

ANEXOS

Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

(Dr. Edmundo Arévalo Luna)

Edad:

Género:

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

- Marca debajo de MA, cuando estés MUY DEACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de A cuando estés de ACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación
- Marca debajo de D, cuando estés DESACUERDO con la afirmación
- Marca debajo de MD, cuando estés MUY DESACUERDO con la afirmación

N°	DIMENSIONES/ÍTEMS	VALORACIÓN				
		MA	A	I	D	MD
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas					
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo					
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen					
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas					
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas					
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones					
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas					
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades					

19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan					
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes					
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes					
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen					
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas					
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación					
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades					
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza					
27	Tengo iniciativa cuando se trata de tareas					
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades					
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar					
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades					
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar					
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo con mis responsabilidades					
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo					
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas					
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado					
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir					
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas					
38	Evito responsabilidades por temor al trabajo					
39	Programo mis actividades con anticipación					
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen					
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato					
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades					
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo					
44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo					
45	Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades					
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos					
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás					
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos					
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde					
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio					

ESCALA DE MOTIVACIÓN ACADÉMICA (EMA)

Yo voy al colegio

Cada una de las cuestiones siguientes describe una razón que puede servir para explicar por qué asistes a clase en el colegio. Por favor, para cada una de ellas indica el grado en que corresponde con tus razones personales para venir al colegio (señala el número apropiado).

Nada en absoluto	Muy poco	Poco	Medio	Bastante	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5	6	7

1	Porque sin el título del colegio no encontraré un trabajo bien pagado.	1	2	3	4	5	6	7
2	Porque encuentro satisfacción y me gusta aprender cosas nuevas	1	2	3	4	5	6	7
3	Porque la educación me prepara mejor para hacer carrera después.	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me permite comunicar mis ideas a los otros, y me gusta.	1	2	3	4	5	6	7
5	Sinceramente no lo sé; tengo la sensación de perder el tiempo aquí.	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me agrada ver que me supero a mí mismo en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
7	Para demostrarme a mí mismo que puedo sacar el título del colegio.	1	2	3	4	5	6	7
8	Para tener después un trabajo de más prestigio y categoría.	1	2	3	4	5	6	7
9	Por el placer que tengo cuando descubro cosas nuevas desconocidas.	1	2	3	4	5	6	7
10	Porque me permitirá escoger un trabajo en la rama que me guste.	1	2	3	4	5	6	7
11	Por el placer que me produce leer escritores interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
12	Antes estuve animado, pero ahora me pregunto si debo continuar.	1	2	3	4	5	6	7
13	Porque me permite sentir el placer de superarme en alguno de mis logros personales	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque tener éxito y aprobar en el instituto me hace sentirme importante	1	2	3	4	5	6	7
15	Porque quiero llevar una vida cómoda más adelante.	1	2	3	4	5	6	7
16	Por el placer que me produce saber más sobre temas que me atraen.	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque me ayudará a realizar mejor la elección de carrera o profesión.	1	2	3	4	5	6	7

18	Porque me gusta sentirme completamente absorbido por lo que han escrito algunos autores.	1	2	3	4	5	6	7
19	No sé bien porqué vengo al colegio, y sinceramente, me importa un rábano.	1	2	3	4	5	6	7
20	Por el gusto que me produce realizar las actividades escolares difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
21	Para demostrarme a mí mismo que soy una persona inteligente.	1	2	3	4	5	6	7
22	Para ganar un salario mejor en el futuro.	1	2	3	4	5	6	7
23	Porque los estudios me permitirán continuar aprendiendo muchas cosas que me interesan	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque creo que más años de estudios aumentan mi preparación profesional.	1	2	3	4	5	6	7
25	Por la gran emoción que me produce la lectura de temas interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
26	No lo sé; no llego a entender que estoy haciendo en al colegio.	1	2	3	4	5	6	7
27	Porque el colegio me da satisfacción personal cuando intento sacar buenas notas en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7
28	Porque quiero demostrar que puedo aprobar y tener éxito en mis estudios.	1	2	3	4	5	6	7