findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

# Test Adicción a Pantallas (IAT)

Cuestionario de autoevaluación

| Preparado para | Fecha | Preguntas | Referencia |
|---|---|---|---|
| **Kenji Tanaka** | **17 de marzo de 2026** | **20** | **00000025** |

**Índice**


1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 4

3 Próximos pasos p. 5

4 Preparar tu cita p. 6

5 Tus respuestas p. 7


Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

# Tu resultado

**61** / 80

## Adicción moderada a pantallas

76 % de la puntuación máxima




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

## Por dimensión

En porcentaje del máximo de cada dimensión, para poder compararlas.

| | | |
|---|---|---|
| **Uso** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Prioridades** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Abstinencia** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Evasión** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Miedo** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Control** | **75 %** | 6 / 8 |
| **Honestidad** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Sueño** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Preocupación** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Estado de ánimo** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Actitud defensiva** | **75 %** | 3 / 4 |
| **Vida social** | **67 %** | 8 / 12 |
| **Impacto** | **62 %** | 5 / 8 |
| **Descuido** | **50 %** | 2 / 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Rendimiento** | | **50 %** | 2 / 4 |
| **Anticipación** | | **50 %** | 2 / 4 |

# Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por la valentía de mirar de frente tu relación con las pantallas. Reflexionar sobre nuestros hábitos digitales no siempre es fácil, y el hecho de que estés aquí, explorando estos resultados, ya dice mucho de tu disposición para cuidarte. Es importante recordar que vivimos en una época donde las pantallas están profundamente integradas en el trabajo, el estudio, el entretenimiento y las relaciones sociales, así que notar cierta dificultad para regular su uso es una experiencia que comparten muchísimas personas hoy en día.

Tu puntuación de 61 sobre 80 (76.3%) se ubica en un rango que este instrumento de cribado describe como "adicción moderada a pantallas". Esto significa que, según tus propias respuestas, el tiempo de uso, la sensación de pérdida de control, los desafíos para regular emociones vinculadas al uso de dispositivos y ciertos síntomas de malestar al reducir su uso (abstinencia) parecen estar presentes en un grado que vale la pena observar con más atención. Los puntajes por categoría muestran que el tiempo de uso (18) y la pérdida de control (16) son las áreas donde reportas mayor intensidad, seguidas de la regulación emocional (15) y, en menor medida, los síntomas de abstinencia (12). Esto puede indicar que las pantallas ocupan un espacio importante en tu día a día y que a veces cuesta trabajo poner límites, aunque el malestar al alejarte de ellas parece ser algo menos marcado.

A partir de aquí, hay pasos pequeños y concretos que pueden ayudar: establecer horarios específicos sin pantallas (por ejemplo, durante las comidas o la primera hora después de despertar), identificar qué emociones sueles buscar calmar o evitar cuando recurres al celular, y experimentar con actividades alternativas que te generen satisfacción similar, como el ejercicio, la lectura o el contacto social presencial.

Quiero recordarte con cariño que esta es una herramienta de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Solo un profesional de la salud mental cualificado puede ofrecerte una evaluación completa y un acompañamiento adecuado. Buscar esa orientación no es un signo de debilidad, sino un acto de cuidado propio. Con apoyo, información y pequeños cambios sostenidos, es totalmente posible construir una relación más equilibrada y consciente con la tecnología.

# Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

Recomendación

### Adicción moderada a pantallas

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

### Para hablarlo con un profesional

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

**¿Necesitas hablar con alguien ahora?** Llama al **024** (Línea 024 de atención a la conducta suicida), o al 112 en caso de emergencia.

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

# Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

### Mis cifras clave

**Test Adicción a Pantallas (IAT)** · 61 / 80 (76 %) · Adicción moderada a pantallas

Test realizado el 17 de marzo de 2026 · referencia 00000025

### Ejemplos de mi día a día

Trabajo o estudios, casa, relaciones: dos o tres situaciones concretas, con lo que pasó.

### ¿Desde cuándo?

¿Ya estaba en la infancia o la adolescencia? Los boletines escolares o los recuerdos de un familiar pueden ayudar.

### Lo que me gustaría cambiar

Aunque sea vagamente: lo que más energía te cuesta hoy.

## Preguntas que puedo hacer

- ☐ ¿Es útil una evaluación completa en mi caso, y con quién?
- ☐ ¿Cuánto hay que esperar y qué puedo hacer mientras tanto?
- ☐ ¿Podría explicarlo otra cosa (sueño, estrés, tiroides, otro trastorno)?
- ☐ ¿Qué apoyos existen, en el trabajo o en mis estudios?
- ☐ ¿Qué debo traer la próxima vez?

# Tus respuestas

Escala de «Nunca» a «Siempre».

| # | Pregunta | Tu respuesta | Pts |
|---|---|---|---|
| **Uso · 3 / 4** | | | |
| 1 | ¿Con qué frecuencia permaneces frente a la pantalla más tiempo del previsto? | A menudo | **3** |
| **Descuido · 2 / 4** | | | |
| 2 | ¿Con qué frecuencia descuidas tareas domésticas por las pantallas? | A veces | **2** |
| **Vida social · 8 / 12** | | | |
| 3 | ¿Con qué frecuencia prefieres el entretenimiento digital a las interacciones sociales? | A veces | **2** |
| 4 | ¿Con qué frecuencia se quejan otros de tu tiempo de pantalla? | A menudo | **3** |
| 17 | ¿Con qué frecuencia eliges la pantalla en lugar de estar con otras personas? | A menudo | **3** |
| **Rendimiento · 2 / 4** | | | |
| 5 | ¿Con qué frecuencia sufre tu rendimiento por el tiempo de pantalla? | A veces | **2** |
| **Prioridades · 3 / 4** | | | |
| 6 | ¿Con qué frecuencia revisas tu teléfono nada más despertarte? | A menudo | **3** |
| **Abstinencia · 3 / 4** | | | |
| 7 | ¿Con qué frecuencia te sientes ansioso/a o irritable sin tus pantallas? | A menudo | **3** |
| **Evasión · 3 / 4** | | | |
| 8 | ¿Con qué frecuencia usas las pantallas para escapar de problemas? | A menudo | **3** |
| **Anticipación · 2 / 4** | | | |
| 9 | ¿Con qué frecuencia te encuentras anticipando tu próxima sesión? | A veces | **2** |
| **Miedo · 3 / 4** | | | |
| 10 | ¿Con qué frecuencia temes que la vida sin pantallas sea vacía? | A menudo | **3** |
| **Control · 6 / 8** | | | |
| 11 | ¿Con qué frecuencia dices 'solo unos minutos más' y pasas mucho más tiempo? | A menudo | **3** |

| # | Pregunta | Tu respuesta | Pts |
|---|---|---|---|
| 12 | ¿Con qué frecuencia has intentado reducir tu tiempo de pantalla y fracasado? | A menudo | **3** |
| **Honestidad · 3 / 4** | | | |
| 13 | ¿Con qué frecuencia ocultas cuánto tiempo pasas frente a las pantallas? | A menudo | **3** |
| **Sueño · 3 / 4** | | | |
| 14 | ¿Con qué frecuencia pierdes sueño por el uso de pantallas de noche? | A menudo | **3** |
| **Preocupación · 3 / 4** | | | |
| 15 | ¿Con qué frecuencia piensas en pantallas cuando estás sin conexión? | A menudo | **3** |
| **Estado de ánimo · 3 / 4** | | | |
| 16 | ¿Con qué frecuencia te sientes deprimido/a o nervioso/a cuando estás sin conexión? | A menudo | **3** |
| **Impacto · 5 / 8** | | | |
| 18 | ¿Con qué frecuencia el uso de pantallas interfiere con tus relaciones? | A veces | **2** |
| 20 | ¿Con qué frecuencia el uso de pantallas afecta negativamente tu salud? | A menudo | **3** |
| **Actitud defensiva · 3 / 4** | | | |
| 19 | ¿Con qué frecuencia te pones a la defensiva sobre tus hábitos de pantalla? | A menudo | **3** |