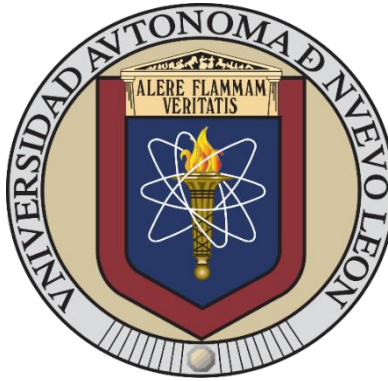


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA  
PROGRAMA INTERFACULTADES



INTELIGENCIA EMOCIONAL, ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS  
CON RIESGO DE CONDUCTAS ADICTIVAS A REDES SOCIALES

POR

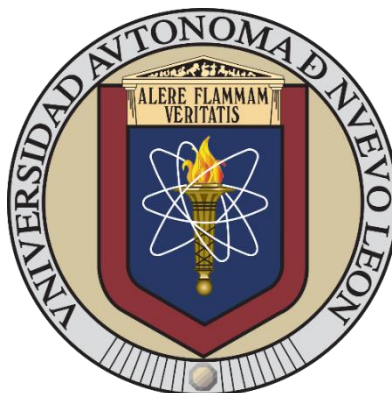
LIC. ENF. IAIN SEBASTIÁN DÁVILA CARRILLO

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

Junio, 2026

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA  
PROGRAMA INTERFACULTADES



INTELIGENCIA EMOCIONAL, ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS  
CON RIESGO DE CONDUCTAS ADICTIVAS A REDES SOCIALES

POR  
LIC. ENF. IAIN SEBASTIÁN DÁVILA CARRILLO

Director de Tesis:  
DR. JOSÉ LUIS JASSO MEDRANO

Como requisito parcial para obtener el grado de  
  
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

Junio, 2026

INTELIGENCIA EMOCIONAL, ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN  
UNIVERSITARIOS CON RIESGO DE CONDUCTAS ADICTIVAS A REDES  
SOCIALES  
POR

LIC. ENF. IAIN SEBASTIÁN DÁVILA CARRILLO

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO  
DE MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SALUD PÚBLICA

*Aprobación de Tesis*

---

**Dr. José Luis Jasso Medrano**

Director de Tesis

---

**Dr. Guillermo Cano Verdugo**

Codirector de Tesis

---

**Dr. Juan Ramón Becerra Guarjardo**

Miembro de la Comisión de Tesis

---

**Dra. en C. Blanca Edelia González Martínez**

Subdirectora de Investigación, Innovación y Posgrado



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## INTELIGENCIA EMOCIONAL, ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS CON RIESGO DE CONDUCTAS ADICTIVAS A REDES SOCIALES

Este trabajo fue realizado en las dependencias académicas de nivel superior de la Universidad Autónoma de Nuevo León, bajo la Dirección del Dr. José Luis Jasso Medrano y la Codirección del Dr. Guillermo Cano Verdugo.

---

Dr. José Luis Jasso Medrano

*Director*

---

Dr. Guillermo Cano Verdugo

*Codirector*

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia, gracias por el amor, cariño, apoyo, orientación, sabiduría, consejos, enseñanzas, recomendaciones y mucho más.

A mi director de tesis, el Dr. Jasso. por sus asesorías, su orientación, sus consejos y sugerencias durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

A mi codirector de tesis, el Dr. Guillermo Cano Verdugo y al Dr. Juan Ramón Becerra, por sus observaciones, sugerencias y recomendaciones en mi proyecto de investigación.

A la MSP. Nohemi Negrete y Dra. Janett Hernández por haberme invitado a formar parte del programa en Ciencias en Salud Pública, por sus asesorías, cooperación y resolución de dudas.

A SECIHTI (antes CONAHCYT) por la beca de estudio e investigación otorgada durante todo este periodo académico.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) por ofrecer el entorno y los programas de posgrado que brindan la oportunidad de crecer profesional y académicamente.

A mis maestras y compañeras de clase por sus enseñanzas, asesorías, orientaciones, ayuda y correcciones en mis actividades, presentaciones y tesis.

A los docentes y universitarios que concedieron su interés y voluntad en esta investigación científica y que contribuyeron a la ciencia aportando evidencia empírica.

## **DEDICATORIA**

A mi mamá Ana María y a mi hermana Melisa por su incesante apoyo incondicional, inspiración, generosidad, comprensión, tolerancia y empatía.

A mi hermano Hugo, por sus enseñanzas, valores, amor y alegrías que cultivó en mí como persona y que me han ayudado a trascender.

A mis abuelos (Alicia y José) y a Dany por su amor, apoyo y cercanía desde pequeño. A mi familia en general y especialmente a mi tío Oscar que nos ha auxiliado con su remarcable labor profesional.

A mi prima Angela que ha estado con nosotros en momentos de diversión, pasatiempos, celebraciones y viajes. Y a mis primos David, Gerardo, Víctor y María José.

A quienes confiaron y creyeron en mí para la realización de este arduo y exhaustivo trabajo de investigación científica que reclama seria disciplina y paciencia, esfuerzo y determinación.

## ÍNDICE

|                                                                          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| Agradecimientos .....                                                    | iv    |
| Dedicatoria .....                                                        | v     |
| Lista de abreviaturas .....                                              | ix    |
| Lista de tablas .....                                                    | x     |
| Lista de figuras .....                                                   | xi    |
| Resumen .....                                                            | 1     |
| Abstract .....                                                           | 2     |
| Capítulo 1° .....                                                        | 3     |
| 1. Antecedentes .....                                                    | 3     |
| 1.1. Introducción .....                                                  | 3     |
| 1.2. Marco teórico/conceptual.....                                       | 4     |
| 1.2.1. Redes sociales.....                                               | 4-5   |
| 1.2.2. Conducta adictiva a redes sociales.....                           | 5-7   |
| 1.2.3. Riesgo de conductas adictivas a redes sociales en universitarios  | 7     |
| 1.2.4. Inteligencia emocional.....                                       | 8-9   |
| 1.2.5. Inteligencia emocional en universitarios con riesgo de conductas  | 9-11  |
| adictivas a redes sociales.....                                          |       |
| 1.2.6. Ansiedad.....                                                     | 11-13 |
| 1.2.7. Ansiedad en universitarios con riesgo de conductas adictivas a    | 13-15 |
| redes sociales.....                                                      |       |
| 1.2.8. Resiliencia.....                                                  | 15-16 |
| 1.2.9. Resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a | 16-18 |
| redes sociales.....                                                      |       |
| 1.2.10. Modelo de la Inteligencia Emocional.....                         | 18-20 |
| 1.2.11. Estudios relacionados .....                                      | 20-23 |
| 2. Planteamiento del problema .....                                      | 24    |
| 3. Justificación .....                                                   | 25-26 |
| Capítulo 2° .....                                                        | 27    |
| 4. Hipótesis .....                                                       | 27    |
| Capítulo 3° .....                                                        | 28    |
|                                                                          | vi    |

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| 5. Objetivos .....                                      | 28    |
| 5.1. Objetivo general .....                             | 28    |
| 5.2. Objetivos específicos .....                        | 28    |
| Capítulo 4° .....                                       | 29    |
| 6. Materiales y métodos .....                           | 29    |
| 6.1. Diseño del estudio .....                           | 29    |
| 6.2. Universo de estudio .....                          | 29    |
| 6.3. Población de estudio .....                         | 29    |
| 6.3.1. Criterios de selección .....                     | 29    |
| 6.4. Cálculo del tamaño de muestra .....                | 29    |
| 6.5. Técnica muestral .....                             | 29    |
| 6.6. Variables .....                                    | 30    |
| 6.7. Instrumentos de medición .....                     | 32-34 |
| 6.8. Procedimiento .....                                | 35-36 |
| 6.9. Plan de análisis .....                             | 37    |
| 6.10. Consideraciones éticas .....                      | 38    |
| 6.11. Medidas de bioseguridad.....                      | 39    |
| Capítulo 5° .....                                       | 40    |
| 7. Resultados .....                                     | 40    |
| 7.1. Estadística descriptiva y ANOVA .....              | 40-46 |
| 7.2. Análisis correlacional.....                        | 47-48 |
| 7.3. Análisis de regresión lineal múltiple.....         | 49    |
| Capítulo 6° .....                                       | 50    |
| 8. Discusión .....                                      | 50-58 |
| Capitulo 7° .....                                       | 59    |
| 9. Conclusiones.....                                    | 59-62 |
| Capitulo 8° .....                                       | 63    |
| 10. Referencias .....                                   | 63-84 |
| ANEXOS .....                                            | 85    |
| ANEXO A. Consentimiento informado .....                 | 86-87 |
| ANEXO B. Tabla de operacionalización de variables ..... | 88-93 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| ANEXO C. TMMS-24 ..... | 94 |
| ANEXO D. GAD-7 .....   | 95 |
| ANEXO E. ER-14 .....   | 96 |
| ANEXO F. ARS-10 .....  | 97 |

## LISTA DE ABREVIATURAS

| Abreviatura | Significado                                 |
|-------------|---------------------------------------------|
| ANS         | Ansiedad                                    |
| APA         | American Psychological Association          |
| ARS         | Adicción a Redes Sociales                   |
| COVID       | Coronavirus Disease                         |
| ER          | Escala de Resiliencia                       |
| FACDYC      | Facultad de Derecho y Criminología          |
| FACMED      | Facultad de Medicina                        |
| FAEN        | Facultad de Enfermería                      |
| FAPSI       | Facultad de Psicología                      |
| FASPYN      | Facultad de Salud Pública y Nutrición       |
| FCB         | Facultad de Ciencias Biológicas             |
| FCQ         | Facultad de Ciencias Químicas               |
| FFYL        | Facultad de Filosofía y Letras              |
| FIME        | Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica |
| FO          | Facultad de Odontología                     |
| GAD         | Generalized Anxiety Disorder Scale          |
| IBM         | International Business Machines             |
| IE          | Inteligencia Emocional                      |
| RES         | Resiliencia                                 |
| RS          | Redes Sociales                              |
| SPSS        | Statistical Package for the Social Sciences |
| TMMS        | Trait Meta-Mood Scale                       |
| UANL        | Universidad Autónoma de Nuevo León          |

## LISTA DE TABLAS

| Número | Tabla                                                                                                         | Página |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1      | Distribución por grupo de edad, estado civil, trabaja y con quién vive                                        | 40-41  |
| 2      | Participantes por facultad y semestre                                                                         | 41-42  |
| 3      | Principal uso de tipo dispositivo móvil y red social de mayor y menor uso                                     | 43     |
| 4      | Estadísticos descriptivos, prueba de normalidad y consistencia interna                                        | 44     |
| 5      | Comparación de la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia según el nivel de adicción a redes sociales. | 44-45  |
| 6      | Niveles de riesgo de adicción a redes sociales                                                                | 45     |
| 7      | Niveles de la inteligencia emocional                                                                          | 46     |
| 8      | Niveles de la ansiedad                                                                                        | 47     |
| 9      | Niveles de la resiliencia                                                                                     | 47     |
| 10     | Prueba de correlación no paramétrica entre variables del estudio                                              | 48     |
| 11     | Factores predictores del modelo de regresión lineal múltiple                                                  | 49     |
| 12     | Operacionalización de variables                                                                               | 88-93  |

## LISTA DE FIGURAS

| Número | Figura                                                                                 | Página |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1      | Esquema de las cuatro habilidades de la inteligencia emocional (Mayer & Salovey, 1997) | 20     |
| 2      | Mapa de variables                                                                      | 31     |
| 3      | Flujograma de procedimiento                                                            | 36     |

## RESUMEN EN ESPAÑOL

Lic. Enf. Iain Sebastián Dávila Carrillo  
Universidad Autónoma de Nuevo León  
Maestría en Ciencias en Salud Pública  
Programa Interfacultades

Fecha de graduación: Junio, 2026

**Título del estudio:** Inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.

**Candidato para obtener el grado de Maestría en Ciencias en Salud Pública**

**Número de páginas: 110**

**Introducción:** Las conductas adictivas a redes sociales constituyen factores de riesgo para el desarrollo personal, social y académico. Por ello, analizar estas variables es crucial para fomentar la salud mental entre los universitarios.

**Objetivo:** Analizar la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.

**Material y métodos:** Diseño descriptivo-correlacional de tipo transversal. La población de estudio fueron estudiantes universitarios de pregrado de una universidad en Monterrey, N.L. Se utilizó un cuestionario digital que incluía datos sociodemográficos, la prueba de Estados Emocionales (TMMS-24), la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7), la Escala de Resiliencia (ER-14) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-10). Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS v.25, empleando el coeficiente de correlación de Spearman y regresión lineal múltiple.

**Resultados:** El estudio se realizó en agosto-noviembre 2025. Participaron 288 hombres y 775 mujeres ( $N=1\ 063$ ) con edad de  $19,99 \pm 2,32$ ; adscritos en 10 facultades. La percepción emocional se relacionó con la adicción a redes sociales y resiliencia ( $\rho=0,178$ ,  $p < 0,01$ ;  $\rho=0,179$ ,  $p < 0,01$ ); la comprensión de sentimientos con resiliencia, ansiedad y adicción a redes sociales ( $\rho=0,459$ ,  $p < 0,01$ ;  $\rho=-0,063$ ,  $p < 0,05$ ;  $\rho=-0,120$ ,  $p < 0,01$ ); la regulación emocional con resiliencia, adicción a redes sociales y ansiedad ( $\rho=0,502$ ,  $p < 0,01$ ;  $\rho=-0,041$ ,  $p > 0,05$ ;  $\rho=-0,034$ ,  $p > 0,05$ ); La adicción a redes sociales con resiliencia y ansiedad ( $\rho=-0,245$ ,  $p < 0,01$ ;  $\rho=0,045$ ,  $p > 0,05$ ). La resiliencia ( $\beta=-0,201$ ), percepción emocional ( $\beta=0,295$ ) y la comprensión de sentimientos ( $\beta=-0,185$ ) predijeron significativamente las conductas adictivas a redes sociales.

**Conclusiones:** La adicción a redes sociales se relacionó con las subdimensiones de la inteligencia emocional y la resiliencia. La resiliencia, percepción emocional y comprensión fueron predictores de riesgo de adicción a redes sociales.

**Palabras clave:** redes sociales, universitarios, inteligencia emocional, ansiedad, resiliencia.

**FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS:** \_\_\_\_\_

## ABSTRACT

Lic. Enf. Iain Sebastián Dávila Carrillo  
Universidad Autónoma de Nuevo León  
Maestría en Ciencias en Salud Pública  
Programa Interfacultades

Graduation date: June 2026

**Study Title:** Emotional intelligence, anxiety, and resilience among university students at risk for social media addiction.

**Candidate for the Degree of Master of Science in Public Health Number of pages: 110**

**Introduction:** Addictive social media behaviors constitute risk factors for personal, social, and academic development; therefore, analysing these factors is essential for promoting mental health among university students.

**Study Objective:** To analyze the relationship between emotional intelligence, anxiety, and resilience in university students at risk of addictive social media behaviors.

**Materials and Methods:** A descriptive-correlational cross-sectional design was employed. The study population was undergraduate university students from a university in Monterrey, Nuevo León. Data were collected using a digital questionnaire that included sociodemographic information, the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), the Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), the Resilience Scale (ER-14), and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS-10). Data were analyzed using SPSS statistical software V25, applying Spearman's correlation coefficient and multiple linear regression.

**Results:** The study was conducted between August and November 2025. A total of 1063 students participated, including 288 men and 775 women, with a mean age of  $19.99 \pm 2.32$  years, enrolled across 10 faculties. Emotional perception was significantly associated with social media addiction and resilience ( $\rho = .178$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = .179$ ,  $p < .01$ ); Emotional understanding was associated with resilience, anxiety, and social media addiction ( $\rho = .459$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = -.063$ ,  $p < .05$ ;  $\rho = -.120$ ,  $p < .01$ ); Emotional regulation was related to resilience, social media addiction, and anxiety ( $\rho = .502$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = -.041$ ,  $p > .05$ ;  $\rho = -.034$ ,  $p > .05$ ); Social media addiction was associated with resilience and anxiety ( $\rho = -.245$ ,  $p < .01$ ;  $\rho = .045$ ,  $p > .05$ ). Resilience ( $\beta = -0.201$ ), emotional perception ( $\beta = 0.295$ ), and emotional understanding ( $\beta = -0.185$ ) significantly predicted addictive social media behaviors.

**Conclusions:** Social media addiction was associated with the subdimensions of emotional intelligence and resilience. Resilience, emotional perception, and emotional understanding were identified as risk predictors of social media addiction.

**Keywords:** social media; university students; emotional intelligence; anxiety; resilience.

# **CAPÍTULO 1**

## **1. ANTECEDENTES**

### **1.1. Introducción**

Actualmente, más de 97 millones de personas son usuarias de internet, lo que representa cerca del 75% de la población en México, siendo el grupo de 18 a 24 años el más predominante en cuanto al número de usuarios activos (96.7 %) y en cuanto al tiempo dedicado al uso de internet, este alcanza un promedio de 5.9 horas diarias. Le sigue los grupos de 25 a 34 años y de 12 a 17 años, con promedios de 5.6 y 4.7 horas al día respectivamente (Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares [ENDUTIH], 2023). Por ello, las redes sociales constituyen una fuente consolidada de interacción, comunicación y acceso a la información. No obstante, se advierte que el uso intensivo de estas plataformas digitales ha suscitado un alto nivel de interés académico y social, debido a la posibilidad de provocar comportamientos adictivos. (Sibrian-Díaz et al., 2023).

El concepto de adicción, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) se refiere al desarrollo de un patrón conductual repetitivo cuyo uso genera placer y que, con el tiempo, se consolida como un hábito percibido como una necesidad difícil de controlar. Esta condición se asocia con altos niveles de ansiedad y puede derivar en problemas en los ámbitos interpersonal, laboral y académico. Bajo el contexto digital, la adicción se expresa como una urgencia constante de conexión e interacción en estas plataformas, lo que conlleva alteraciones en la conducta social y consecuencias negativas en el cumplimiento de responsabilidades (Estrada et al., 2021).

La etapa universitaria representa un período de transición, caracterizado por mayores niveles de autonomía, presión académica y búsqueda de identidad, factores que pueden potenciar la vulnerabilidad ante conductas de dependencia tecnológica (Kircaburun et al., 2020). En este contexto, las redes sociales actúan como herramientas de entretenimiento e igualmente como medios para la validación social, lo cual puede derivar en una sobreexposición que afecta la concentración y salud mental de los estudiantes (Meier, A., & Reinecke, L., 2021).

Uno de los propósitos de esta investigación fue difundir la importancia de la identificación del riesgo de conductas adictivas a redes sociales y su relación con ciertas variables de la psicología de la salud. Entre ellas, la resiliencia e inteligencia emocional que, son elementos determinantes para adquirir y sostener acciones saludables, fortalecer y cultivar la conciencia protectora (OMS, 2022).

La presente tesis se organiza en ocho capítulos. En el primero se analizan los antecedentes, proporcionando el contexto necesario para comprender el propósito del estudio. Asimismo, incluye el marco teórico-conceptual, desarrollado de lo general a lo particular, donde se aborda el riesgo de conductas adictivas a redes sociales, la inteligencia emocional, la ansiedad y la resiliencia; además del modelo de inteligencia emocional, los antecedentes empíricos, el planteamiento del problema y su justificación.

En el segundo capítulo se presentan la hipótesis; en el tercero, el objetivo general y los objetivos específicos. El cuarto capítulo describe los materiales y métodos, junto con las consideraciones éticas. Los capítulos cinco, seis y siete exponen, respectivamente, los resultados, la discusión y las conclusiones.

Finalmente, el capítulo ocho reúne las referencias conforme a las norma APA (séptima edición). El documento concluye con los anexos, que incluyen los instrumentos concebidos; la tabla de operacionalización de variables, el consentimiento informado, el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-10), el cuestionario de Estados Emocionales (TMMS-24), la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y la Escala de Resiliencia (ER-14).

## **1.2 Marco teórico/conceptual**

### **1.2.1 Redes sociales**

Las redes sociales son plataformas de comunicación digital donde las personas registran una cuenta o configuran un perfil con su información personal y les permiten interactuar con otras personas (Real Academia Española, 2022). Estas proporcionan modelos de comportamiento que las personas tienden a imitar; cuando estos son favorables, pueden tener un impacto fructífero, pero



cuando se trata de conductas adictivas, se favorece su repetición improductiva (Kato et al., 2023).

En la actualidad, su alcance se ha masificado, ya que más del 60% de la población mundial se encuentra registrada en por lo menos una red social (Kemp, 2023). Ciertamente, se identifican cuatro formas principales de uso de las redes sociales: informativo, participativo, interactivo y recreativo. Aunque inicialmente su uso suele estar vinculado al entretenimiento y a la conexión social, este varía con el tiempo según el nivel socioeconómico del usuario (López et al., 2020).

### **1.2.2 Conducta adictiva a redes sociales**

Los hábitos de dependencia a las redes sociales pueden comprenderse como un patrón de comportamientos repetitivos y compulsivos vinculados al uso excesivo de plataformas digitales, cuyas repercusiones pueden afectar de manera adversa la salud física, psicológica y social de la persona (Griffiths, 2022). En este sentido, dichas conductas no solo implican una alta frecuencia de uso, sino también una pérdida de control y una persistencia en la conducta a pesar de sus consecuencias adversas. Por lo general, el uso excesivo se encuentra impulsado por la búsqueda de gratificación, el deseo de disminuir el estrés o el intento de manejar emociones negativas (Carmen Tristán et al., 2022). Asimismo, es habitual que las interacciones positivas en redes sociales desencadenen la liberación de dopamina en el cerebro, produciendo una percepción gratificante que fortalece y perpetua estas conductas (Mayra Guadarrama et al., 2022).

Por otra parte, el uso desmedido de espacios digitales se vincula con una disminución de las interacciones cara a cara, lo que puede afectar negativamente el bienestar psicológico y favorecer la adopción de comportamientos adictivos como formas de afrontamiento (Salas et al., 2021). Además, pasar demasiado tiempo en medios digitales dificulta la atención sostenida y la productividad en el ámbito académico, laboral y en otras responsabilidades cotidianas (Verdesoto et al., 2018). En consecuencia, la exposición prolongada a estos medios puede propiciar múltiples efectos adversos, como la difusión de información errónea, el debilitamiento de la autoestima, el incremento de ansiedad, la dependencia al

contenido digital y el menoscabo de las competencias sociales (Lüscher et al., 2020).

En este contexto, los entornos virtuales de interacción se configuran como comunidades digitales que facilitan la difusión de información, la interacción digital y la construcción de vínculos a través de mensajes, imágenes y otros contenidos, los cuales tienen la capacidad de influir en las opiniones, definir normas sociales, legitimar comportamientos y promover determinadas ideologías (Sandí et al., 2021).

De manera general, muchas plataformas están diseñadas estratégicamente para maximizar el tiempo de permanencia del usuario. Por ejemplo, redes como Facebook, Instagram y X (antes Twitter) emplean notificaciones constantes y métricas visibles de aprobación social (reacciones, comentarios, seguidores), las cuales fomentan la interacción continua y refuerzan la búsqueda de gratificación y reconocimiento (Cobis & Vilorio, 2021). Asimismo, plataformas como YouTube y TikTok utilizan sistemas de recomendación algorítmica que presentan contenido de forma secuencial y personalizada, promoviendo un consumo prolongado y dificultando la desconexión (Guerrero Ruiz & Barrera Pután, 2022).

De forma similar, la exposición constante a lo que otros hacen en redes sociales puede generar el miedo a perderse experiencias relevantes, lo cual incrementa la ansiedad y refuerza la necesidad de mantenerse activo (María del Olmo, 2020). Adicionalmente, estos medios pueden propagar información inexacta o engañosa, reforzar estándares poco realistas, incentivar conductas impulsivas y exponer a los usuarios a contenidos perturbadores o violentos, lo que repercute de manera negativa en el bienestar general de quienes las utilizan (Horseman & Meyer, 2019; Vandaele & Ahmed, 2021).

Más aun, los usuarios pueden inclinarse por comportamientos populares (“tendencias actuales”) dentro de su círculo social (Keyzers et al., 2020; Xu et al., 2023). En consecuencia, la comparación constante con otros y la preocupación por las interacciones en línea pueden deteriorar la autoconfianza y el bienestar emocional (Bozzola et al., 2022). De este modo, las plataformas digitales se

transforman en entornos para la construcción y proyección de una identidad idealizada, lo que puede conducir a la adopción de determinados estilos de vida o patrones conductuales con el fin de obtener validación social (Berger et al., 2022).

### **1.2.3 Riesgo de conductas adictivas a redes sociales en universitarios**

El papel de las App's sociales ha aumentado exponencialmente en la cotidianidad de los estudiantes universitarios, plataformas como Facebook, WhatsApp, Instagram, TikTok y otras aplicaciones han evolucionado integralmente en la vida social estudiantil, configurando hábitos, comportamientos y tipos de contenido que las transforman en auténticas herramientas de socialización (Alkhudari, 2023).

De tal modo que, las redes sociales forman parte constitutiva de una fuente primordial de acceso al contenido informativo y de tendencias socioculturales, especialmente entre los jóvenes, al ofrecer un ingreso fácil e inmediato al contenido multimedia y una incontable cercanía con el público en general (Sibrian-Díaz et al., 2023). No obstante, resulta paradójico que, aunque representan una de las principales puertas de entrada a la información para los universitarios, también sean percibidas como uno de los medios con menor nivel de confianza (Pérez-Escoda et al., 2021).

Cabe mencionar que, los jóvenes no suelen acceder a la información mediante una búsqueda activa habitualmente, sino que esta les es presentada de forma pasiva al estar activos en sus dispositivos móviles, lo que robustece una pérdida del contexto social real y de jerarquización del contenido informativo (Toledo et al., 2022). Asimismo, en ocasiones esta población realiza un consumo inconsciente e involuntario de redes sociales, lo cual conlleva diversos riesgos asociados a la sobreexposición informativa y la desinformación (Giraldo-Luque & Fernández-Rovira, 2020). En concordancia, se ha señalado que los adultos jóvenes presentan un uso intensivo de las plataformas de conexión social como sitios de consumo de información de actualidad, lo que refuerza su centralidad

en la configuración de percepciones y opiniones (Cea-Estereuelas & Vicente Domínguez, 2021).

Por otra parte, estos nuevos vínculos y formas de relacionarse en la virtualidad implican cambios en los estilos de vida y pueden considerarse un arma de doble filo: pues, por un lado, la conexión constante a internet favorece la construcción de nuevos conocimientos y aprendizajes (Cabero et al., 2020); Y por otro lado, puede generar factores de vulnerabilidad, actitudes y consecuencias negativas como ansiedad, falta de control, malos hábitos, deterioro de habilidades sociales y fomento del uso abusivo de las tecnologías (Mahdiuon, 2020).

En este sentido, la participación en redes se encuentra intrínsecamente ligada al internet y a los dispositivos móviles; en este contexto, la propensión a desarrollar conductas adictivas está determinada tanto por las características estructurales de estas tecnologías como por las condiciones y los patrones de uso (Chóliz & Marcos, 2020).

Ahora bien, el ingreso a la vida universitaria implica un proceso de adaptación exigente que suele ir acompañado de elevados niveles de estrés, con posibles repercusiones en la salud mental de los estudiantes. (Estrada-Araoz et al., 2023). En este contexto, la presión académica, la sensación de aislamiento, la ansiedad social y carencia de estrategias de afrontamiento eficaces pueden favorecer la aparición de trastornos como la depresión y la ansiedad, los cuales tienden a agravarse con el uso de redes sociales, lo que evidencia el impacto que estas plataformas pueden tener en el desempeño académico y el bienestar integral (Guzmán Brand & Gélvez García, 2023).

#### **1.2.4 Inteligencia Emocional**

La conceptualización de la inteligencia emocional (IE) fue introducida por Mayer y Salovey en 1990, quienes la definen como la capacidad de los individuos para percibir, expresar, comprender, procesar y regular sus emociones (Mayer & Salovey, 1990; Pérez, 2022)

La inteligencia emocional conlleva la competencia personal para reconocer las emociones propias, así como para distinguir entre las distintas

manifestaciones emocionales (Meher et al., 2021). Asimismo, esta habilidad constituye un elemento clave para fomentar el bienestar personal (García & Ramos, 2022); y que actúa como una medida de afrontamiento eficaz, desempeñando un incentivo protector en la salud psicológica, el desempeño académico y el clima emocional (Moreno et al., 2023). Ciertamente, el modelo de habilidades de la IE se enfoca en la competencia individual para percibir, utilizar, comprender y regular las emociones de forma eficaz (Sabater, 2023).

Invariablemente, la IE ejerce constructivamente en la tolerancia a la frustración, la calidad de vida en el ámbito universitario, la identificación y diferenciación de los estados de ánimo, así como en la prevención de conflictos interpersonales (Arciniegas, 2020). En concordancia con ello, se ha observado que, niveles más altos de inteligencia emocional se relacionan con un mejor desempeño académico (Al-Qadri et al., 2021).

En el ámbito social, los estudiantes con niveles más elevados de IE suelen presentar mejores habilidades sociales, mayor empatía, autoconciencia y ajuste emocional (Arias et al., 2022). El funcionamiento emocional puede influir en la anticipación y/o mitigación de problemáticas psicológicas como la ansiedad, la depresión y el estrés (Valdiviezo & Rivera, 2022; Saldarriaga, 2024; Castillo, 2023).

#### **1.2.5 Inteligencia emocional en universitarios con riesgo de conductas adictivas**

La inteligencia emocional en los estudiantes consta de manejar eficazmente sus emociones durante los procesos de adaptación a nuevos contextos, considerando dimensiones personales, relacionales y el uso de estrategias efectivas para responder de manera adecuada a la presión, elegir asertivamente, generar lazos constructivos y canalizar las emociones de forma favorable (Idrogo et al., 2021). De manera complementaria, la IE implica naturalmente comprender las emociones de uno mismo y discernir entre los distintos estados y sentimientos entre uno mismo y los demás. (Meher et al., 2021).

La IE junto con el éxito académico, se han asociado positiva y significativamente, de modo que, a mayores niveles de esta habilidad, mayor es el desempeño académico (Al-Qadri et al., 2021). Asimismo, se ha demostrado que un alto volumen de procesamiento emocional en estudiantes robustece el desempeño en la universidad (Olivares & Gamarra, 2020).

De forma similar, los estudiantes universitarios con altos niveles de inteligencia emocional tienden a evidenciar un desempeño superior en habilidades sociales, junto con un mayor grado de logro emocional, empatía y autoconciencia (Arias et al., 2022). Además, practicar la inteligencia emocional favorece el trabajo en colaboración dentro del aula y la integración social sin mayores dificultades (Paspuel et al., 2021). En concordancia, el nivel de inteligencia emocional resulta clave para afrontar el estrés sin afectar el rendimiento académico ni el desempeño profesional (Vallejos, 2022).

Asimismo, los estudiantes con niveles sobresalientes de inteligencia emocional muestran mayoritariamente un desenvolvimiento intelectual para afrontar situaciones adversas, presentando respuestas adaptativas asociadas con niveles elevados de resiliencia (Estrada, 2020). En contraste, bajos niveles de atención y regulación emocional (subdimensiones de la IE) se asocian con mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiosa, en tanto que una atención óptima, comprensión y regulación emocional se vinculan con un mejor manejo de los estados emocionales (Ayala et al., 2021).

En este contexto, el grado de estrés en esta población puede variar según la carrera cursada y el nivel académico, observándose también diferencias en inteligencia emocional, control del estrés y adaptabilidad en función del sexo (Armenta, 2020). En paralelo, la pandemia por COVID-19 provocó incrementos en los trastornos psicológicos, debido al paso imperativo a la modalidad virtual, que, a su vez, impulsó el riesgo a los canales de interacción virtuales, la reducción de la interacción social y las dificultades en la regulación afectiva y conductual (González et al., 2022).

La alfabetización de las emociones ha cobrado mayor índole en años recientes, puesto que conforme aumenta el nivel de IE, disminuye el grado de

intensidad emocional asociada con el miedo, la tristeza y la ansiedad, esto crea la impetuosa urgencia de inscribir en los planes de estudio iniciativas orientadas al desarrollo de habilidades emocionales (Morón & Biolik-Morón, 2021). En este marco, se logra concebir continuamente una dinámica pedagógica que fortalece el crecimiento emocional como complemento de la evolución metacognitiva, siendo ambos pilares cruciales para la formación completa de la persona (Isidro & Muriel, 2020).

De manera global, se ha observado un creciente interés por promover la inteligencia emocional, dado que su fortalecimiento acierta la disminución del estrés, mejora la trayectoria comunicativa interpersonal y facilita la resolución en cuanto a conflictos (SSVM, 2024). Por ello, la incorporación de la inteligencia emocional en el nivel universitario ha potenciado las habilidades sociales, optimizando el autocontrol del estrés y ansiedad, y generado un impacto positivo del rendimiento en la universidad, lo que refuerza la necesidad de profundizar en su influencia sobre el bienestar del alumnado (Anaktototy et al., 2024; Pérez et al., 2023; Soto et al., 2023).

#### **1.2.6 Ansiedad**

La ansiedad constituye una respuesta emocional inherente que surge ante la anticipación de posibles resultados adversos y se reconoce como un factor determinante en el desarrollo de diversos trastornos emocionales (Cano-Vindel et al., 2020). Asimismo, la honorable Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) indica que esta reacción es una experiencia común que puede presentarse en cualquier individuo en cualquier momento de su vida.

Sin embargo, la población estudiantil presenta una mayor susceptibilidad para experimentar este fenómeno (Silva Becerril et al., 2024). Lo anterior, fluye en consonancia con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA, 2024), pues sostiene que, los problemas de salud mental con mayor presencia en dicha población corresponden a los trastornos de ansiedad, los cuales representan el 51.5% de los casos reportados. Por su parte, la Secretaría de Salud (SSA, 2024) refiere que, luego de la pandemia del COVID-

19, tres de cada cinco personas mostraban sintomatología emocional, siendo la más predominante de entre ellas la ansiedad en un 57% de los casos.

Entre las manifestaciones físicas y psicológicas más comunes se encuentran el temblor en manos y labios, la sensación de boca seca, el aumento en la frecuencia urinaria y ritmo cardíaco, las alteraciones del sueño y un estado constante de hipervigilancia orientado hacia eventos futuros (Zapata-Lamana et al., 2023). Aunque, cuando estas se presentan de manera persistente, intensa y desproporcionada en relación con los estímulos que la provocan, es considerada patológica puesto que la persona ya no logra regularla de manera adecuada, lo que provoca una interferencia significativa en el funcionamiento cotidiano y cumple con los criterios clínicos para su diagnóstico médico (Chávez-Márquez & De los Ríos, 2023). Ciertamente, la sintomatología ansiosa puede presentarse en distintos momentos del día, de manera variable (Vázquez-Salas et al., 2023).

En este contexto, la distinción entre la ansiedad generalizada y la ansiedad patológica radica principalmente en la intensidad y persistencia de los síntomas; en esta última, suelen presentarse sentimientos profundos de incapacidad y vergüenza social, distorsiones cognitivas de la realidad, dificultades para el afrontamiento y la relajación, así como pensamiento o creencias de carácter catastrófico (Vázquez G. et al., 2024). De tal manera que, en los trastornos de ansiedad es proclive la predominancia de manifestaciones de tipo somático, mientras que en la depresión sobresalen principalmente los síntomas emocionales, así como la presencia de ideación suicida (Li & Wang, 2024).

Por otra parte, diversos factores se han vinculado con la presencia de ansiedad, entre los que se encuentran los antecedentes familiares con el diagnóstico, al igual que experiencias estresantes como la pérdida de un familiar y las dificultades económicas (Li et al., 2022). Asimismo, influyen variables como el nivel de seguridad en los vínculos de apego, un autoconcepto negativo, baja autoestima y/o el temor a lo intransitado frente a un futuro percibido como incierto. A estos factores se suman hábitos poco saludables en el estilo de vida, por ejemplo: el sedentarismo, que incrementan la vulnerabilidad a experimentar sintomatología ansiosa (Narmandakh et al., 2021).



Además, la ansiedad y la depresión comparten diversas manifestaciones clínicas, entre las cuales convergen los problemas del sueño, la fatiga marcada, la tensión muscular y la irritabilidad (Asif et al., 2020). Más aun, cuando la ansiedad opera como una respuesta inconsciente, favorece la aparición de estados depresivos mayores y niveles intensos de temor (Gijón et al., 2022).

### **1.2.7 Ansiedad en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales**

En la población universitaria, la ansiedad representa un problema de salud pública, dado que se asocia estrechamente con la destreza estudiantil para enfrentar las adversidades propias en el contexto académico y social (Sánchez-Villena et al., 2020). En este sentido, las exigencias académicas se configuran como uno de los principales factores desencadenantes de ansiedad, mostrando una relación significativa con el rendimiento académico (Díaz & Castro, 2020). Asimismo, tanto el estrés individual como el interpersonal desempeñan un papel sustancial en la presencia sintomatológica, lo que evidencia el carácter multifactorial de este fenómeno en esta población (Londoño et al., 2021).

De manera complementaria, se han identificado estresores específicos del contexto universitario que favorecen la aparición o el incremento de la ansiedad, tales como la macro saturación de tareas, el tiempo indefinido de actividades, el proceso de transición y maduración escolar, la adopción de estilos de vida poco favorables y la asunción de responsabilidades propias de esta etapa del desarrollo (Chen et al., 2024).

Es bien sabido que existe una elevada prevalencia de ansiedad en la población universitaria. En este sentido, Gonzales Neyra (2020) reportó que el 13.2% de su muestra presentó niveles de ansiedad leve y el 16% niveles de ansiedad moderada, así como, mayor prevalencia en mujeres en comparación con el sexo masculino. En una línea similar, González (2021), en el contexto de las restricciones sociales, encontró que el 47.6% de los universitarios presentaron síntomas de ansiedad. Por su parte, Bojórquez y Moroyoqui (2020) hallaron que la totalidad de los participantes de su estudio presentó niveles de ansiedad que oscilaron entre moderados y elevados. Más aún, Chávez y De Los

Ríos (2023) informaron que gran parte de los estudiantes mostró ponderaciones moderadas y altas de ansiedad, destacando a los alumnos de las carreras de ciencias económicas y administrativas como el grupo con mayores niveles. En conjunto, estos hallazgos confirman que la ansiedad forma un problema frecuente e importante en la universidad.

Por otra parte, la literatura ha documentado diferencias en la experiencia de ansiedad según el sexo. Fernández et al. (2021) encontraron que las mujeres universitarias presentaron niveles de ansiedad significativamente mayores que los hombres, lo cual podría vincularse tanto a los roles de género como a una mayor exposición en redes sociales. De manera concordante, Cruz (2022) reportó una mayor prevalencia de ansiedad en mujeres universitarias afines al área de la salud (73%) en comparación con los hombres (26%), lo que pone de manifiesto una marcada diferencia según el sexo en este contexto académico.

Asimismo, se ha observado que la ansiedad se asocia con diversas conductas y variables psicosociales relevantes en la vida universitaria. En este sentido, Estrada y Mamani (2020) identificaron una asociación significativa y directa entre la procrastinación escolar y los niveles de ansiedad, de modo que, a medida que los estudiantes postergan sus responsabilidades académicas, tienden a experimentar un incremento en su malestar emocional. De igual manera, Por su parte, Portillo et al. (2021) evidenciaron una asociación considerable entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales, encontrando que los estudiantes con mayor dependencia de estas plataformas presentaban niveles más elevados de ansiedad. Más aun, Gómez et al. (2023) hallaron relación con significación moderada pero inversa entre la ansiedad y la resiliencia en estudiantes de universidad, lo cual insta a entender que, niveles elevados de ansiedad se asocian con menores niveles de resiliencia.

No obstante, la ansiedad no se presenta de manera aislada, sino que interactúa con otros recursos y variables psicológicas. Al respecto, Mendoza y Villar (2021) evidenciaron que, aun cuando los estudiantes presentan niveles moderados de ansiedad, pueden mantener una autoestima adecuada, lo que sugiere la presencia de factores protectores que amortiguan el impacto negativo

de la ansiedad sobre la autovaloración personal. Igualmente, Supe et al. (2023) encontró una correlación leve e inversa, entre la calidad de vida en estudiantes de universidad y la ansiedad, indicando que, a medida que aumentan los niveles de ansiedad, la percepción de bienestar general tiende a disminuir.

### **1.2.8 Resiliencia**

Según la American Psychological Association (APA, 2020) la resiliencia es una respuesta dinámica mediante el cual las personas logran adaptarse positivamente ante eventos adversos, manteniendo o recuperando su bienestar psicológico. En consecuencia, la resiliencia no constituye un rasgo estático, sino un constructo tornadizo que puede desarrollarse y fortalecerse a lo largo del tiempo entre un individuo y los distintos sistemas que lo rodean (Cajigal et al., 2020).

De manera complementaria, Muñoz (2021) plantea que la resiliencia implica la habilidad de algunas personas para lograr un desarrollo psicológico positivo y exitoso, incluso cuando han crecido o vivido en entornos marcados por la adversidad. Desde esta perspectiva, la resiliencia se logra entender como un proceso adaptativo de trascendencia personal que se construye a lo largo del tiempo de vida y experiencias personales. Así, quienes han enfrentado situaciones difíciles en el pasado desarrollan habilidades y recursos que les permiten afrontar eficazmente futuros desafíos (Price, 2022).

Ciertamente, este proceso de adaptación implica la habilidad para enfrentar adversidades, traumas y diversas fuentes de estrés, entre ellas, problemas familiares, personales, de salud, financieros, entre otros (American Psychological Association [APA], 2020). La resiliencia, por tanto, no supone la ausencia de dificultad, sino la capacidad de atravesarla y reorganizarse positivamente.

Por otro lado, los eventos traumáticos pueden superar los mecanismos habituales de afrontamiento de una persona, dado que las emociones asociadas a estas experiencias pueden desbordar su capacidad de control interno, generando síntomas somáticos y conductuales. Dichas manifestaciones suelen expresarse, en muchos casos, a través de un discurso desorganizado o de una marcada inestabilidad emocional (Gallastegui, 2019).

### **1.2.9 Resiliencia en Universitarios con riesgo de Conductas Adictivas a redes sociales**

De manera general, la resiliencia cumple un papel fundamental, puesto que permite al estudiante de universidad controlar eficazmente las emociones negativas como la ansiedad y la frustración frente a los desafíos educativos. Además, se relaciona con un mayor éxito en la aprobación de los cursos, una reducción en la tasa de deserción y un mejor desempeño académico (Al Omari et al., 2023).

En ese sentido, la resiliencia favorece la transformación de experiencias adversas previas en aprendizajes significativos, fortaleciendo la autoestima y la autoconfianza, lo cual contribuye a la continuidad y culminación exitosa de la formación académica (Neumann et al., 2020). De acuerdo con Maestre-Maroto (2022), este recurso psicológico contribuye tanto al bienestar mental como al fortalecimiento de la calidad de la salud a lo largo de la trayectoria académica.

De manera específica, Betancourt et al. (2021) destacan que los estudiantes pueden desarrollarla y fortalecerla progresivamente permitiéndoles enfrentar macro eficazmente las exigencias académicas y prepararse para los retos profesionales futuros. En consonancia con lo anterior, Kubrusly et al. (2021) señalan que los adscritos en el campus de las ciencias de la salud se enfrentan a demandas académicas rigurosas que exigen el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales para afrontar entornos altamente estresantes, así como la capacidad de ofrecer respuestas claras y efectivas ante las dificultades propias de su formación profesional.

Asimismo, Rigo et al. (2023) señalaron en su estudio que, los estudiantes de la licenciatura en psicopedagogía suelen experimentar emociones negativas, como, por ejemplo: limitada falta de interés y escaso compromiso afectivo, asociadas al rechazo en una materia percibida como difícil y de escasa utilidad para el futuro profesional. En este sentido, el apoyo continuo en el aprendizaje de la estadística ha demostrado contar con un buen impacto en el rendimiento académico y desempeña un papel sumamente esencial en la reducción de la desvinculación escolar (Marshall et al., 2024).

No obstante, los estudiantes universitarios lidian con múltiples estresores que pueden dañar su adaptación académica. Entre los factores que generan mayor estrés se encuentran los exámenes de alta relevancia, los problemas académicos y la pérdida de un ser querido; adicionalmente, se incluyen situaciones como dificultades legales, lesiones orgánicas significativas o conflictos severos con directivos en el ámbito laboral (Usuga et al., 2021).

De manera complementaria, en el ámbito de la psicología se observan mejoras significativas en variables como la motivación, la autoestima y la empatía en estudiantes universitarios (Pavía & de la Cruz, 2023), lo cual refuerza la importancia de estrategias de acompañamiento académico y psicoeducativo.

Desde una perspectiva psicosocial, la sociedad refuerza el papel formativo del individuo, dado que las normas sociales, el deseo de aceptación y el sentido de pertenencia influyen de manera significativa en la adaptación del comportamiento, especialmente durante la adolescencia y la juventud. En este proceso, los conflictos asociados a la integración en grupos de referencia pueden constituir fuentes adicionales de estrés (Salazar et al., 2020).

En cuanto a los hábitos de estudio, Alkaissi (2023) identificó que el establecimiento de una rutina diaria de estudio durante el primer año de formación se asocia con niveles superiores y consistentes de resiliencia en los estudiantes, lo que sugiere que la organización del tiempo y la autorregulación académica constituyen recursos relevantes para el afrontamiento de las demandas universitarias. Mientras que, Al-Zain y Abdulsalam (2022) identificaron

que la resiliencia en mujeres se ve influenciada por factores como el estrés académico, el nivel de bienestar personal y el agotamiento emocional.

A partir de estos hallazgos, varios autores recomiendan la puntual implementación de programas formativos en respuestas de afrontamiento, centrados en el desarrollo de competencias como la organización temporal, mejora en la elección de decisiones y la solución de frustraciones e imprevistos, con el objetivo de fortalecer la capacidad para afrontar eficazmente las exigencias tanto académicas como clínicas y así brindar apoyo en la superación de dificultades académicas (Manzano, 2022).

#### **1.2.10 Modelo de Inteligencia Emocional (IE) de Mayer & Salovey (1997)**

El presente estudio está abordado desde el esquema de habilidades propuesto por Mayer y Salovey, el cual constituye uno de los enfoques teóricos más sólidos y empíricamente validados dentro del campo de la psicología científica. Este modelo es pertinente para la investigación debido a que cataloga a la inteligencia emocional como una habilidad cognitiva específica, diferenciándola de los rasgos de personalidad o de las competencias socioemocionales percibidas.

Por consiguiente, la adopción de este modelo permite analizar la inteligencia emocional como una variable psicológica medible y susceptible de relacionarse con otros constructos relevantes para el contexto universitario, tales como la ansiedad, la resiliencia y las conductas adictivas de redes sociales

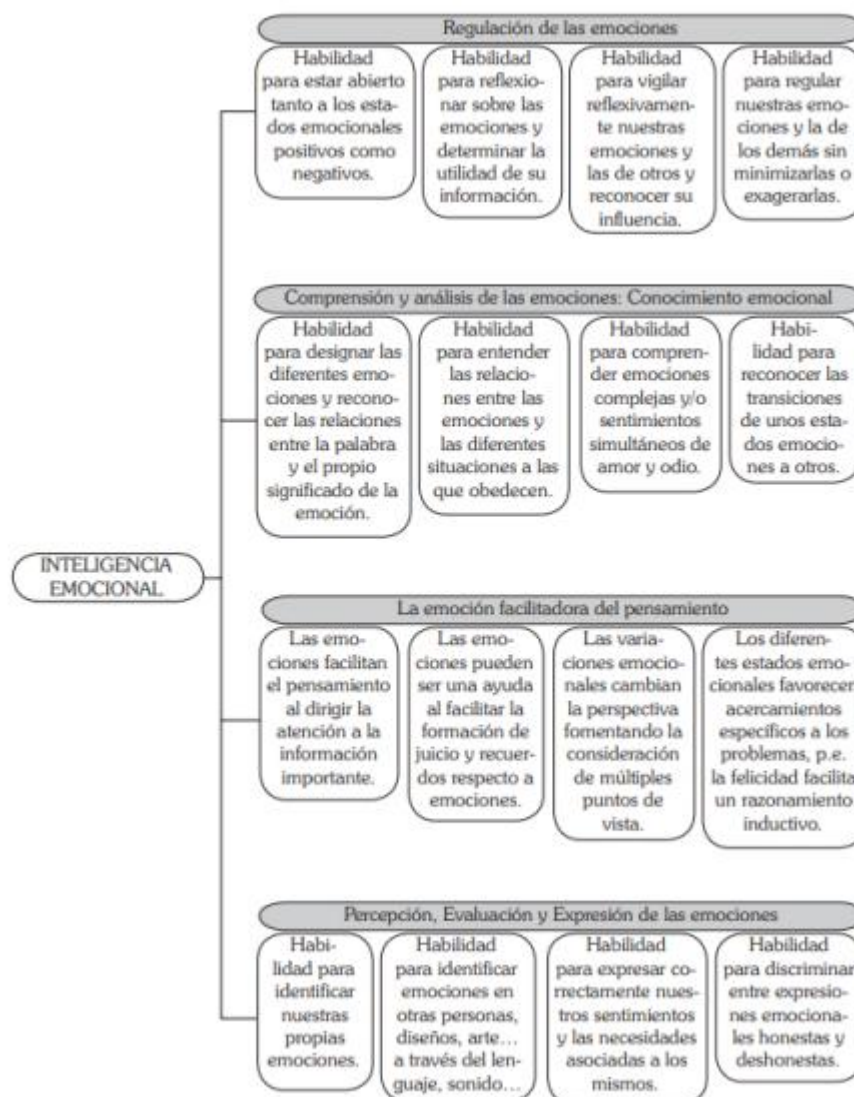
De acuerdo con Mayer y Salovey (1997), la competencia de origen emocional es descrita como la capacidad para observar, estimar, comprender y regular las emociones de manera adaptativa, favoreciendo el desarrollo expansivo de las emociones y la intelectualidad del individuo. Desde esta perspectiva, las emociones no se consideran elementos disruptivos del razonamiento, sino fuentes de información que, correctamente procesadas, optimizan las sabias de decisiones, la solución de menoscabos y la adaptación

al entorno. Tal modelo considera que la inteligencia emocional es conceptualizada a través de cuatro habilidades básicas:

La percepción emocional se concibe como la capacidad de identificar con precisión tanto las propias emociones como las de los demás, lo que conlleva atender e interpretar adecuadamente señales como las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz. Por su parte la asimilación emocional alude a la forma en que los estados afectivos influyen en los procesos cognitivos, facilitando la asertiva elección de decisiones al integrar las emociones en el razonamiento. Más aun, la comprensión de sentimientos supone entender la interacción entre distintos estados emocionales que dan origen a aquellas más complejas, así como la habilidad para analizarlas, diferenciarlas y clasificarlas adecuadamente. Finalmente, la regulación emocional se refiere a la capacidad de mantener una actitud hacia las propias emociones y de las de los demás, reflexionando sobre ellas para gestionar la información que aportan en función de su utilidad (Mayer et al., 2004).

Este enfoque resulta especialmente relevante en población universitaria, ya que los estudiantes se enfrentan a demandas académicas, sociales y personales que requieren un manejo emocional eficaz para preservar su bienestar psicológico (Goleman, 1995). La elección del modelo de Mayer y Salovey se justifica por su coherencia teórica y su amplia aplicación en estudios sobre salud mental y comportamiento en jóvenes universitarios. Su enfoque permite descifrar cómo las habilidades emocionales influyen en la regulación de la ansiedad, el desarrollo de la resiliencia y la antelación de conductas problemáticas, como la adicción a redes sociales (Fernández-Berrocal & Extremera, 2006).

**Figura 1.** Esquema de las cuatro habilidades de Salovey & Mayer (1997).



Nota: Extracción de "la inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey" (p.73).

### 1.2.11 Estudios relacionados

Fernández-García, Cava, Buelga y Carrascosa (2024) en su investigación titulada "Emociones, uso problemático de Internet y exposición de la intimidad en redes sociales en jóvenes" (España), analizaron la asociación de sentimientos y emociones previo a la activación en línea, la utilización perjudicial del celular y la extimidad, en una muestra de 312 personas de entre 18 y 28 años mediante un enfoque cuantitativo correlacional. Los hallazgos evidenciaron que, previo a la



conexión a internet, la emoción predominante fue el aburrimiento, seguida de alegría y entusiasmo. Asimismo, se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre las emociones previas a la conexión, la utilización perjudicial y la extimidad. Las personas con mayores niveles de extimidad obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en emociones como aburrimiento, entusiasmo, estrés, alegría y felicidad, además de presentar mayor tendencia al uso adictivo a internet y emplearlo como estrategia de regulación emocional. Finalmente, la alegría, el entusiasmo y el aburrimiento, junto con el uso adictivo de internet, se consolidaron como predictores importantes de la extimidad.

Buenaño Salinas et al. (2023) en su investigación "Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios, durante la pandemia del COVID-19" (Ecuador) analizaron la relación entre la inteligencia emocional en 212 estudiantes de la universidad técnica de Ambato, mediante un enfoque mixto, con alcance descriptivo-correlacional y una modalidad que integró fuentes documentales, bibliográficas y trabajo de campo. Los resultados evidenciaron asociaciones significativas entre las fases de la inteligencia emocional y las de la resiliencia, con valores de significancia bilateral  $<0.05$ . Asimismo, se determinó que no existían diferencias estadísticamente significativas acorde al género y edad.

En el estudio de investigación titulado "Influencia de los medios de comunicación digitales y redes sociales en la adopción de conductas adictivas en adolescentes" (Ecuador), Navarrete-Tola, Mera-Cañarte y Mina-Ortiz (2023) analizaron la relación entre medios socio-digitales de comunicación y conductas adictivas al contenido de estas. El estudio empleó un diseño documental descriptivo, recopilando información de diversas fuentes para identificar los medios que promueven conductas adictivas y las consecuencias asociadas. Los resultados indicaron que plataformas tales como Instagram, Facebook, WhatsApp, entre otras, son utilizadas para obtener inmediata gratificación a través de "me gusta", notificaciones y comentarios, lo que llevar invariablemente a una constante necesidad de validación y recompensas placenteras.

Valle Cortez, Villegas Larios, Arias Flores y Lizárraga de Maguiña (2022) en su estudio titulado "Ansiedad y resiliencia en tiempos de COVID-19 en estudiantes universitarios de Chiclayo 2020" (Perú), analizaron la relación entre ansiedad y resiliencia en universitarios durante la pandemia de la COVID-19. Este estudio fue hecho con un diseño correlacional y cuantitativo, se aplicó a 117 estudiantes de Enfermería, abarcando desde el primer hasta el octavo ciclo académico. Los resultados indicaron que el 56% de los estudiantes presentaba un nivel leve de ansiedad, en tanto que, el 5% mostraba ansiedad intensa. A pesar de que el 91% de los participantes reportaron algún nivel de ansiedad, el 100% presentó un nivel de muy alto de resiliencia. Se reveló una significación asintomática bilateral de 0.053, es decir, no se presenció una relación significativa entre los niveles de ansiedad y resiliencia en aquellos estudiantes universitarios.

Cervantes Chávez y Bruggo Apaza (2024) en su investigación "Tolerancia a la frustración y resiliencia en estudiantes universitarios" (Perú), analizaron la asociación de la tolerancia a la frustración y la resiliencia en 316 estudiantes en la universidad de Lima. El estudio esclareció un enfoque de carácter cuantitativo con diseño correlacional y transversal. El análisis inferencial obtuvo un coeficiente  $\rho = 0.65$  con un valor de  $p < 0.01$ , lo que indica una correlación significativa de ambas variables estudiadas. Los resultados mostraron que la resiliencia resaltó con una media de 5.46 (DE = 0.81), con valores que oscilaron entre 2.68 y 7. Por otro lado, para la tolerancia a la frustración, se evaluaron sus dimensiones personal, laboral, social y familiar, obteniendo medias de 2.24 (DE = 0.36), 2.20 (DE = 0.30), 2.22 (DE = 0.30) y 2.33 (DE = 0.37), respectivamente. Se percibió una correlación significativa entre estas dos, así como en las dimensiones laboral y personal..

En la investigación nombrada "Riesgo de adicción a las redes sociales y resiliencia en adolescentes" (Ecuador) Altamirano Manzano y Mena Freire (2024) establecieron la relación entre el uso problemático a las redes sociales y la resiliencia en 106 adolescentes de entre 13 y 17 años. El estudio contó con un enfoque catalogado como cuantitativo y no experimental, de alcance

correlacional y de corte transversal. En cuanto a los resultados, estos indicaron una baja prevalencia en la dependencia conductual a los medios sociales, con un 61.3% de los participantes mostrando un nivel bajo de adicción, un 27.4% un nivel medio y un 11.3% un nivel alto. En cuanto a la resiliencia, el 82.1% presentó elevados niveles, el 12.3% moderados niveles y el 5.7% niveles muy bajos. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la conducta adictiva a medios digitales entre hombres y mujeres. La correlación de Spearman reveló que no existió, ciertamente una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la resiliencia ( $Rho = -0.029$ ,  $p > 0.05$ ).

Por último, en el estudio de investigación "El papel de la resiliencia en la relación entre sucesos vitales estresantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios" (México), Martínez, Lara, Orozco y González (2024) evaluaron la resiliencia como un componente mediador en la relación entre los acontecimientos vitales estresantes y el rendimiento académico universitario mediante un enfoque cuantitativo correlacional. Dicho proyecto fue hecho con 389 estudiantes que oscilaban entre los 18 y 29 años. Los hallazgos para recalcar fueron que los niveles altos de resiliencia se vincularon con un mejor desempeño en la universidad y con menores niveles de estrés asociados a eventos vitales. Más aun, se identificó que dos componentes del primer elemento estudiado, entre ellos, la cohesión familiar y el apoyo social, moderaron el efecto del estrés universitario.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El uso continuo y repetitivo a las redes sociales lleva a una dependencia no física, sino también psicológica, en la cual el usuario exterioriza un impulso incontrolable de proceder a la conducta adictiva, a pesar de las dañinas consecuencias que repercuten en su salud mental. Por lo cual, debido al contenido expuesto en los medios de comunicación digitales (Facebook, Twitter/X, Instagram, WhatsApp, YouTube) los usuarios muestran en mayor medida efectos desfavorables a nivel emocional y social.

Actualmente, la prevalencia en la población estudiantil se ha incrementado debido al uso habitual de los aparatos electrónicos y a la facilidad de utilización de los medios de comunicación digitales. Tan solo en 2023, en un estudio realizado por la Asociación de Internet, los usuarios que están conectados 9 horas o más alcanzaron un incremento del 39% del tiempo promedio al día conectado a internet. Los Millennials son la generación más predominante (28-43 años) con un 54%, seguido de la generación X (44-59 años) con un 37%. Sin embargo, la generación Z (12-27 años) obtuvo el tercer lugar, demostrando un incremento en la sintomatología emocional a través de las redes sociales.

Las consecuencias serán más ostensibles conforme ocurran eventualidades en numerosos aspectos de conductas y comportamientos de la persona en caso de no ser atendido tal desperfecto de la salud pública y mental. Desde un aumento en el número de visitas médicas (psicólogo/psiquiatra, oftalmólogo, etc.), una elevada demanda de prescripción y consumo de medicamentos (ansiolíticos), una atosigadora necesidad de utilizar un dispositivo móvil para el más mínimo uso, hasta la incesante inadaptabilidad socioambiental e incapacidad de sobreponerse a situaciones estresantes y desbordantes que ofrece la vida como parte de las actividades humanas.

¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales?

### **3. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad, el consumo de las plataformas o aplicaciones virtuales ha reflejado un ascenso pronunciado entre la población universitaria, constituyéndose en un elemento central de interacción social, acceso a la información y construcción de identidad. No obstante, el uso en abundancia de estas plataformas digitales se ha asociado con diversas afectaciones en la salud mental, tales como la masificación de la ansiedad, estragos en la operación emocional y un menor bienestar, especialmente psicológico. A pesar de la relevancia de este fenómeno, en México existe una limitada producción científica que analice de manera integrada la relación entre la inteligencia emocional, la ansiedad y la resiliencia en estudiantes universitarios con riesgo de desarrollar conductas adictivas a las redes sociales, lo que evidencia un vacío de conocimiento en el contexto nacional.

Desde una perspectiva teórica, el presente estudio resulta pertinente ya que contribuye al aporte de información actualizada sobre procesos psicológicos implicados en el uso disfuncional de las redes sociales, particularmente en lo referente al papel que desempeñan la inteligencia emocional y la resiliencia como posibles factores protectores frente a la ansiedad. Al analizar de manera conjunta estas variables, se amplía el marco explicativo del comportamiento adictivo en entornos digitales, aportando evidencia empírica que fortalece los modelos actuales de salud mental en población universitaria. Asimismo, este abordaje integrador permite identificar perfiles de riesgo y de protección, lo cual favorece la construcción de explicaciones más completas sobre la vulnerabilidad psicológica asociada al uso intensivo de redes sociales.

En el plano metodológico, la investigación aporta información empírica relevante para el contexto universitario mexicano, lo que permitirá contrastar y ampliar los hallazgos reportados en estudios internacionales. De esta manera, se favorece la generación de conocimiento contextualizado que responda a las particularidades socioculturales, educativas y tecnológicas de la población estudiantil en México. Además, los resultados podrán servir como línea base para

futuras investigaciones que profundicen en el análisis de variables psicosociales asociadas al bienestar y la salud mental en entornos digitales.

Desde la perspectiva práctica y aplicada, los hallazgos del presente estudio podrán orientar la creación e implementación de programas de intervención y prevención en instituciones de educación superior, enfocados en la consolidación de la inteligencia emocional y la resiliencia como recursos personales para el afrontamiento de la ansiedad y la reducción del uso problemático de redes sociales. En este sentido, la evidencia generada permitirá sustentar la incorporación de estrategias psicoeducativas dirigidas al desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación emocional), así como de competencias de afrontamiento adaptativas, bajo el objetivo de propiciar el bienestar integral de los estudiantes y prevenir el deterioro de su salud mental.

En definitiva, en el ámbito socio-académico, la pertinencia de esta investigación se sustenta en su potencial de contribución a la reducción de la demanda futura de servicios especializados en salud mental. La ausencia de acciones preventivas y de detección oportuna de factores de riesgo puede favorecer la progresión de conductas adictivas a redes sociales, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar trastornos de ansiedad, depresión y dificultades en la expresión y regulación emocional, así como una menor capacidad de resiliencia ante situaciones estresantes. En consecuencia, la generación de evidencia científica que permita diseñar intervenciones tempranas no solo beneficia al estudiante de manera individual, sino que también contribuye al fortalecimiento de las estrategias institucionales preventivas de la salud mental en el espacio universitario.

## **CAPÍTULO 2**

### **4. HIPÓTESIS**

Las conductas adictivas a las redes se asocian con los niveles de la inteligencia emocional, la ansiedad y la resiliencia en universitarios ( $H_1$ ).

## **CAPÍTULO 3**

### **5. OBJETIVOS**

#### **5.1 GENERAL**

Analizar la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.

#### **5.2 ESPECÍFICOS**

1. Comparar los niveles de inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.
2. Determinar la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.
3. Estimar el modelo de regresión lineal múltiple que explique las conductas adictivas a redes sociales a partir de la inteligencia emocional, la ansiedad y la resiliencia.



## **CAPÍTULO 4**

### **6. MATERIAL Y MÉTODOS**

#### **6.1 Diseño de estudio**

Descriptivo-correlacional de tipo transversal.

#### **6.2 Universo de estudio**

Estudiantes universitarios.

#### **6.3 Población de estudio**

Universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales

##### **6.3.1 Criterios de selección**

- a) **6.3.1.1 Criterios de inclusión:** estudiantes universitarios de 18 a 30 años, tener un dispositivo electrónico y redes sociales.
- b) **6.3.1.2 Criterios de exclusión:** personas con discapacidad cognitiva, en algún tipo de terapia psicológica, bajo el efecto de alguna sustancia química o que no acepten participar o firmar el consentimiento informado.
- c) **6.3.1.3 Criterios de eliminación:** abandono voluntario de la participación y/o respuestas incompletas en cuestionarios.

#### **6.4 Calculo del tamaño de muestra**

Se aplicó la ecuación matemática para calcular el tamaño de la muestra en población infinita o con reemplazo. El resultado mínimo obtenido fue de 384 estudiantes pertenecientes a la universidad.

#### **6.5 Técnica muestral**

No probabilístico por conveniencia.

## 6.6 Variables

En este apartado se detallan las variables dependientes, independientes y de control; la matriz de variables se expone en la figura 2. Inicialmente, la variable dependiente fue conductas adictivas a redes sociales fue definida como patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que conlleva una dependencia física, psicológica, química o digital. Para su evaluación se recurrió al instrumento de Adicción a Redes Sociales (ARS), versión simplificada y validada por Jasso et al. 2017, aunque fue creada originalmente por Escurra y Salas en 2014. Se trata de una escala tipo Likert orientada a valorar el riesgo de adicción a las redes sociales, compuesta por tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, déficit de autocontrol en su uso y uso excesivo de dichas plataformas. El rango de evaluación es de 5 puntos y va desde 1=Nunca. 2= Pocas veces. 3= A veces. 4= Casi siempre. 5= Siempre.

Las variables independientes fueron la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia. La inteligencia emocional alude a la facultad de decodificar, modular y canalizar los estados emocionales propios y ajenos para incidir de manera funcional en los procesos cognitivos y en la conducta. Se registró a través del cuestionario de Estados Emocionales (TMMS-24) originalmente de Mayer & Salovey. Se estructura en tres dimensiones fundamentales, cada una integrada por ocho ítems: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. La primera dimensión es interpretada como “soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada”. La segunda como “comprendo bien mis estados emocionales”. Y la última como “soy capaz de regular los estados emocionales correctamente”. Las preguntas son de tipo Likert y constan de 5 puntos que van desde 1 = nada de acuerdo hasta 5 = completamente de acuerdo.

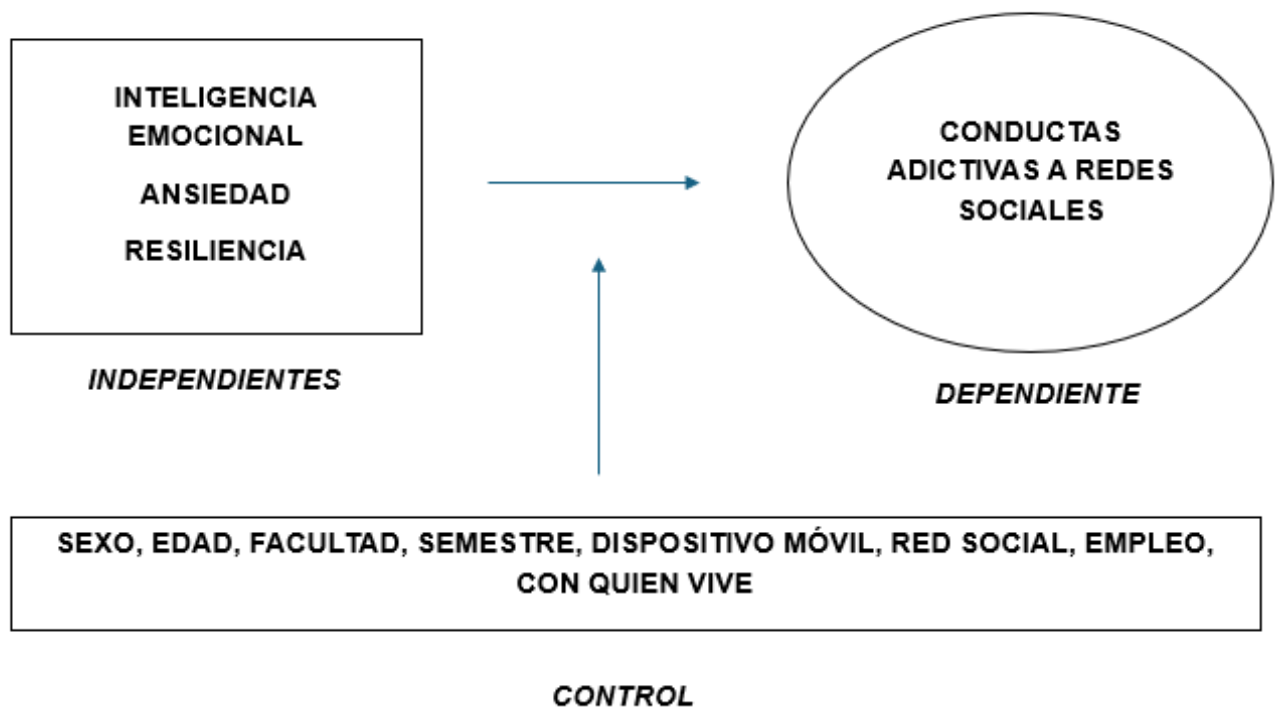
La variable ansiedad fue definida como una respuesta o estado emocional en el que se presentan cambios psíquicos y también somáticos ante una situación negativa para la persona. Se registró mediante el cuestionario de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD), desarrollado en el 2006 por Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe. Es una escala tipo Likert que consta de 7 preguntas de 0 a 3

puntos que miden la gravedad de los síntomas y que se responden en función de la recurrencia con la que un individuo ha experimentado síntomas como la preocupación excesiva, la inquietud y la tensión en las últimas 2 semanas. En donde, 0 = Ningún día. 1 = Varios días. 2 = Más de la mitad de los días y 3 = Casi todos los días.

En cuanto a la última variable independiente, la resiliencia se definió como la versatilidad adaptativa de una persona frente a una situación hostil. Se evaluó mediante la Escala de Resiliencia (ER), desarrollada por Wagnild y Young en 1988. Es una escala tipo Likert de 7 puntos y su rango de evaluación va desde (1) = totalmente en desacuerdo a (7) = totalmente de acuerdo.

Las variables de control fueron el sexo, edad, estado civil, facultad, semestre, trabaja, dispositivo móvil favorito, red social más utiliza, red social menos utilizada y con quién vive. Estas, se registraron a través del cuestionario digital mediante *Google forms* y fue diseñado específicamente para la investigación llevada a cabo.

**Figura 2.** Mapa de variables



## 6.7 Instrumentos de medición

Se aplicó el **Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)**, adaptación al español realizada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004) a partir de la TMMS original de Salovey et al. (1995). En su versión original, se configura como un instrumento que examina el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 reactivos. No obstante, la versión simplificada consta de 24 ítems, los mismos se distribuyen en tres dimensiones con ocho reactivos en cada una: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. La primera dimensión es interpretada como “Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada”. La segunda como “Comprendo bien mis estados emocionales”. Y la última como “Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente”. Las preguntas son de tipo Likert, constan de cinco puntos, en donde 1= Nada de acuerdo. 2= Algo de acuerdo. 3= Bastante de acuerdo. 4= Muy de acuerdo. 5 = Totalmente de acuerdo. De manera que quedan divididos en la dimensión de percepción emocional los ítems 1 al 8, comprensión de sentimientos 9 al 16 y regulación emocional 17 al 24. Los puntos de corte para hombres son: Debe mejorar su percepción (< 21 puntos). Adecuada percepción (22 a 32 puntos). Debe mejorar su percepción (> 33 puntos). Mientras que, en las mujeres son: Debe mejorar su percepción (< 24 puntos), Adecuada percepción (25 a 35 puntos). Debe mejorar su percepción (> 36 puntos). Para calcular la puntuación de cada factor, se procede a la sumatoria de los reactivos correspondientes: del 1 al 8 para percepción, del 9 al 16 para comprensión y del 17 en adelante para regulación. Este instrumento de medición recopiló un alfa de Cronbach de .932 y permitió conocer el nivel de inteligencia emocional de los estudiantes universitarios, así como las destrezas conscientes de sus propias emociones y su capacidad para regularlas.

Se utilizó también el **cuestionario de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7)**, desarrollado en el 2006 por Robert Spitzer, K. Kroenke, Williams y W. Löwe. Este cuestionario es una versión más corta del original de Spitzer, el Patient Health Questionnaire (PHQ) que fue diseñado para medir una variedad de trastornos psiquiátricos. Esta versión corta es una escala tipo Likert

que consta de 7 preguntas y de 3 puntos que miden la gravedad de los síntomas y que se responden en función de la habitualidad con la que una persona ha experimentado síntomas como la preocupación excesiva, la inquietud y la tensión en las últimas 2 semanas. Donde 0 corresponde a “ningún día”, 1 a “varios días”, 2 a “mas de las mitad de los días” y 3 a “casi todos los días”. Los puntos de corte se establecen de la siguiente manera: 0-4 (ausencia), 5-9 (leve), 10-14 (moderado) y 15-21 8 (severo). El instrumento GAD-7 adquirió un alfa de Cronbach de .887, lo que evidencio una adecuada consistencia interna y permitió estimar el nivel de ansiedad.

Asimismo, se aplicó la **Escala de Resiliencia (ER-14)**, propuesta por Wagnild y Young (1988). En su versión original, el instrumento constaba de 25 ítems organizados en cinco componentes: ecuanimidad (4 ítems), que alude a una visión equilibrada vivencial y afrontamiento a la adversidad con serenidad; perseverancia (7 ítems), entendida como la constancia frente a dificultades y el impulso hacia el logro con autodisciplina; confianza en sí mismo (7 ítems), referida a la creencia en las propias capacidades; satisfacción personal (4 ítems), vinculada con la comprensión del sentido de la vida y la propia contribución; y, finalmente, sentirse bien soledad (3 ítems), asociado a la percepción de autonomía, singularidad y valía personal. Los ítems se califican mediante una escala de tipo Likert de siete puntos, donde 1 indica total desacuerdo y 7 máximo acuerdo. Sin embargo, se utilizó la versión simplificada de 14 ítems que consta exactamente de los mismos elementos y puntuaciones. Los puntos de corte para esta versión son: De 14-40 puntos = bajo. De 41-60 puntos = moderada. De 61-98 puntos = alto. Este instrumento de medición contó con un alfa de Cronbach de .924 y permitió identificar el nivel de resiliencia.

Por último, se usó el **cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-10)**, desarrollado por Jasso Medrano et al. (2017). Dentro del cual evalúa el riesgo de adicción a redes sociales con 5 puntos respectivamente, donde 1= Nunca. 2= Pocas veces. 3= A veces. 4= Casi siempre. 5= Siempre. Los puntos de corte son: 0-20 puntos = bajo. 21 y 35 puntos = moderado. 36 y 50 puntos = alto. Este cuestionario tuvo un alfa de Cronbach de .878 y permitió medir los niveles de

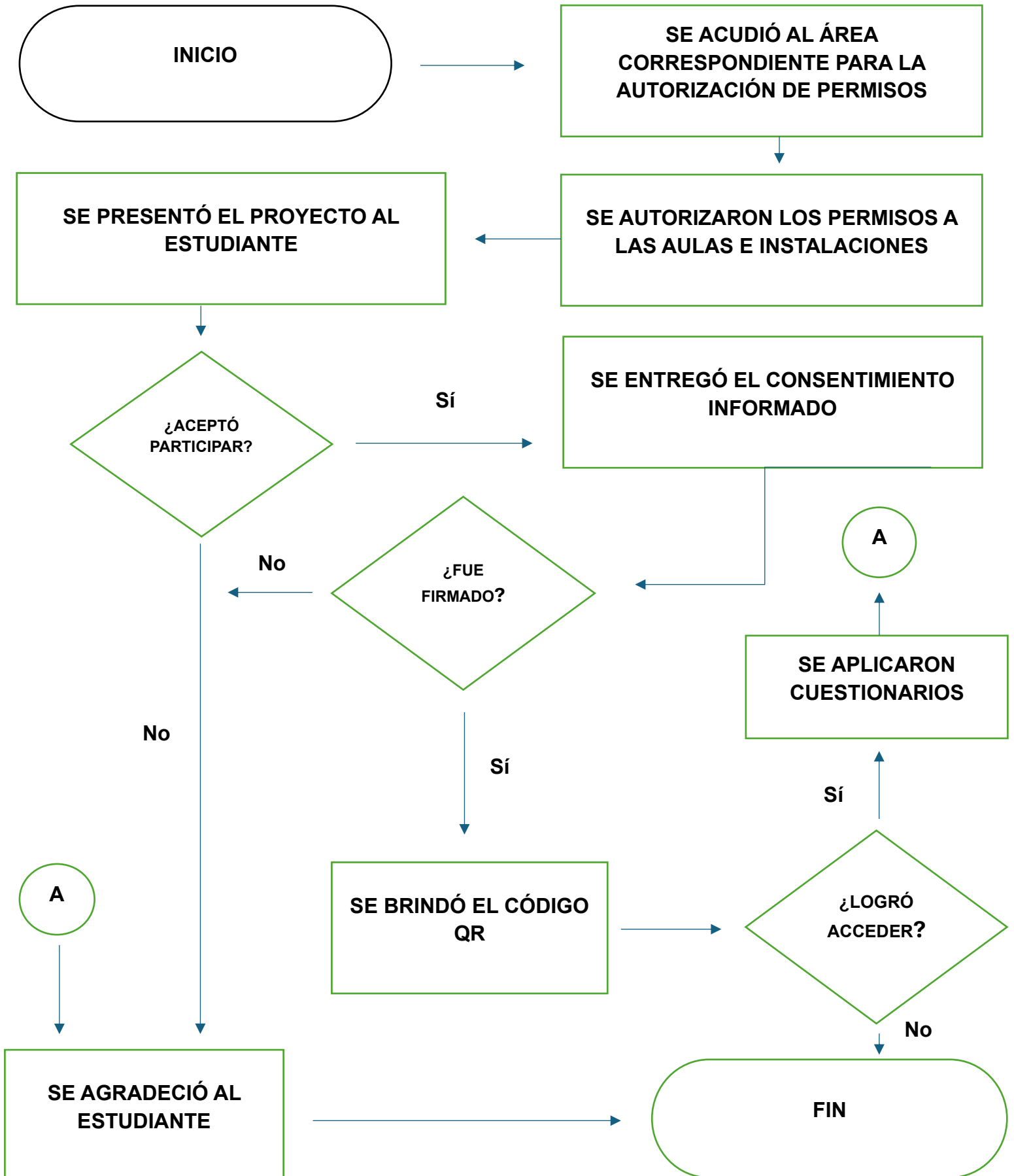
dependencia a las redes sociales en los estudiantes universitarios. Cabe mencionar que originalmente este instrumento de medición fue concebido por Ecurra y Salas en 2014. Este mismo está conformado por 25 ítems en una escala de tipo Likert a 5 puntos que va de nunca a siempre y consta de 3 dimensiones: (1) obsesión a las redes sociales, (2) falta de control personal en el uso de las redes sociales y (3) uso desmedido de las App's virtuales. La inicial dimensión se distingue por la presencia de pensamientos recurrentes y malestar ante la imposibilidad de acceder o mantenerse conectado. La segundo alude al déficit de autocontrol en su uso, así como a la preocupación derivada de dicha dificultad para regularlo. Por último, la dimensión de uso desmedido examina la percepción de permanecer conectado durante periodos prolongados en estas plataformas.

## **6.8 Procedimiento**

Tras la revisión minuciosa la aprobación del protocolo por parte del comité de Investigación, Ética y Bioseguridad de la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la UANL, se estableció contacto con las dependencias seleccionadas a fin de obtener la autorización correspondiente por parte de las autoridades académicas. Posteriormente, y con el consentimiento previo de docentes y directivos, se procedió al acceso a las instalaciones y aulas para la ejecución del estudio en el periodo escolar agosto-diciembre 2025. A los estudiantes universitarios se les dilucidó el primordial objetivo de la investigación y se obtuvo su consentimiento informado en línea dentro del aula y/o campus. En todo momento, se garantizó la protección de sus derechos de confidencialidad y se mantuvo una postura cordial y respetuosa. Se aplicaron 5 cuestionarios con un total de 55 preguntas. La duración aproximada de la aplicación fluctuó entre 10 y 15 minutos. Los cuestionarios fueron proporcionados por el investigador por medio de un código QR que los dirigió hacia la plataforma de Google Forms. Al terminar, se les agradeció a todos aquellos estudiantes que aceptaron participar y a su vez, se les proporcionó una infografía sobre las claves para seguir desarrollando su inteligencia emocional y resiliencia en el contexto de redes sociales a manera de retribución social. Para concluir, los datos recopilados fueron transferidos y procesados en el SPSS (programa estadístico) v.25 para la realización de las pruebas estadísticas correspondientes a los objetivos del estudio.

La figura 3 ilustra de manera esquemática el procedimiento desarrollado a lo largo del estudio.

**Figura 3.** Flujograma de procedimiento.





## 6.9 PLAN DE ANÁLISIS

Los datos fueron tratados y examinados mediante el software estadístico SPSS de IBM para Windows, v.25. Inicialmente se realizó la estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) para resumir, organizar y presentar de manera clara y comprensible los datos recolectados, así como la presentación de indicadores de tendencia central (media) y de dispersión (desviación estándar). Posteriormente, para verificar si los datos se ajustaban a una distribución normal, se efectuó la “prueba de normalidad”. La cual consistió en hacer uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov (>50 casos). En dicha prueba se tuvo como planteamiento de hipótesis nula que, los datos contaban con una distribución de normalidad ( $H_0$ ), mientras que, para la hipótesis alterna, los datos no contaban con una distribución de normalidad ( $H_a$ ). Por consiguiente, con base en 95% de nivel de confianza y un criterio de significación de  $p < 0.005$ , se procedió al abandono de la hipótesis nula y a la aceptación de la hipótesis alterna. Dado que los datos no presentaron una normal distribución, se direccionó por el uso de la prueba no paramétrica de “rho de Spearman”. Esta prueba indica qué tan fuerte y en qué dirección es la relación entre dos o más variables, basándose en sus rangos y no en sus valores originales. Finalmente, se elaboró la prueba de regresión lineal múltiple para analizar la relación entre dos o más variables. Su aplicación resultó clave para estimar el valor del constructo dependiente (conductas adictivas a redes sociales) en función de los constructos independientes (inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia). En otros términos, permitió analizar la influencia que uno o más factores independientes ejercen sobre la inicial correspondiente.

## **6.10 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

El presente proyecto se desarrolló en estricto apego a las disposiciones establecidas en el Reglamento General de Investigación en materia de salud, particularmente en su Título Quinto, donde se enfatiza que toda investigación debe regirse por principios éticos que salvaguarden la dignidad, integridad y derechos de las personas participantes, conforme a lo estipulado en el artículo 102, fracciones I, IV y V. Asimismo, se atendieron los lineamientos internacionales contenidos en el Código de Nuremberg y Declaración de Helsinki.

El protocolo fue sometido y aprobado por el Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Salud Pública y Nutrición (FASPIN) de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). De igual manera, se consideran las disposiciones del Título Segundo, Capítulo I, artículo 14, fracciones V, VI y VII, que establecen la protección del ser humano como sujeto de investigación y el respeto irrestricto a sus derechos.

La participación de los estudiantes universitarios fue de carácter voluntario, formalizada mediante la aceptación en línea del consentimiento informado, dentro del aula o campus y a través de la plataforma *Google Forms* (Anexo A). Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información, evitando la recopilación de datos identificables como nombres. Los datos obtenidos serán resguardados por el investigador responsable durante un periodo de cinco años, y los resultados se difundirán exclusivamente de manera agregada.

## **6.11 MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD**

En el presente estudio no se emplearon dispositivos emisores de radiación ionizante o electromagnética, ni se utilizaron isotopos radioactivos, microorganismos patógenos o material biológico que implicara riesgo para la salud de los participantes; lo anterior en virtud de la naturaleza del diseño de investigación, para el cual dichos elementos no resultaron aplicables.

## CAPÍTULO 5

### 7. RESULTADOS

El presente capítulo expone los resultados de manera secuencial: en primer término, se presentan los análisis descriptivos correspondientes a los datos sociodemográficos y a los objetivos específicos; posteriormente, se incluyen los análisis de comparación, correlación y de regresión lineal múltiple. El levantamiento de la información se llevó a cabo durante el periodo comprendido entre agosto y noviembre de 2025.

#### 7.1 Estadística descriptiva

##### 7.1.1 Características sociodemográficas de la muestra.

En este estudio participaron en total 1 063 estudiantes universitarios que satisficieron cada uno de los criterios de inclusión. Entre los participantes, 288 (27,1%) eran hombres y 775 (72,9%) eran mujeres. En la tabla 1, se muestra que la mayor proporción de los estudiantes se encontraban en el grupo de 18 a 22 años ( $M= 19,99 \pm DE= 2,32$ ). Asimismo, casi la totalidad de los participantes reportaron estar solteros. De igual manera, se observó que gran parte de ellos no trabajaba. Además, se encontró que 4 de cada 5 estudiantes universitarios reside con sus padres.

**Tabla 1.** *Distribución por grupo de edad, estado civil, trabaja y con quién vive.*

| Grupo de edad | Frecuencia (N) | Porcentaje (%) |
|---------------|----------------|----------------|
| 18 a 22       | 936            | 88,1           |
| 23 a 26       | 98             | 9,2            |
| 27 a 30       | 29             | 2,7            |
| Total         | 1 063          | 100,0          |
| Estado civil  | Frecuencia (N) | Porcentaje (%) |
| Soltero(a)    | 1 029          | 96,8           |
| Casado(a)     | 13             | 1,2            |

|                       |       |       |
|-----------------------|-------|-------|
| Viudo(a)              | 1     | 0,1   |
| Unión libre           | 17    | 1,6   |
| Divorciado(a)         | 3     | 0,3   |
| Total                 | 1 063 | 100,0 |
| <b>Trabaja</b>        |       |       |
| Sí                    | 333   | 31,3  |
| No                    | 730   | 68,7  |
| Total                 | 1 063 | 100,0 |
| <b>Con quién vive</b> |       |       |
| con Padres            | 869   | 81,7  |
| con Familiar cercano  | 76    | 7,1   |
| con Pareja            | 25    | 2,4   |
| con Amistades/Roomies | 56    | 5,3   |
| Solo(a)               | 37    | 3,5   |
| Total                 | 1 063 | 100,0 |

*Fuente:* elaboración propia y encuesta directa (N=1 063).

La tabla 2 muestra una participación heterogénea entre las distintas dependencias académicas. La mayor representación corresponde a la Facultad de Enfermería (FAEN), con 220 participantes, seguida por la Facultad de Psicología (FAPSI), con 208 participantes. Asimismo, se evidenció una mayor concentración de estudiantes universitarios de tercer semestre (29,3%), seguido del quinto semestre (20,2%).

**Tabla 2.** *Distribución por facultad y semestre.*

| <b>Facultad</b> | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| FASPYN          | 163                   | 15,3                  |
| FAEN            | 220                   | 20,7                  |
| FACMED          | 24                    | 2,3                   |
| FAPSI           | 208                   | 19,6                  |

| FO       | 118            | 11,1           |
|----------|----------------|----------------|
| FIME     | 50             | 4,7            |
| FFYL     | 39             | 3,7            |
| FACDYC   | 37             | 3,5            |
| FCQ      | 28             | 2,6            |
| FCB      | 176            | 16,6           |
| Total    | 1 063          | 100,0          |
| Semestre | Frecuencia (N) | Porcentaje (%) |
| Primero  | 96             | 9,0            |
| Segundo  | 142            | 13,4           |
| Tercero  | 311            | 29,3           |
| Cuarto   | 87             | 8,2            |
| Quinto   | 215            | 20,2           |
| Sexto    | 39             | 3,7            |
| Séptimo  | 48             | 4,5            |
| Octavo   | 58             | 5,5            |
| Noveno   | 40             | 3,8            |
| Décimo   | 27             | 2,5            |
| Total    | 1 063          | 100,0          |

*Fuente:* elaboración propia y encuesta directa (N=1 063).

En referencia al uso de dispositivos móviles y redes sociales, la tabla 3 muestra un claro predominio del uso del celular, lo que representa el 98,1%. De igual manera, se revela que la red social de mayor uso entre los estudiantes fue Instagram, lo que representa el 42,3%, seguida por TikTok (32,4%). En contraparte, en esta misma también se anuncia la red social menos utilizada que fue X/Twitter con 538, lo que representa el 50,6%. Le sigue Facebook, con 295 participantes.

**Tabla 3.** *Distribución por principal uso de dispositivo móvil y red social de mayor y menor uso.*

| <b>Dispositivo móvil</b>          | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Celular                           | 1 043                 | 98,1                  |
| Tablet                            | 11                    | 1,0                   |
| Laptop                            | 6                     | 0,6                   |
| Smartwatch                        | 3                     | 0,3                   |
| Total                             | 1 063                 | 100,0                 |
| <b>Red social más utilizada</b>   | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
| Facebook                          | 60                    | 5,6                   |
| Instagram                         | 450                   | 42,3                  |
| WhatsApp                          | 159                   | 15                    |
| TikTok                            | 344                   | 32,4                  |
| YouTube                           | 24                    | 2,3                   |
| X (antes Twitter)                 | 26                    | 2,4                   |
| Total                             | 1 063                 | 100,0                 |
| <b>Red social menos utilizada</b> |                       |                       |
| Facebook                          | 295                   | 27,8                  |
| Instagram                         | 28                    | 2,6                   |
| WhatsApp                          | 4                     | 0,4                   |
| TikTok                            | 70                    | 6,6                   |
| YouTube                           | 128                   | 12                    |
| X (antes Twitter)                 | 538                   | 50,6                  |
| Total                             | 1 063                 | 100,0                 |

*Fuente:* elaboración propia y encuesta directa (N=1 063).

En la tabla 4 se presentan los estadísticos descriptivos (medidas de tendencia central y desviación estándar), así como la prueba de normalidad (Kolmogorov-Smirnov), la asimetría y el análisis de consistencia interna (alfa de

Cronbach) correspondientes a las variables principales del presente estudio de investigación.

**Tabla 4.** Estadísticos descriptivos, consistencia interna y prueba de normalidad

|                                | M    | DE   | ZK-S    | Asimetría | $\alpha$ |
|--------------------------------|------|------|---------|-----------|----------|
| 1. ARS                         | 25,8 | 7,1  | 0,056** | 0,281     | 0,878    |
| 2. Percepción Emocional        | 26,8 | 6,6  | 0,052** | -0,186    | 0,879    |
| 3. Comprensión de Sentimientos | 24,9 | 7,3  | 0,065** | 0,241     | 0,923    |
| 4. Regulación Emocional        | 25,9 | 6,8  | 0,067** | 0,100     | 0,875    |
| 5. Ansiedad                    | 8,0  | 4,7  | 0,115** | 0,648     | 0,887    |
| 6. Resiliencia                 | 72,3 | 16,3 | 0,074** | -0,848    | 0,924    |

Rango: ARS = 1-5; PE = 1-5; CS = 1-5; RE = 1-5; Ansiedad = 0-3; Resiliencia = 1-7. Nivel de Significancia\*\*  $p < 0,01$ . *Fuente:* elaboración propia (N=1 063).

### 7.1.2 Comparación y evaluación de los niveles de adicción a redes sociales, inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia.

Objetivo 5.2.1. Comparar los niveles de inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.

La tabla 5 muestra el análisis de varianza (ANOVA de un factor), el cual reveló diferencias estadísticamente significativas en la percepción emocional ( $F = 16,36$ ,  $p < ,001$ ), la comprensión de sentimientos ( $F = 6,01$ ,  $p = ,003$ ) y resiliencia ( $F = 21,79$ ,  $p < ,001$ ).

**Tabla 5.** Comparación de la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia según el nivel de adicción a redes sociales.

| ANOVA de un factor |
|--------------------|
|--------------------|



| <b>Variable</b>             | <b>Nivel bajo<br/>(n =260)<br/>M / DE</b> | <b>Moderado<br/>(n = 702)<br/>M / DE</b> | <b>Alto<br/>(n = 101)<br/>M / DE</b> | <b>F</b> | <b>P</b> |
|-----------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|----------|----------|
| Percepción emocional        | 25,0 (7,0)                                | 27,1 (6,3)                               | 29,1 (6,6)                           | 16,3     | < ,001   |
| Comprensión de sentimientos | 26,1 (7,7)                                | 24,6 (7,1)                               | 23,6 (7,4)                           | 6,01     | ,003     |
| Regulación emocional        | 26,5 (7,6)                                | 25,8 (6,4)                               | 25,5 (7,2)                           | 1,33     | ,266     |
| Ansiedad                    | 7,62 (4,6)                                | 8,21 (4,8)                               | 8,31 (4,6)                           | 1,59     | ,205     |
| Resiliencia                 | 77,3 (16,2)                               | 71,4 (15,8)                              | 65,9 (16,8)                          | 21,7     | < ,001   |

*Fuente:* elaboración propia (N = 1 063).

La tabla 6 indica el predominio de los participantes hacia una categoría moderada de dependencia a las redes sociales. Siendo 702 estudiantes universitarios, representando el 66,0% del total de la muestra. Mientras que, 1 de cada 10 estudiantes resultaron en un pronunciado nivel de adicción. En contraste, el porcentaje restante de estudiantes se distribuye en niveles inferiores de dependencia.

**Tabla 6.** *Distribución por nivel de adicción a redes sociales.*

| <b>Grado de adicción a redes sociales</b> | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|-------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Baja                                      | 260                   | 24,5                  |
| Moderada                                  | 702                   | 66,0                  |
| Alta                                      | 101                   | 9,5                   |
| Total                                     | 1 063                 | 100,0                 |

*Fuente:* elaboración propia (N=1 063).

Respecto a la tabla 7, correspondiente a los rangos de la inteligencia emocional por subdimensiones, se encontró que aproximadamente 2 de cada 6 estudiantes prestan escasa atención a sus emociones. Mientras que, sólo el 12,2% de ellos manifiestan una atención excesiva. En cuanto a la comprensión de sentimientos, se observó que 1 de cada 2 estudiantes universitarios presentan un nivel que “debe mejorar”. Referente a la regulación emocional, esta manifestó en promedio, que uno de cada 2.7 estudiantes. se ubicaba en el nivel de “debe mejorar”.

**Tabla 7.** *Distribución por niveles de la inteligencia emocional (subdimensiones).*

| <b>Variable</b>                    | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Percepción Emocional</b>        |                       |                       |
| Presta poca atención               | 339                   | 31,9                  |
| Adecuada atención                  | 594                   | 55,9                  |
| Demasiada atención                 | 130                   | 12,2                  |
| Total                              | 1 063                 | 100,0                 |
| <b>Comprensión de Sentimientos</b> |                       |                       |
| Debe mejorar                       | 521                   | 49,0                  |
| Adecuada comprensión               | 422                   | 39,7                  |
| Excelente comprensión              | 120                   | 11,3                  |
| Total                              | 1 063                 | 100,0                 |
| <b>Regulación Emocional</b>        |                       |                       |
| Debe mejorar                       | 393                   | 37,0                  |
| Adecuada regulación                | 556                   | 52,3                  |
| Excelente regulación               | 114                   | 10,7                  |
| Total                              | 1 063                 | 100,0                 |

*Fuente:* elaboración propia (N=1 063).

Respecto a la tabla 8, la frecuencia observada de ansiedad corresponde aproximadamente a una quinta parte de la muestra. Mientras que, el 10,6% de

los participantes manifiesta una categoría severa. Mientras que, en la tabla 9 los resultados evidencian que alrededor de uno de cada seis estudiantes presenta un escaso nivel de resiliencia.

**Tabla 8.** *Distribución por nivel de ansiedad.*

| <b>Nivel de ansiedad</b> | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Mínima                   | 246                   | 23,1                  |
| Leve                     | 487                   | 45,8                  |
| Moderada                 | 217                   | 20,4                  |
| Severa                   | 113                   | 10,6                  |
| Total                    | 1 063                 | 100,0                 |

*Fuente: encuesta directa (N=1 063).*

**Tabla 9.** *Distribución por nivel de resiliencia.*

| <b>Jerarquía de resiliencia</b> | <b>Frecuencia (N)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Bajo                            | 168                   | 15,8                  |
| Moderado                        | 332                   | 31,2                  |
| Alto                            | 563                   | 53,0                  |
| Total                           | 1 063                 | 100,0                 |

*Fuente: encuesta directa (N=1 063).*

## 7.2 Análisis correlacional

Objetivo 5.2.2. Determinar la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales.

A continuación, se analizan las conexiones vigentes entre las dimensiones de la inteligencia emocional (percepción emocional, comprensión sentimental y regulación emocional), la adicción a redes sociales, la ansiedad y la resiliencia, a partir del total de la muestra conformada por 1 063 universitarios.

Concerniente a la tabla 10, la ARS muestra una positiva correlación y significativa con la Percepción Emocional ( $\rho = 0,178^{**}$ ,  $p < 0,01$ ); aunque negativa

y significativa con la Resiliencia ( $\rho = -0,245^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). Asimismo, presenta una negativa y significativa correlación con la Comprensión de Sentimientos ( $\rho = -0,120^{**}$ ,  $p < 0,01$ ).

La Percepción emocional se correlaciona positiva y significativamente con la Comprensión de sentimientos ( $\rho = 0,444^{**}$ ,  $p < 0,01$ ), la Regulación emocional ( $\rho = 0,370^{**}$ ,  $p < 0,01$ ) y la Resiliencia ( $\rho = 0,179^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). La Comprensión de sentimientos tuvo una correlación positiva y significativa con la Regulación emocional ( $\rho = 0,598^{**}$ ,  $p < 0,01$ ) y con la Resiliencia ( $\rho = 0,459^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). Por otro lado, se observa una correlación negativa y significativa con Ansiedad ( $\rho = -0,063^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). La Regulación emocional muestra una correlación positiva y significativa con la Resiliencia ( $\rho = 0,502^{**}$ ,  $p < 0,01$ ).

La Ansiedad únicamente presenta una correlación negativa y significativa con la Comprensión de sentimientos ( $\rho = -0,063^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). No se observan asociaciones significativas con ARS, Percepción emocional, Regulación emocional ni Resiliencia. La Resiliencia se correlaciona positiva y significativamente con ARS ( $\rho = 0,245^{**}$ ,  $p < 0,01$ ), Percepción emocional ( $\rho = 0,179^{**}$ ,  $p < 0,01$ ), Comprensión de sentimientos ( $\rho = 0,459^{**}$ ,  $p < 0,01$ ) y Regulación emocional ( $\rho = 0,502^{**}$ ,  $p < 0,01$ ).

**Tabla 10.** *Correlaciones no paramétricas entre las variables del estudio.*

| <b>rho de Spearman</b>        | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1.ARS                         | 1        |          |          |          |          |
| 2.Percepcion Emocional        | 0,178**  |          |          |          |          |
| 3.Comprension de Sentimientos | -0,120** | 0,444**  |          |          |          |
| 4.Regulación Emocional        | -0,041   | 0,370**  | 0,598**  |          |          |
| 5.Ansiedad                    | 0,045    | -0,009   | -0,063** | -0,034   |          |
| 6.Resiliencia                 | -0,245** | 0,179**  | 0,459**  | 0,502**  | -0,055   |

\*\*.

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral), \*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). *Fuente:* elaboración propia (N= 1 063).

### 7.3 Regresión lineal múltiple

Objetivo 5.2.3 Identificar los factores de riesgo que predicen la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios.

De acuerdo con la tabla 11, el modelo de regresión lineal múltiple resultó ser estadísticamente significativo y explicó el 12,3% de la varianza de la variable dependiente ( $R^2$  ajustada = 0,123).

**Tabla 11.** *Identificación de factores predictores del modelo de regresión lineal múltiple.*

| <b>Variable<br/>Independiente</b> | <b>Beta<br/>Estandarizada<br/>(<math>\beta</math>)</b> | <b><math>R^2</math><br/>Ajustada</b> | <b>Sig.</b> |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|
| Resiliencia                       | -0,201                                                 | 0,123                                | 0,000       |
| Percepción Emocional              | 0,295                                                  |                                      | 0,000       |
| Comprensión de<br>Sentimientos    | -0,185                                                 |                                      | 0,000       |

*Fuente:* elaboración propia (N=1 063). Adicción a redes sociales (VD).

## **CAPITULO 6**

### **8. DISCUSIÓN**

El presente estudio contribuye al enriquecimiento del cuerpo de conocimiento de la psicología de la salud en Mexico, especialmente en estudiantes universitarios. El análisis de estas variables permite entender su potencial para disminuir la prevalencia e incidencia de trastornos de la conducta, lo cual favorece el bienestar de la población estudiantil al contribuir a la optimización de su calidad de vida y salud mental.

El objetivo central de la presente investigación consistió en analizar la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales. El primero de los objetivos específicos fue determinar la relación de estas variables mediante la prueba no paramétrica de correlación de Spearman.

#### **Adicción a Redes Sociales**

La hipótesis única planteaba que las conductas adictivas a redes sociales se relacionaban con la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia. Está hipótesis se cumplió parcialmente, puesto que no se encontró asociación con la ansiedad. La ARS mostró una asociación positiva ligera con la percepción emocional ( $\rho = 0,178$ ), lo cual sugiere la existencia de una relación directa entre ambas variables, es decir, que a medida que se incrementan los niveles de adicción a las redes sociales, también tienden a incrementarse los niveles de percepción emocional. No obstante, debido a que el coeficiente de correlación es bajo, la fuerza de esta asociación es débil, lo que sugiere que la relación, aunque estadísticamente observable, es de escasa magnitud. Es decir, lo anterior implica que los estudiantes con mayores niveles de ARS exhiben ligeramente mayores niveles de percepción emocional; sin embargo, esta tendencia no es determinante.

Además, la baja intensidad del coeficiente sugiere que la percepción emocional podría verse condicionada por una variedad de factores adicionales no considerados en esta asociación específica. De manera similar, Lomberg et al. (2024) descubrieron que la inteligencia emocional se encontró como un

positivo y significativo factor del bienestar psicológico, lo cual contribuye a un mejor funcionamiento psicológico y equilibrio emocional. Asimismo, Berger et al. (2022) encontraron que la percepción de cuán frecuentemente se usan redes sociales se asociaron positivamente con el uso problemático de redes sociales, lo cual indica una mayor probabilidad de presentar conductas adictivas relacionadas a estas.

Por otro lado, se observaron correlaciones negativas significativas entre la ARS y la comprensión de sentimientos ( $p = -0,120$ ). Este resultado plantea una relación inversa entre estas dualidades; en otras palabras, conforme se elevan los niveles de adicción a las redes sociales, tienden a disminuir los grados de comprensión emocional. Esto sugiere que la dificultad para interpretar y dar significado a los estados emocionales propios y ajenos puede constituir un factor de vulnerabilidad asociado al uso inmoderado de redes sociales.

No obstante, el coeficiente de correlación presenta una magnitud baja, lo que sugiere que la fuerza de la asociación es débil. Es decir, aunque se identifica una tendencia estadística significativa, la relación entre ambas variables no es determinante. Asimismo, la baja magnitud del coeficiente sugiere que la comprensión emocional podría estar influida por otros factores personales, sociales o contextuales que no fueron considerados directamente en este análisis. Boursier et al. (2020) reportaron asociaciones positivas de baja magnitud entre la conciencia emocional y el uso continuo de redes sociales, destacando que la percepción emocional elevada, sin estrategias reguladoras eficaces, puede funcionar como un factor de riesgo.

Por otra parte, la ARS no tuvo una relación estadísticamente significativa con la regulación emocional ( $p = -,041$ ). Este resultado sugiere que los niveles de adicción a redes sociales no se relacionan de forma consistente con la capacidad de los estudiantes para regular o manejar sus emociones. En términos prácticos, el incremento o disminución en la ARS no parece vincularse con cambios en la regulación emocional.

Asimismo, al no ser estadísticamente significativa la correlación, no es posible afirmar que exista una relación sistemática entre estas variables. Esto

podría indicar que la regulación emocional está influida por otros factores distintos a la ARS, o bien que la relación entre ambas dimensiones es demasiado débil para ser detectada en este estudio. En definitiva, la capacidad para manejar los estados emocionales no se asoció de manera directa con la ARS. Esto podría explicarse en parte, por la influencia de variables intervinientes que regulan la relación entre regulación emocional y ARS. En contraparte, Fernández-García et. al. (2024) observaron que el uso adictivo del celular y regulación del estado de ánimo presencian una correlación positiva y significativa entre sí.

Por último, la ARS constató una correlación negativa y significativa con la resiliencia ( $p = -0,245$ ). Este hallazgo indica la existencia de una relación inversa entre este par de constructos, es decir, a medida que aumentan los niveles de adicción a redes sociales, tienden a disminuir los niveles de resiliencia. La magnitud del coeficiente sugiere una asociación de intensidad baja a moderada, lo que implica que, aunque la relación no es fuerte, sí presenta una consistencia mayor en comparación con otras dimensiones previamente analizadas. En términos prácticos, los universitarios con predominancia en los niveles de ARS tienden a mostrar menores herramientas individuales para superar circunstancias complejas, adaptarse a adversidades difíciles o recuperarse frente al estrés. Asimismo, esto sugiere que la resiliencia se desenvuelve como un factor protector relevante delante de las plataformas en línea.

Asimismo, Hou et al. (2019) coinciden que la adicción a redes sociales se asoció negativamente con la resiliencia en universitarios, actuando como un factor de origen protector frente al estrés y el uso compulsivo de plataformas digitales. Asimismo, Woodward et al. (2025) sostienen que, un mayor uso de las redes sociales como TikTok y YouTube se asoció consistentemente con más problemas de salud mental, lo cual decrementa la capacidad de moderar la adaptación al estrés en los jóvenes adultos, mientras que un mayor uso de Snapchat se asoció con menos problemas de salud mental.

### **Inteligencia emocional**

Con base en la percepción emocional, esta se asoció de manera significativa con la comprensión de sentimientos ( $p = 0,444$ ), este coeficiente



señala la presencia de una relación positiva de magnitud moderada entre ambas dimensiones, siendo así que, a medida que aumentan los niveles de percepción emocional, también tienden a incrementarse los niveles de comprensión emocional. Es decir, una mayor capacidad para identificar las propias vivencias anímicas se relaciona con una mejor habilidad para interpretar, diferenciar y dar significado a las emociones.

En términos conceptuales, este resultado refleja que los universitarios que presentan una mayor aptitud para identificar y reconocer sus propias emociones y las de los demás también tienden a mostrar una mayor habilidad para analizar, interpretar y comprender dichos estados emocionales. La magnitud moderada del coeficiente sugiere una asociación consistente y relevante dentro del esquema teórico de la inteligencia emocional, evidenciando coherencia interna entre sus dimensiones.

Sánchez-Álvarez et. al. (2020) coinciden que una mayor percepción emocional facilita una mejor comprensión emocional, destacando que estas dimensiones suelen correlacionarse de forma moderada a alta en jóvenes adultos. Sin embargo, Fiorilli et al. (2020) argumentan que la percepción emocional elevada no siempre se tradujo en mayor comprensión emocional, especialmente cuando se asocia con rumiación emocional, lo que debilitó la relación entre ambas dimensiones.

En torno a la percepción emocional, esta se asoció de manera significativa con la regulación emocional ( $p = 0,370$ ). Este coeficiente puntualiza la existencia de una relación directa de magnitud moderada, lo cual manifiesta que, a medida que aumentan los niveles de percepción emocional, también tienden a incrementarse los niveles de regulación emocional. Este hallazgo señala que los estudiantes que presentan mayor capacidad para identificar y reconocer sus experiencias emocionales y externas tienden también a mostrar una mejor habilidad para manejar, controlar o modificar sus estados emocionales de manera adaptativa. La magnitud del coeficiente refleja una asociación consistente y relevante, aunque no fuerte, lo que respalda la interrelación teórica entre las subdimensiones que conforman la inteligencia emocional.

De igual manera, MacCann et al. (2020) obtuvieron que las habilidades iniciales de la IE se relacionan con una mejor regulación emocional y adaptación psicológica. También, Diftha et al. (2025) concluyen que las facetas de la inteligencia emocional se entrelazan con un mejor desempeño en la estabilidad mental y el rendimiento de los universitarios en Indonesia.

De lado de la comprensión de sentimientos, esta presentó una correlación positiva moderada con la regulación emocional ( $p = 0,598$ ). Este coeficiente indica la existencia de una asociación directa de magnitud moderada a alta, lo que sugiere que, a medida que aumentan los niveles de comprensión emocional, también tienden a masificarse los niveles de regulación emocional. Este hallazgo evidencia que los estudiantes que poseen una amplia capacidad para analizar, interpretar y entender sus estados emocionales y los de los demás, tienden también a mostrar una mejor habilidad para gestionar y regular dichas emociones de manera adaptativa.

De manera similar, Fernández-Berrocal et al. (2025) observaron correlaciones positivas significativas entre todas las dimensiones del TMMS-24 y las cualidades de personalidad en estudiantes peruanos. Desde otra perspectiva, Urbón et al. (2025) evidencian que, en regulación emocional, las mujeres superan a los hombres, aunque, estos últimos superan a las mujeres en porcentaje en la subcategoría de excelente regulación.

## **Ansiedad**

La Ansiedad únicamente presentó una correlación negativa y significativa con la Comprensión de sentimientos ( $p = -0,063^{**}$ ,  $p < 0,01$ ). Este resultado indica la existencia de una relación inversa al interior de ellas, esto logra sugerir que, a mayores niveles de ansiedad, tienden a observarse menores niveles de comprensión emocional. No obstante, es importante señalar que la magnitud del coeficiente es muy baja, lo que evidencia que la fuerza de la asociación es débil, aunque estadísticamente significativa. Es decir, esto implica que los estudiantes con mayores niveles de ansiedad muestran una ligera tendencia a presentar menor capacidad para analizar, interpretar y comprender sus propios estados emocionales y los de los demás. Este resultado también sugiere que la ansiedad

podría estar asociada con ciertas complejidades en la asimilación de emociones, aunque su impacto en la comprensión de sentimientos parece ser limitado. No se observaron asociaciones significativas con ARS, Percepción emocional, Regulación emocional ni Resiliencia.

En contraparte, Vera y López (2021) obtuvieron una correlación positiva leve entre redes sociales y ansiedad. Bojorquez y Moroyoqui (2020) encontraron que la percepción y regulación emocional se correlacionaban positiva y moderadamente con la ansiedad. Mientras que en el estudio realizado por Peña et al. (2019) observaron una correlación positiva entre estas dos variables, pero más fuerte. Por otra parte, Bombon y Gaibor (2024), encontraron un leve lazo y a su vez, inverso, entre ansiedad y resiliencia.

### **Resiliencia**

De lado de la resiliencia, esta mostró correlaciones positivas y significativas con la percepción emocional ( $p = 0,179$ ). Este resultado indica la existencia de una asociación directa entre ambas variables, o sea, a medida que aumentan los niveles de resiliencia, tienden también a incrementarse ligeramente los niveles de percepción emocional. No obstante, la magnitud del coeficiente es baja, lo que sugiere que la fuerza de la relación es tenue. En términos prácticos, los estudiantes con mayores recursos resilientes presentan una leve tendencia a mostrar mayor noción de reconocimiento de sus emociones y las de los demás; sin embargo, esta asociación no es intensa ni determinante. No obstante, su influencia es limitada y probablemente mediada por otros factores emocionales y contextuales, como la regulación emocional, el apoyo de la sociedad o la asertividad en el afrontamiento. En contraparte, Dueñas et al. (2024) obtuvieron una relación negativa muy baja y no significativa entre las subvariables la inteligencia emocional y la resiliencia en los estudiantes universitarios.

En cuanto a la resiliencia y comprensión de sentimientos ( $p = 0,459$ ), esta mostró correlaciones positivas y significativas. Este coeficiente indica la existencia de una asociación directa de magnitud moderada, lo que sugiere que, en tanto aumentan los niveles de resiliencia, también tienden a incrementarse los niveles de comprensión emocional. Este hallazgo señala que los estudiantes que

presentan mayores recursos para afrontar la adversidad, adaptarse a situaciones estresantes y recuperarse ante dificultades, tienden igualmente a mostrar una mayor capacidad para analizar, interpretar y entender sus propios estados emocionales y los de los demás. La magnitud del coeficiente refleja una relación consistente y relevante, evidenciando que la comprensión emocional podría constituir un componente importante dentro del perfil resiliente.

De manera similar, Sanjur Pérez et al. (2025) identificaron una asociación directa y estadísticamente decisiva entre ambas variables. Estos hallazgos suscitan que los estudiantes poseen recursos emocionales y personales que les permiten ordenar adecuadamente sus emociones en momentos de afrontamiento y trascendencia en situaciones hostiles.

Finalmente, la resiliencia mostró correlaciones positivas y significativas con la regulación emocional ( $p = 0,502$ ). Este coeficiente indica la existencia de una asociación directa de magnitud moderada a considerable, lo cual insta a deducir que, a medida que aumentan los niveles de resiliencia, también tienden a incrementarse los niveles de regulación emocional. Este hallazgo evidencia que los estudiantes que cuentan con mayores recursos para afrontar situaciones adversas, adaptarse a contextos estresantes y recuperarse ante dificultades, tienden igualmente a presentar una mayor capacidad para gestionar, controlar y modificar sus emociones de manera adecuada. La magnitud del coeficiente refleja una relación sólida y consistente, siendo una de las asociaciones más fuertes observadas entre resiliencia y las secciones de la inteligencia emocional en el presente estudio.

Paralelamente, Izquierdo et al. (2024) evocan que la regulación emocional y la resiliencia, junto con el optimismo, presentan mayoritariamente correlaciones significativamente positivas. Sin embargo, desde otra perspectiva, Miranda et al. (2023) encontraron diferencias significativas en regulación emocional y resiliencia en función de si se trata de un hombre o mujer y el tipo de deporte con fines competitivos en estudiantes universitarios en México.

Otro de los objetivos específicos fue identificar los factores predictivos mediante la prueba de regresión lineal múltiple.

## **Factores predictivos de las conductas adictivas a redes sociales**

### **Percepción emocional y Comprensión de sentimientos (IE)**

La percepción emocional presentó una relación positiva y significativa con la variable de adicción a redes sociales ( $\beta = 0,295$ ,  $p < 0,001$ ). El valor del  $R^2$  ajustado fue de 0,100, lo cual anuncia que el 10,0% del cambio de la VD puede ser explicada por el modelo que contiene la VI. Esto quiere decir que a medida que aumenta la percepción emocional, también tienden a aumentar los niveles de adicción a redes sociales. Además, indica que la percepción emocional tiene un efecto positivo de magnitud moderada sobre la adicción a las App's digitales, cuando se controlan los demás constructos incluidos en el modelo.

En cuanto a la comprensión de sentimientos, esta evidenció una relación negativa y estadísticamente significativa con la adicción a redes sociales ( $\beta = -0,185$ ,  $p < 0,001$ ). El valor del  $R^2$  ajustado fue de 0,124, por ende, el 12,4% del cambio de la VD puede ser explicada por el modelo que contiene la VI. Este resultado expresa que a medida que aumenta la comprensión de sentimientos, tienden a disminuir los niveles de adicción a redes sociales. Asimismo, señala que la relación es inversa, es decir, los estudiantes que presentan una mayor capacidad para captar sus propias y ajenas experiencias emocionales, muestran menor tendencia a desarrollar conductas adictivas hacia las redes sociales.

En este sentido, González et al. (2025) observaron que tanto la atención como la claridad emocional fueron significativas en el modelo. Aunque, la variable de atención emocional actuó como factor de riesgo y la claridad emocional como factor protector. Por otro lado, Vargas G. et al. (2025) revelaron que ciertas fases de la inteligencia emocional se estrecharon con la adicción a las redes sociales, aunque con la influencia relativamente ligera. En específico, la percepción y regulación emocional obtuvieron niveles menores de adicción a redes sociales.

### **Resiliencia**

La ecuación de regresión de la resiliencia mostró una asociación negativa y significativa con la adicción a redes sociales ( $\beta = -0,201$ ,  $p < 0,001$ ). El valor del  $R^2$  ajustado fue de 0,053, lo que indica que el 5,30% del cambio de la VD

puede ser explicada por el modelo con la VI. Este resultado exhibe que, mayores porcentajes de resiliencia dan paso a menores grados de adicción a redes sociales. De igual manera, refleja una relación inversa, lo que sugiere que los estudiantes con mayor respuesta para afrontar y adaptarse a situaciones adversas presentan menor probabilidad de desarrollar conductas adictivas hacia las redes sociales.

De acuerdo con Latifian et al. (2024) los resultados de la regresión múltiple lineal de su estudio indicaron que la adicción a internet (con la presencia de componentes de resiliencia académica como covariables) tuvo una relación negativa con la salud psicológica estudiantil. Esto significa que, el aumento de la adicción a internet en esta población naturalmente vulnerable, su salud mental se deteriora significativamente. En cambio, el modelo de regresión lineal múltiple de Alkaissi et al. (2023) mostró que las puntuaciones de resiliencia de rasgo y combinada se predijeron por la experiencia con problemas de adicción.

## **CAPITULO 7**

### **9. CONCLUSIONES**

En línea con el objetivo 1, el análisis de ANOVA de un factor reveló diferencias estadísticamente significativas en la percepción emocional, comprensión de sentimientos y resiliencia. En contraparte, no se encontró diferencias significativas respecto a la regulación emocional ni en la ansiedad entre los grupos evaluados (tabla 5). Asimismo, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó un moderado nivel de adicción a las redes sociales, según lo evaluado por el cuestionario ARS (Tabla 6). De manera similar, en cuanto a la inteligencia emocional, más del 50% de ellos tenían un nivel adecuado de percepción y regulación emocional, pero un nivel de comprensión de sentimientos que debe mejorar, de acuerdo con lo evaluado por la TMMS (Tabla 7). Adicionalmente, se encontró que una proporción alta de los participantes manifestó un nivel leve de ansiedad y un nivel alto de resiliencia, según lo evaluado por la GAD y ER (Tabla 8 y 9).

Respecto al objetivo 2, en el análisis de correlaciones (Tabla 10), la ARS mostró una correlación positiva leve y significativa con la Percepción Emocional pero negativa con la resiliencia, lo cual sugiere que, a medida que aumentan los niveles de adicción a redes sociales, también tienden a incrementarse la capacidad de percibir emociones, así como los niveles de resiliencia. No obstante, este resultado no implica necesariamente una relación causal. Más bien, podría indicar que las personas con mayor percepción emocional y resiliencia están más expuestas o involucradas en el uso de redes sociales, o que utilizan estas plataformas como un medio para gestionar sus emociones y afrontar situaciones adversas. Asimismo, la ARS presentó una correlación negativa leve y significativa con la Comprensión de Sentimientos, lo cual infiere que, conforme aumentan los niveles de adicción a redes sociales, tiende a disminuir ligeramente la pericia de los individuos para comprender sus propias emociones y las de los demás. Este hallazgo también podría interpretarse como una posible dificultad en el procesamiento emocional en universitarios con mayor uso problemático de redes sociales, aunque sin implicar causalidad directa.

Referente a la Percepción Emocional, esta se correlacionó positiva y significativamente con la Comprensión de Sentimientos y la Regulación Emocional de forma moderada, esto indica una asociación relativamente sólida entre distinguir, captar y encauzar las emociones. A la vez que, la relación con la Resiliencia fue leve, lo cual sugiere que, la percepción emocional contribuye en menor medida a la capacidad de afrontar situaciones difíciles. En conjunto, estos hallazgos señalan que los estudiantes universitarios que identifican mejor sus emociones también tienden a comprenderlas, regularlas y mostrar mayor capacidad de adaptación ante la adversidad. En cuanto a la Comprensión de Sentimientos, esta tuvo una correlación positiva y significativa con la Regulación Emocional y con la Resiliencia, esto por un lado sugiere que, comprender lo que se siente facilita directamente la capacidad de regular emociones, mientras que, en la Resiliencia sugiere que una mejor comprensión emocional, se vincula con una mayor capacidad de adaptación. En suma, se observó una correlación negativa y significativa con Ansiedad. Esto denota que la comprensión emocional podría actuar como un factor de tipo protector frente a la ansiedad, pero su influencia es limitada y probablemente intervienen otros factores con mayor peso. Respecto a la Regulación Emocional, esta mostró una correlación moderadamente positiva y significativa con la Resiliencia, lo cual destaca que, la habilidad para regular las emociones favorece el desarrollo de recursos resilientes. Además, este hallazgo respalda la idea de que la regulación emocional es un componente clave, ya que permite manejar el estrés, recuperarse de experiencias negativas y mantener el equilibrio psicológico ante la adversidad.

Por consiguiente, la Ansiedad únicamente presentó una muy leve correlación negativa y significativa con la Comprensión de Sentimientos, esto sugiere que, a medida que aumenta la capacidad de comprender las emociones, los niveles de ansiedad tienden a disminuir ligeramente, aunque la magnitud por sí sola no explica de manera importante la variabilidad en la ansiedad. Cabe mencionar que, no se observaron asociaciones significativas con ARS, Percepción Emocional, Regulación Emocional ni Resiliencia. Finalmente, la



Resiliencia se correlacionó positiva y significativamente con la Percepción Emocional de manera leve, y moderada con la ARS, Comprensión de Sentimientos y Regulación Emocional. En conjunto, esto sugiere que, niveles grandes de resiliencia se conectan con un creciente desarrollo de habilidades emocionales y, en menor medida, con la adicción a redes sociales. Sin embargo, es posible que coexistan variables intervinientes, lo cual insta a interpretar con cautela las asociaciones presentes.

En lo que se refiere al objetivo 3, el análisis de regresión lineal múltiple (Tabla 11) las variables predictoras incluidas en el modelo presentaron efectos estadísticamente significativos. En primer lugar, la Resiliencia (VI) mostró una relación negativa y significativa con la adicción a redes sociales (VD). Lo anterior implica que, a mayor resiliencia, menor nivel de adicción a redes sociales. Asimismo, este resultado pone de manifiesto que la resiliencia funciona como un factor de protección, al disminuir la probabilidad de aparición de conductas adictivas hacia las redes sociales. En segundo lugar, la Percepción Emocional (VI) presentó una relación positiva y significativa con la variable dependiente. Esto indica que, niveles más altos de percepción emocional se asocian con superiores niveles de adicción a redes sociales. Lo anterior también podría interpretarse en el sentido de que una fuerte intensidad de sensibilidad para percibir emociones no necesariamente implica una adecuada regulación emocional, pudiendo incluso vincularse con una mayor vulnerabilidad al uso excesivo de redes sociales. Por último, la Comprensión de Sentimientos (VI) evidenció una relación negativa y estadísticamente significativa con la adicción a redes sociales (VD). Esto sugiere que, una mayor capacidad para entender las emociones propias y ajenas se asocia con menores niveles de adicción a las redes sociales. Esto a su vez, refuerza la idea de que no solo percibir emociones, sino comprenderlas adecuadamente, funciona como un factor protector.

En resumen, la adicción a las redes sociales se relacionó con la inteligencia emocional (percepción emocional y comprensión de sentimientos) y la resiliencia. Además, la resiliencia, la percepción emocional y comprensión de sentimientos fueron predictores de la adicción a las redes sociales.

Los resultados deben interpretarse considerando diversas limitaciones metodológicas. En primer término, la muestra estuvo integrado predominantemente por estudiantes universitarios del área de la salud, lo que hace necesario ampliar su alcance a otras disciplinas como ingeniería, tecnología, artes y ciencias exactas, entre otras. Otra limitación para remarcar fue la numerosa participación del sexo femenino, lo cual impide generalizar con la mismo solidez los hallazgos al sexo masculino, dado su carácter subrepresentado en el análisis. Por consiguiente, el uso de instrumentos de autoinforme puede implicar cierto grado de sesgo o subjetividad en las respuestas, afectando la precisión de los datos obtenidos. Finalmente, el diseño transversal del estudio limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre las variable del estudio.

A pesar de las limitaciones identificadas, el estudio también presenta diversas fortalezas a resaltar: en primer lugar, el tamaño de la muestra, que supera los mil estudiantes de universidad; en segundo, el enfoque en la población sin diagnóstico previo de adicción a redes sociales; y, en tercero, la evaluación integral de variables psicológicas poco explorada, particularmente en estudiantes universitarios mexicanos.

Considerando las limitaciones previamente señaladas y la naturaleza multifactorial de la salud mental, se insta que futuras investigaciones adopten un diseño longitudinal e incorporen estudiantes de distintas disciplinas, tanto del área de la salud como de otros campos académicos. Además, sería crucial abordar otras variables que puedan influir en la salud mental, tales como la autoeficacia, el optimismo, la impulsividad y la resiliencia emocional.

## CAPÍTULO 8

### 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., Al Ruqaishi, H., Abu Shahrour, L., & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1), 1–9.
- Alkaissi, A., Said, N., Qadous, S., et al. (2023). Factors associated with perceived resilience among undergraduate nursing students: Findings of the first cross-sectional study in Palestine. *BMC Nursing*, 22(1), 1–13.  
<https://doi.org/10.1186/S12912-023-01325-6>
- AlKhudari, M. N. (2023). The role of social networks in forming social relations among university students. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology*, 11(1), 222–236.  
<https://doi.org/10.46328/ijemst.2980>
- Al-Qadri, A., & Zhao, W. (2021). Emotional intelligence and students' academic achievement. *Problems of Education in the 21st Century*, 79(3), 360–380.  
<https://doi.org/10.33225/pec/21.79.360>
- Alsharif, A. (2020). The protective role of resilience in emotional exhaustion among dental students at clinical levels. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 989–1000.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S281580>
- Altamirano Manzano, E. M., & Mena Freire, M. A. (2024). Riesgo de adicción a las redes sociales y resiliencia en adolescentes. *Religación*, 9(41), e2401235. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i41.1235>

- Al-Zain, A., & Abdulsalam, S. (2022). Impact of grit, resilience, and stress levels on burnout and well-being of dental students. *Journal of Dental Education*, 86(4), 443–455. <https://doi.org/10.1002/JDD.12819>
- American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Anaktototy, K., Samsudin, S., Sopyan, M., Herawati, T. M., & Meriyati, M. (2024). The importance of emotional intelligence in education: Preparing an emotionally resilient generation. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 552–561. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v8i1.7680>
- Ansiedad y resiliencia en tiempos de COVID-19 en estudiantes universitarios de Chiclayo. (2020).
- Arcienegas, O. G., Álvarez, S. R., Castro, L. G., & Maldonado, C. W. (2020). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Autónoma de Los Andes. *Revista Conrado*, 17(78), 127–133.
- Arias, J., Soto-Carballo, J., & Pino-Juste, M. (2022). Emotional intelligence and academic motivation in primary school students. *Psicología*, 35(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00216-0>
- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis de León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41, 402–415. [https://www.researchgate.net/profile/Lizeth-ArmentaZazueta/publication/348096482\\_Influencia\\_del\\_estres\\_en\\_el\\_rendimiento\\_academico\\_de\\_estudiantes\\_universitarios/links/613b9688018](https://www.researchgate.net/profile/Lizeth-ArmentaZazueta/publication/348096482_Influencia_del_estres_en_el_rendimiento_academico_de_estudiantes_universitarios/links/613b9688018)

[46e45ef3e2d28/Influencia-del-estres-en-el-rendimiento-academico-de-estudiantes-universitarios.pdf](https://doi.org/10.4645ef3e2d28/Influencia-del-estres-en-el-rendimiento-academico-de-estudiantes-universitarios.pdf)

Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & 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.36.5.187>

Ayala-Servín, N., Duré Martínez, M., Urizar González, C., Insaurralde-Alviso, A.,

Castaldelli Maia, J., Ventriglio, A., Almirón-Santacruz, J., García, O., &

Torales, J. (2021). Emotional intelligence associated with levels of anxiety and depression in medical students of a public university. *Anales de la*

*Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 54(2), 51–60.

<https://doi.org/10.18004/anales/2021.054.02.51>

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022).

Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Systematic review. *Journal of Medical*

*Internet Research*, 24(9), e38449. <https://doi.org/10.2196/38449>

Betancourt, K., Soler, M., & Colunga, S. (s. f.). Niveles de resiliencia en

estudiantes de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey.

Bojorquez, C. I., & Moroyoqui, S. G. (2020). Relación entre inteligencia

emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(13).

<https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>

- Bombon Laguna, T. P., & Gaibor González, I. A. (2024). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*, 6(4), 131–140.  
<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1151>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Selfie-engagement on social media: Pathological narcissism, positive expectation, and body objectification—Which is more influential? *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100263. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100263>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *Acta Paediatrica*.
- Buenaño Salinas, A. L., Gavilanes López, W. L., Saltos Salazar, L. F., & Díaz Martín, Y. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Conciencia Digital*, 6(1.4), 1079–1097. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2054>
- Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J. P., Orellana, M. L., & Hervey, L. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales online: Un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1–11. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Cajigal, E., Hernández-Marín, G. J., Yon, S. E., & Arias, L. (2020). Resilience of tutors: A case of the Faculty of Educational Sciences of the Universidad Autónoma del Carmen, México. *Formación Universitaria*, 13(2), 39–52.  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000200039>

- Cano-Vindel, A., Muñoz-Navarro, R., Moretti, L. S., & Medrano, L. A. (2020).  
Propiedades psicométricas del Inventario de Situaciones y Respuestas  
de Ansiedad Breve (ISRA-B). *Ansiedad y Estrés*, 26(2–3), 155–166.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.07.004>
- Carmen Tristán, N., Llorens, N., García, N., León, L. M., Molina, M., Sánchez,  
E., & Brime, B. (2022). *Adicciones comportamentales 2021*. Ministerio de  
Sanidad.
- Castillo, K. (2023). Inteligencia emocional y motivación para el aprendizaje en  
estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo, 2023.  
[Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130038>
- Cea-Esteruelas, N., & de Vicente Domínguez, A. M. (2021). La información de  
actualidad en las redes sociales: Análisis de uso y percepción de  
credibilidad. *Monograma: Revista Iberoamericana de Cultura y  
Pensamiento*, 8, 103–129. <https://lc.cx/i7S48G>
- Cervantes Chávez, L. K., & Bruggo Apaza, K. Y. (2024). Tolerancia a la  
frustración y resiliencia en estudiantes universitarios de Lima, Perú,  
2023. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 6(2).  
<https://doi.org/10.37711/rpcs.2024.6.2.457>
- Chávez, I., & De los Ríos, H. (2023). Niveles de ansiedad en estudiantes  
universitarios y factores asociados: Estudio cuantitativo. *Dilemas  
contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

- Chóliz, M., & Marcos, M. (2020). *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*. Fundación MAPFRE; Universidad de Valencia.
- Cobis, M., & Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1).
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA). (2024). *Ficha técnica para la conmemoración del Día Mundial Sin Tabaco (DMST) 2024: "Proteger a las niñas y niños de la interferencia de la industria tabacalera"*. Secretaría de Salud.  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/914910/FT\\_DMST\\_2024\\_CONASAMA.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/914910/FT_DMST_2024_CONASAMA.pdf)
- Cruz, V. (2022). Prevalencia de ansiedad y factores académicos relacionados en estudiantes de una Facultad de Medicina de El Salvador año 2021. *Revista Científica Crea Ciencia*, 15(1), 72–89.  
<http://portal.amelica.org/ameli/journal/627/6273867006/>
- Díaz, L., & Castro, J. (2020). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia].  
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/35cbe454-4e07-4425-8889-f5575356840e/content>
- Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH). (2023, 13 de junio). *Comunicado de prensa*. Instituto Federal de Telecomunicaciones.  
<https://www.ift.org.mx/comunicacion-y-medios/comunicados->



- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 28–35.
- Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>
- Estrada, E., Paricahua, J., Velásquez, L., Paredes, Y., Quispe, R., Farfán, M., Lavilla, W., Puma, M., & Zuloaga, M. (2021). Adicción a internet en estudiantes de una universidad privada peruana durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 1–8. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6944934>
- Estrada-Araoz, E. (2023). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(Suppl. 1), 17. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>
- Fernández, M., García, I., Portero de la Cruz, S., & Cebrino, J. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *NURE Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 112, 3.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18(Suppl.), 7–12.
- Fernández-García, E., Cava, M.-J., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2024). Emociones, uso problemático de Internet y exposición de la intimidad en

redes sociales en jóvenes. *Anuario de Psicología*, 54(2).

<https://doi.org/10.1344/anpsic2024.54.2.5>

Gallastegui, J. (2019). El impacto psíquico y su impacto en un paciente afectado por el síndrome de Gilles de la Tourette: Apuntes para una intervención psicoterapéutica. *Revista Internacional de Psicoanálisis*, 61, e4, 1–17.

<http://aperturas.org/imagenes/archivos/ap2019%7Dn061a2.pdf>

García, E., & Ramos, C. (2022). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior en tiempos de pandemia. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), 1–19. <https://acortar.link/FiJA8Y>

Gavilánez Cárdenas, C. V., Llumiguano Poma, M. E., & Chávez Chimbo, G. W. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de contabilidad y auditoría de la Facultad de Ciencias Administrativas, Gestión Empresarial e Informática, Universidad Estatal de Bolívar y su influencia en el rendimiento académico. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 5(38), 164–178.

<https://doi.org/10.29018>

Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., Khaled Gijón, M., & Lizarte Simón, E. J. (2022). Levels of stress, anxiety, and depression in university students from Spain and Costa Rica during periods of confinement and virtual learning. *Education Sciences*, 12(10), 660. [https://www.mdpi.com/2227-](https://www.mdpi.com/2227-7102/12/10/660)

[7102/12/10/660](https://www.mdpi.com/2227-7102/12/10/660)

Giraldo-Luque, S., & Fernández-Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: Economía de la atención y oligopolios de

la comunicación en el siglo XXI. *El Profesional de la Información*, 29(5).

<https://acortar.link/sXZYq8>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*.

Bantam Books.

Gómez, D. A., Delgado, U., Martínez, F. G., Ortiz, M. A., & Avilés, R. (2021).

Resiliencia, género y rendimiento académico en jóvenes universitarios del Estado de Morelos. *Revista ConCiencia EPG*, 6(1), 36–51.

<https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/108/85>

Gonzáles Neyra, J. R. (2020). Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social, Arequipa 2020 [Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María].

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10219/70.2634.M.pdf>

González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Espacio I+D Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158–179.

<https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>

González, A., & De M. (2025). Impacto del uso problemático de las redes sociales en el bienestar y el rol de la inteligencia emocional.

González, J. (n.d.). Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Dialnet*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4911675>

- Griffiths, M. D. (2022). Disorders due to addictive behaviors: Further issues, debates, and controversies. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 180–185. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00025>
- Guadarrama Cárdenas, M. I., & Mendoza Ruíz, M. G. (2022). Influencia de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel medio superior de la UAEMéx. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Guerrero Ruiz, K. S., & Barrera Pután, J. F. (2022). *Proyecto de investigación y desarrollo a la obtención del título profesional*. Universidad Estatal de Milagro.
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente: Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31). <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Horseman, C., & Meyer, A. (2019). Neurobiology of addiction. *Clinical Obstetrics & Gynecology*, 62(1), 118–127. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000416>
- Idrogo Zamora, D. I., & Asenjo-Alarcón, J. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Investigación de Psicología*, 26, 69–79. <https://doi.org/10.53287/ryfs1548js42x>
- Instituciones SSVM. (2024). *The role of emotional intelligence in education: A focus for 2024*. Medium. <https://medium.com/@ssvmwschool/the-role-of-emotional-intelligence-ineducation-a-focus-for-2024-1ba1946fe4e3>

- Isidro, A., & Muriel, M. (2020). Creciendo con las emociones: inteligencia emocional de la niñez a la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology (INFAD Revista de Psicología)*, 2(1), 137–148.
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832–2838.
- Kato, A., Shimomura, K., Ognibene, D., Parvaz, M. A., Berner, L. A., Morita, K., & Fiore, V. G. (2023). Computational models of behavioral addictions: State of the art and future directions. *Addictive Behaviors*, 140, 107595. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107595>
- Kemp, S. (2023, January 26). Digital 2023: Global overview report. *DataReportal*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Keyzers, A., Lee, S.-K., & Dworkin, J. (2020). Peer pressure and substance use in emerging adulthood: A latent profile analysis. *Substance Use & Misuse*, 55(10), 1716–1723. <https://doi.org/10.1080/10826084.2020.1759642>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525–547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>

- Kubrusly, M., Lima, H., Costa, A., et al. (2021). Resiliencia en la formación de estudiantes de medicina en una universidad con un sistema híbrido de enseñanza y aprendizaje. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(Suppl. 1), 367–376. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190161.ESP>
- Latifian, M., Aarabi, M. A., Esmaeili, S., Abdi, K., & Raheb, G. (2024). The role of internet addiction and academic resilience in predicting the mental health of high school students in Tehran. *BMC Psychiatry*, 24(1), 420. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05853-6>
- Li, C., Chen, Y., Wen, Y., Jia, Y., Cheng, S., Liu, L., Zhang, H., Pan, C., Zhang, J., Zhang, Z., Yang, X., Meng, P., Yao, Y., & Zhang, F. (2022). A genetic association study reveals the relationship between the oral microbiome and anxiety and depression symptoms. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 960756. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.960756>
- Li, W., Krishnan-Sarin, S., Morean, M. E., Bold, K. W., Davis, D. R., Camenga, D. R., & Kong, G. (2024). Non-tobacco nicotine e-cigarette use and flavoured e-cigarette use among young adults in the United States. *Preventive Medicine*, 184, 108001. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.108001>
- Londoño, N., Calle, L., & Berrio, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 123–138. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2021000400010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2021000400010)

- López de Ayala-López, M. C., Vizcaíno-Laorga y Gavilán, R., & Montes Vozmediano, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: Influencia del sexo, edad y clase social. *El Profesional de la Información*, 29(6).  
<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/86034/62644>
- Lüscher, C., Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (2020). The transition to compulsion in addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(5), 247–263.  
<https://doi.org/10.1038/s41583-020-0289-z>
- Maestre-Maroto, M. (2022). Resilience as a predictor of the negative impact (depression, anxiety, and stress) of COVID-19 in primary care physicians. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 48(7).  
<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.101813>
- Mahdiun, R., Salimi, G., & Raeisy, L. (2020). Effect of social media on academic engagement and performance: Perspective of graduate students. *Education and Information Technologies*, 25, 2427–2446.  
<https://doi.org/10.1007/s10639-019-10032-2>
- Manzano, D. (2022). Predicción de la resiliencia en estudiantes a través del fomento de la responsabilidad: Un estudio a través de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 40(2), 439–455.  
<https://doi.org/10.6018/RIE.458681>
- Marshall, E., Riach, A., Shaker, A., & Rowlett, P. (2024). Statistics support and anxiety explored. *Teaching Mathematics and its Applications: An*

*International Journal of the IMA*, 43(2), 81–106.

<https://doi.org/10.1093/teamat/hrad010>

Martínez-Cuevas, G., Lara, M. A., Orozco, R., & Martínez-González, A. (2024).

El papel de la resiliencia en la relación entre sucesos vitales estresantes y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, xx(x), 301–320. <https://doi.org/10.51668/bp.8324205s>

Martínez-Vázquez, S., Martínez-Galiano, J. M., Peinado-Molina, R. A., &

Hernández Martínez, A. (2023). Magnitude of general anxiety disorder among nursing students and its associated factors. *Health Sciences Reports*, 6(7), e1405. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1405>

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey

& D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. xx–xx). Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)

Meher, V., Baral, R., & Bankira, S. (2021). An analysis of emotional intelligence

and academic performance of four-year integrated B.Ed. trainees. *Shanlax International Journal of Education*, 9(2), 108–116.

<https://doi.org/10.34293/education.v9i2.3555>

Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media:

A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>



- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209.  
<https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Mendoza Oroya, K. M., & Villar Gómez, G. M. (2021). Autoestima y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo—2020.  
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2221>
- Mendoza Oroya, K. M., & Villar Gómez, G. M. (2021). Autoestima y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Huancayo—2020.  
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2221>
- Moreno, N., Roldán, B., Mena, I., Castillo, M., & Rodríguez, B. (2023). Inteligencia emocional en el aula: Una revisión de prácticas y estrategias para promover el bienestar estudiantil. *Ciencia Latina. Revista Multidisciplinar*, 7(2), 4731–4748.  
<https://www.cienzialatina.org/index.php/cienziala/article/view/5683/8582>
- Morón, M., & Biolik-Morón, M. (2021). Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 168, 110348.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110348>
- Muñoz, J. (2021). Abordaje de la resiliencia desde el proceso de atención de enfermería: A propósito de un caso. *Revista Enferm Salud Mental*, 17, 22–26.
- Narmandakh, A., Roest, A. M., de Jonge, P., & Oldehinkel, A. J. (2021). Psychosocial and biological risk factors of anxiety disorders in

- adolescents: A TRAILS report. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 30(12), 1969–1982. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01669-3>
- Navarrete-Tola, M. J., Mera-Cañarte, A. M., & Mina-Ortiz, J. B. (2023). Influencia de los medios de comunicación y redes sociales en la adopción de conductas adictivas en adolescentes. *MQR*, 7(3), 4383–4404. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.3.2023.4383-4404>
- Neumann, I., Jeschke, C., & Heinze, A. (2020). First-year students' resilience to cope with mathematics exercises in the university mathematics studies. *Journal für Mathematik-Didaktik*, 42(2), 307–333. <https://doi.org/10.1007/s13138-020-00177-w>
- Olivares, A., & Gamarra, C. (2020). Inteligencia emocional en el sector educativo. *Educare et Comunicare: Revista de Investigación de la Facultad de Humanidades*, 7(2), 44–52. <https://doi.org/10.35383/educare.v7i2.299>
- Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Redes sociales*. <https://www.paho.org/es/tag/redes-sociales>
- Paspuel, O., Álvarez Hernández, S. del R., Morales, L., & Gudiño, C. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Autónoma de Los Andes. *Conrado*, 17(83), 127–133. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1653>
- Pavía, A., & de la Cruz, G. (2023). Tutoría entre pares: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 20(43), 1–23. <https://doi.org/10.31206/rmdo512023>

- Peña, G. J. R., Almazán, O. M., & Atizapán, U. N. I. T. E. C. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367–381.
- Pérez Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia. Revista de Educación e Investigación*, 4(6), 35–47.
- Pérez, M., Castro, M., Chacón, R., & Gamarra, M. A. (2023). Inteligencia emocional en educación secundaria: relación con los factores sociales y académicos. *Revista Fuentes*, 25(2), 126–137.  
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.20909>
- Pérez-Escoda, A., Barón-Dulce, G., & Rubio-Romero, J. (2021). Mapeo del consumo de medios en los jóvenes: redes sociales, fake news y confianza en tiempos de pandemia. *Index Comunicación*, 11(2), 187–208. <https://doi.org/10.33732/IXC/11/02MAPEOD>
- Portillo, V., Ávila, J. A., & Capps, J. W. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149.  
<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Price, R. A. (2023). A review of resilience in higher education: Toward the emerging concept of designer resilience. *Studies in Higher Education*, 48(1), 83–99.
- Real Academia Española. (2022). *Red social*. En *Diccionario panhispánico del español jurídico*. <https://dpej.rae.es/lema/red-social>
- Rigo, D. Y., Guarido, G., & Damilano, G. L. (2024). Acompañar a los estudiantes universitarios en sus aprendizajes: Entre tutorías, resiliencia estadística y

- agencia colectiva. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 8(2), 87–103. <https://doi.org/10.32541/recie.v8i2.732>
- Romo del Olmo, M. (2020). *Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes*. Universidad de Cádiz.
- Sabater, V. (2023, 18 de agosto). ¿Qué es la inteligencia emocional? *La Mente es Maravillosa*. <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>
- Salas-Blas, E., Merino-Soto, C., Pérez-Amezcu, B., & Toledano-Toledano, F. (2021). Social Networks Addiction (SNA-6) - Short: Validity of measurement in Mexican youths. *Frontiers in Psychology*, 12, 774847. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774847>
- Salazar, J. A., Vergara, M. F., Castrillón, K. T., & Sierra, M. L. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52–61.
- Saldarriaga, S. (2024). Rendimiento académico e inteligencia emocional en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa pública de Morropón, Piura.
- Sánchez-Villena, A. R., & de la Fuente-Figueroa, V. (2020). COVID-19: Quarantine, isolation, social distancing and lockdown. *Anales de Pediatría*, 93, 73–74. <https://www.analesdepediatría.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>

Sandí Esquivel, L. E., & Araya, H. C. (2021). Conducta adictiva, un trastorno de inhabilitación mental. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(171).

Secretaría de Salud. (n.d.). Estrategia nacional para la prevención de adicciones alcanza a 39.7 millones de personas. Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/salud/prensa/estrategia-nacional-para-la-prevencion-de-adicciones-alcanza-a-39-7-millones-de-personas>

Secretaría de Salud. (n.d.). Pandemia impacta en distintos ámbitos a adolescentes y jóvenes: VoCES-19. Gobierno de México.  
<https://www.gob.mx/salud/prensa/pandemia-impacta-en-distintos-ambitos-a-adolescentes-y-jovenes-voces-19?idiom=es>

Sibrian-Díaz, N., Cámara-Manrique, A., & Tagini-Villalón, R. S. (2023). Acceden mediante RRSS, pero confían en la TV: Consumo informativo en jóvenes de una comuna chilena en contexto de pandemia durante 2021. *Dígitos. Revista de Comunicación Digital*, 9, 85–107.  
<https://doi.org/10.7203/DRDCD.V0I9.263>

Silva-Becerril, D. I., Rodríguez-Hernández, R., & Álvarez-Bermúdez, J. (2024). Hábitos de salud y su relación con los síntomas emocionales en jóvenes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.239>

Soto, O., Venegas, D., & Medina, E. (2023). Incidencia de factores socioemocionales en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. *Educación y Humanismo*, 25(44).  
<https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.5344>

- Supe, R. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios.  
[Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica].  
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/39889>
- Toledo, E., Comba, S., & Pamucio, L. (2022). La transformación del consumo de información en jóvenes. En *III Congreso Latinoamericano de Comunicación de la UNVM. Agendas emergentes y protagonistas territoriales. Homenaje a Mabel Piccini*. Universidad Nacional de Villa María.  
<https://www.aacademica.org/iii.congreso.latinoamericano.de.comunicacion.de.la.unvm.la.comunicacin.regional.en.su.laberinto/58.pdf>
- Urbón, E., Salavera, C., & Usán, P. (2025). The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. *BMC Psychology*, 13(1), 393.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02730-z>
- Usuga, A. J., Lemos, N. V., Pinzón, J. L., Pérez, P. F., & Uribe, A. F. (2021). Sucesos vitales estresantes, ansiedad y depresión en estudiantes de una universidad privada de Bucaramanga. *Informes Psicológicos*, 21(2), 61–74. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a04>
- Valdiviezo, M., & Rivera, J. (2022). La inteligencia emocional en la educación: Una revisión sistemática en América Latina y el Caribe. *Revista Peruana de Investigación e Innovación Educativa*, 2(2), 1–10.  
<https://acortar.link/iV20Vu>

- Vallejos, C. (2022). Levels of emotional intelligence in psychology students at a Peruvian public university. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(3), 556–563. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i3.5015>
- Vandaele, Y., & Ahmed, S. H. (2021). Habit, choice, and addiction. *Neuropsychopharmacology*, 46(4), 689–698. <https://doi.org/10.1038/s41386-020-00899-y>
- Vargas-Guerrero, E., Goya-Díaz, E., Morón-Sifuentes, J., Turpo Chaparro, J. E., Conde, I., & Huanca-López, S. (2025). The influence of self-esteem and emotional intelligence on addiction to social networks in Peruvian university students. *F1000Research*, 14, 647. <https://doi.org/10.12688/f1000research>
- Vázquez García, I. Y., Manzo Chávez, M. C., & Vallejo Castro, R. (2024). Impacto de la ansiedad en la autoeficacia de estudiantes de Psicología de la UMSNH. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 13(26), 1–19. <https://doi.org/10.23913/rics.v13i26.130>
- Vera, V. D. G., & López, C. Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: Un análisis relacional. En *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital* (Vol. 97).
- Verdesoto Basantes, M. G., & Negrete López, J. P. (2018). Tecnologías de la información y adicciones: Las principales consecuencias culturales de las ciberadicciones a redes sociales para los jóvenes en su etapa adolescente. Universidad Central del Ecuador.
- World Health Organization. (2022, September 28). *Guidelines on mental health at work*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240053052>

World Health Organization. (n.d.). *Anxiety disorders*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11, 1115661.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>

Zapata-Lamana, R., Sanhueza-Campos, C., Stuardo-Álvarez, M., Ibarra-Mora, J., Mardones-Contreras, M., Reyes-Molina, D., Vásquez-Gómez, J., Lasserre-Laso, N., Poblete-Valderrama, F., Petermann-Rocha, F., Parra Rizo, M. A., & Cigarroa, I. (2021). Anxiety, low self-esteem, and a low happiness index are associated with poor school performance in Chilean adolescents: A cross-sectional analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11685.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182111685>



# ANEXOS

## **ANEXO A. Carta de consentimiento informado**

Fecha: \_\_\_\_\_

Se me ha solicitado participar en un estudio que lleva por título: **“Inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales”**, el cual tiene como objetivo, analizar la relación entre la inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en universitarios con riesgo de conductas adictivas a redes sociales. Se me informó que participarán todos los estudiantes universitarios de la UANL que cumplan con los criterios de selección.

Mi participación consistirá en contestar un cuestionario que contiene preguntas de información general como; edad, sexo, tipo de dispositivo móvil, tipo de red social, facultad, semestre, entre otras y preguntas relacionadas con la inteligencia emocional, ansiedad, resiliencia y adicción a las redes sociales.

Se me explicó detalladamente el procedimiento del llenado del cuestionario, mi participación tendrá una duración de 15 a 20 minutos contestando los cuestionarios.

Mi participación en el estudio es voluntaria y en cualquier momento puedo decidir no seguir contestando la encuesta, aunque sé que mi colaboración es importante, ya que la información recabada con el cuestionario puede proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones que me ayuden a reconocer, controlar y resolver conductas adictivas a las redes sociales y/o ansiedad, mejorando mis niveles de inteligencia emocional y resiliencia. La información que proporcionaré se usará exclusivamente para fines de investigación. Los resultados del estudio serán integrados en un informe general

que se dará a conocer a los directivos de la facultad, sin que se pueda identificar mi participación personal.

Para mayores informes referentes al tema o alguna aclaración al respecto me puedo comunicar a la Coordinación de investigación de la Facultad de Salud Pública y Nutrición la Dra. Georgina Mayela Núñez Rocha, al teléfono 8116352981, o al correo electrónico: [mayela6591@hotmail.com](mailto:mayela6591@hotmail.com), así como también con el Lic. en Enf. Iain Sebastián Dávila Carrillo, al teléfono 8117436767 o al correo electrónico: [isebasc10@gmail.com](mailto:isebasc10@gmail.com)

---

**Nombre y firma del o la  
participante**

---

**Nombre y firma del  
investigador**

**ANEXO B. Operacionalización de variables (Tabla 12).**

| <b>Variable</b>        | <b>Tipo de Variable</b> | <b>Definición Conceptual</b>                                                                                                                                                              | <b>Definición Operacional</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Escala de Medición</b> | <b>Fuente de Información</b>                       |
|------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------|
| Inteligencia emocional | Independiente           | Capacidad de reconocer, comprender, gestionar y utilizar las emociones de manera efectiva en uno mismo y en los demás, para guiar el pensamiento y el comportamiento de forma adaptativa. | <p>Escala tipo Likert con 24 ítems divididas en tres dimensiones: Percepción emocional (1-8), Comprensión de sentimientos (9-16) y Regulación emocional (17-24).</p> <p>1= Nada de acuerdo.<br/> 2= Algo de acuerdo.<br/> 3= Bastante de acuerdo.<br/> 4= Muy de acuerdo.<br/> 5 = Totalmente de acuerdo.</p> <p>Los puntos de corte para hombres son:<br/> Debe mejorar su percepción (presta poca atención) &lt; 21.<br/> Adecuada percepción 22 a 32. Debe mejorar su percepción (presta demasiada atención) &gt; 33.</p> <p>Los puntos de corte para mujeres son:</p> | Ordinal                   | TMMS-24<br><br>Cuestionario de estados emocionales |

|          |               |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                          |
|----------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|
|          |               |                                                                                                                    | <p>Debe mejorar su percepción (presta poca atención)</p> <p>&lt; 24. Adecuada percepción</p> <p>25 a 35. Debe mejorar su percepción (presta demasiada atención)</p> <p>&gt; 36.</p>                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                          |
| Ansiedad | Independiente | Estado emocional en el que se presentan cambios somáticos y psíquicos ante una situación negativa para la persona. | <p>Escala tipo Likert con 7 ítems de 3 puntos que se responden en función de la frecuencia con la que una persona ha experimentado síntomas en las últimas 2 semanas.</p> <p>0= Ningún día.</p> <p>1 = Varios días.</p> <p>2 = Más de la mitad de los días.</p> <p>3 = Casi todos los días.</p> <p>Los puntos de corte son: De 0-4 puntos sin ansiedad. De 5-9 puntos = leve. De 10-14 puntos =</p> | Ordinal | GAD-7<br>Cuestionario Trastorno de ansiedad generalizada |

|                                      |               |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                                     |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------|
|                                      |               |                                                                                                                       | moderada. De 15-21 puntos = severa.                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                     |
| Resiliencia                          | Independiente | Capacidad de adaptación del ser humano frente a un agente perturbador o una situación adversa.                        | <p>Escala tipo Likert con 14 ítems de 7 puntos (1 al 7), donde el 1= totalmente en desacuerdo, hasta el 7= totalmente de acuerdo.</p> <p>*Los puntos de corte son: De 14-40 puntos = bajo. De 41-60 puntos = moderada. De 61-98 puntos = alto.</p>                                                   | Ordinal | ER-14<br>Escala de resiliencia      |
| Conductas adictivas a redes sociales | Dependiente   | Patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que conlleva una dependencia física, psicológica, química o digital. | <p>Escala tipo Likert con 6 ítems de 5 puntos que evalúa el riesgo de adicción a redes sociales.</p> <p>1=Nunca.<br/>2= Pocas veces.<br/>3= A veces.<br/>4= Casi siempre.<br/>5= Siempre.</p> <p>*Los puntos de corte son: 0-20 puntos = bajo. 21 y 35 puntos = moderado. 36 y 50 puntos = alto.</p> | Ordinal | ARS-10<br>Adicción a redes sociales |

|              |         |                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                   |          |
|--------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Sexo         | Control | Características biológicas y físicas asignadas al nacer                                                                         | 1. Hombre<br>2. Mujer                                                                                                 | Nominal           | Encuesta |
| Edad         | Control | Medida del tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento presente                                                    | 1. 18<br>2. 19<br>3. 20<br>4. 21<br>5. 22<br>6. 23<br>7. 24<br>8. 25<br>9. 26<br>10. 27<br>11. 28<br>12. 29<br>13. 30 | Numérica discreta | Encuesta |
| Estado civil | Control | Condición que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo | 1. Soltero(a)<br>2. Casado(a)<br>3. Viudo(a)<br>4. Unión libre<br>5. Divorciado(a)                                    | Nominal           | Encuesta |
| Semestre     | Control | Período académico de seis meses durante el cual se imparten y se cursan clases.                                                 | 1. Primero<br>2. Segundo<br>3. Tercero<br>4. Cuarto<br>5. Quinto<br>6. Sexto<br>7. Séptimo<br>8. Octavo               | Nominal           | Encuesta |

|                   |         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                             |         |          |
|-------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
|                   |         |                                                                                                                                                                                     | 9. Noveno<br>10. Décimo                                                                     |         |          |
| Dispositivo móvil | Control | Aparato electrónico portátil y de tamaño reducido que puede realizar diversas funciones, como comunicación, acceso a internet, almacenamiento de datos y ejecución de aplicaciones. | 1. Celular<br>2. Tablet<br>3. Laptop o Computadora<br>4. Smartwatch                         | Nominal | Encuesta |
| Red social        | Control | Plataforma en línea que permite a los usuarios crear perfiles, interactuar y compartir contenido con otras personas.                                                                | 1. Facebook<br>2. Instagram<br>3. WhatsApp<br>4. TikTok<br>5. YouTube<br>6. X o Twitter     | Nominal | Encuesta |
| Trabaja           | Control | Condición de realizar una acción o actividad física o intelectual con el objetivo de ser remunerado económicamente                                                                  | 1. Sí trabaja<br>2. No trabaja                                                              | Nominal | Encuesta |
| Con quién vive    | Control | Personas con las que comparte su hogar o residencia.                                                                                                                                | 1. Con padres<br>2. Con familiar cercano<br>3. Con pareja<br>4. Con amistades<br>5. Sólo(a) | Nominal | Encuesta |



|          |         |                                                                                            |                                                                                                               |         |          |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Facultad | Control | División académica de una universidad que se especializa en un área de estudio específica. | 1. FaSPyN<br>2. FaEN<br>3. FacMED<br>4. FaPsi<br>5. FO<br>6. FIME<br>7. FFyL<br>8. FacDYC<br>9. FCQ<br>10.FCB | Nominal | Encuesta |
|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|

### Anexo C. Test de Estados Emocionales (TMMS-24)

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas.

Señala con una “X” la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

- No hay respuestas correctas o incorrectas.
- No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

| 1.<br>Nada de<br>acuerdo | 2.<br>Algo de<br>acuerdo | 3.<br>Suficiente de<br>acuerdo | 4.<br>Muy de<br>acuerdo | 5.<br>Totalmente de<br>acuerdo |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|

| Nº  | Afirmaciones                                                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1.  | Presto mucha atención a los sentimientos                                     |   |   |   |   |   |
| 2.  | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento                              |   |   |   |   |   |
| 3.  | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones                          |   |   |   |   |   |
| 4.  | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo |   |   |   |   |   |
| 5.  | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos                         |   |   |   |   |   |
| 6.  | Pienso en mi estado de ánimo constantemente                                  |   |   |   |   |   |
| 7.  | A menudo pienso en mis sentimientos                                          |   |   |   |   |   |
| 8.  | Presto mucha atención a cómo me siento                                       |   |   |   |   |   |
| 9.  | Tengo claros mis sentimientos                                                |   |   |   |   |   |
| 10. | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos                                |   |   |   |   |   |
| 11. | Casi siempre sé cómo me siento                                               |   |   |   |   |   |
| 12. | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas                      |   |   |   |   |   |
| 13. | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones         |   |   |   |   |   |
| 14. | Siempre puedo decir cómo me siento                                           |   |   |   |   |   |
| 15. | A veces puedo decir cuáles son mis emociones                                 |   |   |   |   |   |
| 16. | Puedo llegar a comprender mis sentimientos                                   |   |   |   |   |   |
| 17. | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista            |   |   |   |   |   |
| 18. | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables                     |   |   |   |   |   |
| 19. | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida                 |   |   |   |   |   |
| 20. | Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal                   |   |   |   |   |   |
| 21. | Si doy demasiadas vueltas a las cosas complicadas, trato de calmarme         |   |   |   |   |   |
| 22. | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo                                |   |   |   |   |   |
| 23. | Tengo mucha energía cuando me siento feliz                                   |   |   |   |   |   |
| 24. | Cuando estoy enfadado, intento cambiar mi estado de ánimo                    |   |   |   |   |   |

## ANEXO D. Cuestionario Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7)

Durante las últimas 2 semanas. ¿Qué tan seguido ha tenido molestias debido a los siguientes problemas?

- Marque con una “X” para indicar su respuesta.

|                                                                          | Ningún día | Varios días | Más de la mitad de los días | Casi todos los días |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------|---------------------|
| 1. Se ha sentido nervioso(a), ansioso(a) o con los nervios de punta.     | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 2. No ha sido capaz de parar o controlar su preocupación.                | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 3. Se ha preocupado demasiado por motivos diferentes.                    | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 4. Ha tenido dificultad para relajarse.                                  | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 5. Se ha sentido tan inquieto(a) que no ha podido quedarse tranquilo(a). | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 6. Se ha molestado o irritado fácilmente.                                | 0          | 1           | 2                           | 3                   |
| 7. Ha tenido miedo de que algo terrible fuera a pasar.                   | 0          | 1           | 2                           | 3                   |

## ANEXO E. Escala de Resiliencia (ER-14)

Lea las siguientes afirmaciones y realice un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación.

| Haga un círculo en la respuesta adecuada para usted.                   | Totalmente en desacuerdo |   |   |   | Totalmente de acuerdo |   |   |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|---|---|-----------------------|---|---|
| 1. Normalmente me las arreglo de una manera u otra.                    | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 2. Me siento orgulloso(a) de las cosas que he logrado.                 | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 3. En general, me tomo las cosas con calma.                            | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 4. Soy una persona con una adecuada autoestima.                        | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez.               | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 6. Soy resuelto(a) y decidido(a)                                       | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 7. No me gusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado.     | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 8. Soy una persona disciplinada.                                       | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 9. Pongo interés a las cosas.                                          | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme.           | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles.       | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar.    | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 13. Mi vida tiene sentido.                                             | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |
| 14. Cuando estoy en una situación difícil, puedo encontrar una salida. | 1                        | 2 | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 |

## ANEXO F. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-10)

|                                                                                                                                                  |       |          |               |              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| <b>1. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.</b>                                                                    | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>2. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.</b>                                                                      | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>3. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.</b>                                                                  | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>4. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio y/o me relaja.</b>                                                                      | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>5. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado.</b>                                         | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>6. Pienso en que debo controlar mi actividad de conexión a las redes sociales.</b>                                                            | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>7. Invierto mucho tiempo al día conectándome y desconectándome a las redes sociales.</b>                                                      | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>8. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</b>                                                                             | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>9. Mi pareja, amigos o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.</b> | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| <b>10. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales.</b>                                      | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |

## **BIOGRAFÍA DEL TESISISTA**

Iain Sebastián Dávila Carrillo

Candidato para el grado de

Maestro en Ciencias en Salud Pública

**Tesis:** INTELIGENCIA EMOCIONAL, ANSIEDAD Y RESILIENCIA EN UNIVERSITARIOS CON RIESGO DE CONDUCTAS ADICTIVAS A REDES SOCIALES.

**Campo de estudio:** Ciencias en la Salud Pública

**Datos personales:** Nacido en Monterrey, Nuevo león, el 01/10/ 2000.

**Educación:** Egresado de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

**Grado obtenido:** Licenciatura en Enfermería en 2023.