mis proyectos de la primaria y secundaria, por a pesar de las dificultades económicas siempre buscabas la forma de comprarme mis materiales y libros, por acompañarme en busca de cursos gratis o económicos que me ayudaran en cosas en las que no podías explicarme, por ir conmigo a los lugares más lejanos a hacer trabajos escolares; por abrazarme cuando me sentía tan pequeña, por vivir conmigo la pasión por los cuentos, la música y las películas, por cuidarme con tanto amor y enojarte cuando alguien me lastimaba, por festejar con pasión cada una de mis graduaciones, por ser quien buscó mil formas de que cumpliera mi sueño de ir a la universidad y por no juzgar mis decisiones. Eres la persona que más amo y admiro profundamente.

A mi abuelita Catalina o a quien más me gusta llamar “Mamichis”, por enseñarme la pasión por aprender, por mostrarme que nunca es tarde para cumplir un sueño y por acompañarme con tanto amor y ternura.

AGRADECIMIENTOS

Lo primero que llegó a mi mente al ver el apartado de agradecimientos fue la siguiente frase:

“Una flor nunca florece sola, siempre hay un campo”.

- *When life gives you tangerines*

Es una frase que me representa, ya que gracias a quienes forman parte de mi vida puedo concluir este proyecto. Estoy agradecida de que aquel campo sea muy extenso y gracias a él pude seguir adelante.

Quiero comenzar agradeciendo a mi familia, quienes han creído en mí y me han apoyado infinitamente.

A mi mamá, por hacer posible que cumpla cada una de mis metas y enseñarme que mientras haya vida, siempre habrá muchas oportunidades de volver a empezar y que ante las dificultades debemos dar todo, aunque no obtengamos lo que queríamos, habrá valido la pena cada esfuerzo.

A mis abuelos Catalina y José Luis, a quienes me gusta decirles Mamichis y Papichis, y quienes me han brindado su apoyo de muchas formas a lo largo de toda mi vida. Nunca olvidaré que, durante la pandemia, cuando fue la situación más difícil y mi mamá tenía dificultades económicas, no solo me apoyaron pagando el internet y pólizas para que pudiera seguir estudiando, sino que también nos brindaron comida y cubrieron algunos gastos míos y de mis hermanos. Gracias por seguir cuidándome a pesar de que ya soy una adulta y por demostrarme que ante una dificultad siempre puedo contar con su apoyo.

A mis tías maternas y tíos políticos, que siempre me animan en cada meta que me propongo; especialmente a mis tías Lulú, Caty y Norma, y mi tío Andrés, quienes siempre buscan la manera de que pueda terminar un proyecto. Sin ellos, muchas cosas no las habría logrado.

Agradezco a mis hermanos Lizbeth y Marco por acompañarme en cada aventura. Espero ser una buena hermana mayor, quiero acompañarlos y apoyarlos

en cumplir cada uno de sus sueños. A mis primos hermanos, en especial a Andy que es mi mejor amiga y quien me ha animado a terminar la tesis; a Lalo, Mickey, Güicho, y Fanny, mis amigos más cercanos, compañeros de aventuras, con quienes he crecido y a quienes también quiero ver cumplir cada uno de sus sueños.

A mi padre, con quien tal vez por mucho tiempo no tuvimos una buena relación, pero ahora que he crecido puedo comprender mejor las situaciones. Gracias por apoyarme en concluir esta etapa.

A dos familiares y dos compañeros queridos e importantes que ya no están conmigo físicamente, pero cuyo amor y compañía permanecen en mí. A mi abuela Ana y mi tío paterno Felipe, quienes conocieron a una niña que quería conquistar el mundo, pero partieron antes de ver que cumplía una de sus metas. Y a mis gatos Nino y Chucky, quienes se desvelaban conmigo en cada proyecto, quienes me abrazaban en momentos de estrés o tristeza y me ayudaron a seguir adelante. Quiero decirles que finalmente lo logré.

A mis nuevas mascotas Chiquis y Capuchino, quienes a pesar de no haber llegado en un buen momento y de haberse enfermado tanto que tuve que pausar mis actividades para cuidarlos, hoy me acompañan y están durmiendo a mi lado, llenándome de amor y compartiendo este gran final.

Agradezco a mis mejores amigas que me han acompañado desde la prepa y que son como hermanas para mí. Agradezco a Aracely, fue muy grato haber podido estudiar contigo la misma licenciatura y concluir esta etapa a tu lado; gracias por sostenerme siempre en una crisis. A Mariluz, gracias por acompañarme en cada momento, por cada canción que me enviabas como un abrazo a la distancia y por hacerme un hueco en tu apretada agenda; sé que serás una excelente profesional. A Iris, gracias por animarme siempre, por escuchar mis pláticas y leer cada mensaje mío con paciencia. A Joshelin, gracias por visitarme en la facultad, por recibirme en la tuya cuando lo necesitaba y por comprarme comida. Gracias a todas por estar conmigo en cada situación difícil, por explicarme lo que no entendía, por abrazarme cuando más me sentía pequeña, por compartir risas y aventuras. Siempre serán la amistad más pura que he conocido, las amo y admiro mucho.

Agradezco a mis amigos y equipo Buenavista: Luz, Diana, Nohemí y Jess, la vida universitaria fue más hermosa con ustedes. Fueron con quienes compartí risas, comidas en los pasillos, múltiples trabajos en equipo y muchas desveladas, pero siempre hicimos los mejores trabajos. Gracias a ustedes pude aprender y encontrar una pasión en la psicología, gracias también por apoyarme en mis momentos más tristes y felices. Además de ser una hermosa amistad, también son personas a quienes quiero y admiro. Sé que serán excelentes profesionales y colegas.

Agradezco a las amistades que hice a lo largo de la licenciatura dentro y fuera de la universidad. A Lalo, mi mejor amigo, gracias por siempre responder mis dudas, explicarme lo que no entiendo y por apoyarme como amigo, compañero y colega; espero verte cumplir cada meta. A Edith, gracias por tantas risas, por acompañarme en un momento triste y complicado de esta etapa universitaria y por regalarme una hermosa amistad. A Nene, por siempre estar al pendiente de mí y animarme a intentar cosas nuevas, sin tu apoyo, tal vez por miedo no me habría atrevido a hacer muchas cosas de las que ahora estoy orgullosa. A Angélica y Beto, gracias por tantos momentos felices de la universidad y tantos proyectos compartidos. A Danae, gracias por todo tu apoyo y por acompañarme en el momento más confuso de mi etapa universitaria. A Mari Taxis, gracias por animarme a amar la investigación y por todo lo que me enseñaste. A Nadia, gracias por tu compañía y por animarme con tus mensajes mientras realizaba esta tesis. Agradezco a Saúl, Jonathan, Alexandra, Thaïs, Miguel, Liz, Mariana, Dani, Jorge, Ana, Brisa, Mary Leyva, Guadalupe Ramírez, Carol y Mar Alaffita por compartir conmigo cada conocimiento.

También agradezco a mi banda favorita *CNBLUE* por acompañarme con su música en mis días de estudio, crisis y alegrías de toda mi vida universitaria. Especialmente agradezco la canción *Be ok*, cuya letra me inspiró en seguir adelante.

Agradezco a todos mis compañeros y compañeras que integran el grupo de investigación al que pertenezco, son excelentes personas, estudiantes y próximamente grandes profesionales. Quiero agradecer en especial a Dana, Rosa

y Lucie, gracias por enseñarme, apoyarme y resolver cada una de mis dudas. Gracias a ustedes puede concluir este proyecto, fue un gusto trabajar con ustedes.

Agradezco a la Mtra. María Teresa de Jesús Forcelledo y a la Mtra. Janet Rojas por compartirme sus conocimientos, contribuir a mi formación profesional y enseñarme a amar aún más la Psicología.

Quiero hacer un agradecimiento especial al Dr. José Luis Rojas-Solís, un gran maestro y ser humano. Gracias por sus enseñanzas, consejos, paciencia y tiempo para la realización de este proyecto. Gracias a usted pude realizar cosas que nunca imaginé que haría en mi vida. Gracias a usted aprendí valiosas lecciones y descubrí la belleza de la investigación. Gracias por motivarme a ser una mejor profesional y persona.

Finalmente quiero darle gracias a Pineda Serrano Guadalupe, pero no quien está escribiendo, quiero agradecerle a Lupita de 2020, quien ya no veía futuro en su vida. Gracias por no rendirte, gracias por continuar a pesar de que pudo ser difícil despertar y respirar, gracias por seguir luchando, hemos concluido otra meta.

*Aprender es una hoja en blanco,
llenada por los anhelos y saberes,
de quien se atreve a errar.*

—Guadalupe Pineda Serrano

RESUMEN

El uso de las redes sociales se ha convertido en una actividad cotidiana entre los jóvenes, no obstante, su abuso puede provocar problemas asociados a la salud mental como manifestaciones de estrés, ansiedad y depresión. Así mismo, es importante señalar que los estudiantes universitarios son vulnerables a experimentar estos problemas debido a los desafíos a los que se enfrentan durante su formación académica y su proceso de transición hacia la vida adulta. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue explorar la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno de *FoMO*, el estrés, ansiedad y depresión en jóvenes universitarios poblanos, en una muestra conformada por 182 estudiantes con edades entre 18 y 23 años. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal, con alcances descriptivos y correlacionales; y se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de *Fear of Missing Out*, *BSMAS Bergen Social Media Addiction Scale* y el *DASS-21*. Referente a los resultados, se encontraron niveles medios de adicción a redes sociales y *FoMO*, así como niveles leves de estrés, ansiedad y depresión. Además, se identificaron diferentes correlaciones positivas y significativas entre los posibles problemas asociados al uso excesivo de las redes sociales (adicción a redes sociales y *FoMO*) con estrés, ansiedad y depresión. A partir de estos hallazgos, se destaca la importancia de promover estrategias de un uso sano de las redes sociales, así como la creación de programas enfocados en la prevención y atención a la salud mental en instituciones de educación superior.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, FoMO, Estrés, Ansiedad, Depresión, Estudiantes Universitarios

ABSTRACT

The use of social networks has become a daily activity among young people, however, its abuse can cause problems associated with mental health such as manifestations of stress, anxiety and depression. Likewise, it is important to note that university students are vulnerable to experience these problems due to the challenges they face during their academic training and their transition process towards adulthood. Therefore, the objective of the present research was to explore the relationship between addiction to social networks, the FoMO phenomenon, stress, anxiety and depression in young university students from Puebla, in a sample of 182 students between 18 and 23 years of age. A quantitative approach was used with a non-experimental, cross-sectional design, with descriptive and correlational scopes; and the following instruments were used: Fear of Missing Out Scale, BSMAS Bergen Social Media Addiction Scale and the DASS-21. Regarding the results, medium levels of addiction to social networks and FoMO were found, as well as mild levels of stress, anxiety and depression. In addition, different positive and significant correlations were identified between the possible problems associated with the excessive use of social networks (addiction to social networks and FoMO) with stress, anxiety and depression. These findings highlight the importance of promoting strategies for the healthy use of social networks, as well as the creation of programs focused on prevention and mental health care in higher education institutions.

Keywords: Social Network Addiction, FoMO, Stress, Anxiety, Depression, University Students

Índice general

Introducción	xx
Capítulo I	
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del problema	3
1.3 Objetivos	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos específicos	5
1.4 Justificación	5
1.5 Hipótesis	6
1.6 Definición de variables	6
1.6.1 Definición conceptual de las variables dependientes	6
 1.6.1.1 Estrés	6
 1.6.1.2 Ansiedad	6
 1.6.1.3 Depresión	7
1.6.2 Definición conceptual de las variables independientes	7
 1.6.2.1 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	7
 1.6.2.2 Adicción a las redes sociales	7
1.6.3 Definición operacional de las variables dependientes	7
 1.6.3.1 Estrés	7

1.6.3.2 Ansiedad	7
1.6.3.3 Depresión	8
1.6.4 Definición operacional de las variables independientes	8
1.6.4.1 <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	8
1.6.4.2 Adicción a las redes sociales	8

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Redes Sociales	10
2.1.1 Definición	10
2.1.2 Origen histórico y evolución	10
2.1.3 Características	11
2.1.4 Tipos de redes sociales	12
2.1.5 Uso actual y relevancia en la vida cotidiana	13
2.1.6 Relaciones en la era digital	14
2.2 Nativos digitales	15
2.3 Juventud y redes sociales	16
2.3.1 Usos educativos de las redes sociales	16
2.4 El fenómeno <i>FoMO (Fear of Missing Out)</i>	17
2.4.1 Concepto y características	17
2.4.2 Teoría de los Usos y Gratificaciones	18
2.4.3 Efectos y consecuencias psicosociales del <i>FoMO</i>	19

2.5 Bases conductuales y neuropsicológicas de adicciones	20
comportamentales.	
2.6 Adicción a las redes sociales	21
2.6.1 Definición y debate teórico.	21
2.6.2 Características y sintomatología	22
2.6.3 Consecuencias.	23
2.7 Salud mental y redes sociales en estudiantes universitarios.	23
2.7.1 Estrés.	24
2.7.1.1 Concepto y sintomatología	24
2.7.1.2 Causas del estrés en jóvenes universitarios.	24
2.7.1.3 Relación con el mal uso de las redes sociales.	25
2.7.2 Ansiedad.	26
2.7.2.1 Concepto y sintomatología	26
2.7.2.2 Relación con el mal uso de las redes sociales	27
2.7.3 Depresión.	28
2.7.3.1 Concepto y sintomatología	28
2.7.3.2 Relación con el mal uso de las redes sociales.	28

Capítulo III. Método

3.1 Diseño	31
3.2 Sujetos	31
3.3 Instrumentos	31

3.3.1 Cuestionario de datos sociodemográficos	31
3.3.2 Escala de <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	31
3.3.3 <i>Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)</i>	32
3.3.4 DASS-21	32
3.4 Procedimiento	33
3.5 Aspectos éticos	33
3.6 Análisis estadísticos	34

Capítulo IV. Resultados

4.1 Datos sociodemográficos	36
4.2 Análisis descriptivos	38
4.2.1 Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados	38
4.2.2 Medidas de tendencia central, dispersión y forma de las variables estudiadas	39
4.2.3 Clasificación de las variables según puntos de corte.	44
4.3 Frecuencia por ítem	47
4.3.1 Distribución de frecuencias por ítem de la escala <i>FoMO</i>.	47
4.3.2 Distribución de frecuencias por ítem de la escala <i>BSMAS</i>	48
4.3.3 Distribución de frecuencias por ítem de la escala <i>DASS-21</i>.	49
4.4 Análisis inferenciales	52
4.4.1 Análisis de correlación	52
4.4.1.1 Correlación entre las variables en la muestra total.	56

4.4.1.2 Correlación entre las variables en la submuestra de mujeres.	57
4.4.1.3 Correlación entre las variables en la submuestra de hombres.	58

Capítulo V. Discusión

5.1 Discusión	60
5.2 Conclusiones	68
5.3 Limitaciones	69
5.4 Fortalezas.	70
5.5 Futuras líneas de investigación	70
5.6 Aportaciones.	71
Referencias	73
Anexos	97
Anexo 1. Cuestionarios.	98
Anexo 2. Datos personales y redes académicas de la sustentante.	104
Anexo 3. Cuadro resumen de productos derivados de la Tesis.	107
Anexo 4. Publicaciones en revistas científicas	109
Anexo 5. Capítulo de libro arbitrado y financiado por CONCYTEP	111
Anexo 6. Ponencias presentadas en Congresos.	113
Anexo 7. Memorias de congreso	118
Anexo 8. Conferencias.	120
Anexo 9. Estancias de Investigación.	121

Anexo 10. Ponencia en simposio.	124
Anexo 11. Reportes técnicos.	125
Anexo 12. Proyectos científicos de investigación financiados por CONCYTEP . . .	128
Anexo 13. Talleres impartidos.	133
Anexo 14. Participación en Grupo de Investigación.	135

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Formas de usos de las redes sociales en la vida cotidiana.....	14
Tabla 2. Motivaciones del uso de redes sociales según la teoría de los usos y gratificaciones.....	18
Tabla 3. Clasificación de los puntajes totales del DASS-21.....	33
Tabla 4. Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados.....	39
Tabla 5. Principales medidas de tendencia central, dispersión y forma de las variables estudiadas (N=182).....	40
Tabla 6. Distribución de frecuencias por ítem en el Miedo a perderse algo.....	48
Tabla 7. Distribución de frecuencias por ítem en el Adicción a Redes Sociales.....	49
Tabla 8. Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Estrés.....	50
Tabla 9. Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Ansiedad.....	51
Tabla 10. Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Depresión.....	52
Tabla 11. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra total (N=182).....	56
Tabla 12. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de mujeres (n=148).....	57

Tabla 13. Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de hombres (n=34)..... 58

ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1. Línea del tiempo de las redes sociales	11
Figura 2. Tipo de redes sociales y sus características.....	12
Figura 3. Redes sociales directas e indirectas.....	13
Figura 4. Frecuencia de participantes por edad y sexo.....	36
Figura 5. Frecuencia de participantes por licenciatura y sexo.....	37
Figura 6. Frecuencia de participantes por semestre y sexo.....	38
Figura 7. Histograma de puntajes totales de FoMO.....	41
Figura 8. Histograma de puntajes totales de Adicción a Redes Sociales.....	42
Figura 9. Histograma de puntajes totales de Estrés.....	43
Figura 10. Histograma de puntajes totales de Ansiedad.....	43
Figura 11. Histograma de puntajes totales de Depresión.....	44
Figura 12. Distribución de niveles de Estrés según los puntos de corte del DASS-21.....	45
Figura 13. Distribución de niveles de Ansiedad según los puntos de corte del DASS-21.....	46
Figura 14. Distribución de niveles de Depresión según los puntos de corte del DASS-21.....	47
Figura 15. Correlación entre Adicción a redes sociales y FoMO (muestra total)	53
Figura 16. Correlación entre Adicción a redes sociales y Estrés (muestra total)	53
Figura 17. Correlación entre Adicción a redes sociales y Ansiedad (muestra total)	53

Figura 18. Correlación entre Adicción a redes sociales y Depresión (muestra total)	54
Figura 19. Correlación entre FoMO y Estrés (muestra total).....	54
Figura 20. Correlación entre FoMO y Ansiedad (muestra total).....	54
Figura 21. Correlación entre FoMO y Depresión (muestra total).....	54

Introducción

En la última década, el aumento del uso de las redes sociales ha modificado la vida social y se ha consolidado como una herramienta fundamental para la interacción, el entretenimiento y la obtención de información (Valero et al., 2025), especialmente en los jóvenes (Martínez et al., 2022), quienes suelen usarlas en búsqueda de placer y compañía, tratando de evitar la soledad y emociones negativas (Castro y de la Villa, 2017). Esto puede derivar en un uso excesivo y dependencia en el que las personas no pueden imaginar su vida sin estas plataformas (Carrasco et al., 2018). Así, a pesar de los múltiples beneficios que ofrece, su mal uso puede afectar la salud mental y el bienestar emocional de quienes las usan (Armaza, 2023; Castro y de la Villa, 2017).

En ese sentido, fenómenos como la adicción a las redes sociales y el *FoMO* (*Fear of Missing Out*) se presentan como problemáticas emergentes (Varchetta et al., 2020), las cuales además se les ha relacionado con el estrés, dificultades para dormir, soledad, depresión y ansiedad (Correa-Rojas et al., 2020).

Por lo anterior, el objetivo principal de esta investigación es explorar la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos.

A continuación, se presenta la forma en que se estructura y desarrolla el contenido de la presente tesis:

El primer capítulo aborda los antecedentes sobre la adicción a redes sociales, el *FoMO* y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios. Además, se presenta la pregunta de investigación, el objetivo general, los objetivos específicos, la justificación, las hipótesis planteadas y la definición conceptual y operacional de las variables estudiadas.

En el segundo capítulo se aborda el marco teórico en donde detallan las características de las redes sociales, su origen, evolución y su uso entre los universitarios, el concepto y características del *FoMO*, la adicción a las redes

sociales y su relación con la salud mental, específicamente con los estados de estrés, ansiedad y depresión.

El tercer apartado describe los elementos metodológicos que guiaron la investigación, como lo es el diseño de estudio, los criterios de inclusión, los participantes, los instrumentos utilizados, el procedimiento seguido, los principios éticos considerados y los análisis estadísticos empleados para comprobar las hipótesis.

Respecto al cuarto capítulo, se exponen los resultados obtenidos, presentando los datos sociodemográficos, la confiabilidad y normalidad de los instrumentos, los análisis descriptivos y las correlaciones encontradas entre las variables de interés, así como diferencias en función del sexo de los participantes.

En el quinto capítulo se discuten los hallazgos a la luz de la literatura científica disponible, y se incluyen las conclusiones derivadas del estudio.

Finalmente, en sexto epígrafe se presentan las referencias bibliográficas utilizadas como soporte teórico y los anexos que complementan la información de la investigación.

Capítulo I

Capítulo I. Propósito y Organización

1.1 Antecedentes

En la última década, se ha observado un incremento en el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), especialmente de las redes sociales, debido a que se han convertido en medios destacados para la interacción social y el acceso a la información, superando obstáculos geográficos, modificando el modo de comunicación y creando una interacción casi inmediata (Berea et al., 2019; Martínez et al., 2022). Frente a este nuevo escenario, la sociedad ha tenido que ajustarse de forma conjunta, alterando sus patrones de comportamiento, como lo es la utilización de su tiempo y la satisfacción de sus necesidades a través de las redes sociales (Berea et al., 2019).

En este contexto, la extensión global del ciberespacio simboliza un cambio significativo e irreversible en el estilo de la vida social, especialmente en la de los adolescentes y adultos jóvenes (Gerónimo y Jiménez, 2017), los cuales son calificados como nativos digitales, debido a que nacieron en la primera década del siglo XXI, época en la cual ocurrió la masificación del Internet y la integración de las TIC en la cotidianidad de las sociedades (López-Iglesias et al., 2023). Además, al ser jóvenes y el contexto en el que se desarrollaron, tienen una predisposición intuitiva del uso de dispositivos electrónicos (Ibarra-Urbe y Fonseca-Bautista, 2022).

Por ello, las redes sociales se han convertido en instrumentos esenciales para la juventud, las cuales se utilizan como medios de recreación, ocio y de socialización (Valerio y Serna, 2018). A su vez, las redes sociales ofrecen a sus usuarios anonimato, fácil accesibilidad y falta de contacto físico, aspectos que las hacen atractivas para los jóvenes (Valencia-Ortiz et al., 2021). Ello se puede corroborar con la información de la base de datos de *DataReportal* (2024) señala que, en enero del 2024, cerca de 90.02 millones de mexicanos utilizaban redes sociales, siendo el 11.6 % de estos usuarios jóvenes entre 18 y 24 años.

Sin embargo, a la par de lo anterior, están apareciendo efectos secundarios debido al mal uso de las redes sociales, tales como la desinhibición, asequibilidad, ausencia de contacto físico y poca percepción del tiempo de exposición a estas (Valencia-Ortiz et al., 2023). Por tal motivo, el uso de las redes se convierte en una problemática cuando se desarrolla una dependencia, al grado en el que muchas personas no pueden imaginar su vida sin ellas (Carrasco et al., 2018).

En relación con lo previamente expuesto, el uso disfuncional de las redes sociales se ha vinculado con diversas dificultades; entre ellas se encuentran los desajustes en el estado de ánimo, aumento del aislamiento social, el deterioro de relaciones íntimas y el síndrome de *Fear of Missing Out (FoMO)* (Álvarez y Moral, 2020; Correa-Rojas et al., 2020). Este último se describe como el miedo a perderse experiencias relevantes o actividades sociales (Álvarez y Moral, 2020; Fioravanti et al., 2021), y es el motivante de que las personas dediquen más tiempo a las redes sociales, publicando cada acción que lleven a cabo como un componente central de su vida (Martínez-Líbano et al., 2023).

Dentro de este marco, otra dificultad que ha sido relacionada tanto con el uso desadaptativo de las redes sociales como con algunos problemas de salud mental es la adicción a estas (Carrasco et al., 2018). Esta conducta adictiva ha sido definida como la obsesión para utilizar las redes, al dedicar muchas horas diarias y perjudicar áreas importantes de la vida y sacrificar actividades cotidianas (Becerra et al., 2021).

A pesar de que diferentes estudios han sugerido que la adicción a la tecnología tiene consecuencias diversas como problemas para la toma de decisiones, aumento del nivel de angustia, olvido para realizar ciertas actividades, bajo estado de ánimo o conflictos en la concentración (Cabero-Almenara et al., 2020), no todos los autores están de acuerdo en que el uso excesivo de Internet y las redes sociales se deba considerar una adicción, pues no ha sido incluida en la Guía de Referencia de Criterios Diagnósticos DSM-5 (Valencia-Ortiz et al., 2023).

Sin embargo, otros autores argumentan que el uso del término de adicción a redes sociales sí se justifica por la serie de patrones de comportamiento que son similares a los criterios de una conducta adictiva (Cabero-Almenara et al., 2020;

Pellegrino et al., 2022); ejemplo de ello son los comportamientos como la modificación del ánimo, los conflictos interpersonales o la intranquilidad por el uso de las redes sociales (Luo et al., 2021).

En ese sentido, aun considerando estas posturas, no se puede ignorar que el uso excesivo de las tecnologías conlleva consecuencias negativas en la vida de una persona, específicamente en grupos vulnerables como los jóvenes (Valencia-Ortiz et al., 2023).

Ahora bien, en el contexto latinoamericano hasta hace poco se encontraba una escasa producción científica sobre los problemas relacionados con el abuso de las TIC y redes sociales (Rojas-Díaz y Yepes-Londoño, 2022), lo que resalta la necesidad de aumentar las investigaciones acerca del impacto del uso desadaptativo de las redes sociales en los jóvenes, especialmente en estudiantes universitarios, su vida cotidiana y su salud mental (Troya-Fernández et al., 2023).

1.2 Planteamiento del problema

Actualmente, existe una creciente popularidad del uso de las redes sociales entre los jóvenes debido a que les permiten construir, mantener y ampliar su círculo social por medio de espacios digitales que son interactivos y enriquecedores de contenido (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017; Varchetta et al., 2020).

Frente a lo anterior, la adicción a Internet ha sido vinculada con dificultades en la salud mental de estudiantes de educación superior a raíz del uso desadaptativo que se le da, llegando incluso a presentar la necesidad de estar conectados a Internet todo el tiempo (Martínez-Líbano et al., 2023).

Además, 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 encontrar un uso constante y excesivo de los sitios de redes sociales, debido a que su consumo puede proporcionar una serie de recompensas continuas, como gratificaciones o sentido de pertenencia, favoreciendo así un involucramiento cada vez mayor en la misma

actividad, ignorando sus relaciones y responsabilidades académicas, profesionales y personales (Varchetta et al., 2020).

En el caso de México, de acuerdo con la Asociación de Internet MX (2024), el país cuenta con 101.9 millones de usuarios de Internet, de los cuales un 39% permanece en línea diariamente 9 horas o más y un 31% se encuentra entre los 12 y 27 años de edad. Aunque existen diversos estudios que documentan la relación que tienen los jóvenes mexicanos con el uso de las redes sociales (Gutiérrez y Gutiérrez, 2021; Hernández, 2024; Lozano-Blasco et al., 2023; Ramírez-Gil et al., 2021; Ruvalcaba et al., 2022; Sánchez-Macías et al., 2021; Valencia-Ortiz et al., 2021; Valencia-Ortiz et al., 2023), aún existe una brecha en la literatura sobre su uso problemático y posibles consecuencias (Becerra et al., 2021).

Por consiguiente, frente al incremento del uso problemático de las redes sociales, resulta fundamental continuar explorando este fenómeno desde enfoques que permitan comprender sus posibles causas y consecuencias, así como su potencial vinculación con alteraciones emocionales (Becerra et al., 2021).

En ese sentido, el objetivo del presente estudio es explorar la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos.

Aunado a lo anterior, se genera la pregunta de investigación: ¿Existirá una relación entre la adicción de redes sociales y el fenómeno de *FoMO* con los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos?

1.3 Objetivos

1.3.1 *Objetivo general*

Explorar la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Describir la prevalencia de la adicción a redes sociales, *FoMO*, ansiedad, estrés y depresión en jóvenes universitarios.
2. Determinar la correlación entre la adicción a redes sociales, *FoMO*, ansiedad, estrés y depresión en la muestra estudiada.

1.4 Justificación

La transición a la vida universitaria es un periodo de estrés y ajuste significativo para muchos jóvenes (Valecillos y López, 2025), donde enfrentan desafíos propios de la adultez emergente, por ejemplo, la necesidad de pertenencia a algún grupo, la presión académica, la soledad y la falta de habilidades de afrontamiento, que pueden contribuir al desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad; aspectos que suelen incrementarse con el uso de las redes sociales (Gil et al., 2015; Valecillos y López, 2025).

En ese sentido, las redes sociales, si bien ofrecen una manera de conexión con otros (Gil et al., 2015), también se han convertido en espacios donde los jóvenes las han utilizado como contextos virtuales en los que pueden relacionarse, pasar el tiempo, hacer una búsqueda de placer y compañía para evitar la soledad, así como un medio para la evasión de emociones negativas (Castro y de la Villa, 2017).

Sin embargo, es importante señalar que el uso de las redes sociales puede provocar toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas, como la pérdida de sueño, bajo rendimiento escolar, falta de control en el tiempo de uso y el alejamiento del entorno social (familia o amistades), lo que en conjunto puede derivar en el aislamiento de la persona (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chavez, 2019; Yovera, 2023).

Por ello, estos efectos negativos destacan la importancia de investigar cómo el uso excesivo de las redes sociales impacta en la salud mental de los jóvenes y comprender mejor las implicaciones de este fenómeno en su vida cotidiana.

1.5 Hipótesis

Partiendo de lo anterior, se elaboraron las siguientes hipótesis para el desarrollo de la presente investigación:

De acuerdo con el objetivo específico 1 (Describir la prevalencia de la adicción a redes sociales, *FoMO*, ansiedad, estrés y depresión en jóvenes universitarios).

Hipótesis 1: Se observará una alta prevalencia de adicción a redes sociales, *FoMO*, ansiedad, estrés y depresión.

De acuerdo con el objetivo específico 2 (Determinar la correlación entre la adicción a redes sociales, *FoMO*, ansiedad, estrés y depresión en la muestra estudiada).

Hipótesis 2: Se encontrará una correlación positiva y fuerte entre adicción de redes sociales y *FoMO*.

Hipótesis 3: A mayor adicción a redes sociales y *FoMO*, mayor será la presencia de estrés, ansiedad y depresión.

1.6 Definición de variables

1.6.1 Definición conceptual de las variables dependientes

1.6.1.1 Estrés. Es definido como una reacción psicológica, fisiológica o emocional de una persona para intentar responder a una demanda interna o externa, la cual se percibe como mayor a los recursos individuales con los que se cuenta (Cassaretto et al., 2021; Estrada et al., 2021).

1.6.1.2 Ansiedad. Se refiere a la anticipación de riesgo o daño que surge en circunstancias ambiguas o imprevistas en las que se espera que exista una amenaza, por lo que mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y

conductuales el individuo se prepara para enfrentar la situación (Navas y Vargas, 2012; Sotomayor-Preciado et al., 2023).

1.6.1.3 Depresión. Es un trastorno del estado de ánimo que interfiere en una persona para realizar sus actividades diarias y que puede afectar su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras, frecuentemente se acompaña de malestar mental y físico (Victor et al., 2024). Cuando se tiene esta afección de manera prolongada y con intensidad de moderada a grave, se considera un problema en la salud (Vargas, 2021).

1.6.2 Definición conceptual de las variables independientes

1.6.2.1. Fear of Missing Out (FoMO). Se describe como una preocupación constante que genera inquietud y/o ansiedad en las que uno podría estar perdiéndose actividades, noticias o eventos que otras personas saben, hacen o poseen (Cano et al., 2022; Correa-Rojas et al., 2020).

1.6.2.2 Adicción a las redes sociales. Hace referencia a patrones de comportamiento en el uso de las redes sociales que inicialmente proporcionan placer, pero que existe una gran dificultad al intentar desconectarse de estas plataformas lo que genera una sensación de irritabilidad o incomodidad (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019; Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

1.6.3 Definición operacional de las variables dependientes

1.6.3.1 Estrés. Se emplearon los 7 ítems correspondientes a la dimensión de Estrés de la escala DASS-21 en su versión adaptada al español realizada por Daza et al. (2002), con el fin de identificar la presencia de estados emocionales negativos de estrés.

1.6.3.2 Ansiedad. Se emplearon los 7 ítems correspondientes a la dimensión de Ansiedad de la escala DASS-21 en su versión adaptada al español realizada por Daza et al. (2002), con el objetivo de identificar la presencia de estados emocionales negativos de ansiedad.

1.6.3.3 Depresión. Se emplearon los 7 ítems correspondientes a la dimensión de Depresión de la escala DASS-21 en su versión adaptada al español realizada por Daza et al. (2002), con el propósito de identificar la presencia de estados emocionales negativos de depresión.

1.6.4 Definición operacional de las variables independientes

1.6.4.1 Fear of Missing Out (FoMO). Se usó la Escala de *Fear of Missing Out (FoMO)* en su versión adaptada al español realizada por Correa-Rojas et al. (2020), con el fin de medir el miedo a perderse algo en alguna red social.

1.6.4.2 Adicción a las redes sociales. Se empleó la escala *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* en su versión adaptada al español realizada por Arrivillaga et al. (2024), teniendo como objetivo la identificación de un uso problemático o adictivo de las redes.

Capítulo II

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Redes sociales

El término de “red social” surge en los años 30 y 40 del siglo pasado, y se refiere a una estructura social conformada por un grupo de individuos que están interrelacionados por algún vínculo, como la amistad, familiaridad, ideologías, entre otros (Torres, 2008). Con la masificación de dispositivos móviles y la accesibilidad al Internet, las redes sociales se han trasladado a comunidades virtuales (Amador-Ortíz, 2021).

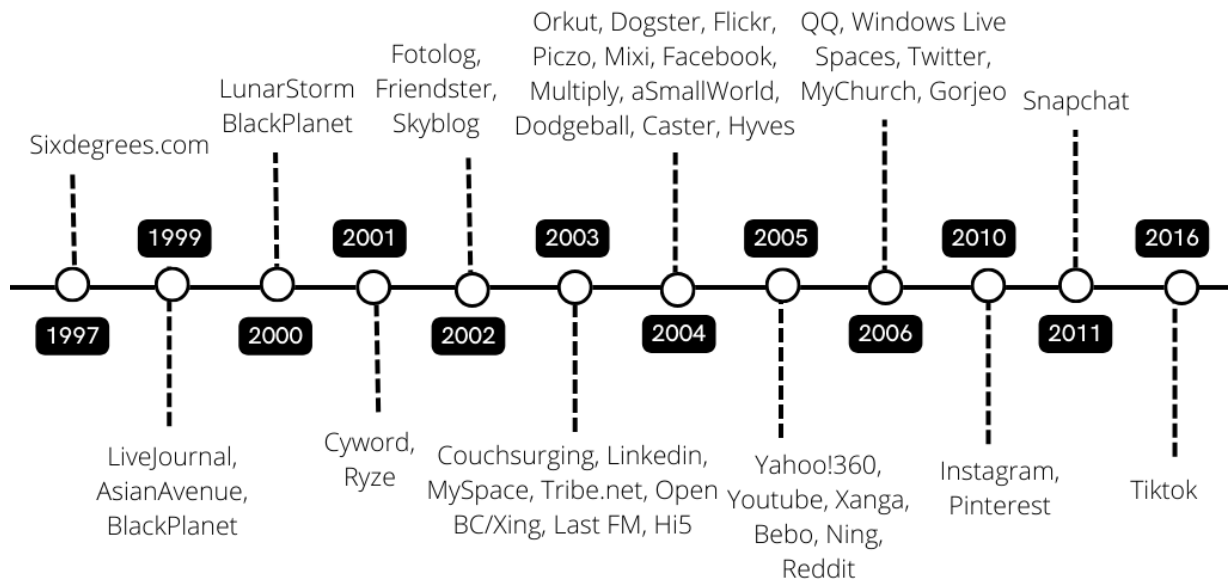
2.1.1 Definición

Desde una perspectiva contemporánea, las redes sociales virtuales pueden definirse como sistemas de relaciones que las personas establecen con amigos/conocidos con quienes interactúan por medio de alguna plataforma digital (Arceo et al., 2021). Por otro lado, Carrillo et al. (2024) señalan que las redes sociales virtuales son herramientas de comunicación que posibilitan el intercambio de información a través de la web.

2.1.2 Origen histórico y evolución

El nacimiento de las redes sociales en formato digital podría remontarse a finales de los años 90, en el que numerosas comunidades virtuales permitieron la creación de diferentes perfiles a sus usuarios (Colás-Bravo et al., 2013). En este contexto, la primera red social virtual fue *Classmates*, creada por Randy Conrads en 1995, la cual tenía como principal función facilitar el contacto entre exestudiantes de diversos colegios en los Estados Unidos (Herrera y O’Quinn, 2019); seguida de la red *sixdegrees.com* en 1997, que permitía a sus usuarios crear su perfil y tener una lista de amigos (Pérez et al., 2014).

Entre 1999 y 2001, surgen *AsianAvenue*, *BlackPlanet* y *MiGente*, que permitían a los usuarios crear perfiles personales, profesionales y de citas (Boyd y Ellison, 2007). Desde entonces, el crecimiento de las redes ha sido acelerado (Pérez et al., 2014), como se observa en la Figura 1.

Figura 1.**Línea del tiempo de las redes sociales**

Nota. Elaboración propia a partir de Boyd y Ellison (2007), Hu et al. (2014) y Zeng y Kaye (2022).

2.1.3 Características

Una de las características centrales de estas plataformas es la creación y edición de un perfil que ofrece a los usuarios un espacio de personalización y la posibilidad de diseñar identidades virtuales en función de sus deseos e intereses personales (Lardies y Victoria, 2022). Estas identidades pueden ser ficticias y no tener relación con quien realmente es la persona fuera del contexto virtual, siendo muchas veces una representación del anhelo de lo que esta desea ser (Blasco, 2021).

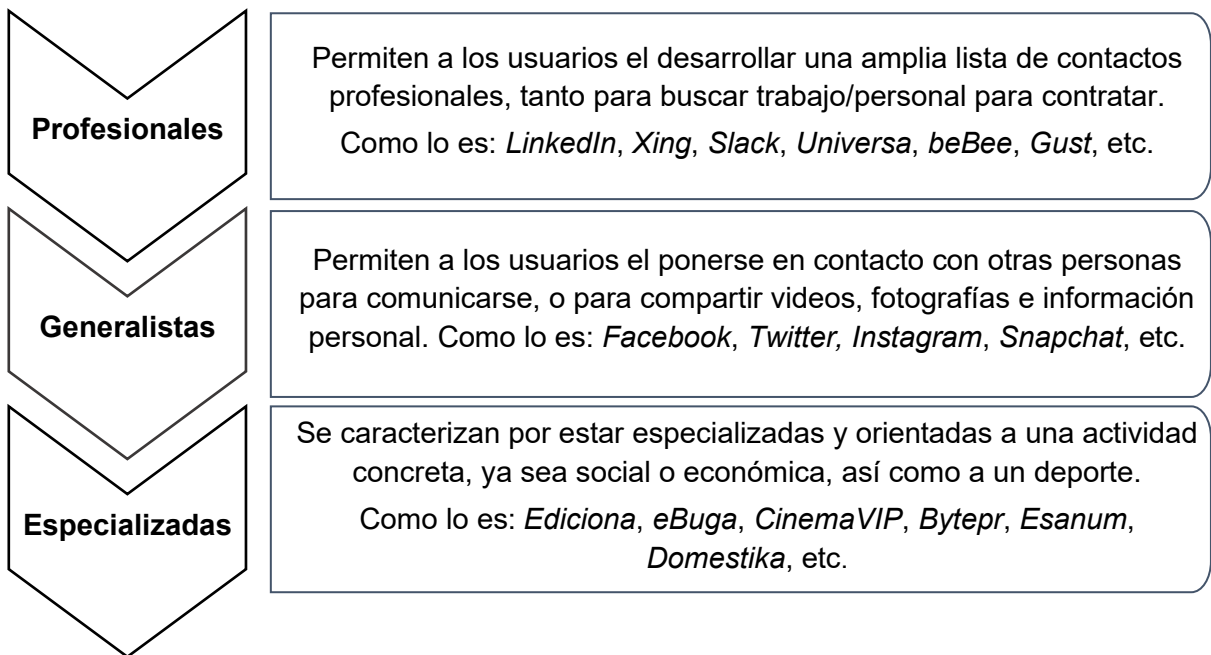
De acuerdo con Castro y de la Villa (2017), las redes sociales suelen ofrecer tres funciones básicas: 1) la creación de un perfil público o semipúblico, 2) la conformación de una lista de contactos con los que el usuario mantiene conexión dentro del sistema, y 3) la posibilidad de observar y explorar los perfiles de otros usuarios, así como los vínculos que estos mantienen con otros.

2.1.4 Tipos de redes sociales

Si bien las redes sociales son usadas como un medio de comunicación e interacción (Valencia-Ortiz et al., 2023), también son utilizadas con fines publicitarios, para la distribución de noticias y con propósitos de activismo social y político (Hernández, 2024). En línea con lo anterior, Monterroza (2025) y Hütt (2012) señalan tres clasificaciones principales de redes sociales, las cuales son: profesionales, generalistas y especializadas (ver Figura 2).

Figura 2.

Tipos de redes sociales y sus características



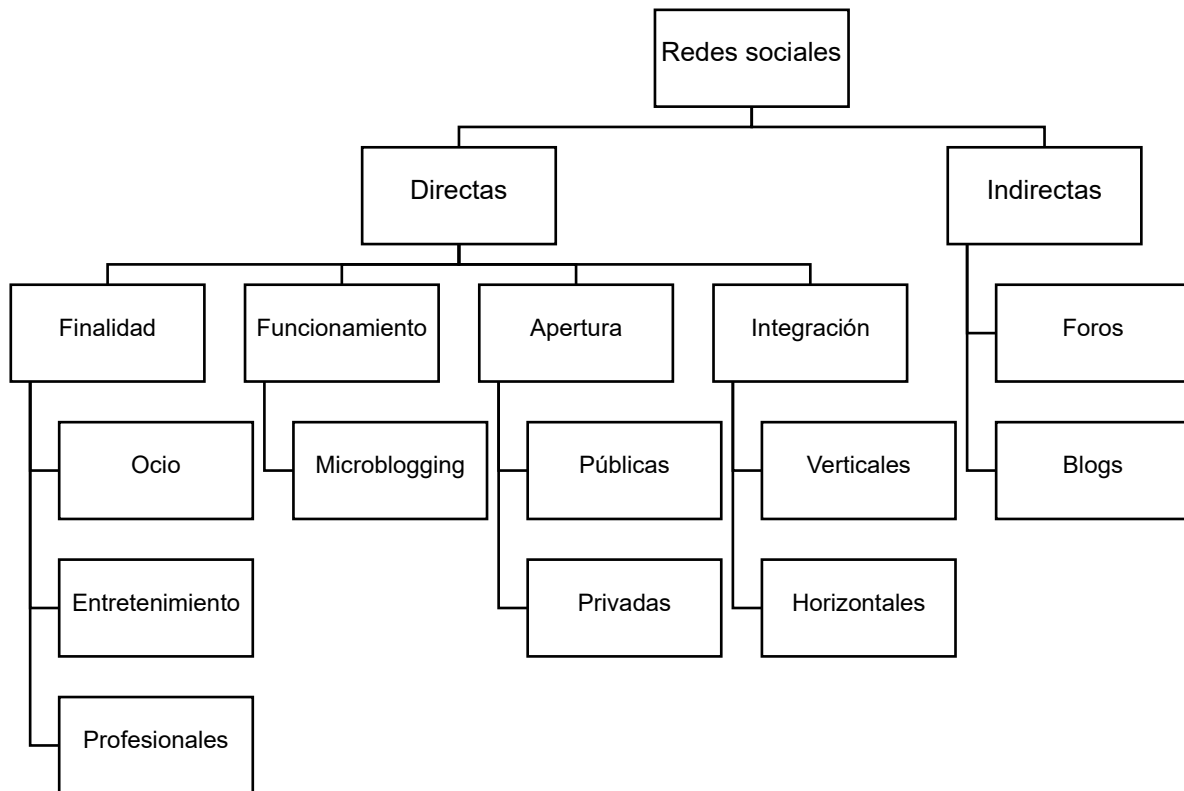
Nota. Elaboración propia a partir de Hütt (2012) y Monterroza (2025).

Por otra parte, el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (2011) propone una clasificación de las redes sociales en aquellas que son directas e indirectas. Las redes sociales directas se caracterizan por la creación de grupos cuyos miembros comparten intereses en común (Arceo et al., 2021), mientras las redes sociales indirectas son aquellas en las que el perfil de un usuario no es visible (Herrera y O'Quinn, 2019). A su vez, las

redes sociales directas se clasifican según su finalidad, funcionamiento, apertura o integración (Arceo et al., 2021). Estas clasificaciones se presentan en la Figura 3.

Figura 3.

Redes sociales directas e indirectas



Nota. Elaboración propia a partir del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (2011).

En adición, es importante destacar que cada una de las redes sociales mencionadas motiva a sus miembros a generar grupos y redes entre personas, basándose en la colaboración, la interacción y la conectividad constante (Torre y Vaillard, 2012).

2.1.5 Uso actual y relevancia en la vida cotidiana

En la actualidad, el uso de las redes sociales virtuales ha incrementado debido a la amplia conectividad tecnológica, facilitando así la interacción en tiempo real sin

limitaciones geográficas, lo que las ha hecho indispensables sobre todo en las nuevas generaciones (Alarcón-Allaín y Salas-Blas, 2022). Asimismo, estas plataformas han ganado una enorme popularidad dada su accesibilidad para establecer comunicación, compartir imágenes, videos, mensajes de texto y códigos (Amador-Ortíz, 2021). Además, las redes sociales cumplen con múltiples funciones en la vida cotidiana entre ellas la mensajería instantánea, el microblogging y la participación en juegos (Kuss y Griffiths, 2017); estos usos se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1.

Formas de usos de las redes sociales en la vida cotidiana

Forma de uso	Descripción	Ejemplos
Mensajería instantánea	Permiten la comunicación en tiempo real por medio de mensajes y llamadas	<i>WhatsAPP y Facebook Messenger</i>
Microblogging	Consiste en publicar mensajes cortos, como un diario personal en línea, que están destinados a ser compartidos con la audiencia del escritor (los llamados “seguidores”)	<i>Twitter</i>
Juegos virtuales	Permiten a los usuarios crear un alter ego en línea y jugar en un mundo virtual con otros usuarios	<i>World of Warcraft</i>

Nota. Elaboración propia a partir de Kuss y Griffiths (2017).

2.1.6 Relaciones en la era digital

Las redes sociales se han convertido en un medio de interacción continua entre amigos, parejas y familiares (Aichner et al., 2021; Gómez y Jiménez, 2022). Esto ha favorecido nuevas formas de relacionarse, caracterizadas por la inmediatez y la ausencia de barreras de distancia, tiempo, región o incluso la edad (Hérendez y Moral, 2024).

No obstante, esta comunicación digital no sustituye por completo la interacción presencial; los usuarios combinan el uso de ambos espacios (virtual-presencial) para prolongar la interacción con otros (Lardies y Victoria, 2022). A su vez, las redes sociales permiten que personas con dificultades en habilidades sociales puedan relacionarse con un gran número de personas de manera simultánea sin necesidad de contacto físico (Valencia-Ortiz et al., 2023).

Por otro lado, en el ámbito de las relaciones de pareja las redes sociales son utilizadas para iniciar vínculos románticos, ya que proporcionan un entorno menos estresante para interactuar (Aichner et al., 2021; Valencia-Ortiz et al., 2023). Los usuarios no se sienten presionados por su apariencia física al momento de chatear y el rechazo suele percibirse como menos doloroso en comparación con la interacción presencial (Aichner et al., 2021). Las relaciones virtuales se diferencian de las presenciales por tener menor intimidad, confianza, compromiso y pasión (Lardies y Victoria, 2022).

2.2 Nativos digitales

Las redes sociales han transformado la manera en que las personas se relacionan entre sí, particularmente en el caso de niños, adolescentes y jóvenes que nacieron a partir de 1990, nombrados como nativos digitales (Lardies y Victoria, 2022). Este grupo se caracteriza por haber crecido con acceso a dispositivos digitales e Internet (Castro y de la Villa, 2017; Turan et al., 2013).

Con respecto a lo anterior, es importante definir el concepto de nativo digital, el cual surge a partir de la inserción de las TIC a finales del siglo XX y los inicios del siglo XXI (Linne, 2014). En este contexto, los nativos digitales son aquellas personas inmersas en la era digital desde su nacimiento y que no han tenido que desarrollar ningún proceso de adaptación a la misma (Granado, 2019), además de ser hablantes nativos del lenguaje digital de los dispositivos electrónicos, los videojuegos y del Internet (Ibarra-Urbe y Fonseca-Bautista, 2022). Es así como esta población vive en un continuo estado de intercomunicación recibiendo grandes cantidades de información por medio de las diferentes redes sociales (Granado,

2019); es así como, a diferencia de otras generaciones, el uso de los medios digitales es parte de su vida cotidiana (Linne, 2014).

2.3 Juventud y redes sociales

El uso de las redes sociales se ha vuelto parte fundamental en la cotidianidad de los jóvenes, quienes hacen uso de estas plataformas como un medio que les permite exponer su vida a través de distintos formatos (texto, audio, vídeos, fotografías, etc.) con el objetivo de visibilizarse, intercambiar información y construir lazos sociales (Cepa y Martxueta, 2024; Montes et al., 2024; Rubio et al., 2024). Por consiguiente, las redes sociales ofrecen a los jóvenes nuevas posibilidades de expresión y sociabilidad (Gabriel, 2014).

2.3.1 Usos educativos de las redes sociales

Dentro del ámbito educativo, el uso de las redes sociales continúa creciendo año tras año planteando tanto desafíos como oportunidades para las instituciones de educación superior (Muñoz et al., 2024). Actualmente, distintas entidades educativas han permitido el uso de algunas redes sociales como *Facebook*, *Twitter*, *LinkedIn* y *WhatsApp*, las cuales son usadas como herramientas complementarias en los procesos de enseñanza y aprendizaje (Marugán y Martín, 2023). Además, estas plataformas funcionan como medios eficaces para compartir información e interactuar entre los miembros de la comunidad estudiantil (Ruvalcaba et al., 2022).

En este sentido, algunas investigaciones han destacado que las redes sociales favorecen la consulta de múltiples fuentes de información, facilitando la retroalimentación, promoviendo el autoaprendizaje, el trabajo en equipo y permiten el contacto con expertos de cualquier parte del mundo (Maldonado et al., 2019).

No obstante, a pesar de los beneficios antes mencionados, en el caso de los estudiantes universitarios, estos pueden enfrentar diversos desafíos al inicio de esta etapa académica (p. ej., formar independencia, presión de los estudios y el desarrollo de la identidad), que los vuelve vulnerables a adoptar comportamientos no deseables como la adicción a las redes sociales (Valecillos y López, 2025). De igual forma, algunas investigaciones han encontrado que el uso inadecuado de

redes sociales en los universitarios se relaciona con la postergación de emociones displacenteras que genera la vida escolar, como el aburrimiento, la tensión académica y la presión del tiempo por entregar tareas o proyectos (Du y Wang, 2024).

2.4 El fenómeno *FoMO* (*Fear of Missing Out*)

Estudios recientes sobre el uso de los dispositivos digitales han encontrado que algunos jóvenes sienten que al dejar de enviar mensajes corren el riesgo de volverse invisibles frente a sus contactos, además de una obsesión por comprobar constantemente si tienen llamadas, mensajes o correos en sus dispositivos (Capilla y Cubo, 2017). Esa sensación se conoce como “miedo a perderse algo” o por sus siglas en inglés como *FoMO* y ha sido considerada en diversos estudios del comportamiento contemporáneo (Cano et al., 2022).

2.4.1 Concepto y características

El *FoMO* es un fenómeno social que hace referencia a la sensación de inquietud, a menudo intensa, originada por la intranquilidad de que amigos u otros allegados puedan experimentar sensaciones gratificantes en las redes sociales de las que uno queda excluido (Correa-Rojas et al., 2020; Varchetta et al., 2020). Además, el *FoMO* se le ha considerado como un tipo de ansiedad social caracterizada por sentimientos de inadecuación y una sensación incómoda, y con frecuencia, abrumadora que se produce cuando otros tienen experiencias en las que uno está ausente (Gómez y Rosa, 2025). Por otra parte, al *FoMO* se le ha asociado con experiencias socioemocionales negativas como el aburrimiento, la soledad, la irritabilidad y la incompetencia (Can y Satici, 2019).

Aunque las redes sociales suelen proporcionar una serie de recompensas gratificantes continuas y un mayor sentido de autoeficacia, también podrían llevar a las personas a involucrarse de forma excesiva en su uso, al grado de ignorar sus relaciones interpersonales, así como descuidar sus responsabilidades académicas, profesionales y personales (Varchetta et al., 2020).

2.4.2 Teoría de los Usos y Gratificaciones

El fenómeno de *FoMO* puede explicarse por medio de la teoría de los usos y gratificaciones (Kuss y Griffiths, 2017), esta teoría busca responder a la pregunta sobre los motivos por los que las personas se exponen a los distintos medios de comunicación, partiendo del supuesto de que los individuos desempeñan un rol activo al seleccionar aquellos medios que mejor satisfacen sus necesidades (Tarullo, 2020). En ese sentido, esta teoría sugiere que las personas utilizan las redes sociales para satisfacer necesidades individuales, las cuales pueden ser cognoscitivas, afectivas, estéticas, integradoras o de evasión (Hernández y Moral, 2024).

Asimismo, estas motivaciones comprenden tanto aspectos funcionales como emocionales y en algunos casos derivan en conductas negativas, como el voyerismo o el ciberacoso (Kuss y Griffiths, 2017), como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2.

Motivaciones del uso de redes sociales según la teoría de los usos y gratificaciones

Categoría	Tipo de motivación	Descripción
Cognoscitivas	Búsqueda de información	Obtener datos específicos o noticias a través de redes sociales
Afectivas-estéticas	Formación de identidad	Construcción de la autoimagen en línea, generalmente de forma idealizada
Integradoras	Sociabilidad	Interacción con amigos o desconocidos
De evasión	Entretenimiento	Uso para experimentar placer o diversión
Negativas	Voyerismo	Observación pasiva de la vida de otros sin interacción directa
	Ciberacoso	Uso de redes para acosar, intimidar o dañar a otros

Nota. Elaboración propia a partir de Kuss y Griffiths (2017) y Tarullo (2020).

2.4.3 Efectos y consecuencias psicosociales del FoMO

Dado que las redes sociales ofrecen un flujo constante de información sobre eventos sociales, oportunidades académicas o profesionales (p. ej., reuniones, viajes, logros de otros), algunas personas pueden experimentar el fenómeno de *FoMO* y dar lugar a comparaciones que llegan a provocar un impacto negativo en su bienestar (Almeida et al., 2024). En particular, el miedo a ser excluido y a que otros estén viviendo experiencias gratificantes aumenta la intensidad y frecuencia del uso de las redes sociales durante la vida cotidiana lo que, a su vez, puede incrementar el nivel de adicción a estas plataformas (Varchetta et al., 2020).

En esta línea, algunas investigaciones señalaron que las personas con niveles más altos de *FoMO* entran en un ciclo de comportamientos destinados a reafirmar su identidad y autoestima, los cuales suelen manifestarse en conductas como la comparación con otros, el ciberacoso y la búsqueda constante de validación en las redes sociales, incrementando así el tiempo que permanecen en línea (Correa-Rojas et al., 2020; Ibáñez y Martínez, 2024). En este sentido, el *FoMO* también puede actuar como un mecanismo de autorregulación, mediante el cual algunas personas intentan satisfacer necesidades psicológicas no cubiertas (Can y Satici, 2019).

Por último, se debe tomar en cuenta que tanto el uso problemático de Internet como el *FoMO* tienden a causar efectos negativos en la salud mental, especialmente en los jóvenes (Aygar et al., 2019), quienes suponen que el uso de las redes sociales les proporcionará únicamente emociones positivas; sin embargo, estas suelen ser momentáneas y a largo plazo llegan a dar lugar a una sensación de malestar (Correa-Rojas et al., 2020), debido a la sobrecarga de información sobre la vida de los demás y la comparación constante por tener una vida idealizada que se muestra en línea (Correa-Rojas et al., 2020; Ibáñez y Martínez, 2024).

En línea con lo anterior, la literatura científica hasta hace unos años era limitada en cuanto las consecuencias y malestares asociados al uso problemático de Internet y el miedo a perderse algo de las redes sociales (Aygar et al., 2019); no

obstante, el corpus empírico se ha ido fortaleciendo últimamente en países de Asia, y Europa (Du et al., 2024; Liao et al., 2025; Uriarte, 2025).

2.5 Bases conductuales y neuropsicológicas de adicciones comportamentales

El término de adicción es conceptualizado como un trastorno cerebral que modifica las áreas responsables del placer, el manejo del estrés y el autocontrol (Uribe et al., 2025). Cuando no existe una sustancia de por medio, se habla de adicciones comportamentales o hábitos compulsivos (Cuquerella y García, 2023). Al igual que las adicciones a sustancias, las adicciones comportamentales presentan características clínicas similares como la tolerancia, la abstinencia, la comorbilidad, además de compartir circuitos neurológicos e incluso algunos factores genéticos (Anguiano et al., 2022).

Así, desde la perspectiva neuropsicológica existen diversas sustancias naturales y actividades que tienen propiedades reforzadoras positivas que inciden en los centros de recompensa tales como la comida, bebida, comportamientos sexuales, entre otros (Toranzo et al., 2018). En ese contexto, de acuerdo con Méndez et al. (2017) las adicciones se originan por la activación del sistema de motivación y recompensa, compuesto por neuronas dopaminérgicas localizadas en el área ventral tegmental (AVT), que proyectan hacia el núcleo accumbens (NAcc), la amígdala (AMI) y la corteza prefrontal (CPF), integrando la vía mesocortical donde la dopamina ejerce su acción sobre los receptores dopaminérgicos D1 y D2, reforzando las conductas placenteras y motivando su repetición.

En este sentido, el circuito de recompensa permite comprender que las adicciones no se limitan únicamente al consumo de sustancias, sino que también pueden extenderse a ciertos comportamientos que activan los mismos mecanismos neurobiológicos, generando efectos similares tanto a nivel cerebral como bioquímico (Gómez, 2023). De acuerdo con Roncero et al. (2023), una conducta puede clasificarse como adicción si presenta las siguientes características: pérdida de control (incapacidad para detener la conducta), dependencia de la conducta, síntomas de abstinencia (irritabilidad, nerviosismo, etc.) cuando no se puede realizar

la conducta y descuido de otros aspectos de la vida (familia, trabajo, estudios, etc.) para dar prioridad a la conducta, a pesar de las consecuencias negativas. En este grupo se incluye el juego patológico, la adicción a las compras, la adicción al sexo y más recientemente la adicción a las nuevas tecnologías, que incluye los videojuegos y las redes sociales (Cuquerella y García, 2023; Roncero et al., 2023; Toranzo et al., 2018).

En el contexto del uso de las redes sociales, diversos estímulos como los “me gusta” (*likes*) estimulan la producción de dopamina favoreciendo la repetición del comportamiento, pero a largo plazo disminuyen los receptores de ésta afectando su circulación en los lóbulos prefrontales contribuyendo al mantenimiento del uso excesivo y compulsivo de las redes sociales (Giraldo et al., 2021).

2.6 Adicción a las redes sociales

2.6.1 Definición y debate teórico

Si bien se suelen encontrar aspectos positivos en las redes sociales, su uso inadecuado e irresponsable puede generar consecuencias negativas a nivel psicológico (Alarcón-Allaín y Salas-Blas, 2022). Un ejemplo de ello es la dificultad de flexibilidad cognitiva, empobrecimiento afectivo, aumento del nivel de angustia, ansiedad, irritabilidad y problemas en la memoria de trabajo (Colonio, 2023). En consecuencia, la adicción a las redes sociales se define como un patrón de uso compulsivo y desadaptativo de plataformas digitales (Correa-Rojas et al., 2020).

No obstante, aún no existe un consenso acerca de si el uso excesivo de Internet y las redes sociales deba ser considerada una adicción debido a que no está incluida en la Guía de Referencia de Criterios Diagnósticos DSM-5 (Valencia-Ortiz et al., 2023). Por otro lado, en oposición a lo mencionado, algunos autores sostienen que la existencia de una posible conducta adictiva hacia las redes sociales ha sido argumentada por el comportamiento incontrolable por utilizarlas, generando una dependencia a tal punto que muchas personas no pueden vivir sin ellas, perjudicando áreas importantes de la vida (Becerra et al., 2021; Carrasco et al., 2018).

Sin embargo, independientemente de las posturas mencionadas, no se puede ignorar que el uso excesivo de las tecnologías puede generar consecuencias negativas, mayormente en grupos vulnerables como los jóvenes (Valencia-Ortiz et al., 2023), quienes en muchas ocasiones no son conscientes del uso compulsivo o adicción a las redes sociales virtuales (Colonio, 2023).

2.6.2 Características y sintomatología

Es importante resaltar que la conducta adictiva puede comenzar cuando un comportamiento inicialmente benigno con pocas o ninguna consecuencia dañina (como usar el teléfono) empieza a provocar consecuencias negativas donde el usuario depende cada vez más de su uso (Becerra et al., 2021).

Así mismo, lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia en el que todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, pero con el tiempo pasan a estar motivadas por reforzadores negativos para dar alivio a alguna tensión emocional (Carrasco et al., 2018).

En línea con lo anteriormente expuesto, la conducta adictiva a las redes sociales se considera como un subtipo de adicción a Internet caracterizada principalmente por el uso repetitivo, compulsivo y prolongado de estas aplicaciones virtuales, generando una incapacidad para controlar o interrumpir su consumo (Colonio, 2023).

Agregado a lo anterior, Castro y de la Villa (2017) destacan algunos síntomas de una posible dependencia a las redes sociales, como lo es: estar pendiente permanentemente de las redes sociales (saliencia), participar activamente para olvidar emociones negativas (cambios de humor), necesidad de aumentar cada día el tiempo de conexión para sentirse mejor (tolerancia), sentimientos de irritabilidad/ansiedad/depresión ante la pérdida de conexión (síndrome de abstinencia), y presentar conflictos intrapersonales e interpersonales.

Por otra parte, Colonio (2023) sostiene que la adicción a las redes sociales posee tres factores: 1) obsesión por las redes sociales, relacionada con pensar y

fantasear constantemente sobre lo que sucede en torno a ellas; 2) falta de control personal, vinculado a la carencia de control en el uso de las redes sociales y el posterior descuido de las actividades cotidianas; y 3) uso excesivo de las redes sociales, que alude a la incapacidad para terminar o disminuir el tiempo de uso de estas aplicaciones.

Por su parte, para Cabero-Almenara et al. (2020) la adicción a Internet se observa cuando en la persona presenta una serie de conductas: 1) tolerancia, cada vez se necesita estar más tiempo conectado; 2) abstinencia, se siente malestar cuando se interrumpe la conexión; 3) el medio se utiliza más de lo pretendido inicialmente; 4) deseo por dejar de usar Internet, sin poder dejarlo; 5) empleo excesivo de tiempo en actividades relacionadas con Internet; 6) dejar de hacer otras actividades para poder usar más Internet; y 7) utilización de Internet a pesar de saber que le está perjudicando.

2.6.3 Consecuencias

Al respecto, diferentes estudios han sugerido que la adicción a esta tecnología tiene consecuencias diversas como: dificultades en la flexibilidad cognitiva, problemas para la toma de decisiones, aumento del nivel de angustia, olvido o descuido en la realización de ciertas actividades, disminuye la respuesta emocional positiva, dificultades en el desarrollo de la memoria de trabajo o conflictos en la concentración (Cabero-Almenara et al., 2020).

En ese sentido, algunos autores señalan que esta adicción está relacionada con otras variables como baja autoestima, depresión y habilidades sociales deficientes, así como otros problemas de salud (migrañas, dolor lumbar, descanso insuficiente), aspectos psicológicos (riesgo de presentar desórdenes mentales), problemas familiares y discriminación (Valencia-Ortiz et al., 2023).

2.7 Salud mental y redes sociales en estudiantes universitarios

La etapa universitaria genera cambios considerables en la vida del estudiante, ya que se trata de un periodo de transición a una fase particularmente exigente y en la

que se suelen presentar problemas de adaptación, rendimiento y permanencia en la institución (Silva-Gutiérrez y De la Cruz-Guzmán, 2017).

De igual forma, los jóvenes entre los 17 a 25 años atraviesan un periodo de vida donde convergen cuestiones importantes como búsqueda de identidad, cambios en relaciones sociales, emocionales, conductas de riesgo, adicciones, patrones desadaptativos, trastornos alimenticios y de sueño, sobrecarga académica, carencias socioeconómicas, violencias, desempleo, ante las cuales se requieren recursos para facilitar su adaptación y bienestar integral (Barrera y Flores, 2020).

2.7.1 Estrés

2.7.1.1 Concepto y sintomatología. El estrés es definido como un proceso complejo donde el individuo responde a situaciones que suelen percibirse como amenazantes o desafiantes (estresores), activando un patrón de soluciones por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales o una combinación de ellas (Hernández et al., 2021; López et al., 2021); este proceso puede generar un desequilibrio entre las exigencias del entorno y las capacidades individuales de afrontamiento (Cassaretto et al., 2021; Estrada et al., 2021). De acuerdo con el modelo transaccional del estrés, este no solo depende de la situación externa, sino de cómo el individuo interpreta esa situación mediante procesos cognitivos, siendo un proceso dinámico y multifactorial que implica la evaluación continua de la situación y de los recursos disponibles para su afrontamiento (Camacho et al., 2024).

2.7.1.2 Causas del estrés en jóvenes universitarios. Durante la etapa universitaria, los estudiantes suelen experimentar momentos de estrés a lo largo de su trayectoria escolar, y en muchos casos, presentan dificultades para percibir y gestionar adecuadamente sus emociones (García et al., 2024). Entre las principales causas del estrés se encuentran el desempeño académico, la sobrecarga de tareas, evaluaciones y el tiempo limitado para realizar trabajos escolares (Hernández, 2024).

No obstante, estas no son las únicas situaciones que generan estrés para los estudiantes, el desajuste en la gestión del tiempo, responsabilidades personales, actividades laborales, expectativas familiares, dificultades económicas y actividades extracurriculares de la universidad (prácticas profesionales o pasantías) también intensifican los niveles de estrés (Belduma, 2024; García et al., 2024).

Por otra parte, con los constantes avances tecnológicos de la sociedad contemporánea, los estudiantes se enfrentan a un escenario desafiante en el que la adaptación a nuevas herramientas digitales se convierte en un factor decisivo que influye directamente en su desempeño académico (Gonzabay y Santamaria, 2024).

Por lo tanto, cuando estas situaciones no son abordadas adecuadamente pueden convertirse en estresores afectando a los estudiantes, quienes suelen descuidar sus hábitos de estudio cuando experimentan altos niveles de estrés lo que influye, a su vez, negativamente tanto en su conducta como bienestar general (García et al., 2024).

2.7.1.3 Relación con el mal uso de redes sociales. Por una parte, el uso de las redes sociales ha permitido reducir los tiempos para realizar distintas tareas, así como acortar distancias y favorecer la comunicación tanto de manera sincrónica como asincrónica (Sánchez-Macías et al., 2021). No obstante, los nuevos cambios de hábitos en el área tecnológica están generando problemas en la salud mental (Chávez y Coaquira, 2022).

En consecuencia, el incremento en el tiempo de uso de las TIC puede influir en los niveles de estrés (Sánchez-Macías et al., 2021). En este sentido, y tomando como base el modelo transaccional del estrés, dicho malestar puede derivarse de una sobrecarga de información, las demandas de multitarea, las dificultades para resolver problemas técnicos y la necesidad de estar constantemente conectado (Gemmano et al., 2023). Provocando un fenómeno conocido como “tecnoestrés”, entendido como el uso continuo de las TIC que puede generar ansiedad, temor ante su uso y provocar dependencia (Chávez y Coaquira, 2022). Asimismo, el tecnoestrés incluye la tecnofatiga, es decir agotamiento por el uso excesivo de las TIC (Puma y Calcina, 2024).

Por otra parte, la utilización de redes sociales dentro de las aulas ha aumentado a raíz de su implementación como un recurso educativo (Solano y Núñez, 2025). Además, los jóvenes universitarios también tienden a usar las redes sociales para intentar desconectarse de la tensión ocasionada por el estrés (Carbonell et al., 2021). No obstante, este mayor uso puede llegar a ocasionar agotamiento en los estudiantes, provocando estrés por la sobrecarga y la complejidad tecnológica (Puma y Calcina, 2024), lo que implica afectaciones en su productividad académica y bienestar en general (Sánchez-Macías et al., 2021).

En relación con lo anterior, diversas investigaciones han encontrado relación entre el estrés y la adicción a las TIC y redes sociales (Sánchez-Macías et al., 2021; Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría, 2022). En consecuencia, si bien el uso de las TIC o redes sociales en la educación es de gran relevancia (Arceo et al., 2021), es necesaria la implementación de orientación académica en el uso adecuado de estas plataformas para evitar consecuencias negativas (Ramírez et al., 2024).

2.7.2 Ansiedad

2.7.2.1 Concepto y sintomatología. La ansiedad es descrita como una emoción que surge ante situaciones ambiguas donde el individuo anticipa una posible amenaza y se prepara para actuar mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (Navas y Vargas, 2012). Para su diagnóstico, los médicos y psiquiatras se sustentan en criterios clínicos establecidos por el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* e *International Statistical Classification of Diseases and Related Health problems (ICD)* (Chacón et al., 2021).

Por otra parte, desde una perspectiva neurobiológica las regiones cortico-frontales encargadas de regular el miedo y la ansiedad funcionan de forma alterada en personas con trastornos ansiosos (Méndez et al., 2025). Esta disfunción está relacionada con la liberación de cortisol y adrenalina que afecta funciones cognitivas como la atención, la memoria y la toma de decisiones (Mora y del Mar, 2025); por lo cual, la ansiedad tiene un impacto negativo en el rendimiento académico ya que

debilita la capacidad de concentración y genera alteraciones en la memoria (Cancino et al., 2024).

De acuerdo con Navas y Vargas (2012) los síntomas de ansiedad varían desde los sentimientos de desasosiego hasta episodios de terror paralizante, pero presentan los siguientes síntomas comunes:

- **Crisis de angustia:** se trata de una aparición aislada y temporal de miedo o malestar intenso que inicia de forma brusca y alcanza su máxima expresión con rapidez (usualmente en 10 minutos o menos), acompañándose de una sensación de peligro o de muerte inminente y necesidad urgente de escapar.
- **Agorafobia:** se presenta cuando la persona se encuentra en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil, embarazoso o donde en el caso de presentarse una crisis de angustia, no se pueda disponer de ayuda. Suele conducir a comportamientos evitativos de múltiples situaciones: estar solo dentro o fuera de casa, mezclarse con la gente, viajar en automóvil, autobús o avión, o encontrarse en un puente o en un ascensor.

2.7.2.2 Relación con el mal uso de redes sociales. Las redes sociales han adquirido popularidad en los jóvenes, quienes las utilizan no solo para mantenerse informados sobre noticias, eventos o temas de interés (Expósito et al., 2024), sino también como una vía de escape ante emociones desagradables (Martínez-Líbano et al., 2023). En este sentido, su uso se convierte en una estrategia de evitación emocional que refuerza la necesidad de conexión constante (Carbonell et al., 2021).

Sin embargo, estas plataformas también promueven la comparación social, donde los usuarios evalúan su identidad con base en las opiniones y contenidos que observan en otros dentro de estas plataformas (Keles et al., 2019; Wu et al., 2024). En consecuencia, este uso puede derivar en una sobrecarga de información y dificultades para desconectarse, generando síntomas de ansiedad (Expósito et al., 2024; Martínez-Líbano et al., 2023). Además, las redes sociales generan un flujo constante de información que puede provocar un miedo anticipado a perderse acontecimientos relevantes o la percepción de llevar una vida “menos interesante”,

lo que promueve la conexión continua a ellas (Carbonell et al., 2021; Roncero et al., 2023; Uriarte, 2025). De esta forma, diversos estudios han identificado asociaciones entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad (Marino et al., 2018; Primack et al., 2017).

2.7.3 Depresión

2.7.3.1 Concepto y sintomatología. La depresión es conceptualizada como una alteración del estado de ánimo debido a factores emocionales y cognitivos que incide en el temple de un individuo (Victor et al., 2024). A su vez, la depresión puede ser resultado de interacciones complejas entre factores sociales, biológicos y psicológicos (Vargas, 2021). Desde una perspectiva neurobiológica, la depresión se relaciona con alteraciones en áreas cerebrales como la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala, cuyas modificaciones contribuyen significativamente a la sintomatología y gravedad de la depresión (García, 2024).

De acuerdo con Páez y Peña (2018) sus principales síntomas son: sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, sensación de “vacío”, desesperanza, pesimismo, culpa, irritabilidad, inquietud, inutilidad e impotencia, pérdida de interés en las actividades o los pasatiempos que antes resultaban placenteros.

Asimismo, la depresión provoca un nivel de angustia entre quienes la padecen que puede afectar su capacidad para realizar las tareas cotidianas (incluso las más simples). También puede afectar relaciones sociales como la familia, los amigos, el mundo laboral, incluso las relaciones sexuales (Morales, 2017).

2.7.3.2 Relación con el mal uso de redes sociales. Actualmente, los estudiantes utilizan las redes sociales como un lugar de seguridad que el mundo físico no puede otorgarles (González y Estévez, 2017), además son herramientas utilizadas para evadir problemas (académicos, laborales o familiares) o para poder expresar sus sentimientos mediante publicaciones para cubrir facetas emocionales (Victor et al., 2024). Sin embargo, el mal uso de las redes sociales puede aumentar la depresión en jóvenes al fomentar al aislamiento social, la dependencia

tecnológica y la comparación constante con vidas idealizadas, lo que deteriora la autoestima y genera ansiedad, miedo a perderse algo importante y conflictos emocionales; afectando con ello su rendimiento académico, laboral y sus relaciones personales (Troya-Fernández et al., 2023).

En línea con lo anterior, existen diversos estudios que muestran la relación entre el mal uso de las redes sociales y la salud mental en el que el mal uso puede contribuir a la aparición o el agravamiento de la depresión en la población juvenil lo que interfiere y afecta aspectos importantes para un correcto desarrollo vital (Martínez-Líbano et al., 2023). Otras investigaciones han observado que el nivel severo de la sintomatología depresiva se asocia con un nivel muy alto de dependencia a las redes (López-Iglesias et al., 2023).

Esto podría explicarse por el hecho de que ciertos síntomas de depresión como el aislamiento social y la percepción negativa de sí mismo, son variables que hacen que una persona tenga preferencia por la comunicación en Internet en lugar de la comunicación cara a cara, siendo esta última percibida como más insegura y amenazante (González y Estévez, 2017); por ello las redes sociales podrían actuar como una herramienta para la regulación del estado de ánimo, convirtiéndose en un instrumento para evadir los problemas de la vida diaria (Gámez-Guadix, 2015).

Capítulo III

Capítulo III. Método

3.1 Diseño

El presente estudio se realizó desde un paradigma positivista con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y *ex post facto*, con fines exploratorios, descriptivos y correlacionales.

3.2 Sujetos

La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, la cual estuvo integrada por estudiantes de nivel licenciatura en el estado de Puebla (México). Los criterios de inclusión aplicados fueron: 1) ser estudiante activo de alguna licenciatura en el estado de Puebla, 2) tener entre 18 y 23 años y 3) contestar el cuestionario de forma libre, voluntaria, informada y completa. Finalmente, se obtuvo una participación de 182 universitarios ($N=182$), de los cuales 148 (81.3%) fueron mujeres y 34 (18.7%) fueron hombres, con edades comprendidas dentro del rango definido para el estudio.

3.3 Instrumentos

3.3.1 Cuestionario de datos sociodemográficos

Fue elaborado para el estudio y está conformado por 5 ítems que reunieron información sobre el sexo, edad, carrera, semestre cursado y promedio académico.

3.3.2 Escala de Fear of Missing Out (FoMO) (Przybylski et al., 2013)

Para la presente investigación se empleó la adaptación al español realizada por Correa-Rojas et al. (2020) para población peruana. Es una escala unidimensional de 10 ítems ideada para medir el miedo a perderse experiencias o noticias en alguna red social (p. ej. *Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo y Cuando me voy de vacaciones, sigo atento a lo que hacen mis amigos*). Consta de un escalamiento tipo *Likert* que va de 1 a 5 puntos, donde 1=*Para nada cierto*, 2=*Ligeramente cierto*, 3=*Moderadamente cierto*, 4=*Muy cierto*, 5=*Extremadamente cierto*. Los ítems se califican de manera directa, por lo que una mayor puntuación hace referencia a una mayor presencia del atributo.

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

En este estudio, se implementó la adaptación al castellano realizada por Arrivillaga et al. (2024) para población española. Es un instrumento unifactorial compuesto por 6 ítems que evalúa las experiencias que cada persona tiene con las redes sociales durante el último año (p. ej. *¿Has pasado mucho tiempo pensando en las redes sociales o has planeado usarlos?* y *¿Has usado tanto las redes sociales que su uso ha tenido un impacto negativo en su trabajo/estudios?*). Los reactivos tienen una opción de respuesta tipo *Likert* que va de 1 a 5 puntos, donde 1=*Muy rara vez*, 2=*Rara vez*, 3=*Algún tiempo*, 4=*A menudo* y 5=*Muy a menudo*. Dónde una mayor puntuación representa un mayor acuerdo.

3.3.4 DASS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995)

Se aplicó la versión traducida y validada al español por Daza et al. (2002) para población hispana. Es una escala trifactorial de auto informe que fue diseñada para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés. Siendo la versión abreviada de la DASS (originalmente de 42 ítems) la que cuenta 21 ítems divididos en tres subescalas: 1) Estrés (p. ej. *Me costó mucho relajarme*), 2) Ansiedad (p. ej. *Se me hizo difícil respirar*) y 3) Depresión (p. ej. *Sentí que la vida no tenía ningún sentido*), donde cada una contiene siete ítems. Las respuestas se califican por medio de una escala *Likert* que va de 0 a 3 puntos, donde 0=*Nunca (No se aplica a mí en absoluto)*, 1=*A veces (Se aplica a mí hasta cierto punto, o parte del tiempo)*, 2=*A menudo (Se aplica a mí en un grado considerable, o buena parte del tiempo)*, 3=*Casi siempre (Se aplica mucho a mí, o la mayoría del tiempo)*. Se solicita a los participantes que evalúen en qué medida los ítems se aplicaron a ellos durante la semana anterior. Una mayor puntuación en cada subescala indica niveles más altos de estrés, ansiedad o depresión, respectivamente.

El global se clasifica en distintos niveles de depresión, ansiedad y estrés: normal, leve, moderado, grave y extremadamente grave (ver Tabla 3). Este se obtiene al sumar los ítems correspondientes a cada dimensión: Depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Así, el puntaje total puede oscilar entre 0 a 21 puntos.

Tabla 3.*Clasificación de los puntajes totales del DASS-21*

Nivel de severidad	Depresión	Ansiedad	Estrés
Normal	0-4	0-3	0-7
Leve	5-6	4	8-9
Moderado	7-10	5-7	10-12
Grave	11-13	8-9	13-16
Extremadamente grave	14 o más	10 o más	17 o más

Nota. Elaboración propia con base en Lovibond y Lovibond (1995).

3.4 Procedimiento

Inicialmente, se llevó a cabo una reunión con las autoridades de la institución para presentar la naturaleza y los objetivos del estudio. Tras obtener la autorización de los representantes de la unidad académica, se logró acceder a los participantes a los cuales se les compartió un consentimiento informado, así como un cuestionario en línea mediante la herramienta de *Google Forms*.

Después de que los participantes confirmaron su participación, procedieron a responder el cuestionario, cuyo tiempo estimado de respuesta fue de 20 minutos. Posteriormente, los datos fueron almacenados en *Microsoft Excel* para su análisis en el programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* en su versión 25. Por último, es relevante mencionar que la recolección de los datos se llevó a cabo entre julio y agosto de 2023.

3.5 Aspectos éticos

Primero, se presentaron los objetivos del estudio a los directivos de la institución, de quienes se obtuvo la autorización para aplicar los cuestionarios a los participantes. Seguidamente, se informó a los participantes sobre la voluntariedad de su participación, así como sobre el anonimato y la confidencialidad de los datos recopilados, mediante un proceso de consentimiento informado. Además, al inicio

del cuestionario se explicó nuevamente el propósito de la investigación y se presentó el consentimiento informado en dos versiones: breve y extensa; asimismo, se proporcionó la opción de participar en el estudio o abandonarlo sin ninguna consecuencia.

Por otra parte, es importante señalar que las y los participantes no recibieron ningún tipo de gratificación por responder el cuestionario. De igual forma para garantizar el respeto a los principios éticos y la protección del anonimato y la confidencialidad de la información, todo el procedimiento de la presente investigación se llevó a cabo en cumplimiento de las pautas establecidas por la Asociación Mexicana de Psicología (2009), la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2017) y el Código Ético de la *American Psychological Association* (2017).

Finalmente, es importante resaltar que la presente investigación obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (SIEP: 188/2024).

3.6 Análisis estadísticos

Para la realización de los análisis estadísticos se utilizó el software estadístico SPSS en su versión 25 para Windows. En primer lugar, se realizaron los análisis descriptivos, en el que se calculó el coeficiente *Alpha* de *Cronbach* (α) para medir la confiabilidad de las subescalas utilizadas y el análisis de normalidad se realizó por medio de la prueba de *Shapiro-Wilk*. Derivado de lo anterior, los resultados indicaron una adecuada consistencia interna y una no normalidad en los datos.

En segundo lugar, se obtuvieron las principales medidas de tendencia central de los datos sociodemográficos de los participantes y de los instrumentos utilizados, y se realizó un análisis de frecuencia por ítems para cada subescala.

Por último, respecto a los análisis inferenciales se ejecutaron pruebas no paramétricas considerando la no normalidad en los resultados, en donde se obtuvieron correlaciones por medio del índice de *Spearman* (ρ), correspondientes a cada escala.

Capítulo IV

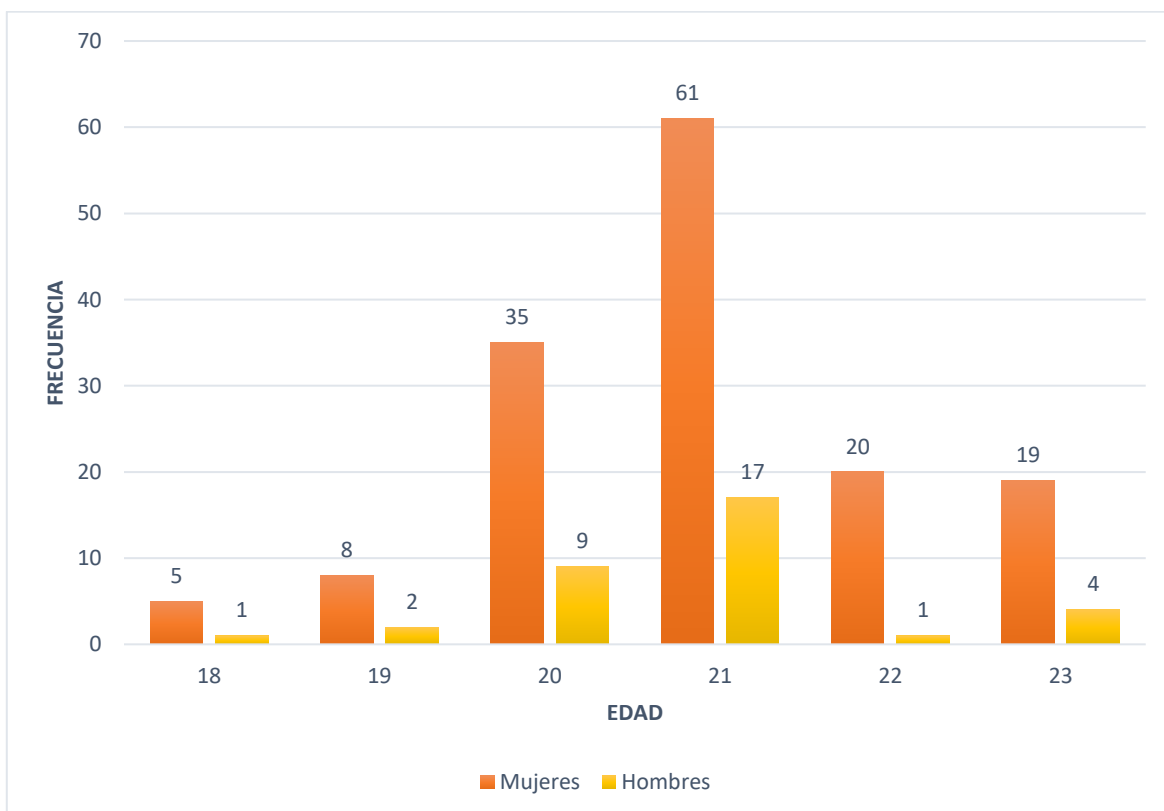
Capítulo IV. Resultados

4.1 Datos sociodemográficos

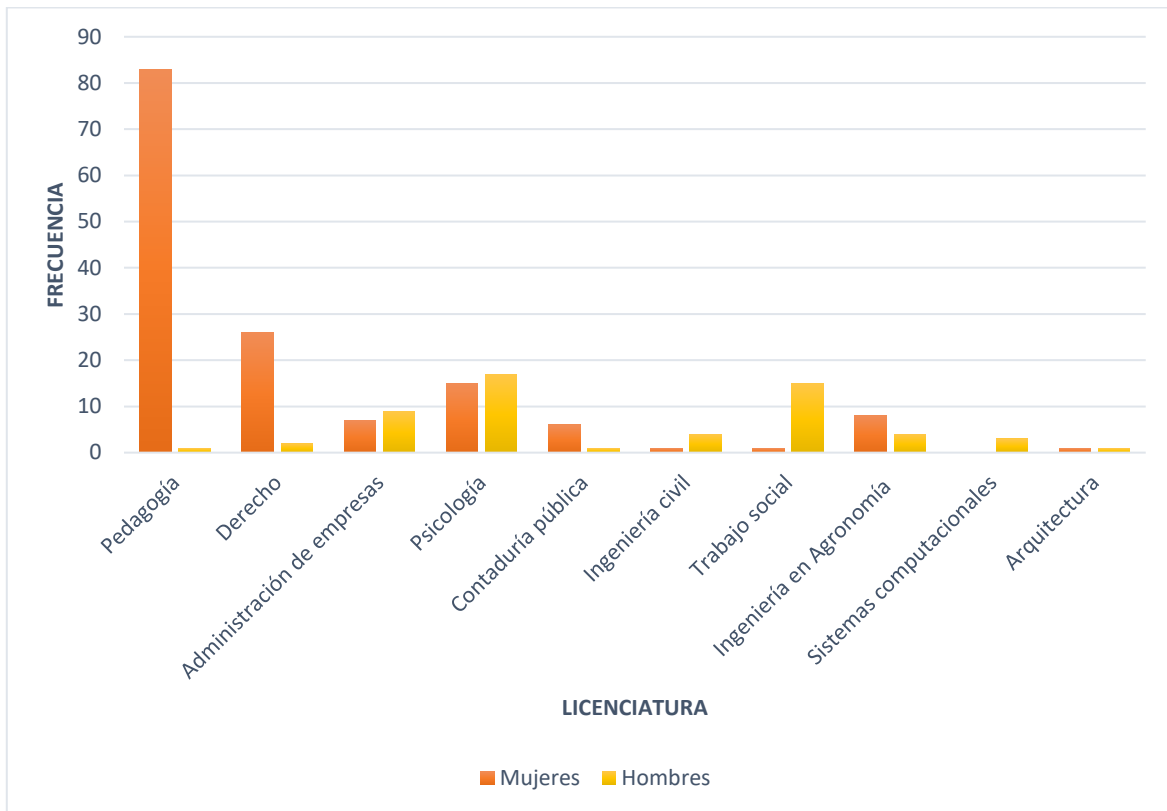
Se presentan las principales características sociodemográficas de la muestra. En la Figura 4 se muestra la distribución por edad y sexo, donde se observa una presencia notable de participantes mujeres. De igual forma, la mayoría de los participantes se ubicó en los 21 años.

Figura 4.

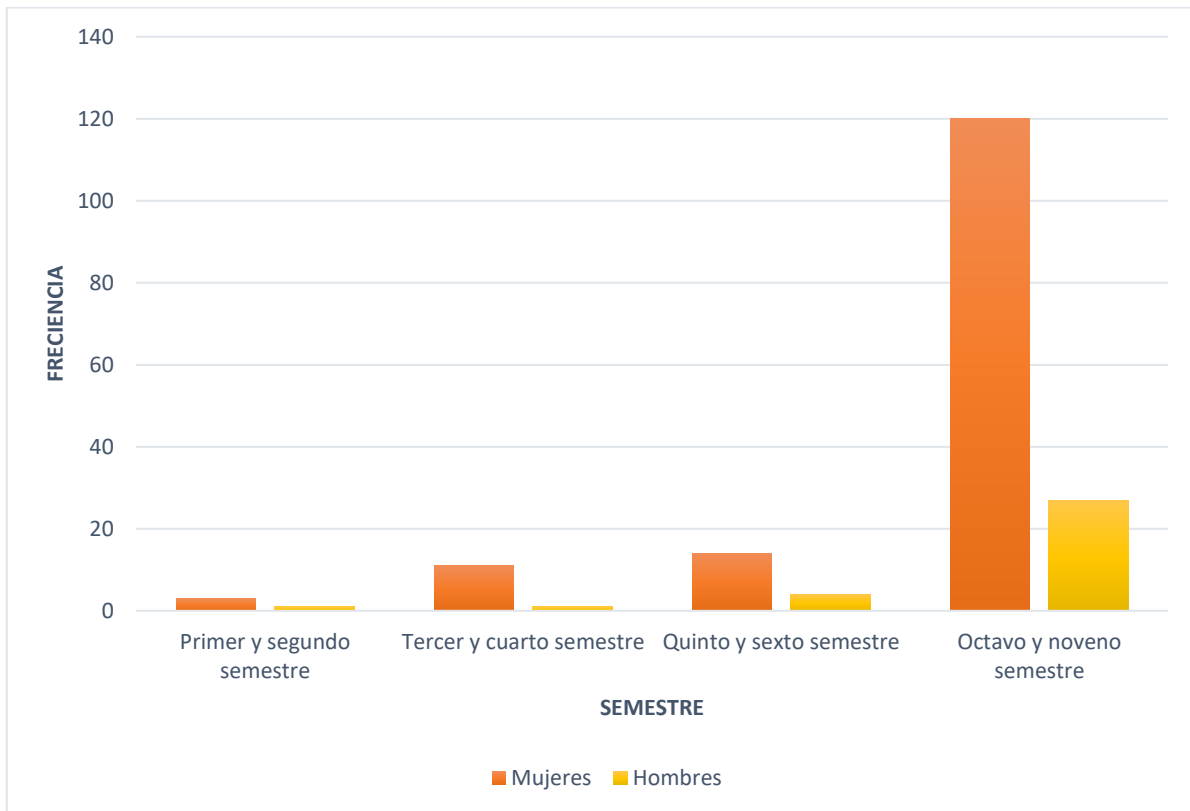
Frecuencia de participantes por edad y sexo



Posteriormente en la Figura 5 se muestra la distribución de los participantes de acuerdo con la licenciatura que cursan, en la que se destaca la licenciatura de Pedagogía como la mayor presencia tanto en mujeres como en hombres.

Figura 5.*Frecuencia de participantes por licenciatura y sexo*

Ahora bien, en la Figura 6 se aprecia la distribución de los estudiantes por semestre, donde se muestra que la mayoría se concentra entre octavo y noveno semestre, lo que implica que la población participante se encuentra en su mayoría en etapas avanzadas de su formación académica.

Figura 6.*Frecuencia de participantes por semestre y sexo*

4.2 Análisis descriptivos

En este apartado se exponen los principales resultados que se obtuvieron en los análisis de confiabilidad y normalidad de cada instrumento que se empleó en esta investigación. Igualmente, se presentan las principales medidas de tendencia central y las tablas de distribución de frecuencias por ítem de cada dimensión para identificar las conductas que se manifiestan con mayor o menor frecuencia en los participantes de este estudio.

4.2.1 Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados

Referente a los análisis de confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados se pueden observar en la Tabla 4 los resultados obtenidos, en donde se destaca que todos los instrumentos tuvieron una alta confiabilidad. Por su parte, la prueba

de *Shapiro-Wilk* mostró una distribución no normal de datos en todas las dimensiones, por lo que se optó por usar pruebas no paramétricas para los análisis inferenciales.

Tabla 4.

Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados

Escala	Subescala	α	S-W
Escala de <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Unidimensional	.88	.000
<i>BSMAS Bergen Social Media Addiction Scale</i>	Unidimensional	.85	.000
	Depresión	.90	.000
<i>DASS-21</i>	Ansiedad	.89	.000
	Estrés	.86	.001

Nota. α =Alfa de Cronbach, S-W=Shapiro-Wilk.

4.2.2 Medidas de tendencia central, dispersión y forma de las variables estudiadas

En lo que respecta a las principales medidas de tendencia central, dispersión y forma, la Tabla 5 posee la información correspondiente. Se puede observar que en la mayoría de las escalas y subescalas presentan niveles bajos a moderados de los fenómenos evaluados, según los rangos mínimos y máximos de cada instrumento.

Tabla 5.

Principales medidas de tendencia central, dispersión y forma de las variables estudiadas (N=182)

Escala	Subescala	Tendencia Central			Dispersión		Distribución			
		\bar{X}	<i>Md</i>	<i>Mo</i>	<i>DT</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>	<i>A</i>	<i>C</i>	
Escala de Fear of Missing Out (FoMO)	Unidimensional	T	20.2	19.0	10.0 ^a	8.2	10	50	1.0	1.0
		M	19.8	18.0	10.0 ^a	7.9	10	50	.94	.56
		H	22.6	20.5	20.0 ^a	9.1	10	50	1.26	1.9
BSMAS Bergen Social Media Addiction Scale	Unidimensional	T	13.3	12.00	8.0	5.6	6	30	.88	.46
		M	13.1	13.0	8.0	5.6	6	30	.93	.49
		H	14.4	14.0	14.0 ^a	5.4	6	30	.80	.94
DASS-21	Estrés	T	8.5	8.0	7.0	4.9	0	21	.43	-.19
		M	8.6	8.0	7.0	4.9	0	21	.44	-.23
		H	8.2	8.0	7.0 ^a	4.8	0	21	.38	.16
	Ansiedad	T	7.7	7.0	7.0	5.3	0	21	.53	-.38
		M	7.6	7.0	7.0	5.4	0	21	.57	-.38
		H	8.09	7.5	7.0 ^a	5.2	0	21	.35	-.13
	Depresión	T	7.0	7.0	7.0	5.3	0	21	.71	-.11
		M	6.9	6.0	0	5.4	0	21	.74	-.14
		H	7.6	7.0	7.0	5.1	0	21	.68	.36

Nota. T=Muestra total, M=Mujeres, H=Hombres, ^a=Dos valores con la misma frecuencia, \bar{X} =Media, *Md*=Mediana, *Mo*=Moda, *DT*=Desviación típica, *Mín*=Mínimo, *Máx*=Máximo, *A*=Asimetría, *C*=Curtosis.

A continuación, en las Figuras 7 a 11 se muestran los histogramas correspondientes que permiten apreciar de forma gráfica la distribución de las puntuaciones en cada variable.

Figura 7.

Histograma de puntajes totales de FoMO

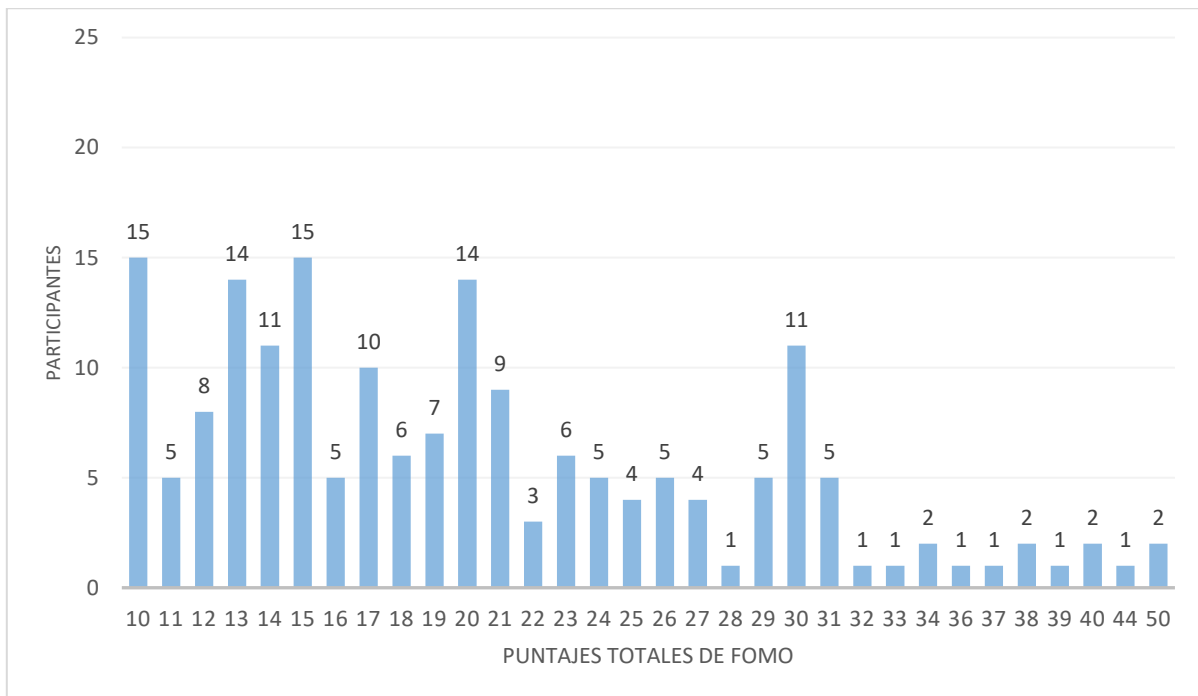


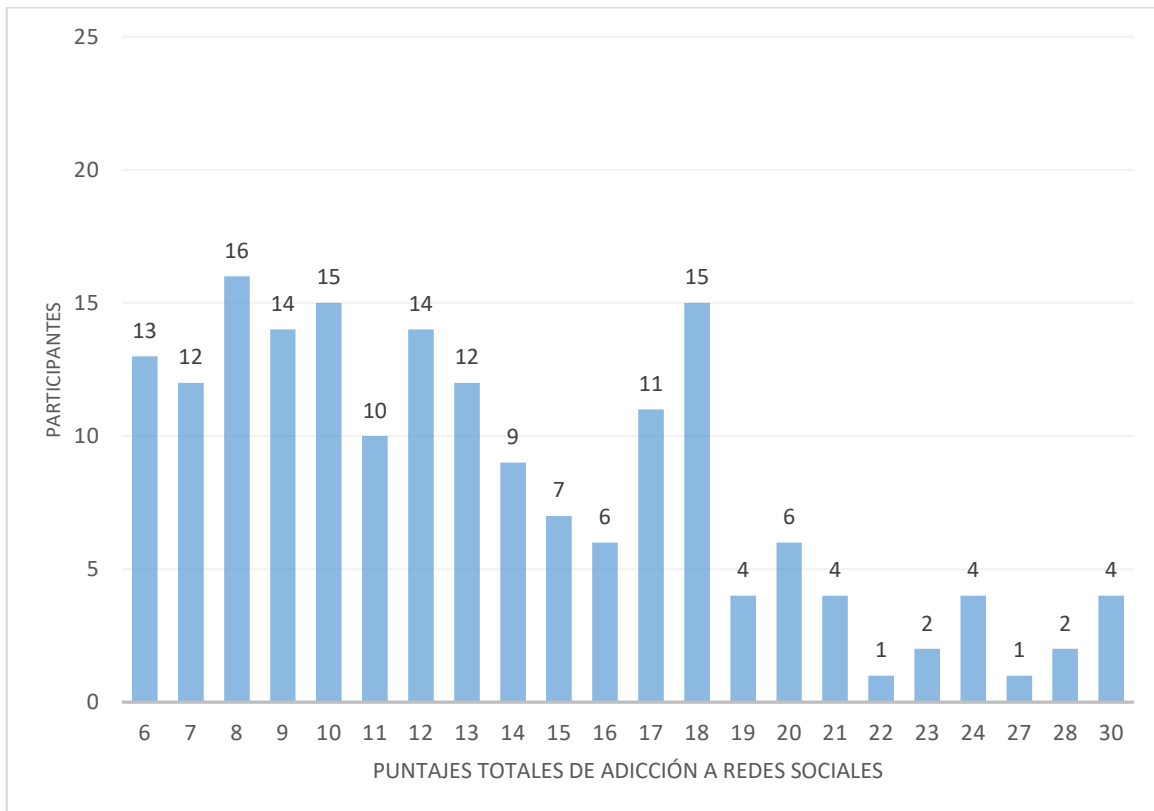
Figura 8.*Histograma de puntajes totales de Adicción a Redes Sociales*

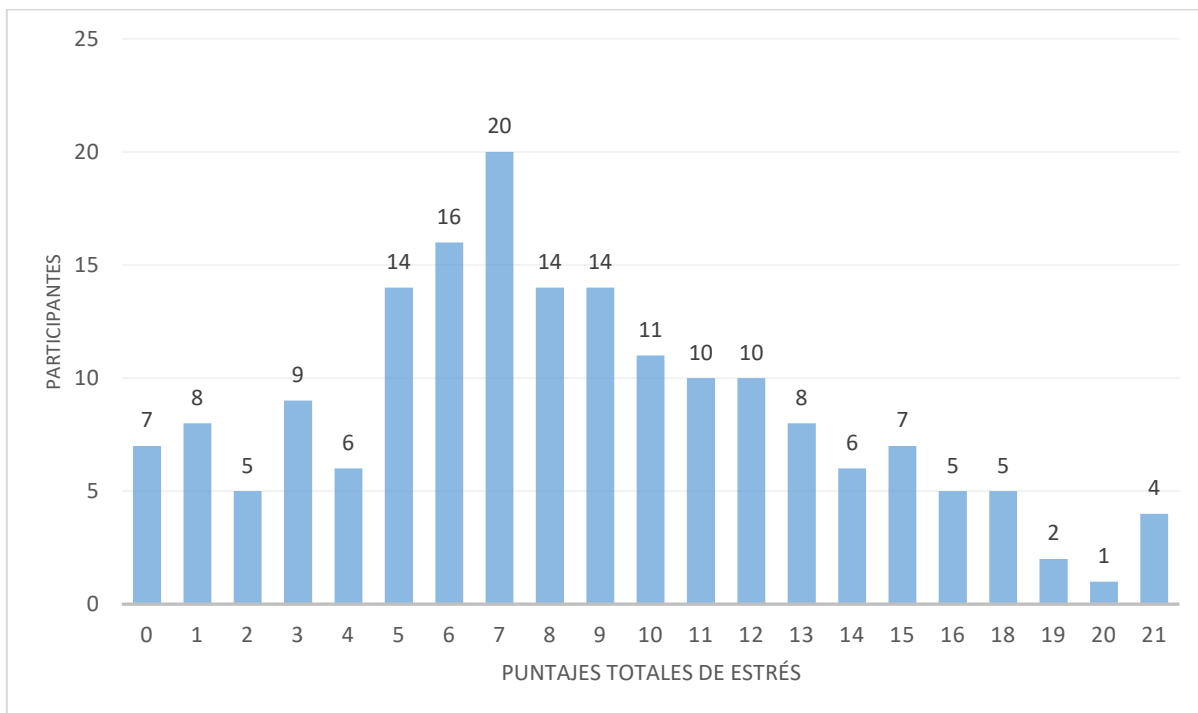
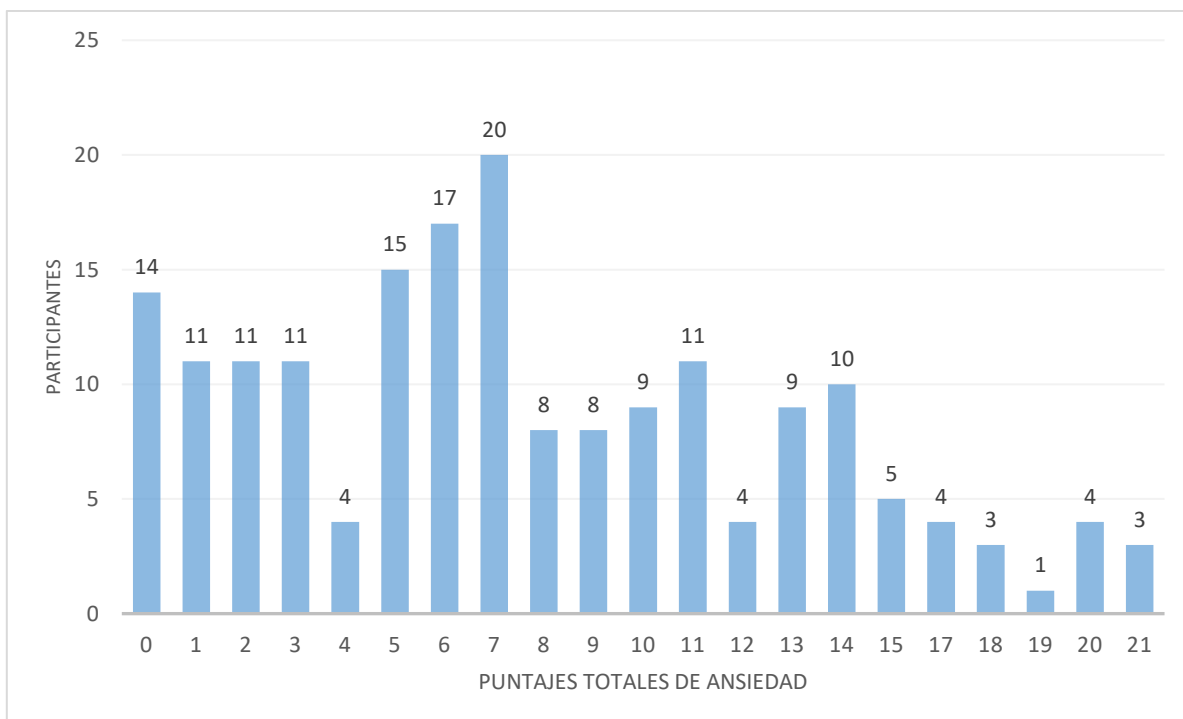
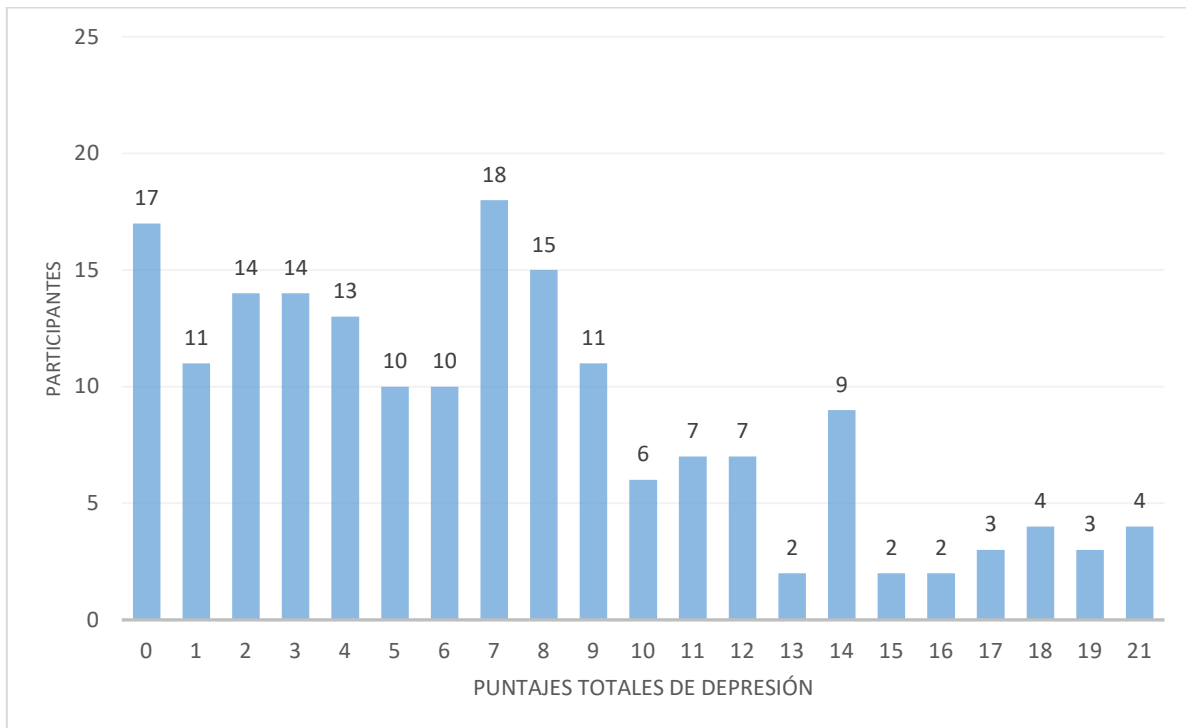
Figura 9.*Histograma de puntajes totales de Estrés***Figura 10.***Histograma de puntajes totales de Ansiedad*

Figura 11.*Histograma de puntajes totales de Depresión*

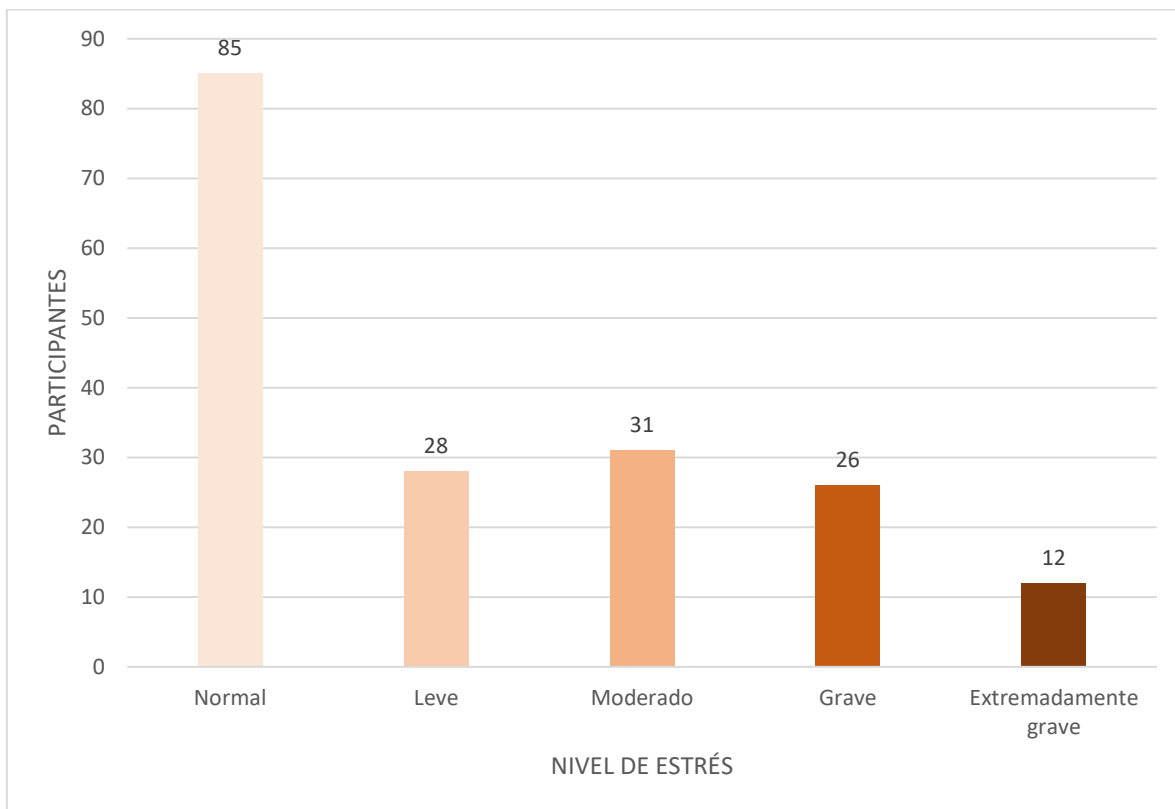
4.2.3 Clasificación de las variables según puntos de corte

En la Figura 12, 13 y 14 se presentan los histogramas correspondientes a los niveles de ansiedad, estrés y depresión, cada histograma muestra la distribución de la frecuencia de participantes en las distintas categorías establecidas por el DASS-21.

En la Figura 12 se muestran los resultados correspondientes al estrés, en la que predomina el nivel "Normal", seguido por el nivel "Moderado".

Figura 12.

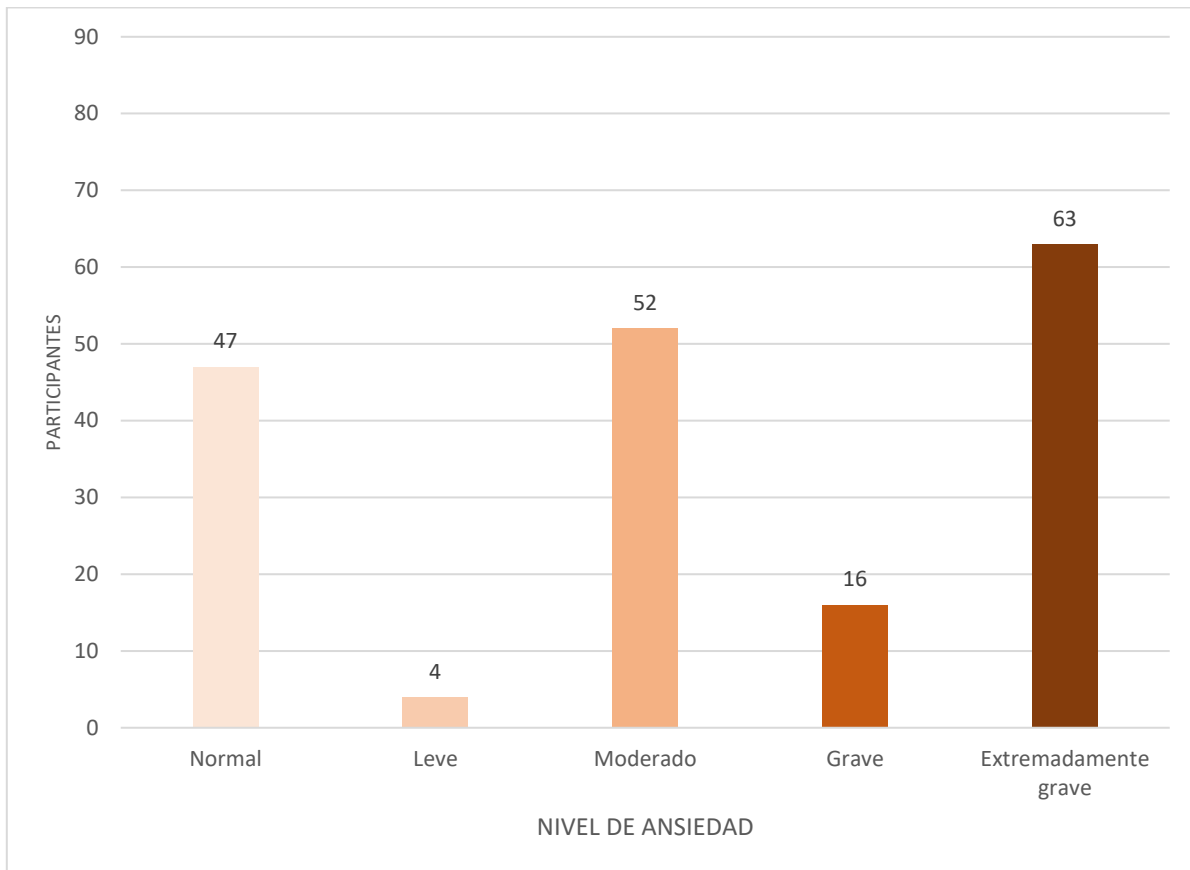
Distribución de niveles de Estrés según los puntos de corte del DASS-21



Posteriormente, en la Figura 13 se ilustran los niveles de ansiedad, destacando que la mayor proporción de participantes se ubican en el nivel “Extremadamente grave”, seguido del nivel “Moderado”

Figura 13.

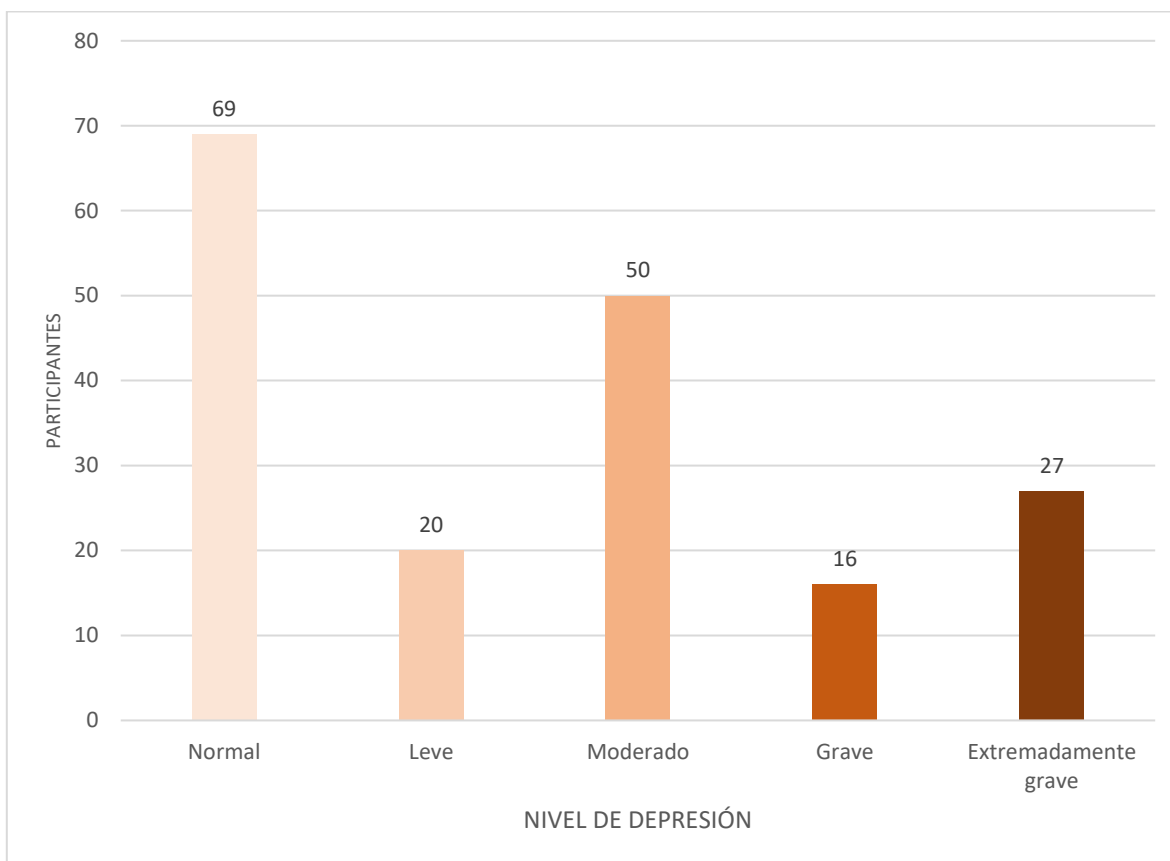
Distribución de niveles de Ansiedad según los puntos de corte del DASS-21



Por último, la Figura 14 refleja los niveles de depresión sobresaliendo el nivel “Normal” como el de mayor frecuencia, seguido del nivel “Moderado”.

Figura 14.

Distribución de niveles de Depresión según los puntos de corte del DASS-21



4.3 Frecuencias por ítem

En este orden de ideas se realizaron los análisis de frecuencias por ítem para cada subescala empleada en la presente investigación.

4.3.1 Distribución de frecuencias por ítem de la escala FoMO

En cuanto al miedo a perderse algo/noticia, la mayor parte de los estudiantes se inclinó por señalar que las afirmaciones son para nada ciertas, como se muestra en la Tabla 6, destacando el ítem 4 (“Me pongo ansioso cuando no sé qué hacen mis amigos”). Por otra parte, en la categoría “extremadamente cierto” la mayor frecuencia se encontró en el ítem 9 (“Cuando me pierdo una reunión planificada, me molesta”).

Tabla 6.*Distribución de frecuencias por ítem en el Miedo a perderse algo*

Número de ítem	Para nada cierto	Ligeramente cierto	Moderadamente cierto	Muy cierto	Extremadamente cierto
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>
1	78	50	27	21	6
2	87	45	33	15	2
3	91	43	27	12	9
4	126	21	21	10	4
5	74	48	31	19	10
6	66	64	35	8	9
7	70	47	32	22	11
8	65	51	37	18	11
9	72	42	32	17	19
10	94	48	21	10	9

Nota. *F*=Frecuencia, 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.

4.3.2 Distribución de frecuencias por ítem de la escala BSMAS

En lo que respecta a la adicción a redes sociales, la gran parte de la muestra de estudiantes se inclinó a responder “muy rara vez” a las preguntas relacionadas con conductas adictivas a las redes, tal como se detalla en la Tabla 7. Es así como destaca el ítem 6 (“¿Has usado tanto las redes sociales que su uso ha tenido un impacto negativo en su trabajo/estudios?”), siendo el que obtuvo mayor respuesta

en no haber experimentado un impacto negativo por el uso de redes sociales. No obstante, dentro de la categoría “muy a menudo”, el mayor porcentaje se concentró en el ítem 3 (“¿Ha utilizado las redes sociales para olvidar sus problemas personales?”).

Tabla 7.

Distribución de frecuencias por ítem en la Adicción a Redes Sociales

Número de ítem	Muy rara vez	Rara vez	Algún tiempo	A menudo	Muy a menudo
	F	F	F	F	F
1	45	50	47	27	13
2	68	51	39	17	7
3	56	44	39	23	20
4	61	45	46	12	18
5	95	35	30	11	11
6	102	25	33	13	9

Nota. F=Frecuencia, 1=¿Has pasado mucho tiempo pensando en las redes sociales o has planeado usarlos?, 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 su trabajo/estudios?

4.3.3 Distribución de frecuencias por ítem de la escala DASS-21

En cuanto a la subescala de estrés, se observa en la Tabla 8 que la mayor parte de los estudiantes respondieron que “nunca” presentan los síntomas de las afirmaciones, destacando el ítem 4 (“Noté que me agitaba”). En cuanto a la categoría “casi siempre”, la mayor frecuencia se encontró en el ítem 3 (“Sentí que tenía muchos nervios”).

Tabla 8.*Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Estrés*

Número de ítem	Nunca	A veces	Con frecuencia	Casi siempre
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>
1	29	68	55	30
2	36	83	38	25
3	40	63	44	35
4	66	68	29	19
5	37	85	41	19
6	54	74	39	15
7	55	75	35	17

Nota. *F*=Frecuencia, 1=Me costó mucho relajarme, 2=Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones, 3=Sentí que tenía muchos nervios, 4=Noté que me agitaba, 5=Se me hizo difícil relajarme, 6=No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo, 7=Sentí que estaba muy irritable.

Por otra parte, se puede observar en la subescala de ansiedad que, ante las afirmaciones relacionadas con la presencia de alguna manifestación de ansiedad, la mayoría de la población indicó que estas se presentan “nunca”, tal como se evidencia en la Tabla 9, destacándose el ítem 2 (“Me di cuenta de que tenía la boca seca”). Asimismo, la mayor frecuencia de la categoría de “casi siempre” se ubica en el ítem 4 (“Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo”).

Tabla 9.*Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Ansiedad*

Número de ítem	Nunca	A veces	Con frecuencia	Casi siempre
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>
1	42	78	42	20
2	80	55	33	14
3	55	69	29	29
4	36	70	40	36
5	74	64	31	13
6	65	62	33	22
7	58	70	38	16

Nota. *F*=Frecuencia, 1=Me di cuenta de que tenía la boca seca, 2=Se me hizo difícil respirar, 3=Sentí que mis manos temblaban, 4=Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo, 5=Sentí que estaba al punto de pánico, 6=Sentí que valía muy poco como persona, 7=Sentí que estaba muy irritable.

Finalmente, en la subescala de depresión una gran parte de los estudiantes se inclinó en responder que las afirmaciones ocurren “nunca”, de acuerdo con lo presentado en la Tabla 10, destacando el ítem 3 (“Sentí que no tenía nada por qué vivir”). Por otra parte, el ítem 2 (“Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas”) sobresalió por obtener la mayor frecuencia de respuesta en la categoría “Casi siempre”.

Tabla 10.*Distribución de frecuencias por ítem en la subescala de Depresión*

Número de ítem	Nunca	A veces	Con frecuencia	Casi siempre
	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>
1	44	82	40	16
2	43	80	36	23
3	98	42	26	16
4	43	78	39	22
5	64	79	24	15
6	81	56	28	17
7	89	49	24	20

Nota. *F*=Frecuencia, 1=No podía sentir ningún sentimiento positivo, 2=Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas, 3=Sentí que no tenía nada por qué vivir, 4=Me sentí triste y deprimido/a, 5=No me pude entusiasmar por nada, 6=Sentí que valía muy poco como persona, 7=Sentí que la vida no tenía ningún sentido.

4.4 Análisis inferenciales

4.4.1 Análisis de correlación

En cuanto a los análisis inferenciales, se realizó el análisis correlacional entre las variables en la muestra total, la submuestra de mujeres ($n=148$) y la submuestra de hombres ($n=34$), como se observa en las Tablas 11, 12 y 13 respectivamente.

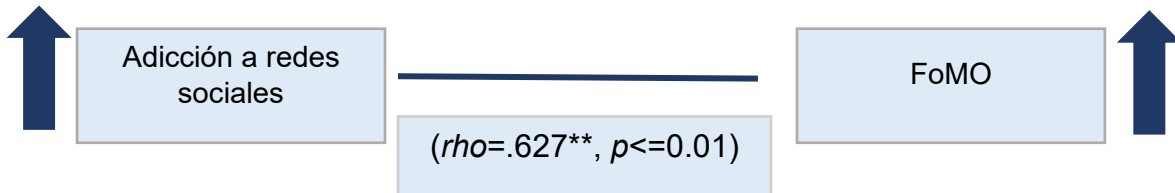
Los análisis se presentan conforme a las hipótesis del estudio con el fin de identificar las relaciones existentes entre la adicción a redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes universitarios poblanos, las cuales serán discutidas en el apartado posterior.

Hipótesis 2: *Se encontrará una correlación positiva y fuerte entre adicción de redes sociales y FoMO.*

Esta asociación se halló en la muestra total ($\rho=.627^{**}$, $p<.01$), así como en la submuestra en mujeres ($\rho=.637^{**}$, $p<.01$) y en hombres ($\rho=.481^{**}$, $p<.01$). La Figura 15 muestra gráficamente esta relación principal.

Figura 15.

Correlación entre Adicción a redes sociales y FoMO (muestra total)

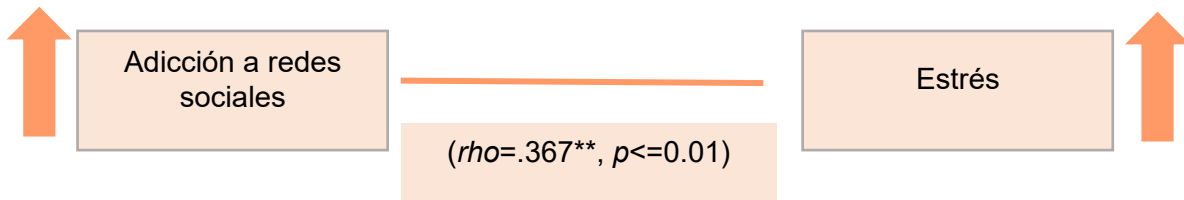


Hipótesis 3: *A mayor adicción a redes sociales y FoMO, mayor será la presencia de estrés, ansiedad y depresión.*

Los resultados muestran correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre las variables evaluadas, cumpliéndose la hipótesis. En la muestra total se observaron asociaciones significativas entre adicción a redes sociales con estrés ($\rho=.367^{**}$, $p<.01$), con ansiedad ($\rho=.411^{**}$, $p<.01$) y con depresión ($\rho=.479^{**}$, $p<.01$). Las Figuras 16, 17 y 18 representan de forma esquemática estas correlaciones principales.

Figura 16.

Correlación entre Adicción a redes sociales y Estrés (muestra total)

**Figura 17.**

Correlación entre Adicción a redes sociales y Ansiedad (muestra total)

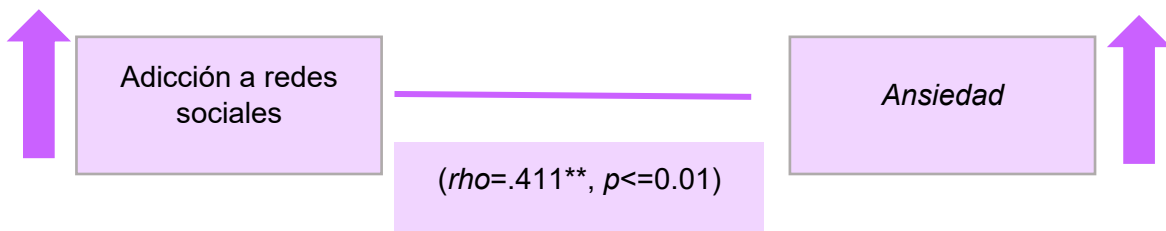
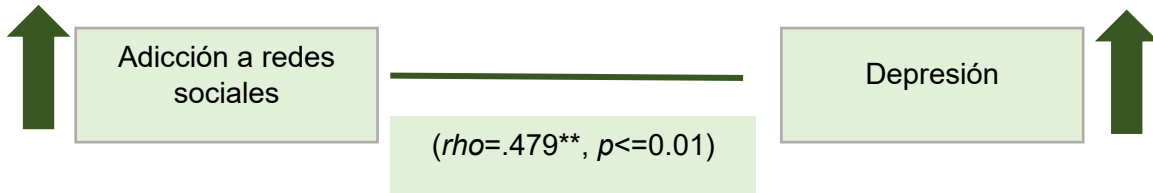


Figura 18.

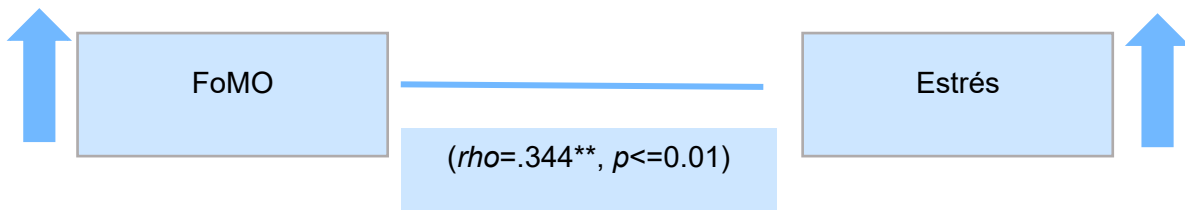
Correlación entre Adicción a redes sociales y Depresión (muestra total)



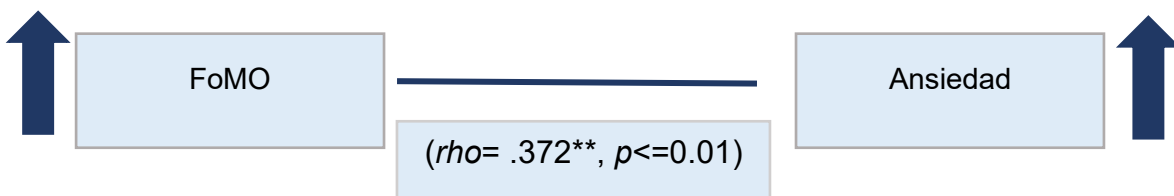
De forma similar, el *FoMO* también se asoció positivamente con estrés ($\rho=.344^{**}$, $p<.01$), ansiedad ($\rho=.372^{**}$, $p<.01$) y depresión ($\rho=.415^{**}$, $p<.01$). Las Figuras 19, 20 y 21 muestran de manera gráfica estas relaciones.

Figura 19.

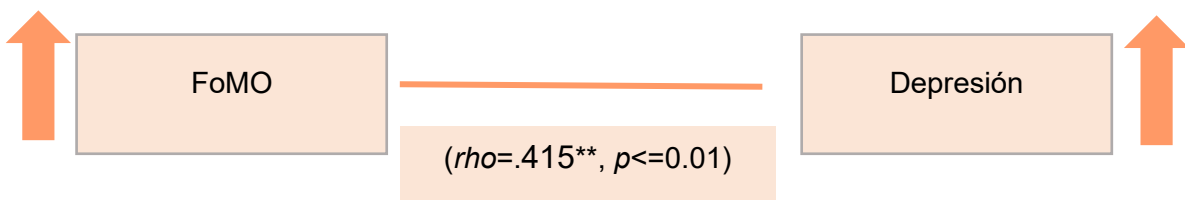
Correlación entre FoMO y Estrés (muestra total)

**Figura 20.**

Correlación entre FoMO y Ansiedad (muestra total)

**Figura 21.**

Correlación entre FoMO y Depresión (muestra total)



Estas asociaciones positivas se mantuvieron también en las submuestras de mujeres y hombres. En la submuestra femenina, la adicción a redes sociales se correlacionó con depresión ($\rho=.474^{**}$, $p<.01$), ansiedad ($\rho=.419^{**}$, $p<.01$) y estrés ($\rho=.372^{**}$, $p<.01$); y el *FoMO* con depresión ($\rho=.425^{**}$, $p<.01$), ansiedad ($\rho=.399^{**}$, $p<.01$) y estrés ($\rho=.352^{**}$, $p<.01$). En el caso de los hombres, también se encontraron correlaciones significativas entre la adicción y depresión ($\rho=.460^{**}$, $p<.01$), así como con el estrés ($\rho=.423^*$, $p<.05$); en cuanto al *FoMO*, solo se identificó una asociación positiva con estrés ($\rho=.384^*$, $p<.05$).

4.4.1.1 Correlación entre las variables en la muestra total

En primer lugar, se realizó el análisis correlacional entre las variables en la muestra total ($N=182$). Debido a que las pruebas de normalidad indicaron una distribución no normal de los datos, se empleó el coeficiente *rho* de *Spearman*, cuyos resultados se presentan en la Tabla 11.

Tabla 11.

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra total ($N=182$)

	1	2	3	4	5
1	-				
2	.627**	-			
3	.479**	.415**	-		
4	.411**	.372**	.845**	-	
5	.367**	.344**	.847**	.872**	-

Nota. **= $p < .01$ bilateral, *= $p < .05$ bilateral, 1=Adicción a redes sociales, 2=Miedo a perderse algo (FoMO), 3=Depresión, 4=Ansiedad, 5=Estrés.

4.4.1.2 Correlación entre la submuestra de mujeres

Posteriormente, se examinó con mayor detalle la submuestra femenina, considerando que representa el mayor porcentaje de la población estudiada, tal y como se reporta en la Tabla 12.

Tabla 12.

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de mujeres (n=148)

	1	2	3	4	5
1	-				
2	.637**	-			
3	.474**	.425**	-		
4	.419**	.399**	.842**	-	
5	.352**	.352**	.841**	.866**	-

Nota. **= $p < .01$ bilateral, *= $p < .05$ bilateral, 1=Adicción a redes sociales, 2=Miedo a perderse algo (FoMO), 3=Depresión, 4=Ansiedad, 5=Estrés.

4.4.1.3 Correlación entre la submuestra de hombres

Finalmente, se exploraron las correlaciones entre las variables dentro de la submuestra masculina, cuyos resultados se muestran en la Tabla 13. A pesar del tamaño reducido de este grupo, se identificaron asociaciones estadísticamente significativas.

Tabla 13.

Correlación entre las principales variables incluidas en el estudio en la muestra de hombres (n=34)

	1	2	3	4	5
1	-				
2	.481**	-			
3	.460**	.379*	-		
4	.342*	.254	.849**	-	
5	.413*	.384*	.916**	.895**	-

Nota. **= $p < .01$ bilateral, *= $p < .05$ bilateral, 1=Adicción a redes sociales, 2=Miedo a perderse algo (FoMO), 3=Depresión, 4=Ansiedad, 5=Estrés.

Capítulo V

Capítulo V. Discusión

5.1 Discusión

En esta sección se aborda la discusión de los resultados obtenidos partiendo del objetivo principal de la presente investigación: “explorar la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos”.

Por lo anterior, este apartado se presenta considerando como base las hipótesis previamente formuladas.

Hipótesis 1: Se observará una alta prevalencia de adicción a redes sociales, FoMO, ansiedad, estrés y depresión.

(Se acepta parcialmente)

Así, los resultados mostraron que todas las variables evaluadas estuvieron presentes en la población estudiada, sin embargo, en el instrumento DASS-21 donde los resultados pudieron ser categorizados por niveles de severidad, estos mayormente fueron altos.

En primer lugar, en cuanto a la adicción a redes sociales las medidas de tendencia central indicaron la presencia de la variable en la muestra total ($\bar{X}=13.3$), lo que sugieren que este fenómeno no es aislado en esta población universitaria. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas como las de Correa-Rojas et al. (2020) y Varchetta et al. (2020), quienes también reportaron la presencia de este fenómeno en población universitaria. Asimismo, Cheng et al. (2021) señalan que factores como las demandas académicas, el entorno familiar y las estrategias de afrontamiento influyen en la intensidad del uso de estas plataformas.

Así mismo, únicamente en el ítem 3 (*¿Ha utilizado las redes sociales para olvidar sus problemas personales?*) se observó un alto acuerdo, en contraste con el ítem 6 (*¿Has usado tanto las redes sociales que su uso ha tenido un impacto negativo en su trabajo/estudios?*) que tuvo mayor desacuerdo. Esto sugiere que la

mayoría de los estudiantes no percibe su uso de las redes sociales como una conducta nociva, sin embargo, un porcentaje de ellos emplea las redes sociales como una estrategia de evasión emocional.

Estos hallazgos coinciden con Clemente et al. (2018) y Marín-Díaz et al. (2019), quienes mencionan que los alumnos no ven su uso de las redes sociales como un comportamiento perjudicial, lo que podría sugerir una normalización del uso prolongado de las redes sociales, fenómeno que concuerda con lo expuesto por Kuss y Griffiths (2017), quienes plantean que el uso continuo de las redes sociales por parte de los jóvenes debe analizarse desde una perspectiva generacional, ya que estas plataformas son parte de su interacción social diaria y, por lo tanto, podrían no percibir su conducta como problemática.

En este sentido, ciertos patrones de uso como la tendencia de algunos alumnos a recurrir a las redes sociales para distraerse y escapar de estados emocionales negativos merecen atención como potenciales comportamientos problemáticos futuros (Fernández et al., 2024).

Respecto al fenómeno de *FoMO*, se detectó su presencia en el alumnado universitario ($\bar{X}=20.2$); igualmente, en los resultados obtenidos se observó en la categoría *extremadamente cierto* mayor frecuencia en el ítem 9 (*Cuando me pierdo una reunión planificada, me molesta*) lo que señala que existe un subgrupo para el cual las experiencias sociales perdidas generan incomodidad. En contraste de la categoría *para nada cierto* donde la mayoría de los ítems se inclinaron en el ítem 4 (*Me pongo ansioso cuando no sé qué hacen mis amigos*), lo que podría sugerir que el temor a perderse noticias sobre otros no es una preocupación dominante entre la población evaluada.

Los resultados obtenidos encuentran eco con otros trabajos como los de Qutishat y Abu (2019) y Santos et al. (2025), quienes también encontraron presencia de *FoMO* en estudiantes universitarios y sugieren la pertinencia que este fenómeno siga siendo observado, ya que existe la posibilidad del desarrollo futuro de un síndrome en estas poblaciones. Esto podría deberse a que los estudiantes universitarios son una población susceptible al *FoMO* por causa de las

características psicológicas y sociales de esta etapa (Uriarte, 2025; Varchetta et al., 2020), en el que enfrentan desafíos como el logro independencia, presión de los estudios y el desarrollo de la identidad, que suelen generar angustia y propiciar un mayor uso de las redes sociales para encontrar un sentido de equilibrio en este contexto académico y social (Qutishat y Abu, 2019).

En relación con el estrés se observó la presencia de la variable de acuerdo con las siguientes categorías: *normal* ($n=85$), *leve* ($n=28$), *moderado* ($n=31$), *grave* ($n=26$) y *extremadamente grave* ($n=12$). Esto sugiere que en la mayoría los casos los síntomas de estrés podrían no manifestarse de manera generalizada; sin embargo, existe un sector de la muestra que presenta manifestaciones de alta severidad. A su vez, en la categoría *nunca* destaca el ítem 4 (*Noté que me agitaba*), lo que refuerza la idea de que el estrés tiende a ser poco frecuente en el grupo evaluado. No obstante, respecto a la categoría *casi siempre*, la mayor frecuencia se encontró en el ítem 3 (*Sentí que tenía muchos nervios*) evidenciando que el nerviosismo es el síntoma de estrés más notorio en la muestra.

Estos hallazgos, si bien evidenciaron casos con niveles altos de estrés, la proporción fue menor a la reportada por Cortés et al. (2020) y Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría (2022), quienes documentaron una mayor proporción de estudiantes con niveles altos de estrés. Esta discrepancia podría explicarse por distintos factores contextuales y personales de la población, así una posible razón podría deberse al momento en que se aplicó el instrumento ya que pudo no coincidir con periodos académicamente críticos o situaciones que tienden a generar estrés en los estudiantes, como lo son las evaluaciones de los maestros, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizar los trabajos escolares (Silva-Ramos et al., 2020). Además, es posible que algunos estudiantes contaran con estrategias de afrontamiento eficaces (Suárez-Perdomo et al., 2024), siendo las más empleadas la reevaluación positiva y la planeación (Montalvo y Simancas, 2019).

Por lo que respecta a la ansiedad, los resultados indicaron que la mayor parte de los estudiantes se ubicó en la categoría *extremadamente grave* ($n=63$), seguida de *moderado* ($n=52$), *normal* ($n=47$), *grave* ($n=16$) y *leve* ($n=4$). Entre los ítems

evaluados en la opción *casi siempre* destacó el ítem 4 (*Estaba preocupado/a por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo*), lo que podría apuntar a que la preocupación ante posibles episodios de pánico o de ridículo fue el síntoma más frecuente. En contraste, el ítem 2 (*Me di cuenta de que tenía la boca seca*) presentó mayor frecuencia en la opción *nunca*, lo que podría sugerir que la ansiedad se manifiesta en esta población principalmente en forma cognitiva/emocional y no tanto en síntomas físicos.

Estos resultados evidencian que la ansiedad constituye un factor presente y relevante en la muestra, coincidiendo con investigaciones previas como la de Bojórquez y Moroyoqui (2020), Chávez y De los Ríos (2023) y Sánchez et al. (2022), quienes encontraron niveles moderados a altos de ansiedad en estudiantes universitarios. Esta coincidencia podría relacionarse con las exigencias propias de este nivel educativo en el que los estudiantes tienden a percibir un mayor número de situaciones como amenazantes y, en consecuencia, muestran una menor utilización de estrategias adecuadas para afrontarlas (Sánchez et al., 2022).

A pesar de que anteriormente se mencionó que en el estrés se observaron niveles normales a moderados, mientras que en ansiedad se encontró mayor frecuencia en extremadamente grave a moderado, esta diferencia puede explicarse desde un punto de vista conceptual, ya que el estrés es una respuesta física y emocional a situaciones percibidas como amenazantes, mientras la ansiedad se relaciona con la preocupación excesiva ante situaciones específicas (Hernández et al., 2021; López et al., 2021; Navas y Vargas, 2012). Por lo tanto, es posible que los estudiantes no hayan experimentado estrés agudo ante las exigencias escolares, posiblemente porque enfrentan una serie de factores estresantes que pueden ser vistas a largo plazo como normales, tal es el caso de las demandas académicas continuas (Suárez y Bitar, 2025). Sin embargo, sí pueden manifestar niveles elevados de ansiedad debido a preocupaciones constantes que incluso pueden presentarse durante los periodos de evaluación, aún cuando estén preparados para un buen rendimiento ante los exámenes (Pascoe et al., 2020).

Con respecto a la dimensión de depresión, los resultados evidenciaron que la mayor proporción de estudiantes se ubicó en la categoría *normal* ($n=69$), seguida de *moderado* ($n=50$), *extremadamente grave* ($n=27$), *leve* ($n=20$) y *grave* ($n=16$). Entre las afirmaciones evaluadas en la opción *casi siempre* resaltó el ítem 2 (*Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas*), lo que sugiere que la falta de motivación o energía es uno de los síntomas depresivos más comunes en la muestra. Por el contrario, el ítem 3 (*Sentí que no tenía nada por qué vivir*) obtuvo mayor frecuencia en la opción *nunca*, lo que revela una baja incidencia de pensamientos depresivos severos en los estudiantes. Estos hallazgos muestran una tendencia hacia niveles de depresión menos severos en comparación con lo reportado por Asif et al. (2020) y Valdés et al. (2023), quienes encontraron niveles altos de depresión en poblaciones de estudiantes universitarios.

En este sentido, los resultados podrían indicar que algunos de los alumnos cuentan con un estado emocional positivo y una percepción favorable de su vida en general, dada la baja incidencia de pensamientos negativos. Así mismo, podrían estar haciendo uso de estrategias de regulación emocional que poseen un efecto protector frente a los síntomas depresivos (Del Valle et al., 2021).

Finalmente, es necesario resaltar que los síntomas de estrés, ansiedad y depresión no deben ser subestimados considerando que gran parte de los estudiantes manifestó la presencia de estos fenómenos, mismos que podrían escalar si no se interviene a tiempo, sin omitir que también podrían generar dificultades a largo plazo y obstaculizar el rendimiento académico de los estudiantes (Osorio y Cárdenas, 2017).

Hipótesis 2: Se encontrará una correlación positiva y fuerte entre adicción de redes sociales y FoMO.

(Se acepta)

A partir de los hallazgos obtenidos, se observaron asociaciones significativas entre la adicción a redes sociales y *FoMO* tanto en la muestra total ($\rho=.627$) como

en las submuestras de mujeres ($\rho=.627$) y hombres ($\rho=.481$), estos resultados se encuentran en consonancia con Varchetta et al. (2020) y Chi et al. (2022), quienes destacan que el *FoMO* es uno de los principales factores motivacionales que impulsa a las personas a un uso constante y excesivo de las redes sociales.

Esta asociación puede comprenderse a partir del hecho de que el uso excesivo de las redes sociales se ha normalizado como parte de la vida cotidiana, impulsado por el constante avance tecnológico y su integración en actividades diarias como su uso en el trabajo, los estudios, la convivencia con otros y la búsqueda de información (Armaza, 2023), creando en las personas una necesidad de estar conectadas a las redes sociales en todo momento (Martínez et al., 2022).

En ese sentido, es preciso señalar que las redes sociales son utilizadas como un medio para obtener validación, reconocimiento o sentido de pertenencia, por lo que el *FoMO* surge como un regulador para cubrir estas necesidades psicológicas insatisfechas (Can y Satıcı, 2019; Uriarte, 2025), por lo que algunos estudiantes llegan a recurrir a las redes sociales en búsqueda de satisfacer su deseo de pertenencia, lo que refuerza una conexión excesiva a estas plataformas (Chi et al., 2022). En consecuencia, esta necesidad de mantenerse atento a las actualizaciones digitales podría ser un factor que obstaculice a los estudiantes cumplir con sus responsabilidades académicas, así como presentar afectaciones en su capacidad de atención, hábitos irregulares de sueño y aplazamiento de compromisos (Tanhan et al., 2022).

Por lo anterior, comprender la relación entre *FoMO* y adicción digital resulta crucial para diseñar estrategias preventivas orientadas a la promoción de un uso consciente y saludable de las plataformas digitales (Varchetta et al., 2020), especialmente en la población universitaria, donde las demandas sociales y académicas pueden incrementar la vulnerabilidad al uso problemático de estas tecnologías (Du y Wang, 2024).

Hipótesis 3: *A mayor adicción a redes sociales y FoMO, mayor será la presencia de estrés, ansiedad y depresión.*

(Se acepta)

Lo propuesto en esta premisa fue confirmado por las correlaciones significativas entre las variables evaluadas, respaldando la hipótesis planteada sobre la existencia de relaciones entre el uso problemático de redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y los síntomas emocionales negativos en estudiantes universitarios.

En primer lugar, se identificaron correlaciones moderadas y positivas en la muestra total entre la adicción a redes sociales con estrés ($\rho=.367$), ansiedad ($\rho=.411$) y depresión ($\rho=.479$), resultados que coinciden con los de Aliverdi et al. (2021), Feng et al. (2025), Li et al. (2021) y Rusca et al. (2021), donde se halló la relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental. Por ello, a pesar de los múltiples beneficios que tienen las redes sociales, como el fácil acceso a la información y comunicación (Jahagirdar et al., 2024), el uso inadecuado puede generar consecuencias negativas a nivel psicológico (Alarcón-Allaín y Salas-Blas, 2022).

En este sentido, la asociación entre el estrés y la adicción a redes sociales podría explicarse desde la razón de su uso. Así, de acuerdo con Albornoz y Yepes (2025), el uso de las redes sociales puede funcionar como una estrategia de afrontamiento ante el estrés, debido a que estas plataformas generan sensaciones agradables que permiten a los estudiantes desconectarse momentáneamente de sus preocupaciones académicas. Sin embargo, esta búsqueda constante de evasión puede generar un efecto contrario, ya que la necesidad de estar conectado puede convertirse en una fuente adicional de estrés, especialmente ante la dificultad para desconectarse (Centella et al., 2024).

De forma similar, la ansiedad mostró una correlación moderada con la adicción a redes sociales, lo cual concuerda con los hallazgos reportados por García et al. (2024) y Gómez et al. (2021). Este vínculo puede interpretarse a partir de la

premisa de que la necesidad de permanecer conectado y atento a estas plataformas puede generar ansiedad y dificultad para desconectarse, lo que conduce a perder la noción del tiempo y abandonar actividades cotidianas (Armaza, 2023).

Por otro lado, la depresión también presentó una correlación moderada con la adicción a redes sociales lo que coincide con lo encontrado por Armaza (2023) y Rahmatullah y Shuwang (2020), quienes destacan que el incremento de la depresión en la población juvenil se ha vinculado con la adicción a redes sociales. Esta relación podría explicarse por el hecho de que las manifestaciones propias de la depresión, como la disminución de la comunicación con otras personas, pueden llevar a utilizar estas plataformas de manera excesiva como un medio de evasión de emociones negativas (García et al., 2024; Victor et al., 2024).

Además, este uso excesivo en los estudiantes puede tener efectos adversos en las actividades académicas, puesto que ambas acciones compiten por el tiempo y la atención del estudiante (Albornoz y Yepes, 2025). Como consecuencia, llegan a presentarse dificultades en su desempeño escolar, problemas para establecer relaciones interpersonales, aislamiento social y descuido de su salud e higiene personal (Armaza, 2023).

Por otra parte, el *FoMO* se relacionó con depresión ($rho=.415$), ansiedad ($rho=.372$) y estrés ($rho=.344$), lo cual es concordante con los resultados de Braña y Moral (2023), Elhai et al. (2016) y Fabris et al. (2020), que reportaron valores similares, esto sugiere que la sensación de temor a no formar parte de experiencias puede intensificar el estrés en los individuos, quienes al experimentar sentimientos de exclusión podrían intentar liberarse de esas presiones incrementando sus esfuerzos por no perderse de tales oportunidades en su vida (Tanhan et al., 2022). Igualmente, el *FoMO* puede llevar a la sensación de tener una vida “menos interesante” en comparación a los demás, generando emociones negativas como la soledad, irritabilidad, envidia, ansiedad y depresión (Can y Satici, 2019).

Además, las correlaciones también se mantuvieron al analizarse por sexo. En el caso de las mujeres se observaron patrones de asociación similares a los de la muestra total, lo cual coincide con lo señalado por Atiş et al. (2021) y Varchetta

et al. (2020), quienes sostienen que las mujeres son más propensas al uso problemático de las redes sociales. De igual forma, Qutishat y Abu (2019) mencionan que las mujeres tienen una mayor necesidad de cercanía interpersonal en comparación con los hombres, circunstancia que podría explicar su mayor tendencia a desarrollar adicción a estas plataformas.

En cuanto a los hombres, aunque el tamaño de la muestra fue reducido también se identificaron relaciones significativas, especialmente entre la adicción a redes sociales con estrés ($\rho=.423$) y entre *FoMO* con estrés ($\rho=.384$). Estos resultados coinciden con lo señalado por Varchetta et al. (2020) y Wang et al. (2023), quienes explican que, si bien las redes sociales suelen utilizarse como una vía para aliviar el malestar emocional, la necesidad de mantenerse conectado y atento a lo que ocurre con los demás puede generar estrés. De igual forma Qutishat y Abu (2019) y Espinoza y Hernández (2024) señalan que el uso excesivo de las redes sociales favorece la aparición de estrés y síntomas asociados al agotamiento mental, debido a la pérdida de control en su uso. No obstante, es importante resaltar que la mayoría de la muestra estuvo conformada por mujeres, aspecto que limita la posibilidad de realizar comparaciones más robustas entre ambos sexos.

5.2 Conclusiones

Para mencionar las principales conclusiones, se retomará la pregunta de investigación que guio la presente investigación: ¿Existirá una relación entre la adicción a redes sociales y el fenómeno de *FoMO* con los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios poblanos?

Así, aunque no se identificaron niveles clínicamente elevados en estas variables, los resultados obtenidos confirman la presencia significativa de adicción a redes sociales, *FoMO* y síntomas emocionales de estrés, ansiedad y depresión en la población estudiada.

Además, las correlaciones halladas confirman que a mayor presencia de *FoMO* y uso problemático de redes sociales, mayor será la sintomatología emocional de estrés, ansiedad y depresión en la población universitaria estudiada,

resultados que apoyarían la idea teórica de que el uso problemático de redes sociales puede contribuir al deterioro del bienestar psicológico de los estudiantes, lo cual puede repercutir en su rendimiento académico y en su calidad de vida.

Igualmente, se evidenció una asociación fuerte entre *FoMO* y adicción a redes sociales, esto podría sugerir que el miedo a perderse experiencias ajenas en línea podría funcionar como un factor impulsor del uso intensivo de estas plataformas.

Estos hallazgos además de evidenciar que el abuso de las redes sociales y la constante comparación social podrían fungir como factores de riesgo en la salud mental de los estudiantes universitarios, también apuntarían que existe una tendencia de un uso de estas plataformas como mecanismo de evasión emocional, lo que a la vez tiene efectos contraproducentes y representa un riesgo en la salud mental. Por ello, se recomienda la implementación de estrategias de prevención desde distintas áreas de la psicología con el fin de fortalecer el bienestar emocional, la autorregulación digital y precaver efectos negativos asociados al uso excesivo de redes sociales.

5.3 Limitaciones

Es importante señalar que la presente investigación no se encuentra exenta de limitaciones, en primer lugar, al tratarse de un estudio con enfoque cuantitativo y con diseño no experimental, transversal y con alcance exploratorio, no favorece la inferencia de causalidades entre las variables estudiadas. Además, la muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y no representativa, lo que impide la generalización de los resultados. Aunado a ello, la diferencia numérica de la muestra por sexos dificulta comparar los resultados entre hombres y mujeres.

También es necesario mencionar que la escala de *Fear of Missing Out (FoMO)* y *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* no se encuentran validadas para estudiantes universitarios mexicanos. Por ello, se sugiere cautela en la interpretación de los hallazgos.

5.4 Fortalezas

No obstante, se considera oportuno indicar algunas fortalezas en la presente investigación. En primer lugar, el enfoque cuantitativo con diseño no experimental y alcance correlacional permite la réplica del estudio. Ahora bien, a pesar de que dos escalas no han sido validadas específicamente en población mexicana, todas presentaron niveles aceptables de confiabilidad interna.

En segundo lugar, otra de las fortalezas radica en la pertinencia del tema abordado, ya que contribuye a la generación de conocimiento en un campo poco explorado a nivel local debido a que, hasta el momento de la realización de este estudio, existe poca información que analice de manera conjunta la relación entre la adicción a las redes sociales, el fenómeno del *FoMO* y la salud mental en estudiantes universitarios poblanos.

Por último, los resultados obtenidos aportan evidencia empírica relevante sobre las correlaciones entre el uso problemático de redes sociales, el fenómeno *FoMO* y los síntomas emocionales de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes universitarios y abren camino para futuras investigaciones e intervenciones que promuevan el uso saludable de las redes sociales en el ámbito universitario.

5.5 Futuras líneas de investigación

El uso excesivo de las redes sociales y el fenómeno *FoMO* representan problemáticas emergentes en el ámbito universitario, cuyos efectos sobre la salud mental, hasta el momento de la realización de la presente investigación aún no han sido completamente explorados en México.

Por otra parte, la evaluación del impacto emocional que genera la hiperconectividad digital en estudiantes se vuelve cada vez más necesaria, en la medida en que las redes sociales ocupan un lugar central en la vida cotidiana, académica y relacional de esta población. En este sentido, resultaría pertinente ampliar el análisis hacia otras dimensiones psicosociales como la autoestima, la soledad, así como fenómenos emergentes como el *phubbing* (acto de ignorar a

otras personas por mirar el teléfono) o la *nomofobia* (miedo irracional a no tener acceso al teléfono móvil).

Concerniente a las cuestiones metodológicas, se sugiere que futuras investigaciones exploren estos fenómenos desde enfoques cualitativos o mixtos que permitan relevar matices que no son detectadas por medio de instrumentos estandarizados. Asimismo, sería relevante desarrollar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de los síntomas a lo largo del tiempo y en diferentes momentos del ciclo académico, con el fin de identificar periodos críticos y posibles factores desencadenantes.

Ahora bien, en caso de optar por el enfoque cuantitativo, sería conveniente considerar diseños de investigación que vayan más allá del alcance correlacional, específicamente el desarrollo de estudios explicativos o predictivos, que permitirían profundizar en las condiciones en que se presentan los fenómenos analizados, así como identificar posibles relaciones causales entre el uso problemático de redes sociales, el fenómeno *FoMO* y los indicadores de salud mental.

5.6 Aportaciones

De acuerdo con los resultados obtenidos pueden resaltarse las siguientes aportaciones:

En relación con los antecedentes teóricos y empíricos, este estudio ofrece datos actualizados sobre la asociación entre la adicción a redes sociales, el fenómeno *FoMO* y los indicadores de malestar psicológico como la depresión, ansiedad y el estrés en estudiantes universitarios del estado de Puebla. Igualmente, los resultados permiten identificar el grado de exposición que tienen los estudiantes con el uso problemático de redes sociales y el miedo a perderse experiencias significativas (*FoMO*).

En este sentido, la presente investigación, proporciona evidencia que podría ser útil para futuras investigaciones que busquen profundizar los factores psicológicos y contextuales que intervienen en la relación entre el uso problemático de redes sociales, el fenómeno de *FoMO* y la salud mental.

Por último, este estudio puede resultar de interés para profesionales de la psicología en sus distintas áreas (clínica, educativa y social), ya que los resultados ofrecen fundamentos para el diseño de intervenciones que promuevan un uso adecuado de las TIC y fortalezcan habilidades socioemocionales en contextos universitarios.

Referencias

Referencias

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., y Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24(4), 215-222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Alarcón-Allaín, G.F., y Salas-Blas, E. (2022). Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Salud y Drogas*, 22(1), 152-166. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Albornoz, K. D., y Yepes, N. J. (2025). Entre likes, estrés y pendientes: correlación entre adicción a redes sociales, estrés y procrastinación académica en universitarios. *Revista Digital de Educación*, 4(1), 30-52. <https://revistadiscimus.com/index.php/01/article/view/124>
- Aliverdi, F., Tourzani, Z. M., Salehi, L., Qorbani, M., y Mohamadi, F. (2021). Social Networks and Internet Emotional Relationships on Mental Health and Quality of Life in Students: Structural Equation Modelling. *Research Square*, 1-20. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1147915/v1>
- Almeida, F., Pires, L., Marques, D. R., y Gomes, A. A. (2024). The European Portuguese version of the Fear of Missing Out scale (FoMOs-P) in higher education students. *Current Psychology*, 43(20), 18025-18041. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05583-0>
- Álvarez, M., y Moral, M.D.L.V. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., y Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

- Anguiano, S. A., Olvera, J., Mendoza, M. Á., y Rosas, A. J. (2022). Evaluación y detección de las consecuencias psicológicas en las adicciones conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(1), 402-419. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- Amador-Ortíz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Autor. https://www.apa.org/images/ethicscode-2017_tcm7-218783.pdf
- Arceo, E. P., Estrella, H. A., y Esquivel, A. S. (2021). Redes sociales virtuales en la vida universitaria de estudiantes y profesores. *Revista Electrónica sobre Ciencia, Tecnología y Sociedad*, 8(15), 1-21. <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/733>
- Armaza, J. F. (2023). O risco do uso excessivo das Redes Sociais por estudantes Latino-americanos. *SciELO Preprints*, 1-15. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Arrivillaga, C., Griffiths, M. D., Rey, L., y Extremera, N. (2024). Validation of the Spanish version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) among Spanish adolescents. *Current Psychology*, 43, 31582-31591. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06728-5>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., y Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971-976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Asociación de Internet MX (2024). *20 Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet 2024*. Asociación de Internet MX. https://irp.cdn-website.com/81280eda/files/uploaded/20_Habitos_de_Usuarios_de_Internet_en_Me-xico_2024_VP.pdf

- Asociación Médica Mundial (2017). *Declaración De Helsinki De La AMM – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos*. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Asociación Mexicana de Psicología. (2009). *Código ético del psicólogo*. Trillas.
- Atıf, N., Atalan, D., Krettmann, A. K., y Essau, C. A. (2021). Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism? *Addictive Behaviors Reports*, 14, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100384>
- Aygar, H., Goktas, S., Akbulut, S., Alaiye, M., Önsüz, M. F., y Metintaş, S., (2019). Association between fear of missing out in social media and problematic internet use in university students. *Dusunen Adam-Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(4), 302-308. <http://doi.org/10.14744/dajpns.2019.00044>
- Barrera Guzmán, M., y Flores Galaz, M. (2020). Predictores Psicosociales de Salud Mental Positiva en Jóvenes. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 80-92. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.360>
- Becerra, J., López, F., y Jasso, J. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10(19), 28-46. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105>
- Belduma, L. A. (2024). Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Multidisciplinaria Ciencia y Descubrimiento*, 2(3), 1-10. <https://doi.org/10.70577/1bphm882RCD>
- Berea, G. A. M., González, J. G., y Sampedro-Requena, B. E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153-176. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>

- Blasco, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Revista de Investigación e Innovación Educativa*, (49), 98-111. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49>
- Bojórquez, C. I., y Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13), 1-10. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Boyd, D. M., y Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Braña, A., y Moral, M. (2023). Nomofobia y Fomo en el uso del smartphone en jóvenes: El rol de la ansiedad por estar conectado. *Salud y Drogas*, 23(1), 117-130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L., y Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27, 1-30. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Camacho, O., Pedroza, F. J., Navarro, G., de la Roca, J. M., y Fulgencio, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42-53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>
- Can, G., y Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(3), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s41155-019-0117-4>
- Cano, M., Quintero, H., Gaspar, D., y Martin, R. (2022). Validación de la escala FoMOs (Fear of Missing Out scale) en el contexto colombiano. *Pensamiento Americano*, 15(30), 1-11. <https://doi.org/10.21803/penamer.15.30.490>

- Cancino, E. M., Párraga, J. H., y Castillo, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 1833-1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623
- Capilla Garrido, E., y Cubo Delgado, S. (2017). Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (50), 173-185. <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T., y Beranuy, M. (2021). Consideración crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, (39), 4-22. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.4-22>
- Carrasco, A., Sandoval Vallejo, M., y Benítez Hernández, A. (2018). Diagnóstico sobre adicción tecnológica en estudiantes de la era digital. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de investigación*, 5(10), 1-20. <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/181>
- Carrillo, M. V., García, M., y Corzo, L. (2024). Influencers virtuales de apariencia humana como forma de comunicación online: el caso de Lil Miquela y Lu do Magalu en Instagram. *Revista de Comunicación*, 23(1), 119-140. <https://doi.org/10.26441/rc23.1-2024-3453>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castro, A., y de la Villa, M. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: Análisis bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782008>
- Centella, D., Vidal, J., Arcata, E., y Huamani, V. (2024). Detrás de la pantalla: Investigando la Adicción a Redes Sociales y el Estrés como factores explicativos de la Distracción por Teléfonos Inteligentes en jóvenes y adultos. *Psiquemag*, 13(1), 22-30. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2789>

- Cepa, E., y Martxueta, A. (2024). Usos y beneficios de las redes sociales para gestionar la identidad trans: claves para comprender el desarrollo identitario del alumnado de educación superior. *Revista de Investigación Educativa*, 42(1), 115-129. <https://doi.org/10.6018/rie.545981>
- 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>
- Chávez, I. L., y De los Ríos, H. J. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios y factores asociados; estudio cuantitativo. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 3(4), 1-14. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3584>
- Chávez, J. F., y Coaquira, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17-37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., y Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Chi, L. C., Tang, T. C., y Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current Psychology*, 41, 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Clemente, L. A., Guzmán, I., y Salas, E. (2018). Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco. *Revista de Psicología*, 8(1), 13-37. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/119>
- Colás-Bravo, P., González-Ramírez, T., y De-Pablos-Pons, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 20(40), 15-23. <https://doi.org/10.3916/C40-2013-02-01>

- Colonio, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 1-18. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- 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*, 38(2), 113-120. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2>
- Cuquerella, M., y García, A. M. (2023). Adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la Comunitat Valenciana, 2018-2020. *Gaceta Sanitaria*, 37, 1-4. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102252>
- DataReportal. (2024). Reporte 2024 sobre el entorno digital en México (2024, 23 de febrero). *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-mexico>
- 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://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- Del Valle, M., Zamora, E. V., Grave, L., Merlo, E., Maidana, J. A., y Urquijo, S. (2021). El Rol de las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional en la Depresión: Estudio en Población Universitaria. *Revista de Investigación de Psicología*, 18(1), 7-25. <http://hdl.handle.net/11336/173594>
- Du, J., y Wang, Y. (2024) High school students' social media use predicts school engagement and burnout: the moderating role of social media self-control. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1-12. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1269606>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., y Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

- Espinoza, C. A., y Hernández, V. (2024). [Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes](#). *CHAKIÑAN. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24,13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N. A., Mamani, H. J., y Zuloaga, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1) 1-11. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- Expósito, V., Torres, M. E., y Domínguez, J. A. D. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Fabris, M., Marengo, D., Longobardi, C., y Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Feng, T., Wang, B., Mi, M., Ren, L., Wu, L., Wang, H., Liu, X., y Wang, X. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11(3), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41869>
- Fernández, E., Cava, M. J., Buelga, S., y Carrascosa, L. (2024). Emociones, uso problemático de internet y exposición de la intimidad en redes sociales en jóvenes. *Anuario de Psicología*, 54(2), 50-62. <https://doi.org/10.1344/anpsic2024.54.2.5>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., y Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>

- Gabriel, F. (2014). Sexting, Selfies and Self-Harm: Young People, Social Media and the Performance of Self-Development. *Media International Australia*, 151(1), 104-112. <https://doi.org/10.1177/1329878X1415100114>
- Gámez-Guadix, M., y Itzel, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122. <https://doi.org/10.25009/pys.v25i1.1344>
- García Olvera, C. (2024). *Teorías y rutas involucradas en la fisiopatología de la depresión* (Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Químico Farmacobiólogo, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla). Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://hdl.handle.net/20.500.12371/21209>
- García, C. D., Torres, E. E., Olivares, Y., y Esquivel, D. P. (2024). Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(4), 527-544. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i4.377>
- García, J. M., Miani, O. G., y Sánchez, L. C. (2024). Exploración preliminar sobre las variables psicológicas implicadas en la adicción a redes sociales on-line. *Adicciones*, 36(1), 53-62. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1745>
- Gemmano, C. G., Manuti, A., Girardi, S., y Balenzano, C. (2023). From Conflict to Balance: Challenges for Dual-Earner Families Managing Technostress and Work Exhaustion in the Post-Pandemic Scenario. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085558>
- Gerónimo, A. C., y Jiménez, M. V. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782008>

- 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://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2>
- Giraldo, Y., Moreno, J. F., Madrigal, N., Alzate, M., Torres, C., Hincapié, N., Pérez, A. C., Salgado, A. G., y Morales, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, (40), 57-72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Gómez, J. M. (2023). *Adicciones comportamentales y estímulos supernormales* (Tesis de grado en enfermería, Universidad de Cantabria). Repositorio abierto de la Universidad de Cantabria. <https://hdl.handle.net/10902/29702>
- Gómez, V., y Jiménez, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia*, 29, 1-25. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
- Gómez, M., y Rosa, A. I. (2025). Fear of missing out, social media use and alcohol consumption in college students. A path analysis model. *Anales de Psicología*, 41(1), 1-15. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.621881>
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua., L., Cossio, M., y Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 327-332. <https://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Gonzabay, C. F., y Santamaria, G. P. (2024). El impacto del tecnoestrés en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación General Básica. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 9(9), 2805-2824. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i9.8089>
- González, N., y Estévez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Salud y Drogas*, 17(1), 53-62. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782006>

- Granado, M. (2019). Educación y exclusión digital: los falsos nativos digitales. *Revista de Estudios Socioeducativos*, (7), 27-41. http://dx.doi.org/10.25267/Rev_estud_socioeducativos.2019.i7.02
- Gutiérrez, F. J., y Gutiérrez, R. A. (2021). Association addictive behavior to social networks high school students: A study in Mexico. *Gaceta Médica de Caracas*, 129(1), 30-35. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/22272
- Hernández, S. (2024). El Poder de la comunicación en redes sociales: Persuasión, influencia y sanciones sociales en adolescentes. *Tribuna Pedagógica*, 2(2), 13–26. <https://www.tribunapedagogica.upnmda.edu.mx/index.php/tp/article/view/46>
- Hernández, C., y Moral, M. V. (2024). Uso de las redes sociales virtuales y su relación con la percepción de soledad y las habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 229-245. <https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13>
- Hernández, A. S., Oviedo, D. J., Rodríguez, D. B., Encarnación, K., Cisneros, J., y Guzmán, G. (2021). Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 8(15), 33-36. <https://doi.org/10.29057/esat.v8i15.6673>
- Hernández, K. (2024). Comparativa de nivel de estrés de estudiantes de primer semestre y semestres superiores. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), 1-13. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2024>
- Herrera, J. Y., y O'Quinn, J. A. (2019). El papel de las redes sociales en la gestión de un gobierno independiente: La comunicación política a través de Facebook del gobierno de Jaime Rodríguez Calderón. *Espacios Públicos*, 22(56), 85-105. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67668476005>
- Hu, Y., Manikonda, L., y Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. *Proceedings of the*

- International AAAI Conference on Web and Social Media*, 8(1), 595-598.
<https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578>
- Hütt Herrera, H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Ibarra-Urbe, L., y Fonseca-Bautista, C. (2022). Jóvenes bachilleres durante la COVID-19. ¿Nativos digitales? *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 6(10), 183-198.
<https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog22.04061012>
- Ibáñez, M., y Martínez, S. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) en estudiantes universitarios: desafíos informativos e implicaciones para la Alfabetización Digital. *Revista General de Información y Documentación*, 34(1), 85-97.
<https://dx.doi.org/10.5209/rgid.93742>
- Jahagirdar, V., Sequeira, L. A., Kinattingal, N., Roohi, T. F., Alsheri, S., Shakeel, F., y Mehd, S. (2024). Evaluación del impacto de la adicción a las redes sociales en comportamientos psicosociales como la depresión, el estrés y la ansiedad en profesionales. *BMC Psychology*, 12(352), 1-9.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01850-2>
- Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lardies, F., y Victoria, M. (2022). Redes sociales e identidad: ¿Desafío adolescente? *Avances en Psicología*, 30(1), 1-17.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>

- Li, L. Z., Bian, J.Y., y Wang, S. (2021). Moving beyond family: unequal burden across mental health patients' social networks. *Quality of Life Research*, 30(7), 1873-1879. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02782-9>
- Linne, J. (2014). Dos generaciones de nativos digitales. *Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 37(2), 203-221. <https://doi.org/10.1590/1809-584420149>
- Liao, C. P., Wu, C. C., y Chiu, E. C. H. (2025), Digital Vulnerability: Exploring the Mediating Role of FoMO in the Relationship Between Dark Triad Personality and Social Media Addiction. *The Journal of Consumer Affairs*, 59, 1-12. <https://doi.org/10.1111/joca.70002>
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., y Ruiz-Velazco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- 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>
- Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.)*. Psychology Fundación.
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., y Gil-Lamata, M. (2023). Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube. *Comunicar*, 74, 125-137. <https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Luo, T., Qin, L., Cheng, L., Wang, S., Zhu, Z., Xu, J., Chen, H., Liu, Q., Hu, M., Tong, J., Hao, W., Wei, B., y Liao, Y. (2021). Determination the cut-off point for the Bergen social media addiction (BSMAS): Diagnostic contribution of the six criteria of the components model of addiction for social media disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 281-290. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00025>

- Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.)*. Psychology Fundación.
- 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. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114-120. https://www.researchgate.net/publication/261987711_Nuevas_Ideas_en_Informatica_Educativa/citations
- Maldonado, G. A., García, J., y Sampedro, B. E. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 153-176. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23178>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., y Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Martín, D., y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Marín-Díaz, V., Vega-Gea, E., y Passey, D. (2019). Determinación del uso problemático de las redes sociales por estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 135-152. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23289>
- Martínez, J., González, N., y Pereira, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión

- Sistemática. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 11(4), 44-57. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>
- Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos J., González-Campusano., N., Pereira-Castillo, J., Simkin, H., Oya-nedel, J.C., y Yeomans, M. M. (2023). Propiedades Psicométricas e Invarianza de Medida de la Escala de Miedo a Perderse Algo (FoMOs) en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3(328), 1-10. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023328>
- Marugán, F., y Martín, D. (2023). Redes sociales y Generación Z. *Revista Interdisciplinaria De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, 36, 381-399. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n36a1707>
- Méndez, M., Romero, B. M., Cortés, J., Ruíz, A. E., y Próspero, O. (2017). Neurobiología de las adicciones. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 60(1), 6-16. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422017000100006&lng=es&tlng=es
- Méndez, C. E., Moya, L. S., Garzón, P. A., y Gaibor, A. X. (2025). Trastornos de ansiedad en adultos jóvenes: Manifestaciones clínicas y abordajes terapéuticos basados en neurobiología. *Revista científica de investigación actualización del mundo de las ciencias*, 9(2), 294-304. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(2\).abril.2025.294-304](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(2).abril.2025.294-304)
- Miranda, S., Trigo, I., Rodrigues, R., y Duarte, M. (2023). Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction. *Technological Forecasting and Social Change*, 188, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122280>
- Montalvo, A., y Simancas, M. A. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655-674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- 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://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Monterroza, L. G. (2025). La era de las redes sociales: juventud y violencia de género. *Ciencia, Humanidad Y Cultura*, 4(1), 18-38. <https://revistacultural.unasa.edu.sv/index.php/chc/article/view/56>
- Montes, M., Medina, E. M., y León, G. A. (2024) Redes sociales y comparación social en adolescentes de México: implementación de modelo interdisciplinar, en Miguel Hernández *Communication Journal*, 15(2), 323-344. <https://doi.org/10.21134/ns223y53>
- Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M. M., y Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- 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/>
- Mora, L., y del Mar, C. (2025). Gestión en Crisis: Cuidando el cuerpo, la mente y las emociones en tiempos de emergencia. *Cuadernos de Crisis y Emergencias*, 24(1), 18-27. <https://www.cuadernosdecrisis.com/numeros.php>
- Muñoz, I., Aza, G., Rúa, A., y Caro, R. (2024). Identificación y caracterización de perfiles de uso de redes sociales (RRSS) en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 42(2), 1-19. <https://doi.org/10.6018/rie.565871>
- Murciano-Hueso, A., Gutiérrez-Pérez, B. M., Martín-Lucas, J., y Huete, A. (2022). Juventud onlife. Estudio sobre el perfil de uso y comportamiento de los jóvenes a través de las pantallas. *RELIEVE*, 28(2), 1-17, <http://doi.org/10.30827/relieve.v28i2.26158>

- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (2011). *Las redes sociales en internet*. Fondo europeo de desarrollo regional. <https://www.ontsi.es/es>
- Osorio, J. E., y Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Padilla-Romero, C., y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *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), 339-51. <https://doi.org/10.30554/arch-med.18.2.2747.2018>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., y Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pellegrino, A., Stasi, A., y Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>
- Pérez, M., Fernández, M. P., y López, F. (2014). El Fenómeno de las redes sociales: Evolución y perfil del usuario. *Edupsykhé*, 13(1), 93-118. <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v13i1.3888>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., y James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814-1848. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puma, J. J., y Calcina, S. C. (2024). Tecnoestrés en estudiantes de educación superior. *Hitos Educativos. Revista de Investigación Científica*, 1(1), 49-64. <https://doi.org/10.62785/hitos.e.v1.i1.4>
- Qutishat, M., y Abu, L. (2019). Relationship Between Fear of Missing Out and Academic Performance Among Omani University Students: A Descriptive Correlation Study. *Oman Medical Journal*, 34(5), 404-411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Rahmatullah, H., y Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780-786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>
- Ramírez-Gil, E., Cuaya-Itzcoatl, I. G., Guzmán-Pimemel, M., y Rojas-Solís, J. L. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(4), 1-15. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2771>
- Ramírez, J. C., Vargas, A. C., y Ramirez, J. (2024). Influencia de las redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios. *HACEDOR*, 8(2), 246-255. <https://doi.org/10.26495/r373tx19>
- Roncero, M. Hodann, R.M., Alberdi, Í., y Molina, R. M. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Medicine*, 13(85), 4998-5009. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>
- Rojas-Díaz, J. S., y Yepes-Londoño, J. J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Revista Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 3-41. <https://doi.org/10.22430/21457778.2020>

- Rubio, F. J., González, E., y Olivo, J. L. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>
- Rusca, R., Onwuchekwa, I. F., Kinane, C., y MacInnes, D. (2021). Comparing the social networks of service users with long term mental health needs living in community with those in a general adult in-patient unit. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-7. <https://doi.org/10.1177/00207640211017590>
- Ruvalcaba, L., Ríos, L. C., y Carmona, A. (2022). Utilización de redes sociales por estudiantes mexicanos. *Acta Universitaria*, 32, 1-14. <https://doi.org/10.15174/au.2022.3380>
- Sánchez-Macías, A., Flores-Rueda, I. C., Veytia-Bucheli, M. G., y Azuara-Pugliese, V. (2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Formación Universitaria*, 14(4), 123-132. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000400123>
- Sánchez, J. P., Damián, E., Pozo, M. C., y Baz, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(46), 1-22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Santos, E. M., Córdoba, N., y Álvarez, N. (2025). Relación entre el Síndrome FOMO y autoestima es estudiantes universitarios. *Revista Contacto*, 4(2), 36-46. <https://doi.org/10.48204/contacto.v4n2.6669>
- Silva-Gutiérrez, B. N., y De la Cruz-Guzmán, U. O. (2017). Autopercepción del estado de salud mental en estudiantes universitarios y propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General (GHQ28). *Revista Iberoamericana de producción académica y gestión educativa*, 4(8), 1-26. <https://pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/676>

- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Solano, V. V., y Núñez Lira, Luis. (2025). Tecnoestrés en estudiantes de educación superior. *Revista INVECOM*, 5(2), 1-7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12809775>
- Sotomayor-Preciado, A. M., Zambrano-Requelme, J. F., Ayala-Noriega, A. J., Rodríguez-Sotomayor, J., y Loaiza-Mora, M. L. (2023). Factores asociados a la ansiedad, depresión y estrés en profesionales de enfermería post pandemia COVID-19- Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 1548-1562. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3359>
- Suárez-Menéndez, A. A., y Bitar-Cabezas, J. P. (2025). Ansiedad Generalizada y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 5(1), 1878-1892. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v5i1.956>
- Suárez-Perdomo, A., Arvelo-Rosales, C. N., Álvarez-González, Y., y Garcés-Delgado, Y. (2024). Adaptación y validación de la Escala sobre el Miedo a Perderse Algo en las Redes Sociales (EMPARRSS) en estudiantado universitario. *RELIEVE*, 30(2), 1-16. <http://doi.org/10.30827/relieve.v30i2.28247>
- Tanhan, F., Özok, H. I., y Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74-85. <https://psycnet.apa.org/doi/10.18863/pgy.942431>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *Revista Prisma Social*, (29), 222-239. <https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- Toranzo, F. E., Gonzalo, A., y Ceferino, G. (2018). Relación entre las Bases Neurobiológicas de las Adicciones a Sustancias y las Tecnoadicciones.

- Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 3(3), 560-568.
<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/20761>
- Torres, G. (2008). El uso del término "redes sociales" y algunas confusiones. *Investigación bibliotecológica*, 22(45), 7-9.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2008000200001&lng=es&tlng=es
- Torre, L., y Vaillard, L. (2012). ¿Cómo usan las redes sociales los jóvenes de Latinoamérica? *Ecos de la Comunicación* 5(5), 1-30.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6651>
- Troya-Fernández, J. C., Periñan-Sotelo, N., y Sánchez-Movellan, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. *Revista SANUM Científico-Sanitaria*, 7(1) 18-28. <https://revistacientificasanum.com/vol-7-num-1-el-impacto/>
- Turan, Z., Tinmaz, H., y Goktas, Y. (2013). Razones por las que los alumnos universitarios no utilizan las redes sociales. *Comunicar*, 21(41), 137-145.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15828675015>
- Uriarte, A. (2025). El síndrome FoMO: consecuencia de la adicción a las pantallas y factor determinante en los trastornos de salud mental. *Tendencias Sociales. Revista de Sociología*, (13), 123-133. <https://doi.org/10.5944/ts.2025.44216>
- Uribe, A. G., Ramos, R., y Villaseñor, T. (2025). *Las adicciones: panorama neurocientífico. Academia Nacional de Medicina.*
- Valdés, K. P., Sánchez, L. M., Padrós, F., Ambriz, L. E., y Hermosillo, A. E. (2023). Gaudibilidad y depresión en estudiantes universitarios de Coahuila. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma Del Estado De México*, 12(31), 120-137. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v12i31.21447>
- Valecillos, C. A., y López, C. (2025). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio.

European Public & Social Innovation Review, 10, 1-13.
<https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., y Garay, U. (2020). Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (72), 1-16.
<https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia Y Educación*, (18), 99-125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>

Valencia, R., y Castaño, C. (2019). Use and abuse of social media by adolescents: A study in Mexico. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 15(54), 54-64.
<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2019.i54.01>

Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., y Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>

Valerio, G., y Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>

Valero, V. N., Sosa, F., y Miranda Salas, V. S. (2025). Redes sociales y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios: un estudio bibliométrico. *Revista Vive*, 8(22), 90-106. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v8i22.364>

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=S1990-86442021000500387&lng=es&tlng=es

- Victor, S. A., Ibrahim, M. S., Yusuf, S., Mahmud, N., Bahari, K.A., Yoke, L., y Abd, N. N. (2024). Social media addiction and depression among adolescents in two Malaysian states. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 29(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292055>
- Viñals, A. (2013). Las redes sociales virtuales como espacios de ocio digital. *Fonseca*, 6, 155-182. <https://revistas.usal.es/cuatro/index.php/2172-9077/article/view/12089>
- Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., Xu, T., Jiao, G., Ferraro, S., Bore, M.C., Yu, F., Zhao, W., Montag, C., y Becker, B. (2023). Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use. *Addictive Behaviors*, 143, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107709>
- Wu, W., Huang, L., y Yang, F. (2024). Social anxiety and problematic social media use: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Yovera, A. L. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 3(3), 409-417. <https://doi.org/10.46363/jnph.v3i3.2>
- Zambrano-Vélez, W. A., y Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42-47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
- Zeng, J., y Kaye, D. B. (2022). From content moderation to visibility moderation: A case study of platform governance on TikTok. *Policy & Internet*, 14(1), 79-95. <https://doi.org/10.1002/poi3.287>

Anexos

Anexo 1. Cuestionarios

“El uso de las redes sociales y el fenómeno *FoMO* como factores asociados a la salud mental en jóvenes poblanos”

Presentación

En la actualidad, el uso del celular en las actividades cotidianas de los jóvenes establece nuevas pautas de comunicación y formas de relacionarse. Por ello, solicitamos tu amable colaboración para un estudio cuyo objetivo es indagar como el uso de las redes sociales y el fenómeno *FoMO* se asocian con la salud mental en jóvenes poblanos.

Para tal fin, necesitamos que jóvenes como tú, nos acerquen a su realidad contestando un cuestionario anónimo con una duración de 20 minutos aproximadamente, que indagará sobre información sociodemográfica y respuestas hacia la labor académica del alumno en su diario vivir.

Los requisitos para participar son: 1) tener entre 18 y 23 años; 2) ser alumno activo de cualquier grado o modalidad de una universidad en el estado de Puebla.

Tus respuestas serán totalmente confidenciales, es decir, no se solicitará ningún dato de identificación, por tal motivo es muy importante que responda con la mayor sinceridad posible.

Los resultados de este estudio serán utilizados con fines científicos, divulgación en congresos, seminarios y publicaciones científicas.

Agradecemos tu valiosa colaboración.

Consentimiento informado:

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 que acepto libre y voluntariamente contestar el cuestionario”.

- Si
- No

Datos sociodemográficos

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

1. ¿Eres?	Mujer / Hombre
2. ¿Cuántos años tienes?	
3. ¿Qué carrera estás cursando?	
4. ¿En qué semestre de la carrera te encuentras?	1° / 2° / 3° / 4° / 5° / 6° / 7° / 8° / 9° / 10°
5. ¿Cuál es tu promedio inmediato anterior de calificaciones?	De 6 a 6.9 / De 7 a 7.9 / 8 a 8.9 / 9 a 10

Escala de *Fear of Missing Out (FoMO)*

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones. No hay respuestas correctas o incorrectas, la mejor es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Las respuestas de este cuestionario 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

5=Extremadamente cierto

Ítems	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.					

Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS (Andreassen, Billieux, Griffiths, Kuss, Demetrovics, Mazzoni & Pallesen, 2016).

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

1=Muy rara vez

2=Rara vez

3=Algún tiempo

4=A menudo

5=Muy a menudo

Ítems	1	2	3	4	5
1. ¿Has pasado mucho tiempo pensando en las redes sociales o has planeado usarlos?					
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 su trabajo/estudios?					

DASS-21

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones, a cada una de ellas debe responder seleccionando el número que indique cuanto de esa afirmación se aplica a su caso durante la última semana. No existen respuestas mejores o peores, la correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Las respuestas de este cuestionario son estrictamente confidenciales. A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento. Durante la última semana:

0=Nunca

1=A veces

2=Con frecuencia

3=Casi siempre

Ítems		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 porqué 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				

AGRADECEMOS TU VALIOSA COLABORACIÓN.

Si considera que a partir de las respuestas de este cuestionario requieres apoyo o ayuda psicológica, deja tu correo electrónico para comunicarnos contigo.

Reciba un saludo afectuoso y nuestro agradecimiento. Reciba un saludo afectuoso y nuestro agradecimiento.

Si tiene alguna duda o quiere añadir algún comentario sobre el cuestionario que acaba de llenar, tiene un espacio opcional a continuación.

Anexo 2. Datos personales y redes académicas de la sustentante

I. Datos personales

Nombre: Guadalupe Pineda Serrano

E-mail: guadalupe.pinedas@alumno.buap.mx

II. Redes sociales científicas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8323-8740>

Guadalupe Pineda Serrano

<https://orcid.org/0000-0001-8323-8740>

País

México

Palabras clave

Redes sociales, Violencia de pareja, Universitarios, Procrastinación, México

Correo electrónico

guadalupe.pinedas@alumno.buap.mx

Obras (3 of 3)

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

Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)

2024-05-18 | book

Fuente:Guadalupe Pineda Serrano

La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia

XXIX CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA Y II CONGRESO LATINOAMERICANO DE PSICOLOGÍA

2023-10 | conference-paper

Fuente:Guadalupe Pineda Serrano

Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes

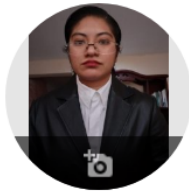
La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla

2023-08-29 | book-chapter

Fuente:Guadalupe Pineda Serrano

Google citation:

<https://scholar.google.es/citations?user=7p8YE4UAAAAJ&hl=es&authuser=2>



Guadalupe Pineda Serrano

SIGUIENDO

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Dirección de correo verificada de alumno.buap.mx - [Página principal](#)

Psicología

<input type="checkbox"/>	TÍTULO			CITADO POR	AÑO
<input type="checkbox"/>	Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos				2024
	JL Rojas Solís, ME Figueroa Ortega, G Pineda Serrano, MC Taxis Cortes, ...				
<input type="checkbox"/>	La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia				2023
	G Pineda Serrano, MC Taxis-Cortes, JL Reyes Sánchez, JL Rojas-Solís XXIX CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA Y II CONGRESO LATINOAMERICANO DE ...				
<input type="checkbox"/>	Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes				2023
	JJB Mayte Guzmán-Pimentel, Guadalupe Pineda-Serrano La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de ...				

ResearchGate:

<https://www.researchgate.net/profile/Guadalupe-Pineda-Serrano/research>

ResearchGate Home Questions Jobs Search for research

Guadalupe Pineda Serrano

Meritorious Autonomous University of Puebla
Mexico

10.5 Research Interest Score | **0** Citations | **0** h-index

Academia:

<https://independent.academia.edu/GuadalupePinedaSerrano>



Guadalupe Pineda Serrano

Upload

Edit profile

Followers 0

Following 0

Public Views 6

+ Add a biography



Share a thought with other scholars

Uploads

Edit Uploads

All 2 Books 1 Conference Presentations

Books by Guadalupe Pineda Serrano



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

Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos, 2024

Download Edit 0 Views

View Impact



Capítulo 11. Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes.

Capítulo 11. Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes, 2023

La violencia de pareja en adolescentes y jóvenes es una problemática de salud pública que ha sido... more

Download Edit 0 Views

View Impact

Conference Presentations by Guadalupe Pineda Serrano



La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia

La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia, 2023

Download Edit 0 Views

View Impact

Acta académica:

<https://www.aacademica.org/guadalupe.pineda.serrano>

Guadalupe Pineda Serrano

PUEBLA, MÉXICO.



Estudiante de la licenciatura en Psicología (Benemérita Universidad Autónoma de Puebla México). Miembro del Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización", dirigido por el Dr. José Luis Rojas-Solís (Facultad de Psicología, BUAP).

Affiliaciones: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Anexo 3. Cuadro resumen de productos derivados de la Tesis

Producto	Cantidad	Observaciones
Artículo científico en revista internacional	1	Revistas indexada en Redalyc, Latindex, SciELO e Index Copernicus
Capítulo de libro arbitrado y financiado por CONCYTEP	1	Libro: La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla. Editorial: CONCYTEP
Ponencias en congresos	4	Congreso Internacional del XXVII y XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología LI Congreso Nacional de Psicología
Memorias de congreso	1	Memorias del Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología
Conferencias	1	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Estancias de investigación	2	Estancia académica del XXVII y XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico (Programa Delfín)
Ponencia en simposio	1	Simposio: Investigación basada en evidencia sobre fenómenos psicológicos e instituciones de educación media superior
Reportes técnicos	2	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla Consejo de Ciencias y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)

Proyectos científicos de investigación financiados por CONCYTEP	4	Consejo de Ciencias y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP)
Talleres impartidos	1	Taller: “Abrazando mi calma: Estrategias para la regulación y control de la ira” (COBAEP plantel 20 y 21)
Colaboración en Grupo de Investigación registrado	1	Alumna colaboradora en el Grupo de Investigación “Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización”

Anexo 4. Publicaciones en revistas científicas (1)

País	Revista (Año)	Artículo	Indexación	Estado	Citas
Ecuador	Revista Scientific (2025)	Phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental en universitarios (en evaluación)	Redalyc, Latindex, SciELO, Index Copernicus	En revisión	

- a. [Pineda-Serrano, G.](#), García-Hernández, D. P., & Rojas-Solís, J. L. (2025). Phubbing, FoMO, adicción a las redes sociales y salud mental en universitarios (Phubbing, FoMO, social media addiction and mental health in university students). *Revista Scientific (en evaluación)*. Disponible en:

País: Ecuador. **ISSN:** 2542-2987.

Indizada en: Redalyc; Latindex; SciELO; Index Copernicus; Clase; Doaj; Dialnet; Redib; Erih Plus; Revencyt; Miar; Oaji; Crossref; Actualidad Iberoamericana;; Biblat; EZB Electrocnry Journals Library; Road; Oei-Credi; Aura; Seriuam; Rebiun; OpenAIRE; PKP Index; OCLC WorldCat; LatinREV; Google Académico.



Anexo 5. Capítulo de libro arbitrado y financiado por CONCYTEP (1)

Año	Dependencia	Producto	
2023	Consejo de Ciencias y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).	Libro “La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla” México. ISBN: 978-607-8901-53-1	Capítulo 11: Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes.

Guzmán-Pimentel, M., **Pineda-Serrano, G.** y Juarros-Basterretxea, J. (2023). Capítulo 11. Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes. En J. L. Rojas-Solís (Coord.), *La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla* (pp. 201-212). Puebla, México: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).

CAPÍTULO 11¹

Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes

Mayte Guzmán-Pimentel, Guadalupe Pineda-Serrano y Joel Juarros-Basterretxea

Resumen

La violencia de pareja en adolescentes y jóvenes es una problemática de salud pública que ha sido estudiada a través de distintos enfoques, contextos y diseños, con el fin de establecer su prevalencia o elementos de prevención. No obstante, aunque existe un vasto *corpus* científico sobre la materia, aún persisten ciertas lagunas que dificultan los procesos de investigación, metodología y el establecimiento de programas preventivos o de intervención. Por lo anterior, el presente capítulo pretende abordar algunas de las dificultades conceptuales y metodológicas asociadas al estudio de este fenómeno social. Primeramente, se establece que la posible causa de la confusión conceptual en torno a la violencia de pareja en jóvenes se debe a su planteamiento a partir de otros conceptos asociados a la violencia, además porque se observa como un fenómeno multicultural, lo que impide el establecimiento de conductas características de este tipo de violencia. En cuanto a los aspectos metodológicos, se resalta que dentro del *corpus* científico sobre este fenómeno predominan las investigaciones realizadas desde un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, con un alcance exploratorio y/o descriptivo, y con un corte transversal. Por su parte, los problemas que se presentan son las limitaciones tanto en el enfoque cualitativo como cuantitativo y la desestimación prejuiciosa de los mismos. En otro contexto,

se destaca que, a pesar de que los diseños experimentales permiten establecer relaciones causales, no son los más aptos para el estudio de la violencia, debido a las implicaciones éticas que traerían consigo, lo cual no permitiría realizar investigaciones con un alcance explicativo. En lo que respecta al tipo de corte, aunque el transversal permite integrar mediciones simultáneas, no permite observar la evolución del problema, caso contrario al corte longitudinal, pero aumenta el riesgo de abandono debido a que es un periodo relativamente largo. Por último, la muestra puede ser desigual respecto a la cantidad de mujeres y hombres, con una franja etaria extensa o encontrarse cautiva en el ámbito escolar; no obstante, el mayor problema se manifiesta en la no representatividad, pues hace imposible la generalización de los hallazgos. Sin embargo, a pesar de que las investigaciones en torno a violencia de pareja en jóvenes presentan diversos problemas u obstáculos, es importante destacar que toda información que ha sido recolectada ha hecho posible un mayor entendimiento del fenómeno y el diseño de programas de intervención que responden a la problemática social.

Palabras clave: Problemas conceptuales, problemas metodológicos, programas de prevención e intervención, pre-test, post-test.

1 Citación sugerida:

Guzmán-Pimentel, M., Pineda-Serrano, G. y Juarros-Basterretxea, J. (2023). Capítulo 11. Dificultades conceptuales y metodológicas en el análisis, prevención e intervención de la violencia de pareja en adolescentes y jóvenes. En J. L. Rojas-Solis (Coord.), *La investigación, prevención e intervención en la violencia de pareja de adolescentes y jóvenes del estado de Puebla* (pp. 201-232). Puebla, México: Consejo de Ciencia y Tecnología del Estado de Puebla (CONCYTEP).

2 Autores de contacto:

Correo electrónico: mayte.guzmanp@uhu.mx

Google académico: <https://scholar.google.com/citations?user=1j20zoAAAA&hl=es>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8452-9782>

Anexo 6. Ponencias presentadas en congresos (4)

Año	Congreso	Ponencia
2022	Congreso Internacional del XXVII Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico	Antecedentes nacionales y teorías explicativas de la violencia de pareja en jóvenes
2023	XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología	La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia
2024	Congreso Internacional del XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico	Autoestima, empatía, resolución de conflictos como factores protectores en las relaciones interpersonales en jóvenes universitarios mexicanos
2025	LI Congreso Nacional de Psicología	Intervención pre-experimental para la promoción del Bienestar Psicológico y Gestión Emocional en Adolescentes



LA SOCIEDAD MEXICANA DE PSICOLOGÍA, A.C. y
LA UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA PUEBLA

otorgan la presente

CONSTANCIA

A



Guadalupe Pineda Serrano

Por su participación como PONENTE del

XXIX CONGRESO MEXICANO DE PSICOLOGÍA Y II CONGRESO LATINOAMERICANO DE PSICOLOGÍA

La perspectiva de la psicología en el contexto latinoamericano: realidades sociales, salud, cambio climático, educación e investigación
25, 26 y 27 de octubre de 2023 IBERO Puebla

Alejandro Zalde Aceves

Dr. Alejandro Zalde Aceves
Presidente de la Sociedad Mexicana de Psicología

Leticia López Posada

Mtra. Leticia López Posada
Presidente Comité Organizador Local /
Universidad Iberoamericana Puebla

Quetzalcóatl Hernández Cervantes

Dr. Quetzalcóatl Hernández Cervantes
Presidente y coordinador General del XXIX Congreso Mexicano de Psicología y II Congreso Latinoamericano de Psicología / Universidad Iberoamericana Puebla



Departamento de Ciencias de la Salud /



CONACYT



XXIX

Verano de la Investigación
Científica y Tecnológica
del Pacífico 2024



El Programa Interinstitucional para el Fortalecimiento de la Investigación y el Posgrado del Pacífico, a través de la Universidad Autónoma de Nayarit otorga el presente

Reconocimiento

a: **Guadalupe Pineda Serrano**

Por su destacada participación como **ponente** en el Congreso Internacional Virtual del XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, realizado del 25 al 27 de septiembre de 2024

Nayarit, México

"Por lo Nuestro a lo Universal"

Norma Galván Meza

Dra. Norma Liliana Galván Meza
Presidenta del Honorable Consejo General
Rectora de la Universidad Autónoma de Nayarit

"Por una cultura científica"

Carlos Humberto Jiménez González

Mtro. Carlos Humberto Jiménez González
Coordinador General del Programa



México

Colombia

Costa Rica

Perú

Nicaragua

Estados Unidos

Ecuador



años
#Programa Delfín
Capítulo Colombia



El Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, A.C.
y la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla a través
de la Facultad de Psicología, otorgan la presente

CONSTANCIA A:

Brisa Hernández Miranda
Guadalupe Pineda Serrano
Dr. José Luis Rojas Solís
Dra. Brenda Elena de la Rosa Díaz

Por su destacada participación con la **Comunicación Libre**

Intervención pre-experimental para la promoción del Bienestar Psicológico y Gestión Emocional en Adolescentes

presentada en el LI Congreso Nacional de Psicología "Compromiso y Responsabilidad de la Psicología en la Transformación Social", celebrado los días 2, 3 y 4 de Abril de 2025 en la ciudad de Puebla, Puebla, México.

Dra. Verónica Boeta Madera
Presidenta del Consejo Nacional para
la Enseñanza e Investigación
en Psicología A.C.



Dr. José Luis Rodríguez Sánchez
Director de la Facultad de Psicología
de la BUAP



BUAP



Facultad de
PSICOLOGÍA



Anexo 7. Memorias de congreso (1)

Año	Memorias	Proyecto
2023	Memorias del XXIX Congreso Mexicano de Psicológica y II Congreso Mexicano de Psicología	La procrastinación en Universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia

Trabajo 2: La procrastinación en universitarios: Un estudio exploratorio post pandemia.

Guadalupe Pineda Serrano, Mari Carmen Texis Cortes* y Mtra. Jhoana Liliana Reyes Sánchez**, *Facultad de Psicología, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), **Encargada de Despacho de la Dirección Académica, Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla

La presente investigación describe el fenómeno de la procrastinación y su relación con las variables del *Phubbing* y *FOMoS* (*Fear of Missing Out*) en universitarios poblanos, en específico en estudiantes de la carrera de Pedagogía. La población estuvo conformada por un total de 101 alumnos entre los 19 y 24 años, 13 (12.9%) fueron hombres y 88 (87.1%) mujeres, quienes fueron seleccionados de manera no probabilística y por conveniencia, teniendo como único criterio de inclusión el ser alumno activo en la institución. De esta manera, se aplicó la Escala de *Phubbing*, la Escala de *Fear of Missing Out* y la Escala de procrastinación académica de Tuckman, instrumentos que permitieron registrar los distintos niveles de procrastinación, alteración de la comunicación, obsesión por el celular y el fenómeno de miedo a perderse de experiencias con los pares. Se hallaron niveles moderados de procrastinación y obsesión con el celular, aunado a esto los niveles de alteración de la comunicación y el miedo a perderse de experiencias con los pares se reflejó con presencia baja. Con respecto a la asociación entre variables se detectó una relación positiva entre la procrastinación, la alteración de la comunicación y la obsesión por el celular, lo cual sugiere que los participantes son susceptibles a comportamientos de evitación hacia las tareas escolares. Tal vez estos resultados se deban a la presencia de factores cognitivos, emotivos o comportamentales, como lo es la frustración; sin embargo, debido a que la procrastinación no solo involucra aspectos escolares, sino también psicológicos y sociales sería pertinente que futuras investigaciones ampliaran la muestra y las variables incluidas en la explicación de este fenómeno de gran actualidad.

Palabras Clave: Estudiantes, universitarios, procrastinación, phubbing, FOMoS.

Introducción. El fenómeno de procrastinación se describe como la tendencia a postergar o retrasar la finalización de tareas, evitando responsabilidades. En el medio universitario la procrastinación académica se manifiesta en comportamientos que excusan o justifican retrasos, evitando la culpa cuando se encuentra frente a una tarea académica (Morales y Chávez, 2017; Sánchez-Hernández, 2010). Cabe resaltar que no solo corresponde al ámbito académico ya que integra una serie de factores psicológicos y sociales que contribuyen hacia la falta de motivación para cumplir y comprometerse (Morales y Chávez, 2017); es así como la presente investigación tiene por objetivo explorar algunas causas que puedan desarrollar la procrastinación en universitarios.

Marco teórico. La procrastinación es la postergación de actividades diarias, donde se excusan o justifican retrasos cuando el sujeto se encuentra frente a una tarea académica (Ramon, 2019); afecta la salud mental de los estudiantes y se manifiesta, como una pésima gestión del tiempo (Sánchez-Hernández, 2010). Actualmente, se supera el tiempo de conexión a la red, ocasionado un uso inadecuado del Internet (Torres-Serrano, 2020). Así, el miedo a perderse experiencias con pares (*FOMoS* por sus siglas en inglés), parece ser un factor de motivación que impulsa a las personas a encontrar un uso constante y excesivo de los sitios de redes sociales (Varchetta et al., 2020). En adición, se ha desarrollado un fenómeno social denominado *phubbing*, el cual conjuga las palabras; *phone* (teléfono), y *snubbing*, (desprecio), (López y Gutiérrez, 2016); siendo uno de los principales precedentes de la procrastinación académica debido a que facilita procesos de socialización (Ramon, 2019).

Objetivo general. Explorar el fenómeno de la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Método. Diseño de investigación. Estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y ex post facto, con fines exploratorios y descriptivos. Participantes. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística y por conveniencia, la cual estuvo integrada por estudiantes de la carrera de Pedagogía, de una universidad del estado de Puebla (México). Participaron 101 alumnos, de los cuales 13 (12.9%) fueron hombres y 88 (87.1%) mujeres, el único criterio de inclusión para participar fue ser alumno activo en la institución.

Instrumentos.

ISSN 2007-9222

MEMORIAS

DEL XXIX CONGRESO
MEXICANO DE PSICOLOGÍA
Y II CONGRESO LATINOAMERICANO
DE PSICOLOGÍA

LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA EN EL CONTEXTO
LATINOAMERICANO: REALIDADES SOCIALES, SALUD,
CAMBIO CLIMÁTICO, EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN

NÚMERO ESPECIAL
MEMORIA IN EXTENSO



Publicada por la Sociedad Mexicana de Psicología, A.C.

Anexo 8. Conferencias (1)

Año	Institución	Conferencia
2023	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Violencia y civismo en el aula presencial y digital desde una perspectiva de los jóvenes y docentes de la Facultad de Derecho (BUAP)



Asunto: Constancia de Conferencia

A quien corresponda:

Por medio de la presente se hace CONSTAR que en esta Facultad se ha realizado la:

CONFERENCIA

VIOLENCIA Y CIVISMO EN EL AULA PRESENCIAL Y DIGITAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE LOS JÓVENES Y DOCENTES DE LA FACULTAD DE DERECHO (BUAP)

La cual fue presentada por:

A. Jóvenes investigadores en formación (Facultad de Psicología, BUAP):

Eduardo Arturo Cuauhtla Sánchez (ID: 201935625)

Guadalupe Pineda Serrano (ID: 201941884)

Genisse Espinosa Guzmán (ID: 202025049)

B. Supervisores:

Dr. José Luis Rojas Solís (Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología, BUAP)

Dra. Rosalía Tenorio Martínez (Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado)

Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (Director de la Facultad de Psicología, BUAP)

Una conferencia que se basó en la investigación realizada y documentada en el Informe Técnico que lleva el mismo nombre.

Para los efectos a los que haya lugar, se expide la presente en la H. Puebla de Zaragoza, México, a los 29 días del mes de septiembre de 2023.

Atentamente

"Pensar bien, para vivir mejor"

Mtra. Georgina Tenorio Martínez
Directora



C. c. p. Archivo

Anexo 9. Estancias de Investigación (2)

Año	Programa	Dependencia	Universidad	Proyecto
2022	Estancia académica virtual del XXVII Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico (Programa Delfín)	Universidad Autónoma de Nayarit	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Antecedentes nacionales y teorías explicativas de la violencia de pareja en jóvenes
2024	Congreso Internacional del XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico (Programa Delfín)	Universidad Autónoma de Nayarit	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Autoestima, empatía, resolución de conflictos como factores protectores en las relaciones interpersonales en jóvenes universitarios mexicanos



**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

Me permito hacer **CONSTAR** que la C. **Guadalupe Pineda Serrano**, estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la **Estancia Virtual** del XXVII Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, en el periodo del 20 de junio al 5 de agosto de 2022, colaborando en el proyecto "**ANTECEDENTES NACIONALES Y TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA EN JÓVENES**", asesorada por el **Dr. José Luis Rojas Solís**, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Sin otro particular, se extiende la presente para los fines que al interesado convengan, el día cinco de agosto de dos mil veintidos, en la Ciudad de Tepic, Nayarit; México.

**ATENTAMENTE
"POR UNA CULTURA CIENTÍFICA"**

MTRO. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ
COORDINADOR GENERAL



COORDINACIÓN GENERAL





**PROGRAMA INTERINSTITUCIONAL PARA
EL FORTALECIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN
Y EL POSGRADO DEL PACÍFICO**

**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

Me permito hacer **CONSTAR** que la C. **Guadalupe Pineda Serrano** estudiante de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*, realizó la **Estancia Presencial** del XXIX Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico, en el periodo del 17 de junio al 2 de agosto de 2024, colaborando en el proyecto *"AUTOESTIMA, EMPATÍA, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS COMO FACTORES PROTECTORES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS MEXICANOS."*, asesorada por el **Dr. José Luis Rojas Solís**, investigador de la *Benemérita Universidad Autónoma de Puebla*.

Se extiende la presente para los fines legales a que haya lugar, el día 5 de agosto de 2024, en la Ciudad de Tepic, Nayarit; México.

**ATENTAMENTE
"POR UNA CULTURA CIENTÍFICA"**

MTRO. CARLOS HUMBERTO JIMÉNEZ GONZÁLEZ
COORDINADOR GENERAL



COORDINACIÓN GENERAL

"Por una cultura científica"

COORDINACIÓN GENERAL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT / SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
Ciudad de la Cultura s/n, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit, México.
Tel.: 311 941 94 84, coordinación_general@programadelfin.org.mx

Anexo 10. Ponencia en simposio (1)

Año	Proyecto	Ponencia
2024	Escuela de verano del grupo de trabajo de atención psicológica a estudiantes universitarios y de bachillerato (FES Iztacala)	Exploración de las variables del Bienestar Emocional y la Regulación Emocional: Un estudio no experimental en alumnos de media superior



IZTACALA



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Secretaría General Académica
Departamento de Desarrollo Académico
Programa de Superación Académica Permanente

Otorgan la presente

Constancia

a

GUADALUPE PINEDA SERRANO

Por su participación en el curso "Escuela de Verano del Grupo de Trabajo de Atención Psicológica a Estudiantes Universitarios y del Bachillerato" llevado a cabo en línea del día 12 al 16 de agosto de 2024, con una duración de 35 horas.

Código de validación: 2730800689

Atentamente

"Por mi raza hablará el espíritu"

Dra. C. Tzasna Hernández Delgado
SECRETARIA GENERAL ACADÉMICA



Verificar autenticidad en: https://antares.iztacala.unam.mx/prosap/valida_constancia.cgi

Anexo 11. Reportes técnicos (2)

Año	Universidad	Proyecto
2023	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Violencia y civismo en el aula presencial y digital desde una perspectiva de los jóvenes y docentes de la Facultad de Derecho (BUAP)
2024	Benemérita Universidad Autónoma de Puebla	Uso de las redes sociales y celular como reto en las relaciones interpersonales. Un estudio en universitarios poblanos



Asunto: Constancia de recepción de Informe Técnico

A quien corresponda:

Por medio de la presente se hace CONSTAR que esta Facultad ha RECIBIDO el

INFORME TÉCNICO

VIOLENCIA Y CIVISMO EN EL AULA PRESENCIAL Y DIGITAL DESDE UNA PERSPECTIVA DE LOS JÓVENES Y DOCENTES DE LA FACULTAD DE DERECHO (BUAP)

Un documento que fue recibido electrónicamente en formato editable y en PDF, el cual consta de 59 páginas y que fue realizado por:

A. Jóvenes investigadores en formación (Facultad de Psicología, BUAP):

Eduardo Arturo Cuanala Sánchez (ID: 201935625)

Denisse Espinosa Guzmán (ID: 201825846)

Guadalupe Pineda Serrano (ID: 201941884)

María Fernanda Urbalejo Porras (ID: 201807072)

B. Supervisores:

Dr. José Luis Rojas Solís (Profesor-Investigador de la Facultad de Psicología, BUAP)

Dra. Rosalía Tenorio Martínez (Secretaria de Investigación y Estudios de Posgrado)

Dr. José Luis Rodríguez Sánchez (Director de la Facultad de Psicología, BUAP)

Para los efectos a los que haya lugar, se expide la presente en la H. Puebla de Zaragoza, México, a los 29 días del mes de septiembre de 2023.

Atentamente

"Pensar bien, para vivir mejor"

Mtra. Georgina Tenorio Martínez
Directora



C. c. p. Archivo



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

**Anexo 12. Proyectos científicos de investigación financiados por CONCYTEP
(4)**

Año	Proyecto
2022	Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de parejas y a la mujer poblana: Un marco contextual
2023	Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla
	Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla: Segunda fase.
2024	Conductas contraproducentes e indeseables en el aula física y virtual: Un análisis del contexto de dos instituciones de educación media superior (COBAEP y EMSAD) y una institución de educación superior (BUAP) del estado de Puebla - Primera fase



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



H. Puebla de Zaragoza, a 17 de agosto de 2023.

Dirección General

No. de oficio: CCT/DICT/3.4/650/2023

Asunto: Constancia de investigadora/ investigador

No. de expediente: 9C.0.1

A quien corresponda:

Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que la C. Guadalupe Pineda Serrano miembro, del Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización" liderado por el Dr. José Luis Rojas-Solís, **ha colaborado como investigadora** en el estudio: "Conocimiento, prevención e intervención en la violencia de pareja hacia la mujer poblana: Un marco contextual", a través del Convenio Número: 101/2023.

Las características de la investigación son:

Vigencia del apoyo: 03 de marzo de 2023 al 03 de diciembre de 2023.

Duración: 10 meses.

Convenio: 101/2023.

Título del Proyecto: Conductas contraproducentes e indeseables en el aula tradicional y virtual: Un estudio del contexto universitario poblano durante y después de la pandemia (Primera fase).

Área del conocimiento: Ciencias la Conducta y la Educación.

Grupo de investigación: Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización

Estatus del apoyo: En proceso.

Estatus del proyecto: En proceso.

ATENTAMENTE

DR. VICTORIANO GABRIEL COVARRUBIAS SALVATORI
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y
TECNOLOGÍA DEL ESTADO DE PUEBLA



**Secretaría
de Educación**
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla



Dirección General

Fecha: Jueves, 26 de octubre de 2023

Asunto: Constancia de Término de Proyecto

No. De Oficio: CCT/DAPP/3.2/830/2023

A QUIEN CORRESPONDA

PRESENTE

Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que el Dr. José Luis Rojas Solís, y su Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización", fueron apoyados por este Consejo por medio del Convenio Número: 247-2023 para realizar la investigación: "ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE ESTILOS DE VIDA PARA LA POBLACIÓN ADULTA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PUEBLA".

Las características del apoyo otorgado fueron:

Vigencia del apoyo: 01 de junio de 2023 al 30 de septiembre de 2023.

Duración: 4 meses.

Convenio: 247/2023.

Título del Proyecto: Estudio exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla.

Área del conocimiento: Ciencias de la Conducta y la Educación.

Investigador colaborador (1):

1. Dr. Raúl José Alcázar Olán (Universidad Iberoamericana - Puebla)

Becarios jóvenes investigadores (9):

1. Ana Lucía Bonilla Calvario
2. Dana Paola García Hernández
3. Eduardo Arturo Cuanalo Sánchez
4. Guadalupe Pineda Serrano
5. Lizbeth Aguilar Priego
6. Lucía Domínguez Torres
7. Mari Carmen Texis Cortes
8. María Fernanda Infante Olascoaga
9. Thais Montserrat Arias Gómez

Estatus del apoyo: Finalizado.

Estatus del proyecto: Concluido.



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia y Tecnología
del Estado de Puebla



"2024, año del Libro y la Lectura".

Dirección General
Fecha: Lunes, 12 de agosto de 2024
Asunto: Constancia de Término de Proyecto
No. De Oficio: CCT/DAPP/3.2/0662/2024

**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que el Dr. José Luis Rojas Solís, y su Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización", fue apoyado por este Consejo por medio del Convenio Número: **250-2024** para realizar la investigación: **Estudio Exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla: Segunda Fase.**

Las características del apoyo otorgado fueron:

Vigencia del apoyo: 02 de octubre de 2023 al 22 de diciembre de 2023.

Duración: 3 meses.

Convenio: 250/2024.

Título del Proyecto: Estudio Exploratorio sobre estilos de vida para la población adulta en estudiantes universitarios de Puebla: Segunda Fase.

Área del conocimiento: Ciencias la Conducta y la Educación.

Becarias "Jóvenes Investigadoras Recién Egresadas" (7):

1. Lic. Rosa María Guzmán Toledo
2. Lic. Denisse Espinosa Guzmán
3. Lic. Lucía Domínguez Torres
4. Lic. Gabriela Reyes Castillo
5. Lic. Guadalupe Del Carmen Sarquiz García
6. Lic. Ariadna Villalobos Raygoza
7. Lic. Monica Fernanda Espindola Medina



Privada B Poniente de la 16 de Septiembre 4511, Col. Huexotitla
C.P. 72534 Puebla, Pue. Tel: 222 249 7622 y 222 231 58 07
www.concytep.gob.mx



Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia y Tecnología
del Estado de Puebla



"2024, año del Libro y la Lectura".

Becarias "Jóvenes Investigadoras Avanzadas" (8):

1. Dana Paola García Hernández
2. Lizbeth Aguilar Priego
3. Mari Carmen Taxis Cortes
4. Eduardo Arturo Cuanalo Sánchez
5. **Guadalupe Pineda Serrano**
6. Ana Lucía Bonilla Caivarío
7. Thais Montserrat Arias Gómez
8. María Fernanda Infante Olascoaga

Estatus del apoyo: Finalizado.

Estatus del proyecto: Concluido.

Así mismo se hace constar que el investigador sujeto de apoyo ha entregado a este Consejo las siguientes evidencias derivadas del proyecto:

1. Un artículo aceptado para publicación y otro artículo publicado, ambos en Revistas científicas indexada arbitradas (2 evidencias).
2. Participación en Congreso Mexicano de Psicología (9 Evidencias).
3. Tres tesis defendidas y aprobadas con honores (3 Evidencias).
4. Dos Reportes técnicos (2 Evidencias).
5. Memoria Final derivada del Congreso BUAP-IEDEP (1 Evidencia).
6. Actividades de divulgación a público no especializado (2 Evidencias).
7. Recibos de becas de las 15 personas que participaron en su carácter de Becarias Jóvenes investigadoras.

ATENTAMENTE

DR. VICTORIANO GABRIEL CÓVARRUBIAS SALVATORI
DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DEL ESTADO DE PUEBLA

Ccp. Archivo
VGCS/aar



Privada B Poniente de la 16 de Septiembre 4511, Col. Huexotitla
C.P. 72534 Puebla, Pue. Tel: 222 249 7622 y 222 231 58 07
www.concytep.gob.mx





Secretaría
de Educación
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia y Tecnología
del Estado de Puebla



"2024, año del Libro y la Lectura".

Dirección General

Fecha: Lunes, 12 de agosto de 2024

Asunto: Constancia de Término de Proyecto

No. De Oficio: CCT/DAPP/3.2/0664/2024

**A QUIEN CORRESPONDA
PRESENTE**

Por medio de la presente se hace **CONSTAR** que el Dr. José Luis Rojas Solís, y su Grupo de Investigación "Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización", fue apoyado por este Consejo por medio del Convenio Número: **03-2024** para realizar la investigación: **Conductas contraproducentes e indeseables en el aula física y virtual: Un análisis del contexto de dos instituciones de educación media superior (COBAEP y EMSAD) y una institución de educación superior (BUAP) del estado de Puebla - Primera fase.**

Las características del apoyo otorgado fueron:

Vigencia del apoyo: 17 de julio de 2024 al 30 de agosto de 2024.

Duración: 1 mes.

Convenio: 03/2024.

Título del Proyecto: Conductas contraproducentes e indeseables en el aula física y virtual: Un análisis del contexto de dos instituciones de educación media superior (COBAEP y EMSAD) y una institución de educación superior (BUAP) del estado de Puebla - Primera fase.

Área del conocimiento: Ciencias la Conducta y la Educación.

Becarias "Jóvenes Investigadoras Avanzadas" (8):

1. Lic. Rosa María Guzmán Toledo
2. Lic. Lucía Domínguez Torres
3. Dana Paola García Hernández
4. Lizbeth Aguilar Priego
5. Mari Carmen Taxis Cortes
6. Eduardo Arturo Cuanalo Sánchez
7. **Guadalupe Pineda Serrano**
8. Thais Montserrat Arias Gómez



Privada B Poniente de la 16 de Septiembre 4511, Col. Huexotitla
C.P. 72534 Puebla, Pue. Tel: 222 249 7622 y 222 231 58 07
www.concytep.gob.mx



Anexo 13. Talleres impartidos (2)

Año	Institución	Taller
2024	Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla (COBAEP 20 Y 21)	"Siénteme, compréndeme y exprésame"



EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE PUEBLA OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A: **GUADALUPE PINEDA SERRANO**

Por su invaluable participación como ponente en el taller:

"Siénteme, compréndeme y exprésame"

Realizado en el Plantel 20 J.A. Ignacio Romero Vargas del
1 al 9 de julio de 2024 con valor curricular de 10 horas.

ATENTAMENTE

C. José Luis Nájera Muñoz
Director General
del Colegio de Bachilleres
del Estado de Puebla

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



EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE PUEBLA OTORGA EL PRESENTE

RECONOCIMIENTO

A: **GUADALUPE PINEDA SERRANO**

Por su invaluable participación como ponente en el taller:

“Siénteme, compréndeme y exprésame”

Realizado en el Plantel 21 U.H. Loma Bella del 24 al 27
de junio de 2024 con valor curricular de 10 horas.

ATENTAMENTE

C. José Luis Nájera Muñoz
Director General
del Colegio de Bachilleres
del Estado de Puebla

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

Anexo 14. Colaboración en Grupo de Investigación registrado



"HUP, 50 años de enseñanza y salud"

Asunto:
Perteneencia
Grupo de Investigación

A quien corresponda:

Por medio de la presente me dirijo respetuosamente a Usted para saludarlo y hacer **CONSTAR** que los (as) investigadores (as), profesores (as) y alumnos (as) en la lista adjunta a esta constancia son miembros activos del

Grupo de Investigación:

"Análisis de Relaciones Interpersonales: Pareja, Familia y Organización"

El cual ha sido fundado dentro de la Facultad de Psicología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla por el Dr. José Luis Rojas-Solís, en ese sentido se hace de su conocimiento los principales aspectos que caracterizan al mencionado Grupo de Investigación.

MISIÓN

Formar profesionales con sentido académico, profesional, ético, crítico y, sobre todo, humano que a través de su práctica y ejercicio profesional de la Psicología colabore en una constante transformación social basada, principalmente, en valores cívicos y humanos así como en el refinamiento intelectual y de sentimientos, que facilite la prevención e intervención, basadas en evidencia, de problemáticas sociales asociadas a las líneas de investigación del Grupo, sin olvidar el fomento y cultivo de relaciones interpersonales sanas o adaptativas al interior y exterior del mismo.

Pineda Serrano Guadalupe	201941884	https://orcid.org/0000-0001-8323-8740	https://cutt.ly/TVj3U4T	1 capítulo de libro científico, 1 ponencia, 1 estancia Delfín
--------------------------	-----------	---	---	---