

# **Uso problemático de las nuevas tecnologías y ansiedad social en los jóvenes.**

**Trabajo Fin de Máster: Máster Universitario en Psicología  
General Sanitaria**

Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de La Laguna

**Sheila Adrián Pérez**

Tutores académicos:

Carmen Dolores Sosa Castilla

Pedro Luis Prieto Marañón

Curso académico: 2023-2024

**ÍNDICE**

Introducción.....	4
Método.....	10
Participantes.....	10
Instrumentos.....	11
Procedimiento.....	14
Resultados.....	15
Discusión y conclusiones.....	23
Referencias bibliográficas.....	26
Anexos.....	31

## Resumen

Las nuevas tecnologías y la ansiedad social representan dos constructos muy presentes en la vida actual de los jóvenes. La gran expansión que han experimentado ambos conceptos en los últimos años, ha incrementado su relevancia. Por ello, el presente estudio se centra en analizar la relación que existe entre el uso problemático de las nuevas tecnologías (móvil, Internet y videojuegos) y la ansiedad social en los jóvenes, así como la influencia de determinadas variables sociodemográficas, tales como el sexo o la edad. Para llevarlo a cabo se ha contado con una muestra total de 311 participantes que cumplimentaron una serie de cuestionarios dirigidos a la evaluación de las variables ya mencionadas. Los resultados obtenidos indican la existencia de una relación directa entre la ansiedad social y una dependencia al móvil e Internet. Del mismo modo, también se ha podido apreciar la influencia del sexo y la edad en las diferentes variables, siendo las chicas quienes presentan mayor dependencia al móvil y mayores índices de ansiedad rasgo y ansiedad social que los chicos; y los varones quienes reflejan mayores tasas de dependencia a los videojuegos. Con los resultados obtenidos, se concluye la importancia de una concienciación acerca de estas temáticas entre los jóvenes.

**Palabras clave:** móvil, Internet, videojuegos, ansiedad social, adolescentes.

### **Abstract**

New technologies and social anxiety represent two constructs that are very present in the lives of young people today. The great expansion that both concepts have experienced in recent years has increased their relevance. Therefore, the present study focuses on analyzing the relationship between the problematic use of new technologies (cell phones, Internet and video games) and social anxiety in young people, as well as the influence of certain sociodemographic variables, such as sex and age. A total sample of 311 participants completed a series of questionnaires aimed at evaluating the aforementioned variables. The results obtained indicate the existence of a direct relationship between social anxiety and dependence on cell phones and the Internet. Likewise, the influence of sex and age on the different variables was also observed, with girls showing greater dependence on cell phones and higher rates of trait anxiety and social anxiety than boys, and boys showing higher rates of dependence on video games. With the results obtained, we conclude the importance of raising awareness of these issues among young people.

**Key words:** smartphone, Internet, video games, social anxiety, teenagers.

## 1. INTRODUCCIÓN

Las nuevas tecnologías representan una constante en la vida cotidiana de la mayor parte de la sociedad actual. Como señalan Roblizo y Cózar (2015), bajo este concepto de “*nuevas tecnologías*” se recoge al conjunto de tecnologías de temprana creación o desarrollo que forman parte de la denominada “*revolución digital*”. Tal ha sido el crecimiento de las TICs (*Tecnologías de la Información y las Comunicaciones*), que se han convertido en una de las características más icónicas del mundo actual, teniendo impacto en todas las actividades humanas laborales, formativas, académicas, de ocio y consumo (Roblizo y Cózar, 2015).

Actualmente, con la mayor disponibilidad y accesibilidad a estos medios tecnológicos, el inicio en el uso de las TICs se muestra cada vez en edades más tempranas. Esto conduce a que la inmersión en este mundo digital sea una de las señas de identidad de la generación actual, a la que, de hecho, se le conoce como “*nativos digitales*”, término acuñado por Prensky, (2001). Según los datos recabados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), durante el año 2022 en España, el 94,5% de la población en un rango de entre 16 a 74 años ha utilizado Internet al menos una vez durante los últimos tres meses del año, reflejando un aumento de 0,6 puntos respecto a las cifras del año anterior, suponiendo un total de 33,5 millones de usuarios. Esta es una práctica mayoritaria en los jóvenes de entre 16 y 24 años, con un 99,7% en los hombres y un 99,8% en las mujeres. Estas cifras disminuyen a medida que aumenta la edad, correspondiendo el porcentaje más bajo al grupo de edad de entre 65 y 74 años (un 76,4% para los hombres y un 76,5% para las mujeres).

Es indiscutible que el aumento de la presencia de las nuevas tecnologías en la sociedad, ha aportado diversos beneficios, entre los que cabe destacar el fácil acceso a la información, el desarrollo de la creatividad y planificación, el desarrollo de sentimientos de competencia y la representación de puertas hacia recursos educativos y preventivos en salud

(Delgado, 2015). Del mismo modo, se han convertido en instrumentos de socialización y en una herramienta habitual de comunicación, especialmente entre los más jóvenes, quienes realizan un uso predominantemente lúdico y social (Castro, 2016).

Por otro lado, atendiendo a las diferentes ventajas que pueden representar en el ámbito de la salud, diversos estudios han encontrado que pueden servir como herramienta útil de cara al trabajo en rehabilitación con pacientes con trauma cerebral, ya que según una investigación llevada a cabo por Small et al., (2009), se muestra que, con este método basado en la utilización de diferentes tecnologías y redes sociales, se estimula un mayor número de regiones cerebrales que con el método tradicional. De igual manera, este tipo de intervenciones tecnológicas, incluyendo el uso de videojuegos, se han mostrado exitosas en población infantil oncológica, con trastornos de aprendizaje, distrofias musculares y TEA (Griffiths, 2005; Ganz, Hong y Goodwyn, 2013).

Paralelamente, este alto nivel de expansión de las TICs acarrea un riesgo derivado del uso problemático de las mismas, especialmente notorio entre la población más joven.

No fue hasta la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM - V) de la *American Psychiatric Association* (2013), cuando se incluyó una categoría que guardase algún tipo de relación con esta problemática. Sin embargo, lo que se recoge aquí es el denominado *Trastorno de juego por internet (adicción a los videojuegos)* que, si bien forma parte de la lista de las nuevas tecnologías, no abarca todas las posibilidades que conforman la misma. Esta categoría diagnóstica se dirige a la identificación de aquellos sujetos que presentan adicción hacia estos juegos, requiriendo una serie de estrictos criterios que guardan una gran semejanza a los establecidos para otro tipo de adicciones. Las características que se recogen en esta descripción incluye: la preocupación excesiva por los juegos de internet, abstinencia, tolerancia, intentos fallidos de control, pérdida de interés por

aficiones previas, uso excesivo aún conociendo los problemas asociados, engaño a familiares u otras personas acerca de la cantidad de tiempo dedicada a esta actividad, uso de los videojuegos como vía de evasión, y haber puesto en peligro relaciones, trabajos u oportunidades a causa de la participación en estos juegos.

Ante la posibilidad de que, en algunos casos, el uso excesivo de las TICs pueda llegar a convertirse en una conducta adictiva, Echeburúa y de Corral (2010), indican la existencia de hábitos comportamentales, a priori inofensivos, que ante la combinación de determinadas circunstancias podrían interferir en el desarrollo de la vida cotidiana de las personas. Estas conductas tienden a aparecer de manera simultánea con la pérdida de control y la dependencia.

A causa de la gran presencia de las TICs en el mundo actual, se han propuesto nuevos conceptos de problemáticas que mantienen a estas tecnologías como núcleo. Por un lado, se habla de la *nomofobia*, que se refiere al miedo irracional que experimentan las personas al quedarse sin la posibilidad de uso del teléfono móvil (por salir sin él, por quedarse sin batería o por estar en alguna localización sin cobertura). Por otro lado, destaca el concepto de *FoMo* (*Fear of Missing out*), divulgado por Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladwell (2013), quienes lo definen como la sensación de malestar que puede desencadenarse al saber que otras personas están realizando actividades gratificantes y no se está participando en ellas, encontrando una correlación positiva entre la presencia de este concepto y un elevado malestar psicológico.

En cuanto a los factores predisponentes para el uso abusivo de las nuevas tecnologías, cabe destacar el papel central de la edad. El uso problemático de las TICs es más acentuado en la adolescencia, donde comienza a desarrollarse la necesidad de pertenencia al grupo, aspecto que ven satisfecho mediante la conexión que experimentan a través de las diferentes

redes sociales. A medida que aumenta la edad, el uso que se hace de las tecnologías pasa a ser más profesional y menos lúdico, y del mismo modo, se pasa a tener una mayor percepción del problema que representa el exceso de tiempo dedicado a Internet (Beranuy et al., 2009).

En lo referido al género, las TICs representan una herramienta de socialización muy útil para chicos y chicas. Entre los varones se encuentran mayores índices de tiempo dedicado a las TICs (Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Liria, 2009), y tasas superiores de jugadores habituales de videojuegos (Chamarro et al., 2014). En cambio, las mujeres son las que muestran más dependencia al teléfono móvil (Sánchez-Martínez y Otero, 2009).

Por otro lado, la presencia previa de diferentes problemáticas psicológicas, especialmente TDAH y fobia social, conforman de igual modo un factor de riesgo ante un posible uso problemático de las TICs (Estévez et al., 2009). Por último, en lo referido a los distintos tipos de tecnologías utilizadas, también parecen arrojar diferencias en cuanto a los patrones de uso problemáticos. Por ejemplo, se ha visto que el uso de Internet se asocia a un mayor uso desadaptativo que el uso del teléfono móvil (INE, 2022).

Existen diversas alteraciones afectivas y psicosociales que la literatura (García et al., 2008; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Sánchez-Carbonell et al., 2008) asocia a un uso abusivo de las TICs: desajustes en el estado de ánimo, aumento del aislamiento social, y deterioro de las relaciones cercanas, entre otras. Además, se ha encontrado que la ansiedad social y los déficits en habilidades sociales se relacionan especialmente con un uso excesivo de las nuevas tecnologías (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010), llegando a encontrar investigaciones que atribuyen un mayor uso problemático de los videojuegos a personas que presentan un perfil ansioso (González, Espada y Tejeiro, 2017).

Siguiendo esta línea, Elhai et al., (2020), indican que la ansiedad en este ámbito se relaciona especialmente con el miedo a perderse experiencias gratificantes (*FoMo*) y la necesidad correspondiente de mantenerse conectado. Además, estos autores señalan que, a pesar de no poder establecer la ansiedad como una causa del uso problemático del móvil o Internet, este miedo del que se habla sí que puede considerarse como una variable moduladora.

Siguiendo el DSM V (APA, 2013), el *Trastorno por Ansiedad Social* se caracteriza por un temor intenso ante las situaciones sociales en las que el individuo puede ser juzgado por los demás, siendo este miedo desproporcionado y persistente. Además, se señala que la forma de actuación más común ante estas situaciones, es la evitación. Estas personas presentan una hipersensibilidad a la evaluación y un perfil, generalmente, poco asertivo y sumiso ante los demás (Knappe, Sasagawa y Creswell, 2015).

Las situaciones que suelen generar ansiedad social son variadas, y entre ellas se encuentran las siguientes: la interacción con figuras de autoridad, con desconocidos, con iguales y con el sexo opuesto; la expresión de emociones desagradables, como el enfado; y las situaciones que implican algún tipo de actuación en público (como por ejemplo, tocar un instrumento, bailar, actuar...), entre otras.

La adolescencia es la etapa en la que se forja una definición más nítida de la persona, así como del lugar que ocupa ante los demás. Asimismo, es el momento en el que aparecen mayores discrepancias entre la percepción que mantiene la persona de sí misma y cómo la perciben los demás, estando más expuestos a las valoraciones de otros. Por ello, este periodo es el que refleja una mayor probabilidad de aparición y desarrollo de la ansiedad social, puesto que son los jóvenes quienes, en general, se muestran más vulnerables ante la crítica

social (Bados, 2009), estableciéndose el inicio común del trastorno entre los 10 y 16, 6 años, siendo más frecuente entre chicas que entre chicos (Knappe, Sasagawa y Creswell, 2015).

Con lo visto hasta el momento, se puede apreciar una posible línea explicativa para la relación entre el uso problemático de las TICs y la ansiedad social. Esta última genera, entre quienes la presentan, un elevado malestar asociado a situaciones que requieran de interacción o evaluación social, siendo el modo de afrontamiento más frecuente ante éstas, la evitación. Es en este punto donde Internet comienza a tomar un papel central, ya que les ofrece a las personas que reflejan estas dificultades para la interacción, la oportunidad de establecer vínculos con otros, a la vez que participan en recreaciones de esos escenarios sociales, sin la necesidad de enfrentarse cara a cara a esta fuente de ansiedad (Yen et al., 2008). De este modo, este escenario virtual se vuelve el núcleo en el que se desarrolla gran parte de la vida social de los usuarios con perfil ansioso, lo que hace que sus interacciones sociales disminuyan aún más y las habilidades sociales necesarias para ello se vean cada vez más mermadas.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es explorar, a través de un estudio empírico, si existe relación entre el uso problemático de las nuevas tecnologías y la ansiedad social, atendiendo a si existen diferencias en cuanto al nivel de Dependencia a las TICs (móvil, Internet y Videojuegos) en los diferentes grados de Ansiedad Social. Del mismo modo, se pretende comprobar si determinadas variables sociodemográficas, tales como el sexo o la edad, modulan la Dependencia a las TICs y la presencia de Ansiedad Social.

## 2. MÉTODO

### *a. Participantes*

La muestra total empleada para la realización de este estudio está constituida por 311 personas. Del total de la muestra utilizada, el 45,3% son mujeres, mientras que el 54,7% restante son hombres. Respecto a la edad, los participantes se encuentran comprendidos en un rango de entre 12 y 20 años, presentando una media de 15,1 años ( $Dt=2,22$ ). En cuanto al curso académico, se presentan datos pertenecientes a todos los niveles de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato y Ciclo Formativo de Grado Medio y Superior, pudiendo apreciarse en la **Tabla 1** la distribución de la muestra respecto al curso académico.

**Tabla 1.**

*Número de participantes por curso académico*

<b>CURSO ACADÉMICO</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje</b>
1º Bachiller	56	18.0 %
1º ESO	46	14.8 %
2º Bachiller	53	17.0 %
2º ESO	50	16.1 %
3º ESO	33	10.6 %
4º ESO	29	9.3 %
Ciclo Formativo de Grado Medio	36	11.6 %
Ciclo Formativo de Grado Superior	8	2.6 %

### ***b. Instrumentos***

Para la realización del presente estudio se han empleado un total de seis instrumentos que se pasarán a detallar a continuación.

***Cuestionario sociodemográfico ad hoc.*** Con el fin de recoger una serie de datos de interés sobre la población diana, útiles para la conformación de las características y variables propias del estudio, se ha diseñado un cuestionario *ad hoc* para la investigación que comprende 18 ítems.

***Test de Dependencia al Móvil (TDV), (Chóliz, 2010; 2012).*** Se trata de un instrumento destinado a evaluar el grado de dependencia del sujeto respecto al teléfono móvil. Se encuentra conformado por 22 ítems, organizados en cuatro subescalas factoriales: tolerancia y abstinencia, dificultad en control, problemas asociados y gasto, y abuso. Según indican los autores, todas estas subescalas presentan una buena consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach superior a .75 en todos los casos (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). La escala total de Dependencia al Móvil, que será la empleada en el presente estudio, refleja una alta consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach de .93 (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). A su vez, estos ítems se muestran divididos en dos partes, respondiéndose ambas utilizando una escala de respuesta de tipo Likert. En la primera parte, esta escala hace referencia a la frecuencia de determinadas situaciones en su vida cotidiana (0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = a veces, 3 = con frecuencia, 4 = muchas veces). Por otro lado, la segunda parte hace referencia al grado de acuerdo con una serie de afirmaciones (0 = totalmente en desacuerdo, 1 = un poco en desacuerdo, 2 = neutral, 3 = un poco de acuerdo, 4 = totalmente de acuerdo).

***Test de Dependencia a Internet (TDI), (Chóliz et al., 2016).*** Este cuestionario está dirigido a evaluar el grado de dependencia a Internet por parte de los participantes. Comprende un total de 23 ítems que se distribuyen en cuatro subescalas factoriales: abuso, abstinencia, perturbación y ausencia de control, y escape. Siguiendo a los autores, todas estas subescalas presentan una buena consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach superior a .79 en todos los casos (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). Asimismo, se presenta una escala total de Dependencia a Internet, que será la empleada en la presente investigación, que muestra una alta consistencia interna, encontrando un  $\alpha$  de Cronbach de .93 (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). Los ítems se responden a través de una escala de respuesta de tipo Likert y están divididos en dos partes. La primera de ellas hace referencia al grado de acuerdo con una serie de afirmaciones (0 = totalmente en desacuerdo, 1 = un poco en desacuerdo, 2 = neutral, 3 = un poco de acuerdo, 4 = totalmente de acuerdo), y la segunda hace alusión a la frecuencia de determinadas situaciones en la vida diaria de los participantes (0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = a veces, 3 = con frecuencia, 4 = muchas veces).

***Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV), (Chóliz y Marco, 2011).*** Este instrumento evalúa el grado de dependencia a los videojuegos por parte de los sujetos que lo cumplimentan. Se compone por un total de 25 ítems, agrupados en cuatro subescalas factoriales: abstinencia, abuso y tolerancia, problemas ocasionados por los videojuegos, y dificultad de control. Según los autores, todos estos factores presentan una buena consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach superior a .70 en todos los casos (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). Se presenta una escala total de Dependencia a los Videojuegos, que será la empleada en este estudio, y que tal como señalan los autores, presenta una buena consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach de .94. Del mismo modo que en las dos pruebas anteriores, consta de dos partes, ambas con escala de respuesta tipo Likert en las que se debe indicar la frecuencia con la que se presentan en su vida cotidiana ciertas situaciones (0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = a

veces, 3 = con frecuencia, 4 = muchas veces), y el grado de acuerdo con determinadas afirmaciones (0 = totalmente en desacuerdo, 1 = un poco en desacuerdo, 2 = neutral, 3 = un poco de acuerdo, 4 = totalmente de acuerdo).

***Cuestionario de Ansiedad Rasgo - Estado para Niños (STAI-C), (Spielberg et al., 1970; Adaptación española por Seisdedos, 1990).*** Este cuestionario está destinado a evaluar la ansiedad, entendiendo a la misma como rasgo y como estado. En el presente estudio se ha empleado únicamente la parte dirigida a medir la ansiedad rasgo, ésta consta de 20 ítems que se responden mediante una escala tipo Likert que va desde 1 (nada / algo) hasta 3 (mucho).

Respecto a los datos psicométricos de la adaptación española (Seisdedos, 1990), se encuentra una buena consistencia interna, mostrando un  $\alpha$  superior a .80.

***Cuestionario de ansiedad social para jóvenes (CASO-N24), (Caballo et al., 2012).*** Este instrumento fue diseñado para obtener indicadores relativos a la ansiedad social presente en niños y adolescentes, presentando una versión para cada sexo. Lo componen un total de 24 ítems que se agrupan en seis subescalas factoriales en las que se mide la ansiedad presente en diferentes situaciones sociales (Caballo et al., 2012): hablar en público e interacción con profesores; interacción con el sexo opuesto; quedar en evidencia o en ridículo; expresión asertiva de molestia, desagrado o enfado; interacción con desconocidos; y, actuación en público. Estos ítems se responden a través de una escala tipo Likert en la que se debe señalar el nivel de ansiedad presente en cada situación referida (1 = nada, 2 = poco, 3 = bastante, 4 = mucho). En lo referido a los datos psicométricos, los autores reflejan un  $\alpha$  de Cronbach superior a .67 en todas las subescalas factoriales, y una elevada consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach de .90 para la escala global de Ansiedad Social (Caballo et al., 2012), que será la empleada en el presente estudio.

Recalcar que, en el presente estudio, se utilizan las escalas totales del TDM, TDI, TDV y CASO - N24, y no las subescalas.

### *c. Procedimiento*

Para la presente investigación se ha dispuesto de una muestra por conveniencia. Se ha contado con la colaboración de cinco centros educativos, pertenecientes en su mayoría al área metropolitana de la isla de Tenerife, exceptuando uno de ellos, ubicado en la zona norte de la isla. De éstos, tres son concertados y, los otros dos, públicos.

En primer lugar, se estableció el contacto con los diferentes centros a través del profesorado, explicándoles la temática y el fin de la investigación, así como proporcionándoles toda la información pertinente y necesaria. Asimismo, se les ha facilitado el enlace que les dirige a un cuestionario Google Forms, a través del cual se cumplimentan las diferentes escalas, siendo el profesorado quien se ha encargado de difundirlo entre los estudiantes. En caso de que el personal docente lo considerase necesario, se ha accedido a informar directamente a los participantes.

Se hizo hincapié en el carácter voluntario y anónimo que se mantendría a lo largo de las diferentes pruebas que se incluyen en el estudio, para así fomentar la sinceridad y transparencia a la hora de responder las mismas.

Una vez recogidos todos los datos, se realizan los análisis pertinentes a través del programa estadístico Jamovi v2.3.28, buscando dar respuesta a las preguntas que vertebran este estudio.

- Para comprobar si existen diferencias según el sexo, en el grado de Dependencia al móvil, Internet y videojuegos, así como en Ansiedad y

Ansiedad Social, se realizan una serie de contrastes de diferencias de medias para muestras independientes, utilizando como variable de agrupación el sexo. Se toman como valores las puntuaciones obtenidas en las escalas totales de cada cuestionario y el sexo de los participantes.

- Para localizar si existe relación entre la edad y la Dependencia al móvil, Internet y videojuegos, y la Ansiedad y Ansiedad Social, se llevan a cabo una serie de análisis de correlaciones. Para ello, se toman como valores las puntuaciones alcanzadas por los participantes en las escalas totales de cada cuestionario, y la edad de los sujetos.
- Para constatar si existen diferencias en el nivel de Dependencia al móvil, Internet y videojuegos en los diferentes niveles de Ansiedad Social, se realiza un ANOVA de un factor y los correspondientes contrastes post hoc, para así poder verificar, concretamente, entre qué niveles de Ansiedad Social existen diferencias en el grado de Dependencia a las TICs. Para ello, se crean tres grupos de Ansiedad Social en función de los percentiles 25 (puntuaciones menores o iguales a 41) y 75 (puntuaciones mayores o iguales a 62), quedando así los siguientes niveles: bajo (puntuaciones menores o iguales a 41), medio (puntuaciones entre 42 y 74) y alto (puntuaciones iguales o superiores a 75).

### **3. RESULTADOS**

A continuación, se muestran los diferentes resultados que se han obtenido a partir de los análisis realizados.

Se han calculado los coeficientes de fiabilidad de las escalas que se han utilizado en el presente trabajo, obteniéndose en todas ellas unos adecuados valores de consistencia interna, con un  $\alpha$  de Cronbach superior a .87 en todos los casos (véase **Tabla 2**).

**Tabla 2.**

*Coefficientes de fiabilidad de las escalas psicológicas empleadas*

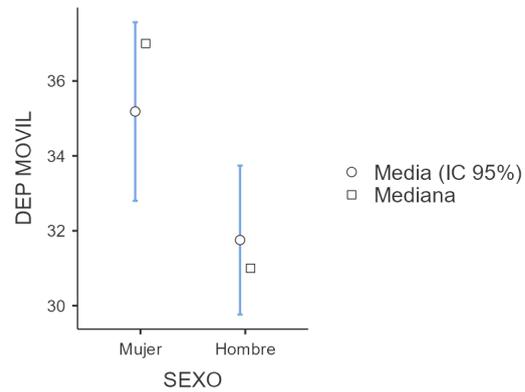
<b>Escala</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Dependencia al Móvil	0.878
Dependencia a Internet	0.908
Dependencia a Videojuegos	0.963
Ansiedad Rasgo	0.920
Ansiedad Social	0.935

En relación a los resultados obtenidos del contraste de diferencias de medias entre sexos para las variables Dependencia al Móvil, Dependencia a Internet y Dependencia a Videojuegos, se ha encontrado, como puede apreciarse en la **Gráfica 1**, diferencias estadísticamente significativas entre sexos en la variable Dependencia al Móvil,  $t(309)=2.19$ ,  $p < .05$ , con un tamaño del efecto pequeño ( $d=0.25$ ), siendo la media de las mujeres superior ( $M=35.2$ ,  $Dt=14.4$ ) a la de los hombres ( $M=31.8$ ,  $Dt=13.2$ ); así como también en la variable Dependencia a Videojuegos (véase **Gráfica 2**),  $t(309)=-10.95$ ,  $p < .001$ , con un tamaño del efecto grande ( $d=1.24$ ), siendo la media de las mujeres inferior ( $M=12.3$ ,  $Dt= 17.5$ ) a la de los

hombres ( $M=36.7$ ,  $Dt=21.1$ ). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas para la variable Dependencia a Internet,  $t(309)=0.77$ ,  $p = 0.44$  (véase **Gráfica 3**).

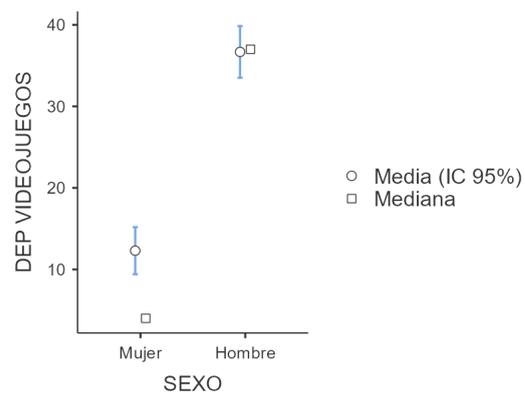
### Gráfica 1.

*Diferencia de medias entre sexos en Dependencia al Móvil.*



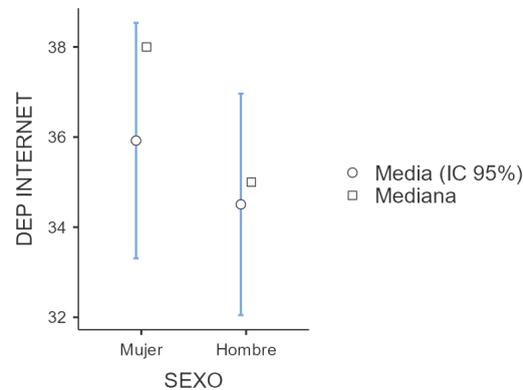
### Gráfica 2.

*Diferencia de medias entre sexos en Dependencia a Videojuegos.*



**Gráfica 3.**

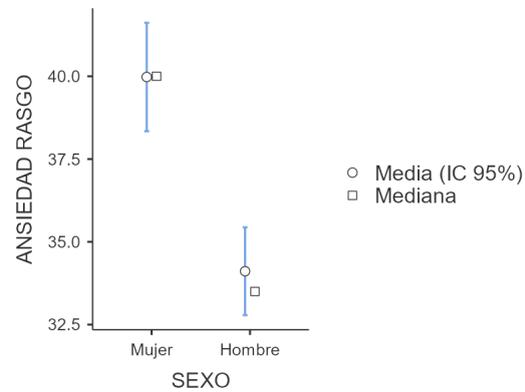
*Diferencia de medias entre sexos en Dependencia a Internet.*



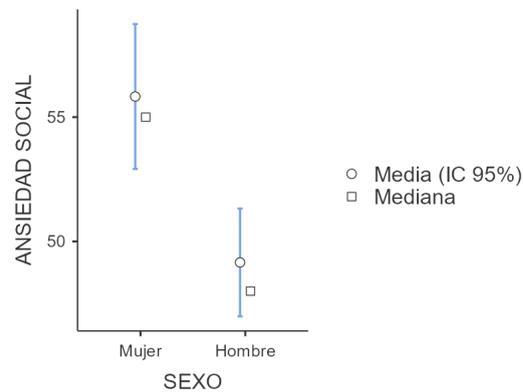
Respecto a los resultados obtenidos del contraste de diferencias de medias entre sexos para las variables Ansiedad Rasgo y Ansiedad Social, se han hallado, como puede observarse en la **Gráfica 4**, diferencias estadísticamente significativas entre sexos en la variable Ansiedad Rasgo,  $t(309)=5.52$ ,  $p < .001$ , con un tamaño del efecto medio ( $d=0.63$ ), siendo la media de las mujeres superior ( $M=40$ ,  $Dt=9.91$ ) a la de los hombres ( $M=34.1$ ,  $Dt=8.82$ ). Del mismo modo, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre sexos en la variable Ansiedad Social (véase **Gráfica 5**),  $t(309)=3.67$ ,  $p < .001$ , con un tamaño del efecto pequeño ( $d=0.42$ ), siendo la media de las mujeres superior ( $M=55.8$ ,  $Dt=17.7$ ) a la de los hombres ( $M=49.2$ ,  $Dt= 14.4$ ).

**Gráfica 4.**

*Diferencia de medias entre sexos en Ansiedad Rasgo.*

**Gráfica 5.**

*Diferencia de medias entre sexos en Ansiedad Social.*



En cuanto a los análisis de correlaciones entre la edad y la Dependencia al Móvil, Internet y Videojuegos, así como entre la edad y la Ansiedad Rasgo y la Ansiedad Social, se han obtenido correlaciones positivas estadísticamente significativas entre la edad y la Dependencia al Móvil,  $r(309)=.21$ ,  $p < .001$ ,  $l$ ; entre la edad y la Dependencia a Internet,  $r(309)=.26$ ,  $p < .001$ ; entre la edad y la Ansiedad Rasgo,  $r(309)=0.17$ ,  $p < .05$ ; y entre la edad y la Ansiedad Social,  $r(309)=0.17$ ,  $p < .05$ .

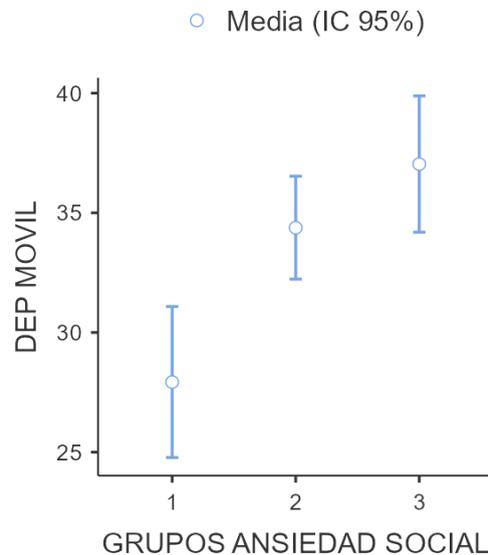
En el análisis de correlaciones entre la Ansiedad Social y la Dependencia al Móvil, Internet y Videojuegos, se encontraron correlaciones positivas estadísticamente significativas entre la Ansiedad Social y la Dependencia al Móvil,  $r(309)=0.21$ ,  $p < .001$ , así como entre la Ansiedad Social y la Dependencia Internet,  $r(309)=0.31$ ,  $p < .001$ . No obstante, no resultó significativa para la Dependencia a Videojuegos.

En relación a los resultados obtenidos en el ANOVA, se muestra que existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Dependencia al móvil entre los 3 grupos establecidos de Ansiedad Social ( $F(2,308)=10.3$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2=0.063$ ); así como en el grado de Dependencia a Internet ( $F(2,308)=14$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2=0.083$ ); mientras que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de Dependencia a los videojuegos ( $F(2,308)=2.37$ ,  $p = 0.095$ ,  $\eta^2=0.015$ ).

Atendiendo a los resultados hallados en los contrastes post hoc para la variable Dependencia al Móvil (véase **Gráfica 6**), se reflejan diferencias estadísticamente significativas en la comparación del grupo de bajo nivel de Ansiedad Social ( $M = 27.9$ ,  $Dt = 14.6$ ) con el grupo de nivel medio,  $t(308)=-3.5$ ,  $p < .01$ ,  $d =0.48$ , siendo la media de uso del móvil superior en este último grupo ( $M = 34.4$ ,  $Dt = 13.1$ ); así como en la comparación entre el grupo de bajo nivel de Ansiedad Social y el grupo de alto nivel,  $t(308)=-4.35$ ,  $p < .001$ ,  $d=0.68$ , siendo la media superior en este último caso ( $M = 37$ ,  $Dt = 12.9$ ). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de nivel medio de Ansiedad Social y el grupo de nivel alto.

**Gráfica 6.**

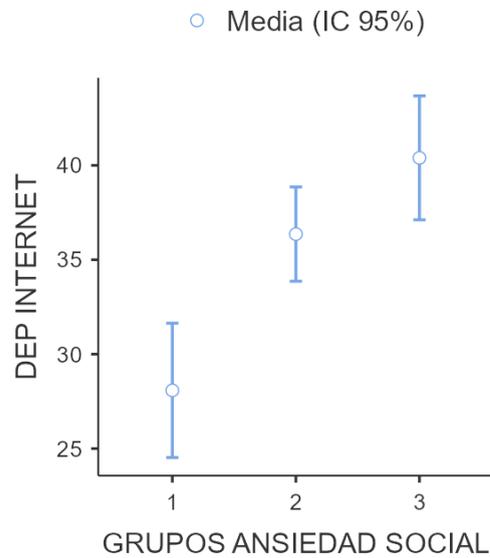
*Contraste post hoc de Dependencia al Móvil en los diferentes grupos de Ansiedad Social.*



En cuanto a los contrastes post hoc para la variable Dependencia a Internet (véase **Gráfica 7**), los resultados reflejan que existen diferencias significativas en la comparación del grupo de bajo nivel de Ansiedad Social ( $M = 28.1$ ,  $Dt = 16.5$ ) con el grupo de nivel medio,  $t(308)=-3.91$ ,  $p < .001$ ,  $d=0.54$ , siendo superior la media de este último grupo ( $M = 36.4$ ,  $Dt = 15.2$ ). Asimismo, se muestran diferencias estadísticamente significativas también entre el nivel de Dependencia a Internet en la comparación entre el grupo de bajo nivel de Ansiedad Social y el grupo de nivel alto,  $t(308)=-5.12$ ,  $p < .001$ ,  $d=0.8$ , siendo la media superior en este último caso ( $M = 40.4$ ,  $Dt = 14.8$ ). Sin embargo, no se encuentran diferencias significativas en el grado de Dependencia a Internet entre los niveles medio y alto de Ansiedad Social.

**Gráfica 7.**

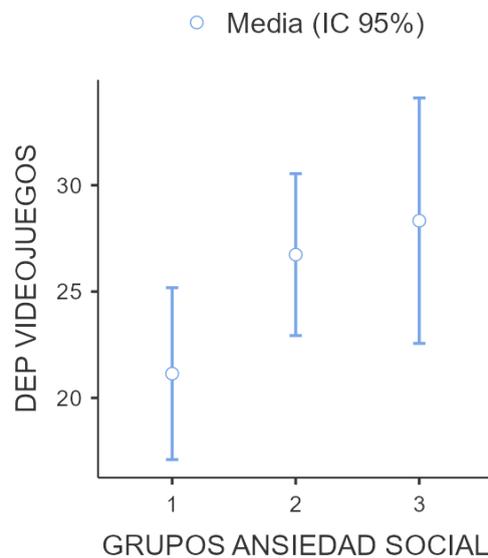
*Contraste post hoc en Dependencia a Internet en los diferentes grupos de Ansiedad Social.*



Por último, respecto al nivel de Dependencia a Videojuegos en función del nivel de Ansiedad Social (véase **Gráfica 8**), no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre ninguna comparación de los distintos niveles de Ansiedad Social (Nivel Bajo:  $M = 21.1$ ,  $Dt = 18.7$ ; Nivel Medio:  $M = 26.7$ ,  $Dt = 23.2$ ; Nivel Alto:  $M = 28.3$ ,  $Dt = 26.1$ ).

**Gráfica 8.**

*Contraste post hoc en Dependencia a Videojuegos en los diferentes grupos de Ansiedad Social.*



#### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este estudio ha pretendido analizar la relación entre dos constructos principales: la dependencia a las TICs y la ansiedad social en los jóvenes, así como la influencia de determinadas variables sociodemográficas, tales como el sexo y la edad.

En primer lugar, respecto a la hipótesis principal del trabajo, que suponía la existencia de una relación directa entre la dependencia a las nuevas tecnologías y la ansiedad social, ésta ha sido verificada tras analizar los resultados obtenidos. Concretamente se han encontrado relaciones significativas entre la Ansiedad Social y la Dependencia al Móvil e Internet, concordando así con lo expuesto por Echeburúa, Labrador y Becoña, (2009), y Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, (2010), quienes ya han señalado que la ansiedad social representa

uno de los desajustes más comunes entre aquellos que mantienen un uso problemático de las tecnologías.

Específicamente, se encontró que las diferencias más destacables en Dependencia al Móvil y a Internet se ubican en la comparación entre los grupos de bajo y alto nivel de Ansiedad Social, de tal manera que al aumentar el nivel de Ansiedad Social, también lo hace el grado de estas dependencias. Las personas ansiosas identifican los escenarios virtuales como una alternativa para el desarrollo de su vida social, encontrando en este lugar un alivio de su sensación de ansiedad ante el establecimiento de contacto con otros. Este hallazgo es congruente con lo que señalan Elhai et al., (2020), quienes hacen referencia a una bidireccionalidad entre la ansiedad y el uso excesivo de estas TICs.

Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre el nivel de ansiedad social y el grado de dependencia a los videojuegos, observándose un uso medio similar de los mismos en los diferentes grupos establecidos de ansiedad social. Estos datos van en contra de lo señalado en estudios previos en los que se asocia un mayor uso problemático de los videojuegos a personas con un perfil ansioso (Chamarro et al., 2014; González, Espada y Tejeiro, 2017), pudiendo estar influido este cambio por una mayor globalización de los videojuegos.

En relación al sexo, en el presente estudio se ha demostrado que guarda relación con los dos constructos principales. Por un lado, respecto a las nuevas tecnologías, se ha encontrado que las chicas presentan mayor dependencia al móvil que los chicos; y que los chicos reflejan (además, con un gran tamaño de efecto,  $d=1.24$ ) un grado superior de dependencia a los videojuegos que las chicas, yendo estos datos en concordancia con lo que señala la literatura (Beranuy et al., 2009; Chamarro et al., 2014; Estévez, Bayón, de la Cruz y Fernández-Liria, 2009; ). En lo que respecta al uso de Internet no se encuentran diferencias

significativas, aunque la media obtenida por parte de las chicas respecto al grado de dependencia a Internet ha sido ligeramente mayor que la de los chicos.

Por otro lado, se ha observado que existe un mayor índice de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Social entre las chicas, siguiendo la línea de lo señalado por Knappe, Sasagawa y Cresswell (2015), quienes señalan que es más frecuente la presencia de esta problemática en las mujeres que en los hombres.

En cuanto a la edad, se ha encontrado una correlación positiva entre ésta y el nivel de dependencia al móvil e Internet, siendo congruente con investigaciones previas del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022), que señala la franja de entre los 16 y 24 años como aquella que presenta un mayor uso de las TICs. Referido a la Ansiedad Rasgo y la Ansiedad Social, se muestra cómo aumentan los índices de las mismas a medida que aumenta la edad dentro de la etapa adolescente. Estos resultados concuerdan con lo señalado por Knappe, Sasagawa y Cresswell, (2015), quienes indican que la adolescencia es el periodo más proclive para la aparición de la ansiedad social debido a la influencia del contexto social y la vulnerabilidad presentada por los jóvenes ante las críticas.

Con la totalidad de los resultados obtenidos, se aprecia que resulta de gran importancia fomentar, entre los más jóvenes, un tipo de relación más saludable con las nuevas tecnologías. De esta manera, se perseguiría lograr extraer los beneficios que éstas aportan, pero teniendo en cuenta los posibles riesgos derivados de un uso problemático. Por tanto, conseguir una mayor concienciación entre los jóvenes de la influencia que representan las nuevas tecnologías en su vida, puede ser una manera de promover que sean ellos mismos quienes establezcan límites en cuanto al papel que ocupan las TICs en su vida y el uso que hacen de ellas.

Asimismo, vista la presencia que mantiene actualmente la ansiedad entre los jóvenes, se considera de vital importancia que sea un ámbito al que se le preste especial atención. Para actuar ante ello, sería de gran utilidad divulgar el conocimiento acerca de esta problemática en todas sus vertientes, para que sean los mismos jóvenes quienes puedan ser capaces de identificar los primeros síntomas. Del mismo modo, hacer llegar a la población un mayor bagaje de recursos o técnicas de afrontamiento, puede hacerles sentir un mayor control sobre la situación.

Por último, dado el impacto social que presentan estos ámbitos de estudio, sería de interés realizar más investigaciones en esta misma línea con una mayor muestra, para comprobar así si efectivamente se mantienen los resultados encontrados. Con todo esto, se pretende una mayor concienciación de la influencia de las TICs en la salud mental de los jóvenes, así como en el propio desarrollo de su identidad. Conocer la influencia de las tecnologías y ser capaces de trabajar con las mismas, hará posible una mejor convivencia en esta nueva era tecnológica.

## 5. REFERENCIAS

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Bados, A. (2009). *Fobia Social: naturaleza, evolución y tratamiento*. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.

- Beranuy, M., Chamarro Luser, A., Graner, C. y Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(2), 480-485.
- Caballo, V. E., Arias, B., Salazar, I. C., Calderero, M., Iurrtia, M. J. y Ollendick, T. H. (2012). Una nueva medida de autoinforme para evaluar la ansiedad/fobia social en niños: el “Cuestionario de ansiedad social para niños” (CASO-N24). *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 20(3), 485-504.
- Castrillón Moreno, D. A., y Borrero Copete, P. E. (2005). Validación del inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC) en niños escolarizados entre los 8 y 15 años. *Acta colombiana de psicología*, 8(1), 79-90.
- Chamarro, A., Carbonell, X., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., López-Morrón, M. R., ... Toran-Montserrat, P. (2014). El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): Un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles. *Adicciones*, 26, 303-311.
- Chóliz, M., y Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología*, 27(2), 418-426.
- Chóliz, M., Marco, C. y Chóliz, C. (2016). ADITEC. *Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos*. Madrid: TEA Ediciones.
- Clemente, C. C., & de León Romero, L. P. (2018). Educación y medios de comunicación. Beneficios y riesgos que proporcionan las Tecnologías de Información y Comunicación en los adolescentes españoles. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 11(3), 433-447.

- De la Villa Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 7(2), 69-78.
- Delgado, A. (2015). Riesgos y beneficios asociados al uso de las nuevas tecnologías de la información. In *Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente* (No. 6).
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E., Labrador, FJ., & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, doi: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Uría, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F. Labrador, y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes* (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.
- Griffiths, M. (2005). Video games and health. *Bmj*, 331(7509), 122-123.
- González, M. T., Espada, J. P., & Tejeiro, R. (2017). El uso problemático de videojuegos está relacionado con problemas emocionales en adolescentes. *Adicciones*, 29(3), 180-185.

- Guzmán, G., Putrino, N., Martínez, F., & Quiroz, N. (2017). Nuevas tecnologías: Puentes de comunicación en el trastorno del espectro autista (TEA). *Terapia psicológica*, 35(3), 247-258.
- Herrera, MF., Pacheco, MP., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18, 6-18.
- INE. (2022). *Equipamiento y uso de TIC en los hogares*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- INE. (2022). *Población que usa Internet (en los últimos tres meses)*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.
- Knappe, S., Sasagawa, S. y Creswell, C. (2015). Developmental epidemiology of social anxiety and social phobia in adolescents. En K. Ranta, A. M. La Greca, L. J. García López y M. Martunen (dirs.), *Social anxiety and phobia in adolescents: development, manifestation and intervention strategies* (pp. 39-70). Cham: Springer.
- Montañés, M. C., & Silvestre, V. V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 36(2), 165-183.
- Prensky, M. (2001). Nativos Digitales, Inmigrantes Digitales. *On the Horizon* 9(6), 1-7.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan C.R. & Gladwell, V. (2013). Computers in Human Behaviour: Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Elsevier: *Computers in Human Behaviour*, 29, 1841–1848.

- Roblizo, M.J, y Cózar, R. (2015). Usos y competencias en TIC en los futuros maestros de educación infantil y primaria: Hacia una alfabetización tecnológica real para docentes. *Pixel-Bit*, (47), 23-39. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2015.i47.02>
- Sánchez-Martínez, M. y Otero, A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), 131-137.
- Serrano, S. A. A., Méndez, J. O., Espinosa, M. A. M., Juan, A. J. R., y Álvarez, C. T. O. (2023). Evaluación y detección de las consecuencias en el uso y abuso del Internet y los videojuegos: hacia una definición de las adicciones conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(4).
- Small, G. W., Moody, T. D., Siddarth, P., & Bookheimer, S. Y. (2009). Your brain on Google: patterns of cerebral activation during internet searching. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(2), 116-126.

## 6. ANEXOS

### Anexo 1. Test de Dependencia al Móvil (TDM), (Chóliz, 2010; 2012).

Indica con qué frecuencia realizas los hechos que aparecen a continuación. Responde de manera sincera y recuerda que no existen respuestas correctas ni incorrectas. Toma de referencia la siguiente escala:

*0 = Nunca    1 = Rara vez    2 = A veces    3 = Con frecuencia    4 = Muchas veces*

	0	1	2	3	4
Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el teléfono					
Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir					
He discutido con mis padres o familiares por el fasto económico del teléfono					
Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por teléfono o enviar SMS					
He enviado más de 5 mensajes en un día					
Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el móvil					
Gasto más dinero con el móvil (llamadas, mensajes...) del que había previsto					
Cuando me aburro, utilizo el móvil					
Utilizo el móvil en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc)					
Me han reñido por el gasto económico del teléfono					

A continuación, se muestran una serie de afirmaciones. Indica el grado de acuerdo con las mismas. Toma de referencia la siguiente escala:

*0 = Totalmente en desacuerdo    1 = Un poco en desacuerdo    2 = Neutral    3 = Un poco de acuerdo    4 = Totalmente de acuerdo*

	0	1	2	3	4
Cuando llevo un tiempo sin utilizar el móvil, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje					
Desde que tengo el móvil he aumentado el número de llamadas que hago					
Si se me estropea el móvil durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal					
Cada vez necesito utilizar el móvil con más frecuencia					
Si no tengo el móvil, me encuentro mal					
Cuando tengo el móvil entre manos no puedo dejar de utilizarlo					
Desde que tengo el móvil he aumentado el número de mensajes que mando					
Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al móvil, o si me han mandado un mensaje					
Gasto más dinero en móvil ahora que cuando lo adquirí					
No creo que pudiera aguantar una semana sin el móvil					
Cuando me siento solo le hago una llamada perdida a alguien (o le llamo o le envío un mensaje)					
Ahora mismo cogería el móvil y enviaría un mensaje o haría una llamada					

## Anexo 2. Test de Dependencia a Internet (TDI), (Chóliz et al., 2016).

A continuación, se muestran una serie de afirmaciones. Indica el grado de acuerdo con las mismas. Responde de manera sincera y recuerda que no existen respuestas correctas ni incorrectas. Toma de referencia la siguiente escala:

**0 = Totalmente en desacuerdo    1 = Un poco en desacuerdo    2 = Neutral    3 = Un poco de acuerdo    4 = Totalmente de acuerdo**

	0	1	2	3	4
Si no me funciona Internet en casa intento conectarme en otro lugar					

Me afecta mucho cuando quiero conectarme a Internet y no funciona la red					
Cada vez que me acuerdo de Internet, tengo la necesidad de conectarme					
Si estoy un tiempo sin Internet me encuentro vacío y no sé qué hacer					
Me irrita cuando no funciona bien Internet por culpa del ordenador o la conexión					
Ya no es suficiente para mí conectarme la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé					
Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque Internet me ocupa bastante rato					
Estoy obsesionado por descargar archivos, buscar enlaces, participar en chats o subir fotos y vídeos					
Creo que utilizo demasiado Internet					
Me resulta muy difícil cerrar Internet cuando comienzo a navegar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio					
Cuando me encuentro mal, me refugio en Internet					

Para las siguientes preguntas, indica con qué frecuencia realizas los hechos que aparecen a continuación. Toma de referencia la siguiente escala:

**0 = Nunca    1 = Rara vez    2 = A veces    3 = Con frecuencia    4 = Muchas veces**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme a Internet					
He llegado a estar conectado a Internet más de 3 horas seguidas					
He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a Internet					
Cuando estoy aburrido me conecto a Internet					
Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme en Internet					
Entro varias veces al día a Internet para ver si tengo mensajes o algún correo de mis amistades					

He llegado tarde (a clase, salir con mis amigos, etc) por estar conectado a Internet					
Cuando estoy conectado a Internet, pierdo la noción del tiempo					
Lo primero que hago cuando llego a casa después del colegio es conectarme a Internet					
He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he estado conectado					
Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiante, etc) pienso en Internet (descargarme ficheros, visitar páginas, colgar fotos o vídeos, etc)					
Cuando tengo algún problema me conecto a Internet para distraerme					

### Anexo 3. Test de Dependencia a los Videojuegos (TDV), (Chóliz y Marco, 2011).

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces de los videojuegos (tanto de videoconsola, como de PC). Toma de referencia la siguiente escala:

*0 = Totalmente en desacuerdo    1 = Un poco en desacuerdo    2 = Neutral    3 = Un poco de acuerdo    4 = Totalmente de acuerdo*

	0	1	2	3	4
Juego mucho más tiempo con los videojuegos ahora que cuando comencé					
Si no me funciona la videoconsola o el PC le pido prestada una a familiares o amigos					
Me afecta mucho cuando quiero jugar y no funciona la videoconsola o el juego					
Cada vez que me acuerdo de mis videojuegos tengo la necesidad de jugar con ellos					
Dedico mucho tiempo extra con los temas de mis videojuegos incluso cuando estoy haciendo otras cosas (ver revistas, hablar con compañeros, dibujar los personajes, etc)					
Si estoy un tiempo sin jugar me encuentro vacío y no sé qué hacer					

Me irrita / enfada cuando no funciona bien el videojuego por culpa de la videoconsola o el PC					
Ya no es suficiente para mí jugar la misma cantidad de tiempo que antes, cuando comencé					
Dedico menos tiempo a hacer otras actividades, porque los videojuegos me ocupan bastante rato					
Estoy obsesionado por subir de nivel, avanzar, ganar prestigio, etc., en los videojuegos					
Si no me funciona un videojuego, busco otro rápidamente para poder jugar					
Creo que juego demasiado a los videojuegos					
Me resulta muy difícil parar cuando comienzo a jugar, aunque tenga que dejarlo porque me llaman mis padres, amigos o tengo que ir a algún sitio					
Cuando me encuentro mal me refugio en mis videojuegos					

Indica con qué frecuencia te ocurren los hechos que aparecen a continuación, toma de referencia la siguiente escala:

**0 = Nunca    1 = Rara vez    2 = A veces    3 = Con frecuencia    4 = Muchas veces**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Lo primero que hago los fines de semana cuando me levanto es conectarme ponerme a jugar con algún videojuego					
He llegado a estar jugando más de 3 horas seguidas					
He discutido con mis padres, familiares o amigos porque dedico mucho tiempo a jugar con la videoconsola					
Cuando estoy aburrido me pongo un videojuego					
Me he acostado más tarde o he dormido menos por quedarme jugando con los videojuegos					
En cuanto tengo un poco de tiempo me pongo un videojuego, aunque sea sólo un momento					
Cuando estoy jugando pierdo la noción del tiempo					
Lo primero que hago cuando llego a casa después de clase o el trabajo es ponerme con mis videojuegos					

He mentido a mi familia o a otras personas sobre el tiempo que he dedicado a jugar (por ejemplo, decir que he estado jugando media hora, cuando en realidad he estado más tiempo)					
Incluso cuando estoy haciendo otras tareas (en clase, con mis amigos, estudiando, etc) pienso en videojuegos (cómo avanzar, superar alguna fase o prueba, etc)					
Cuando tengo algún problema me pongo a jugar con algún videojuego para distraerme					

**Anexo 4. Cuestionario de Ansiedad Rasgo para Niños (STAI-C), (Spielberg et al., 1970; Adaptación española por Seisdedos, 1990).**

A continuación, se muestran una serie de afirmaciones. Léelas atentamente y señala en qué grado te sientes así de manera **general**. Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Toma de referencia la siguiente escala:

*1 = Nada / algo    2 = Bastante    3 = Mucho*

	1	2	3
Me preocupa cometer errores			
Siento ganas de llorar			
Me siento desgraciado			
Me cuesta tomar una decisión			
Me cuesta enfrentarme a mis problemas			
Me preocupo demasiado			
Me encuentro molesto			
Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan			
Me preocupan cosas del colegio			
Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer			
Noto que mi corazón late más rápido			
Aunque no lo digo, tengo miedo			

Me preocupo por cosas que puedan ocurrir			
Me cuesta quedarme dormido por las noches			
Tengo sensaciones extrañas en el estómago			
Me preocupa lo que los demás piensan de mí			
Me influyen tanto los problemas, que no puedo olvidarlos durante un tiempo			
Tomo las cosas demasiado en serio			
Encuentro muchas dificultades en mi vida			
Me siento menos feliz que los demás			

**Anexo 5. Cuestionario de Ansiedad Social para jóvenes (CASO-N24), (Caballo et al., 2012)**

A continuación, se describen algunas situaciones en las que podrías sentir temor, vergüenza o nerviosismo. Señala el número que mejor describa el grado en el que tú lo sientes. Responde de manera sincera, no existen respuestas correctas ni incorrectas. Toma de referencia la siguiente escala:

*1 = Nada    2 = Poco    3 = Bastante    4 = Mucho*

	1	2	3	4
Tener que hablar con un profesor				
Que me hagan una broma delante de los demás				
Participar en una obra de teatro en el colegio				
Estar con otros chicos que no conozco				
Cantar en público				
Salir a la pizarra				
Jugar con un grupo de chicos que conozco poco				
Hacer una pregunta en clase				

Bailar delante de gente				
Decirle a un amigo que no coja mis cosas sin mi permiso				
Pedir algo a un compañero que casi no conozco				
Hacer el ridículo delante de los demás				
Iniciar una conversación con la persona que me gusta				
Que me critiquen				
Decirle a un compañero que no me ha gustado lo que ha dicho de mí				
Empezar a hablar con chicos que no conozco				
Decirle a una chica que me gusta algo de ella (por ejemplo: su sonrisa, su pelo)				
Decirle a un compañero que no me moleste cuando estoy trabajando				
Quedarme sin voz, tartamudear o que me tiemble la voz al hablar				
Dar un beso por primera vez a la persona que me gusta				
Que me pregunte el profesor en clase				
Decirle a un compañero que no sea siempre el centro de atención				
Tocar un instrumento musical en público				
Pedirle salir a la persona que me gusta				