

AUTORREGULACIÓN Y USO DESMEDIDO DE REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE MILAGRO
SELF-REGULATION AND EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE AMONG STUDENTS IN MILAGRO

Autores: ¹Jesús Manuel David Flor, ²Kevin Gabriel León Asencio, ³Evelyn Elizabeth Matamoros Toala y ⁴Solange Viviana Contreras Suarez.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-2425-2532>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-7285-8498>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-5001-9057>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5273-1241>

¹E-mail de contacto: jdavidf@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: kleona6@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: ematamorost@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: ecscontrerass@unemi.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 06 de Junio del 2026.

Artículo revisado: 08 de Junio del 2026.

Artículo aprobado: 08 de Junio del 2026.

¹Estudiante de la carrera de Educación Básica en Línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Estudiante de la carrera de Educación Básica en Línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Estudiante de la carrera de Educación Básica en Línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Licenciada en Ciencias de la Educación mención Comercio Exterior egresada de la Universidad Estatal de Guayaquil, (Ecuador). Posee una maestría en Administración de la Educación otorgada por la Universidad Cesar Vallejo, (Perú).

Resumen

El estudio tuvo como objetivo determinar la correlación entre la autorregulación conductual y el uso desmedido de redes sociales en estudiantes del Cantón Milagro, 2026. Se desarrolló una investigación aplicada, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y alcance correlacional asociativo, con una muestra válida de 46 estudiantes. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, organizado en dos variables: uso desmedido de redes sociales y autorregulación conductual; esta última se analizó mediante las dimensiones conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales. La confiabilidad del instrumento fue aceptable, con alfa de Cronbach de 0.747 en la escala total, 0.791 en la variable independiente y 0.967 en la variable dependiente. Los resultados mostraron una correlación negativa moderada y significativa entre uso desmedido de redes sociales y autorregulación conductual ($\rho = -0.521$; $p < 0.001$). Asimismo, se hallaron relaciones significativas con conciencia emocional ($\rho = -0.592$), regulación emocional ($\rho = -0.529$), autonomía emocional ($\rho = -0.434$) y competencias sociales ($\rho = -0.452$). Se concluye que el mayor uso problemático de redes sociales se asocia con menores niveles de autorregulación

en los estudiantes investigados.

Palabras clave: Autorregulación conductual, Redes sociales, Conciencia emocional, Regulación emocional, Estudiantes.

Abstract

The study aimed to determine the correlation between behavioral self-regulation and excessive social media use among students in Milagro, 2026. An applied quantitative study with a non-experimental design and an associative correlational scope was conducted with 46 valid student responses. Data were collected through a structured Likert-scale questionnaire organized into two variables: excessive social media use and behavioral self-regulation. The dependent variable was analyzed through emotional awareness, emotional regulation, emotional autonomy, and social skills. The instrument showed acceptable reliability, with a Cronbach's alpha of 0.747 for the total scale, 0.791 for the independent variable, and 0.967 for the dependent variable. The Shapiro-Wilk test indicated non-normal distribution in the variables and dimensions; therefore, Spearman's rho was used for the correlational analysis. The findings revealed a moderate and statistically significant negative correlation between excessive social media use and behavioral self-regulation ($\rho = -$

0.521; $p < 0.001$). Significant negative correlations were also found with emotional awareness ($\rho = -0.592$), emotional regulation ($\rho = -0.529$), emotional autonomy ($\rho = -0.434$), and social skills ($\rho = -0.452$). The study concludes that higher problematic social media use is associated with lower levels of self-regulation among the students analyzed.

Keywords: Behavioral self-regulation, social networks, Emotional awareness, Emotional regulation, Students.

Sumário

O estudo teve como objetivo determinar a correlação entre a autorregulação comportamental e o uso excessivo das redes sociais em estudantes do Cantão Milagro, 2026. Foi desenvolvida uma pesquisa aplicada, com abordagem quantitativa, desenho não experimental e alcance correlacional associativo, com 46 respostas válidas de estudantes. Para a coleta de dados, aplicou-se um questionário estruturado com escala Likert, organizado em duas variáveis: uso excessivo das redes sociais e autorregulação comportamental. A variável dependente foi analisada por meio das dimensões consciência emocional, regulação emocional, autonomia emocional e competências sociais. A confiabilidade do instrumento foi aceitável, com alfa de Cronbach de 0.747 na escala total, 0.791 na variável independente e 0.967 na variável dependente. O teste de Shapiro-Wilk evidenciou distribuição não normal nas variáveis e dimensões, motivo pelo qual se utilizou o coeficiente Rho de Spearman. Os resultados mostraram correlação negativa moderada e significativa entre o uso excessivo das redes sociais e a autorregulação comportamental ($\rho = -0.521$; $p < 0.001$). Também foram identificadas relações significativas com consciência emocional, regulação emocional, autonomia emocional e competências sociais. Nos estudantes investigado. Conclui-se que o maior uso problemático das redes sociais se associa a menores níveis de autorregulação.

Palavras-chave: Autorregulação comportamental, Redes sociais, Consciência emocional, Regulação emocional, Estudantes.

Introducción

La variable, el uso desmedido de redes sociales, se define como la interacción constante y

prolongada con plataformas digitales que puede generar dependencia emocional, afectar la capacidad de autocontrol y disminuir las habilidades sociales, impactando negativamente en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes (Camporro y De la Villa, 2025; Mendoza et al., 2025). Otros autores, como Figueroa (2025), explican que esta variable incluye la exposición continua a información digital que altera hábitos de autocontrol y la capacidad de interacción social presencial. Pañi y Zambrano (2025) agregan que el uso problemático se asocia con irritabilidad ante la desconexión y menor participación en actividades académicas y sociales. La variable, autorregulación, se conceptualiza como la capacidad del estudiante para reconocer, comprender y controlar emociones, comportamientos y decisiones, facilitando una actuación adecuada frente a situaciones complejas (León, 2024; Acurio et al., 2025). Sus dimensiones comprenden conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales, que reflejan la habilidad para gestionar impulsos y mantener relaciones interpersonales equilibradas.

A nivel internacional, diversos estudios han demostrado cómo el uso desmedido de redes sociales afecta la autorregulación en estudiantes. En China, Cheng et al. (2021) reportaron que adolescentes que utilizan redes sociales más de tres horas diarias presentan niveles significativamente elevados de ansiedad y una reducción en la interacción social presencial, lo que repercute directamente en la capacidad de autorregular emociones y conductas. En España, Camporro y De la Villa (2025) encontraron que la dependencia tecnológica predice procrastinación académica, indicando que el uso excesivo de dispositivos digitales interfiere con la planificación y el control de tareas. En Estados Unidos, Sáez et al. (2025) observaron que estrategias de regulación emocional implementadas durante el uso de redes pueden mediar parcialmente los efectos negativos,

mejorando la atención y el autocontrol de los estudiantes. Estos hallazgos reflejan que, a nivel global, el uso problemático de redes tiene un impacto consistente sobre la autorregulación y las competencias emocionales de los adolescentes, independientemente del sistema educativo.

En América Latina, la evidencia también muestra efectos significativos del uso excesivo de redes sobre la autorregulación. En Perú, Amén y Hermann (2025) identificaron que la dependencia digital limita la autonomía y reduce la creatividad de los estudiantes, afectando su capacidad para organizar ideas y tomar decisiones durante las tareas escolares. En Colombia, Barrera (2025) reportó que la fatiga digital asociada al uso prolongado de redes disminuye la eficiencia del autocontrol y la concentración, afectando el rendimiento académico. En México, Figueroa (2025) evidenció que un uso excesivo de plataformas digitales se relaciona con conductas impulsivas y deterioro de habilidades sociales, lo que afecta la interacción con pares y docentes. En Argentina, Solero et al. (2024) encontraron que los estudiantes con alto consumo de redes muestran dificultades en la planificación de tareas y manejo de emociones, impactando negativamente en la autorregulación general. Estos estudios regionales muestran patrones consistentes: la exposición prolongada a redes digitales deteriora componentes clave de la autorregulación, afectando el desempeño y la adaptación social de los estudiantes. En el contexto local de Milagro, Ecuador, se observa una situación similar. Los estudiantes que presentan un uso excesivo de redes sociales evidencian dificultades en la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía y competencias sociales (Acurio et al., 2025; Pañi y Zambrano, 2025). Durante observaciones y encuestas en instituciones educativas locales, se registró que los jóvenes con alta frecuencia de conexión digital tienen menor capacidad para controlar impulsos, planificar actividades y participar de manera colaborativa en el aula. Este patrón coincide con los hallazgos internacionales

y regionales, destacando la pertinencia de analizar la relación entre uso problemático de redes y autorregulación en estudiantes de Milagro, como base para diseñar estrategias pedagógicas efectivas y adaptadas al contexto.

Los modelos teóricos de la variable Autorregulación: incluyen: el enfoque cognitivo-conductual de Beck, que explica cómo los pensamientos y emociones interactúan para influir en el comportamiento digital (Figueroa, 2025); la teoría de aprendizaje social de Bandura, que describe cómo los adolescentes imitan conductas observadas en entornos digitales (Barrera, 2025); y la teoría de dependencia de los medios de Ball-Rokeach y DeFleur, que plantea que los medios se convierten en fuentes necesarias de bienestar emocional y social (Mendoza et al., 2025). Cada modelo permite comprender distintos aspectos del uso problemático de redes, desde la conducta y la motivación hasta la dependencia emocional.

Los modelos de la variable Uso Desmedido de las Redes Sociales incluyen: la inteligencia emocional de Goleman, que destaca la autoconciencia, autocontrol, motivación y habilidades interpersonales como esenciales para el desarrollo de la autorregulación (Pañi y Zambrano, 2025); la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, que explica cómo la autorregulación permite manejar situaciones de tensión y ansiedad (Lazarus y Folkman, 1984); y la teoría del comportamiento problemático de Jessor y Jessor, que relaciona la autorregulación con la prevención de conductas disruptivas y riesgo social (Jessor y Jessor, 1977). Las teorías sustantivas de la variable Autorregulación, incluyen la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, que considera el uso problemático de redes como un mecanismo de afrontamiento ante situaciones de presión (Sáez et al., 2025); la teoría de dependencia de los medios, que explica cómo los medios digitales se convierten en necesidades emocionales (Ball y DeFleur, 1976); y la teoría de

adicción conductual de Griffiths, que conceptualiza el uso excesivo de tecnología como patrón adictivo que afecta la autonomía y la interacción social (Griffiths, 1996). Las teorías sustantivas de la variable Uso Desmedido de las Redes Sociales, comprenden la teoría de la inteligencia emocional de Goleman, que vincula la autoconciencia y la gestión de emociones con la conducta adaptativa (Goleman, 1995); la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, que explica cómo la autorregulación ayuda a manejar situaciones de presión (Lazarus y Folkman, 1984); y la teoría del comportamiento problemático de Jessor y Jessor, que relaciona la autorregulación con la prevención de conductas disruptivas y riesgos sociales (Jessor y Jessor, 1977).

Se plantean tres hipótesis: primero, que existe correlación negativa significativa entre el uso desmedido de redes sociales y la autorregulación; segundo, que mayores niveles de dependencia emocional y reacciones afectivas están asociados a menor regulación de emociones; y tercero, que las habilidades sociales afectadas por el uso excesivo predicen disminución en la autonomía y competencia emocional. La pregunta de investigación se formula: ¿cuál es la correlación entre el uso desmedido de redes sociales y la autorregulación en estudiantes del Cantón Milagro, 2026? El objetivo general es determinar la correlación entre el uso desmedido de redes sociales y la autorregulación en estudiantes de Milagro, 2026. Los objetivos específicos analizan cómo conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales se relacionan con el uso problemático de redes sociales, considerando cada dimensión de la autorregulación. La justificación del estudio se centra en cuatro ámbitos: socialmente, permite comprender cómo el uso problemático de redes afecta la interacción y salud emocional de los adolescentes, ofreciendo estrategias para reducir la dependencia tecnológica y fomentar el bienestar (Acurio et al., 2025; Pañi y Zambrano, 2025). Pedagógicamente, orienta a docentes para

diseñar intervenciones que fortalezcan la autorregulación y competencias sociales, promoviendo un aprendizaje más consciente y equilibrado (Figueroa, 2025; Mendoza et al., 2025). En el ámbito práctico, facilita la implementación de estrategias concretas que enseñen a los estudiantes a gestionar su tiempo, emociones y conductas frente a estímulos digitales (Camporro y De la Villa, 2025; Pañi y Zambrano, 2025). La pertinencia, genera evidencia para diseñar políticas educativas que integren competencias digitales, emocionales y sociales, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

Materiales y Métodos

La investigación fue de tipo aplicada, porque respondió a una problemática educativa concreta relacionada con el uso desmedido de redes sociales y su vínculo con la autorregulación conductual de los estudiantes. El enfoque fue cuantitativo, debido a que se trabajó con datos numéricos derivados de un cuestionario estructurado; el diseño fue no experimental, ya que las variables no fueron manipuladas, sino observadas en su contexto natural. El alcance fue correlacional asociativo, porque se buscó establecer la fuerza y dirección de la relación entre la variable independiente y la variable dependiente. La población de referencia estuvo conformada por estudiantes del Cantón Milagro que utilizan redes sociales en su vida cotidiana y participan en contextos educativos donde el celular forma parte de sus prácticas de comunicación. La muestra válida estuvo compuesta por 46 estudiantes, seleccionados a partir de las respuestas completas del formulario aplicado. Como criterios de inclusión se consideró que los participantes respondieran la totalidad de los ítems y pertenecieran al grupo estudiantil definido para la investigación; se excluyeron registros incompletos o respuestas sin consistencia interna. La técnica de recolección fue la encuesta y el instrumento correspondió a un cuestionario con escala tipo Likert. La variable independiente, uso desmedido de redes sociales,

se organizó en tres dimensiones: dependencia emocional, reacciones emocionales y habilidades sociales afectadas. La variable dependiente, autorregulación conductual, se estructuró en cuatro dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencias sociales. Los puntajes altos de la variable independiente indicaron mayor afectación por el uso problemático, mientras que los puntajes altos de la variable dependiente representaron mejores niveles de autorregulación.

Para validar la consistencia interna se aplicó el Alfa de Cronbach. La escala total obtuvo $\alpha = 0.747$, valor aceptable para el análisis; la variable uso desmedido de redes sociales alcanzó $\alpha = 0.791$ y la autorregulación conductual presentó $\alpha = 0.967$, lo que evidencia alta consistencia en los ítems de la variable dependiente. Posteriormente, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk por tratarse de una muestra menor a 50 casos. Los resultados mostraron $p < 0.05$ en las variables y dimensiones, por lo que se rechazó el supuesto de normalidad y se empleó Rho de Spearman para responder el objetivo general y los objetivos específicos. El procesamiento de los datos se realizó mediante una matriz organizada en Microsoft Excel, donde se codificaron las respuestas, se calcularon puntajes por dimensiones y se obtuvo la confiabilidad, normalidad y correlación. Las decisiones estadísticas se asumieron con un nivel de significancia de 0.05. La investigación respetó la confidencialidad de los participantes, el uso académico de la información y el tratamiento anónimo de las respuestas, con el propósito de evitar cualquier identificación individual en la presentación de resultados.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de la depuración y codificación de las 46 respuestas válidas. La prueba de Shapiro-Wilk evidenció que los puntajes de uso desmedido de redes sociales, autorregulación conductual y sus dimensiones no siguieron una

distribución normal, con valores de significancia inferiores a 0.05. Por esa razón, el análisis correlacional se realizó mediante Rho de Spearman, estadístico no paramétrico adecuado para determinar la dirección, fuerza y significancia de las asociaciones entre las variables estudiadas.

Tabla 1. Analizar el relacionamiento entre la conciencia emocional y el uso desmedido de redes sociales en los sujetos de investigación.

Correlaciones	Conciencia emocional	Uso desmedido de redes sociales
Conciencia emocional	1	-0.592**
Sig. (bilateral)		< 0.001
N	46	46
Uso desmedido de redes sociales	-0.592**	1
Sig. (bilateral)	< 0.001	
N	46	46

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

El objetivo específico 1 presentó una correlación de Spearman de $\rho = -0.592$, con $p < 0.001$. La magnitud corresponde a una relación negativa moderada, cercana al límite superior de este rango, lo que permite sostener que la conciencia emocional disminuye cuando el uso desmedido de redes sociales aumenta. En términos prácticos, los estudiantes que obtienen mayores puntajes en dependencia digital, reacciones emocionales problemáticas o afectación de habilidades sociales tienden a mostrar menor capacidad para reconocer, nombrar y comprender sus emociones (Acurio et al., 2025). La significancia estadística confirma que la asociación es consistente dentro de la muestra. La conciencia emocional es una dimensión básica de la autorregulación, ya que permite identificar qué se siente, por qué se siente y cómo esa emoción puede influir en la conducta. Acurio et al. (2025) señalan que los estudiantes con mejores competencias sociales y emocionales logran responder con mayor equilibrio ante situaciones disruptivas. El resultado obtenido indica que el uso frecuente de redes puede desplazar ese proceso reflexivo, porque la

reacción inmediata ante notificaciones, publicaciones o comparación social reduce los espacios de autoobservación emocional (Saéz et al., 2025). Por ello, el aula necesita incorporar actividades que ayuden a reconocer emociones antes de responder impulsivamente al estímulo digital (Pañi y Zambrano, 2025).

Tabla 2. *Evaluar la relación de la regulación emocional con el uso desmedido de redes sociales en la población estudiada.*

Correlaciones	Regulación emocional	Uso desmedido de redes sociales
Regulación emocional	1	-0.529**
Sig. (bilateral)		< 0.001
N	46	46
Uso desmedido de redes sociales	-0.529**	1
Sig. (bilateral)	< 0.001	
N	46	46

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia.

En el objetivo específico 2 se obtuvo $\rho = -0.529$ y $p < 0.001$, resultado que evidencia una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre regulación emocional y uso desmedido de redes sociales. Este dato expresa que los estudiantes con mayor uso problemático presentan menor habilidad para controlar la intensidad, duración y forma de expresión de sus emociones (León, 2024). La regulación emocional no supone ocultar lo que se siente, sino responder de manera proporcional al contexto; por ello, cuando el celular funciona como escape inmediato, la capacidad de tolerar incomodidad, esperar turnos o resolver tensiones puede debilitarse (Sigúenza, 2021).

Este resultado se articula con la teoría de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman, debido a que el uso de redes puede convertirse en una estrategia evitativa frente al malestar (Peñaherrera y Mayorga, 2024). Cómo lo vinculan Sáez et al. (2025), la regulación emocional y agotamiento, mostrando que el manejo inadecuado de emociones incide en el bienestar. De manera semejante, Figueroa (2025) plantea que el uso excesivo genera reacciones afectivas que pueden

afectar la convivencia. En la muestra estudiada, la asociación negativa sugiere que el trabajo pedagógico debe promover estrategias de pausa, respiración, diálogo y solución de problemas para evitar que la tecnología sea el único recurso de regulación.

Tabla 3. *Medir la correlación de la autonomía emocional con el uso desmedido de redes sociales en el contexto estudiado.*

Correlaciones	Autonomía emocional	Uso desmedido de redes sociales
Autonomía emocional	1	-0.434**
Sig. (bilateral)		0.003
N	46	46
Uso desmedido de redes sociales	-0.434**	1
Sig. (bilateral)	0.003	
N	46	46

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)

Fuente: Elaboración propia

El objetivo específico 3 alcanzó $\rho = -0.434$, con $p = 0.003$. Aunque la magnitud es menor que en las dimensiones anteriores, la relación sigue siendo negativa, moderada y significativa. La autonomía emocional se refiere a la capacidad de sostener estabilidad, seguridad y confianza sin depender excesivamente de factores externos (Solera et al., 2024). El resultado indica que el incremento del uso desmedido de redes sociales se relaciona con una reducción de esa autonomía, especialmente cuando los estudiantes buscan validación, distracción o calma emocional en la interacción digital antes que en recursos personales o vínculos presenciales (Mendoza et al., 2025). La teoría de la dependencia de los medios ayuda a comprender este hallazgo, porque las personas pueden atribuir a las plataformas una función de conexión, entretenimiento y estabilidad emocional (Figueroa, 2025).

Como lo explican Mendoza et al. (2025), la autorregulación se asocia con factores personales y académicos, lo que permite interpretar que la autonomía no se desarrolla de manera aislada, sino dentro de rutinas familiares, escolares y sociales (Camporro y Villa, 2025). En la unidad de análisis, el resultado sugiere que el acompañamiento docente y familiar debe

fortalecer decisiones autónomas sobre tiempo de conexión, manejo del aburrimiento y autocuidado digital. El objetivo específico 4 reportó $\rho = -0.452$, con $p = 0.002$, lo que confirma una asociación negativa moderada y significativa entre competencias sociales y uso desmedido de redes sociales. Este resultado evidencia que, cuando aumenta el uso problemático de redes, disminuyen habilidades como empatía, cooperación, comunicación y convivencia (Acurio et al., 2025).

Tabla 4. Valorar la asociación de las competencias sociales con el uso desmedido de redes sociales en la unidad de análisis.

Correlaciones	Competencias sociales	Uso desmedido de redes sociales
Competencias sociales	1	-0.452**
Sig. (bilateral)		0.002
N	46	46
Uso desmedido de redes sociales	-0.452**	1
Sig. (bilateral)	0.002	
N	46	46

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Como indica Pañi y Zambrano (2025), aunque las plataformas digitales pueden facilitar la comunicación, su uso excesivo puede reemplazar interacciones presenciales donde los estudiantes practican escucha, negociación, respeto de normas, lectura del lenguaje no verbal y resolución directa de conflictos. El hallazgo coincide con Acurio et al. (2025), quienes vinculan competencias sociales desarrolladas con mayor capacidad de autorregulación emocional. También se relaciona con Pañi y Zambrano (2025), cuando advierten que el uso prolongado de dispositivos puede limitar interacciones positivas con pares.

La asociación encontrada no implica que toda red social deteriore las competencias sociales, sino que el uso desmedido puede reducir experiencias de convivencia necesarias para aprender a regular emociones en presencia de otros (Sigüenza, 2021). Por ello, la escuela debe equilibrar el uso digital con dinámicas colaborativas, conversación

guiada y actividades que fortalezcan vínculos reales. La table 5 muestra el coeficiente de correlación de Spearman obtenido fue $\rho = -0.521$, con un nivel de significancia $p < 0.001$. Este resultado indica una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre la autorregulación conductual y el uso desmedido de redes sociales.

Tabla 5. Determinar la correlación entre el uso desmedido de redes sociales y la utorregulación conductual en estudiantes del Cantón Milagro, 2026.

Correlaciones	Autorregulación conductual	Uso desmedido de redes sociales
Autorregulación conductual	1	-0.521**
Sig. (bilateral)		< 0.001
N	46	46
Uso desmedido de redes sociales	-0.521**	1
Sig. (bilateral)	< 0.001	
N	46	46

Nota: La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia.

La dirección negativa muestra que, cuando aumenta el puntaje asociado al uso problemático de redes, disminuyen los niveles de autorregulación conductual en los estudiantes (Peñaherrera y Mayorga, 2024). Por tanto, se acepta la hipótesis investigativa del objetivo general, debido a que la relación no se debe al azar y permite afirmar que ambas variables se vinculan de manera inversa dentro del grupo analizado.

El hallazgo guarda relación con el planteamiento de Camporro y De la Villa (2025), quienes identifican que el uso problemático del smartphone se relaciona con la postergación de tareas académicas. También coincide con Pañi y Zambrano (2025), pues el uso del dispositivo como forma de calma inmediata puede limitar el desarrollo de recursos personales para manejar frustración, enojo o ansiedad. En el contexto escolar de Milagro, la relación encontrada sugiere que la autorregulación no solo depende de normas externas, sino de habilidades internas para reconocer impulsos, establecer límites y sostener

la atención frente a estímulos digitales (Camporro y Villa, 2025).

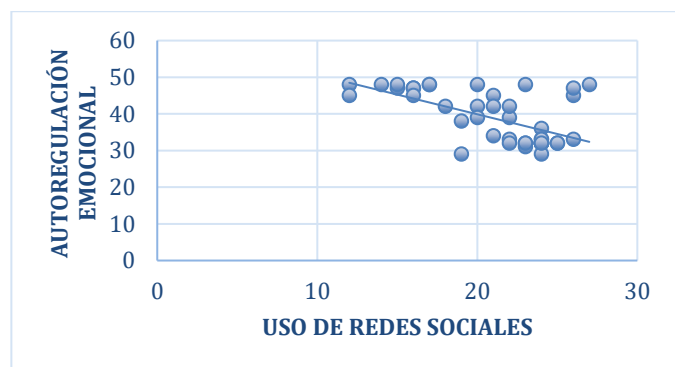


Figura 1. Diagrama de dispersión entre uso desmedido de redes sociales y autorregulación conductual en estudiantes del Cantón Milagro, 2026.

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

En relación con el objetivo general, se concluye que existe una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa entre el uso desmedido de redes sociales y la autorregulación conductual en los estudiantes del Cantón Milagro, 2026 ($\rho = -0.521$, $p < 0.001$). Esto indica que un mayor uso problemático de redes sociales se asocia con menores niveles de autorregulación, afectando la capacidad de los estudiantes para controlar emociones, mantener atención y participar activamente en actividades académicas. Respecto al objetivo específico 1, conciencia emocional, los resultados muestran que un aumento en el uso desmedido de redes sociales reduce la habilidad de los estudiantes para reconocer, comprender y gestionar sus emociones ($\rho = -0.592$, $p < 0.001$). Esto evidencia que la exposición constante a estímulos digitales limita la reflexión emocional y la autoobservación, destacando la necesidad de incorporar actividades pedagógicas que promuevan la identificación y regulación de emociones. En cuanto al objetivo específico 2, regulación emocional, se observó una correlación negativa moderada significativa ($\rho = -0.529$, $p < 0.001$). Los estudiantes con mayor

uso problemático presentan dificultad para controlar la intensidad, duración y expresión de sus emociones, lo que puede interferir en la convivencia y resolución de conflictos en el aula. Por ello, es crucial implementar estrategias de pausa, diálogo y manejo emocional frente a estímulos digitales. Para el objetivo específico 3, autonomía emocional, la correlación negativa moderada ($\rho = -0.434$, $p = 0.003$) sugiere que el uso excesivo de redes disminuye la independencia emocional, afectando la confianza y estabilidad del estudiante.

Las intervenciones pedagógicas deben fomentar la autonomía, promoviendo toma de decisiones y autocontrol en situaciones académicas y sociales. En relación con el objetivo específico 4, competencias sociales, se encontró una correlación negativa moderada significativa ($\rho = -0.452$, $p < 0.001$), lo que indica que el uso desmedido de redes limita la interacción social, la cooperación y la participación en dinámicas grupales. Es importante fortalecer actividades que desarrollen habilidades sociales y trabajo en equipo, evitando que la tecnología se convierta en la única fuente de interacción. Los resultados confirman que el uso problemático de redes sociales impacta negativamente en todas las dimensiones de la autorregulación conductual. Esto resalta la necesidad de que docentes y familias implementen estrategias pedagógicas y conductuales que promuevan la conciencia emocional, regulación, autonomía y competencias sociales, permitiendo un aprendizaje más equilibrado y saludable en los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Acurio Valencia, M. A., Cagua Miranda, L. C., Morante Franco, K. L., & Criollo Turusina, M. A. (2025). *La autorregulación emocional y social en la conducta de estudiantes de Urdaneta 2025*. *Revista Ciencia y Educación*, 6(6.1), 45–58. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/zenodo.17001083/1915>

- Barrera, N. (2025). Fatiga laboral y salud mental en trabajadores informales de sectores rurales en Colombia: Un estudio descriptivo. *Revista European Public & Social Innovation*, 10(16). <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1264/1383>
- Camporro, Á., & de la Villa, M. (2025). Uso problemático del smartphone, procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 99-108. <https://share.google/9KqQwMe2aYi2GsBnI>
- Figuroa, C. (2025). Uso de aplicaciones móviles en la regulación emocional. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 63(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272025000200207&script=sci_arttext&tlng=en
- Mendoza, G., Fuentes, L., Ángel García, J., & Telumbre Terrero, J. Y. (2025). Factores personales y académicos asociados a la autorregulación emocional en estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 6(11), 1-13. <https://share.google/7dq3Un6r4oHL9esg5>
- Pañi, T. E., & Zambrano, L. L. (2025). Uso de dispositivos digitales y su impacto en la regulación emocional de niños de 7 a 8 años: Un estudio de caso cualitativo. *Revista Científica RES NON VERBA*, 15(2), 160-169. <https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/rnv/article/view/1055/663>
- Sáez Delgado, F., Guidotti, D. S., Henríquez, P. A., Nárvaez, G. B., Romero, V. B., Jara, P., Mella-Norambuena, J., & Contretas, C. (2025). Agotamiento y regulación emocional: Evidencia desde las regiones del Biobío y Ñuble, Chile. *Revista Espacios*, 46(4). <https://share.google/svV3x6jfyX64Igc5>
- León García, D. C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Revista Aula Virtual*, 5(12), 195–211. <https://share.google/pgjwwPikf1DijMD2E>
- Sigüenza Arizábala, M. del R. (2021). *La baja autoestima y las dificultades de aprendizaje en niños de padres migrantes del Centro Educativo Rincón del Saber* [Tesis previa a la obtención del título de Psicóloga Clínica Infantil, Universidad del Azuay]. <https://share.google/DshLcYVuTz7A9ITgT>
- Solera, E., Gutiérrez Gómez Calcerrada, S., & Calmaestra, J. (2024). Niveles de autoestima en una muestra representativa de adolescentes españoles: análisis y estandarización. *Psicología de la Educación*, 30(1), 39-45. <https://share.google/KHOIFZjXIPHnH7icG>
- Peñaherrera, E., & Mayorga, A. (2024). Autoestima y conductas disruptivas en adolescentes de una muestra representativa de la provincia de Cotopaxi. *Revista de Psicología Educativa*, 27(3), 211-224. <https://share.google/UTEP4MYQDHePFmCh9>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Jesús Manuel David Flor, Kevin Gabriel León Asencio, y Solange Viviana Contreras Suarez.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Jesús Manuel David Flor: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, análisis formal de resultados, redacción del borrador original y revisión final del manuscrito.

Kevin Gabriel León Asencio: validación metodológica, organización y tabulación de datos, apoyo en el análisis estadístico, revisión bibliográfica y corrección académica del manuscrito.

Solange Viviana Contreras Suarez: aplicación de encuestas en la institución educativa objeto de estudio, recolección de datos, supervisión del proceso investigativo, apoyo en la interpretación de resultados y aprobación de la versión final del artículo.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

