

INFORME PREMIUM

Test Adicción a Pantallas (IAT)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Kenji Tanaka

Fecha del informe: marzo 17, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Test Adicción a Pantallas (IAT)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

61

/ 80

Puntuación

76%

Porcentaje

Adicción moderada a pantallas

Resultado

El uso de pantallas es significativamente problemático, afectando relaciones, sueño, trabajo o salud mental.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	¿Con qué frecuencia permaneces frente a la pantalla más tiempo del previsto? usage	A menudo	3
2	¿Con qué frecuencia descuidas tareas domésticas por las	A veces	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
	pantallas? neglect		
3	¿Con qué frecuencia prefieres el entretenimiento digital a las interacciones sociales? social	A veces	2
4	¿Con qué frecuencia se quejan otros de tu tiempo de pantalla? social	A menudo	3
5	¿Con qué frecuencia sufre tu rendimiento por el tiempo de pantalla? performance	A veces	2
6	¿Con qué frecuencia revisas tu teléfono nada más despertarte? priority	A menudo	3
7	¿Con qué frecuencia te sientes ansioso/a o irritable sin tus pantallas? withdrawal	A menudo	3
8	¿Con qué frecuencia usas las pantallas para escapar de problemas? escape	A menudo	3
9	¿Con qué frecuencia te encuentras anticipando tu próxima sesión? anticipation	A veces	2
10	¿Con qué frecuencia temes que la vida sin pantallas sea vacía? fear	A menudo	3
11	¿Con qué frecuencia dices 'solo unos minutos más' y pasas mucho más tiempo? control	A menudo	3



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1 2	¿Con qué frecuencia has intentado reducir tu tiempo de pantalla y fracasado? control	A menudo	3
1 3	¿Con qué frecuencia ocultas cuánto tiempo pasas frente a las pantallas? honesty	A menudo	3
1 4	¿Con qué frecuencia pierdes sueño por el uso de pantallas de noche? sleep	A menudo	3
1 5	¿Con qué frecuencia piensas en pantallas cuando estás sin conexión? preoccupation	A menudo	3
1 6	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido/a o nervioso/a cuando estás sin conexión? mood	A menudo	3
17	¿Con qué frecuencia eliges la pantalla en lugar de estar con otras personas? social	A menudo	3
1 8	¿Con qué frecuencia el uso de pantallas interfiere con tus relaciones? impact	A veces	2
1 9	¿Con qué frecuencia te pones a la defensiva sobre tus hábitos de pantalla? defensive	A menudo	3
2 0	¿Con qué frecuencia el uso de pantallas afecta negativamente tu salud? impact	A menudo	3

**Interpretación IA por Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por tener la valentía de mirar de cerca tu relación con las pantallas. Reflexionar sobre estos hábitos no siempre es fácil, y el hecho de que estés aquí, explorando esta información, ya dice mucho de tu disposición a cuidar tu bienestar. Es importante recordar que muchísimas personas, especialmente en un mundo tan conectado como el actual, se identifican con patrones similares. No estás solo ni sola en esto, y reconocerlo es el primer paso hacia un cambio positivo.

Tu puntaje de 61 sobre 80 (76.3%) se ubica en un rango que este instrumento de tamizaje describe como "adicción moderada a pantallas". En términos sencillos, esto sugiere que el uso de dispositivos electrónicos podría estar ocupando un espacio considerable en tu vida diaria, afectando áreas como el tiempo dedicado a otras actividades, la sensación de control sobre su uso, la manera en que regulas tus emociones a través de las pantallas y lo que sientes cuando no las tienes disponibles. Los datos muestran que el tiempo de uso (18) y la sensación de pérdida de control (16) son las áreas donde se observan mayores desafíos, seguidas de la regulación emocional (15) y los síntomas de abstinencia (12). Esto no define quién eres, sino que ofrece una fotografía de tus hábitos actuales.

A partir de aquí, hay pasos concretos y alcanzables que puedes comenzar a explorar. Podrías intentar establecer bloques de tiempo sin pantallas, especialmente antes de dormir, para favorecer el descanso y la calma mental. También puede ser útil identificar qué emociones te llevan a buscar el celular o la computadora, para ir descubriendo otras formas de acompañarte en esos momentos, como salir a caminar, escribir o conversar con alguien de confianza. Reducir gradualmente las notificaciones y crear "zonas libres de pantallas" en casa también suele generar cambios positivos con el tiempo.

Este resultado es una herramienta de tamizaje, no un diagnóstico clínico, por lo que te animamos con cariño a compartir esta información con un profesional de la salud mental. Un especialista podrá ofrecerte una evaluación más completa y acompañarte con estrategias personalizadas. Buscar apoyo es un acto de fortaleza, y con la orientación adecuada, es totalmente posible construir una relación más equilibrada y consciente con la tecnología.

Recomendaciones

Considera una desintoxicación digital estructurada. La TCC adaptada para la adicción a pantallas es eficaz.



Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.