Cuestionario de desintoxicación digital

Medios digitales: correo electrónico, llamadas telefónicas, mensajes de texto, cuentas de redes sociales, noticias, blogs, aplicaciones, música, vídeos, etc.

Consulta del móvil u otro dispositivo electrónico: cualquier uso de los medios digitales, pero se refiere sobre todo a la consulta de mensajes de texto, correos electrónicos y redes sociales.

Anota el número de puntos para cada pregunta y luego súmalos. Cuanto menor sea la puntuación, mejor.

1. ¿Cuántas veces consulté el móvil u otro dispositivo electrónico hoy?

- ○ 0-3 veces = 0 puntos
- ○ 4-9 veces = 1 punto
- ○ 10-19 veces = 5 puntos
- ○ 20-39 veces = 10 puntos
- ○ Más de 40 veces = 20 puntos

Total de puntos

2. ¿Durante cuántos minutos hice uso de los medios digitales hoy?

- ○ 0-30 minutos = 0 puntos
- ○ 30-60 minutos = 3 puntos
- ○ 1-2 horas = 5 puntos
- ○ Más de 2 horas = 10 puntos

Total de puntos

3. ¿Cuántas veces me interrumpieron las notificaciones? (Sonido, imagen o vibración)

- ○ 1-5 veces = 0 puntos
- ○ 5-10 veces = 3 puntos
- ○ 10-20 veces = 5 puntos
- ○ Más de 20 veces = 10 puntos

Total de puntos

4. ¿Cuánto éxito tuve respondiendo a los mensajes en tandas? (Permití que los mensajes y correos electrónicos se acumulasen para procesarlos en tandas varias veces al día en lugar de responder de inmediato).

- ○ Mucho éxito = 0 puntos
- ○ Éxito moderado = 3 puntos
- ○ Nada de éxito = 5 puntos

Total de puntos

5. ¿Cuántas veces elegí usar algún dispositivo mientras hacía cola, mientras estaba parado en el coche o en el baño?

- ○ 0 veces = 0 puntos
- ○ 1-2 veces = 1 punto
- ○ 3-5 veces = 3 puntos
- ○ 5-10 veces = 5 puntos

Total de puntos

6. ¿Usé algún dispositivo antes de hacer mi devocional por la mañana?

- ○ No = 0 puntos
- ○ Sí = 10 puntos

Total de puntos

7. ¿Dejé que los medios digitales interrumpieran mi devocional?

- ○ No = 0 puntos
- ○ Sí = 10 puntos

Total de puntos

8. ¿Consulté el móvil u otro dispositivo electrónico a última hora de la noche en lugar de leer y orar?

- ○ No = 0 puntos
- ○ Sí = 10 puntos

Total de puntos

9. ¿Consulté el móvil u otro dispositivo electrónico durante la noche?

○ No = 0 puntos

○ Sí = 10 puntos

Total de puntos

10. ¿Consulté el móvil u otro aparato electrónico mientras estaba con familiares o amigos? (Por ejemplo, a la hora de cenar, con amigos).

○ No = 0 puntos

○ 1-3 veces = 3 puntos

○ Más de 4 veces = 10 puntos

Total de puntos

11. ¿Consulté el móvil u otro aparato electrónico mientras estaba en una reunión, escuchando una conferencia o en clase?

○ 0 veces = 0 puntos

○ 1-2 veces = 1 punto

○ 3-5 veces = 3 puntos

○ Más de 6 veces = 10 puntos

Total de puntos

12. ¿Usé mi dispositivo mientras hacía ejercicio o caminaba?

○ No = 0 puntos

○ Sí = 5 puntos

Total de puntos

13. ¿Utilicé dos dispositivos al mismo tiempo? (por ejemplo, estuve viendo la televisión y consultando las redes sociales al mismo tiempo).

○ No = 0 puntos

○ Sí = 3 puntos

Total de puntos

14. ¿Cuántas veces logré pasar una hora sin consultar el móvil?

- ○ 6-10 veces = 0 puntos
- ○ 3-4 veces = 3 puntos
- ○ 0-2 veces = 10 puntos

Total de puntos

15. ¿Tomé un descanso digital esta semana? (Reservé el día del Señor para ayunar de las redes sociales, internet, correo electrónico, etc.).

- ○ No hice ninguna consulta el domingo = 0 puntos
- ○ 1 consulta = 1 punto
- ○ 2-3 consultas = 3 puntos
- ○ Más de 4 consultas = 10 puntos

Total de puntos

16. ¿Cuántos minutos pasé en cada una de las siguientes categorías?

Actividades digitales de nivel 1: actividades saludables y provechosas que forman y edifican (por ejemplo, sitios de noticias de confianza, blogs cristianos, pasatiempos, salud y fitness): multiplica los minutos por 1.

Total de puntos

Actividades digitales de nivel 2: ni morales ni inmorales, pero a menudo triviales y sin sentido (redes sociales como Facebook, Twitter, Snapchat, sitios de noticias, canales de deportes, blogs, nada en concreto): multiplica los minutos por 3.

Total de puntos

Actividades digitales de nivel 3: actividades inmorales y pecaminosas como pornografía, juegos de azar, visualización de escenas violentas, escucha de lenguaje inapropiado: multiplica los minutos por 5.

Total de puntos

17. ¿Cuántas veces publiqué algo sobre mí en redes sociales hoy?

- ○ 0 veces = 0 puntos
- ○ 1-2 veces = 1 punto
- ○ 3-5 veces = 5 puntos
- ○ Más de 6 veces = 10 puntos

Total de puntos

18. ¿Cuántos comentarios críticos, sarcásticos, irónicos y de burla publiqué en redes sociales y blogs?

- ○ Ninguno = 0 puntos
- ○ 1-3 = 5 puntos
- ○ Más de 4 = 10 puntos

Total de puntos

19. ¿Cuánto tiempo dediqué a los medios digitales mientras me estaban pagando por trabajar?

- ○ Ninguno = 0 puntos
- ○ 1-15 minutos = 5 puntos
- ○ 15-30 minutos = 10 puntos
- ○ Más de 30 minutos = 20 puntos

Total de puntos

20. ¿Hasta qué hora de la noche hice uso de los medios digitales?

- ○ Tomé un descanso de dos horas de los medios digitales antes de acostarme = 0 puntos
- ○ Tomé un descanso de una hora antes de acostarme = 5 puntos
- ○ Tomé un descanso de menos de una hora antes de acostarme = 10 puntos

Total de puntos

21. ¿El uso de los medios digitales hizo que me acostase más tarde de lo habitual?

- ○ No = 0 puntos
- ○ Entre 1 y 15 minutos = 3 puntos
- ○ Entre 16 y 30 minutos = 5 puntos
- ○ Entre 30 y más minutos = 10 puntos

Total de puntos

22. ¿Con qué precisión reflejan las redes sociales mi vida real? (¿Las personas que mejor me conocen en la vida real me reconocen en Facebook o Instagram?).

- ○ Reflejo preciso = 0 puntos
- ○ Reflejo inexacto = 5 puntos

Total de puntos

23. ¿Cómo evaluaría el uso que hago del correo electrónico y otros sistemas de mensajería relacionados con el trabajo / los negocios / la escuela?

○ Procesamiento por tandas de mensajes eficiente y efectivo = 0 puntos

Total de puntos

○ Mixto = 5 puntos

○ Malo (Respondo a los mensajes de inmediato durante el día) = 10 puntos

24. ¿Cuántas veces trabajé fuera del horario oficial de trabajo? (Consulté/respondí al correo electrónico).

○ 0 veces = 0 puntos

○ 1-2 veces = 5 puntos

○ 3-5 veces = 10 puntos

Total de puntos

25. Suma 20 puntos por cada vez que consultaste tus mensajes mientras conducías.

Total de puntos

26. Resta 10 puntos por cada 30 minutos que dedicaste a leer un libro de verdad.

Total de puntos

27. Resta 5 puntos por cada vez que ores en lugar de consultar el móvil u otro aparato electrónico.

Total de puntos

28. Resta 5 puntos por cada vez que elijas iniciar una conversación en lugar de consultar el móvil u otro aparato electrónico.

Total de puntos

29. ¿Cuántos selfis te hiciste hoy?

Total de puntos

- ○ 0 = 0 puntos
- ○ 1 = 3 puntos
- ○ 2-5 = 5 puntos
- ○ Más de 6 = 10 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL:

Resultado de la puntuación:

En lo que se refiere a la puntuación total, el objetivo principal es trabajar para reducir este número durante cierto período de tiempo. Sin embargo, si quieres ver dónde te encuentras en la escala de adicción digital:

Si tienes:
- Más de 100 puntos: Estás tan intoxicado digitalmente que has perdido el conocimiento.
- Más de 60 puntos: Estás tan intoxicado digitalmente que te comportas desordenadamente.
- Entre 0 y 30 puntos: Estás limpio y casi eres "abstemio" de los medios digitales.

El «*Cuestionario de desintoxicación digital*» es una herramienta diseñada por David Murray como complemento a su libro «*¿Por qué me siento así? Una guía para adolescentes sobre cómo liberarse de la ansiedad y la depresión*«, publicado por *Andamio Editorial* y *Yam! by GBE*.