

USO DE INTERNET Y ANSIEDAD SOCIAL

Nuria Antón Ros

Universidad de Alicante

nuria.anton@ua.es

María de Lourdes López-López

Universidad Central del Ecuador

mllopez@uce.edu.ec

Roberto Ovidio Freire

Universidad Central del Ecuador

rofreire@uce.edu.ec

María Araceli Pérez-García

Universidad de Almería

aracelip@ual.es

Received: 12 enero 2023

Revised: 17 enero 2023

Evaluator 1 report: 10 febrero 2023

Evaluator 2 report: 06 marzo 2023

Accepted: 22 marzo 2023

Published: junio 2023

RESUMEN

Las tecnologías de la información y la comunicación son un elemento clave en la evolución de la sociedad y, por ello, en la formación en los estudios universitarios la inmersión digital se hace cada vez más necesaria para la posible continuidad en los estudios. La exigencia por el dominio de la competencia digital, por tanto, es imprescindible para la educación y la sociedad actual, lo que puede conllevar problemas psicoeducativos de distinta índole como es la ansiedad social, es decir, el miedo ante el escrutinio de los demás. Ante este marco, el presente estudio fue diseñado para identificar las diferencias estadísticamente significativas en ansiedad social entre el alumnado que más usa internet frente a los estudiantes que lo usan menos. La muestra estuvo conformada por 3.060 participantes universitarios de edades comprendidas entre los 19 y 24 años. Se analizaron las competencias digitales mediante la variable uso de internet del Test Ikanos y la ansiedad social que se evaluó a través Social Anxiety Scale For Adolescents (SAS-A). El análisis estadístico empleado fue el análisis de varianza (ANOVA) y la regresión logística por pasos adelante mediante el estadístico de Wald, proporcionando como resultados que la Odd Ratio (*OR*) variaba entre .93 y .98. En conclusión, los estudiantes que indicaron que utilizaban internet ocasionalmente presentaron puntuaciones más altas en ansiedad social que sus compañeros que la utilizaban a diario.

Palabras clave: competencia digital; internet; ansiedad social; educación

ABSTRACT

Internet use and social anxiety. Information and communication technologies are a key element in the evolution of society and, therefore, in training in university studies, digital immersion is increasingly necessary for possible continuity in studies. The requirement for the mastery of digital competence, therefore, is essential for education and today's society, which can lead to psychoeducational problems of different kinds such as social anxiety, that is, fear of the scrutiny of others. Given this framework, the present study was designed to identify statistically significant differences in social anxiety between students who use the internet the most versus students who use it less. The sample consisted of 3.060 university participants aged between 19 and 24 years. Digital competences were analyzed using the variable internet use of the Ikanos Test and social anxiety that was evaluated through the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A). The statistical analysis used was the analysis of variance (ANOVA) and the logistic regression by steps forward using the Wald statistic, providing as results that the Odd Ratio (*OR*) varied between .93 and .98. In conclusion, students who indicated that they used the Internet occasionally had higher scores in social anxiety than their peers who used it daily.

Keywords: digital competence; Internet; social anxiety; education

INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información (TI), las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y el uso de Internet se consideran vitales para el aprendizaje permanente, para que las personas sean ciudadanos de la sociedad del conocimiento (Council of European Parliament, 2005), así como para enfrentar los retos de la vida cotidiana, pues han modificado el enfoque que los sujetos y la sociedad tienen del aprendizaje, de cómo construir el conocimiento y la comunicación (Cartelli, 2010). Utilizar de forma creativa, crítica y segura las Tecnologías de la Información y la Comunicación para alcanzar éxitos en ámbitos laborales, de empleabilidad, de enseñanza – aprendizaje, durante el tiempo libre o en el fomento hacia la inclusión y la participación en sociedad, es lo que se conoce como competencia digital (Ala-Mutka, 2011; INTEF, 2017). En cambio, Gisbert y Esteve (2011) la comprenden como el compendio de todas las habilidades, conocimientos y actitudes tanto de los aspectos tecnológicos, como de los informacionales, multimedia y para la comunicación; con la finalidad de ser funcional en un entorno digital (INTEF, 2017). Por tanto, la competencia digital es imprescindible para afrontar retos de la vida cotidiana, la formación académica y profesional de los estudiantes (López-López, 2022). Un imprescindible que, según Dorsch (1985), obliga a adaptarse a normas y expectativas lo cual puede producir un efecto traumático, causar angustia escolar derivando en problemas de personalidad o de disposiciones neuróticas y, por tanto, ansiedad social.

La fobia social o trastorno por ansiedad social, se define como “el miedo excesivo e irracional a la observación o al escrutinio por parte de los demás en situaciones sociales específicas” (hablar en público, ser exhibido ante los demás o ser evaluado) (Torres, 2016, p. 4). Heimberg (2001) la secciona entre fobia social generalizada y fobia social no generalizada. La primera manifiesta ansiedad en situaciones sociales en general, como puede ser una conversación con desconocidos, y la no generalizada se concreta al temor a hablar en público. En general, es considerada como una enfermedad psiquiátrica y se encuentra clasificada en los Manuales de Diagnóstico Internacionales como un trastorno de ansiedad (San Vicente Montalbán, 2015). Se considera que esta enfermedad se inicia tempranamente, entre los 12 y 17 años, tiene un curso crónico (Wancata et al., 2009) y puede generar discapacidades psicosociales severas (Leichsenring et al., 2013). En la adolescencia, puede dificultar la adquisición de habilidades y destrezas importantes para el desarrollo personal y las relaciones sociales, situaciones que pueden transferirse y originar problemas en el funcionamiento adaptativo en la edad adulta (Gauer, et al., 2006). Normalmente, las personas que la padecen muestran hipersensibilidad frente a la crítica, la evaluación negativa y el rechazo de las personas, muestran baja autoestima, escasa autoafirmación y denotan síntomas de ansiedad (López, 2022). Por ello, las universidades deben ofrecer la formación correspondiente a sus estudiantes, para que puedan insertarse exitosamente en el mundo académico, laboral y social del siglo XXI.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Por todo ello, como objetivos del estudio se concretaron los siguientes:

- Identificar diferencias en ansiedad social en función del uso de internet.
- Determinar cómo la variable psicoeducativa ansiedad social predice el uso de internet.

En consecuencia, de acuerdo con los objetivos propuestos, las hipótesis planteadas para esta investigación fueron:

- Hipótesis 1.- El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en ansiedad social, en relación con los estudiantes que lo usan menos.
- Hipótesis 1.1.- El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en miedo a la evaluación negativa, en relación con los estudiantes que lo usan menos.
- Hipótesis 1.2.- El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, en relación con los estudiantes que lo usan menos.
- Hipótesis 1.3.- El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias en ansiedad y evitación social ante gente en general, en relación con los estudiantes que lo usan menos.
- Hipótesis 2.- En el alumnado universitario, la ansiedad social predice el uso de internet.
- Hipótesis 2.1.- Conforme aumenta la puntuación en miedo a la evaluación negativa, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.
- Hipótesis 2.2.- Conforme aumenta la puntuación en ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.
- Hipótesis 2.3.- Conforme aumenta la puntuación en ansiedad y evitación social ante gente en general, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.

PARTICIPANTES

Los participantes universitarios que colaboraron en esta investigación fueron estudiantes matriculados en las diferentes titulaciones de la Universidad Central del Ecuador (Quito) durante el curso académico 2018 – 2019. La edad del alumnado abarcó entre los 19 y 24 años, predominando los de 21 y 22 (Tabla 1). Respecto al género, prevalecen las mujeres con un 59% frente a los hombres con el 41%, quedando una muestra final de 3.060 personas.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes

Edad		Porcentaje de sexo por edad	
Edad	Porcentaje	Mujeres	Hombres
19	8.5	10%	6%
20	16.5	18%	14%
21	22.9	24%	22%
22	24.3	24%	24%
23	17.2	15%	21%
24	10.7	9%	13%

METODOLOGÍA

Instrumentos

Los objetivos planteados se han alcanzado aplicando los instrumentos “Test Ikanos” para medir la “Competencia digital” y el Test “SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents)” para el análisis de la variable psicoeducativa “Ansiedad social”.

Instrumento para la evaluación de la variable Competencias digitales: Test Ikanos

Esta prueba de autodiagnóstico de competencias digitales se estructura en seis bloques temáticos: Potencial de desarrollo de competencias digitales, Información, Comunicación, Creación de contenidos, Seguridad y Solución de problemas. Para este estudio se seleccionó el ítem “frecuencia del uso de Internet”. Está diseñado para ser autoadministrado y permite a cada persona, obtener una aproximación a su perfil digital.

Instrumento para evaluar la variable Ansiedad Social: Test SAS-A

La prueba utilizada para medir la ansiedad social fue el Test SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents) de Ingles et al., (2010), adaptada de la escala social para niños. Los factores que lo componen son tres: miedo a la evaluación negativa FNE (ejemplo: me preocupa lo que otros dicen acerca de mí), evitación social y malestar nuevo SAD-N (ejemplo: me pongo nervioso cuando hablo con gente de mi edad con la que no estoy familiarizado), evitación social y malestar general SAD-G (ejemplo: tengo miedo de pedir a los demás que hagan cosas conmigo, porque me podrían decir que no). Consta de 22 ítems, de los cuales 18 corresponden a autoevaluación descriptiva y los 4 restantes muestran las preferencias sociales o prioridades en términos de actividad. Utiliza una escala de Likert de 5 puntos en la que A significa nunca y E significa siempre. Sus niveles de fiabilidad son aceptables tanto para el total de la escala =.93 y para los 3 factores entre .82 y .86.

Procedimiento

El procedimiento seguido durante la investigación fue el siguiente. En primer lugar, se prepararon todos los instrumentos y el material para aplicarlo en las aulas. Seguidamente, se convocó una reunión de coordinación, en cada facultad, con los docentes para solicitar su participación. Llegado el momento de aplicar el cuestionario, se explicó a los estudiantes el objetivo del estudio y se pidió su participación voluntaria, los estudiantes que proporcionaron su consentimiento informado recibieron en sus correos el enlace para llenar un formulario de Google y lo completaron desde sus propios dispositivos (smartphone, Tablet o computador personal). La duración estimada de cumplimentación de la encuesta fue de 30 a 40 minutos; al oprimir la tecla “enviar” las respuestas dadas por los estudiantes fueron almacenadas en Google Drive. Durante el tiempo dado para cumplimentar el cuestionario, se ofreció la disposición de la investigadora para atender todas aquellas dudas que surgieran respecto a la investigación. Finalmente, se agradeció la participación a los estudiantes y docentes.

El procedimiento finalizó con el registro de datos en la base de datos para realizar los análisis estadísticos e interpretar los resultados.

Análisis de datos

El procedimiento en el análisis de datos fue el siguiente. En primer lugar, se analizó la distribución de los participantes a través de tablas de contingencia y su correspondiente valor de χ^2 . Posteriormente, para analizar las diferencias en la variable psicoeducativa Ansiedad social en función del uso de Internet se realizaron pruebas Anova estableciendo las diferencias de magnitudes a través de la d de Cohen, y por último se utilizó la regresión logística para pronosticar el uso de Internet en función de las variables psicoeducativas.

RESULTADOS

Diferencias en Ansiedad Social en función del Uso de Internet

Como se observa en las tablas 2 y 3 y en la figura 1, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en el Miedo a la evaluación negativa (FNE) en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente; Grupo 2 = Varias veces a la semana; Grupo 3 = A diario), $F = 9.99, p < .001$, estas diferencias se encuentran entre quienes utilizan ocasionalmente internet y quienes las utilizan todos los días, puntuando más alto los primeros, también se dan diferencias entre quienes lo usan varias veces a la semana y quienes lo utilizan todos los días, puntuando más quienes la utilizan Varias veces a la semana. El tamaño de las diferencias fue pequeño en ambos casos $d = .23$ y $d = .17$, respectivamente.

En cuanto a la Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños (SADN), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente; Grupo 2 = Varias veces a la semana; Grupo 3 = A diario) $F = 2.70, p = .067$.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total en Ansiedad y evitación social ante gente en general SADG, en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente; Grupo 2 = Varias veces a la semana; Grupo 3 = A diario), $F = 11.12, p < .001$, estas diferencias se encontraron entre quienes utilizan ocasionalmente internet y quienes las utilizan todos los días, puntuando más alto los primeros, también se dan diferencias entre quienes lo usan varias veces a la semana y quienes lo utilizan todos los días, puntuando más quienes la utilizan Varias veces a la semana. El tamaño de las diferencias fue pequeño en ambos casos $d = .25$ y $d = .17$, respectivamente.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la puntuación total del cuestionario de Ansiedad Social (SASA_Total) en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente; Grupo 2 = Varias veces a la semana; Grupo 3 = A diario), $F = 7.40, p = .001$, estas diferencias se encuentran entre quienes utilizan ocasionalmente internet y quienes las utilizan todos los días, puntuando más alto los primeros, también se dan diferencias entre quienes lo usan varias veces a la semana y quienes lo utilizan todos los días, puntuando más quienes la utilizan Varias veces a la semana. El tamaño de las diferencias fue pequeño en ambos casos $d = .22$ y $d = .13$, respectivamente.

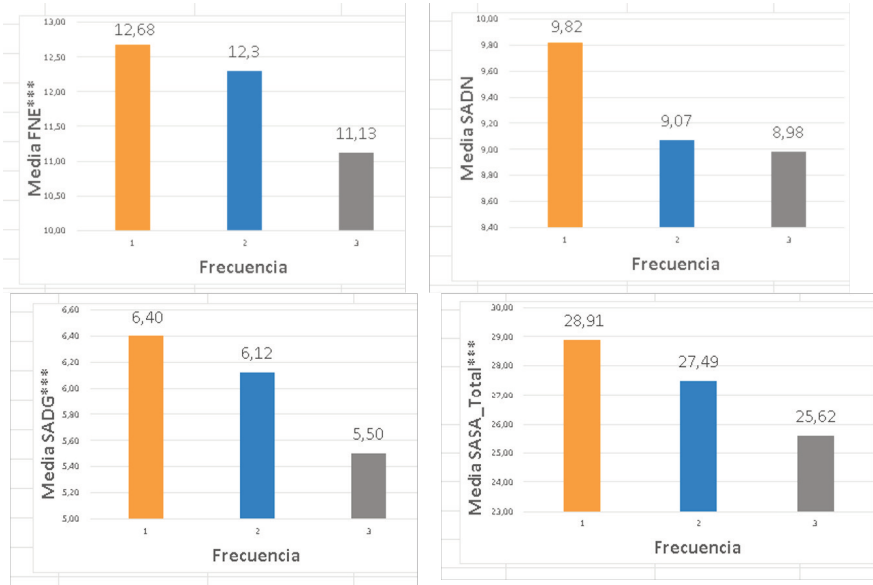
Tabla 2. Diferencias en Ansiedad Social en función del Uso de internet

Dimensiones	F	p	Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Significación Estadística		
			M	DT	M	DT	M	DT	$F_{2,3057}$	p	η^2
FNE	.42	.651	12.68	7.08	12.30	6.49	11.13	6.77	9.99	<.001	.01
SADN	1.74	.176	9.82	5.16	9.07	4.71	8.98	5.08	2.70	.067	.01
SADG	1.11	.328	6.40	3.64	6.12	3.37	5.50	3.59	11.12	<.001	.01
SASA_Total	.60	.547	28.91	15.29	27.49	14.09	25.62	14.66	7.40	.001	.01

Nota: 1 = Ocasionalmente; 2 = Varias veces a la semana; 3 = A diario; “FNE = Miedo a la evaluación negativa; SADN = Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños; SADG = Ansiedad y evitación social ante gente en general; SASA_Total = Ansiedad Social

USO DE INTERNET Y ANSIEDAD SOCIAL

Figura 1. Diferencias en las puntuaciones de las variables de Ansiedad social en función de la frecuencia del uso de internet en el alumnado universitario ecuatoriano



Nota. Frecuencias y Medias en FNE = Miedo a la evaluación negativa; SADN = Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños; SADG = Ansiedad y evitación social ante gente en general; SASA_Total = Ansiedad Social Total

Tabla 3. Tamaños del efecto para las variables de Ansiedad social

Dimensiones		1-2	1-3	2-3
FNE	<i>p</i>	n. s.	.006	.002
	<i>d</i>	-	.23	.17
SADG	<i>p</i>	n. s.	.002	.002
	<i>d</i>	-	.25	.17
SASA_Total	<i>p</i>	n. s.	.007	.037
	<i>d</i>	-	.22	.13

Nota. 1 = grupo 1; 2 = grupo 2; 3 = grupo 3; FNE = Miedo a la evaluación negativa; SADG = Ansiedad y evitación social ante gente en general; SASA_Total = Ansiedad Social Total

Regresión logística binaria para la probabilidad de usar internet a diario en función de las variables de Ansiedad Social

A partir de los datos se han podido crear cuatro modelos de regresión logística que permiten realizar estimaciones adecuadas referentes a la probabilidad de presentar altas puntuaciones en la probabilidad de utilizar internet a diario frente a utilizarlo ocasionalmente en función de las variables de Ansiedad Social (véase tabla 4). Para ello, la variable dependiente o criterio se dicotomizó considerando "a diario" y "ocasionalmente" el uso de internet.

Los modelos propuestos permiten hacer una estimación correcta del 91.6% de los casos ($z = 9.86; p < .05$) para la variable Miedo a la evaluación negativa (FNE); de un 91.6% de los casos ($z = 5.14; p < .05$) correspondiente a la variable Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños (SADN); de un 91.6% de

los casos ($2 = 12.01$; $p < .05$) en la variable Ansiedad y evitación social ante gente en general (SADG); y de un 91.6% de los casos ($2 = 9.48$; $p < .05$) para la variable SASA_T. El valor de ajuste de los modelos (R^2 Nagelkerke) se situó en .01 para las variables FNE, SADN, SADG y SASA_T.

Los valores de la Odd Ratio (OR) fueron en todos los casos inferiores a 1, por lo que la probabilidad de utilizar internet a diario fue de .96 para Miedo a la evaluación negativa (FNE). .96 para Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños (SADN), .93 para Ansiedad y evitación social ante gente en general (SADG) y .98 veces menor para la puntuación total en Ansiedad social, por cada punto que aumenta en las variables citadas.

Tabla 4. Regresión logística binaria para la probabilidad de usar internet a diario en función de las variables de ansiedad social

Variabl		χ^2	R^2	B	E.T.	p	OR	I.C.
FNE	Clasificados correc.: 91.6%	9.86	.01	-.03	.01	10.08	.00	.95-
	Constante	2.77			.14	366.1	.00	.99
						7	0	16.01
SADN	Clasificados correc.: 91.6%	5.14	.01	-.03	.01	5.25	.02	.94-
	Constante	2.68			.15	320.5	.00	.99
						8	0	4.66
SADG	Clasificados correc.: 91.6%	12.0	.01	-.06	.02	12.27	.00	.90-
	Constante	2.79			.14	398.4	.00	.97
						5	0	16.27
SASA_ T	Clasificados correc.: 91.6%	9.48	.01	-.01	.01	9.71	.00	.97-
	Constante	2.78			.15	341.9	.00	.99
						7	0	16.24

Nota: FNE= Miedo a la evaluación negativa; SADN= Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños; SADG= Ansiedad y evitación social ante gente en general; SASA_T= Ansiedad Social Total; χ^2 = Chi cuadrado; R^2 = Cuadrado de Nagelkerke; B= Coeficiente de regresión; E.T.= Error estándar; Wald= Prueba de Wald; p = Probabilidad; OR = Odd ratio; I.C. = Intervalo de confianza al 95%.

DISCUSIÓN

Como discusión a la hipótesis 1 "El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en ansiedad social, en relación con los estudiantes que lo usan menos", la hipótesis 1.1 "El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en miedo a la evaluación negativa, en relación con los estudiantes que lo usan menos", la hipótesis 1.2 "El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias significativas en ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, en relación con los estudiantes que lo usan menos" y la hipótesis 1.3 "El alumnado universitario que más usa internet presenta diferencias en ansiedad y evitación social ante gente en general, en relación con los estudiantes que lo usan menos":

La ansiedad fue estudiada a partir de cuatro indicadores, en tres de ellos: miedo a la evaluación negativa, ansiedad y evitación social ante gente en general y ansiedad social total, se observan diferencias significativas entre los estudiantes que usan el internet ocasionalmente y quienes lo usan a diario. En ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, en este estudio, no se encontraron diferencias significativas. Al igual que en este estudio, Cruzado et al. (2006) observaron que las personas que hacen un uso excesivo de inter-

USO DE INTERNET Y ANSIEDAD SOCIAL

net manifiestan dificultad para comunicarse cara a cara, manifiestan problemas para enfrentar situaciones sociales cotidianas y fobia social. Alavi et al. (2012) y Rosen et al. (2013) encontraron resultados que vinculan el uso excesivo de internet con la ansiedad social; Ko et al. (2014) encontraron vinculación entre el uso excesivo de internet con la ansiedad social; del mismo modo, Torrente et al. (2014) encontraron resultados que afirman que una mayor puntuación en adicción a internet se relacionó con un mayor nivel en ansiedad social y dificultades en habilidades sociales.

En la relación del uso de internet con la variable Ansiedad social, Shepherd y Edelmann (2005) concluyeron que las personas con ansiedad social utilizan internet para moderar sus miedos y ansiedades y sus inquietudes sociales; en cambio, Bernal-Ruiz et al. (2017) manifiestan que algunos jóvenes con sintomatología obsesivo-compulsiva podrían refugiarse en el uso intensivo de internet buscando un mecanismo para eliminar la ansiedad compulsiva.

Respecto a la Hipótesis 2 "En el alumnado universitario, la ansiedad social predice el uso de internet", la hipótesis 2.1 "Conforme aumenta la puntuación en miedo a la evaluación negativa, disminuye la probabilidad de usar internet a diario", la hipótesis 2.2 "Conforme aumenta la puntuación en ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, disminuye la probabilidad de usar internet a diario" y la hipótesis 2.3 "Conforme aumenta la puntuación en ansiedad y evitación social ante gente en general, disminuye la probabilidad de usar internet a diario".

Se creó un modelo de regresión logística que permitió realizar estimaciones adecuadas referentes a la probabilidad de presentar altas puntuación en el uso de internet a diario frente a utilizarlo ocasionalmente en función de la variable Ansiedad social. De esta forma, se permitió hacer una estimación correcta del 91.6% de los casos para la variable Miedo a la evaluación negativa (FNE); para la variable Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños (SADN); para la variable Ansiedad y evitación social ante gente en general (SADG); y para la variable puntuación total en Ansiedad social (SASA_T). Al respecto de los hallazgos recabados, La Rose et al. (2003) y Shepherd & Edelmann (2005) concluyeron que las personas con ansiedad social utilizan internet para moderar sus miedos y ansiedades y sus inquietudes sociales; a lo que Cruzado et al. (2006) añadieron que, tras observar a personas con uso excesivo de internet, se percataron de que manifestaban dificultad para comunicarse cara a cara, manifiestan problemas para enfrentar situaciones sociales cotidianas y fobia social; de igual modo, que se vincula con la ansiedad social (Alavi et al., 2012; Rosen et al., 2013; Ko et al., 2014). En línea, se encontraron resultados que afirman que una mayor puntuación en adicción a internet se relacionó con un mayor nivel en ansiedad social y dificultades en habilidades sociales (Torrente et al., 2014; Castro et al., 2018).

CONCLUSIONES

Como conclusiones de este estudio, se señala que los estudiantes que más usan internet presentan diferencias significativas en ansiedad social, por lo que se afirma que la variable ansiedad social predice el uso de internet. Asimismo, se concretan las siguientes conclusiones:

En Ansiedad social, se observa mayor miedo a la evaluación negativa entre los estudiantes que usan internet ocasionalmente, en relación con los estudiantes que lo usan a diario.

Se observa mayor miedo a la evaluación negativa entre los estudiantes que usan internet varias veces a la semana, en relación con los estudiantes que lo usan todos los días. De igual modo, se encontraron los mismos resultados en ansiedad y evitación social ante gente en general y en el puntaje total en el Test SASA de ansiedad social.

No se identificaron diferencias significativas en ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños, según el tiempo de uso de internet.

Se afirma que conforme aumentan las puntuaciones en las variables: Miedo a la evaluación negativa (FNE); Ansiedad y evitación social en situaciones nuevas o ante extraños (SADN); Ansiedad y evitación social ante gente en general (SADG); y puntuación total en Ansiedad social (SASA_T), disminuye la probabilidad de utilizar internet a diario.

En conclusión, el uso de internet ha cambiado el estilo de vida, ocasionando una evolución del uso y también en la interacción con el contexto social en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ala-Mutka, K. (2011). Mapping digital competence: Towards a conceptual understanding (and others, Ed.). LRC-IPTS European Commission.
- Alavi, S., Alaghemandan, H., Maracy, M., Jannatifard, F., Eslami, M. y Fer-dosi, M. (2012). Impact of addiction to Internet on a number of psychiatric symptoms in students of Isfahan Universities. *International Journal of Preventive Medicine*, 122-127.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A., González-Calatayud, V. y Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents. *Anales de Psicología*, 269-276.
- Cartelli, A. (July-September de 2010). Theory and Practice in digital competence assessment. *International Journal of Digital Literacy and Digital Competence*, 1(3), 1-17.
- Castro, J., Vinaccia, S. y Ballester-Arnal, R. (2018). Ansiedad social, adicción al internet y al cibersexo: su relación con la percepción de salud. *Terapia psicológica*, 134-143.
- Council of European Parliament. (2005). *Recommendation of the European Parliament and of the Council on key competences for lifelong learning*.
- Cruzado, L., Matos, L. y Kendall, R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Rev Med Hered 2006*, 196- 205.
- Dorsch, F. (1985). *Diccionario de Psicología*. Barcelona: Herder.
- Gauer, G., Zogbi, H., Beidel, D. y Olivares, J. (2006). Fobia social en la Infancia y la Adolescencia: la validación clínica y psicométrica. *Psico Journal*, 37(3), 263-269.
- Gisbert, M. y Esteve, F. (2011). Digital learners: La competencia digital de los estudiantes universitarios. *La Cuestión Universitaria*, 48-59.
- Heimberg, R. (2001). Current Status of Psychotherapeutic Interventions for Social Phobia. *J Clin Psychiatry*, 62, 36-42.
- INTEF. (2017). *Marco Común de Competencia Digital Docente*.
- Ko, C., Liu, T., Wang, P., Chen, C., Yen, C. y Yen, J. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Comprehensive Psychiatry*, 1377-1384.
- LaRose, R., Lin, C. y Eastin, M. (2003). Unregulated Internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation. *Media Psychology*, 225-253.
- Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M., Herpertz, S., Hiller, W. y Hoyer, J. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 759-767.
- López López, M. L. (2022). *Competencias digitales y su relación con variables psicoeducativas*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Rosen, L., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. y Cheever, N. (2013). Is Facebook creating iDisorders?The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 1243-1254.
- San Vicente Montalbán, A. (2015). *Terapias Cognitivo-Conductuales en la Fobia Social en adultos*.
- Shepherd, R. y Edelman, R. (2005). Reasons for Internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 949-958.
- Torrente, E., Piqueras, J., Orgilés, M. y Espada, J. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia Psicológica*, 175-183.
- Torres, E. (2016). *Dificultades interpersonales en la adolescencia: Relaciones con ansiedad social*. España: Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Wancata, J., Fridl, M. y Friedrich, F. (2009). Social Phobia: Epidemiology and Health Care. *Psychiatria Danubina*, 21, 520-524.

