Mobile Phone Addiction Craving Scale (MPACS)

Autores: José de Sola, Gabriel Rubio Valladolid y Fernando Rodriguez de Fonseca

Por favor, ahora indica de la misma forma en una escala de 1 a 10, en donde **1 significa NADA y 10 MUCHO**, el **GRADO DE INQUIETUD Y ANSIEDAD** que te produciría **EN ESTE INSTANTE** cada uno de estos posibles momentos o situaciones en donde,si te encontrases **AHORA MISMO**, **no podrías utilizar tu teléfono móvil.**

1. Ahora mismo, si quisiera encenderlo y no pudiera o no me lo permitiesen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

2. Si en este mismo momento me quedase sin batería o cobertura.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

3. Si ahora me viese obligado a apagarlo porque estuviese en un cine o en el trabajo.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

4. Si ahora mismo me diese cuenta de que se me ha olvidado en casa.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

5. Ahora, si no pudiese o no me dejasen responder a un mensaje.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

6. Si estuviese con gente en estos momentos que lo estuviese utilizando y a mi no me funcionase.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Mucho

7. Si estuviera en un sitio o situación en donde siempre lo utilizo y ahora no pudiera.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

8. Si en este momento estuviese inquieto y necesitase relajarme, y no lo tuviese a mano.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

Correción:

	Puntuación
Usuario ocasional	≤ 13
Usuario habitual	14 – 31
Usuario en riesgo	32 – 36
Usuario problemático	≥ 36

Puntuación máxima: 80 puntos

Puntuación mínima: 8 puntos