

Influencia del uso excesivo de tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de la UTEQ

Influence of the excessive use of digital technologies on the development of emotional self-regulation in UTEQ students

Influência do uso excessivo de tecnologias digitais no desenvolvimento da autorregulação emocional em estudantes da UTEQ

Ruiz Carriel Katherine Lissette¹
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
kruizc@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0004-1867-1272>



Aragundi Moreira Jessica Eliana²
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
jaragundim2@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-0350-2167>



Santos Rodriguez Jasut Fernanda³
Universidad Técnica Estatal de Quevedo
jsantosr@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-7650-8082>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v7/nE1/1433>

Como citar:

Ruiz Carriel, K, L., Aragundi Moreira, J, E. & Santos Rodriguez, J, F. (2026). *Influencia del uso excesivo de tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de la UTEQ*. *Código Científico Revista de Investigación*, 7(E1), 2890-2906.

Recibido: 22/02/2026

Aceptado: 18/03/2026

Publicado: 31/03/2026

Resumen

La creciente digitalización de la educación superior ha transformado las dinámicas de aprendizaje y comunicación en el entorno universitario, generando interrogantes sobre su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia del uso excesivo de tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). La investigación adoptó un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 865 estudiantes, de los cuales se obtuvo una muestra probabilística de 267 participantes; sin embargo, se recolectaron 312 encuestas válidas. Los resultados evidencian una alta frecuencia de uso de dispositivos digitales entre los estudiantes, principalmente con fines académicos. No obstante, la mayoría manifiesta poseer adecuados niveles de conciencia y control emocional. En conclusión, aunque existe elevada exposición a tecnologías digitales, no se identificó una relación significativa con dificultades en la autorregulación emocional.

Palabras clave: Comportamiento humano; educación; desarrollo de las habilidades; aprendizaje; bienestar.

Abstract

The increasing digitalization of higher education has transformed learning dynamics and communication within the university environment, raising questions about its impact on students' emotional well-being. The objective of this study was to determine the influence of excessive use of digital technologies on the development of emotional self-regulation among students of the Psychopedagogy program at the Technical State University of Quevedo (UTEQ). The research adopted a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 865 students, from which a probabilistic sample of 267 participants was determined; however, 312 valid surveys were collected. The results show a high frequency of digital device use among students, mainly for academic purposes. Nevertheless, most participants reported adequate levels of emotional awareness and control. In conclusion, although there is a high exposure to digital technologies, no significant relationship was found between excessive technology use and difficulties in emotional self-regulation.

Keywords: Human behavior; education; skill development; learning; welfare.

Resumo

A crescente digitalização do ensino superior tem transformado as dinâmicas de aprendizagem e comunicação no ambiente universitário, gerando questionamentos sobre seu impacto no bem-estar emocional dos estudantes. O objetivo deste estudo foi determinar a influência do uso excessivo de tecnologias digitais no desenvolvimento da autorregulação emocional em estudantes do curso de Psicopedagogia da Universidade Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa com desenho não experimental, transversal e de tipo correlacional. A população foi composta por 865 estudantes, dos quais se estabeleceu uma amostra probabilística de 267 participantes; no entanto, foram coletadas 312 pesquisas

válidas. Os resultados evidenciam uma alta frequência de uso de dispositivos digitais entre os estudantes, principalmente para fins acadêmicos. Contudo, a maioria relata possuir níveis adequados de consciência e controle emocional. Conclui-se que, apesar da elevada exposição às tecnologias digitais, não foi identificada uma relação significativa com dificuldades na autorregulação emocional.

Palavras-chave: Comportamento humano; educação; desenvolvimento de habilidades; aprendizagem; bem-estar.

Introducción

La educación superior está siendo objeto de un proceso de digitalización que ha modificado las maneras de acceso a los saberes y de interacción con los estudiantes, pero la implantación de estas tecnologías digitales convierte en interrogantes sobre su impacto en la estabilidad emocional del alumnado, más aún en contextos de frecuente exposición a estímulos virtuales. Se ha encontrado en psicopedagogía que el uso prolongado de dispositivos puede relacionarse con problemas para gestionar el estrés académico y para procesar experiencias afectivas, por lo que es necesario estudiar la relación entre el abuso de las tecnologías digitales y el autocontrol emocional en jóvenes universitarios (Ramos-Galarza, 2020).

El uso excesivo de las tecnologías digitales podría entenderse como una sobreverificación de dispositivos móviles o tecnológicos, esta persistente conexión en línea genera problemas para controlar el tiempo que se destina a dispositivos y plataformas. En la investigación realizada por Carbonell (2020) se sostiene que este comportamiento no se limita al entorno académico académicas, sino que puede convertirse en una dependencia o necesidad de estar pendiente de las notificaciones y las redes sociales, todo esto afecta a la alimentación y la interacción directa de los jóvenes con su familia y otras personas.

En la universidad, el mal uso de los recursos digitales suele manifestarse como una búsqueda constante de estímulos en entornos virtuales, lo cual puede dificultar procesos como la atención sostenida, necesarios para el aprendizaje. Además, desde un punto psicopedagógico el actualizar los conceptos teóricos que relacionan comportamiento digital y procesos

cognitivo-emocionales en la educación superior, lo que convierte a este tipo de estudio como relevante para comprender las dinámicas actuales del estudiantado (Sánchez-Carbonell et al., 2020).

La regulación emocional es entendida como la habilidad de la persona para controlar consciente sus estados emocionales ante presiones internas y externas. en el artículo emitido por Thompson y Calkins (2022) indican que dicho proceso abarca supervisar, evaluar y modificar respuestas emocionales con el propósito de lograr metas personales y sociales, por otro lado, en contextos educativos se les atribuyen un carácter especial a las competencias, debido a que ayuda a enfrentarse al estrés, así como a la regulación de impulsos en la formación del profesional (Zimmerman, 2020).

A nivel global, el bienestar psicológico en entornos digitales se ha posicionado como un tema relevante debido a la creciente presencia de tecnologías en la vida cotidiana de jóvenes y universitarios, por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido directrices orientadas a la salud mental y el bienestar en entornos digitales para jóvenes, destacando la necesidad de promover prácticas de uso más saludables de las nuevas tecnologías, por todo esto, se sugiere que el análisis de los efectos del uso excesivo de tecnologías sobre los estados emocionales constituye una línea de interés vigente e importante para cuidar el desarrollo personal y profesional de los jóvenes (OMS, 2023).

En América Latina, el crecimiento de la digitalización está vinculado a cambios en la educación y la sociedad que se traducen en interrogantes sobre sus efectos en el mundo estudiantil, por ello, la CEPAL (2022) resalta la importancia de la digitalización para el desarrollo, con lo cual la significancia de analizar de qué manera la hiperconectividad puede asociarse con dimensiones de bienestar y factores socioemocionales en población universitaria se vuelve aún más evidente, esto muestra que el avance de esta clase de investigaciones

contribuye al desarrollo de hallazgos relativos a los fenómenos que inciden en la trayectoria de estudiantes dentro de la institución de educación superior.

En el ámbito nacional, la globalización, el acceso a redes y uso de tecnologías de la información y comunicación se evidencia por medio de reportes estadísticos oficiales, como el INEC (2023) donde presenta información sobre TIC en el país mediante la ENEMDU, lo cual permite medir el aumento de la conectividad como un rasgo relevante del entorno actual, en este escenario, el estudio de explorar si el incremento del tiempo de conexión tiene relación con el equilibrio emocional de estudiantes universitarios toma relevancia, ya que cada vez más, los jóvenes de distintos extractos sociales tienen acceso a dispositivos y plataformas virtuales.

En la costa ecuatoriana, el empleo generalizado de las herramientas digitales en el ámbito académico y social hace que los estudiantes se encuentren constantemente bajo su influencia, pero es necesario robustecer la evidencia empírica regional que describa con detalle cómo la tecnológica intensiva se relaciona con los estados emocionales en estudiantes para que los resultados que se obtengan en dichas investigaciones puedan explicar la realidad particular de la región (Castañeda, 2022).

En la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ), de manera concreta, en la carrera de Psicopedagogía, los estudiantes mantienen una exposición cotidiana a dispositivos móviles, redes sociales y recursos digitales para fines académicos y personales, en la práctica, la conectividad continua puede coexistir con demandas de alto rendimiento y con el rendimiento académico, por lo que se vuelve necesario comprender si este patrón de uso se relaciona con dificultades para gestionar emociones, impulsos y estrés durante el proceso formativo, el manejo adecuado de las emociones es fundamental para tener una vida emocional saludable, por lo que estudiar a los distintos factores que afectan a la misma, son importantes.

En base a lo estrechado en los párrafos anteriores se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué grado de influencia emocional tienen los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo?

La regulación de las emociones ha sido conceptualizada en la literatura internacional como un proceso biológico y conductual de ajuste que permite modular respuestas emocionales frente a demandas ambientales con impacto directo en la regulación de las funciones adaptativas en contextos de estrés, esta base teórica justifica la importancia de analizar factores contemporáneos como la hiperconectividad que podrían obstaculizar o mediar en dichos procesos cognitivos, y que pueden incidir en el desarrollo profesional, emocional y afectivo de los estudiantes (Thompson y Calkins, 2022).

En población universitaria, se han documentado relaciones entre el uso problemático de Internet y dimensiones del bienestar psicológico, lo que sugiere que patrones obsesivos de conectividad pueden coexistir con afectaciones emocionales relevantes para el desempeño y la salud mental, en Latinoamérica, estos hallazgos respaldan la relevancia de estudiar este tipo de fenómeno en el contexto universitario, ya que los mismos son influenciados continuamente con el uso tecnológico (Ramos-Galarza et al., 2021).

Desde el plano aplicado y metodológico, se ha recomendado el uso de instrumentos adecuados para medir con mayor objetividad la frecuencia de uso tecnológico y variables psicológicas asociadas a los estados psicoemocionales, según Muñiz (2020) la aplicación de escalas psicométricas favorece la obtención de datos cuantitativos fiables para establecer conductas y realizar diagnósticos sobre patrones potencialmente negativos, todo esto apoya la medición sistemática de la variable dependiente (autorregulación emocional) y su relación con el uso tecnológico, como parte fundamental para realizar el presente estudio.

En el campo educativo, se ha señalado la importancia de comprender la influencia de la tecnología como base para diseñar estrategias y planes de intervención orientadas a un uso

responsable y consciente de los accesorios tecnológicos en estudiantes, en la investigación de Castañeda (2022) se plantea que estudiar el bienestar digital en la formación de estudiantes universitarios contribuye a formar programas de apoyo que favorezcan equilibrio afectivo y resiliencia, especialmente en comunidades universitarias, esto es relevante en el contexto que las universidades no solo son encargadas de generar buenos profesionales, si no también personas con calidad humana.

En conjunto, la evidencia y los aportes teóricos revisados muestran que la digitalización y el uso excesivo de tecnologías constituyen un fenómeno relevante en educación superior, con potenciales implicaciones sobre el bienestar y la gestión emocional, no obstante, al ser este un tema relevante para la ciencia, existe la necesidad de profundizar en el análisis de esta relación en estudiantes de Psicopedagogía, considerando sus demandas académicas y su rol formativo asociado a competencias socioemocionales (Ramos, 2020; Sánchez-Carbonell et al., 2020; OMS, 2023).

Por todo lo antes expuesto, se contempla que la finalidad de la presente investigación tendría como objetivo general:

Determinar la influencia del uso excesivo de las tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la UTEQ.

Metodología

El estudio emplea un método cuantitativo, y se eligió este enfoque porque el análisis implica cuantificar la relación entre el uso de tecnologías y la autorregulación emocional en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. De acuerdo con Hinojo-Lucena et al. (2021), es la que mejor se ajusta para el estudio en población de estudiantes universitarios y permite la medición de variables psicológicas mediante estadísticas, asegurando resultados objetivos basados en datos y no en percepciones.

El diseño del estudio es cuantitativo no experimental de tipo transversal, tal como mencionan Rojas y Velasteguí (2024), este arreglo permite evaluar la adicción a Internet y otros problemas como la depresión entre los estudiantes sin modificar sus conductas, observando las situaciones tal como ocurren en su contexto habitual, al tratarse de un estudio transversal, la recolección de datos se lleva a cabo en un solo punto del ciclo académico para obtener un diagnóstico actualizado de la situación estudiada.

El tipo de la investigación es correlacional, ya que busca establecer la relación entre el uso excesivo de pantallas y la habilidad de los alumnos para gestionar sus emociones, sin intervenir el contexto en el que se presenta la situación estudiada. Este método facilita el análisis de la relación entre los hábitos digitales y los aspectos emocionales en el entorno académico, facilitando evidencia sobre como el uso erróneo de internet altera el bienestar psicológico de los estudiantes (Hinojo-Lucena et al., 2021).

La población estudiada está conformada por 865 estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ). Para ser más específicos, estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera de Psicopedagogía en la que los alumnos tienen una exposición continua a plataformas digitales debido a sus responsabilidades académicas y vida social, este conjunto de individuos proporciona una base de datos que es representativa de la realidad del programa.

La muestra fue de tipo probabilística donde se utilizó un método de selección aleatoria que asegura que cada participante de la población tenga la misma oportunidad de ser seleccionado para formar parte del estudio. Teniendo en cuenta una población total de 865 estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, se estableció el tamaño de la muestra con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, parámetros estadísticos que garantizan claridad en los resultados. Siguiendo estos criterios, se consiguió una muestra de 267

estudiantes, número que se considera apropiado para obtener resultados válidos y generalizables a la población objeto de estudio.

Para la obtención de datos se utilizará como técnica principal la encuesta, ésta consistirá en un cuestionario estructurado elaborado con el propósito de conocer en qué medida el uso excesivo de las tecnologías digitales repercute en la capacidad de desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía. El instrumento incluye preguntas sobre tiempo de uso de dispositivos electrónicos, constancia de conexión, autorregulación emocional, y gestión del estrés en el contexto educativo, con la finalidad de aportar la propiedad y relevancia del instrumento, el cual será sometido a una validación de contenidos por expertos en el tema, quienes evaluarán la exactitud, relevancia de los ítems en función de las variables estudiadas, asegurando así un enfoque riguroso en la aplicación (Guerrero Chirinos et al., 2025).

La estructura del cuestionario, así como la distribución de los elementos según las dimensiones e indicadores definidos, se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1.
Operacionalización del objetivo de investigación

Objetivo	Dimensión	Indicador	Ítem (pregunta estructurada)
Determinar la influencia del uso excesivo de las tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ.	Frecuencia de uso de tecnologías digitales	Tiempo diario de uso	1. Paso más de cinco horas diarias utilizando dispositivos digitales (celular, computadora o Tablet).
			2. Uso dispositivos digitales incluso cuando no es necesario para actividades académicas.
		Uso en contextos no académicos	3. Utilizo tecnologías digitales principalmente para redes sociales o entretenimiento.
	Dependencia tecnológica	Dificultad para reducir el uso	4. Reviso mis dispositivos digitales de manera constante durante el día.
			5. Me resulta difícil disminuir el tiempo que paso usando dispositivos digitales.
		Uso compulsivo	6. He intentado limitar mi uso de tecnologías digitales sin éxito.
			7. Siento la necesidad de revisar mis dispositivos digitales constantemente.

		8. Me siento incómodo/a cuando no tengo acceso a mis dispositivos digitales.
Conciencia emocional	Reconocimiento de emociones	9. Identifico fácilmente mis emociones cuando uso tecnologías digitales por mucho tiempo. 10. Soy consciente de cómo el uso prolongado de dispositivos digitales afecta mi estado emocional.
	Comprensión emocional	11. Comprendo las razones por las que me siento irritable después de usar tecnologías digitales durante mucho tiempo. 12. Reflexiono sobre mis emociones cuando paso muchas horas frente a una pantalla.
Control emocional	Manejo de impulsos	13. Logro controlar mis impulsos de seguir usando dispositivos digitales cuando debo realizar otras actividades. 14. Puedo detener el uso de tecnologías digitales aun cuando me generan placer.
	Regulación de reacciones emocionales	15. Mantengo la calma cuando debo dejar de usar tecnologías digitales. 16. El uso excesivo de tecnologías digitales altera mi estado de ánimo.

Nota. Elaboración propia.

La recopilación y examen de datos se lleva a cabo al disponer la información en gráficos y tablas de frecuencias, se emplea Microsoft Excel para organizar las respuestas de 865 estudiantes universitarios y se realizan análisis estadísticos para comprobar la hipótesis, esta metodología facilita la creación de un informe que muestra de qué manera impacta el uso de la tecnología en la autorregulación emocional del grupo estudiado.

La investigación se llevará a cabo de acuerdo con los lineamientos éticos actuales del ámbito educativo, garantizando el respeto y la protección integral de los estudiantes que participan. La aplicación del instrumento se realizará de manera responsable, garantizando la privacidad y el carácter anónimo de la información obtenida, además de la utilización de datos con fines académicos y científicos. Asimismo, se procurará que no se ocasione ningún tipo de daño emocional o académico durante el proceso de recopilación de datos, en línea con los principios que guían la investigación educativa actual (Narváez Lozano et al., 2023).

Resultados

En este apartado se dará cumplimiento al objetivo de analizar la influencia del uso excesivo de tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Por lo que se ha considerado pertinente presentar la información organizada por dimensiones, integrando y sintetizando las respuestas obtenidas de acuerdo de un conjunto de preguntas relacionadas. Además, por medio del trabajo conjunto de los compañeros se logró obtener un total de 312 encuestas que es superior al mínimo de 267 calculado, todo esto permite tener mayor certeza en los resultados de la presente investigación.

Tabla 2.
Frecuencia de uso de tecnologías digitales

Alternativa	f	%
Totalmente de acuerdo	37	11,86
De acuerdo	181	58,0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	82	26,28
En desacuerdo	12	3,85
Totalmente en desacuerdo	0	0

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 2 se encuentra los resultados de la encuesta de la pregunta referente a la frecuencia de uso de tecnologías digitales, en la misma se observa que un alto porcentaje de 58.01 % están de acuerdo en que tiene un elevado uso de los aparatos electrónicos, mientras que, en el punto medio se encuentra un 26.28 % y un 3.85 % en desacuerdo, estos resultados muestran la dependencia de los jóvenes que estudian la carrera de psicopedagogía a dispositivos como celulares o tablet, esto puede deberse en parte a las necesidades educativas, y que muchos estudiantes usan estos equipos para realizar tareas, sin embargo, es preocupante ver la dependencia de los alumnos a los dispositivos móviles.

Tabla 3.

Dependencia tecnológica

Alternativa	f	%
Totalmente de acuerdo	24	7,69
De acuerdo	103	33,01
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	139	44,55
En desacuerdo	32	10,26
Totalmente en desacuerdo	14	4,49

Nota. Elaboración propia

En concordancia con los resultados de la Tabla 2, en la Tabla 3 se observa que existe un 33.01 % de estudiantes que declaran tener dependencia a la tecnología, sin embargo, se obtuvo un 44,55 % que indica que tiene una dependencia moderada al uso de dispositivos y un 10.26 % que indican tener poca dependencia, con estos resultados se puede decir que la mayoría de los jóvenes no consideran que sean dependientes a los equipos electrónicos.

Tabla 4.

Conciencia emocional

Alternativa	f	%
Totalmente de acuerdo	22	7,05
De acuerdo	133	42,63
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	123	39,42
En desacuerdo	22	7,05
Totalmente en desacuerdo	12	3,85

Nota. Elaboración propia

En la Tabla 4 se observa los resultados de los estudiantes frente a la pregunta se poseen conciencia emocional, como resultados se obtuvo un 7 % totalmente de acuerdo, 42.63 % de acuerdo, 39,42 % neutro, un 7.05 % en desacuerdo y un 3.85 % totalmente en desacuerdo, al analizar los resultados obtenidos se puede ver una mayor ponderación hacia arriba, esto muestra que los estudiantes sienten que tiene una conciencia emocional formada, lo cual se puede interpretar como una mayor conciencia y manejo de las emociones.

Tabla 4.
Control emocional

Alternativa	f	%
Totalmente de acuerdo	156	50,00
De acuerdo	118	37,82
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	24	7,69
En desacuerdo	14	4,49
Totalmente en desacuerdo	0	0

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 5 se encuentra resultados relacionado a los encontrados en la Tabla 3, ya que el desarrollo de una conciencia emocional es fundamental para el control de emociones, es por este motivo que, en la Tabla 4 existen una tendencia de 50.00 % Total mente de acuerdo y 37.86 % De acuerdo, lo que muestra que el 87.82 % de los estudiantes de la carrera de psicopedagogía consideran que pueden tener un buen manejo emocional, esto es un resultado muy positivo ya que el manejo de emociones es fundamental para llevar una vida equilibrada.

Discusión

En la dimensión frecuencia de uso de tecnologías digitales, se evidencia que una parte significativa del estudiantado reconoce un uso elevado de dispositivos, confirmando que la hiperconectividad forma parte de su dinámica académica y social cotidiana. Este hallazgo coincide con Ramos-Galarza et al. (2021), quienes identifican altos niveles de exposición digital en universitarios. Sin embargo, en el presente estudio dicha frecuencia no se vincula directamente con afectaciones emocionales relevantes. Según Zimmerman (2020), sustenta que la autorregulación no depende únicamente de los estímulos externos, sino de la capacidad del sujeto para gestionar razonablemente su conducta. En el campo de la experiencia para Castañeda (2022), resulta adecuado planificar herramientas de educación digital enfocada al uso responsable y estratégico de la tecnología, en lugar de fomentar limitaciones amplias que no toman en cuenta el entorno educativo del estudiante.

Además, en la dimensión dependencia tecnológica los resultados obtenidos en este estudio manifiestan un autoconcepto moderado del dilema, lo que sostiene que la gran mayoría de los estudiantes no identifican comportamientos compulsivos. Esta posición pospone lo mencionado por Carbonell (2020), quien indica patrones conflictivos vinculados al uso masivo en jóvenes, desde el punto de vista teórica este descubrimiento se puede entender a la vista de Sanchez-Carbonell et al., (2020), quienes sostienen que la regularización del uso persistente de dispositivos tecnológicos puede influir en la disminución de percepción de peligro y la dependencia emocional. En el campo de aplicación, acompañando a Muñiz (2020), se cree indispensable aplicar herramientas de detección temprana y medidas preventivas que permitan determinar comportamientos de peligro antes de que se transformen en patrones más cuestionables y serios.

También en lo relacionado a dimensión de la conciencia emocional, se encontró que los estudiantes tienen la capacidad de reconocer y comprender el efecto que tiene el uso prolongado de dispositivos tecnológicos en sus estados de ánimo y sus cambios emocionales, esto se reafirma en los resultados encontrados en la investigación de Thompson y Calkins (2022), quienes sostienen que los jóvenes son capaces de interpretar sus emociones en función de lograr una autorregulación afectiva, mientras que, el artículo publicado por Zimmerman (2020) se analiza como conciencia emocional es vital para entender nuestras emociones, lo cual es fundamental para conseguir una autorregulación apropiada que permita a los jóvenes tomar las decisiones más acertadas, es por esto, que el investigador menciona la importancia de tener programas de educación emocional como parte de la formación profesional, especialmente en carreras relacionadas a la psicología.

Finalmente, en lo referente a la dimensión de control emocional, se encontró que los jóvenes tienen la capacidad de adaptarse a un uso controlado de dispositivos móviles, lo que indica una buena capacidad de controlar sus impulsos, sin embargo, al igual que todos los

catalizadores que dan placer al cerebro humano, el uso excesivo de tecnologías genera un deterioro del autocontrol, es por esto que la Organización Mundial de la Salud (2023) en su contenido sobre bienestar digital, menciona que el manejo de dispositivos como celulares, computadoras, Tablet, entre otros, pueden generar problemas de concentración y manejo emocional, en este apartado, Bandura (2021) analiza que existe una estrecha relación entre el autocontrol y la autoeficacia, por lo que los estudiantes que tienen menores capacidades de autocontrol pueden sentirse menos capaces en la solución de problemas, todo esto se relaciona con lo mencionado por Castañeda (2022) quien menciona que las Universidades debería manejar estrategias de acompañamiento y orientación en bienestar digital, que garanticen la estabilidad emocional de los jóvenes y que obtengan los mejores resultados académicos.

Conclusiones

Se determino que a pesar de que el uso excesivo de tecnologías puede afectar a la autorregulación emocional, en el caso específico de la carrera de Psicopedagogía de la UTEQ, los estudiantes no muestran que exista una relación entre las dos variables, ya que no los estudiantes, a pesar de tener que estar mucho tiempo frente a estos dispositivos no han mostrado tener problemas en la autorregulación de sus emociones, esto según lo que se encontró en los datos analizados.

En relación con la dimensión frecuencia de uso de tecnologías digitales, al ser la población de estudio, un conjunto de estudiantes Universitarios, estos necesitan estar en constante contacto con las nuevas tecnologías, por lo que los resultados obtenidos mostraron que existe una conectividad elevada, la misma que esta relacionada en su mayoría al cumplimiento de sus actividades académicas.

En la dimensión dependencia tecnológica, se encontró que los estudiantes perciben que tienen un uso moderado de las herramientas tecnológicas y en su mayor parte esta motivada por el cumplimiento de sus actividades académicas, por lo que, la mayor parte de los estudiantes

con reconocen el tener usos excesivos de estos dispositivos, aunque existen grupos de personas que mencionan tener dificultad al querer reducir tiempos de uso en sus celulares.

En la dimensión conciencia emocional, se concluye que los estudiantes consideran que tiene una adecuada capacidad del manejo de sus estados emocionales, sin embargo, también declaran comprender que el uso prolongado de dispositivos si afecta su estado emocional, lo que constituye un problema a futuro debido a un deterioro continuo de las capacidades de autorregulación.

En la dimensión control emocional, se encontró que los jóvenes consideran que tienen la capacidad necesaria para realizar un control adecuado del uso de dispositivos móviles, además de ser conscientes de sus propios estados emocionales, por lo que pueden controlar su comportamiento, lo que favorece a su desarrollo académico actual y a su posterior desarrollo profesional.

Referencias bibliográficas

- Arias, F. G. (2020). El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica (8.^a ed.). Editorial Episteme.
- Balseca, M., & Morán, G. (2020). Las TICs y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(S1), 213-220.
- Carbonell, X. (2020). El uso problemático de las TIC, el móvil y las redes sociales. Editorial Síntesis.
- Castañeda, L. (2022). Perspectivas sobre la tecnología educativa y el bienestar digital en la formación superior. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 25(1), 9-25.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). La digitalización para el desarrollo sostenible en América Latina y el Caribe. Naciones Unidas.
- Guerrero Chirinos, R. A., Delgado Fernández, J. R., Pacheco Molina, A., Vivanco Ureña, C. I., Reyes Carrión, J. P., & Vivanco Ureña, J. (2025). Validación de contenido por expertos: concordancia interjueces y modelo estandarizado para instrumentos de investigación. *Revista Latinoamericana de Educación*, 3(3), e423. <https://doi.org/10.53595/rle.v3.i3.015>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.

- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J. M., & Romero-Rodríguez, J. M. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 23, e13. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>
- Hurtado de Barrera, J. (2020). *Metodología de la Investigación: Guía para la comprensión holística de la ciencia* (5.ª ed.). Editorial Quirón.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC): Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU)*.
- Muñiz, J. (2020). *Introducción a la psicometría: teoría de los tests y elaboración de instrumentos*. Pirámide.
- Narváez Lozano, J. L., Gómez Bustamante, E., & Cogollo Milanés, Z. (2023). La bioética en la educación pública escolar: Una experiencia de resiliencia y voluntad. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 23(2), 97–114. <https://www.redalyc.org/journal/1270/127079289008/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Directrices sobre la salud mental y el bienestar en entornos digitales para jóvenes*.
- Ramos-Galarza, C. (2020). Alcances de la investigación en psicología y educación. *Revista CienciAmérica*, 9(3), 1-6.
- Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes, L., Acosta-Varea, C., & GómezGarcía, A. (2021). Uso problemático del Internet y su relación con el bienestar psicológico en universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(1), 1-12.
- Rojas Narváez, D., & Velasteguí Hernández, D. (2024). Adicción al internet y depresión en estudiantes universitarios. *Biosana*, 4(5), 328. <https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.328>
- Rosario-Rodríguez, A. (2021). El impacto de la adicción a internet en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Caribeña de Psicología*, 5(2), 115-128.
- Sánchez-Carbonell, X., Castellana, M., & Beranuy, M. (2020). El uso de Internet, el móvil y los videojuegos en universitarios. Redalyc.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (2022). *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*. Guilford Press.
- Vivas-Moreno, F. (2021). *Autorregulación y desempeño académico en el contexto universitario*. Repositorio Institucional.
- Zimmerman, B. J. (2020). *Self-regulated learning and emotional management in the digital age*. Routledge