Adicción al internet – Estudiante 1

Para evaluar tu nivel de adicción, responde las siguientes preguntas usando esta escala: 1= Casi nunca 2= Ocasionalmente 3=Frecuentemente 4= Muy seguido 5= Siempre

1. ¿Con qué frecuencia te quedas en línea más tiempo del que esperabas?
2. ¿Con qué frecuencia dejas de lado tareas domésticas para estar más tiempo en línea?

5. ¿Con qué frecuencia revisas tu e-mail antes de hacer otras cosas?

7. ¿Con qué frecuencia actúas de manera defensiva o reservada cuando te preguntan qué haces en internet?

Adicción al internet – Estudiante 2

2. ¿Con qué frecuencia colapsas, gritas o te enojas cuando alguien te molesta mientras estás en internet?

4. ¿Con qué frecuencia te dices a ti mismo “solo unos minutos más” cuando estás en internet?

6. ¿Con qué frecuencia intentas disminuir el tiempo que pasas en internet?

8. ¿Con qué frecuencia duermes menos debido a que estás internet hasta muy tarde por la noche?

Adicción al internet – Hoja de respuestas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Estudiante 1 | Estudiante 2 |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| TOTAL |  |  |

Luego de responder todas las preguntas, suma los puntos que obtuviste por cada respuesta para obtener tu resultado final. Mientras más puntos obtengas más adicto al internet eres. Aquí hay una escala general para ayudarte a clasificar tu puntaje:

8 – 19 puntos: Eres un usuario de internet promedio. A veces usas el internet demasiado pero estás en total control de su uso.

20 – 29 puntos: Estás experimentando problemas ocasionales o frecuentes debido al internet. Deberías considerar su impacto en tu vida.

30 – 40 puntos: El uso de internet está causando grandes problemas en tu vida. Deberías evaluar el impacto que tiene en tu vida y enfrentar tu adicción directamente.