

## PERFECCIONISMO Y USO DE INTERNET

**María de Lourdes López-López**

Universidad Central del Ecuador  
mllopez@uce.edu.ec

**Nuria Antón Ros**

Universidad de Alicante  
nuria.anton@ua.es

**Roberto Ovidio Freire**

Universidad Central del Ecuador  
rofreire@uce.edu.ec

**Aitana Fernández-Sogorb**

Universidad de Alicante  
aitana.fernandez@ua.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 personas que tienen propensión a fijar altas expectativas de lo que se debe hacer, excesiva evaluación crítica y preocupación ante incurrir en errores, es lo que se determina como perfeccionismo. Si a ello se le añade la obligación de dominio en las competencias digitales durante el periodo de los estudios superiores, los estudiantes universitarios podrán mostrar mayores preocupaciones, demandas, esfuerzos y pensamientos automáticos perfeccionistas en función del uso diario o esporádico de internet, pues el afán de querer hacerlo todo bien puede generar la frustración personal e inactividad. Esta investigación fue diseñada para identificar las diferencias estadísticamente significativas y la probabilidad de presentar altas puntuaciones en pensamientos automáticos perfeccionistas a través del Perfeccionistic Cognitions Inventory (PCI). El análisis estadístico utilizado fue el análisis de varianza (ANOVA) y la regresión logística por pasos adelante mediante el estadístico de Wald, revelando valores de la Odd Ratio (OR) de .96. En conclusión, los hallazgos arrojaron diferencias estadísticamente significativas en las variables Demandas Perfeccionistas, Esfuerzos Perfeccionistas y la puntuación total en Pensamientos automáticos perfeccionistas según la frecuencia del uso de internet.

**Palabras clave:** uso de internet; perfeccionismo; educación; universidad

### ABSTRACT

**Perfectionism and Internet use.** People who have a propensity to set high expectations of what should be done, excessive critical evaluation and concern about making mistakes, is what is determined as perfectionism. If to is added the obligation of mastery in digital skills during the period of higher education, university students may show greater concerns, demands, efforts and automatic perfectionist thoughts depending on the daily or sporadic use of the internet, because the desire to want to do everything well can generate personal frustration and inactivity. This research was designed to identify statistically significant differences and the likelihood of presenting high scores in automatic thoughts based on Internet use. The sample recruited consisted of 3.060 university participants aged between 19 and 24 years. Digital competences were analysed through the Ikanos Test and perfectionist automatic thoughts through the Perfectionistic Cognitions Inventory (PCI). The statistical analysis used was the analysis of variance (ANOVA) and the logistic regression by steps forward through the Wald statistic, revealing values of the Odd Ratio (*OR*) of .96. In conclusion, the findings showed statistically significant differences in the variables Perfectionist Demands, Perfectionist Efforts and the total score in Perfectionist Automatic Thoughts according to the frequency of internet use.

**Keywords:** Internet use; perfectionism; education; university

### INTRODUCCIÓN

La competencia digital es el “uso seguro y crítico de las Tecnologías de la Sociedad de la Información para el trabajo, el ocio y la comunicación” (Diario Oficial de la Unión Europea, 2006, p. 15), a partir del uso de dispositivos que facilitaban la obtención, evaluación, almacenamiento, producción, presentación e intercambio de información, para comunicarse e intervenir en redes colaborativas, a través de Internet.

Encontrar una definición de competencia digital que englobe todos los elementos y dimensiones que la componen es muy complejo, debido a que existen diversas definiciones (Gisbert y Esteve, 2011). Gisbert et al. (2011) la consideran como el conjunto integrado de la competencia TIC y la competencia informacional. Según estos autores no es posible referirse únicamente a las herramientas para almacenar, acceder y recuperar la información, sino que es necesario considerar las habilidades y destrezas indispensables para usar la información y transformarla en conocimiento.

En cambio, otros autores consideran que si una persona domina la competencia digital es capaz de examinar y hacer frente a nuevas situaciones tecnológicas para resolver problemas y construir conocimiento compartido y colaborativo (Calvani et al., 2008; Gisbert et al., 2011). Ala-Mutka (2011) asegura que las personas que no han desarrollado suficiente competencia digital están en grave peligro de ser excluidas de actividades valiosas, de no estar en capacidad de aprovechar al máximo las oportunidades disponibles, y hasta de exponerse a sí mismas cuando usan herramientas y medios digitales sin los debidos cuidados.

Por otra parte, según la RAE (2019), el perfeccionismo es una “tendencia a mejorar indefinidamente un trabajo sin decidirse a considerarlo acabado”. Implica un grupo de metas autoimpuestas muy rigurosas respecto de lo que un individuo piensa que debe lograr (Oros, 2005). Es una predisposición de afán por lograr altos niveles de calidad personal (Lo y Abbott, 2013). Es un deseo de hacerlo todo muy bien, de modo que puede generar en una persona frustración debido a que algún propósito no salió tan bien como se esperaba, e inactividad por miedo a hacer las cosas mal. Se ha definido también como una propensión a establecer patrones muy altos de desempeño, unidos a una valoración desmedidamente crítica y una evidente inquietud por incurrir en errores (Frost et al., 1990).

En las investigaciones realizadas acerca del perfeccionismo se pueden destacar las de Rice y Slaney (2002); Grzegorek et al. (2004); y Rice y Ashby (2007), pues concluyeron que los estudiantes que no se consideran perfeccionistas tienden a alcanzar promedios de rendimiento académico inferiores a los estudiantes perfeccionistas, tanto en los que manifiestan perfil adaptativo como en los de perfil desadaptativo; así como la necesidad de orden (Slaney et al., 2001). Además, se encontró que los estudiantes perfeccionistas con perfil desadaptativo son en extremo autocríticos (Grzegorek et al., 2004). Adicionalmente, se ha identificado que el perfeccionismo desadaptativo

tativo puede ocasionar un efecto negativo en el aprovechamiento académico, unido a otros trastornos como el desgaste psicológico e incluso a la deserción o aplazamiento de metas (Wang et al., 2007). Rice et al. (1998) encontraron que el perfeccionismo desadaptativo se encuentra relacionado con la ansiedad, la depresión y la angustia general; y Ashby & Rice (2002) encontraron que el perfeccionismo adaptativo está vinculado con la alta autoestima y el alto compromiso en el ámbito laboral (Ozbilir et al., 2015).

Por todo ello, se hace necesario ampliar el conocimiento en materia de la relación entre el perfeccionismo y el uso de internet para conocer si existen diferencias significativas entre ambos factores. Asimismo, para que los estudiantes puedan emprender de forma exitosa el mundo académico, laboral y personal se hace necesaria la formación correspondiente en las instituciones universitarias. Este trabajo es de gran relevancia, ya que es indispensable para el diseño curricular de todas las carreras, de modo que, conociendo las características del desarrollo de las competencias digitales de sus estudiantes, identificando las diferencias entre el alumnado que más usa el internet en cuanto a la ansiedad social en relación con los estudiantes que lo usan menos y determinando cómo la ansiedad social predice el uso de internet, se podrán mejorar las políticas públicas universitarias. Por estos motivos, a continuación, se presenta todo el proceso de la investigación.

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los objetivos planteados para la elaboración de este trabajo fueron los siguientes:

- Identificar diferencias entre el alumnado que más usa el internet en cuanto al perfeccionismo, en relación con los estudiantes que lo usan menos.

- Determinar cómo el perfeccionismo, como variable psicoeducativa, predice el uso de internet.

De acuerdo con los objetivos propuestos, las hipótesis planteadas para este estudio fueron las que a continuación se detallan:

- Hipótesis 1.- El alumnado de estudios superiores que más usa internet presenta diferencias significativas en perfeccionismo, en relación con los estudiantes que lo usan menos.

- Hipótesis 1.1.- El alumnado universitario que más usa internet puntúa significativamente más alto en preocupaciones perfeccionistas que con los estudiantes que lo usan menos.

- Hipótesis 1.2.- El alumnado universitario que más usa internet puntúa significativamente más alto en demandas perfeccionistas que los estudiantes que lo usan menos

- Hipótesis 1.3.- El alumnado universitario que más usa internet puntúa significativamente más alto en esfuerzos perfeccionistas que los estudiantes que lo usan menos

- Hipótesis 1.4.- El alumnado universitario que más usa internet puntúa significativamente más alto en pensamientos automáticos perfeccionistas que los estudiantes que lo usan menos

- Hipótesis 2.- En el alumnado universitario, la variable psicoeducativa perfeccionismo predice el uso de internet a diario.

- Hipótesis 2.1.- Conforme aumenta la puntuación en preocupaciones perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.

- Hipótesis 2.2.- Conforme aumenta la puntuación en demandas perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.

- Hipótesis 2.3.- Conforme aumenta la puntuación en esfuerzos perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.

- Hipótesis 2.4.- Conforme aumenta la puntuación en pensamientos automáticos perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario.

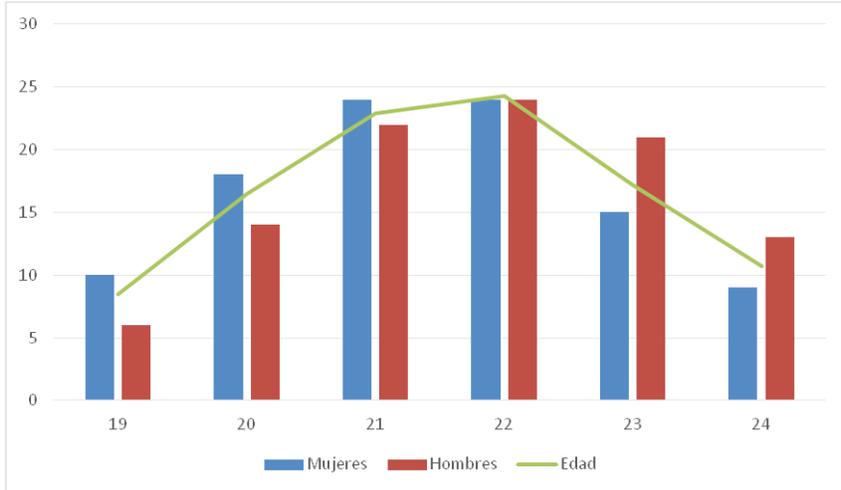
## PARTICIPANTES

La población participante en esta investigación fueron estudiantes voluntarios matriculados en las diferentes titulaciones de la Universidad Central del Ecuador, ubicada en la ciudad de Quito (Pichincha) en Ecuador, durante el curso académico 2018 – 2019. El rango de edad del alumnado varió entre los 19 y 24 años, de entre las cuales

## PERFECCIONISMO Y USO DE INTERNET

resaltaron los 21 y 22 por ser lo más predominantes (Figura 1). Respecto al género, en la figura 1 se puede observar que prevalece la participación de mujeres frente a los hombres, quedando una muestra final de 3.060 estudiantes de formación superior, tras realizar una revisión de respuestas y excluir aquellas que contemplaban errores u omisiones.

Figura 1. Porcentajes de los participantes en función de su edad y género



## METODOLOGÍA

### Instrumentos

Los objetivos planteados se han alcanzado aplicando los instrumentos "Test Ikanos" para medir la "Competencia digital" y el "Test PCI (Perfectionistic Cognitions Inventory)" para el análisis de la variable psicoeducativa "Perfeccionismo".

### 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. Está diseñado para ser autoadministrado y permite a cada persona, obtener una aproximación a su perfil digital. Para este estudio se utilizó el ítem Frecuencia de uso de internet. La forma de respuesta es de opción múltiple, con una escala de uno a cuatro.

### Instrumento para evaluar la variable Perfeccionismo: Test PCI

La prueba utilizada para medir el perfeccionismo fue el Test PCI (Perfectionistic Cognitions Inventory), es decir el inventario de cogniciones perfeccionistas desarrollado por Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray (1998). Este instrumento prueba la frecuencia de APT (*Automatic Perfectionist Thinking*) pensamientos automáticos perfeccionistas que pueden ser detonados por experiencias de fracaso o errores cometidos, que generan autocrítica y autoculpabilización; pero también pueden manifestarse ante tareas que debe realizar un individuo, y lograr frenar su ejecución. Su objetivo es evaluar las preocupaciones relacionadas con la necesidad de perfección o la incomodidad conectada con "no ser perfecto". La prueba consta de 25 ítems para responder. La escala de respuestas es de tipo Likert de 5 puntos, en la que A significa nunca y E significa todo el tiempo/siempre.

## Procedimiento

El procedimiento seguido durante la investigación fue el siguiente. En primer lugar, se preparó todos los instrumentos y material para aplicarlo en las aulas. Seguidamente, se informó y se solicitó permiso a los decanos de cada facultad, así como a los profesores de las asignaturas.

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 rellenar 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  $\chi^2$ . Posteriormente, para analizar las diferencias en la variable psicoeducativa Perfeccionismo 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 la misma variable psicoeducativa.

## RESULTADOS

### Diferencias en las variables de Perfeccionismo en función del Uso de Internet

Como se observa en las tablas 1 y 2 y en la figura 2, se encuentran diferencias estadísticamente significativas en Preocupaciones Perfeccionistas (PP) en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente, Grupo 3 = A diario),  $F = 3.21$ ,  $p = .040$ , estas diferencias se encuentran entre quienes utilizan ocasionalmente internet y quienes las utilizan todos los días, puntuando más alto los primeros. La magnitud de las diferencias fue pequeña  $d = .17$ .

En lo relacionado a Demandas Perfeccionistas (DP), se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 1 = Ocasionalmente; Grupo 2 = Varias veces a la semana; Grupo 3 = A diario),  $F = 19.66$ ,  $p < .001$ , estas diferencias se encontraron entre quienes utilizan ocasionalmente internet y quienes lo utilizan varias veces por semana puntuando más alto los primeros, también se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre quienes lo utilizan varias veces por semana y quienes lo utilizan a diario, puntuando significativamente más alto los últimos. El tamaño de las diferencias fue pequeño en ambos casos  $d = .23$  y  $d = .21$ , respectivamente.

En Esfuerzos Perfeccionistas (EP), se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 2 = Varias veces a la semana y Grupo 3 = A diario),  $F = 10.38$ ,  $p < .001$ , estas diferencias se encontraron entre quienes utilizan lo utilizan varias veces a la semana y quienes lo utilizan todos los días, puntuando más alto quienes la utilizan a diario. El tamaño de las diferencias fue pequeño  $d = .23$ .

En cuanto a la Puntuación total en Perfeccionismo (PCtotal), se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la frecuencia en que se utiliza internet (Grupo 2 = Varias veces a la semana y Grupo 3 = A diario),  $F = 6.21$ ,  $p = .002$ , estas diferencias se encontraron entre quienes utilizan lo utilizan varias veces a la semana y quienes lo utilizan todos los días, puntuando más alto quienes la utilizan a diario. El tamaño de las diferencias fue pequeño  $d = .17$ .

**PERFECCIONISMO Y USO DE INTERNET**

*Tabla 1. Diferencias en las puntuaciones de las variables de Perfeccionismo en función de la frecuencia del uso de internet en el alumnado universitario ecuatoriano*

Dimensiones	Grupo 1				Grupo 2		Grupo 3		Significación Estadística		
	F	p	M	DT	M	DT	M	DT	F <sub>2,3057</sub>	p	η <sup>2</sup>
PP	1.81	.163	10.92	4.67	10.27	4.83	10.05	5.02	3.21	.040	.01
DP	5.46	.004	8.05	3.32	7.27	3.43	8.40	3.69	19.66	.001	.02
EP	4.64	.010	13.73	5.81	12.69	5.59	14.08	6.26	10.38	.001	.01
PCITotal	1.16	.313	32.71	12.87	30.25	12.92	32.53	13.35	6.21	.002	.01

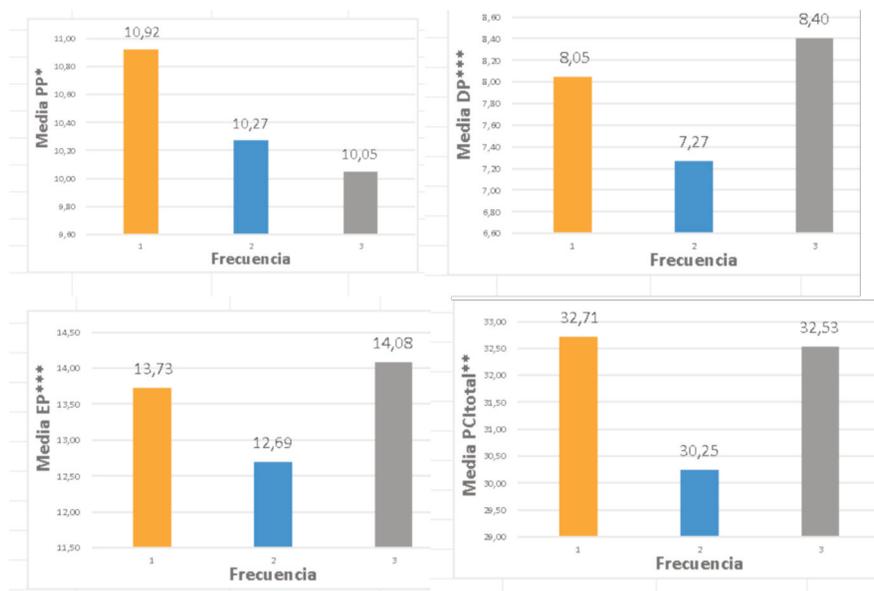
*Nota: 1 = Ocasionalmente; 2 = Varias veces a la semana; 3 = A diario; “PP= Preocupaciones Perfeccionistas; DP= Demandas Perfeccionistas; EP= Esfuerzos Perfeccionistas; PCITotal= Puntuación total en Pensamientos Automáticos Perfeccionistas.”*

*Tabla 2. Tamaños del efecto para las variables de Perfeccionismo*

Dimensiones		1-2	1-3	2-3
PP	p	n. s.	.049	n. s.
	d	-	.17	-
DP	p	.032	n. s.	<.001
	d	.23	-	.31
EP	p	n. s.	n. s.	<.001
	d	-	-	.23
PCITotal	p	n. s.	n. s.	.002
	d	-	-	.17

*Nota. 1 = grupo 1; 2 = grupo 2; 3 = grupo 3; “PP= Preocupaciones Perfeccionistas; DP = Demandas Perfeccionistas; EP = Esfuerzos Perfeccionistas; PCITotal = Puntuación total en Pensamientos Automáticos Perfeccionistas.”*

Figura 2. Diferencias en las puntuaciones de las variables de Perfeccionismo en función de la frecuencia del uso de internet en el alumnado universitario ecuatoriano



Nota: “PP = Preocupaciones Perfeccionistas; DP = Demandas Perfeccionistas; EP = Esfuerzos Perfeccionistas; PCItotal = Puntuación total en Pensamientos Automáticos Perfeccionistas.”

### Regresión logística binaria para la probabilidad utilizar internet a diario frente a utilizarla ocasionalmente en alumnado ecuatoriano universitario

A partir de los datos se ha podido crear un modelo de regresión logística que permite realizar estimaciones adecuadas referentes a la probabilidad de utilizar internet a diario frente a utilizarlo ocasionalmente en función de las variables de Perfeccionismo (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 ( $\chi^2 = 5.95$ ;  $p < .05$ ) para la variable Preocupaciones Perfeccionistas (PP)

El valor de ajuste de los modelos ( $R^2$  Nagelkerke) se situó en .01 para la variable Preocupaciones Perfeccionistas.

El valor de la odd ratio (OR) fue inferior a 1, por lo que la probabilidad de utilizar internet a diario fue de .96 veces menor por cada punto que aumenta en Preocupaciones Perfeccionistas.

**PERFECCIONISMO Y USO DE INTERNET**

*Tabla 4. Regresión logística binaria para la probabilidad utilizar internet a diario en función de las variables de perfeccionismo*

Variable		$\chi^2$	R <sup>2</sup>	B	E.T.	Wald	p	OR	I.C. 95%
PP	Clasificados correct.: 91.6%	5.95	.01	-.04	.01	5.95	.015	.96	.93-.99
Constante	Constante	2.75			.17	263.02	.000	15.76	

*Nota: "PP = Preocupaciones perfeccionistas;  $\chi^2$  = Chi cuadrado; R<sup>2</sup> = 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**

En relación con la hipótesis 1 "El alumnado de estudios superiores que más usa el internet presenta diferencias significativas en perfeccionismo, en relación con los estudiantes que lo usan menos; la hipótesis 1.1 "El alumnado universitario que más usa el internet presenta diferencias significativas en preocupaciones perfeccionistas en relación con los estudiantes que lo usan menos"; la Hipótesis 1.2 "El alumnado universitario que más usa el internet presenta diferencias significativas en demandas perfeccionistas, en relación con los estudiantes que lo usan menos"; la Hipótesis 1.3 "El alumnado universitario que más usa el internet presenta diferencias significativas en esfuerzos perfeccionistas, en relación con los estudiantes que lo usan menos"; y la hipótesis 1.4 "El alumnado universitario que más usa el internet presenta diferencias significativas en pensamientos automáticos perfeccionistas, en relación con los estudiantes que lo usan menos":

Se observa que en preocupaciones perfeccionistas y en demandas perfeccionistas existen diferencias significativas entre los estudiantes que usan internet ocasionalmente en relación con los que lo usan a diario puntando más alto los primeros. En demandas perfeccionistas, esfuerzos perfeccionistas y puntuación total en pensamientos automáticos perfeccionistas existen diferencias significativas entre los estudiantes que se conectan varias veces a la semana y los que lo hacen a diario correspondiendo el puntaje más alto a los que se conectan a diario. Los resultados de esta investigación son validados por las realizadas por Lehmann y Konstam (2011), quienes determinaron que el perfeccionismo inadaptado se relacionó significativamente con el uso patológico de internet y con la adicción al internet. Esta situación podría asociarse con que en internet y particularmente en las redes sociales, se muestran estándares sociales a ser imitados que generan en el internauta un deseo de tener o hacer lo mismo para complacer las expectativas de los demás y, por ende, lograr autoevaluación (Monasterio et al., 2014).

Respecto a la hipótesis 2 "En el alumnado universitario, la variable psicoeducativa perfeccionismo predice el uso de internet a diario"; la Hipótesis 2.1 "Conforme aumenta la puntuación en preocupaciones perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario"; la Hipótesis 2.2 "Conforme aumenta la puntuación en demandas perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario"; la Hipótesis 2.3 "Conforme aumenta la puntuación en esfuerzos perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario"; y la Hipótesis 2.4. "Conforme aumenta la puntuación en pensamientos automáticos perfeccionistas en el alumnado de la universidad, disminuye la probabilidad de usar internet a diario":

A partir de los datos se creó un modelo de regresión logística que permite realizar estimaciones adecuadas referentes a la probabilidad de utilizar internet a diario frente a utilizarlo ocasionalmente en función de la variable Perfeccionismo. Los modelos propuestos permiten hacer una estimación correcta del 91,6% de los casos solamente para la variable Preocupaciones perfeccionistas (PP). El valor de ajuste del modelo (R<sup>2</sup> Nagelkerke) se situó en .01 y el valor de la Odd ratio (OR) fue inferior a 1, por lo que la probabilidad de utilizar internet a diario

fue de .95 veces menor para Preocupaciones Perfeccionistas por cada punto que aumenta en la citada variable. Al respecto, en Adiction.com (2014) se identificó que el perfeccionismo social puede incrementar el riesgo del uso problemático de Internet en hombres y mujeres, pero los factores específicos dependerán del género. Por otro lado, Schmedling (2014) indicó que los perfeccionistas sociales, con el propósito de ocultar sus carencias, sus sensaciones de imperfección interna, sus anhelos de alcanzar la perfección deseada, desarrollan una autoexigencia despiadada e implacable, que lo proyectan sobre las personas con quienes se relacionan, a quienes pretenden imponer su punto de vista, pues piensan que son poseedores de la verdad, se muestran intolerantes y prepotentes, se irritan fácilmente cuando se sienten criticados o al sentirse inseguros o amenazados por las opiniones que difieren de las suyas y viven en medio de una frustración permanente, por lo indicado, utilizar el internet, podría ser una de las formas de evitar relacionarse con otras personas y que les permita vivir en su propio universo, fuera de la mirada de la gente.

## CONCLUSIONES

De acuerdo con la discusión de las hipótesis se concluye lo siguiente:

- En perfeccionismo, manifiestan más preocupaciones perfeccionistas los estudiantes que se conectan ocasionalmente al internet en relación con los que se conectan todos los días.
- Se observa mayor puntuación en demandas perfeccionistas entre los estudiantes que se conectan ocasionalmente a internet que los que se conectan varias veces a la semana, y entre los que se conectan a diario en relación con los que se conectan varias veces a la semana.
- Manifiestan mayor puntuación en esfuerzos perfeccionistas en los estudiantes que se conectan a diario en relación con los que se conectan varias veces a la semana.
- Manifiestan mayor puntuación en el total del cuestionario los estudiantes que se conectan a diario en relación con los que se conectan varias veces a la semana.
- Respecto a la variable Preocupaciones Perfeccionistas (PP), conforme aumenta su puntuación, disminuye la probabilidad de utilizar internet a diario.

Como conclusión, los estudiantes necesitan conocer y desarrollar competencias digitales que les permitan resolver problemas y situaciones nuevas, en los entornos digitales, así como desarrollar competencias digitales afines a las titulaciones que cursan.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adiction.com. (2014). *Investigación de adicciones, causas, adicción a Internet*. Obtenido de <https://www.addiction.com/blogs/internet-addiction-linked-to-perfectionism/>.
- Ala-Mutka, K. (2011). Mapping digital competence: Towards a conceptual understanding (and others, Ed.). Luxemburgo: LRC-IPTS European Commission.
- Calvani, A., Cartelli, A., Fini, A. y Ranieri, M. (2008). Models and Instruments for Assessing Digital Competence at School. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*, 4(3), 183 - 193. doi:10.20368 / 1971-8829 / 288
- Diario Oficial de la Unión Europea. (30 de diciembre de 2006). *EUR-Lex*. Obtenido de Diario Oficial de la Unión Europea: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006H0962&from=ES>
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 449-468. doi:10.1007/BF01172967
- Gisbert Cervera, M., Espuny Vidal, C. y González Martínez, J. (2011). INCOTIC. Una herramienta para la @utoevaluación diagnóstica de la competencia digital en la Universidad. *Profesorado*, 15(1), 75 - 90.
- Gisbert, M. y Esteve, F. (2011). Digital learners: La competencia digital de los estudiantes universitarios. *La Cuestión Universitaria*, 48-59.
- Grzegorek, J., Slaney, R., Franze, S. y Rice, K. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and non perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, pp. 192-200. doi:10.1037 / 0022-0167.51.2.192

## PERFECCIONISMO Y USO DE INTERNET

- Lehmann, I. y Konstam, V. (2011). Growing Up Perfect: Perfectionism, Problematic Internet Use and Career Indecision in Emerging Adults. *Journal of counseling and development: JCD*. doi:10.1002 / j.1556-6678.2011.tb00073.x
- Lo, A. y Abbott, M. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30, 96–116. doi:10.1017 / bec.2013.9
- López López, M. L. (2022). *Competencias digitales y su relación con variables psicoeducativas*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.
- Monasterio, K. D. C. B., Castillo, L. J., Reyes, M. C. R., Alcedo, J. M. G. y Torrellas, A. I. L. (2014). Relación entre perfeccionismo multidimensional y dependencia al ejercicio en población masculina. *Revista Iberoamericana de psicología*, 7(2), 77-84.
- Oros, L. (2005). Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico: orientaciones para el diagnóstico y la práctica clínica. *Anales de Psicología*, 21(2), 294-303. Obtenido de <http://revistas.um.es/analesps/article/view/26951>.
- Ozbilir, T., Day, A. y Catano, V. (2015). Perfectionism at work: An investigation of adaptive and maladaptive perfectionism in the workplace among Canadian and Turkish employees. *Applied Psychology: An International Review*, 64(1), 252–280. doi:10.1111 / apps.12032.
- RAE. (2019). *Diccionario de la Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=SaWJOKd>.
- Rice, K. y Ashby, J. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, pp. 72-85. doi:10.1037 / 0022-0167.54.1.72.
- Rice, K., Ashby, J. y Slaney, R. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression. A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314. doi:10.1037/0022-0167.45.3.304.”
- Rice, K. y Slaney, R. (2002). Clusters of Perfectionistic: Two Studies of Emotional Adjustment and Academic Achievement. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 35-48. doi:10.1080 / 07481756.2002.12069046.
- Slaney, R., Rice, K., Mobley, M., Trippi, J. y Ashby, J. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130–145. doi:10.1080 / 07481756.2002.12069030
- Wang, K., Slaney, R. y Rice, K. (2007). Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, págs. 1279-1290. doi:10.1016 / j.paid.2006.10.006