

## **Anexos**

### **Anexo 1. Test de Adicción a Internet (IAT)**

1. ¿Con qué frecuencia se conecta a internet más de lo previsto?
2. ¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?
3. ¿Con qué frecuencia prefiere más la emoción que le produce estar conectado a la intimidad con su pareja o la relación directa con sus amigos?
4. ¿Con qué frecuencia forma nuevas relaciones con usuarios de Internet?
5. ¿Con qué frecuencia las personas cercanas a usted se quejan por la cantidad de tiempo que permanece conectado?
6. ¿Con qué frecuencia sus calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?
7. ¿Con qué frecuencia revisa su correo electrónico antes de realizar otra tarea que necesita hacer?
8. ¿Con qué frecuencia el tiempo que pasa en Internet afecta negativamente su desempeño o productividad en el trabajo?
9. ¿Con qué frecuencia está a la defensiva o se muestra reservado cuando alguien le pregunta qué hace en Internet?
10. ¿Con qué frecuencia bloquea los pensamientos desagradables de su vida con pensamientos agradables relacionados con Internet?
11. ¿Con qué frecuencia anticipa cuando estará conectado de nuevo?
12. ¿Con qué frecuencia teme que la vida sin Internet sería aburrida, vacía o triste?
13. ¿Con qué frecuencia se enoja si alguien lo molesta mientras está conectado?
14. ¿Con qué frecuencia se queda sin dormir por conectarse durante la noche?
15. ¿Con qué frecuencia se siente preocupado por no estar conectado o imagina estarlo?
16. ¿Con qué frecuencia dice: “unos minutos más”, cuando está conectado?
17. ¿Con qué frecuencia trata de disminuir el tiempo que pasa en Internet y no lo logra?
18. ¿Con qué frecuencia intenta ocultar el tiempo que permanece conectado?
19. ¿Con qué frecuencia prefiere pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas?
20. ¿Con qué frecuencia se siente deprimido, malhumorado o nervioso cuando no está conectado, pero se siente mejor cuando se conecta de nuevo?

## **Anexo 2. Cuestionario de valoración y satisfacción del programa**

Sexo: \_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_

1. ¿Cómo valorarías los contenidos abordados en el programa?

Nada adecuados Algo adecuados Bastante adecuados Muy adecuados

Justificación\_\_\_\_\_

2. De los contenidos trabajados ¿cuáles te han parecido más interesantes?

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué otros contenidos te gustaría haber trabajado?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cómo valorarías la metodología utilizada en el programa?

Nada adecuada Algo adecuada Bastante adecuada Muy adecuada

Justificación\_\_\_\_\_

5. ¿Qué te ha parecido la actuación del psicólogo?

Nada adecuada Algo adecuada Bastante adecuada Muy adecuada

Justificación\_\_\_\_\_

6. ¿El programa ha respondido a tus expectativas?

Nada Algo Bastante Mucho

Justificación\_\_\_\_\_

7. Valora del 1 al 10 el programa: \_\_\_\_\_

8. Valora tu satisfacción del 1 al 10 hacia el programa: \_\_\_\_\_

9. Escribe aquellos comentarios que te parezcan oportunos:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Anexo 3. Dinámica “Mito o realidad”**

Los participantes se dividirán en grupos de cinco, se les distribuirán tarjetas en las que se le mostrarán varias afirmaciones acerca de la adicción a Internet, algunas serán verdad y otras serán mitos. Tendrán que debatir y clasificarlas según mito o realidad. Posteriormente, se hará una puesta en común y se razonará por qué las han clasificado de esa forma.