



Tecnoestrés en tu vida diaria*

Lee cada enunciado y evalúa de acuerdo a si se presentan en tu día a día
5- Siempre **4-** Casi siempre **3-** Algunas veces **2-** Casi nunca **1-** Nunca

| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Sientes la necesidad de adquirir las últimas novedades tecnológicas que salen al mercado. | | | | | |
| Manipulas varios dispositivos tecnológicos a la vez. | | | | | |
| Te sientes disperso. | | | | | |
| Tienes fallos en la concentración al realizar una tarea. | | | | | |
| Tienes fallos de memoria. | | | | | |
| A la hora de hablar, no encuentras las palabras que quieres usar. | | | | | |
| Cuando envías mensajes usas más emoticones, símbolos o gifs que palabras. | | | | | |
| Las personas que están a tu lado se quejan porque pasas mucho tiempo conectado/a. | | | | | |
| Prefieres chatear que llamar. | | | | | |
| Eres incapaz de tener el teléfono en silencio. | | | | | |
| Estás conectado a la tablet o el teléfono mientras miras la televisión. | | | | | |

TOTAL

*Este es un ejercicio de darse cuenta, no un test clínico

Dale el valor a cada respuesta de acuerdo a la columna en la que has marcado. Suma todas las respuestas y obtendrás el total.

Nivel de riesgo
ALTO: Más de 39
MEDIO: entre 23 y 38
BAJO: Menos de 22