



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Regulación emocional y phubbing en estudiantes de un centro de educación básica alternativa del departamento de Lambayeque, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Limonchi Abad, Lileya Olenka (orcid.org/0000-0002-3845-9664)

ASESORES:

Mg. Merino Flores, Irene (orcid.org/0000-0003-3026-5766)

Mg. Velez Sancarranco, Miguel Alberto (orcid.org/0000-0001-9564-6936)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

PIURA - PERÚ

2023

Dedicatoria

Con honor y mucho respeto quisiera dedicar esta tesis a mis padres por enseñarme lo que es el esfuerzo y lucha constante, a mis dos hermanos por soportar mis cambios de humos y en especial me lo dedico por mostrarme que nada me puede detener al cumplir mis metas.

Agradecimiento

A Dios por se guía y darme salud, a mis abuelas por mostrarme que no existe edad para lograr tus metas y propósito, a mi asesor por su guía y absolver todas mis dudas durante la elaboración de mi tesis.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Autenticidad de los Asesores

Nosotros, MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesores de Tesis titulada: "REGULACIÓN EMOCIONAL Y PHUBBING EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA DEL DEPARTAMENTO DE LAMBAYEQUE, 2023", cuyo autor es LIMONCHI ABAD LILEYA OLENKA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

Hemos revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 05 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO DNI: 40918909 ORCID: 0000-0003-3026-5766	Firmado electrónicamente por: IMERINOF el 05-08-2023 15:27:52
MERINO FLORES IRENE, VELEZ SANCARRANCO MIGUEL ALBERTO DNI: 09862773 ORCID: 0000-0001-9564-6936	Firmado electrónicamente por: MVELEZS el 05-08-2023 15:13:04

Código documento Trilce: TRI - 0642558





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, LIMONCHI ABAD LILEYA OLENKA estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "REGULACIÓN EMOCIONAL Y PHUBBING EN ESTUDIANTES DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA DEL DEPARTAMENTO DE LAMBAYEQUE, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
LIMONCHI ABAD LILEYA OLENKA DNI: 74205966 ORCID: 0000-0002-3845-9664	Firmado electrónicamente por: LLIMONCHIAB25 el 07- 08-2023 20:25:15

Código documento Trilce: INV - 1235958



Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Declaratoria de autenticidad de asesores	iv
Declaratoria de originalidad de autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variables y operacionalización	12
3.3. Población, muestra y muestreo	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS	33
ANEXOS	38

Índice de tablas

Tabla 1 Estudiantes de una institución educativa	13
Tabla 2 Nivel de relación entre la regulación emocional y el phubbing en los alumnos de un CEBA	16
Tabla 3 Nivel de relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	17
Tabla 4 Nivel de relación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	19
Tabla 5 Pruebas de normalidad	21
Tabla 6 Correlación entre la regulación emocional y el phubbing en alumnos de un CEBA	22
Tabla 7 Correlación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	23
Tabla 8 Correlación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	24

Índice de figuras

Figura 1 Nivel de relación entre la regulación emocional y el phubbing en los alumnos de un CEBA	16
Figura 2 Nivel de relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	18
Figura 3 Nivel de relación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA	19

Resumen

La investigación analizó la relación entre regulación emocional y el Phubbing en estudiantes de una institución educativa. Fue de tipo básica y se realizó bajo el enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal, descriptivo, correlacional. Para el desarrollo del estudio se empleó la técnica de la encuesta, con dos cuestionarios de 10 y 14 ítems por cada variable estudiada, validados a juicio de expertos y determinando el grado de confiabilidad de 0,814, mediante el Alfa de Cronbach. Los cuestionarios fueron aplicados a 127 estudiantes de una institución educativa. Después del análisis de los datos, los resultados señalaron que el coeficiente de correlación de Rho de Spearman es de -0,212, con una significancia de $p = 0,001$ y de acuerdo a la formulación estadística presenta un nivel de relación inversa, concluyendo que el phubbing provoca en los estudiantes problemas graves que entrañan directamente con la educación e inestabilidad emocional en ellos.

Palabras clave: Regulación emocional, phubbing, reevaluación cognitiva, supresión expresiva.

Abstract

The research looked at the relationship between emotional regulation and Phubbing in students at an educational institution. It was of basic type and was carried out under the quantitative approach, non-experimental, transversal, descriptive, correlational design. For the development of the study, the survey technique was used, with two questionnaires of 10 and 14 items for each variable studied, validated in the opinion of experts and determining the degree of reliability of 0.814, using Cronbach's Alpha. The questionnaires were administered to 127 students of an educational institution. After analyzing the data, the results indicated that Spearman's Rho correlation coefficient is $-.212$, with a significance of $p = 0.001$ and according to the statistical formulation presents a level of relationship, concluding that phubbing causes in students serious problems that directly involve education and emotional instability in them.

Keywords: Emotional regulation, phubbing, cognitive reappraisal, expressive suppression

I. INTRODUCCIÓN

En estos últimos años se ha apreciado los grandes cambios que se han generado con la tecnología de la información y comunicación, se ha presentado cambios en el comportamiento, emociones, etc de las personas y su dependencia con los teléfonos móviles (celulares). Durante la pandemia, los teléfonos móviles, han jugado un papel clave, para que la gran parte de seres humanos en el mundo emplee dichos medios, en especial los estudiantes de todo el mundo ya que fue la única forma de recibir sus clases a través de un dispositivo conectado a internet, para asimilar y acomodar los conocimientos que sus maestros impartían, así como gestionar sus emociones equilibrando su existencia.

A nivel mundial, más de 3 000 millones de personas cuentan con un teléfono móvil (celular), hoy en día se ha convertido los teléfonos móviles en herramienta necesarias para diversas situaciones, como por ejemplo comunicarse, transacciones comerciales, ubicaciones, etc. tal como en los países China, India y Estados Unidos.

Durante la pandemia el uso de los medios de comunicación informáticos incrementó en su utilización especialmente los teléfonos móviles los cuales han sido necesario para muchos de los estudiantes en el desarrollo de sus aprendizajes. Algunos de los beneficios que trajo consigo la utilización de los teléfonos móviles es que las personas están a la vanguardia de la tecnología siendo estos dispositivos una herramienta educativa, incrementa la interacción entre alumno y docente, alumno y alumno, etc; los estudiantes pueden generar su autonomía en cuanto a la búsqueda de información e indagación de contenidos.

Los estudiantes a través de un smartphone manejan diversas aplicaciones incluyendo las aplicaciones educativas, las cuales han favorecido en sus procesos de construcción de aprendizajes. Estos mismos ocasionan diferentes riesgos en su propia utilización, el uso desmedido de un smartphone puede conllevar a diversas conductas como por ejemplo el cyberbullying, falta de concentración en clases, información desactualizada, videojuegos y aplicaciones de interacción que puede ocasionar la procrastinación en los estudiantes.

Latinoamérica no escapa al fenómeno del uso y abuso de la utilización de celulares, por parte de diversos estudiantes, ya que, al parecer un nuevo dispositivo en las manos de ellos, los lleva a explorar nuevos espacios no físicos de comunicación e interacción, ocasionando diversos riesgos que se van presentando, el desinterés, como el bajo rendimiento, la desmotivación por el estudio, tolerancia a la frustración, el autocontrol, entre otros, generando una dependencia a los teléfonos móviles, según Buctot (2020). Esto provoca en las personas problemas graves que entrañan directamente con la educación así por ejemplo en la atención, el temor, procrastinación, alteraciones, problemas encéfalo craneano, malas postura, inseguridad, autoestima baja, disminución de las interacciones sociales.

En el Perú, al acatarse el confinamiento social durante los años 2020 y 2021, las actividades laborales, artísticas, deportivas, económicas, sociales y culturales, entre ellas, la educación, se desarrolló de manera remota siendo necesarios que los estudiantes contasen con una computadora o en todo caso con un teléfono móvil y que se encuentren conectados a internet durante el día, con el fin que los estudiantes recibieran sus clases, planificadas por los profesores y profesoras. En la institución educativa, en estudio, los papás, madres de familia o los apoderados, en gran parte, se vieron forzados a adquirir un teléfono móvil con señal de internet, para que la conectividad con los profesores y profesoras, no se pierda la clase.

Es sumamente importante que las personas gocen de una óptima regulación emocional, de esta forma poder alcanzar un gran desarrollo en los procesos cognitivos, habilidades y actitudes. Garnefski et al (2019) diseñó un instrumento sobre la regulación cognitiva emocional donde se puede evaluar la rumiación dado por sucesos no placenteros, catastrofización señalar a otros, aceptación contribuir al futuro, reinterpretación optimista y planes.

El uso desmedido de los teléfonos móviles está contribuyendo a que las personas se alejen más de las mismas personas de manera física como consecuencia llegamos a la pérdida de las relaciones interpersonales, el diálogo cara a cara, mostrar sus emociones como reír, llorar, enfurecerse, entre otros genera problemas ya que las personas no saben cómo mostrar sus sentimientos Caqueo-Urizar et al., (2020)

En un Centro de Educación Básica Alternativa ubicado en la provincia de Chiclayo encontramos una población de estudiantes a partir de 14 años hasta extra edad (jóvenes y adultos), quienes antes de la pandemia no tenían mayor necesidad de un teléfono celular, si no solo para realizar llamadas y mensajes de texto, sin embargo durante la pandemia esta herramienta fue explorada por los estudiantes en toda su dimensión, convirtiéndose en una necesidad para recibir sus clases (zoom, meet, gmail, google drive, etc), conversar en línea, interactuar con sus familiares, transacciones comerciales, participar de videojuegos en línea, etc; siendo en cada momento más dependientes a los smartphone generando el phubbing, el cual es ignorar a las personas que se encuentran en su alrededor, por estar sujetos a sus celulares ya que sin ellos no podían realizar nada, ocasionando desniveles en la regulación emocional, tal como lo señalan Parmaksiz y Kilicarslan (2021), que el internet y el uso desmedido de los teléfonos móviles, son aquellos que conducen al phubbing

De acuerdo a lo antes mencionado, esta investigación plantea la pregunta general: ¿Existe relación entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa-Eten, 2023?; así mismo, lleva a planteó los siguientes problemas específicos: ¿Qué relación existe entre la reevaluación cognitiva y el phubbing de estudiantes de una institución educativa?; ¿Qué relación existe entre la supresión expresiva y el phubbing de estudiantes de una institución educativa?

La investigación se justifica teóricamente ya que analiza la relación entre la regulación emocional y el phubbing, así se acrecentará los conocimientos. En la justificación práctica de los resultados obtenidos ayudará a los directivos, maestros de la institución a tomar medidas correctivas, diseñar programas entre otros. La investigación tiene una justificación metodológica porque desarrolla y diseña técnicas, estrategias y métodos que son empleados en la investigación y servirá de modelos a otros investigadores.

Por esta razón, el objetivo general se expresa en: Determinar la relación entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023. Entre sus objetivos específicos tenemos: determinar la relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en

estudiantes de una institución educativa; determinar la relación entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa.

Así tenemos, que nuestra hipótesis general, es: H_i : Existe relación directa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023; y la hipótesis nula es: H_o : Existe relación negativa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023. H_1 : Existe relación directa entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa; H_2 : Existe relación directa entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de un CEBA.

II. MARCO TEÓRICO

Para sustentar el trabajo de investigación, se presentan los antecedentes de investigaciones internacionales, tenemos a: Becerra, (2021) se propone elaborar un modelo que permita predecir la utilización de los móviles y las redes sociales, así como su relación en el tiempo que emplean, su regulación emocional, impulsividad y ansiedad social. Emplea una metodología de enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y predictivo. Los resultados del modelo propuesto, expresan que $X^2=7.6$; $gl=7$; y un $p<0.001$. Llegando a la conclusión, que se logró obtener un modelo predictivo de uso conflictivo en las redes sociales, en consideración a sus dimensiones.

En el caso de Parmaksız & Kılıçarslan, (2021), se plantearon demostrar que la agresión y la inteligencia emocional tiene un impacto predictivo para el phubbing; la metodología de su estudio cuantitativo correlacional, teniendo en cuenta un grupo etario entre 22 y 57 años. En sus resultados presentan que existe una relación significativa negativa para la inteligencia emocional y el phubbing, una relación significativa positiva entre la agresión y el phubbing y una relación significativa negativa para la inteligencia emocional y la agresión. Llegan a concluir que la agresión y la inteligencia emocional son predictores del phubbing.

Pero, Álvarez y Moral (2020), en su estudio señalan que su objetivo es la evaluación del uso problemático que los adolescentes ejecutan desde sus smartphones y redes sociales y cómo predecir el phubbing; donde realizó su trabajo con una muestra de 285 estudiantes obteniendo como resultados una baja prevalencia del abuso móvil y de redes sociales que predice el phubbing. Comprueban una relación significativa entre el uso de los móviles y la conducta phubbing asociadas a los déficits de autocontrol. La media de la población a la que llegó fue de 15.73 con una desviación estándar de 1.204. Para el uso de la cognición frente a las relaciones con autocontrol emocional con sus respuestas psicofisiológicas en correlación negativa ($r_{xy}=0.318$) y la comunicación. Recomendando el uso responsable de las TIC, aprovechando los recursos como parte de la comunicación interactiva entre los jóvenes.

Por su parte, Qu, et al (2020) plantearon examinar que el phubbing de la madre se relaciona con el ciberacoso adolescente. Su estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo no experimental, se evidenció en su muestra de 4 213 estudiantes de educación superior, se obtuvo que el 53% fueron mujeres, una edad media de 16 años. Concluyeron que el phubbing presenta una relación positiva con el ciberacoso adolescente.

Entre otras indagaciones realizadas, donde consideran el estudio de las variables del trabajo de investigación nacionales que guardan relación con las variables de estudio. En donde Huamán, (2021), nos presenta en su trabajo que el propósito es la relación del abuso de las redes sociales con respecto a las relaciones interpersonales de los alumnos; emplean una metodología con enfoque cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental y de corte transversal; en sus resultados encuentra que el 67% de los estudiantes tienen un elevado empleo en las redes sociales y que 68% de los alumnos presentan una baja capacidad de relaciones interpersonales. Concluye que a mayor empleo de las redes sociales menor será la capacidad de relacionarse interpersonalmente.

Igualmente, Cervantes, (2017) nos muestra que logra relacionar el uso de redes sociales y el comportamiento de los alumnos de quinto grado de secundaria en un CEBA; empleando un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y no experimental. Sus resultados llegan a contrastar sus hipótesis: de investigación y nula, aceptando la hipótesis de investigación; concluyendo que la manipulación de las redes sociales se encuentra relacionada de manera significativa con el comportamiento de los alumnos de quinto grado de un colegio.

De igual forma, Molero et al., (2020), nos plantean su intención de explicar la contribución de la regulación emocional y el estrés académico de los alumnos de nivel superior. Por eso es necesario ayudar en la regulación emocional en nuevos contextos. Concluyeron que es necesario aprender a reconocer y regular las emociones, autogenerarlas positivamente y desarrollar la capacidad de manejar el estrés académico.

Así mismo, Lewis-Paredes, (2020) plantea su objetivo de estudio que la regulación emocional se relaciona con la dependencia emocional de las mujeres

que sufren de violencia intrafamiliar. La metodología de investigación es cuantitativa, descriptiva, transversal, correlacional y no experimental. Encuentra un resultado una correlación negativa ($Rho = -0,461$; $p > 0,05$) entre las variables de estudio; llegando que a menor regulación emocional mayor es la dependencia emocional de las mujeres que sufren violencia intrafamiliar.

Para Villafuerte y Vera (2019), en su estudio sobre el phubbing y el género, su propósito señala la forma en que la tecnología incide en la vida diaria, la metodología que utilizó es el diseño descriptivo, trabajó con 3793 participantes, se determinó que los varones utilizan más los celulares ignorando a las personas. Se estableció la diferencia significativa $\chi^2=40.88$, y con un $p=0.000$. En el caso de que regresaron alguna vez al trabajo, casa, estudios y haber olvidado el teléfono móvil la diferencia que arrojó fue de $\chi^2=15.86$, y su $p=0.000$.

En cuanto a las teorías que nos ayudará a sustentar a las variables de estudio para este trabajo de investigación, como son la variable independiente la regulación emocional y la variable dependiente que es el phubbing en estudiantes. A continuación, desarrollaremos cada una de ellas.

La primera variable de estudio, es la regulación emocional tal como lo define Charland (2011) fundamenta su teoría en la regulación emocional directamente se relaciona con la vida afectiva donde la moral dirige los sentimientos, las emociones y las pasiones; de esta forma la interacción se desarrolla con el entorno e inmediatamente a las respuestas que el individuo expresa; según Vargas y Muñoz (2010) sustenta su teoría sobre la regulación emocional como una habilidad para desarrollarse en su entorno llegando a determinar tres tipos de regulación: de la emoción, contexto y conducta inicial por parte de las emociones. Además, Goleman (2009) manifiesta que la regulación emocional controla el ánimo y reacciones influenciadas por la cultura y experiencia, frente a los sentimientos y pensamientos cuando se presentan situaciones adversas.

Rodríguez (2015) señala que en la regulación emocional existen dos fundamentos unos cognitivos y emocionales los cuales se relacionan con las necesidades básicas y otros son los factores sociales que se relacionan directamente con las situaciones cotidianas. Goleman (2009) manifiesta que la

regulación emocional controla el ánimo y reacciones influenciadas por la cultura y experiencia, frente a los sentimientos y pensamientos cuando se presenta situaciones adversas.

Gross y Thompson (2007), señala que son procesos, los cuales ayudan a revisar, evaluar, cambiar la intensidad y el tiempo de las reacciones emocionales para alcanzar metas, mediante la conjugación de los objetivos de la regulación con los procesos donde las personas ponen en práctica diversas estrategias. Para esta variable se trabajará con el cuestionario de regulación emocional (ERQ) construido por Gross y John (2003) donde se plantea 10 ítem los cuales han sido divididos en dos dimensiones: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva; este cuestionario está diseñado con la finalidad de ver cómo las personas manejan, controlan y regulan sus emociones; las cuales deben de responder de manera espontánea y libre.

En la segunda variable de estudio denominada phubbing Obregón (2015) manifiesta que, las conductas han tenido diversas alteraciones en la comunicación interrumpiendo las personas sus comunicaciones por atender a un teléfono móvil dejando de lado la interacción cara a cara. Según Contreras y Curo (2017) señala que las nuevas formas de comunicarse han desarrollado en los adolescente y jóvenes capacidades que afectan en la comunicación de forma negativa. Así mismo para Paredes y Ríos (2017) manifiesta que las personas se adecuan con facilidad a un teléfono móvil donde cada vez es más sofisticado y cumple con los requerimientos que necesitan tendiendo a más dependencia de los teléfonos móviles. Para Reserr y Gonzales (2020) manifiesta que existen problemas psicosociales influenciando las relaciones entre pares, así como con sus progenitores ya que la comunicación se corta o es deficiente por atender de manera desmedida a sus teléfonos móviles.

El Phubbing es un manejo de la personalidad de forma positiva que se puede ser aprensivo o de forma negativa mostrando su inestabilidad emocional, siendo personas que cuentan con recursos económicos ya que sus celulares móviles son de alta gama con internet y diversas redes sociales. Erzen et. al (2019). Según Chotpitayasunondh y Douglas (2017) manifiesta que el phubbing

está íntimamente relacionado con aquellas personas que cuentan con internet en sus celulares móviles llegando a tener una adicción al internet ocasionando desequilibrios por la dependencia a ellos y pensar que pueden dejar de tener información actualizada, llegando a niveles de desatención a los seres humanos más cercanos.

Podemos señalar que el phubbing se ha definido como la manera de tomar excesivamente atención a los aparatos móviles los cuales les sirven para enviar y recoger información, conectarse con otras personas (conversar, jugar, discutir, etc.) dejando de lado su mundo real. Cholíiz (2012). Propone el TDM (test Dependencia Teléfono Móvil) el cual consta de dos dimensiones: la abstinencia con sus indicadores como trastornos adictivos, severo malestar provocado, así la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso y sus indicadores como manipulación del móvil, características de trastornos y uso excesivo con relación a la conducta el TDM consta de 14 ítem.

Finalmente, según Cholíiz (2012) que la abstinencia es una característica del trastorno aditivo siendo este fundamental, manifestándose en un severo malestar a causa de no poder usar el móvil o por tiempos prolongados sin poder usar el móvil. Todo esto genera reacciones emocionales negativas apoderándose del ser, así como define al abuso y dificultad en controlar el impulso: va directamente al uso excesivo del móvil donde no hay tiempos ni control sobre el móvil, generándose la adicción de forma desmesurada manifestándose en trastornos adictivos: siendo uno de grandes problemas ya que no es fácil dejar de consumir directamente el móvil. El uso excesivo enfrenta al control de conducta. Cada vez los móviles son más sofisticados y tienen nuevos aplicativos siendo mas atractivo para la persona (WhatsApp, Line o Viber), esto genera un descontrol de la conductual.

La dimensión obstáculo e impedimento en el control a los impulsos, significa que genera un exceso de múltiples emociones, un negativo autocontrol siendo esta conducta adictiva finalmente. Según Villanueva y Cholíiz (2020) al tener dependencia se vuelve una conducta enfermiza y adictiva en los comportamientos reflejándose en la sociedad, familia, escuela y trabajo. Cuando el acceso a un

teléfono móvil es difícil, la persona experimenta la abstinencia del teléfono móvil representando en la persona la angustia donde se produce la nomofobia siendo la frustración a extraviar el teléfono móvil (Castillo y Mazón, 2021).

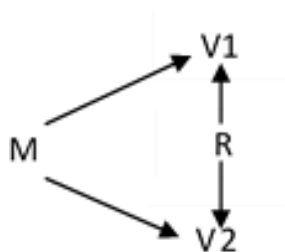
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo básica reconocida como sustantiva, dado que se demostró la relación entre las variables y no se va a solucionar el problema encontrado en la realidad, siendo primordial en el avance científico. Para Hernández et al. (2014), Aquí se aplicó un enfoque cuantitativo ya que a través de los instrumentos se medirán las dos variables para encontrar como resultado la relación que existe entre variables y dimensiones; Es de método deductivo porque se conoce la variable problema desde un contexto general partiendo de investigaciones internacionales siendo estas las que nos ayuden a explicar nuestra realidad así mismo, el diseño de investigación que se aplicó es no experimental, ya que de ninguna manera se manipulará las variables, por ello, se observará la situación tal y como se muestra en el contexto de estudio, y luego se realizará su análisis.

El diseño en este trabajo es correlacional porque se midió la variable regulación emocional incide en el phubbing. Por esta razón, el diseño del presente trabajo es no experimental así manifiesta (Bernal et al., 2016), de esta manera se trabajará sin el manejo intencional de las variables, realizándose el estudio se da en el tiempo teniendo en cuenta la situación actual por cada una de las variables.

El gráfico del diseño se muestra de la siguiente manera:



En el gráfico de evidencia lo siguiente:

M: Muestra

V1: Regulación emocional. (Variable independiente)

V2: Phubbing en estudiantes. (Variable dependiente)

R: relación de las variables

3.2. Variables y operacionalización

Variable 1, Regulación emocional

Definición Conceptual:

En la investigación se ha considerado a Gross y Thompson (2007), quien establece sobre la regulación emocional como proceso los cuales ayudan a monitorear, evaluar y modificar la intensidad y el tiempo de las reacciones emocionales para alcanzar metas, mediante la conjugación de los objetivos de la regulación con los procesos donde las personas ponen en práctica diversas estrategias. Para esta variable se trabajará con el cuestionario de regulación emocional (ERQ) construido por Gross y John (2003). donde se plantea 10 ítem los cuales han sido divididos en dos dimensiones: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva; este cuestionario está diseñado con la finalidad de ver cómo las personas manejan, controlan y regulan sus emociones; las cuales deben de responder de manera espontánea y libre.

Definición operacional:

El tratamiento efectivo de la regulación emocional operacionalmente se ha definido a través de dos dimensiones la reevaluación cognitiva (6 ítems) y la supresión expresiva (4 ítems), Se medirá con un cuestionario mediante la escala ordinal constituido por 10 ítems.

Variable 2: Phubbing en estudiantes

Definición Conceptual:

En la investigación se ha considerado a Escavy (2004) quien ha definido como la manera de tomar excesivamente atención a los aparatos móviles los cuales les sirven para enviar y recoger información, conectarse con otras personas (conversar, jugar, discutir, etc.) dejando de lado su mundo real.

Definición operacional:

En esta variable se aplicó el Test Dependencia Teléfono Móvil, test de Choliz

(2012) la cual consta de dos dimensiones las cuales son: abstinencia y abuso y dificultades en controlar el impulso, consta de 14 ítem.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: según Arias (2012) la define como el grupo de personas, objetos, fenómenos o cosas con cualidades o características similares y que están en proceso de investigación. En la investigación se consideró a todos los alumnos de un CEBA de Eten, siendo un total de 127 personas, como apreciamos la tabla 1.

Tabla 1

Estudiantes de una institución educativa

Participantes	Mujeres	Varones	Total
Total	56	71	127

Nota: Nómina de matrícula de una Institución Educativa, 2023

Criterios de inclusión:

Participaron todos los estudiantes matriculados de un Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, siendo parte de este estudio.

Criterios de exclusión: No se encuentran dichos criterios.

El muestreo, es no probabilístico se tomó en cuenta a todos los estudiantes de la institución, el proceso de muestreo, resulta como una herramienta dentro del proceso de la investigación, permitiendo calcular la representatividad de la población (Sonora, 2020).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas en la investigación, han permitido desarrollar una contabilización de las características, cualidades, atributos o cualquier otro elemento, que apoyo a afirmar o rechazar la hipótesis. La investigación, se ha respaldado por los alumnos de un CEBA de Eten. Tomando lo que Monje (2011)

indica, el instrumento es el mecanismo que se utiliza con el fin de recolectar la información o datos para organizarla. Se aplicó la técnica de la encuesta, y se empleó como instrumento el cuestionario de escala ordinal y de tipo Likert.

La investigación es confiable porque los instrumentos fueron sometidos a una prueba piloto cuyos resultados se analizaron en el programa SPSS v.26 para obtener el alfa de CronBach en relación al cuestionario de Phubbing con las dimensiones de abstinencia y abuso y dificultades en controlar el impulso, así mismo se utilizó la misma confiabilidad para la variable dos, regulación emocional y a sus dimensiones reevaluación cognitiva y supresión expresiva.

Este trabajo es válido porque los instrumentos estuvieron supeditados a una validación de juicio de expertos.

3.5. Procedimientos

Los instrumentos fueron validados por cinco juicios de expertos donde emitieran su calificación desde la relevancia, claridad y coherencia donde se evidencie los reactivos con la validez de contenido para ser incorporados en los instrumentos. Se solicitó a la autoridad correspondiente el poder realizar la investigación al Director del CEBA, así mismo se presentó la carta de presentación. El proceso se desarrolló con el consentimiento de cada estudiante ya que son mayores de edad, en la aplicación los instrumentos de recolección de datos, donde se calculó cada variable: regulación emocional y phubbing. Se designado 5 minutos para aplicar el instrumento y donde se tabuló la información proporcionado en un programa de SPSSv.26.

3.6. Método de análisis de datos

En la investigación los datos se procesaron, mediante un paquete estadístico SPSSv 26, permitió la elaboración de las tablas de frecuencias, los gráficos estadísticos, así mismo la prueba estadística de normalidad Kolmogórov-Smirnov en el uso de datos paramétricos (Cabrera, 2015) para la correlación Rho; se procedió a verificar la prueba de Spearman y determinar la relación entre las variables (Martínez et al, 2009), y finalmente se realizó el análisis de las variables.

3.7. Aspectos éticos

En la presente investigación desarrollada por la autora, expresa la honestidad, la confidencialidad y la ética, de los datos; y, la recopilación de información se tomó de los participantes de la muestra, mediante los cuestionarios aplicados y validados, a quienes se les dio a conocer los objetivos de la investigación. Por otro lado, no se ha realizado la manipulación de la información que provoque sesgos en los resultados de la investigación.

IV. RESULTADOS

Objetivo general: Determinar la relación entre la regulación emocional y el phubbing en los alumnos de un Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023.

Tabla 2

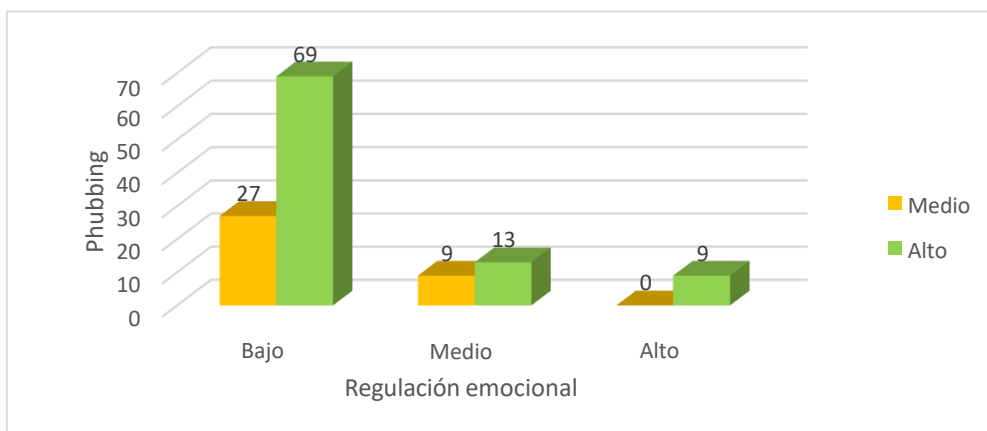
Nivel de relación entre la regulación emocional y el phubbing en los alumnos de un CEBA

		Phubbing			
		Medio	Alto	Total	
Regulación emocional	Bajo	Recuento	27	69	96
		% del total	21,2%	54,4%	75,6%
	Medio	Recuento	9	13	22
		% del total	7,1%	10,2%	17,3%
	Alto	Recuento	0	9	9
		% del total	0,0%	7,1%	7,1%
Total		Recuento	36	91	127
		% del total	28,3%	71,7%	100,0%

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes

Figura 1

Nivel de relación entre la regulación emocional y el phubbing en los alumnos de un CEBA



Análisis:

Apreciados en la tabla 2 que en la variable regulación emocional el 75,6% (96 estudiantes) obtuvo un puntaje bajo, el 17,3% (22) un puntaje medio y el 7,1% (9) un puntaje alto. Para la variable Phubbing se estimó que el 28,3% (36 estudiantes) obtuvo un puntaje medio, y el 71,7% (91) un puntaje alto, no se arrojaron datos en el nivel bajo. La relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 7,1% (9). Mientras que el 7,1% (9) se encontró en un nivel alto con respecto a la relación de ambas variables. En la relación de las variables se tiene que el 54,4% (69) se encuentra en un nivel bajo respecto a la variable regulación emocional y en un nivel alto respecto a la variable Phubbing.

Objetivos específicos 1: Determinar la relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA

Tabla 3

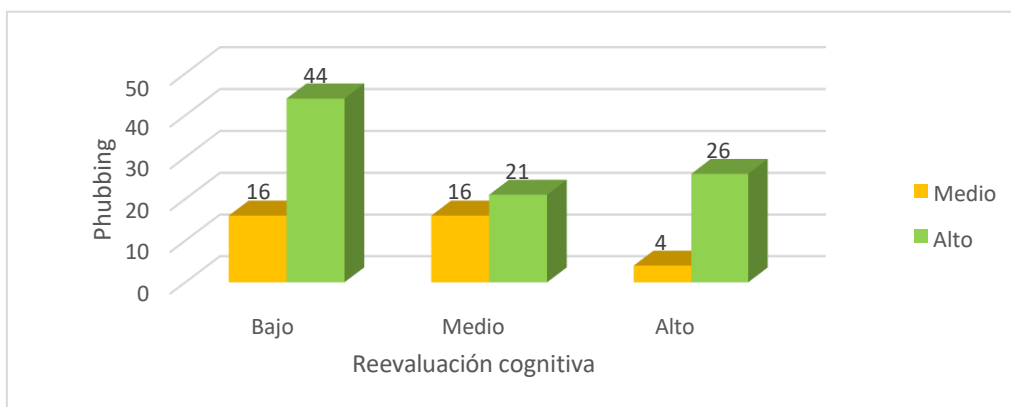
Nivel de relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA

		Phubbing			
			Medio	Alto	Total
Reevaluación cognitiva	Bajo	Recuento	16	44	60
		% del total	12,6%	34,7%	47,3%
	Medio	Recuento	16	21	37
		% del total	12,6%	16,5%	29,1%
	Alto	Recuento	4	26	30
		% del total	3,1%	20,5%	23,6%
Total	Recuento	36	91	127	
	% del total	28,3%	71,7%	100,0%	

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes

Figura 2

Nivel de relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA



Se observa en la Tabla 3 para la dimensión reevaluación cognitiva el 47,3%(60 estudiantes) obtuvo un puntaje bajo, el 29,1% (37) un puntaje medio y el 23,6%(30) un puntaje alto. Para la variable Phubbing se estimó que el 28,3% (36) obtuvo un puntaje medio, y el 71,7% (91) un puntaje alto, no se arrojaron datos en el nivel bajo. La relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 12,6% (16). Mientras que el 20,5% (26) se encontró en un nivel alto con respecto a la relación de ambas variables. Se puede indicar que el 34,7% (44) se encuentra en un nivel bajo en cuanto a la dimensión reevaluación cognitiva y nivel alto respecto a la variable Phubbing.

Objetivos específicos 2: Determinar la relación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA.

Tabla 4

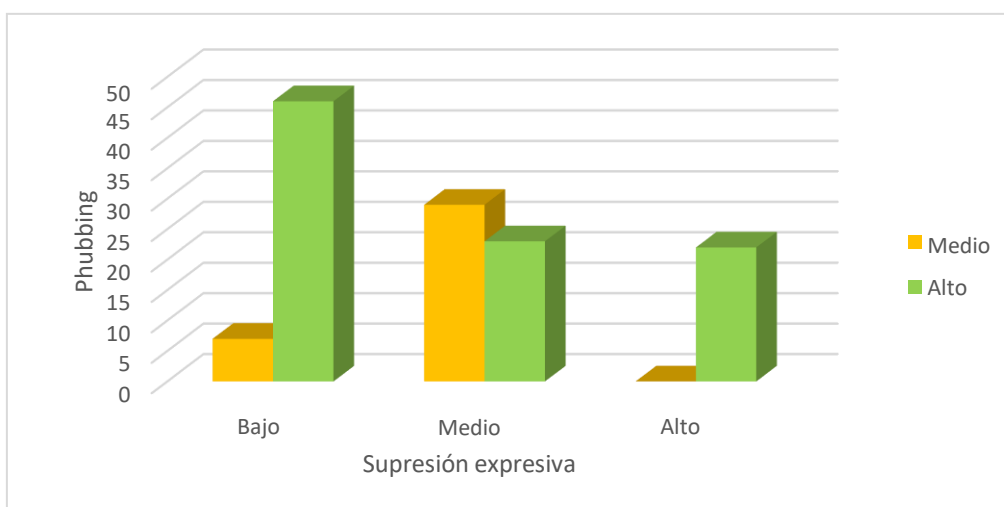
Nivel de relación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA

		Phubbing			
			Medio	Alto	Total
Supresión expresiva	Bajo	Recuento	7	46	53
		% del total	5,5%	36,3%	41,8%
	Medio	Recuento	29	23	52
		% del total	22,8%	18,1%	40,9%
	Alto	Recuento	0	22	22
		% del total	0,0%	17,3%	17,3%
Total		Recuento	36	91	127
		% del total	28,3%	71,7%	100,0%

Nota: Cuestionario aplicado a los estudiantes

Figura 3

Nivel de relación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA



Se observa en la tabla 4 se aprecia la dimensión supresión expresiva el 41,8% (53) obtuvo un puntaje bajo, el 40,9% (52) un puntaje medio y el 17,3% (22) un puntaje alto. Para la variable Phubbing se estimó que el 28,3%(36) obtuvo un puntaje medio, y el 71,7% (91) un puntaje alto, no se arrojaron datos en el nivel bajo. La relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 22,8% (29). Mientras que el 17,3% (22) se encontró en un nivel alto con respecto a la relación de ambas variables. Se puede expresar que el 36,3% (46) se encuentra en el nivel bajo en la dimensión supresión expresiva ante un nivel alto de la variable Phubbing.

Tabla 5*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación emocional	,276	127	,000
Phubbing	,365	127	,000

Decisión estadística

Al aplicar la prueba de normalidad se tuvo en cuenta la cantidad de la población, la cual era de 127 (mayor a 50), parámetro por el cual se decidió emplear la prueba de Kolmogorov-Smirnov. La prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov nos arrojó una distribución no paramétrica (Sig < 0,05) en ambas variables, concluyendo que se aplicó el método no paramétrico Rho de Spearman donde se confirmaron las hipótesis propuestas al principio.

Estadística inferencial

Hi: Existe relación directa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023.

Ho: Existe relación negativa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023.

Tabla 6

Correlación entre la regulación emocional y el phubbing en alumnos de un CEBA

			Regulación emocional	Phubbing
Rho de Spearman	Regulación emocional	Coefficiente de correlación	1,000	-,212**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	127	127
	Phubbing	Coefficiente de correlación	-,212**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	127	127

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se observa en la Tabla 6, que de acuerdo al coeficiente de correlación Rho de Spearman, siendo este de -0,212** entre ambas variables, se interpretó como una correlación negativa baja, asimismo la correlación es significativa de manera bilateral siendo de ,001<0,01. Por consiguiente, se descarta la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

H1: Existe relación directa entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa.

H0: Existe relación negativa entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa.

Tabla 7

Correlación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en alumnos de un CEBA

			Reevaluación cognitiva	Phubbing
Rho de Spearman	Reevaluación cognitiva	Coefficiente de correlación	1,000	-,110**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	127	127
	Phubbing	Coefficiente de correlación	-,110**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	127	127

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se percibe en la tabla 7, que de acuerdo al coeficiente de correlación Rho de Spearman obtenido, siendo este de -0,110** entre ambas variables, se interpretó como una correlación negativa baja, asimismo la correlación es significativa de manera bilateral por ser de ,000<0,01. Por consiguiente, se descarta la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

H2: Existe relación directa entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa

H0: Existe relación negativa entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa

Tabla 8

Correlación entre la supresión expresiva y el phubbing en alumnos de un CEBA

			Supresión expresiva	Phubbing
Rho de Spearman	Supresión expresiva	Coefficiente de correlación	1,000	-,116**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	127	127
	Phubbing	Coefficiente de correlación	-,116**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	127	127

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Se aprecia que en la Tabla 8, que de acuerdo al coeficiente de correlación Rho de Spearman obtenido, siendo este de -0,116** entre ambas variables, se interpretó como una correlación negativa baja, asimismo la correlación es significativa de manera bilateral ya que es de ,000<0,01. Por consiguiente, se descarta la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación, se planteó como objetivo general, determinar la relación entre la regulación emocional y el phubbing en los estudiantes de una institución educativa, tal es así que permitió desarrollar una metodología en un enfoque cuantitativo; es por ello que, pretender saber del porque los medios de comunicación, medios digitales se han vuelto tan virales hoy en día, los que también conllevan a la tendencia de diversos riesgos en los estudiantes, teniendo dependencia de ellos, acarreado a un bajo rendimiento escolar, desmotivación, escaso control, así mismo, del análisis de los datos obtenidos, se percibe que el 75,6% (96 de los alumnos) se hallaban con un puntaje bajo de regulación emocional y la variable Phubbing se estimó que el 71,7% (91 de los estudiantes) alcanzó un puntaje alto siendo dos variables fundamentales para verificar los niveles de riesgo en los estudiantes.

Posteriormente, se realizó el contraste de hipótesis mediante correlación Rho de Spearman obtenido, siendo este de (-,212**) entre ambas variables, se interpretó como una correlación inversa baja, asimismo la correlación es significativa de manera bilateral ya que es de $0,001 < 0,01$. Por consiguiente, la hipótesis nula es aceptada descartándose la hipótesis de investigación.

Los resultados pueden ser comparados por Huamán, (2021), el autor tuvo el propósito de buscar la relación entre el abuso de las utilización de las diversas plataformas con respecto a las relaciones interpersonales de los estudiantes; resultando encontrándose que el 67% de los estudiantes tienen un elevado empleo de las redes sociales y que el 68% de los escolares presentan una baja capacidad de relaciones interpersonales, finalmente, a mayor empleo de las redes sociales menor será relacionarse interpersonalmente.

De la misma manera aporta Cervantes (2017) muestra el relacionar el empleo en las redes sociales de internet y el comportamiento de los alumnos de quinto de secundaria en una institución educativa en sus resultados llegan a contrastar sus hipótesis de: de investigación y nula, aceptando la hipótesis de investigación; y, concluye que el uso de las redes sociales se encuentra relacionada de manera

significativa con el comportamiento de los estudiantes de quinto grado de una escuela.

El aporte de Parmaksız & Kılıçarslan, (2021) se plantearon demostrar que la agresión y la inteligencia emocional tiene un efecto predictivo en el phubbing, en sus resultados presentan que hay una relación significativa negativa entre la inteligencia emocional y el phubbing, una relación significativa positiva entre la agresión y phubbing y una relación significativa negativa de la inteligencia emocional y la agresión. Llegan a concluir que la agresión y la inteligencia emocional son predictores del phubbing.

En los aportes también fueron importantes mencionar la contratación con los autores Gross y Thompson (2007) quienes dicen que, son proceso los cuales ayudan a supervisar, calificar y modificar la intensidad y el tiempo de las reacciones emocionales para alcanzar metas, mediante la conjugación de los objetivos de la regulación con los procesos donde las personas ponen en práctica diversas estrategias. Y phubbing se ha definido como la manera de tomar excesivamente atención a los aparatos móviles los cuales les sirven para enviar y recoger información, conectarse con otras personas (conversar, jugar, discutir, etc.) dejando de lado su mundo real según Choliz (2012)

Luego de conocer la conexión entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en los alumnos, la mayor parte en la dimensión reevaluación cognitiva el 47,2%(60) obtuvo un puntaje bajo, el 29,1%(37) un puntaje medio y el 23,6%(30) un puntaje alto. Para la variable Phubbing se estimó que el 28,3%(36) obtuvo un puntaje medio, y el 71,7%(91) un puntaje alto, no se arrojaron datos en el nivel bajo. La relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 12,6%(16). Mientras que el 20,5%(26) se encontró en un nivel alto con respecto a la relación de ambas variables, se determinó que la relación entre la dimensión reevaluación cognitiva y la variable phubbing se encuentran en el nivel bajo y nivel alta respectivamente en un 34,6% (44). Finalmente se realizó la comparación de hipótesis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman obtenido, siendo este de $-0,110^{**}$ entre ambas variables, se interpretó como una correlación inversa baja. Tal es así, se descarta la hipótesis de investigación aceptándose la hipótesis nula.

En comparación con los resultados de Molero et al., (2020), plantearon su intención de explicar la contribución de la regulación emocional y el estrés académico en escolares del nivel superior, donde sus resultados indican que, los estudiantes universitarios experimentan emociones y sentimientos por la sobrecarga académica, provocando un estrés académico, por lo que es necesario ayudar en la regulación emocional en nuevos contextos, por ello concluyeron que es necesario aprender a reconocer y regular las emociones, autogenerarlas positivamente y desarrollar la capacidad de manejar el estrés académico.

No se hizo ajeno en su aporte de Qu, et al (2022) plantearon examinar que el phubbing de la mamá se relaciona con el acoso cibernético en adolescente, sus resultados encontrados de una muestra de 4 213 alumnos chinos de educación superior, obtuvieron una edad media de 16,41 de edad y una desviación estandar de 0,77, además el 53% fueron mujeres. Concluyeron que el phubbing materno presenta una relación positiva con el ciberacoso adolescente.

Se comprendió en determinar la relación entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de un centro de educación básica alternativa, en la dimensión supresión expresiva el 41,7%(53) obtuvo un puntaje bajo, el 40,9%(52) un puntaje medio y el 17,3%(22) un puntaje alto. Para la variable Phubbing se estimó que el 28,3%(36) obtuvo un puntaje medio, y el 71,7%(91) un puntaje alto, no se arrojaron datos en el nivel bajo. La relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 12,6%(16). Mientras que el 17,3%(22) se encontró en un nivel alto con respecto a la relación de ambas variables; también se determinó que el 36,2% (46) se encuentra en el nivel bajo de la supresión expresiva y en nivel alto del phubbing; posterior a ello se realizó el contraste de hipótesis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman obtenido, siendo este de $-0,116^{**}$ entre ambas variables, se interpretó como una correlación inversa baja. Se concluye que, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Se compararon con los resultados de (Lewis-Paredes, 2020) plantea su objetivo de estudio que la regulación emocional se relaciona con la dependencia emocional de las mujeres que sufren de violencia intrafamiliar. Encuentra como resultado una correlación negativa ($Rho = -0,461$; $p > 0,05$) para sus variables de

estudio; concluyendo que a menor regulación emocional mayor es la dependencia emocional de las mujeres que sufren violencia intrafamiliar.

Por su parte Villafuerte y Vera (2019), en su estudio sobre el phubbing y el género, su propósito señala la forma en que la tecnología incide en la vida diaria, se estableció la diferencia significativa $\chi^2=40.88$, y con un $p=0.000$. En el caso de que regresaron alguna vez al trabajo, casa, estudios y haber olvidado el teléfono móvil la diferencia que arrojó fue de $\chi^2=15.86$, y su $p=0.000$.

De la misma forma aporta Álvarez y Moral (2020), en su estudio señalan que su objetivo es la evaluación del uso problemático que los adolescentes ejecutan desde sus smartphone y redes sociales y como predecir el phubbing; obteniendo como resultados una baja prevalencia del abuso móvil y de redes sociales que predice el phubbing. Comprueban una relación significativa entre el uso de los móviles y la conducta phubbing asociadas a los déficits de autocontrol. Recomendando el uso responsable de las TIC, aprovechando los recursos como parte de la comunicación interactiva entre los jóvenes.

Cabe recalcar que a nivel internacional aproximadamente más de 3 000 millones de personas y cada vez son más y más usuarios usan teléfono móvil, como en los países China, India y Estados Unidos, para Fernández, (2022) indican que, los estudiantes, actualmente demandan más de estos dispositivos móviles, ya que, es allí donde reciben sus clases, sin embargo, muchos de los estudiantes lo utilizan de manera inapropiada, siendo un riesgo de tendencia a la dependencia de los teléfonos móviles, el fenómeno del uso y abuso de las TICs, por parte de los estudiantes, ya que, al parecer un nuevo dispositivo en las manos de ellos, los lleva a explorar nuevos espacios no físicos de comunicación e interacción, conllevando a diversos riesgos que se van presentando, como el bajo rendimiento, la desmotivación por el estudio, descuido de su autocontrol, entre otros, tendiendo a una dependencia de los teléfonos móviles. El contacto con estos dispositivos móviles y la conectividad se da de forma exagerada llevando a que cada día el distanciamiento entre las personas sea más donde no existe interacción física prefiriendo estar conectados con sus teléfonos móviles recibiendo esto el nombre de Phubbing.

En nuestro país, el confinamiento social, las actividades laborales, artísticas, deportivas, económicas, sociales y culturales, entre ellas, la educación, se desarrolló de manera remota siendo necesarios que los estudiantes contasen con una computadora o en todo caso con un teléfono móvil y que se encuentren conectados a internet durante el día, con el propósito de que los estudiantes pudieran recibir sus clases, planificadas por los profesores y profesoras.

Cada teoría de investigación brinda un aporte fundamental para el estudio demostrando que el phubbing son medios corrosivos para la juventud estudiantil las cuales se ven reflejados en la regulación emocional de cada uno de ellos durante el proceso de estudios, no cumpliendo en sus roles, y siendo perjudicial en su futuro, cabe señalar que la regulación emocional de un joven es más propenso a tener enfermedades psicosociales, cambios de humor, estrés, y una serie de cambios que impiden socializarse ante el mundo libremente sin la necesidad de depender de equipos tecnológicos. Aquí los padres tienen que tener un rol fundamental para eliminar o disminuir esta problemática, en no apoyar y enseñarles desde casa la existencia de horarios para determinadas actividades, además con la ayuda de los docentes o maestros en las escuelas esto sería reforzado y tener un mejor futuro como estudiantes. Por otro lado, todos los aportes por los múltiples antecedentes tanto nacionales, internaciones se mostraron con el mismo problema de la investigación las cuales ayudo a fundamentar y contrarrestar el presente trabajo de investigación.

Según Contreras y Curo (2017) señala que las nuevas formas de comunicarse han desarrollado en los adolescente y jóvenes capacidades que afectan en la comunicación de forma negativa. Así mismo para Paredes y Ríos (2017) manifiesta que las personas se adecuan con facilidad a un teléfono móvil donde cada vez es más sofisticado y cumple con los requerimientos que necesitan tendiendo a más dependencia de los teléfonos móviles.

La investigación se hizo valida mediante la revisión y aprobación de dos instrumentos dados por el juicio de tres expertos en la materia quienes dieron fe de los medios de recolección, análisis de datos de acuerdo a sus variables, dimensiones e indicadores, separado por ítems, ellos fueron participes de la

investigación dando un énfasis a mas futuros estudios, arrojando cuestionarios confiables y aptos para su aplicación, la investigación se realizó sin ningún problema, con la veracidad, responsabilidad, autonomía y seriedad del contexto establecido de acuerdo a las normas legales de la Universidad Cesar Vallejo, además se brindaron las recomendaciones posibles para que la problemática detectada sea mejor para un futuro de los estudiantes, quedando como registro en cada capítulo realizado.

Los resultados encontrados se pueden generalizar a otras instituciones educativas tanto privadas como nacionales de niveles iniciales, primarias y secundarias, o llevar a otro nivel como la educación superior ya que cuentan con las mismas características de población, y poder identificar al problema a tiempo y ser salvaguardados, y combatir con el Phubbing que desequilibra la regulación emocional de los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

1. Se pudo determinar la relación entre la regulación emocional así que 75,6% (96) obtuvo un puntaje bajo y el phubbing se estimó que el 71,7% (91) un puntaje alto en los alumnos de un CEBA, la relación de ambas variables arrojó un puntaje medio del 7,1% (9), obteniendo un coeficiente de correlación Rho de Spearman, de $-0,212^{**}$ demostrando correlación inversa baja, donde el phubbing provoca en los estudiantes problemas graves que entrañan directamente con la educación e inestabilidad emocional en ellos.
2. Se explicó la relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing alumnos de una institución arrojó un puntaje alto del 20,5% (26), así mismo, la relación entre la reevaluación cognitiva es baja y alta en el phubbing en un 34,6% (44); afirmándose con el coeficiente de correlación Rho de Spearman de $-0,110^{**}$ dando una correlación inversa baja, porque la relación, entre las variables van en sentido contrario, que al aumentar una reduce a la otra.
3. Por último, se determinó la relación entre la supresión expresiva y phubbing en alumnos de un CEBA arrojó un puntaje medio del 28,8% (29), sin embargo, la relación entre la supresión expresiva es baja y el phubbing es alta, en un 36,2% (46), encontrándose con la correlación Rho de Spearman de $-0,116^{**}$ obtuvo una correlación inversa baja.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al personal directivo o autoridades del CEBA, desarrollar talleres para desarrollar habilidades psico-emocionales tales como "comunicación efectiva, tolerancia y empatía" que permitan elevar sus habilidades blandas, ya que muchos estudiantes se acogen en un teléfono móvil como un espacio de escape de su realidad, en casos de tristeza, desanimo o frustración.
2. Se recomienda a los directivos concientizar a los docentes y alumnos mediante talleres respecto a las adicciones en específico del Phubbing, así como cuales son consecuencias que este podría tener.
3. Se recomienda a los docentes, deben tener en cuenta en generar un ambiente distinto en las aulas, tales como las normas de convivencia donde deben de evitar los teléfonos móviles durante las clases, para respetar los periodos de educación y generar la abstinencia de ello, que permitan desarrollar su creatividad, imaginación y pensamientos prácticos fomentando la interacción de los alumnos.
4. Se recomienda a los docentes y padres alagar los logros de los alumnos cuando regulen o controlen el uso de los teléfonos móviles en situaciones sociales, así mismo reforzando esta conducta positiva de autocontrol, con el fin de desarrollar nuevas formas para mejorar las relaciones entre estudiantes y profesores.

REFERENCIA

- Álvarez-Cabrera, P. L., Parra Carvallo, R. F., Jerez Hamdan. R. E., & Arias Laura, C. G. (2021). *Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 22(22), 91-108. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2021000200006&script=sci_arttext
- 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://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7284834>
- Begoña, M. (2018). *Intolerancia a la Frustración y Regulación Emocional en adolescentes. Revista Con Ciencia EPG*, 3(2), 12-33. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.2>
- Benítez, M. (2018). *Uso y abuso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación por adolescentes: un estudio representativo de la ciudad de Madrid*. Universidad Camilo José Cela. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5567
- Buctot, D., (2020). *Factors Associated with Smartphone Addiction Prevalence and its Predictive Capacity for Health-Related Quality of Life among Filipino Adolescents*. *Children and Youth Services Review*, 110, 104-758. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104758>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., Irrázaval, M., & Irrázaval, M. (2020). *Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile*. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>

- Carmona, D., Lizcano, E. (2018). *La inteligencia emocional para la formación integral de los niños UNAM*, 40. <https://books.google.com.pe/books?id=ZG5LDwAAQBAJ&printsec=frontcove>
- Capilla Garrido, E., & Cubo Delgado, S. (2017). *Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico*. Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación, 50, 173-185. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J. R., & Donado Campos, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Atención Primaria*, 31(8), 527- 538. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
- Castillo Gonzales, M. E., Tenezaca Sánchez, J. R., & Mazón Naranjo, J. P. (2021). *Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador*. Revista Eugenio Espejo, 15(3), 59-68. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2661-67422021000300059&script=sci_arttext
- Cervantes, E. (2017). *Uso de las redes sociales y su relación con el comportamiento de los alumnos de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo – 2016*. Universiad Nacional Enrique Guzmán y Valle - Lima - Perú.
- Contreras Carranza, P. & Curo Millones, M. (2017). *Dependencia a las redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo 2017* <https://hdl.handle.net/20.500.12802/6429>
- Charland, L. (2011). *Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation*. Emotion Review, 3, 83-91. DOI: 10.1177/1754073910380967
- Chotpitayasunondh, V. y Douglas, K. (2018). *How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via Smartphone*.

Computadoras en el comportamiento humano, 63, 9-18.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

Corvin, J. (2016). Psicología emocional: principales teorías de la emoción
<https://psicologiaymente.com/psicologia/psicologia-emocional>

Erzen, E., Odaci, H. y Yeniçeri, Í. (2019). Phubbing: Which Personality Traits Are Prone to Phubbing Social Science Computer Review, 39(1), 56-69.
<https://doi.org/10.1177/0894439319847415>

Fernández, R. (2022). *Usuarios de smartphones: suscripciones mundiales de teléfonos inteligentes 2016-2027*. Statista.
<https://es.statista.com/estadisticas/636569/usuarios-de-telefonos-inteligentes-a-nivel-mundial/#:~:text=El%20n%C3%BAmero%20de%20suscripciones%20de,pa%20durante%20los%20pr%C3%B3ximos%20a%C3%B1os>.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2019). *The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.

Goleman, D. (2009). *Inteligencia Ecológica*. Vergara

Hervás, & Jódar, (2008). *Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. Clínica y salud*.
<https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v19n2/v19n2a01.pdf>

Hernández, T., Duana, D., Hernández, J., & Torres, D. (2021). *LA PRESENCIA DE PHUBBING EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SUPERIOR*. 12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8075831>

Herrera-Jiménez, R., & Valero-Larrea, S. (2021). *The Burnout Syndrome as a factor affecting the performance of teachers in the Israel Eduactional Unit*. 7, 3-13.

Huamán, E. (2021). *Uso de las Redes Sociales y su influencia en las Relaciones Interpersonales de los Estudiantes de 3° Grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa "Carlos Wiese" del Distrito de Juanjuí, Provincia de*

Mariscal Cáceres, Región San Martín [Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle - Lima - Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.14039/5234>

Lewis-Paredes, J. (2020). *Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de Beca 18 de una universidad privada de Arequipa* [Universidad Católica de Santa María - Arequipa - Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2766>

Molero, A., Sabrera, E., & Paz, P. (2020). *Regulación emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes de iv ciclo de la carrera de administración de empresas de la modalidad para gente que trabaja de una universidad privada de lima durante el periodo 2020 II* [Universidad Tecnológica del Perú - Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/4155>

Parmaksız, İ., & Kılıçarslan, S. (2021). *Psycho-Educational Research Reviews*. 10(3), 189-203. <https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/21>

Obregón, M. (2015). *Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar

Parmaksız, İ. y Kılıçarslan, S. (2021) Aggression and Emotional Intelligence as predictors of Phubbing. *Psycho-Educational Research Review*, 10(3). https://www.doi.org/10.52963/PERR_Biruni_V10.N3.12

Qu, J. (2020). *Mother Phubbing and Adolescent Cyberbullying: The Mediating Role of Perceived Mother Acceptance and the Moderating Role of Emotional Stability*. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00535-w>

Rodríguez, L. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín de la UPTC*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. 25 Repositorio institucional de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/1415>

- Thompson, R. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition, the development of emotion regulation*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Villafuerte, C. y Vera, M. (2019). *Phubbing y género en un sector académico en Quito: Uso, abuso e interferencia de la tecnología*. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, (79), 1-19. <https://doi.org/10.29101/crcs.v0i79.9156>
- Villanueva, J. y Cubas, W. (2019). *Phubbing: La epidemia del siglo XXI que conecta al mundo y desconecta personas* (Carta al editor). *Rev. cuerpo méd. HNAAA*, 12(1).
<http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/491/259>
- Weissman, D., Bitran, D., Miller, A., Schaefer, J., Sheridan, M., & McLaughlin, K. (2019). *Difficulties with emotion regulation as a transdiagnostic mechanism linking child maltreatment with the emergence of psychopathology*. *Development and Psychopathology*, 31(3), 899-915.
<https://doi.org/10.1017/S0954579419000348>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Matriz de consistencia							
Título: Regulación emocional y phubbing en estudiantes de un centro de educación básica alternativa del departamento de Lambayeque, 2023							
Autor: Lileya Olenka Limonchi Abad							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General: ¿Existe relación entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa-Eten, 2023? Problemas Específicos: Específico 1 ¿Qué relación existe entre la reevaluación cognitiva y el phubbing de estudiantes de una institución	Objetivo general: Determinar la relación entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023. Objetivos específicos: Específico 1 Determinar la relación entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa.	Hipótesis general: Hi: Existe relación directa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023; Ho: Existe relación negativa entre la regulación emocional y el phubbing en estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa de Eten, 2023. Hipótesis específicas: Específica 1	Variable 1: Regulación emocional				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			REEVALUACIÓN COGNITIVA	Claridad Coherencia Relevancia	1,3, 5,7,8,10	Nominal	
			SUPRESIÓN EXPRESIVA	Claridad Coherencia Relevancia	2,4,6,9		
			Variable 2: Phubbing				
			ABSTINENCIA	Trastornos adictivos Severo malestar provocado	1,2,3,4,5.	Nominal	

<p>educativa? Específico 2 ¿Qué relación existe entre la supresión expresiva y el phubbing de estudiantes de una institución educativa?</p>	<p>Específico 2 Determinar la relación entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa</p>	<p>Existe relación directa entre la reevaluación cognitiva y el phubbing en estudiantes de una institución educativa</p> <p>Específica 2 Existe relación directa entre la supresión expresiva y el phubbing en estudiantes de un CEBA.</p>	<p>ABUSO Y DIFICULTAD EN CONTROLAR EL IMPULSO</p>	<p>Utilización del móvil Características de trastornos de uso excesivo con relación a la conducta. Aplicaciones del móvil (WahatsApp, redes sociales o Youtube). Dificultad de control conductual</p>	<p>6,7,8,9,10 11,12,13,14</p>		
Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos		Estadística a utilizar			
<p>Nivel: Básico</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>Método:</p>	<p>Población: La población del presente estudio está constituida por 127 estudiantes de cuarto de avanzado</p> <p>Muestreo: no probabilístico</p>	<p>Variable 1: Regulación emocional Teoría: RES Técnica: Encuesta Autor: Gross y John (2003) ERQ Instrumento: Cuestionario Test: Escala Regulación Emocional Ámbito de Aplicación: Institución Educativa: CEBA, 2023 - Eten</p> <p>Forma de Administración: Individual - virtual</p> <p>Variable 2: Phubbing</p>		<p>DESCRIPTIVA:</p> <p>Los datos de la muestra, se procesarán en el programa estadístico SPSSv 26, donde se elaborarán tablas cruzadas para determinar el nivel de los resultados para el análisis descriptivo y comparativo, de las variables y dimensiones. Para la prueba de hipótesis se empleará el coeficiente de correlación de (rho) Spearman, que es una medida de correlación que mide el grado de relación o asociación de las variables en estudio</p>			

Descriptivo, hipotético deductivo.	Muestra: constituida por 127 estudiantes.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Test Dependencia Telefónica Móvil Autor: Propuesta por Choliz (2012) Ámbito de Aplicación: Institución Educativa CEBA, 2023 - Eten Forma de Administración: Individual virtual	
--	--	---	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Regulación emocional	Momeñe y Estévez (2017) indica que las Dificultades en la Regulación emocional corresponden a una alta vulnerabilidad emocional para la regular la emoción, así como un déficit en la habilidad de la modulación emocional.	Para la recolección de datos se aplicó el test DERS (Escala Dificultad Regulación Emocional) propuesto por Hervás y Jódar, (2008). El DERS contiene 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert con 5 categorías	Reevaluación Cognitiva	Claridad Coherencia Relevancia	Nominal
			Supresión Expresiva	Claridad Coherencia Relevancia	
Variable 2 Phubbing	Escavy (2014) refiere al phubbing, como la forma de tomar más atención a los aparatos electrónicos donde pueden acoger y enviar textos. Por medio de un dispositivo, los individuos pueden instituir vínculos entre personas que van a redes sociales, y estas personas se pueden localizar bienamente en Internet.	Para la recolección de datos se aplicó el test TDM (Test Dependencia Teléfono Móvil) propuesto por Choliz (2012). El TDM contiene 14 ítems con formato de respuesta tipo Likert	Abstinencia	Trastornos adictivos Severo malestar provocado	Nominal
			Abuso y dificultad en controlar el impulso	Utilización del móvil Características de trastornos Uso excesivo con relación a la conducta.	

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL

Datos generales:

Fecha de recolección:/...../.....

El instrumento presentado tiene la intención de recolectar información sobre la regulación emocional en estudiantes de una institución educativa. Por lo que se debe prestar atención a cada ítem, marcando una de las alternativas del 1 al 5, según su contexto y opinión personal. No existe respuestas “correctas” o “incorrectas”, i respuestas “buenas” y “malas”. Únicamente se les pide sinceridad y honestidad de su parte al momento de responder las preguntas. Las respuestas que otorgue serán de carácter reservado y confidencial.

ÍTEMS	Completa mente en desacuer do (1)	En desacuer do (2)	Indeci so (3)	De acuer do (4)	Comple tamente de acuerdo (5)
REEVALUACIÓN COGNITIVA					
1.Cuando quiero sentir más una emoción positiva (por ejemplo, alegre o divertido), modifico lo que pienso sobre ello.					
2.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa (por ejemplo, tristeza o enfado), modifico lo que pienso sobre ello.					
3.Cuando hago frente a una situación estresante, pienso en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.					
4.Cuando quiero sentir más una emoción positiva, cambio la manera de pensar sobre esa situación.					
5.Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.					
6.Cuando quiero sentir menos una emoción negativa, cambio la manera de pensar sobre esa situación.					
SUPRESIÓN EXPRESIVA					
7.Trato de mantener ocultos mis sentimientos					
8.Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.					

9. Controlo mis emociones no expresándolas.					
10. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.					

¡Gracias por su atención!

CUESTIONARIO SOBRE PHUBBING DE CHÓLIZ

Datos generales:

N° de cuestionario: Fecha de recolección:/...../.....

El instrumento presentado tiene la intención de recolectar información sobre el phubbing en estudiantes de una institución educativa. Por lo que se debe prestar atención a cada ítem, marcando una de las alternativas del 1 al 5, según su contexto y opinión personal. No existe respuestas “correctas” o “incorrectas”, i respuestas “buenas” y “malas”. Únicamente se les pide sinceridad y honestidad de su parte al momento de responder las preguntas. Las respuestas que otorgue serán de carácter reservado y confidencial.

ÍTEMS	Completa mente en desacue rdo (1)	En desac uerdo (2)	Ind eci so (3)	De acu er do (4)	Comp letam ente de acuer do (5)
ABSTINENCIA					
1. Si se me estropeara el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.					
2. Si no tengo el móvil me encuentro mal.					
3. No creo que pudiera aguantar una semana sin móvil.					
4. Cuando me siento solo le hago una pérdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS).					
5. Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje, o haría una llamada					
ABUSO Y DIFICULTAD EN CONTROLAR EL IMPULSO					
6. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por gastar mucho el teléfono.					
7. Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono, o enviar SMS.					
8. He enviado más de 5 mensajes en un día.					
9. Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el móvil.					
10. Cuando me aburro, utilizo el móvil.					

11. Utilizo el móvil (llamadas o SMS) en situaciones que, aunque o son peligrosas no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)					
12. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS.					
13. Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo.					
14. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un SMS.					

¡Gracias por su atención!

Anexo 4. Validez y confiabilidad

Operacionalización de variable de regulación emocional

Dimensión		Escala	Ítems
Reevaluación cognitiva	Claridad	Ordinal	1,3,5,7,8,10
	Coherencia		
	Relevancia		
Supresión expresiva	Claridad		2.4.6.9.
	Coherencia		
	Relevancia		

Elaborado en adaptación de Gross y John (2003)

Operacionalización de variable pubbing

Dimensión	Indicadores	Escala	Ítems
Abstinencia	Trastornos adictivos Severo malestar provocado		1,2,3,4,5

Operacionalización de variable *pubbing*

Dimensión	Indicadores	Escala	Ítems
Abstinencia	Trastornos adictivos Severo malestar provocado		1,2,3,4,5
Abuso y dificultad en controlar el impulso	Utilización del móvil Características de trastornos Uso excesivo con relación a la conducta. Aplicaciones del móvil (WahatsApp, redes sociales o Youtube). Dificultad de control conductua	Ordinal	6,7,8,9,10,11,12,13,14

Elaborado en adaptado de Choliz (2012)

Anexo 5. Procesos de confiabilidad

Validación de los instrumentos, determinando la confiabilidad

Instrumento	Alfa de Cronbach
V1: Phubbing	0.9917
V2: Regulación emocional	0.9019

Valuación mediante la V de Aiken:

V1: Phubbing

Dimensión Ítem	Abstinencia					Abuso y dificultad en controlar el impulso								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
V-Aiken/ítem	0.89	0.88	0.91	0.76	0.83	0.76	0.81	0.91	0.93	0.91	0.76	0.76	0.94	0.95
V-Aiken/dimensión	0.853					0.860								
V-Aiken/variable	0.857													

V2: Regulación emocional

Dimensión Ítem	Reevaluación cognitiva							Supresión expresiva			
	1	3	5	7	8	10	2	4	6	9	
V-Aiken/ítem	0.93	0.90	0.80	0.92	0.82	0.79	0.63	0.48	0.93	0.65	
V-Aiken/dimensión	0.860							0.673			
V-Aiken/variable	0.785										

V1: Phubbing

Confiabilidad con el alfa de Cronbach

Con una muestra piloto de 20 personas

N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14
1	4	5	2	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	2
2	4	4	2	4	3	4	5	3	4	2	1	4	5	5
3	3	4	2	4	3	3	5	3	4	1	1	3	5	5
4	3	5	2	4	5	3	4	3	4	1	2	3	5	5
5	4	4	2	4	5	2	5	4	5	2	2	3	4	2
6	3	5	2	4	3	5	5	4	5	2	3	4	5	1
7	3	5	5	4	3	5	5	4	5	2	3	3	5	2
8	3	5	5	4	3	5	5	3	5	3	5	4	5	5
9	3	4	4	5	5	3	5	3	4	3	5	5	5	1
10	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	5	2	3	1
11	4	5	5	4	4	2	4	2	5	4	5	4	5	3
12	2	5	5	4	3	2	4	5	5	3	5	4	5	3
13	2	4	4	4	3	3	4	5	5	3	5	5	5	3
14	5	1	5	2	4	3	2	3	5	4	3	4	5	1
15	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	3	5	3	1
16	5	1	5	2	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5
17	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1
18	3	1	3	3	4	5	5	4	2	2	3	5	3	1
19	3	1	3	2	3	5	2	4	3	3	4	5	3	2
20	5	1	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	2

V2: Regulación emocional

Confiabilidad con el alfa de Cronbach

Con una muestra piloto de 20 personas

N	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
1	4	5	3	1	6	1	7	6	1	5
2	3	5	2	1	6	1	6	6	1	4
3	4	5	3	1	3	1	7	6	3	3
4	3	5	3	1	6	2	7	6	3	4
5	3	5	4	1	3	2	7	6	3	3
6	3	5	3	1	2	1	7	7	3	3
7	4	5	3	1	2	1	7	7	3	3
8	4	5	2	1	1	1	7	7	7	3
9	7	5	2	1	1	1	7	6	3	2
10	4	3	1	1	1	1	4	4	3	1
11	3	5	3	1	1	1	7	6	3	3
12	3	5	1	1	3	7	7	6	4	3
13	4	5	2	1	3	7	6	6	4	4
14	4	5	1	7	3	7	6	6	4	3
15	3	5	3	7	7	6	7	6	4	4
16	2	5	5	7	4	6	7	6	4	4
17	2	5	5	7	3	7	7	6	4	4
18	7	5	4	7	3	7	7	6	4	5
19	3	3	3	7	2	4	3	3	4	3
20	3	5	4	7	4	7	7	6	4	3