



INSTITUTO JUAN PABLO II  
Av. Sáenz Peña  
576 TEL: 0381- 4205711  
[instjuanpabloii@arnet.com.ar](mailto:instjuanpabloii@arnet.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.com.ar](http://www.instjuanpabloii.com.ar)  
[www.instjuanpabloii.edu.ar](http://www.instjuanpabloii.edu.ar)

**Materia:** Tutoría

**Profesor:** Garay Manuel

**Curso:** 1 Año A

**Fecha:** 10/10/2024

### T.P N°26

Daremos inicio a la clase saludando al grupo de alumnos, luego procederemos a realizar una encuesta sobre el tema visto la clase anterior. Redes sociales e impacto.

Adicción al móvil	
Duración: 1 hora	
Objetivos	Materiales
<ul style="list-style-type: none"><li>Entender la diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.</li><li>Conocer en qué punto de este continuo se encuentra cada alumno/a.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cuestionario.</li><li>Bolígrafo.</li><li>Dispositivo con internet.</li></ul>
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"><li>Síntomas de la adicción a las TIC.</li><li>Diferencia entre uso-abuso/mal uso y adicción.</li></ul>	
Desarrollo	
→ Repartir el cuestionario sobre el uso del móvil a los alumnos/as.	
<b>Cuestionario</b>	
Marcar la respuesta Nunca-Casi nunca-A veces-Muchas veces-Siempre en las siguientes preguntas:	
<ol style="list-style-type: none"><li>¿Compruebas tu móvil con frecuencia para ver si hay cambios en las redes sociales, nuevos whatsapp, llamadas perdidas...?</li><li>¿Tus amigos/as y padres te dicen que estás enganchado al móvil?</li><li>¿Te sientes más cómodo comunicándote con tus amigos a través del móvil que "cara a cara"?</li><li>¿Te sientes deprimido, ansioso o de mal humor, si no puedes usar tu móvil?</li><li>¿Has intentado usar menos el móvil y no lo has conseguido?</li><li>¿Eres capaz de salir de casa sin tu móvil?</li><li>¿Mientes sobre la cantidad de tiempo que usas el móvil?</li><li>¿Eres capaz de estar en una conversación con tus amigos sin comprobar los mensajes que estás recibiendo en tu móvil?</li><li>¿Usas el móvil en lugares en los que está prohibido o limitado como en clase, cine, teatro...?</li><li>¿Crees que deberías usar menos el móvil porque piensas que estás "enganchado"?</li><li>¿Prefieres no ir o evitas lugares en los que no vas a poder usar tu móvil por no haber cobertura?</li><li>Si te dejas el móvil en casa, ¿te sientes mal pensando en si tendrás mensajes nuevos, o si te habrán llamado y no puedes responder en el momento?</li><li>¿Desconectas el móvil cuando estás estudiando, durmiendo...?</li></ol>	

14. ¿Lo primero y lo último que haces en el día es consultar tu móvil?
15. ¿Antes de instalar una aplicación te lees los permisos que te pide para saber a qué información de tu móvil puedes acceder?
16. ¿Cuántas aplicaciones te has descargado sin contar las que ya te venían instaladas en el móvil?
17. ¿Cuántas aplicaciones sueles usar a diario?
18. ¿Has buscado información o consejos en internet sobre cómo cuidar tus datos personales (lista de contactos, fotos, mensajes) en el móvil?
19. ¿En cuántos grupos de Whatsapp participas de forma habitual?
20. Cuando creas un grupo de Whatsapp, ¿los amigos/as que incluyes se suelen salir?

→ Una vez acabado el cuestionario, explicar cómo cada alumno/a pueda calcular su puntuación:

- Puntuación: **Nunca:** 0 puntos. **Casi nunca:** 1 punto. **A veces:** 2 puntos. **Muchas veces:** 3 puntos. **Siempre:** 4 puntos.
- Preguntas 16 y 17: 0-10 puntos. 11-20: 1 punto. Más de 20: 2 puntos.
- Pregunta 19: 0-5: 0 puntos. 6-10: 1 punto. Más de 10: 2 puntos.

→ Generar un debate sobre lo que pueden o deben hacer en función de la puntuación obtenida.

- Entre 0 y 25 puntos: ¡Enhorabuena! ¡El uso que haces del móvil es adecuado!  
Eres una persona sana, que utiliza el móvil teniendo muy clara su función: ¡facilitarte la vida, comunicarte y divertirte!  
Sabes cómo usar el teléfono de forma segura y responsable sin que afecte a tu privacidad y sin que interfiera en tu vida familiar, escolar, social y de ocio.  
Si tu caso es este... ¡bien por ti! Aprovechas las ventajas que te ofrece la conectividad móvil y te proteges frente a una posible adicción ya que pones límites.
- Entre 26 y 52 puntos: ¡Estás a tiempo de corregir errores!  
En general usas bien el móvil, aunque está apareciendo ya algún problema. Si estás en esta situación... ¡corres peligro!... has empezado a usar de forma abusiva tu móvil y esto puede acarrearle desagradables consecuencias... es posible que ya vivas alguna: ¿te llaman la atención tus padres porque estás siempre enganchado al móvil?, ¿dices cosas como "sólo cinco minutos más" y luego es mucho más tiempo?, etc...  
Parece que has empezado ya la mutación, pero, ¡tranquilo!, estás a tiempo de detenerte, autorregularte y no finalizar el proceso de mutación.

Para finalizar la clase se hará una puesta en común de los resultados de la encuesta y debatiremos sobre ello. A modo de poder visualizar la dependencia de los dispositivos electrónicos y la manera en que influyen en la vida diaria de los alumnos.