

# **Bioscopio: Antiselfis**

---

**Anexo**

# **Test *Selfitis***

---

---

## Test *Selfitis*

---

Antes de realizar el test, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- No es un test para hacer diagnóstico, pero sí puede ayudarnos a reflexionar sobre la relación que tenemos con las selfis, qué motivaciones nos llevan a ellas y qué expectativas nos generan.
- Se organiza en 6 bloques.
- Para cada pregunta puedes poner una puntuación del 1 al 5 (donde 1 significa muy en desacuerdo con la afirmación y 5 significa muy de acuerdo con la afirmación).
- Cuando sumes la puntuación total, sabrás si estás en el grupo sin *selfitis* (de 0 a 33), en el grupo con *selfitis* moderada (de 34 a 67) o en el grupo con *selfitis* intensa (de 68 a 100).

Dimensión	Preguntas
Refuerzo del entorno y la situación	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hacerme selfis me ayuda a disfrutar más del entorno o la situación</li> <li>▪ Me expreso mejor en mi entorno a través de las selfis</li> <li>▪ Hacerme selfis me ayuda a fijar más los recuerdos de la ocasión y la experiencia</li> <li>▪ Hago selfis como forma de guardar un recuerdo</li> </ul>
Competición social	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compartir mis selfis me hace estar en una competición sana con amistades y colegas</li> <li>▪ Hacerme selfis en distintas poses incrementa mi estatus social</li> <li>▪ Cuelgo selfis a menudo para ganar seguidores, comentarios y <i>likes</i> en las redes sociales</li> <li>▪ Utilizo herramientas de edición de foto (filtros u otras aplicaciones) para que sean más chulas que las demás</li> </ul>
Captar la atención	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capto mucha atención cuando comparto selfis en las redes sociales</li> <li>▪ Me siento más popular cuando comparto selfis en las redes sociales</li> <li>▪ Cuando cuelgo selfis, espero que mis amistades las comenten y me valoren</li> </ul>
Cambiar el humor	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hacerme selfis me ayuda a rebajar el estrés</li> <li>▪ Hacerme selfis me ayuda a mejorar mi estado de ánimo y me hace sentir feliz</li> <li>▪ Hacerme una selfi modifica mi humor de forma instantánea</li> </ul>
Autoconfianza y autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gano autoconfianza y autoestima cuando me hago selfis</li> <li>▪ Soy más positivo hacia mí mismo cuando me hago selfis</li> <li>▪ Me hago más selfis de las que cuelgo para mirarlas en privado porque hacen que me suba la autoestima</li> </ul>
Conformidad subjetiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siento más aceptación por parte del grupo cuando me hago selfis y las comparto en las redes</li> <li>▪ Soy más relevante dentro de mis círculos cuando cuelgo selfis</li> <li>▪ Cuando no cuelgo ninguna, siento desconexión y falta de pertenencia al grupo</li> </ul>

Fuente: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29904329/>



Consultas y asesoramiento:

**[seducatiu@cccb.org](mailto:seducatiu@cccb.org)**

Todo el material e información en línea en:

**[bioscopi.cccb.org](http://bioscopi.cccb.org)**