

TEST SOBRE EL USO EXCESIVO DE LAS TECNOLOGÍAS

El nivel de uso se rellena para cada bloque de preguntas con las indicaciones dadas al finalizar el test.

BLOQUE 1: INTERNET

1.- ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a estar conectado a Internet con objetivos distintos a los del trabajo?

- ☐ Sí
☐ No

2.- ¿Te cuesta trabajo permanecer sin Internet varios días seguidos?

- ☐ Sí
☐ No

3.- ¿Se han quejado tus familiares de las horas que dedicas a Internet?

- ☐ Sí
☐ No

4.- ¿Tienes problemas para controlar el impulso de conectarte a Internet o has intentado sin éxito reducir el tiempo que le dedicas?

- ☐ Sí
☐ No

NIVEL DE USO DE INTERNET: _____

BLOQUE 2: TELÉFONO MÓVIL

5.- ¿Utilizas el teléfono móvil más a menudo o por más tiempo del que debieras?

- ☐ Sí
☐ No

6.- ¿Te han comentado en alguna ocasión personas de tu entorno (familiares o amigos), que utilizas mucho el móvil para hablar o enviar mensajes?

- ☐ Sí
☐ No

7.- Si algún día no tienes el móvil ¿te sientes incómodo o como si te faltara algo muy importante?

- ☐ Sí
☐ No

8.- ¿Has intentado reducir el uso del móvil sin conseguirlo de forma satisfactoria?

- ☐ Sí
☐ No

NIVEL DE USO DEL MÓVIL: _____

BLOQUE 3: VIDEOJUEGOS

9.- ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a jugar a la videoconsola o juegos de ordenador o del móvil?

- ☐ Sí
☐ No

10.- ¿Se queja tu familia de que pasas demasiado tiempo jugando con la videoconsola, el ordenador o el móvil?

- ☐ Sí
☐ No

11.- ¿Te cuesta trabajo estar varios días sin usar la videoconsola o los juegos de ordenador o el móvil?

- ☐ Sí
☐ No

12.- ¿Has intentado sin éxito reducir el tiempo que dedicas a jugar con la videoconsola, el ordenador o el móvil?

- ☐ Sí
- ☐ No

NIVEL DE USO DE VIDEOJUEGOS: _____

BLOQUE 4: WHATSAPP

13.- ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a chatear por WhatsApp (u otro programa similar) a través del móvil?

- ☐ Sí
- ☐ No

14.- ¿Te han dicho tus familiares o amigos que pasas demasiado tiempo chateando por WhatsApp (u otro programa similar)?

- ☐ Sí
- ☐ No

15.- ¿Te cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el WhatsApp (u otro programa similar) para comprobar si tienes nuevos mensajes?

- ☐ Sí
- ☐ No

16.- ¿Has intentado alguna vez sin éxito reducir el tiempo que dedicas al WhatsApp (u otro programa similar)?

- ☐ Sí
- ☐ No

NIVEL DE USO DE WHATSAPP: _____

BLOQUE 5: REDES SOCIALES

17.- ¿Dedicas más tiempo del que crees que deberías a participar en redes sociales, como Facebook, Twitter, Instagram o similares?

- ☐ Sí
☐ No

18.- ¿Te han dicho tus familiares o amigos que pasas demasiado tiempo en Facebook (o Twitter, o Instagram o similares)?

- ☐ Sí
☐ No

19.- ¿Te cuesta trabajo pasar tiempo sin consultar el Facebook (o Twitter, o Instagram o similares) para ver las novedades?

- ☐ Sí
☐ No

20.- ¿Has intentado alguna vez sin éxito reducir el tiempo que dedicas al Facebook (o Twitter, o Instagram o similares)?

- ☐ Sí
☐ No

NIVEL DE USO DE REDES SOCIALES: _____

RESPUESTAS:

Para cada bloque, rellenar el **NIVEL DE USO** según las respuesta obtenidas:

- Número de respuestas “**SÍ**” = **3 o 4**: USO **PROBLEMÁTICO** DE ESA TECNOLOGÍA
- Número de respuestas “**SÍ**” = **2**: USO EN **RIESGO** DE ESA TECNOLOGÍA
- Número de respuestas “**SÍ**” = **1 o 0**: USO **NO PROBLEMÁTICO** DE ESA TECNOLOGÍA