

## Preguntas para saber si se es adicto a la Red o a los Videojuegos

*Dos tercios de los niños de 10 y 11 años cuentan con un móvil con acceso a Internet, un dispositivo del que dispone más del 90% de la población a partir de los 15 años.* En sus manos tienen una herramienta de comunicación y ocio extraordinaria.

Pero también de riesgos psicosociales que van desde la adicción a la falta de atención, problemas auditivos o de vista, disfunciones sociales y percepción errónea de la realidad.

La Universidad Pablo de Olavide (UPO) de Sevilla ha desarrollado un máster para analizar los peligros de las nuevas tecnologías, sus consecuencias y las formas de prevenirlos.



*El abuso de Internet responde en numerosas ocasiones a frustraciones, circunstancias de infelicidad, enfermedades, insatisfacciones de la vida en pareja o laborales, desempleo y otras adversidades. En esos momentos, la Red facilita una vía para buscar nuevas sensaciones que pueden derivar en un comportamiento compulsivo.*

*“Más de un 50% de los jóvenes se pasa más de cinco horas diarias enganchados a Internet, por lo que se ha convertido en una herramienta fuera de control”,* advierte Juan Agustín Morón, director del máster en Prevención de Riesgos Psicosociales en Adolescentes y Jóvenes de la UPO.

Las patologías asociadas al abuso de Internet no evidencian en sus inicios un deterioro físico y los síntomas suelen pasar inadvertidos. Pero hay un test básico que puede ayudar a anticiparse a los problemas.

### **Estas son las preguntas fundamentales:**

**¿Está conectado más tiempo del inicialmente previsto?**

**¿Tiene dificultad para controlar el tiempo de conexión?**

**¿Disminuye su satisfacción estando conectado el mismo tiempo?**

**¿Necesita incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción?**

RAÚL LIMÓN, Sevilla

El País. 18 de enero de 2018

**TEST DE ADICCIÓN A INTERNET  
(para niños a partir de 8 años y adolescentes)**

Internet es un instrumento tan amplio como fascinante, sobretodo para los nuevos usuarios que ven cómo este medio puede satisfacer las más extrañas curiosidades, así como poner en contacto entre sí a miles de personas de cualquier parte del planeta. **Pero el uso (o abuso) excesivo de este medio puede provocar adicción y por tanto dependencia.** Si una persona dedica 30 o más horas semanales a navegar por la red, seguramente estamos ante un adicto.

Un estudio médico revela que **el 8,8% de los usuarios sufre una dependencia enfermiza a la red.** Este test evalúa la posible existencia de adicción a Internet a los más jóvenes de la casa. Este test debe responderse por el propio interesado.

*"Hace un tiempo en un portal donde se pueden hacer preguntas al resto de los navegantes, un internauta preguntó si los chats eran adictivos, los propios navegantes contestaron en un 85 % que sí."*

*Test desarrollado por la psicóloga Marta Guerri Pons para la revista sobre educación infantil Educar Bien.*



**1- Cuando estoy navegando por Internet se me pasa el tiempo volando, tanto que con frecuencia me quedo sin tiempo para estudiar o hacer los deberes**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**2- Últimamente he bajado de notas en la escuela por estar mucho rato en el ordenador**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**3- Prefiero navegar o chatear que salir con mis amigos**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**4- ¿Con qué frecuencia haces amigos con gente que sólo conoces a través de Internet?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**5- ¿Con qué frecuencia tus padres u otro adulto te recrimina que pasas demasiado tiempo en Internet?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**6- Cuando alguien te pregunta en qué has estado navegando por Internet ¿sueles esconder o falsear la información?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**7-¿Deseas conectarte a Internet para evadirte de los problemas o preocupaciones cotidianas?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**8- ¿Piensas en lo que vas a hacer la próxima vez que te conectes a Internet?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

---

**9- ¿Te molesta que te interrumpan cuando estás en el ordenador?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**10-¿Tratas de ocultar el tiempo que verdaderamente pasas navegando?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**11-¿Alguna vez has intentado estar menos tiempo conectado a Internet y no lo has conseguido?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**12-¿Te sientes nervioso, ansioso o aburrido cuando no te conectas a Internet?**

A veces  
Muy a menudo  
Siempre  
Nunca

**Publicado en:**

[www.psicoactiva.com/test/test-de-adiccion-a-internet-infantil-edad-8-y-adolescentes.htm](http://www.psicoactiva.com/test/test-de-adiccion-a-internet-infantil-edad-8-y-adolescentes.htm)



**TEST DE ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS**

**INSTRUCCIONES:**

Anote, para cada una de las 20 preguntas, la puntuación que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de videojuegos. Finalmente, sume todas las puntuaciones:

**1. Con que frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo jugando del que pretendía estar?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = Nunca

**2. Desatiende sus tareas en su hogar por pasar más tiempo frente a la consola o PC?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**3. Si su pareja le llama para "intimar" con usted, prefiere ponerse a jugar o acabar una partida ya empezada?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**4. Con que frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de foros de videojuegos?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = Nunca

**5. Con que frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo jugando?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = Nunca

**6. Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a jugar?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**7. Con que frecuencia enciende su PC o consola, para consultar mails o mensajes relacionados con los videojuegos, antes de realizar otras tareas prioritarias?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = Nunca

**8. Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de videojuegos?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**9. Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica su tiempo de ocio?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**10. Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato con actividades relacionadas con videojuegos?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**11. Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que retome "esa partida"?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente

- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**12. Teme que su vida sin videojuegos sea aburrida y vacía?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**13. Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras está jugando?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**14. Con que frecuencia pierde horas de sueño pasándolas con actividades relacionadas con los videojuegos?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = Nunca

**15. Durante la realización de otras actividades diarias, se sorprende a usted mismo pensando en temas de videojuegos?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**16. Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar el pc o consola?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**17. Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo jugando y no lo ha logrado?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**18. Trata de ocultar ante alguien cuanto tiempo pasa realmente jugando?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**19. Prefiere pasar más tiempo con amigos virtuales, jugando online o discutiendo en foros de videojuegos, que con sus amigos en la vida real?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**20. Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está jugando?**

- 1 = Raramente
- 2 = Ocasionalmente
- 3 = Frecuentemente
- 4 = Muy a menudo
- 5 = Siempre
- 0 = No

**Publicado en:**

**<http://meristation.as.com/zonaforo/topic/1333727/>**