

# El caso de Juan

*Juan un chico de 12 años esta estudiando 1° de ESO, este curso sus notas han bajado. Sus padres, preocupados, hablan con Juan y le comentan que desde que le han comprado el nuevo teléfono móvil sus notas están bajando. Juan insiste en que su vida es igual que antes, y sigue trabajando de la misma manera.*



- ¿Qué harías si fueras el padre o la madre de Juan? Elige entre las siguientes opciones y desarrolla por qué en tu cuaderno:
  - Prohibirle el uso del ordenador.
  - Explicarle las desventajas de estar pendiente del móvil y decida él.
  - Pedirle a Juan que durante una semana siga un horario establecido
- ¿Serías capaz de encontrar otras alternativas a las propuestas?

# TEST AUTOEVALUACIÓN

## INSTRUCCIONES:

Lee detenidamente cada una de las preguntas y marca la opción que te represente de mejor forma, los resultados te aportarán el grado de independencia que tienes en el uso de las TIC

### QUESTIONS:

¿Te enfureces o pones nervioso si en espacios o momentos determinados no puedes utilizar los aparatos electrónicos?

¿Pierdes la noción del tiempo cuando haces uso de los dispositivos electrónicos?

¿Con qué frecuencia interrumpes una conversación o acción para ponerte a utilizar los aparatos electrónicos?

¿Con qué frecuencia te conectas a Internet?

¿Cuánto tiempo dedicas a los dispositivos electrónicos los fines de semana?

¿Cuánto tiempo les dedicas a los aparatos electrónicos entre semana?

### RATING SCALE:

Nunca      Casi nunca      A veces      A menudo      Siempre



Nunca      Casi nunca      A veces      A menudo      Siempre



Nunca      Casi nunca      A veces      A menudo      Siempre



Nunca      Casi nunca      A veces      A menudo      Siempre



0-3 horas      3-6 horas      más de 6 horas



0-9 horas      9-19 horas      más de 19 horas



# Plan De mejora

*¿Hay algunas conductas relacionadas con el uso y abuso de Internet que deberías intentar modificar?*

<i>¿QUÉ CONDUCTAS?</i>	<i>¿CÓMO LAS PUEDES CAMBIAR?</i>	<i>¿CUÁNDO LO VAS A HACER?</i>



