

# Screen & Internet Addiction Test (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

61

/ 80

Score

76%

Percentage

## Moderate Screen Addiction

Result

Screen use significantly problematic, affecting relationships, sleep, work, or mental health.

## Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

## Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	How often do you find that you stay on your screen longer than intended? <input type="text" value="usage"/>	Often	3
2	How often do you neglect household chores to spend more time on screens? <input type="text" value="neglect"/>	Sometimes	2

#	Question	Your answer	Pts
3	How often do you prefer digital entertainment over real-life social interactions? <input type="text" value="social"/>	Sometimes	2
4	How often do others complain about how much time you spend on screens? <input type="text" value="social"/>	Often	3
5	How often does your work or school performance suffer because of screen time? <input type="text" value="performance"/>	Sometimes	2
6	How often do you check your phone or social media first thing when you wake up? <input type="text" value="priority"/>	Often	3
7	How often do you feel anxious or irritable when you cannot use your screens? <input type="text" value="withdrawal"/>	Often	3
8	How often do you use screens to escape from problems or negative feelings? <input type="text" value="escape"/>	Often	3
9	How often do you find yourself anticipating your next screen session? <input type="text" value="anticipation"/>	Sometimes	2
10	How often do you fear life without screens would feel empty or boring? <input type="text" value="fear"/>	Often	3
11	How often do you say 'just a few more minutes' and end up spending much more time? <input type="text" value="control"/>	Often	3
12	How often have you tried to reduce your screen time and failed? <input type="text" value="control"/>	Often	3
13	How often do you hide how much time you actually spend on screens?	Often	3

#	Question	Your answer	Pts
	<input type="text" value="honesty"/>		
1 4	How often do you lose sleep because of late-night screen use? <input type="text" value="sleep"/>	Often	3
1 5	How often do you think about screens or online activities when you are offline? <input type="text" value="preoccupation"/>	Often	3
1 6	How often do you feel depressed, moody, or nervous when offline for a period? <input type="text" value="mood"/>	Often	3
1 7	How often do you choose screen time over meeting or spending time with people? <input type="text" value="social"/>	Often	3
1 8	How often does screen use interfere with your real-world relationships? <input type="text" value="impact"/>	Sometimes	2
1 9	How often do you become defensive when someone questions your screen habits? <input type="text" value="defensive"/>	Often	3
2 0	How often does screen use negatively affect your health (eyes, sleep, posture)? <input type="text" value="impact"/>	Often	3



**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

# Comprensión de tus Resultados

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario de evaluación. Los resultados muestran que has obtenido 61 puntos de 80 posibles, lo cual representa un 76.3% y sugiere la presencia de patrones que podrían estar afectando tu bienestar en relación con el uso de pantallas. Es importante que sepas que muchas personas

experimentan situaciones similares en nuestra era digital, donde la tecnología forma parte integral de casi todos los aspectos de nuestra vida cotidiana. No estás solo en esto, y el hecho de que hayas dado este paso para explorar tu relación con las pantallas demuestra una valiosa consciencia y deseo de cuidar tu salud.

Tu puntuación indica que el tiempo dedicado a las pantallas, la dificultad para establecer límites, la manera en que influyen en tus emociones y algunas sensaciones de incomodidad al reducir su uso están presentándose con una intensidad moderada. Esto significa que estos aspectos podrían estar interfiriendo de manera notable en tu vida diaria, tus relaciones, tu descanso o tu capacidad para realizar otras actividades que también son importantes para ti. Es fundamental comprender que estos patrones pueden modificarse con las estrategias adecuadas y el apoyo correcto.

Te invitamos a comenzar con pequeños cambios sostenibles: establece horarios específicos sin pantallas, especialmente antes de dormir y durante las comidas, para reconectar con tu entorno y mejorar la calidad de tu descanso. Considera también identificar qué actividades alternativas te generan satisfacción, como caminar, leer, practicar algún hobby o pasar tiempo de calidad con personas cercanas, reemplazando gradualmente parte del tiempo frente a las pantallas. Otra estrategia útil es utilizar las funciones de control de tiempo que ofrecen los dispositivos para aumentar tu consciencia sobre los patrones de uso.

Recuerda que este cuestionario es solamente una herramienta de detección inicial y no constituye un diagnóstico clínico. Te recomendamos enfáticamente consultar con un profesional especializado en salud mental o comportamiento digital, quien podrá realizar una evaluación completa y personalizada, ofreciéndote orientación específica para tu situación. Buscar ayuda profesional es un acto de fortaleza y autocuidado que puede marcar una diferencia significativa en tu bienestar. Hay caminos hacia el equilibrio, y con el apoyo adecuado, puedes desarrollar una relación más saludable con la tecnología.

## Recommendations

Consider a structured digital detox. CBT adapted for screen addiction is effective.

### Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

**This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.**