

## TEST

### ¿Qué tan dependiente a la tecnología eres?

**Instrucciones:** lee con atención cada pregunta y selecciona el inciso que más se acerque a tu respuesta, nadie verá tus respuestas así que puedes contestar con libertad. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. ¿Te regresas a casa si dejas el celular aunque ya hayas salido y estés lejos?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
2. ¿No puedes evitar voltear a verlo si estás en clase?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
3. ¿Si llega una notificación la atiendes inmediatamente?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
4. ¿Pasas más tiempo frente a las pantallas que haciendo deporte, tocando algún instrumento, jugando con hermanos o amigos?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
5. ¿Si no tienes una pantalla en tus manos, no sabes cómo entretenerte? ¿Sientes que te aburres?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
6. ¿Si tu padre te prohíbe algún uso relacionado con la tecnología, lo haces a escondidas?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
7. ¿Tienes siempre contigo un cargador por si se te acaba la batería?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
8. ¿Al despertar lo primero que haces es ver tu celular?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
9. ¿Si olvidas tu celular, pides prestado a alguien el suyo para informar a alguien más o en tus redes que lo has olvidado?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
10. ¿Mientras te bañas, usas los dispositivos para ver videos, películas, series o simplemente escuchar música?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca
11. ¿Antes de iniciar la tarea, checas las notificaciones en tus redes sociales o terminas un nivel de tu videojuego favorito?  
a) Siempre      b) A veces      c) Nunca

12. ¿Llevas tu celular contigo para ir al baño, sino que vas a hacer mientras haces del baño?

- a) Siempre      b) A veces      c) Nunca

13. ¿Lo último que haces antes de dormir es ver el celular?

- a) Siempre      b) A veces      c) Nunca

14. ¿Invitas a un amigo a tu casa y terminan los dos sentados en el sillón viendo el celular o hablando del meme que te enviaron?

- a) Siempre      b) A veces      c) Nunca

15. ¿Le mandas un Whats a tu mamá o hermano para no tener que pararte a pedirle algo?

- a) Siempre      b) A veces      c) Nunca

**Resultados:**

¿Cuántos **siempre** obtuviste?: \_\_\_\_\_

¿Cuántos **a veces** obtuviste?: \_\_\_\_\_

¿Cuántos **nunca** obtuviste?: \_\_\_\_\_

**¿Qué piensas de tus resultados?**

---

---

---

---

---

---

---

---