# Teléfono

1. Todos mis amigos tienen teléfono celular
2. He usado el teléfono celular para hablar con otros cuando me sentía solo(a) o aislado(a)
3. Si no tuviera teléfono celular a mis amigos les sería difícil ponerse en contacto conmigo
4. El tiempo que paso en el teléfono celular ha aumentado en el último año
5. El uso del teléfono celular me ha quitado horas de sueño
6. Empleo mi tiempo con el teléfono celular cuando debería estar haciendo otras cosas y esto me causa problemas
7. Me es difícil apagar el teléfono celular
8. Cuando estoy al teléfono y estoy haciendo algo más me dejo llevar por la conversación y no presto atención a lo que hago
9. Me veo enganchado(a) al teléfono celular más tiempo del que me gustaría
10. A mis amigos(as) no les gusta que tenga el teléfono celular apagado
11. Si no estoy localizable me preocupo con la idea de perderme alguna llamada
12. Me noto nervioso(a) si paso tiempo sin consultar mis mensajes o si no he conectado el teléfono celular
13. Me siento perdido(a) sin el teléfono celular
14. Me han dicho que paso demasiado tiempo con el teléfono celular
15. Cuando me he sentido mal he utilizado el teléfono celular para sentirme mejor
16. Mis amigos y familia se quejan porque uso mucho el teléfono celular
17. He intentado pasar menos tiempo con el teléfono celular pero soy incapaz
18. Más de una vez me he visto en un apuro porque mi teléfono celular ha empezado a sonar en una clase cine o teatro
19. Nunca tengo tiempo suficiente para el teléfono celular
20. Mi rendimiento ha disminuido a consecuencia del tiempo que paso con el teléfono celular
21. He gastado más de lo que debía o podía pagar
22. A veces prefiero usar el teléfono celular que tratar otros temas más urgentes
23. Tengo molestias que se asocian al uso del teléfono celular
24. Suelo llegar tarde cuando quedo porque estoy enganchado(a) al teléfono celular cuando no debería
25. Me pongo de mal humor si tengo que apagar el teléfono celular en clases comidas o en el cine
26. He intentado ocultar a los demás el tiempo que dedico a hablar con el teléfono celular
27. Suelo soñar con el teléfono celular

# Internet

1. Me conecto a Internet más de lo previsto
2. Reviso mi correo electrónico antes de realizar otra tarea
3. Descuido las actividades de la casa para estar más tiempo conectado
4. Suelo decir: ?unos minutos más? cuando estoy conectado
5. Trato de disminuir el tiempo que paso en Internet pero no lo logro
6. Con frecuencia las personas cercanas se quejan por la cantidad de tiempo que permanezco conectado
7. Temo que la vida sin Internet sería aburrida vacía o triste
8. Establezco nuevas relaciones con usuarios de Internet
9. El tiempo que paso en Internet afecta negativamente mi desempeño o productividad en el trabajo
10. Mis calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que estoy en Internet
11. Me pongo a la defensiva si alguien me pregunta ¿qué hago en Internet?
12. Me quedo sin dormir por conectarme durante la noche
13. Me enfado si alguien me molesta mientras estoy conectado
14. Bloqueo los pensamientos desagradables de mi vida con pensamientos agradables relacionados con Internet
15. Pienso cuando estaré conectado de nuevo
16. Me siento deprimido malhumorado o nervioso cuando no estoy conectado y me siento mejor cuando me conecto de nuevo
17. Me siento preocupado por no estar conectado o imagino estarlo
18. Intento ocultar el tiempo que permanezco conectado
19. Prefiero la emoción que me produce estar conectado a la intimidad con mi pareja o la relación directa con mis amigos
20. Prefiero pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas

## Preguntas de tiempo y repercusión:

## Preguntas adicción:

2, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 23, 25, 26, 27, 32, 34, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47