

Ficha 01 - TEST DE AUTOEVALUACIÓN: "¿SOY ADICTO/A A LAS REDES SOCIALES?"

Este test es ANÓNIMO y PERSONAL. Nadie verá tus respuestas si no quieres compartirlas. Sé completamente HONESTO/A.

No hay respuestas "buenas" o "malas". Solo información sobre tu relación actual con las redes sociales.

Tiempo: 5 minutos

SECCIÓN 1: USO Y TIEMPO (Conductas observables)

Nº	AFIRMACIÓN	Nunca (0)	A veces (1)	Frecuent. (2)	Siempre (3)
1	Lo primero que hago al despertarme es mirar el móvil/redes sociales	☐	☐	☐	☐
2	Paso más de 3 horas al día en redes sociales (Instagram, TikTok, X, etc.)	☐	☐	☐	☐
3	Reviso las redes sociales mientras como (desayuno, comida, cena)	☐	☐	☐	☐
4	Uso el móvil/redes en clase aunque el profesor esté explicando	☐	☐	☐	☐
5	Lo último que hago antes de dormir es mirar redes sociales	☐	☐	☐	☐

SUBTOTAL SECCIÓN 1: ____ / 15 puntos

SECCIÓN 2: DEPENDENCIA EMOCIONAL (Necesidad y ansiedad)

Nº	AFIRMACIÓN	Nunca (0)	A veces (1)	Frecuent. (2)	Siempre (3)
6	Me pongo nervioso/a o ansioso/a si no puedo acceder a mis redes	☐	☐	☐	☐
7	Siento necesidad de publicar/compartir cosas para recibir likes	☐	☐	☐	☐
8	Me afecta emocionalmente si una publicación no recibe los likes esperados	☐	☐	☐	☐
9	Reviso constantemente si tengo notificaciones o mensajes nuevos	☐	☐	☐	☐
10	Me siento "desconectado/a del mundo" si no reviso redes durante varias horas	☐	☐	☐	☐

SUBTOTAL SECCIÓN 2: ____ / 15 puntos

SECCIÓN 3: IMPACTO EN VIDA REAL (Consecuencias negativas)

Nº	AFIRMACIÓN	Nunca (0)	A veces (1)	Frecuent. (2)	Siempre (3)
11	He dejado de hacer tareas importantes (estudiar, trabajar) por estar en redes	☐	☐	☐	☐
12	He perdido horas de sueño por estar en redes sociales	☐	☐	☐	☐
13	He tenido conflictos con familia/pareja/amigos por mi uso de redes	☐	☐	☐	☐
14	Me comparo con otras personas en redes y eso me hace sentir mal	☐	☐	☐	☐
15	Prefiero interactuar en redes sociales que tener conversaciones cara a cara	☐	☐	☐	☐

SUBTOTAL SECCIÓN 3: ____ / 15 puntos

SECCIÓN 4: PÉRDIDA DE CONTROL (Intentos fallidos de regulación)

Nº	AFIRMACIÓN	Nunca (0)	A veces (1)	Frecuent. (2)	Siempre (3)
16	He intentado reducir el tiempo en redes sociales pero no he podido	☐	☐	☐	☐
17	Entro en redes "solo un momento" y paso mucho más tiempo del planeado	☐	☐	☐	☐
18	Reviso redes automáticamente sin darme cuenta (piloto automático)	☐	☐	☐	☐
19	Aunque sé que debería parar, sigo haciendo scroll en redes	☐	☐	☐	☐
20	He mentido o minimizado el tiempo que paso en redes sociales	☐	☐	☐	☐

SUBTOTAL SECCIÓN 4: ____ / 15 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL Y DIAGNÓSTICO

 CALCULA TU PUNTUACIÓN TOTAL

Sección 1 (Uso y Tiempo): ____ / 15

Sección 2 (Dependencia Emocional): ____ / 15

Sección 3 (Impacto en Vida Real): ____ / 15

Sección 4 (Pérdida de Control): ____ / 15

PUNTUACIÓN TOTAL: ____ / 60 puntos