

NUEVE PREGUNTAS PARA SABER SI ESTÁS ENVICIADO CON LAS REDES SOCIALES

¿Tu teléfono móvil es una extensión de tu persona? Realiza el siguiente test y descubre si tienes que desintoxicarte de las redes sociales

Hace varios días comentábamos entre amigos la dependencia que tenemos con nuestro teléfono móvil. Notamos que incluso algunos de nosotros estamos más pendientes del celular que de personas o mascotas. Sucede que este dispositivo ya no es más un mero teléfono, es una conexión con las noticias, nos enteramos de la vida de los demás, escuchamos música... Cada vez que nos olvidamos el teléfono en alguna parte, inmediatamente regresamos por él. Otros ni siquiera pisan la calle sin cerciorarse antes de que lo llevan encima.

¿Estamos realmente enviciados con el teléfono celular? Puede que sí, puede que no; dependiendo de si estamos constantemente consultándolo. Existen muchas razones para estar todo el día conectados a nuestros *smartphones*: por trabajo, por diversión, para comunicarnos con nuestra familia y amigos, para tener seguridad, etc. pero debemos encender la luz de alarma cuando el uso o abstinencia del teléfono nos genera ansiedad, especialmente por una consulta constante de las redes sociales y el contenido que publicamos o consumimos.

Para ello, te proponemos el siguiente test, preparado en base a la Escala de Riesgo de Adicción Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERARSI). Para hacer este test es recomendable encerrar con un lápiz cada una de tus respuestas para después hacer la sumatoria con más facilidad.

1. Teniendo en cuenta todas las veces que consultas las Redes Sociales y WhatsApp , el tiempo que dedicas al día es (puedes encontrar las estadísticas en tu propio teléfono. Ve a Ajustes/Tiempo de uso en dispositivos iOS o a Ajustes/Bienestar digital en Android):
 - A. Alrededor de una hora
 - B. Unas 2 horas
 - C. Entre 3 y 4 horas
 - D. Más de 4 horas
2. Utilizas las redes sociales en tus horas de estudio y/o trabajo:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
3. Ahora mismo sentirías rabia si tuvieras que prescindir de las redes sociales:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho

4. Accedes a las redes sociales en cualquier lugar y a cualquier hora:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
5. Consideras que conectarte a las redes sociales ha interferido en tu estudio y/o trabajo:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
6. Has perdido horas de sueño por conectarte a las redes sociales y por ver series:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
7. Ocultas a los demás o no reconoces el tiempo que te conectas a las redes sociales:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
8. Si no tienes acceso a Internet te sientes inseguro/a:
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho
9. Actualizas tu estado en redes sociales, WhatsApp, etc.
 - A. Nunca o nada
 - B. Alguna vez o poco
 - C. Bastantes veces o bastante
 - D. Siempre o mucho

Cálculo de resultados

A = 0

B = 1

C = 2

D = 3

Mi total: _____

De 0 a 10

Uso no problemático. Tu uso no te supone ningún problema, ni interfiere con la actividad en tu día a día; puedes desconectarte cuando quieres, controlar el tiempo que pasas en esa actividad, y saber por qué o para qué lo haces.

De 10 a 27

Uso problemático. Esta actividad invade y domina tiempos y espacios de tu día a día, interfiriendo en tu vida cotidiana. El uso que haces de esta actividad es problemático o abusivo. Deberías plantearte tomar medidas.

Test adaptado del artículo web publicado por [ABC España](#).