

Test sobre el Uso de Dispositivos Digitales

Por favor, selecciona la respuesta que mejor refleje tu comportamiento y experiencia con respecto al uso de dispositivos digitales.

1. ¿Con qué frecuencia revisas tus redes sociales en un día típico?

- a) Menos de una vez al día
- b) De 1 a 3 veces al día
- c) De 4 a 6 veces al día
- d) Más de 6 veces al día

2. ¿Cuánto tiempo pasas -como promedio- utilizando tu teléfono móvil u ordenador después de la cena?

- a) Menos de una hora
- b) De 1 a 2 horas
- c) De 2 a 3 horas
- d) Más de 3 horas

3. ¿Con qué frecuencia estás navegando en internet o jugando videojuegos en momentos en los que deberías estar haciendo otras actividades, como estudiar o dormir?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A menudo
- d) Casi siempre

4. ¿Cómo te sientes después de estar un buen rato en las redes sociales?

- a) Siento que me conecto con mis amigos y me divierto.
- b) Me siento un poco ansioso o deprimido.
- c) Me comparo con los demás y me siento inferior.
- d) Me siento distraído y desconectado de la realidad.

5. ¿Con qué frecuencia navegas en internet o usas tu teléfono móvil estando en la cama antes de dormir?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A menudo
- d) Siempre

6. ¿Cuánto tiempo al día pasas en las redes sociales? (calcula un promedio)

- a) Menos de 30 minutos
- b) De 30 minutos a 1 hora
- c) De 1 a 2 horas
- d) Más de 2 horas

7. ¿Cómo afecta el uso de tus dispositivos digitales a tu rendimiento académico?

- a) Mejora mi capacidad para investigar y aprender.
- b) No tiene ningún efecto.
- c) Me distrae y disminuye mi concentración.
- d) Me impide completar mis tareas y estudiar adecuadamente.

8. ¿Cuál de las siguientes actividades prefieres hacer en tu tiempo libre?

- a) Salir con amigos o familiares
- b) Practicar deportes o actividades al aire libre
- c) Navegar en internet o usar redes sociales
- d) Ver películas o jugar videojuegos en línea

9. ¿Has experimentado dolores de cabeza, fatiga visual o dificultades para dormir después de usar tus dispositivos digitales durante mucho tiempo?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A menudo
- d) Siempre

10. ¿Con qué frecuencia te sientes presionado/a a mantener tu perfil en redes sociales actualizado o a publicar contenido regularmente?

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A menudo
- d) Siempre

Evaluación: ¿Qué uso haces de tus Dispositivos Digitales

Califica cada una de tus respuestas de acuerdo con la siguiente escala:

- **1 PUNTO** si la respuesta es A
- **2 PUNTOS** si la respuesta es B
- **3 PUNTOS** si la respuesta es C
- **4 PUNTOS** si la respuesta es D

Suma los puntos obtenidos en todas las preguntas.

Utiliza el puntaje total para evaluar el uso de dispositivos digitales

- **10-20 PUNTOS: USO SALUDABLE:** Muestras un uso equilibrado de los dispositivos digitales y eres consciente de los posibles efectos negativos.
- **21-30 PUNTOS: USO MODERADO:** Utilizas los dispositivos digitales con moderación, pero podrías estar expuesto a algunos efectos negativos, como la distracción o la desconexión social.
- **31-40 PUNTOS: USO PROBLEMÁTICO:** Tiendes a depender demasiado de los dispositivos digitales y puedes experimentar efectos negativos significativos en tu bienestar emocional, rendimiento académico o relaciones sociales.
- **41-50 PUNTOS: USO EXCESIVO:** Muestras un uso excesivo de dispositivos digitales y es probable que estés experimentando en tu vida diaria efectos negativos que afecten a tu salud mental y a tu rendimiento académico.

¿Qué efectos produce el uso de dispositivos digitales en el cerebro adolescente?

El uso de dispositivos digitales puede tener varios efectos en el cerebro adolescente, tanto positivos como negativos. Aquí hay algunos de los efectos más destacados:

- **DESARROLLO DEL CEREBRO:** Durante la adolescencia, el cerebro está experimentando un rápido desarrollo y plasticidad. El uso de dispositivos digitales puede influir en este proceso, ya sea positiva o negativamente. Por ejemplo, el acceso a información y herramientas educativas en línea puede estimular el aprendizaje y el desarrollo cognitivo, mientras que el uso excesivo de redes sociales y videojuegos puede afectar la concentración y la función ejecutiva del cerebro.
- **IMPACTO EN LA ATENCIÓN:** El uso frecuente de dispositivos digitales, especialmente aquellos que involucran interacciones rápidas y estímulos visuales y auditivos intensos, puede afectar la capacidad de atención de los adolescentes. La exposición constante a notificaciones, mensajes y contenido multimedia puede dificultar la capacidad de concentrarse en tareas importantes y mantener la atención durante períodos prolongados.
- **EFFECTOS EN LA SALUD MENTAL:** El uso excesivo de dispositivos digitales puede estar relacionado con problemas de salud mental en los adolescentes, como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. La comparación constante con otros en las redes sociales, la exposición a contenido inapropiado o perturbador en línea y el acoso cibernético son solo algunos de los factores que pueden contribuir a estos problemas.
- **SUEÑO:** La exposición a la luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos digitales puede afectar los patrones de sueño de los adolescentes, lo que puede resultar en dificultades para conciliar el sueño y obtener un sueño de calidad. El uso de dispositivos antes de acostarse puede interferir con la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo de sueño-vigilia.
- **DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES:** Si bien el uso de dispositivos digitales puede facilitar la comunicación y la interacción social en algunos aspectos, también puede tener un impacto en el desarrollo de habilidades sociales en el mundo real. Pasar demasiado tiempo en línea puede limitar las oportunidades de interactuar cara a cara con otras personas y desarrollar habilidades de comunicación interpersonal.

En resumen, si bien los dispositivos digitales pueden ofrecer numerosos beneficios, es importante que los adolescentes utilicen estos dispositivos de manera equilibrada y consciente para minimizar los posibles efectos negativos en su desarrollo cognitivo, salud mental y bienestar general.