



Publication status: Not informed by the submitting author.

La autorregulación tecnológica: un estudio comparativo entre usuarios del smartphone

Technological self-regulation: a comparative study among smartphone users

<https://doi.org/10.47422/preprintpol.6>

Submitted on: 2023-12-20

Posted on: 2023-12-22 (version 1)

La autorregulación tecnológica: un estudio comparativo entre usuarios del smartphone

Angie Natalia Martínez Rojas, Stiven Rubiano Cuartas, Diana Ximena Puerta Cortés

Universidad de Ibagué

Resumen

El presente estudio aborda la correlación entre la autorregulación tecnológica y el uso del Smartphone en estudiantes universitarios y personal policial en Colombia. Se identificó la necesidad de explorar este tema y contribuir a la psicología con un nuevo instrumento psicométrico para evaluar la autorregulación tecnológica. El objetivo fue analizar la relación entre la autorregulación tecnológica y el uso del Smartphone en ambas muestras. Utilizando un enfoque cuantitativo exploratorio, el diseño no experimental transversal permitió evaluar esta relación en un momento específico. La muestra, obtenida mediante el método bola de nieve, incluyó 384 estudiantes de la Policía Nacional y 359 estudiantes universitarios. Los resultados revelaron un mayor grado de autorregulación tecnológica en el personal policial en comparación con los estudiantes universitarios. Además, se observó una diferencia significativa entre hombres y mujeres, con los hombres mostrando un mayor grado de autorregulación tecnológica en general y en ciertas dimensiones específicas. En conclusión, el instrumento diseñado para medir la autorregulación tecnológica demostró alta confiabilidad, siendo una herramienta valiosa para futuras investigaciones. A pesar de similitudes sociodemográficas, el personal policial exhibió un mayor nivel de autorregulación tecnológica en comparación con los estudiantes universitarios. Se destaca que el Smartphone no representa una interferencia significativa para el personal policial, mientras que los estudiantes universitarios tienden a hacer un uso excesivo, posiblemente debido a la falta de normativas.

Palabras clave: *Smartphone*, autorregulación tecnológica, universitarios, policías, tecnología.

Abstract

The present study addresses the correlation between technological self-regulation and Smartphone use in university students and police personnel in Colombia. The need to explore this topic and contribute to psychology with a new psychometric instrument to assess

technological self-regulation was identified. The objective was to analyze the relationship between technological self-regulation and Smartphone use in both samples. Using an exploratory quantitative approach, the cross-sectional non-experimental design allowed us to assess this relationship at a specific time. The sample, obtained using the snowball method, included 384 National Police students and 359 university students. The results revealed a higher degree of technological self-regulation in police personnel compared to university students. In addition, a significant difference was observed between men and women, with men showing a higher degree of technological self-regulation in general and in certain specific dimensions. In conclusion, the instrument designed to measure technological self-regulation demonstrated high reliability, being a valuable tool for future research. Despite sociodemographic similarities, police personnel exhibited a higher level of technological self-regulation compared to university students. It is highlighted that the Smartphone does not represent a significant interference for police personnel.

Keywords: Smartphone, technological self-regulation, university students, police, technology.

INTRODUCCIÓN

1. Marco teórico y empírico

El entorno social, los avances tecnológicos, la consolidación de las relaciones interpersonales y la necesidad del ser humano de permanecer siempre a la vanguardia han influido de manera directa en la sociedad contemporánea, trayendo como consecuencia la necesidad de posesión de los dispositivos móviles (Ramírez, Fernández, Hernández & Acevedo, 2018). El *Smartphone* es una herramienta de uso cotidiano que facilita la comunicación y a escala global se ha masificado (Román, 2017). No obstante, se evidencian diferencias significativas de su uso entre regiones, por ejemplo, las regiones con mayor penetración de estos dispositivos son Europa Central y del Este (151%), Europa Occidental (129%) y América del Sur (124%) (Aranda, Fuentes & García-Domingo, 2017).

Los *Smartphones* tienen una amplia gama de funcionalidades, relacionadas con el ocio y el entretenimiento como son los videojuegos, la música, las redes sociales y al mismo tiempo diversifican el contenido audiovisual (Ramírez, Fernández, Hernández y Acevedo,

2018). Además, otorga la posibilidad de encontrar cantidades ilimitadas de información referente a todas las áreas del conocimiento en cuestión de segundos (Aranda, et al., 2017).

Las estadísticas de la situación digital en Colombia entre los años 2020 y 2021 muestran un incremento superior al 11.4% en el número de usuarios de redes sociales y el usuario promedio pasa aproximadamente 10 horas y 7 minutos conectado a algún dispositivo. El uso de los *Smartphones* aumentó en un 4.5% en comparación con el uso de los teléfonos “no inteligentes” que presentaron una disminución del 3.5% con respecto al reporte anual 2019-2020 (Albino, 2021).

Diferentes estudios muestran que algunas variables psicológicas como el autocontrol (López-Salmerón, Ruiz-Ruano & López, 2020), la autoestima (Hidalgo-Fuentes, 2021) y el autoconcepto (Sanabrias-Moreno, Sánchez-Zafra, Lara-Sánchez, Zagalaz-Sánchez & Cachón-Zagalaz, 2021) presentan relación con el uso del *Smartphone* (Hinojo-Lucena, Aznar-Díaz, Trujillo-Torres & Romero-Rodríguez, 2021). Teniendo en cuenta lo anterior, es de interés para este estudio encontrar la relación entre la autorregulación y el uso del *Smartphone*, porque en la literatura no se evidencian suficientes estudios referentes al tema debido a que el concepto de autorregulación tecnológica es reciente y por tanto se encuentran instrumentos psicométricos de medición y evaluación de este constructo. En relación a los instrumentos encontrados en la literatura científica que buscan evaluar la autorregulación, estos realizan un uso diferenciado de los instrumentos en función de la población a la que va dirigida la aplicación (Solé-Ferrer, Mumbardo-Adam, Company-Romero, Balmaña-Gelpil y Corbella-Santomá, 2019). Los modelos conceptuales más frecuentes que se se utilizan para medir la regulación de las emociones es el modelo adoptado en el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) que tiene un enfoque más general y cuenta con dos factores que se aplican a las emociones negativas y positivas, mientras que el cuestionario sobre las Dificultades en Escala de Regulación de las emociones (DERS), evalúa aspectos más específicos, al integrar seis factores: (a) no aceptación de respuestas emocionales (no-aceptación), (b) dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado (metas), (c) dificultades para controlar comportamientos impulsivos cuando se está alterado (impulsividad), (d) acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas (estrategias), (e) falta de conciencia emocional (conciencia), y (f) falta de claridad emocional (claridad)

(Muñoz-Martínez, Vargas y Hoyos-González, 2016). Por lo que se cuenta con una derivación de dos instrumentos más, entre ellos el DERS-Negativo y el DERS-Positivo que investigan el control de las emociones negativas o positivas (Viana y Porto, 2018). Por otro lado, se encuentra que un constructo ampliamente investigado es la autorregulación del aprendizaje (ARA), considerado como un factor predictor de éxito académico. Los cuestionarios más usados para evaluar este constructo son el MSLQ y el Questionnaire of Self-regulated Learning, es el primero más utilizado para medir ARA puesto que cumple con una estructura sólida y confiable, validada en múltiples contextos (López-Angulo, Sáez-Delgado, Arias-Roa y Díaz-Mujica, 2020).

La autorregulación hace referencia a la capacidad que permite al individuo a través de esfuerzos conscientes modular, planificar, supervisar, dirigir o controlar su comportamiento en diferentes contextos, entornos y situaciones que demanden cambios mentales y fisiológicos (Consuelo & Perez, 2016). Esto mediante habilidades que permitan inhibir tendencias propias que dirijan a un comportamiento antisocial o inadecuado (Paredes-Proañó & Moreta-Herrera, 2020; Bandzeladze, Arutiunov & Espinoza, 2019).

La autorregulación está inmersa en el comportamiento adaptativo tanto de niños como de adolescentes y adultos (Trisca, 2020). Una de sus manifestaciones es la mejora que produce en el desarrollo de habilidades sociales-comunicativas, emocionales y cognitivas (Portilla, 2018). De modo que, juega un papel determinante en el desarrollo de estas habilidades que permiten establecer vínculos afectivos seguros, regular emociones, controlar factores cognitivos y demás, a fin de promover el bienestar y la integridad de la persona (Canet-Juric, García-Coni, Andrés, Vernucci, Aydmune, Stelzer & Richard's, 2020). El desarrollo de las habilidades o competencias da lugar a un desempeño óptimo individual y social (Lucero, 2015).

El móvil, el internet y los videojuegos, han cambiado los estilos de vida de los usuarios y evolucionan rápidamente, de modo que se requiere una actualización de datos frecuente en lo que respecta a cifras de usuarios en riesgo o problemáticos, tiempo dedicado y número de adolescentes que poseen un *Smartphone* (Castillo, 2020). La utilización que se les brinda a las redes sociales depende en gran parte del criterio y la capacidad que el individuo presente para permitir ser influenciado o no por ellas, se destacan redes como

Facebook, Twitter y Messenger que se utilizan en gran parte para establecer relaciones interpersonales pero que al tiempo el uso reiterado de las mismas tiene una incidencia para que los usuarios pierdan interés en otras actividades de formación y destinen mayor tiempo para el ocio (Colmenares, 2015). Al mismo tiempo, se derivan otro tipo de problemas como insomnio por su uso en horas de la madrugada, problemas familiares por no cumplir las normas de uso que se acuerdan, aislamiento social y problemas físicos por falta de actividades motoras (Castillo, 2020).

Del mismo modo, se verifica a través de otros estudios que la comprobación compulsiva de las redes, aumento de vigilancia sobre las frecuentes actualizaciones y la implicación en diversas redes sociales posiblemente estaría asociado a síntomas relacionados con trastornos psiquiátricos como trastorno obsesivo-compulsivo, déficit de atención e hiperactividad, trastornos asociados a estrés, depresión y ansiedad (Gracia, Quintana-Orts y Rey, 2020). Pontes, Taylor y Stavropoulos (2018), hallaron que hay mayores niveles de desregulación emocional entre usuarios adolescentes que utilizan un mayor número de redes sociales, entre ellos, *Instagram, Youtube, Facebook, Twitter, LinkedIn, Snapchat y Tumblr*.

En lo que respecta a el manejo de herramientas tecnológicas las particularidades de esta nueva generación de estudiantes universitarios, se encuentra principalmente una apropiación en la era digital en la que se encuentra inmersa la sociedad actual, además se puede brindar una caracterización general de estos nativos digitales que permanecen conectados, pero a su vez solitarios, mucho más dependientes y con una gran habilidad para obtener información que se encuentra al alcance de sus manos. En definitiva, se habla de la ya popular denominada Generación Y; una generación integrada por jóvenes de entre 18 y 30 años que han crecido rodeados de la tecnología, el consumo y la publicidad (Rodríguez, 2015).

En instituciones como la Policía Nacional de Colombia la autorregulación es la capacidad para reglamentar, según la constitución y las leyes, los asuntos inherentes a su función y dar una definición clara sobre las normas, políticas y procedimientos que den lugar a una coordinación clara y eficaz de sus acciones (UFPS, 2016). Los miembros de esta institución deben desarrollar la capacidad de autorregulación que les permita comportarse

como sujetos integrales, con capacidad de auto gobernación en los distintos ámbitos en los que se desempeñan (Torres, 2016).

Esta institución se rige bajo varias leyes que buscan el bienestar para toda la comunidad a la que protegen los miembros de la institución. Entre ellas y teniendo en cuenta el uso del *Smartphone* se plantea la ley 734 de 2002:

“Si se presenta un caso en el que un funcionario por el uso inadecuado de los medios tecnológicos afecte el servicio, omita el cumplimiento de alguna de sus funciones o que pudiese disminuir algún hecho que afecte la integridad de las personas o la propia, puede verse incurrido en investigación por otra falta disciplinaria o penal” (Policía Nacional, 2021, p.1).

Respecto al uso de *Smartphone* en el marco de la institución de la Policía Nacional de Colombia se ha encontrado que el uso constante de este dispositivo en horarios laborales puede ser perjudicial dado que se pone en riesgo el nivel de productividad del personal al presentarse una pérdida de tiempo y distracciones frecuentes en el horario de servicio (López, Sierra & Duque, 2018). Además, se pone en peligro información privada de la organización y afecta los operativos o actividades que requieran de un protocolo de estricta confidencialidad (Simó, Martínez, Ballester & Domínguez, 2017).

1.1 Formulación del problema y justificación

La autorregulación tecnológica es un tema de impacto para los jóvenes de la sociedad contemporánea, puesto que, al estar inmersos en la denominada era digital, la interacción que tienen con herramientas electrónicas como el *Smartphone* y las distintas aplicaciones que este trae consigo es frecuente, y como consecuencia, la apropiación que poseen sobre estas herramientas es elevada. En el caso de aquellos jóvenes sin un grado considerable de autorregulación tecnológica, no resulta difícil pensar en la posibilidad de que áreas de su vida personal, académica y profesional se vean afectadas, y ello desemboque en dificultades para la obtención de sus metas y propósitos de su vida privada.

Se ha encontrado que los sujetos que son autorregulados son proactivos, es decir, son personas capaces de establecer objetivos direccionados a la obtención de sus metas a corto, mediano y largo plazo, además se encontró que la falta de autorregulación está directamente

relacionada con la procrastinación, puesto que, niveles bajos de autorregulación se asocian con un aumento en la postergación de actividades académicas (Londoño, Romero & Ochoa, 2017). Es por ese motivo que la autorregulación tecnológica representa un problema en la sociedad moderna, debido a que su ausencia, trae consigo una serie de elementos negativos en el trazo y desarrollo de metas y objetivos personales.

Por lo anterior, resulta relevante evaluar la capacidad de autorregulación tecnológica en los jóvenes, debido a que están más expuestos a verse afectados por un uso inadecuado o desmedido de herramientas o dispositivos electrónicos como el *Smartphone* al estar en constante interacción. Diversos tipos de aparatos electrónicos digitales como los *Smartphone*, que resultan ser de fácil acceso para los jóvenes, han incidido en la instauración de conductas adictivas, que se consolidan rápidamente por el adiestramiento que reciben desde edades tempranas al usar estos dispositivos (Rincón, 2018). En la sociedad moderna la tecnología ha convergido en la vida común de los seres humanos de una manera exponencial generando impacto directo en la frecuencia con la que una persona se cruza o tiene contacto con diversas herramientas tecnológicas como el *Smartphone* (Urquijo, 2016). En este sentido, no es una novedad que los *Smartphones* hayan dejado de ser únicamente herramientas de comunicación, logrando alcanzar el nivel de desarrollo y complejidad que se conoce en la actualidad (Santander, 2015).

La importancia del estudio radica principalmente en poner en el mapa un instrumento psicométrico que permita la evaluación de una variable de la que no se posee demasiado conocimiento e información y de la que se han realizado pocos estudios como lo es la autorregulación tecnológica. Por otra parte, el estudio es importante porque permite pensar en la posibilidad de diseñar e implementar estrategias en distintos escenarios que favorezcan la adquisición de un grado de autorregulación tecnológica apropiado.

La presente investigación se encuentra direccionada a llenar un vacío del conocimiento que se evidenció al momento de realizar la búsqueda empírica, a través del análisis de la correlación entre la autorregulación tecnológica hace referencia a la capacidad de un individuo para modular, planificar, supervisar dirigir o controlar su comportamiento frente al uso de herramientas tecnológicas que demandan cambios mentales y físicos constantes y los patrones de contraste y semejanza presentes después de realizar la medición

en las muestras seleccionadas. Además, el estudio se encuentra enfocado en aportar a la ciencia de la psicología con el desarrollo de un instrumento psicométrico que permita la medición y evaluación de la autorregulación tecnológica.

La investigación tiene el potencial suficiente para generar un impacto significativo y positivo para la sociedad gracias a que la principal variable del estudio, la autorregulación tecnológica puede ser vista y trabajada como un indicador de la existencia de uno o varios problemas derivados del uso de la tecnología como lo puede ser el uso del *Smartphone* por parte de universitarios y estudiantes policiales en horarios y escenarios, en los que no se encuentra permitido el uso de estos dispositivos. Por otra parte, los datos de la investigación permitirán a los estudiantes de ambas muestras conocer su nivel de autorregulación y a partir de ahí generar estrategias que contribuyan a la obtención de un nivel de autorregulación tecnológica óptima con la ayuda de psicólogos que también tengan a su disposición los resultados de la investigación y de esta forma se les facilite identificar qué aspectos y componentes de la autorregulación tecnológica trabajar en cada muestra. Lo anterior, teniendo en cuenta que en el caso de la muestra policial, se están formando personas que van a estar al servicio directo de la población civil. Por tanto, es importante mantener un elevado grado de autorregulación tecnológica, y en el caso de la muestra de estudiantes universitarios, un adecuado manejo de autorregulación emocional será sinónimo de mayor proactividad y por tanto de mayor éxito académico (López, Sierra & Duque, 2018).

1.2 Pregunta de investigación

¿Existe relación entre la autorregulación tecnológica y el uso del *Smartphone* entre una muestra de personal policial y estudiantes universitarios?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Analizar la relación entre la autorregulación tecnológica y el uso de *Smartphone* entre una muestra de personal policial y una muestra de estudiantes universitarios.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Diseñar un instrumento psicométrico para medir la autorregulación tecnológica en adultos con respecto al uso del *Smartphone*.
2. Analizar las diferencias entre hombres y mujeres en relación a la autorregulación tecnológica con respecto al uso del *Smartphone*.
3. Analizar la asociación entre la autorregulación tecnológica y el uso del *Smartphone* en la muestra de estudiantes y personal policial.

METODOLOGÍA

2.1 Tipo de estudio y diseño

Estudio cuantitativo de alcance exploratorio con diseño no experimental transversal, toda vez que pretende encontrar la relación existente entre la autorregulación en el uso de *Smartphone* por parte de universitarios y policías a través de una única medición de carácter no experimental en un momento específico (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista, 2010).

2.2 Muestra

La muestra de tipo probabilística obtenida por el método bola de nieve, estuvo constituida por 743 participantes, de ellos 384 eran estudiantes activos pertenecientes a la institución de la Policía Nacional de Colombia con un rango de edad entre 18 y 30 años y 359 eran estudiantes universitarios colombianos con un rango de edad entre 18 y 25 años ($Dt= 5,87$), con aproximadamente 359 participantes, la muestra será de tipo no probabilístico por bola de nieve.

La Policía Nacional de Colombia, hace parte de la Fuerza Pública de Colombia y, a su vez, de la Rama Ejecutiva del poder público, es una institución subordinada al Ministerio de Defensa Nacional. Esta misma se encuentra en la obligación de garantizar la seguridad pública y una convivencia en paz entre los habitantes de Colombia como lo estipula el artículo 218 de la Constitución Política de Colombia y el código de ética policial. El nacimiento de esta institución se dictó en el decreto 1000 del 5 de noviembre de 1891 por el

Gobierno Nacional, a fin de organizar un cuerpo de Policía Nacional (Policía Nacional, 2021).

En la época contemporánea ha surgido recientemente una nueva generación de estudiantes universitarios que poseen ciertas cualidades y características derivadas de un contexto de globalización de la educación superior y del desarrollo social y tecnológico (Rodríguez, 2015).

2.3 Instrumentos

2.3.1 Cuestionario de datos sociodemográficos y uso de *Smartphone*.

El cuestionario de datos sociodemográficos y uso de *Smartphone* tiene como objetivo identificar características de identificación de los participantes. Conformado por 6 preguntas y constituido por dos apartados. El primero, conformado por el consentimiento informado, preguntas de identificación de algunos datos sociodemográficos como edad, sexo, ocupación, nivel educativo y uso del *Smartphone*, como ¿cuenta con plan de datos?, ¿cuántas horas al día usa el smartphone?, ¿qué aplicación usa con mayor frecuencia? Todas las preguntas tienen respuestas de selección múltiple. El cuestionario aplicado a la muestra policial presenta una variación en las preguntas iniciales de identificación (ver anexo 1), en ellas se incluye un listado de opción múltiple para conocer los rangos y compañías a las que pertenece el personal.

2.3.2 Instrumento de autorregulación tecnológica (ATec).

Cuestionario de elaboración propia, que tiene como objetivo evaluar el grado de autorregulación tecnológica presente en adultos. Conformado por dos dimensiones entre ellas autorregulación comportamental y autorregulación emocional, con un total de 28 ítems, la primera dimensión con un contenido de 17 ítems y la segunda con 11 ítems, cada uno cuenta con su respectiva escala Likert (ver anexo 2), el primer constructo con la siguiente escala de respuesta: 0= Nunca 1= Raramente 2= Ocasionalmente 3= Frecuentemente 4= Siempre y el segundo 0= Totalmente en desacuerdo 1= En desacuerdo 2= Parcialmente de acuerdo 3= De acuerdo 4= Totalmente de acuerdo.

2.4 Procedimiento

2.4.1 Fase 1. Diseño del instrumento

En esta fase se realizó una búsqueda para verificar la existencia de un instrumento psicométrico que evaluara la autorregulación tecnológica, al comprobar la no existencia, se inició el diseño de un instrumento que permitiera efectuar la medición. Luego, se definieron los constructos en los que se divide la autorregulación: autorregulación comportamental y autorregulación emocional, enfocadas en el uso del *Smartphone*. Por lo tanto, se diseñaron ítems acordes a la definición de los constructos y el uso del *Smartphone*, aproximadamente 40 ítems para cada constructo dejando un total de aproximadamente 80 ítems, luego, los ítems fueron evaluados por dos jueces expertos. Seguido a ello, se establecieron y seleccionaron los ítems que iba a contener el cuestionario, una vez seleccionados, se realizó el diseño de dos cuestionarios, uno destinado a la población policial y otro destinado a la población universitaria.

2.4.2 Fase 2. Aplicación del instrumento

Se contactaron a los estudiantes universitarios en sus tiempos de ocio dentro de las universidades y se encomendó la realización del cuestionario en sus dispositivos móviles, se compartió el cuestionario a través de correo electrónico, código QR, redes sociales y aplicaciones de mensajería como *Whatsapp*. Para la población policial fue necesario realizar una carta con el objetivo de la investigación y gestionar a través de algunos miembros de la organización un permiso especial para lograr comunicarnos con los directores de las escuelas policiales, ubicadas en municipios del departamento del Tolima. Posterior a ello, se viajó a las escuelas en los horarios acordados, los cuestionarios son revisados por los directores de las escuelas y enviados por correo electrónico a los comandantes de las unidades para que procediera con el envío de los cuestionarios a los estudiantes policiales y fuera diligenciado acorde a las instrucciones previas.

2.4.3 Fase 3. Análisis de resultados y redacción del documento

Finalmente, una vez recolectada la muestra, se procedió a analizar los datos en el software estadístico SPSS para tener la posibilidad de realizar los respectivos análisis de resultados y lograr los objetivos propuestos.

RESULTADOS

3. Análisis

3.1 Análisis de confiabilidad:

El coeficiente inicial del Alfa de Cronbach del instrumento Atec fue de 0.88, esta medición se realizó con la totalidad de los 28 ítems que componían el instrumento, luego de haber eliminado los ítems 10, 15 y 17 debido a los criterios de discriminación, se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach final para el instrumento de 0.90.

3.2 Análisis de dificultad:

En el análisis de dificultad no se identificaron ítems con tendencia a los extremos, por tanto, ninguno se eliminó bajo este criterio (ver anexo 2).

3.3 Análisis de discriminación:

A partir de la correlación de Pearson, entre las puntuaciones de los ítems y el resultado ítem total, tres de los ítems (10, 15 y 17) pertenecientes a la dimensión de autorregulación comportamental, muestran puntajes inferiores a 0,2 estos ítems se deben eliminar por su baja correlación con el puntaje total. El ítem 16 obtuvo una puntuación de ítem total entre 0,2 y 0,3 por lo que se sugiere mejorar la redacción para este ítem (ver anexo 2). A partir de un pilotaje con una muestra de 38 estudiantes se ajusta la redacción así: “Mis publicaciones en redes sociales son originales”.

3.4 Análisis factorial exploratorio:

Con el propósito de evaluar las dimensiones subyacentes al instrumento se determinó la medida de adecuación Kaise-Meyer-Olkin $KMO = 0,93$ que verificó la adecuación muestral. La prueba de esfericidad de Bartlett $X^2 = 10525,43$; $p = 0,00$ indica una relación significativa entre las variables y la viabilidad de la aplicación de un análisis factorial exploratorio. Mediante un análisis de componentes principales con rotación Varimax, se agruparon los 25 ítems del ATec en cinco componentes con valores mayores a 1 que explican el 66,34% de la varianza.

La estructura resultante se presenta en el Anexo 3. Se extrajeron cinco factores, el primero de ellos denominado gestión de emociones, con un total de 8 ítems. El segundo factor, denominado uso prudente del *Smartphone* está compuesto por 7 ítems. En tercer lugar, el tercer factor denominado uso y valores conformado por 5 ítems. En cuarto lugar, el factor denominado distracción, compuesto por 3 ítems. En última instancia, se encuentra el último factor denominado interferencia, compuesto por 2 ítems, dejando un total de 25 ítems.

3.5 Resultados

3.5.1 Autorregulación tecnológica entre personal policial y estudiantes universitarios

Se encontró mediante la prueba chi cuadrado χ^2 que existe una asociación entre el tipo de grupo, es decir entre la muestra de estudiantes universitarios y muestra de personal policial. Los puntajes obtenidos ($\chi^2 = 9,18$; $p=.0,02$) indican que la muestra de personal policial cuenta con un grado de autorregulación tecnológica más elevado.

3.5.2 Autorregulación tecnológica entre hombres y mujeres

Se encontró mediante el promedio general de la prueba y la medición Mann-Whitney que obtuvo un valor de 49056,50 con $p = 0,000$ que los hombres poseen un mayor grado de autorregulación tecnológica con un promedio general de 402 frente al promedio general de las mujeres que fue de 320 (Ver anexo 5). Adicionalmente, se encontraron diferencias en los puntajes totales de la dimensión 1 (gestión y manejo de emociones) teniendo los hombres un puntaje de 403 como promedio, mientras que las mujeres obtuvieron un puntaje de 318, en la dimensión 2 (uso prudente del *Smartphone*), los hombres obtuvieron un promedio total de 408 y las mujeres de 315, en la dimensión 4 (distracción) los hombres presentaron un puntaje de 380 y las mujeres de 339. Por último, en la dimensión 3 (uso y valores) y 5 (interferencia) no existen diferencias significativas.

DISCUSIÓN

El objetivo del presente trabajo fue analizar la relación entre la autorregulación tecnológica y el uso del *Smartphone* entre una muestra de personal policial y una muestra de estudiantes universitarios. Los datos muestran que existen diferencias significativas entre ambas muestras respecto al grado de autorregulación tecnológica entre las que se encuentran un mayor grado de autorregulación tecnológica por parte de la población policial como se

puede apreciar en la tabla 7 (Anexo 7). Lo anterior se puede atribuir a la normativa interna dentro de cada organización. En el entorno de la población policial existe una normativa más estricta y rigurosa frente al uso de dispositivos electrónicos como el *Smartphone* justificado por el hecho de ser una autoridad pública que debe demostrar responsabilidad frente al cuidado y protección de la ciudadanía, en este orden ideas un bajo grado de autorregulación tecnología representa un obstáculo en la adquisición y mantenimiento del compromiso como cuerpo del Estado.

A partir del instrumento ATec diseñado para medir la autorregulación tecnológica se encontró una confiabilidad alta, lo que significa que el instrumento diseñado posee un alto grado de consistencia interna y puede ser una herramienta valiosa para futuras investigaciones puesto que es viable su replicabilidad en otros escenarios y con otras muestras poblacionales.

A través del AFE se detectaron cinco dimensiones (Ver anexo 3). La primera, gestión y manejo de emociones que significa el reconocimiento de las emociones por las personas que realizan uso del *Smartphone*; la segunda es el uso prudente del *Smartphone*, entendida como los pensamientos que tienen las personas acerca de los posibles riesgos que conlleva el no autorregularse frente al uso del *Smartphone*, y la adecuación o modificación de la conducta para no recibir o producir perjuicios; la tercera, uso y valores que hace referencia al uso adecuado que dan las personas al *Smartphone* incluyendo una gama de valores que les permite interactuar por dicho medio sin ofender o perjudicar a los demás; la cuarta dimensión, es la que refiere a la desviación de la atención de las actividades que se encuentran realizando las personas para hacer uso del *Smartphone* y por último, la interferencia, definida como la afectación que tienen las personas por permitir que el contenido visto o compartido en redes sociales interfiera con las diferentes áreas de su vida.

Por otra parte, se realizó una exploración de diferencias entre hombres y mujeres respecto al grado de autorregulación tecnológica, se encontró que los hombres tienen un mayor grado de autorregulación tecnológica que las mujeres. Además, también se encontraron diferencias significativas en el promedio de la primera dimensión denominada gestión y manejo de emociones encontrando que los hombres tienen un mayor promedio frente a las mujeres. No existieron diferencias significativas en la dimensión 3 denominada

Uso y Valores ni en la dimensión 5 denominada interferencia. Lo anterior tentativamente podría explicarse mediante la existencia de teorías que indican que las redes sociales, el internet y los medios de comunicación se encuentran estrechamente relacionado con la preocupación de la imagen corporal y la insatisfacción entre los adolescentes, presentando mayor afectación en las mujeres quienes dedican mayor tiempo a las redes sociales (Olmo, 2020). Mientras que los hombres dedican más tiempo a los videojuegos (Fajardo-Santamaría, Santana-Espitia y Caldas-Quintero, 2022), por lo que dicha variedad de videojuegos no se encuentra en la mayoría de los casos en sus *Smartphone* debido a que por lo general este medio de entretenimiento está en otras fuentes como computadores o consolas de videojuegos. Por último, Espinoza (2021) señala que los hombres cuentan con un mayor grado de gestión y manejo de emociones porque no suelen compararse con otros hombres o personas que ven en redes sociales, caso contrario el de las mujeres que suelen compararse con otras mujeres que visualizan en las redes sociales comparando aspectos como su figura e imagen corporal, lo que puede desembocar en sentimientos de frustración.

Por último, respecto a la asociación entre el grado de autorregulación tecnológica en ambas muestras se encontró que el personal policial cuenta con un mayor grado de autorregulación tecnológica. Lo anterior se puede explicar por la normativa interna dentro de las instituciones policiales, en donde está regulado el uso de dispositivos electrónicos como el *Smartphone*, si bien no está totalmente prohibido su uso, es muy limitado.

Con relación a las limitaciones presentadas, se encontró un sesgo al inicio del estudio puesto que la muestra de población policial a quienes iba destinada la primera prueba se encontraban internos en las escuelas de formación y tenían restricciones frente al uso del celular durante toda la semana, por lo que se realizó el cambio a población policial que estuviera realizando estudios de formación académica superior ya que tienen acceso al *Smartphone* en mayor medida.

CONCLUSIONES

El instrumento de diseño propio para medir la variable de autorregulación tecnológica tiene un alto grado de confiabilidad y es viable su utilización en futuras investigaciones y estudios. Además las muestras de estudio pese a contar con características sociodemográficas similares, como el rango de edad, el personal policial cuenta con un mayor grado de

autorregulación tecnológica frente a los estudiantes universitarios y el *Smartphone* no representa una interferencia u obstáculo en la consecución de sus objetivos personales ni en general una afectación significativa. Caso contrario de los estudiantes universitarios quienes hacen un uso excesivo del *Smartphone* en parte debido a la escasa normativa y regulación existente en las instituciones de educación superior, la autorregulación tecnológica depende únicamente de factores personales como la autonomía, el autocontrol y el auto gobierno.

RECONOCIMIENTOS

Deseamos dedicar este trabajo a todos aquellos y aquellas personas que de forma directa e indirecta intervinieron en el desarrollo y ejecución del mismo. En primer lugar, agradecer a la universidad de Ibagué por brindar los espacios investigativos dentro de la institución, agradecemos al grupo GESS de investigación en el que participabamos en el semillero de investigación NEUROTEC en el que desarrollamos nuestro proyecto con ayuda de nuestra estimada directora de tesis Diana Ximena Puerta Cortés, quien nos acompañó durante este arduo pero gratificante proceso investigativo, agradecemos sus excelentes aportes académicos, disposición de tiempo y compromiso.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a la escuela de aviación policial colombiana (ESAVI) y a la escuela nacional de entrenamiento (CENOP) que nos abrieron las puertas para obtener datos esenciales para el desarrollo del estudio. De igual manera, agradecemos a los estudiantes universitarios que contribuyeron de manera voluntaria respondiendo los cuestionarios y aportaron significativamente para lograr el objetivo del proyecto.

Por último, un especial agradecimiento a nuestras familias que siempre estuvieron acompañando este proceso y brindando su apoyo incondicional, son los patrocinadores de este proyecto, nos han dado su ayuda para participar en los distintos eventos investigativos y motivado a diario para seguir formándonos como profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M. y Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Arana, S. (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes. *Universidad Rafael Landívar*, 13-18. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Aranda, M., Fuentes, V., y García-Domingo, M. (2017). "No sin mi Smartphone": Elaboración y validación de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). *Terapia psicológica*, 35(1), 35-45. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100004>
- Bandzeladze, T., Arutiunov, L. y Espinosa, P. (2019). The role of family factors and self regulation: Problem behavior in Georgian adolescents. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 6(2) 146-155. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.2.5775>
- Canet-Juric, L., García-Coni, A., Andrés, M., Vernucci, S., Aydmune, Y., Stelzer, F. y Richard's, M. (2020). Intervención sobre autorregulación cognitiva, conductual y emocional en niños: Una revisión de enfoques basados en procesos y en el currículo escolar, en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(1), 1-25. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v12.n1.24999>
- Castillo, M. (2020). Estudio sobre el uso y el abuso de la tecnología en adolescentes. *Universidad de Córdoba*. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/20875/2020000002157.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colmenares, M. (2015). "relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los educandos de tercero básico del colegio sagrada familia." *Universidad Rafael Landívar*. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/24/Colmenares-Maria.pdf>

- Consuelo, M. y Perez, M. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología desde el caribe*, 33(1).
<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8076>
- Demirtaş, A. (2020). Flexibilidad cognitiva y bienestar mental en adolescentes turcos: El papel mediador de la autoeficacia académica, social y emocional. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 36(1), 111-121.
<https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Espinoza, B. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19-24.
<https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/maskana/article/view/3880>
- Fajardo-Santamaría, J., Santana-Espitia, A. y Caldas-Quintero, C. (2022). Asociación entre el tiempo de uso de videojuegos y la tendencia a la agresividad en estudiantes universitarios de Bogotá D. C. *Revista Colombiana de Educación*, (84).
<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/RCE/article/view/12076>
- García- Umaña, A. (2019). Estudio transcultural de usos y gratificaciones asociadas al uso problemático de internet y el Smartphone en estudiantes universitarios. *Universidad de Huelva*. <http://www.doctorado-comunicacion.es/ficheros/doctorandos/H154.pdf>
- Gómez, A. y Durán, M. (2021). The protective role of empathy and emotional self-efficacy in predicting moral disengagement in adolescents separated from illegal armed groups. *Anuario de Psicología Jurídica*, 31(1), 127-136.
<https://doi.org/10.5093/apj2021a10>
- Gracia, B., Quintana-Orts, C., y Rey Peña, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 20(1), 77-86.
<https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C, & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación. 6ta Edición. México, Alvarado Obregón: Mc Graw Hill.

- Hidalgo- Fuentes, S. (2021). El papel de la autoestima y la soledad en el uso problemático del smartphone: diferencias de género. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 21(2), 50-60. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v21i2.4594>
- Hinojo-Lucena, F., Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J., & Romero-Rodríguez, J. (2021). Uso problemático de Internet y variables psicológicas o físicas en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 23(13), 1-17. <https://doi.org/10.24320/redie.2021.23.e13.3167>
- Trisca, J. (2020). La autorregulación como herramienta de aprendizaje. Universidad de Montemorelos.
https://www.researchgate.net/publication/340464950_LA_AUTORREGULACION_COMO_HERRAMIENTA_DE_APRENDIZAJE
- López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, F., Arias-Roa, N., y Díaz-Mujica, A. 2020. Revisión sistemática sobre instrumentos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes de educación secundaria. *Información tecnológica*, 31(4), 85-98. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642020000400085>
- López-Salmerón, M., Ruiz-Ruano, A. y López, J. (2020). El uso abusivo del Smartphone y el autocontrol: una revisión sistemática. *INTERPSIQUIS*.
<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-7-2020-2PON25.pdf>
- López-Vargas, O., Ortiz-Vásquez, J., y Ibáñez- Ibáñez. (2019). Autoeficacia y logro de aprendizaje en estudiantes con diferente estilo cognitivo en un ambiente m-learning. *Pensamiento Psicológico*, 18(1), 71-85. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI18-1.alae
- López, L., Sierra, J., y Duque, A. (2018). La productividad asociada al uso de dispositivos móviles en horarios laborales. *Areandina*.
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1008/La%20productividad%20asociada%20al%20uso%20de%20dispositivos%20m%C3%B3viles%20en%20horarios%20laborales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lucero, S. (2015). La autorregulación cognitivo-emocional, una estrategia para el desarrollo de competencias socioemocionales. *Revista UNIMAR*, 33(2).
<http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/unimar/article/view/1100/pdf>

- Medina, E., y Ortiz, P. (2021). ¿Qué caracteriza el hurto de celulares en Bogotá? Análisis multidimensional de denuncias ante la Policía Nacional en el periodo 2015-2018. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(1), 19-35. <https://doi.org/10.22335/rlct.v13i1.1225>
- Molina, N. (2015). Población estudiantil de la Universidad de Costa Rica: características socio-personales e intereses en torno a su desarrollo personal. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 15 (3), 1-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44741347002>
- Muñoz-Martínez, A., Vargas, R., y Hoyos-González, J. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/984/pdf%20es>
- Olmos, M. (2020). Influencia de las redes sociales en la satisfacción de la imagen corporal de las adolescentes. *Universidad de Cádiz*. <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/23419/Romo%20del%20Olmo%2C%20M.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Paredes-Proañol, F. y Moreta- Herrera, R. (2020). Actitudes hacia la investigación y autorregulación del aprendizaje en los estudiantes universitarios. *CienciaAmérica*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.263>
- Pascual, A., y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36 (1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pérez-Gómez, Y. y Moya- Ricardo, D. (2017). Conjunto de acciones para potenciar el autocontrol en la resolución de problemas. *Dialnet Plus*, 17(1), 155-165. <https://edusol.cug.co.cu/index.php/EduSol/article/view/864/pdf>
- Policía Nacional de Colombia (2021). *Historia*. <https://www.policia.gov.co/historia>
- Policía Nacional de Colombia (2021). *Uso excesivo e inadecuado de los medios tecnológicos en la policía nacional*.

https://www.policia.gov.co/sites/default/files/descargables/tips_uso_inadecuado_meditos_tec.pdf

Portilla, M. (2018). La autorregulación: un horizonte de posibilidades. *Educación*, 1-10. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1163>

Universidad Francisco de Paula Santander (2016). *Control interno-fundamentos*. <https://ww2.ufps.edu.co/universidad/control-interno/228>

Ramírez, A. Fernández, C. Hernández, N. Acevedo, G. (2018). Vista de adicción y abuso a dispositivos móviles en estudiantes universitarios, Pereira. *Cuaderno de investigaciones-Semilleros Andina*, 11(11). <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/894/743>

Rincón, C. (2018). Adolescentes escolarizados y el uso del teléfono inteligente: relación de dependencia. *Universidad EAFIT*. https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/13312/ClaudiaStenfany_RinconGutierrez_2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Rodríguez, S. (2015). Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. *Revista de Docencia Universitaria*, 13(2), 91-124. <https://doi.org/10.4995/redu.2015.5440>

Román, C. (2017). El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones de Rumipamba de la ciudad de Quito. *Universidad Andina Simón Bolívar*. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6164/1/T2591-MIE-Roman-El%20uso.pdf>

Santander, M. (2015). Tecnología y sociedad: reflexiones acerca de las visiones y tensiones de la tecnología. *Ingeniería solidaria*, 11(18), 105-114. <http://dx.doi.org/10.16925/in.v11i18.997>

- Simó, C., Martínez, A., Ballester, M^a, y Domínguez, A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Salud y Drogas*, 17(1), 5-14. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782001.pdf>
- Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A., Zagalaz-Sánchez, M., y Cachón-Zagalaz, J. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos. *Retos*, 39(1), 764-768. https://pdfs.semanticscholar.org/decb/feedf2d9a47a71f0a8682987c8bda566209c.pdf?_ga=2.191977385.2059463201.1645712355-461609505.1645712355
- Solé-Ferrer, N., Mumbardó-Adam, C., Company-Romero, R., Balmaña-Gelpí, N., y Corbella-Santomà, S. (2019). Instrumentos de evaluación de la autorregulación en población infanto-juvenil: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(2), 36-43. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/7-1807-2.pdf>
- Stosny, S. (2011). Self-Regulation To feel better, focus on what is most important. Recuperado el 12 de octubre de 2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>
- Torres, C. (2016). Fortalecimiento de habilidades de pensamiento e inteligencia emocional: los desafíos del docente policial de cara a los nuevos escenarios institucionales. *Repositorio Institucional UMNG*. <http://hdl.handle.net/10654/14783>
- Urquijo, J. (2016). Sociedad y nuevas tecnologías, ventajas e inconvenientes. *Revista Extremeña de Ciencias Sociales*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5889948>
- Viana, H. y Porto, A. (2018). Instrumentos de Autorregulação Emocional: Uma Revisão de Literatura. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 389-398. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v17n3/13.pdf>

Anexos

Anexo 1.

Tabla 1

Análisis de ítems y la consistencia interna del cuestionario ATec

Ítem	Media	Correlación ítem total	Alfa de Cronbach al eliminar ítem
1. Crítico u ofendo a los autores de blogs, artículos o cualquier tipo de publicación.	38,85	0,306	0,886
2. Me relaciono con respeto cuando uso las redes sociales.	37,00	-0,017	0,896
3. Distrayo a las personas con noticias falsas que he publicado en redes sociales.	38,46	0,592	0,881
4. Realizo comentarios ofensivos por medio de sus aplicaciones en las redes sociales o WhatsApp.	38,42	0,570	0,881
5. Desde que uso el celular he notado que tomo decisiones apresuradas.	38,28	0,596	0,873
6. Mis familiares o amigos están preocupados por mi uso excesivo del celular.	35,23	0,569	0,882
7. Las aplicaciones del celular me distraen de las tareas diarias.	37,94	0,568	0,881
8. Mi forma de expresarme a través de las redes sociales ha ocasionado que otras personas se ofendan conmigo.	38,20	0,551	0,882
9. Realizo comentarios o acusaciones sin ningún sustento en las redes sociales o WhatsApp.	38,54	0,488	0,883
10. El uso del celular me distrae de mis objetivos diarios.	38,13	0,552	0,882
11. En las redes sociales tengo discusiones por mi desacuerdo con opiniones.	38,33	0,556	0,876
12. Envío mensajes de solidaridad a través de las aplicaciones de mi teléfono celular.	37,62	0,556	0,879
13. Uso el celular en horarios académicos o laborales, aunque no deba hacerlo.	37,66	0,558	0,879
14. Mis publicaciones en redes sociales o en WhatsApp son auténticas.	36,67	0,556	0,878
15. Siento tristeza al observar el éxito de los demás a través de las redes sociales.	38,59	0,558	0,882
16. Olvidar el celular en casa me genera intranquilidad que no puedo parar hasta conseguirlo	38,16	0,646	0,879

17.Tengo discusiones y problemas por el uso desmedido del celular.	38,30	0,641	0,879
18. Me enoja cuando debo dejar de lado mi celular para estudiar o trabajar.	38,37	0,680	0,879
19. Me exalto cuando no tengo internet en mi celular.	38,22	0,665	0,879
20. Me enoja cuando no puedo usar el celular en una tarea.	38,11	0,636	0,879
21.Cuando veo contenido en internet de otras personas siento emociones negativas como tristeza, ira o frustración.	38,16	0,666	0,879
22.Me altero cuando mi celular presenta fallas en su funcionamiento.	37,92	0,631	0,879
23.Puedo controlar las emociones que siento cuando veo contenido en internet de los demás.	36,95	0,259	0,889
24. Controlo la tentación de posponer mis actividades diarias por el contenido que se encuentra en mi celular.	37,65	0,262	0,888
25.Las noticias que leo en internet o los mensajes de las redes sociales afectan el desarrollo de mis actividades diarias.	38,52	0,434	0,884

Nota. La tabla muestra los ítems iniciales junto con los valores de la media, la correlación total y Alfa de Cronbach al eliminar el ítem.

Anexo 2.

Tabla 2

Análisis de dificultad y discriminación

Dimensión	Ítem	Porcentaje de respuesta (Escala Likert)					Relación ítem total
Autorregulación comportamental	1.Critico u ofendo a los autores de blogs, artículos o cualquier tipo de publicación.	0	1	2	3	4	0,365
		69,3	18,0	8,8	3,2	0,7	
	2.Me relaciono con respeto cuando uso las redes sociales.	12,3	23,9	17,3	13,1	33,4	0,69
	3.Distraigo a las personas con noticias falsas que he publicado en redes sociales.	57,0	15,1	15,4	9,4	3,2	0,646

	4.Realizo comentarios ofensivos por medio de sus aplicaciones en las redes sociales o WhatsApp.	54,6	15,5	17,2	10,5	2,2	0,621
	5.Desde que uso el celular he notado que tomo decisiones apresuradas.	46,5	19,8	19,1	12,0	2,5	0,636
	6.Mis familiares o amigos están preocupados por mi uso excesivo del celular.	50,6	16,1	19,3	11,0	3,1	0,622
	7.Las aplicaciones del celular me distraen de las tareas diarias.	30,9	24,6	23,5	17,0	4,1	0,671
	8.Mi forma de expresarme a través de las redes sociales ha ocasionado que otras personas se ofendan conmigo.	44,1	20,1	19,1	13,0	3,6	0,675
	9.Realizo comentarios o acusaciones sin ningún sustento en las redes sociales o WhatsApp.	56,6	17,0	19,1	5,7	1,5	0,547
	10.Soy responsable con el contenido multimedia que publico en redes sociales.	9,9	14,9	21,8	16,8	36,6	0,105
	11.El uso del celular me distrae de mis objetivos diarios.	30,4	33,9	25,1	7,7	2,8	0,599
	12.En las redes sociales tengo discusiones por mi desacuerdo con opiniones.	43,9	23,6	23,2	8,1	1,3	0,661
	13.Envío mensajes de solidaridad a través de	23,6	22,2	27,5	15,2	11,5	0,400

	las aplicaciones de mi teléfono celular.						
	14.Uso el celular en horarios académicos o laborales, aunque no deba hacerlo.	20,1	22,9	34,1	17,2	5,7	0,572
	15.Respeto las ideas, creencias, o actividades de los demás publicadas en las redes sociales o en WhatsApp, aunque sean diferentes a las mías.	6,6	12,3	24,0	19,3	37,8	0,174
	16.Mis publicaciones en redes sociales o en WhatsApp son auténticas.	5,9	14,1	24,4	23,9	31,7	0,219
	17.Me expreso de manera adecuada a través de las redes sociales o WhatsApp.	5,4	12,4	22,6	20,0	39,5	0,161
Autorregulación emocional	18.Siento tristeza al observar el éxito de los demás a través de las redes sociales.	56,9	22,5	13,5	4,6	2,5	0,607
	19.Olvidar el celular en casa me genera intranquilidad que no puedo parar hasta conseguirlo	44,5	17,5	20,3	12,0	5,6	0,690
	20.Tengo discusiones y problemas por el uso desmedido del celular.	48,2	18,1	20,5	10,0	3,2	0,685
	21.Me enojo cuando debo dejar de lado mi celular para estudiar o trabajar.	50,9	18,0	18,9	10,0	2,2	0,716
	22.Me exalto cuando no tengo internet en mi celular.	40,7	20,8	28,1	8,7	1,8	0,706

	23.Me enojo cuando no puedo usar el celular en una tarea.	41,0	20,1	21,8	12,1	5,1	0,681
	24.Cuando veo contenido en internet de otras personas siento emociones negativas como tristeza, ira o frustración.	41,8	21,4	22,4	11,8	2,5	0,695
	25.Me altero cuando mi celular presenta fallas en su funcionamiento.	34,6	21,4	21,4	14,8	7,9	0,681
	26.Puedo controlar las emociones que siento cuando veo contenido en internet de los demás.	14,8	14,6	21,8	18,6	30,2	0,332
	27.Controlo la tentación de posponer mis actividades diarias por el contenido que se encuentra en mi celular.	22,8	26,2	26,8	10,9	13,3	0,336
	28. Las noticias que leo en internet o los mensajes de las redes sociales afectan el desarrollo de mis actividades diarias.	53,4	24,4	13,2	6,2	2,8	0,491

Anexo 3.

Tabla 3

Análisis factorial exploratorio

Dimensión 1 (Gestión y manejo de emociones)	Dimensión 2 (Uso prudente del Smartphone)	Dimensión 3	Dimensión 4 (Distracción)	Dimensión 5 (Interferencia)
--	--	-------------	------------------------------	--------------------------------

	(Uso y valores)		
15	0,61		
16	0,71		
17	0,65		
18	0,73		
19	0,76		
20	0,77		
21	0,68		
22	0,76		
3	0,75		
4	0,71		
5	0,60		
6	0,72		
8	0,65		
9	0,71		
11	0,65		
2	0,66		
12	0,53		
23	0,74		
24	0,52		
14	0,71		
10		0,74	
13		0,55	
7		0,55	
1			0,78
25			0,63

Anexo 4.

Tabla 4

Correlaciones entre dimensiones

Dimensión	Correlación				
	1.Gestión y manejo de emociones	2.Uso prudente del Smartphone	3.Uso y valores	4.Distracción	5.Interferencia
1.Gestión y manejo de emociones					
2.Uso prudente del Smartphone	,979**				
3.Uso y valores	,992**	,997**		1.000**	
4.Distracción	,992**	,997**	1,000**		
5.Interferencia	,992**	,997**	1,000**		

Anexo 5.

Tabla 5

Promedio general del instrumento en relación al sexo

Muestra	Promedio general instrumento
Hombres	402
Mujeres	320

Nota. El promedio general del instrumento arrojó un porcentaje mayor de autorregulación tecnológica en hombres que en mujeres.

Anexo 6.

Tabla 6

Prueba Mann-Whitney

Prueba Mann-Whitney	49056,50
p valor	0,000

Anexo 7.

Tabla 7

Promedio general del instrumento en las muestras de estudiantes universitarios y personal policial.

Muestra	Promedio instrumento	general
Estudiantes universitarios	163	
Personal policial	197	

Nota. El personal policial presenta un mayor grado de autorregulación tecnológica que los estudiantes universitarios.

Anexo 8.

Tabla 7

Prueba Chi cuadrado

Chi.cuadrado de Pearson	Asintótica (bilateral)
35,493	0,000