

# TÉST DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES



1. ¿Pasa más de 6 horas conectado a redes como Facebook, Twitter, Instagram o Google Plus?

2. ¿Lo primero y último que hace en el día es revisar actualizaciones de Twitter o Facebook?



3. ¿Se desespera cuando no tiene conexión (ya sea de datos o WIFI) en su dispositivo y no puede revisar o actualizar sus redes sociales?

4. ¿Se siente desprotegido (así suene exagerado) en el momento en que su dispositivo se descarga y no puede seguir revisando las actualizaciones de Facebook y Twitter?



5. ¿Se entristece cuando no recibe varios retuits o Me Gusta en varias de sus publicaciones?

6. ¿Actualiza sus estados en Facebook o Twitter mientras camina en la calle o conduce algún medio de transporte en la vía pública?

7. ¿Prefiere actualizar sus estados en diferentes redes sociales, mientras está en una reunión con amigos o familiares, en vez de prestar atención al evento o la conversación?



8. ¿Tiene más de dos perfiles en plataformas como Twitter o Facebook, para poder controlar mejor las diferentes actualizaciones?

9. ¿Actualiza más 6 veces su perfil en Facebook y comparte más de 20 tuits cada día?



10. ¿Conoció nuevos 'amigos', en la vida real, mediante contactos hechos en Facebook y Twitter?



## **Resultados:**

- Si usted respondió afirmativamente más de 7 preguntas puede considerar que tiene un serio problema de adicción a redes sociales.
- Si usted respondió afirmativamente más de 5 preguntas puede considerar que tiene una adicción por sus redes sociales.
- Si usted respondió afirmativamente menos de 3 preguntas de este test es un usuario promedio de redes sociales.
- Si usted respondió negativamente más de 6 preguntas puede considerar que es un usuario común de redes sociales.