



¿Hace un uso adecuado de las redes sociales?



Si contesta afirmativamente a alguna de las siguientes preguntas, es posible que el uso que hace de [las redes sociales](#) sea [problemático](#):

- ¿Desatiende sus obligaciones (tareas domésticas, trabajo, estudios) por estar conectado?
- ¿Oculta el tiempo que le dedica realmente?
- ¿Pierde la noción del tiempo cuando está conectado?
- ¿Continúa con esta actividad aunque está le haya causado problemas personales, laborales o académicos?
- ¿Ha reemplazado hablar acerca de como se siente con su familia y amigos por actualizar su estado en las redes?
- ¿Duerme menos o a pesar de estar cansado por conectarse?
- ¿Descuida su alimentación o la práctica de ejercicio físico por estar conectado?
- ¿El tema de sus conversaciones tiende a girar en torno a sus publicaciones (posts) o las de los demás en mayor medida que a otros aspectos de la vida?
- ¿Se siente culpable o avergonzado por el tiempo que le dedica?
- ¿Se siente ansioso o tiene cambios de humor cuando no puede conectarse por un periodo de tiempo?
- ¿Dedica cada vez más tiempo a pensar que puede estar ocurriendo en la red?
- ¿Ha creado una imagen virtual ideal que nada tiene con quien es realmente?
- ¿Comparte cada vez más información o forma parte de actividades y conversaciones online a pesar de que sabe que conlleva riesgos?
- ¿Miente acerca de sus relaciones o su vida para fomentar interacciones con otros usuarios?
- ¿Dedica cada más tiempo a relacionarse socialmente por este medio y comienza a evitar el contacto en persona?
- ¿Prefiere las interacciones en la red que la intimidad con su pareja?
- ¿Se siente excesivamente preocupado por las publicaciones de las personas a quienes sigue?
- ¿Comienza a mentir para hacer más interesante su muro?
- ¿Se siente eufórico o profundamente triste dependiendo del número de sus seguidores?