***Autoexamen para la Dependencia a la Tecnología***

*Este es el test para autodiagnóstico de la dependencia a la Tecnología. Recuerda que esto no sustituye a las evaluaciones profesionales. Es una herramienta en calcular la severidad del problema.*

*----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------*

*1. Que tan frecuentemente te encuentras conectado a la Tecnología por más tiempo*

*del que planeaste hacerlo?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*2. Que tan frecuentemente postergas los oficios de la casa para poder conectarte a la   
 Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*3. Que tan frecuentemente prefieres la excitación de la Tecnología en vez de la intimidad con tu*

*pareja?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*4. Que tan frecuentemente formas nuevas relaciones con personas conectadas a través*

*de la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*5. Que tan frecuentemente las personas cercanas a ti se quejan del tiempo que permaneces*

*utilizando la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*6. Que tan frecuentemente tus calificaciones o el rendimiento académico sufren*

*por la cantidad de tiempo que permaneces conectado a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*7. Que tan frecuentemente verificas tus dispositivos electrónicos en vez de hacer algo*

*que debías hacer antes?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 =Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*8. Que tan frecuentemente tu desempeño y productividad laboral sufren*

*a causa del uso de la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*9. Que tan frecuentemente te muestras defensivo o evasivo cuando alguien*

*te pregunta sobre lo que haces usando la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*10. Que tan frecuentemente utilizas la Tecnología para bloquear los pensamientos inquietantes   
 acerca de tu vida?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*11. Que tan frecuentemente te encuentras pensando en poder conectarte*

*a la Tecnología nuevamente?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*12. Que tan frecuentemente temes que la vida sin Tecnología se vuelva aburrida,*

*monótona y vacía?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*13. Que tan seguido te impacientas, gritas o te comportas de manera desagradable*

*si alguien te interrumpe mientras estas conectado a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*14. Que tan seguido duermes poco tiempo debido a sesiones de Tecnología durante*

*la noche o madrugada?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*15. Que tan frecuentemente te sientes preocupado acerca de la Tecnología cuando no estas*

*conectado, y tienes fantasías de poder conectarte?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*16. Que tan frecuentemente te dices a ti mismo "unos minutos más" cuando estas*

*conectado a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*17. Que tan seguido tratas de disminuir el tiempo que pasas conectado a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*18. Que tan frecuentes tratas de esconder o mentir acerca del tiempo que estuviste   
 conectado a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*19. Que tan frecuentemente prefieres pasar más tiempo conectado a la Tecnología,*

*en vez de salir con otras personas?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*20. Que tan seguido te sientes deprimido, ansioso o nervioso cuando no estas conectado,*

*sentimientos que desaparecen al conectarte a la Tecnología?*

*1 = Raramente*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy frecuentemente*

*5 = Siempre*

*No se aplica*