

**ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN PSICOMÉTRICA DE LA ESCALA DE CYBERLOAFING  
 (“CYBERLOAFING SCALE”) EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

*ADAPTATION AND VALIDATION PSYCHOMETRIC SCALE CYBERLOAFING (“CYBERLOAFING SCALE”) IN  
UNIVERSITY STUDENTS*

Investigadores USAL:

Pereyra Girardi, Carolina (carolina.pereyra@usal.edu.ar); Páez Vargas, Natalia; Mur, Julián

Alumnos practicantes USAL:

Rivas, Analía; Trueba, Daniela

Investigadores Externos:

Molina, María Fernanda<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Arturo Jauretche

**Palabras clave:** COVID-19; Aprendizaje virtual; Factores psicoemocionales; Estrés; Estudiantes universitarios.

**Keywords:** COVID-19; virtual learning; psychoemotional factors; Stress; university students.

### **Resumen**

El presente trabajo pertenece al proyecto mayor de “Adaptación y validación psicométrica de la Escala de *Cyberloafing* (*Cyberloafing Scale*) en estudiantes universitarios”. El *cyberloafing* referido a la educación se define como la tendencia de los alumnos a utilizar Internet durante las horas de clase en actividades que son irrelevantes para fines académicos (Kalaycı, 2010). La coyuntura de la pandemia precipitó que se ponga en primer plano el estudio de los cambios en las prácticas pedagógicas y psicoemocionales en ámbitos académicos. El impacto del COVID-19 a nivel mundial conformó un escenario sin precedentes que afectó a más de 20 millones de estudiantes de educación superior en América Latina y el Caribe (IESALC-UNESCO, 2020). Las universidades argentinas implementaron cambios para poder migrar sus contenidos de una modalidad predominantemente presencial a una virtual (FEDUN & Atenea, 2020), lo que resultó un enorme desafío para docentes y estudiantes. Cao *et al.* (2020) advierten que la pandemia provocó un impacto psicológico en estudiantes universitarios, evidenciándose un incremento de síntomas ansiosos, entre otros.

Por lo anteriormente expuesto, el presente trabajo tuvo por objetivo relevar los principales cambios en la vida académica acaecidos durante el proceso de adecuación a la modalidad virtual, y analizar los niveles de estrés físico y psicoemocional percibidos por un grupo de estudiantes regulares que se encuentran cursando sus materias en modalidad virtual.

Con respecto al método, se trata de un estudio no experimental, descriptivo-transversal, sobre una muestra de 250 alumnos/as universitarios/as, que cursaron sus materias en modalidad virtual (período de recolección de datos mayo-junio 2020) en la USAL.

Las plataformas más utilizadas fueron Google Meet (72,5 %), Campus Universitario USAL en Moodle (68,4 %) y Google Classroom (63,9 %). Respecto a la preferencia de la modalidad de las clases virtuales, el 49 % de los estudiantes prefiere las clases sincrónicas —en vivo—, y la justificación que dieron fue la posibilidad de “Poder resolver dudas y tener un *feedback* del docente en el momento”; mientras que el 44 % manifestó preferencia por las clases asincrónicas o grabadas, aduciendo que “Les permiten pausar, retroceder y volver a mirar en caso de dudas, así como manejar sus tiempos de cursada”. El 86 % de los alumnos percibió como positiva la respuesta de sus docentes al cambio de modalidad. Antes del COVID-19, solo el 7 % del alumnado consideraba como muy importante el uso de herramientas digitales para el aprendizaje; en la actualidad, el 51,6 % las considera muy importantes. Con respecto al tiempo dedicado al estudio, los datos indicaron que para el 58 % el tiempo dedicado al estudio aumentó, y el 56,3 % manifestó preocupación por su desempeño académico. Con respecto al relevamiento de los niveles de estrés físico y psicoemocional, el 30 % de los estudiantes reportó sentirse “rara vez” tranquilo y despejado, y el 26,4 % manifestó sentirse frecuentemente preocupado en exceso. Con respecto a la dimensión cognitiva referida al estrés, el 44,4 % de los estudiantes manifestó tener dificultad para concentrarse, siendo difícil mantener la atención; el 40 % reportó sentirse frecuentemente agobiado mentalmente, y el 47,6 % sentirse en ocasiones triste y desanimado. Dentro de los síntomas físicos, el 35,6 % indicó tener “siempre” dolor de cuello y espalda, y el 37,6 % reportó tener frecuentemente cambios en su conducta alimentaria (pérdida o aumento del apetito). Finalmente, se recolectaron datos sobre cuáles fueron las actividades de su vida académica y universitaria que más extrañaban. El 76 % manifestó extrañar la interacción cara a cara con compañeros y docentes; el 59,4 % reportó extrañar ir a la facultad, y finalmente el 43,5 % señaló extrañar actividades de ocio ligadas a la vida universitaria.

A partir de los datos relevados, se observa que las políticas implementadas para disminuir la propagación del virus COVID-19 tuvieron un impacto de difícil valoración en comparación con los efectos adversos provocados (Rodríguez de los Ríos *et al.*, 2020). La salud mental en jóvenes universitarios fue estudiada y se encontraron alteraciones a nivel emocional, entre los que se destacan ira, miedo, estrés postraumático, ansiedad, depresión, aumento de adicciones, entre otras (Guessoum *et al.*, 2020). Se sugiere, por la trascendencia del fenómeno de la pandemia y los resultados expuestos, continuar profundizando el estudio de las variables académicas y psicoemocionales en estudiantes. Vicentini (2020) recomienda que las universidades atiendan tanto los aspectos técnicos como las necesidades emocionales y mentales del alumnado; en este sentido, la implementación de espacios de diálogo, talleres dirigidos a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, espacios que potencien aprendizajes y acompañen emocionalmente serían herramientas válidas e interesantes de implementar. El reciente trabajo de Alvarado (2021) sugiere la educación emocional como complemento y apoyo para los estudiantes, favoreciendo su autonomía, regulación emocional, habilidades sociales y empatía; en síntesis, esta propuesta promueve su crecimiento personal integral.

### **Abstract**

*This paper belongs to the major project of “Adaptation and psychometric validation of Cyberloafing Scale in university students”. Cyberloafing, when referred to education, is defined as the tendency of students to use the Internet during class hours in activities that are irrelevant for academic purposes (Kalayci, 2010). The conjuncture of the pandemic rushed to focus on the study of changes in pedagogic and psycho-emotional practices in academic ambits. The worldwide impact of COVID-19 formed an*

*unprecedented scenario that affected more than 20 million higher education students in Latinamerica and the Caribbean (IESALC-UNESCO, 2020). Argentinian universities implemented changes to be able to migrate the content from a predominantly face-to-face mode to a virtual one (FEDUN & Atenea, 2020), which resulted in a huge challenge for teachers and students. Cao et al. (2020) warn that the pandemic provoked a psychological impact in university students, resulting in an increment of anxiety symptoms, among others.*

*As mentioned previously, the purpose of the present work was to reveal the main changes in the academic life that happened during the process of adequation to virtual mode and analyze the levels of physical and psychoemotional stress perceived by a group of regular students who are studying their subjects in virtual mode.*

*Regarding the method, it's a non-experimental study, descriptive-cross, with a sample of 250 university students who studied their subjects in virtual mode (data collection period May-June 2020) at USAL.*

*The most used platforms were Google Meet (72,5 %), Campus Universitario USAL in Moodle (68,4 %) and Google Classroom (63,9 %). Regarding the preference of the virtual classes modality, 49% of the students prefer synchronic, live, classes, and the justification they gave was the possibility to "be able to resolve doubts and have feedback from the teacher at the moment"; while 44% show preference for the asynchronous or recorded classes, saying that they "allow them to pause, rewind and look again in case of doubts, as well as to manage their course times". 86% of the students perceived as positive the response of their teachers to the change of modality. Before COVID-19, only 7 % of the students considered the use of digital tools for learning as very important; currently, 51,6 % consider them very important. Concerning the time devoted to the study, the data indicated that 58% of them increased the time dedicated to studying and 56,3% expressed concern about their academic performance. For the survey of the levels of physical and psycho-emotional stress, 30 % of the students reported feeling "rarely" calm and clear and 26,4% said feeling frequently overly worried. Concerning the cognitive dimension related to stress, 44,4% of the students said they have difficulty concentrating, finding it hard to maintain attention; 40% reported feeling frequently mentally overwhelmed and 47,6% feeling sad and discouraged at times. In regards to physical symptoms, 35,6% indicated "always" having neck and back pain and 37,6% reported having frequent changes in their eating behavior (loss or increase of appetite). Finally, data was collected on which were the activities of his academic and university life that they missed the most. 76% of the students said they missed face-to-face interaction with classmates and teachers; 59,4% reported missing going to college and finally, 43,5 % noted missing leisure activities linked to university life.*

*From the collected data it was observed that the policies implemented to reduce the spread of the COVID-19 virus had an impact of difficult assessment compared to the adverse effects caused (Rodríguez de los Ríos et al., 2020). Mental health in university students was studied and emotional alterations were found, among which stand out anger, fear, post-traumatic stress, anxiety, depression, increase in addictions, among others (Guessoum et al., 2020). It is suggested, due to the significance of the pandemic phenomenon and the results presented, to continue deepening the study of academic and psycho-emotional variables in students. Vicentini (2020) recommends that universities address both the technical aspects and the emotional and mental needs of students; in this sense, the implementation of spaces for dialogue, workshops aimed to reduce anxiety and stress levels, spaces that enhance learning and provide emotional support would be valid and interesting tools to implement. Alvarado's (2021) recent work suggests emotional education as a complement and support for students, favoring their autonomy, emotional regulation, social skills, and empathy; in summary, this proposal promotes their integral personal growth.*