

ANEXOS

ANEXO 1. ESCALA DE ADICCIÓN AL MÓVIL (TDM)

Mariano Chóliz Montañés (2010)

Edad: Sexo: F o M Nivel educativo: Fecha:

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Casi siempre

1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por usar mucho el celular.	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de consumo y no lo he podido cumplir.	0	1	2	3	4
3	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico del teléfono.	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a hablar por celular, o enviar (SMS, whatsapp, Facebook).	0	1	2	3	4
5	He enviado más de 5 mensajes (SMS, whatsapp, Facebook) durante el día.	0	1	2	3	4
6	He dormido menos horas por estar utilizando el celular.	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el celular (llamadas, mensajes...) del que me había previsto.	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el celular.	0	1	2	3	4
9	Utilizo el celular (llamadas o mensajes) en situaciones que, aunque no son peligrosas no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)	0	1	2	3	4
10	Me han llamado la atención por el gasto económico del celular.	0	1	2	3	4

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un mensaje, revisar mi Facebook, whatsapp, instagram.	0	1	2	3	4
12	Desde que tengo el celular he aumentado el número de llamadas que hago.	0	1	2	3	4
13	Si se malogra el celular durante un período largo de tiempo, me siento incómodo.	0	1	2	3	4
14	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular me siento incómodo y/o aburrido.	0	1	2	3	4
16	Cuando tengo el celular entre las manos no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
17	Desde que tengo celular he aumentado el número de mensajes (SMS, whatsapp, Facebook, etc) que mando.	0	1	2	3	4
18	Lo primero que hago al levantarme es ver si me ha llamado alguien al celular, o si me han mandado un (SMS, whatsapp, Facebook, etc).	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero en celular ahora que cuando lo adquirí.	0	1	2	3	4
20	No creo que pueda aguantar una semana sin el celular.	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo(a) llamo a alguien o le envío un mensaje (SMS, whatsapp, Facebook, etc).	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje (SMS, whatsapp, Facebook) o haría una llamada.	0	1	2	3	4

ANEXO 2. INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO RASGO (STAI)

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y rodee con la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE USTED AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando las respuestas que mejor describa su situación presente.

A-E		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado	0	1	2	3
14	Me siento muy “atado” (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
A-R	A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y rodee con la puntuación (0 a 3) que indique mejor cómo se SIENTE USTED EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando las respuestas que mejor describa cómo se siente usted en general.	Nada	Algo	Bastante	Mucho
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3

24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veó que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molesta pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los desengaños, que no puedo olvidarlo.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

ANEXO 3. ESCALA DE ASERTIVIDAD DE RATHUS (R.A.S.)

(Adaptación León & Vargas, 2008)

Instrucciones

Indique hasta qué punto cada una de las siguientes frases describen la forma en que usted piensa o se comporta ante ciertas situaciones. Para ello, debe utilizar las siguientes categorías:

- 1.-Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.
- 2.- Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
- 3.- Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
- 4.- Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
- 5.- Bastante característico de mí, bastante descriptivo. Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

1. Pienso que mucha gente parece ser más agresiva y auto afirmativa que yo	1	2	3	4	5
2. He dudado en proponer o aceptar una cita con alguien por timidez					
3. Cuando la comida que me han servido en el restaurante no está hecha a mi gusto, me quejo con el mesero o mesera					
4. Cuando un vendedor se ha tomado el rato y la molestia de mostrarme un producto que después no quiero, paso mal rato al decir "NO"					
5. Me esfuerzo, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición					
6. En realidad la gente se aprovecha de mí con frecuencia					
7. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo					
8. Evito llamar por teléfono a instituciones o empresas					
9. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución, preferiría escribir cartas o enviar correos electrónicos, a realizar entrevistas personales					
10. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado					
11. Si un pariente cercano y respetado me molesta prefiero esconder mis sentimientos antes de expresar mi disgusto					
12. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto					
13. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos					
14. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, lo (la) busco para saber qué es lo que pasa					
15. Con frecuencia, paso un mal rato cuando tengo que decir que "NO"					
16. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena					
17. En el restaurante o en cualquier sitio, protesto por un mal servicio					
18. Cuando me halagan con frecuencia, no sé qué responder					

19. Si dos personas en el cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les pido que hagan silencio o se vayan a hablar a otra parte					
20. Si alguien se cuele en una fila, le llamo abiertamente la atención					
21. Expreso mi opinión con facilidad					
22. Hay veces en las que simplemente no puedo decir nada					

ANEXO 4. ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Autor: Gismero González Elena (2002)

INSTRUCCIONES: A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	A B C D
2. Me cuesta telefonear a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo.	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado (a).	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D

12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga(o) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo(a) que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me” cuela ” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D

MATRIZ DE DATOS

MATRIZ DE DATOS GENERAL

S	SEXO	EDAD	PB	ADICC	PB	ESTADO	PB	RASGO	PB	ASERT	PB	HSOCIALES
1	1	3	78	4	19	2	23	2	28	1	1	1
2	1	1	78	4	31	3	23	2	25	1	1	1
3	1	3	69	4	19	2	22	2	37	2	1	1
4	1	1	75	4	36	3	34	3	36	2	15	1
5	2	2	100	4	25	2	30	2	33	2	45	2
6	2	3	61	3	28	2	24	2	60	3	50	2
7	2	3	66	3	29	2	26	2	31	2	35	2
8	2	1	58	3	27	2	24	2	56	3	50	2
9	2	2	59	3	40	3	39	3	53	3	55	2
10	1	3	69	4	30	3	23	2	22	1	1	1
11	2	2	78	4	22	2	23	2	37	2	20	1
12	2	2	78	4	21	2	23	2	50	3	20	1
13	2	2	76	4	24	2	30	2	45	3	55	2
14	2	1	89	4	25	2	29	2	50	3	70	2
15	1	2	60	3	27	2	24	2	30	2	25	2
16	2	2	62	3	28	2	24	2	62	4	60	2
17	2	3	64	3	28	2	25	2	65	4	70	2
18	2	1	80	4	36	3	35	3	34	2	15	1
19	2	3	91	4	26	2	30	2	33	2	40	2
20	2	3	55	3	29	2	28	2	58	3	90	3
21	2	2	58	3	27	2	24	2	30	2	35	2
22	2	3	67	3	32	3	34	3	55	3	97	3
23	2	3	58	3	39	3	38	3	35	2	45	2
24	2	1	61	3	27	2	24	2	44	3	50	2
25	2	2	57	3	30	2	22	2	31	2	80	3
26	1	1	69	4	19	2	22	2	24	1	1	1

27	2	2	67	3	32	3	33	3	54	3	60	2
28	1	2	56	3	29	3	23	2	20	1	80	3
29	2	3	57	3	27	2	23	2	26	1	30	2
30	2	3	89	4	22	2	24	2	26	1	25	2
31	2	1	93	4	40	3	31	2	29	1	35	2
32	2	2	84	4	23	2	19	2	49	3	60	2
33	1	2	86	4	18	2	16	2	34	2	25	2
34	1	1	91	4	19	2	20	2	37	2	30	2
35	2	2	75	4	38	3	37	3	57	3	60	2
36	2	3	85	4	27	2	30	2	16	1	80	3
37	2	2	63	3	28	2	25	2	69	4	65	2
38	1	3	92	4	39	3	37	3	6	4	30	2
39	2	2	82	4	36	3	38	3	37	2	80	3
40	2	2	47	3	24	2	25	2	43	3	20	1
41	1	2	75	4	31	3	23	2	31	2	10	1
42	1	1	24	2	5	1	7	1	17	1	1	1
43	1	3	49	3	13	1	11	1	34	2	1	1
44	2	1	66	3	29	2	26	2	45	3	55	2
45	1	2	32	2	33	3	39	3	45	3	30	2
46	2	1	35	2	23	2	19	2	49	3	45	2
47	2	3	42	2	34	3	40	3	45	3	95	3
48	2	3	50	3	21	2	19	2	24	1	1	1
49	2	3	51	3	26	2	24	2	44	3	15	1
50	2	3	66	3	28	2	21	2	37	2	35	2
51	1	3	80	4	19	2	24	2	66	4	20	1
52	2	2	83	4	37	3	31	2	32	2	45	2
53	2	2	83	4	20	2	20	2	41	3	90	3
54	2	1	93	4	29	2	31	2	51	3	95	3
55	2	2	33	2	22	2	21	2	36	2	35	2
56	2	1	57	3	26	2	23	2	13	1	35	2

57	1	2	64	3	30	3	23	2	65	4	80	3
58	1	2	69	4	31	3	23	2	31	2	3	1
59	1	3	86	4	18	2	18	2	23	1	25	2
60	2	3	77	4	21	2	17	2	48	3	70	2
61	2	2	54	3	26	2	29	2	62	4	15	1
62	2	3	59	3	40	3	36	3	46	3	60	2
63	2	1	68	3	21	2	19	2	78	5	60	2
64	1	1	68	3	30	3	22	2	31	2	90	3
65	1	1	25	2	22	2	28	3	23	1	1	1
66	2	2	34	2	24	2	30	2	38	2	35	2
67	1	1	50	3	25	2	25	2	38	2	3	1
68	2	1	47	3	37	3	32	2	64	4	20	1
69	2	2	78	4	35	3	40	3	67	4	99	3
70	2	2	26	2	22	2	29	2	33	2	15	1
71	1	1	31	2	24	2	30	3	38	2	25	2
72	2	1	40	2	33	3	40	3	70	4	65	2
73	2	3	38	2	24	2	31	2	68	4	70	2
74	2	1	45	2	23	2	18	2	35	2	75	3
75	1	3	38	2	35	3	32	3	20	1	80	3
76	2	3	44	2	23	2	15	1	24	1	80	3
77	1	2	49	3	21	2	19	2	23	1	1	1
78	1	3	49	3	37	3	36	3	19	1	1	1
79	1	1	47	3	23	2	22	2	36	2	1	1
80	1	2	50	3	38	3	36	3	33	2	10	1
81	1	3	50	3	19	2	22	2	49	3	15	1
82	1	2	52	3	15	2	12	1	64	4	15	1
83	2	3	28	2	23	2	30	2	55	3	15	1
84	1	1	27	2	23	2	29	3	75	5	15	1
85	1	3	50	3	17	2	15	2	34	2	1	1
86	1	2	26	2	12	1	8	1	34	2	1	1

87	2	2	37	2	24	2	31	2	26	1	35	2
88	2	2	36	2	24	2	31	2	57	3	50	2
89	2	2	31	2	33	3	38	3	52	3	55	2
90	2	1	50	3	21	2	20	2	41	3	15	1
91	2	1	72	4	18	2	17	2	40	3	20	1
92	2	3	86	4	16	2	17	2	47	3	45	2
93	1	2	26	2	19	2	21	2	48	3	10	1
94	2	3	27	2	23	2	29	2	58	3	20	1
95	2	2	41	2	23	2	19	2	77	5	70	2
96	1	3	43	2	34	3	35	3	31	2	85	3
97	2	2	47	3	24	2	21	2	24	1	20	1
98	1	1	47	3	24	2	19	2	21	1	1	1
99	2	1	54	3	26	2	27	2	39	2	3	1
100	1	2	28	2	19	2	21	2	35	2	1	1
101	1	2	51	3	21	2	19	2	36	2	1	1
102	2	2	31	2	23	2	30	2	43	3	50	2
103	1	1	49	3	25	2	26	3	23	1	1	1
104	1	2	54	3	26	2	23	2	27	2	25	2
105	1	1	25	2	17	2	15	2	18	1	1	1
106	2	3	29	2	22	2	21	2	49	3	45	2
107	2	2	60	3	35	3	35	3	35	2	45	2
108	2	3	28	2	23	2	29	2	38	2	2	1
109	2	1	29	2	32	3	37	3	33	2	45	2
110	1	3	46	3	17	2	16	2	24	1	1	1

DATOS DE REFERENCIA:
SEXO: 1 (hombres) 2 (mujeres)
ADICCIÓN: 1 (baja) 2 (leve) 3 (alta) 4 (muy alta)

ANSIEDAD: 1 (nivel bajo) 2 (nivel medio) 3 (nivel alto)
ASERTIVIDAD: 1 (muy inferior al promedio) 2 (inferior al promedio) 3 (rango promedio) 4 (superior al promedio) 5 (muy superior al promedio)
HABILIDADES SOCIALES: 1 (bajo) 2 (medio) 3 (alto)