



CUADERNO DE ORIENTACIÓN 1º ESO

APOCLAM. Asociación Profesional de
Orientadores/as en Castilla-La Mancha



APOCLAM. Asociación Profesional de Orientadores/as en Castilla-La Mancha

Han colaborado en la elaboración de este cuaderno:

- Ana M^a Ferrando Carretero.
- Begoña Menendez Riesco.
- María del Carmen Baíllo Rodríguez de las Heras.
- Pilar Espada Cuenca.

Coordinación: Ana M^a Ferrando Carretero.

Maquetación y diseño: demilmaneras | www.demilmaneras.es

ISBN: 978-84-938254-2-3

Depósito Legal: TO-0413-2010

Licencia: Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual 3.0 Genérica.



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.
- Hacer obras derivadas.

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadore (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Compartir bajo la misma licencia. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.
- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.



CUADERNO DE ORIENTACIÓN

1º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

NOMBRE

CENTRO

CURSO GRUPO

PRESENTACIÓN PARA ESTUDIANTES. ¡¡ BIENVENIDO A LA ESO !!	5
1. HACEMOS GRUPO	6
2. AUTOCONOCIMIENTO. YO SOY ASÍ	10
2.1. Mis cualidades	11
2.2. Mis aficiones	12
2.3. Mis aptitudes y mis capacidades	13
2.4. Mi rendimiento académico	14
2.5. Controlando nuestra imagen	15
2.6. Necesidades básicas	16
2.7. Imagina	17
2.8. Identidad de género: los roles	18
2.9. ¿Quién hace qué?	20
3. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	22
4. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	24
4.1. Delegados/as de grupo	26
4.2. Asociación de alumnos	26
4.3. Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA)	27
4.4. Actividades complementarias y extraescolares	27
4.5. Departamento de Orientación	27
5. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO	28
6. CONSEJOS PARA QUE TRIUNFES EN LA ESO	32
6.1. Ambiente de trabajo	33
6.2. Autocontrol	34
6.3. Herramientas y habilidades	35
6.4. Forma de trabajar	36
6.5. Planifico mi estudio	38
7. TOMA DE DECISIONES	39
8. DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES	41
8.1. Campos profesionales	41
8.2. Jugamos a adivinar profesiones	44
8.3. ¿Quieres saber más sobre las profesiones del juego?	44
8.4. Mi profesión preferida	44
8.5. Analizar anuncios de trabajo	46
9. NUEVAS TECNOLOGÍAS	48
9.1. Privacidad en la red	48
9.2. Uso y abuso de internet	48
9.3. El sexting	49

PRESENTACIÓN PARA ESTUDIANTES

¡¡ BIENVENIDO A LA ESO !!

Con tu incorporación a la ESO estrenas una **nueva etapa en tu vida personal y académica**. Del interés y esfuerzo que pongas en ella dependerán los resultados que obtengas, que sin duda serán muy importantes para tu futuro personal y profesional.

El profesorado de tu Instituto te acompañará en esta etapa, te ayudarán a conocer las diferentes materias del curso y a que **desarrolles competencias clave** que harán de ti una persona equilibrada, saludable, capacitada, con buenas posibilidades en tu futuro profesional.

Destacaremos el papel del tutor-a de tu grupo, que **seguirá de cerca tu evolución personal**, estará en contacto contigo y sin duda, te ayudará a madurar como persona y a que las decisiones que tengas que tomar durante el curso las afrontes con responsabilidad, seguridad y éxito.

Te vas a encontrar en los diferentes cursos de la ESO **una hora de Tutoría** donde aprenderás a conocerte mejor, a analizar tus capacidades e intereses y a desarrollar aptitudes y hábitos de trabajo que te sirvan para mejorar tu rendimiento académico.

Con este Cuaderno pretendemos facilitarte toda la información que necesitas.

Y lo iremos haciendo paso a paso para que tengas una visión general porque cuando estés en cursos superiores las cosas se empezarán a complicar y tendrás que tomar decisiones que impliquen elegir una alternativa y abandonar otras (itinerarios educativos), en ese momento te daremos otros Cuadernos de Orientación que te faciliten la información que necesites y también te enseñaremos cómo se deben tomar las decisiones.

Queremos animarte a **dialogar con tu familia** sobre los aspectos más importantes de tu vida en el Instituto. No siempre será fácil, pues tú te consideras (y eres) mayor, pero todos necesitamos consejos y los profesores sabemos que durante esta nueva etapa se necesita un **seguimiento directo** y el **apoyo de las familias**.

La Comunidad Educativa debe concienciarse de que **la Tutoría es una tarea compartida por todos**.

En este Cuaderno encontrarás una serie de **informaciones que te pueden servir de gran ayuda** para desenvolverte bien en estos años. También realizarás actividades en torno a:

- **Autoconocimiento.**
- **La Etapa de Educación Secundaria Obligatoria.**
- **La Organización del Centro.**
- **Consejos para que triunfes en la ESO.**
- **Toma de decisiones**
- **Actividades para descubrir las profesiones.**
- **Nuevas tecnologías.**

1. HACEMOS GRUPO

En esta etapa que comienzas, te vas a encontrar nuevos compañeros en tu clase que no conoces o conoces poco.

Es importante que desde principios de curso la clase esté unida y te lleves bien con los compañeros para que así puedas tener nuevos amigos y estés a gusto en el centro.



ACTIVIDADES

HACEMOS GRUPO

En círculo todos los alumnos y el tutor/a, cada uno sentado en su silla.

El profe dice : “Me llamo y he venido este curso a este centro con ...” y dice el nombre del alumno que está a su izquierda.

El siguiente a su derecha repite su nombre y el del profe y así sucesivamente (siempre a la derecha) de forma que cada vez hay que repetir más nombres, así hasta que el último (que es el que está a la izquierda del profe) dice todos los nombres de toda la clase.

Una vez que sepas los nombres de tus compañeros, estas actividades te van a ayudar a conocerlos un poco más.

LA CAJA DE LOS DESEOS DE LA CLASE

Hacemos una caja de deseos de la clase, o un **mural de deseos** que esté expuesto en el aula. Se divide la clase en **grupos de 4 alumnos** y cada grupo escribe un deseo relacionado con la clase y/o los compañeros, para que se cumpla en ese trimestre del curso o mes a mes. Al final de cada mes se revisan los deseos, y se ve si se han cumplido o no, analizando las posibles causas por las que no se hayan podido cumplir.

Otra opción es que cada mes se elijan entre todos 2 o 3 deseos, que serán los **objetivos del mes** a cumplir por la clase. Al acabar el mes, en **asamblea**, se debate si los objetivos se han cumplido o no y las dificultades encontradas. Para finalizar, se eligen los **deseos/objetivos para mes siguiente**.

Debe decidirse en grupo cómo queréis hacerlo.

BUSCO A ALGUIEN QUE...

Completa la siguiente tabla con los nombres de tus compañeros. Recuerda que:

- No vale repetir nombres.
- No vale ponerse de acuerdo entre compañeros.

ENCUENTRA AL COMPAÑERO/A QUE...	NOMBRE
Su nombre empiece por la inicial de tu nombre	
Practique algún deporte	
Le guste leer libros, cómics, revistas ...	
Le guste hacer TikToks	
Haya estado en un cole distinto al tuyo	
Tenga una mascota	
Piense que las peleas pueden evitarse	
Le diviertan los <i>memes</i>	
Le guste actuar	
Hable otro idioma	
Cumpla años en el mismo mes que tú	
Le gusten los videojuegos	
Le guste ver videos en YouTube	
Tenga los mismos gustos musicales	
Le preocupe el cambio climático	

DECORAMOS EL AULA

Dividimos la clase en **grupos de 4 alumnos**. Cada grupo consensúa un máximo de tres ideas sobre cómo queremos que sea nuestro aula ese año para estar a gusto en ella.

Por ejemplo: se pueden hacer **fotos de grupo** para poner, o traer posters o se hace algún **mural**, dibujos, **plantas** ...

Con las ideas de cada grupo, hacemos una **puesta en común** y entre todos consensuamos cómo queremos que sea nuestra aula.

CREACIÓN DE COMISIONES POR AULA

Dividimos la clase en **grupos de 4-5 alumnos** encargados de realizar diferentes tareas:

- Grupo de **limpieza de clase y recogida de material**.
- Grupo de **mejora de la convivencia**.
- Grupo de **alumnos ayudantes**.
- Grupo de **decoración de aula**, encargado de cambiar la decoración cada 1-2 meses.

Todos los alumnos/as deben pasar por todos los grupos o comisiones.

ELABORAMOS EL CALENDARIO DE "CUMPLES"

Hacemos un cartel-poster-mural con los cumpleaños de todos los alumnos. Cuando se acerque una fecha señalada, se diseña y elabora una **tarjeta de felicitación** en la que firmarán todos los compañeros de clase.

El día del cumpleaños le entregamos la tarjeta y hacemos que ese día se sienta especial.

LA IMPORTANCIA DE LAS BUENAS MANERAS

A todos nos gusta que nos traten bien. Pedir las cosas por favor, dar las gracias, pedir permiso... son comportamientos que hacen que se cree un buen clima tanto dentro del colegio como fuera de él.

Vamos a reflexionar sobre las cosas que ocurren a veces en clase que hacen que el ambiente sea agradable o desagradable.

Yo tengo un amigo que se llama Jaime. No sé como lo hace, pero cuando llega a un sitio, todos quieren estar con él. Saluda a todo el mundo y no da importancia a cosas por las que los demás nos enfadamos mucho, da las gracias por cualquier pequeño detalle, pregunta y se interesa por las cosas de los otros, si cree que ha hecho algo mal pide disculpas. Nunca la he visto decir tacos ni insultar y reñir a otros. Además siempre piensa bien de los demás y creo que eso hace que se sienta bien y que no sea rencoroso. Nos contagia a todos de su buen humor y su optimismo.

CUESTIONARIO:

- ¿Te gustaría tener una amigo/a como Jaime?
- ¿Qué hace que este chico sea tan especial?
- ¿Te gusta que se interesen por tus cosas?
- ¿Qué cosas haces tú para que los demás se sientan bien?
- Cita al menos 5 cosas que te hacen sentir bien cuando estás con alguien.



ACTIVIDADES EN GRUPO

Vamos a elaborar en un mural con el siguiente título: “Esto es lo que nos hace sentirnos mejor en clase”.

Si ponemos de nuestra parte, todos podemos hacer un poquito más felices a la gente que nos rodea.

Estar en grupo, convivir, también implica enfadarse. Os proponemos una dinámica para trabajar esas situaciones que no nos gustan.

RESUELVO UN ENFADO

Tener una buena inteligencia emocional implica que cuando una situación o persona nos molesta reaccionamos:

- Quitándole importancia a lo que ha pasado o no haciendo caso.
- No amenazando ni insultando aunque la otra parte lo haga.
- Expresando lo que siento de forma tranquila pero dejando claro a la otra persona que no quieres que la situación se vuelva a repetir. Pero ten cuidado, siempre debes mantener la calma, a veces cuando alguien se mete contigo si te ve nervioso o alterado puede seguir haciéndolo solo para divertirse.

Sara es una alumna de 2º de ESO, ella siempre dice que es muy clara y le gusta decir a la cara lo que piensa. Sin embargo el resto de la clase se pone a temblar cuando Sara se pone a criticar lo que no le gusta, no deja títere con cabeza.

El otro día Rosa se fue corriendo al servicio a llorar porque Sara le preguntó: “¿De qué te has disfrazado hoy?”

Si en lugar de irse corriendo, Rosa le hubiera dicho a Sara con voz tranquila pero firme: “Escucha Sara, quiero que dejes de hacer esos comentarios sobre mí. Quiero que sepas que me molestan mucho porque te estás riendo de mí. Ya basta, ¿vale?”, ¿qué crees que hubiera ocurrido?

ACUERDOS PARA TENER UN BUEN AMBIENTE EN CLASE

Piensa en al menos dos cosas que tú puedes hacer para crear un buen ambiente de clase.

Se hace puesta en común en clase y se elabora mural con 10 frases que hacen que todos/as estemos a gusto en clase.

2. AUTOCONOCIMIENTO. YO SOY ASÍ.

¿Te has parado alguna vez a pensar en ti mismo: cómo eres, lo que te gusta, lo que no te gusta, lo que se te da mejor y lo que peor se te da, etc.?

Este puede ser un buen momento para pensar acerca de ti mismo, a considerarte el protagonista de tu vida, a analizar cómo te ves tú y cómo te ven los demás.

Para ello, te proponemos las siguientes actividades.



ACTIVIDAD

Esta actividad te ayudará pensar acerca de ti mismo y a analizar cómo eres y cómo te ven los demás.

DESCRIBE CÓMO ERES

Escribe un texto según las siguientes indicaciones:

- En la primera parte describe tu aspecto exterior (estatura, complexión: fuerte-delgado; color de ojos, color de pelo, etc).
- Después debes contar cómo eres (lo que te gusta, lo que te disgusta, lo que te emociona y lo que a veces te da rabia...).

Procura utilizar muchos adjetivos. Será una buena ocasión para consultar con tus amigos y tu familia cómo te ven.

SI NOS FIJAMOS EN MI ASPECTO EXTERIOR YO...

.....

.....

¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI FÍSICO?

.....

.....

ENTRE LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTAN...

.....

.....

2.1. MIS CUALIDADES

Las cualidades son el modo de ser de una persona, tu modo de ser.

Con esta actividad queremos que aprendas a observar los aspectos positivos de las personas y aprender a considerarte como una persona única e importante tanto en tu aula como en tu familia.



ACTIVIDADES

Mira la lista de cualidades que te proponemos. Marca con una cruz aquellas con las que más te identifiques y añade otras nuevas.

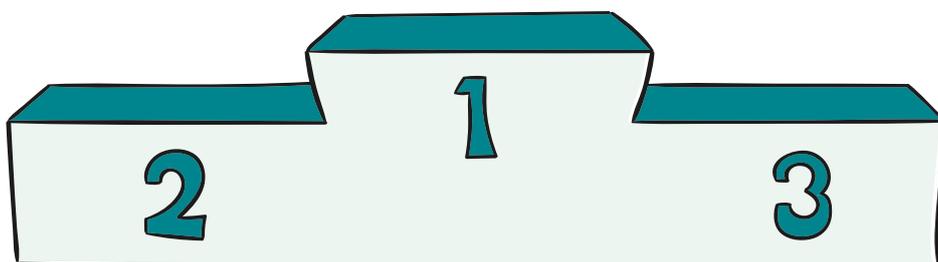
ALEGRE	AMABLE	CARIÑOSO/A	COOPERATIVO/A	ESTUDIOSO/A
GENEROSO/A	CREATIVO/A	HABILIDOSO/A	IMAGINATIVO/A	POSITIVO/A
ORDENADO/A	SOLITARIO/A	PACIENTE	REFLEXIVO/A	RESPECTUOSO/A
RESPONSABLE	SINCERO/A	EMPÁTICO/A	SIMPÁTICO/A	TRABAJADOR/A

TRABAJO EN PAREJAS

Con un compañero/a, rellena la siguiente tabla.

CUALIDADES	CÓMO ME VEO	CÓMO ME VEN MIS AMIGOS	CÓMO ME VE MI FAMILIA

Con los resultados más repetidos en las 3 columnas, rellena el PÓDIUM de tus cualidades.



> CONCLUSIÓN

Después de pensar en esta actividad, completa:

YO ME CONSIDERO UNA PERSONA:

LOS DEMÁS ME VEN COMO UNA PERSONA:

Entiendo que mi forma de ser será una mezcla de esas dos visiones que hay sobre mí.

YO ME PUEDO CONSIDERAR:

2.2. MIS AFICIONES

Entre las aficiones se encuentra todo aquello que te gusta hacer en tu tiempo libre. Vamos a descubrir cuáles son tus aficiones.



ACTIVIDADES

Escribe 5 cosas que te gusta hacer.

CON MIS AMIGOS ME GUSTA:

EN CASA ME GUSTA:

CON MI FAMILIA ME GUSTA:

De todas ellas, ordena las 3 cosas que más te gusten.

1:

2:

3:

En grupos de tres, poned en común vuestras aficiones y escribid cada uno las aficiones que tengáis iguales o parecidas:

.....

.....

2.3. MIS APTITUDES Y MIS CAPACIDADES

Las aptitudes y las capacidades son las cualidades, innatas o adquiridas, que cada uno tenemos para hacer bien alguna cosa.

Piensa en lo que haces bien (todas las personas somos capaces de hacer bien bastantes cosas).

TRABAJO EN PAREJAS

Pídele a un compañero que te pase el siguiente cuestionario, anotando tus respuestas. Una vez acabado se lo preguntas tú a él/ella, apuntando sus respuestas.

TENGO HABILIDAD PARA	SÍ	NO	NO LO SÉ
Hacer de entrenador/a de algún deporte			
Tocar algún instrumento			
Dibujar, diseñar edificios, carreteras o puentes			
Hacer de maestro/a con mis amigos/as o hermanos/as pequeños			
Curar personas enfermas o heridas			
Jugar con circuitos eléctricos o enchufes			
Trabajar en el campo			
Cocinar			
Investigar los sucesos ocurridos en la antigüedad			
Arreglar motos, coches, aparatos...			
Pintar, diseñar objetos (joyas, etc...)			
Peinar y maquillar			
Escribir artículos, noticias, guiones, cómics, historias...			
Relacionarme con otras personas			
Esculpir obras en cerámica, pasta de papel...			
Aprender herramientas informáticas			
Cuidar las plantas			
Actuar			
Organizar viajes, excursiones...			
Trabajar con animales			

Escribe otras habilidades que creas que tienes y no están en el cuestionario:

.....

.....

2.4. MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

El rendimiento académico de un/a alumno/a se mide por los resultados que ha sacado en cada una de las áreas, ya sean del colegio o del Instituto.

En este ejercicio se trata de que recuerdes **las notas que has sacado el curso pasado**. Debes escribirlas en este recuadro.

ÁREAS	NOTA
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
MATEMÁTICAS	
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	
CIENCIAS SOCIALES	
PRIMERA LENGUA EXTRANJERA	
SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA	
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	
EDUCACIÓN FÍSICA	

➤ CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿QUÉ ÁREAS TE GUSTABAN MÁS?

.....

¿CUÁLES SE TE DABAN MEJOR?

.....

¿A QUÉ CREES QUE SE DEBÍA QUE TE GUSTASEN MÁS O QUE SE TE DIERAN MEJOR?

.....

¿CREES QUE TU ESFUERZO ES IMPORTANTE PARA QUE SE TE DEN MEJOR UNAS ÁREAS QUE OTRAS?

.....

2.5. CONTROLANDO NUESTRA IMAGEN

Todos/as, tú, yo, tus amigos/as, familiares, profesores... tenemos aspectos de nuestra conducta que mejorar. El problema es que muchas veces invertimos demasiado tiempo en fijarnos en nuestras cualidades negativas y no reparamos en lo que tenemos de bueno. Y cuidado, eso puede llevarnos a no sentirnos bien con nosotros mismos, hasta el punto de dañar nuestra autoestima.

Una forma de evitar esto es contrarrestar nuestros aspectos negativos con pensamientos realistas y positivos...

Para ello vamos a realizar la siguiente actividad:

> VAMOS A "PONERNOS MEDALLAS"

AYUDO EN CASA	HAGO DIBUJOS GUAYS	SOY AMABLE
ACABO LAS TAREAS QUE ENTIENDO	SOY AMABLE CON TODO EL MUNDO	ME CUESTA DEJAR SOLO A UN AMIGO
SOY RESPONSABLE	SOY DIVERTIDO/A	ME GUSTA AHORRAR
AYUDO A MI ABUELA/O A VESTIRSE	DICEN QUE SOY BASTANTE "MANITAS"	JUEGO BIEN A VIDEO-JUEGOS
ME GUSTA PASEAR	LEO BASTANTE	SOY PUNTUAL
COMO DE CASI TODO LO QUE PONEN	JUEGO CON MI VECINITA PEQUEÑA	TENGO 3 ÁLBUMES COMPLETOS
TENGO UN PELO BONITO	NO ME CUESTA PEDIR PERDÓN	COMPARTO MIS MATERIALES

MIS CUALIDADES POSITIVAS

Completa la siguiente tabla con tus cualidades positivas: cosas que haces bien y de las que te sientes orgulloso, rasgos positivos de tu personalidad, etc... Piensa bien en cómo eres y no dejes ni un sólo hueco, ahora te toca a ti "echarte flores".

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

TRABAJO PEQUEÑO GRUPO

En grupos de 4, comparad vuestras listas y consensuar las 10 cosas que consideraréis imprescindibles.

ANÁLISIS

Reflexionad sobre aquello que habéis elegido: *¿Cuántas cosas materiales necesitamos realmente para vivir? ¿E inmatrimales? ¿Es necesario el amor, la amistad, la esperanza...? ¿Cuántas cosas innecesarias consumís? ¿Creéis que os hacen más felices? ¿De cuál os podríais privar?*

TRABAJO EN GRAN GRUPO

Entre todos, consensuar las 10 cosas imprescindibles para vivir.

DEBATE Y REFLEXIÓN EN GRAN GRUPO

Reflexionad y dialogad sobre las cosas que actualmente consideramos imprescindibles pero que son necesidades que nos hemos creado como el móvil, internet, ropa fashion, fast food, etc.

2.7. IMAGINA



ACTIVIDAD

Imagina que un buen día debes abandonar tu lugar de residencia para viajar a un lugar muy, muy lejano. Imagina que está tan lejos que debes subir en una nave espacial para llegar hasta tu destino. Debes despedirte de amigos/as, familia y en general de todo lo que te resulte conocido porque no volverás en mucho tiempo, tal vez te marches para siempre... ¿Puedes imaginarlo?

Subido en la cápsula espacial ves pasar el tiempo: un día, dos, tres, una semana, un mes, dos... Por fin alcanzas tu destino y te pones muy contento. A pesar de que te acuerdas mucho de los tuyos vas a comenzar una nueva vida y esto te va a hacer vivir nuevas sensaciones y sueñas con tener muchas oportunidades.

Al llegar a la estación especial te das cuenta de que aquello es muy diferente a todo aquello que conoces. El aspecto de la gente es increíble: su piel es naranja y su pelo tiene un color difícil de definir, sus ojos son felinos y su ropa rarísima. De pronto te das cuenta de que aquí tú eres el raro y todo el mundo te mira con extrañeza.

De pronto alguien pronuncia de forma peculiar tu nombre y se presenta, es tu tutor/a Llegas a tu centro de estudios y el tutor/a se despide para dejarte en la entrada de clase.

De repente eres el centro de las miradas. Se miran unos a otros y cuchichean sobre ti. Uno de ellos te pregunta cómo te llamas y después te dice algo que no entiendes. Llego el profesor y te indica un sitio para sentarte.

A pesar de ser un buen estudiante no entiendes casi nada de lo que se explica en clase. Además, comienzas a notar miradas de recelo en tus compañeros. Definitivamente, algo no anda bien.

> CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿CÓMO TE SENTIRÍAS ANTE UNA SITUACIÓN COMO LA QUE SE DESCRIBE?

.....

¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA CAMBIAR LA SITUACIÓN?

.....

¿Y SI, A PESAR DE TODOS TUS ESFUERZOS, LA GENTE SIGUE SIN ACEPTARTE Y MIRÁNDOTE COMO A UN "BICHO RARO"?

.....

¿CÓMO SUELE REACCIONAR LA GENTE CUANDO LLEGA A CLASE O AL INSTITUTO ALGUIEN NUEVO?

.....

¿TE HA OCURRIDO ALGUNA VEZ QUE ALGUIEN QUE NO TE CAYÓ BIEN A SIMPLE VISTA Y AL FINAL ACABÓ SIENDO UN BUEN AMIGO/A TUYO/A?

.....

2.8. IDENTIDAD DE GÉNERO: LOS ROLES



ACTIVIDAD

En esta actividad queremos **trabajar las creencias y estereotipos que tenemos sobre las capacidades de hombres y mujeres**. Para ello, vamos a comprobar cuáles son los roles que damos a cada uno.

TRABAJO PEQUEÑO GRUPO

En grupos de 4, cortad las fichas de las páginas siguientes y decidid cuáles de ellas se ajustan más a hombres y cuáles a mujeres.

REFLEXIÓN

Un estereotipo es una imagen mental, muy simplificada y con pocos detalles, acerca de una persona o grupo de personas que comparte ciertas cualidades, características y habilidades. Por lo general, están basados en prejuicios que la sociedad establece conforme a su ideología y son aceptados por la mayoría.

Volver a analizar las fichas que habéis separado para hombres y mujeres y pensad si son estereotipos que tenemos sobre las distintas capacidades que tienen hombres y mujeres o no. *¿Volveríais a separar las fichas como antes o ha cambiado vuestra opinión?*

1	SUELEN TENER MEJOR DISCIPLINA, PERO PEOR RENDIMIENTO.	17	TIENEN UNA NATURALEZA MÁS COMPETITIVA Y AGRESIVA.
2	TIENEN MÁS INQUIETUD POR TEMAS CIENTÍFICOS Y TÉCNICOS QUE POR TEMAS HUMANISTAS, COMO POR EJEMPLO LA LITERATURA.	18	TIENEN MAYOR FACILIDAD PARA TRIUNFAR, YA QUE CASI SIEMPRE HAN DEBIDO COMPETIR EN INFERIORIDAD DE CONDICIONES.
3	DE SU ESPÍRITU EMPRENDEDOR DEPENDE LA SUERTE DE LA FAMILIA.	19	TIENEN MÁS PACIENCIA PARA LOS TRABAJOS RUTINARIOS.
4	SE FRUSTRAN Y AMARGAN SI NO SE LES TOMA EN CUENTA PARA UN CARGO IMPORTANTE.	20	TIENEN MÁS APTITUDES PARA LOS TRABAJOS QUE REQUIEREN HABILIDAD MANUAL.
5	CUANDO SON JÓVENES, SU INQUIETUD HACE QUE PASEN LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO FUERA DE CASA.	21	TIENEN MAYOR CAPACIDAD PARA SOPORTAR EL DOLOR Y REALIZAR UN ESFUERZO PROLONGADO.
6	NO LOGRAN DESARROLLAR INTERÉS POR AQUELLAS COSAS QUE NO COMPRENDEN A FONDO.	22	SE APEGAN MEJOR A LOS MÉTODOS, LO QUE LES PERMITE PERMANECER MÁS TIEMPO EN LO MISMO.
7	DOMINAN MEJOR SU ENTORNO SOCIAL.	23	SON PUNTUALES Y RESPONSABLES.
8	TIENEN MAYOR FACILIDAD PARA EL APRENDIZAJE DE COSAS NUEVAS, YA QUE CAPTAN MEJOR LO QUE SE LES DICE.	24	CUIDAN MUCHO SU MATERIAL PORQUE POSEEN UN MEJOR SENTIDO DEL ORDEN Y LA LIMPIEZA.
9	SE PREOCUPAN POR COSAS QUE NO SON DEMASIADO IMPORTANTES.	25	SE IMPONEN CON MAYOR FACILIDAD. CASI SIEMPRE ASUMEN LOS ROLES DIRECTIVOS.
10	TIENEN MUY BUENA MEMORIA, PERO RAZONAN MENOS.	26	TIENEN MAYOR FACILIDAD PARA HABLAR EN PÚBLICO.
11	EN LA INFANCIA, SON DÓCILES Y MÁS FÁCILES DE MANEJAR.	27	COLABORAN MEJOR CUANDO ASUMEN ROLES SUBALTERNOS.
12	TIENEN MÁS FACILIDAD PARA EXPRESAR CARIÑO Y PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS.	28	EN LA INFANCIA PREFIEREN JUGAR DENTRO DE CASA Y A JUEGOS TRANQUILOS.
13	CUANDO ASUMEN ROLES DIRECTIVOS, SOPORTAN PEOR EL ESTRÉS.	29	PRESENTAN MÁS PROBLEMAS DE DISCIPLINA, DENTRO Y FUERA DE LA CLASE.
14	TIENEN DIFICULTAD PARA EXPRESAR CARIÑO, SE DESPREOCUPAN FÁCILMENTE DE LOS DEMÁS.	30	SU ESPÍRITU MÁS HUMILDE LES IMPONE LAS TAREAS MÁS DURAS Y MAL RECOMPENSADAS.
15	ESTÁN MEJOR PREPARADOS PARA REALIZAR LAS TAREAS MÁS PESADAS Y COMPLEJAS DE LA CASA.	31	TIENEN MAYOR FACILIDAD PARA EXPRESAR IDEAS, PORQUE TIENEN "LA PELÍCULA MÁS CLARA".
16	ESTUDIAN MENOS PORQUE DEBEN ABANDONAR LOS ESTUDIOS Y COMENZAR A TRABAJAR ANTES PARA AYUDAR EN EL HOGAR.	32	GENERALMENTE LOGRAN LO QUE QUIEREN PORQUE TIENEN UNA PERSONALIDAD MÁS DECIDIDA.

TRABAJO EN GRAN GRUPO

Un portavoz de cada grupo dice en voz alta las fichas que han separado para mujeres y para hombres. Se comprueba si las opiniones de los grupos son parecidas o no.

Debate sobre los roles que habitualmente damos a mujeres y hombres y cómo nos influyen los estereotipos en nuestras opiniones o creencias.

2.9. ¿QUIÉN HACE QUÉ?

TRABAJO EN PAREJAS

En la siguiente tabla tenéis una lista de las tareas habituales que se realizan en casa. Cada uno debe marcar con una -X- la casilla que corresponda a la persona que en su casa realice cada actividad. Si lo hace alguna otra persona, especificar quién es.

A continuación, haced un diagrama de barras en el que se vea la proporción de tareas que desarrolla cada uno de los miembros de la familia.

¿QUIÉN REALIZA LA MAYORÍA DE TAREAS? ¿POR QUÉ? ¿ES JUSTO ESTE REPARTO?

.....

.....

.....

TRABAJO PEQUEÑO GRUPO

En grupos de 4, consensuar cómo se podría hacer un reparto más equitativo de las tareas del hogar.

¿Cuáles de ellas hacéis o podéis hacer vosotros?

TRABAJO EN GRAN GRUPO

Un portavoz de cada grupo cuenta el reparto de tareas que han hecho y, entre todos, se debaten los distintos puntos de vista y cómo se puede hacer un reparto equitativo de tareas.

Pensad en cuando vosotros tengáis vuestra propia familia, cómo os gustaría que fuera este reparto y cómo se puede educar a los niños/as desde pequeños para que se responsabilicen de determinadas tareas.

ACTIVIDAD	PADRE	MADRE	HIJO	HIJA	OTRO
Cocinar					
Comprar comida					
Comprar muebles					
Lavar					
Tender					
Planchar					
Coser					
Hacer la cama					
Quitar el polvo					
Poner la mesa					
Barrer					
Fregar					
Reparar grifos					
Arreglar la luz					
Llevar las cuentas de los bancos					
Ocuparse del coche					
Acudir a reuniones en la escuela					
Cuidar de los niños					
Quedarse en casa cuando un hijo está malo					
Leer diarios					
Escuchar informativos de TV					
Ver películas					
Ver programas científicos					



3. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La nueva etapa que ahora comienzas es la Educación Secundaria Obligatoria, más conocida como “la ESO”.

En este capítulo te presentamos sus principales características, para que conozcas un poco mejor qué es eso de la ESO.

PARA COMENZAR

Vamos a comprobar qué conoces de esta etapa con la siguiente actividad. Por parejas, **señalad si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.**

Comprueba tus respuestas con la información de las páginas siguientes.

AFIRMACIONES	V	F
1. La ESO es una etapa educativa obligatoria y gratuita		
2. Abarca tres cursos académicos		
3. Desarrolla y consolida hábitos de estudio y de trabajo		
4. El Bachiller es una etapa educativa obligatoria		
5. Podemos repetir tres veces en la ESO		
6. El título de Graduado en educación secundaria obligatoria me permite acceder al mercado laboral		
7. En mi boletín aparecerán las notas solo con un número		
8. En mi centro hay exámenes extraordinarios en septiembre		
9. La ESO es una etapa educativa para chicos entre los 12 y los 18 años		
10. Un alumno pasa de 1º a 2º de forma automática independiente del número de áreas pendientes		

LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

¿Qué es?

Es una etapa educativa, obligatoria y gratuita para todos los chicos y chicas entre 12 y 16 años.

Duración

Abarca cuatro cursos académicos.

ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

El número de horas semanales de cada materia depende de cada Comunidad Autónoma. Consulta a tu profesor/a para completar los cuadros.

CURSO 1º ESO	
MATERIAS OBLIGATORIAS	HORAS
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
LENGUA EXTRANJERA	
MATEMÁTICAS	
BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA	
GEOGRAFÍA E HISTORIA	
LENGUA PROPIA DE LA COMUNIDAD*	
EDUCACIÓN FÍSICA	
TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN	
ED. PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL	
MÚSICA	
MATERIAS OPTATIVAS	HORAS
2ª LENGUA EXTRANJERA	
INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD EMPRENDEDORA Y EMPRESARIAL	
CULTURA CLÁSICA	
OTRAS (escribe las de tu centro)	
.....
.....
.....
.....

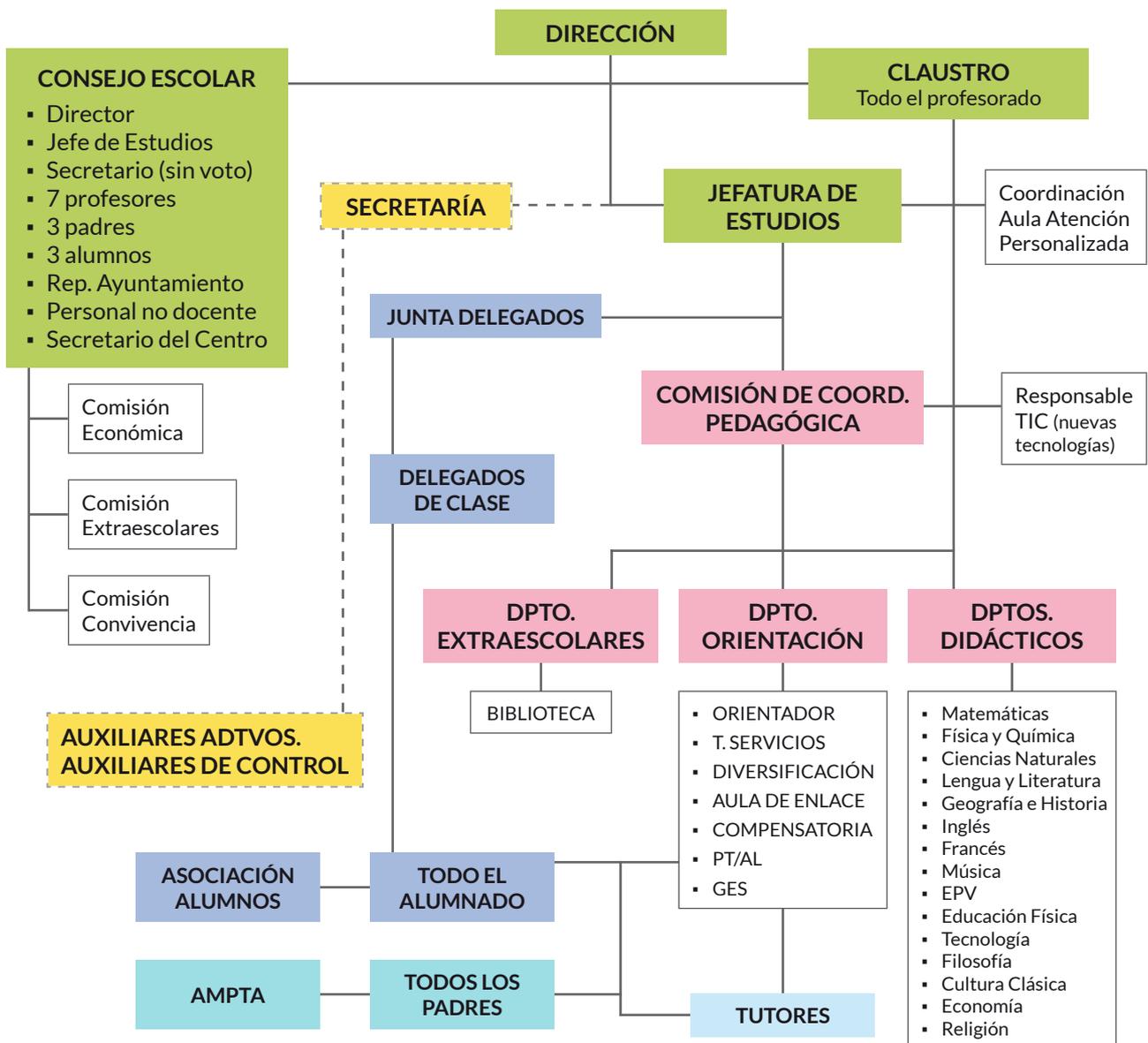
CURSO 2º ESO	
MATERIAS OBLIGATORIAS	HORAS
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
LENGUA EXTRANJERA	
MATEMÁTICAS	
FÍSICA Y QUÍMICA	
GEOGRAFÍA E HISTORIA	
LENGUA PROPIA DE LA COMUNIDAD*	
EDUCACIÓN FÍSICA	
TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN	
ED. PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL	
MÚSICA	
MATERIAS OPTATIVAS	HORAS
2ª LENGUA EXTRANJERA	
INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD EMPRENDEDORA Y EMPRESARIAL	
CULTURA CLÁSICA	
OTRAS (escribe las de tu centro)	
.....
.....
.....
.....

4. ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Es importante que conozcas la estructura de tu Instituto y su funcionamiento.

En este capítulo encontrarás información y actividades que te ayudarán a conocer mejor cómo se organiza tu centro.

ORGANIGRAMA BÁSICO DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA





ACTIVIDADES

Te proponemos unas actividades para realizar en la hora de Tutoría.

¿QUIÉN ES QUIÉN EN NUESTRO INSTITUTO?

El tutor/a propone una lista de 10 profesores/as de vuestro Instituto. Completa los cuadros siguientes indicando qué cargo ocupan estas personas en el centro. Pregunta a tu tutor/a si no conoces la respuesta.

D. _____	D. _____
D ^a . _____	D ^a . _____
D. _____	D. _____
D ^a . _____	D ^a . _____
D. _____	D. _____

¿QUIÉN ES EL JEFE/A DE ESTOS DEPARTAMENTOS DEL INSTITUTO?

SOCIALES:

LENGUAS EXTRANJERAS:

TECNOLOGÍA:

MÚSICA:

ORIENTACIÓN:

MATEMÁTICAS:

EDUCACIÓN FÍSICA:

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA:

EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL:

EN NUESTRO CENTRO, ¿SABES CÓMO SE LLAMAN?

LAS PERSONAS QUE TRABAJAN EN SECRETARÍA:

ALGUNOS DE LOS/AS CONSERJES:

EL O LOS JEFES/AS DE ESTUDIOS:

EL/LA DIRECTOR/A:

4.1. DELEGADOS/AS DE GRUPO

Los delegados/as tienen como función principal la de representar a sus compañeros/as ante su tutor/a, ante sus profesores, ante los otros grupos y el Equipo Directivo.

Son fundamentales, junto con los tutores, para canalizar la información que los grupos quieren hacer llegar a los profesores que les dan clase, al Equipo Directivo y al Consejo Escolar.

Los delegados/as de todos los grupos, más los representantes de los alumnos en el consejo escolar, constituyen la denominada **Junta de Delegados.**

TRABAJO EN GRUPO: ¿SABES QUIÉN ES EL DELEGADO/A DE TU CURSO?

En grupos de 4, consensuar cómo se podría hacer un reparto más equitativo de las tareas del hogar.

¿QUÉ PROPUESTAS LE HARÍAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LA CLASE? ¿Y LAS RELACIONES CON LOS PROFESORES? ¿Y ENTRE LOS COMPAÑEROS?

.....

.....

4.2. ASOCIACIÓN DE ALUMNOS

Es un conjunto de alumnos organizados con el fin de colaborar en los objetivos generales del Centro. Podrán formar parte todos los alumnos matriculados en el Centro, con el compromiso de respetar los Estatutos de la Asociación.

Algunas de sus funciones son:

- Colaborar con la labor educativa de los Centros y en las actividades extraescolares.
- Promover la participación en el Consejo Escolar del Centro.
- Realizar actividades culturales, deportivas y de fomento de la acción cooperativa y del trabajo en equipo.

TRABAJO EN GRUPO: ¿EN TU CENTRO HAY ASOCIACIÓN DE ALUMNOS?

¿EN CASO DE QUE NO EXISTA, ¿CÓMO PODRÍAS CREAR UNA?¹

.....

.....

¹ Puedes consultar la "Mini guía para la constitución de asociaciones de alumnos en Castilla-La Mancha" que encontrarás en www.cuadernos.apoclam.org/materiales-complementarios.

4.3. ASOCIACIÓN DE MADRES Y PADRES DE ALUMNOS (AMPA)

La Asociación de Madres y Padres de Alumnos (AMPA) del Instituto es una asociación independiente que canaliza las preocupaciones y las propuestas que las familias pueden hacer al Instituto a través del Consejo Escolar, especialmente en lo referente al proyecto educativo y a las actividades complementarias y extraescolares.

4.4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias y extraescolares son actividades que tienen como finalidad la de complementar la educación de los alumnos/as, son organizadas por el Instituto a través de alguno de sus Departamentos (o bien por la AMPA) y se pueden realizar tanto en horas lectivas como no lectivas.

¿CONOCES LA OFERTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES? SÍ NO

¿QUÉ ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES HAS REALIZADO?

.....

.....

¿CUÁLES TE GUSTARÍA HACER?

.....

.....

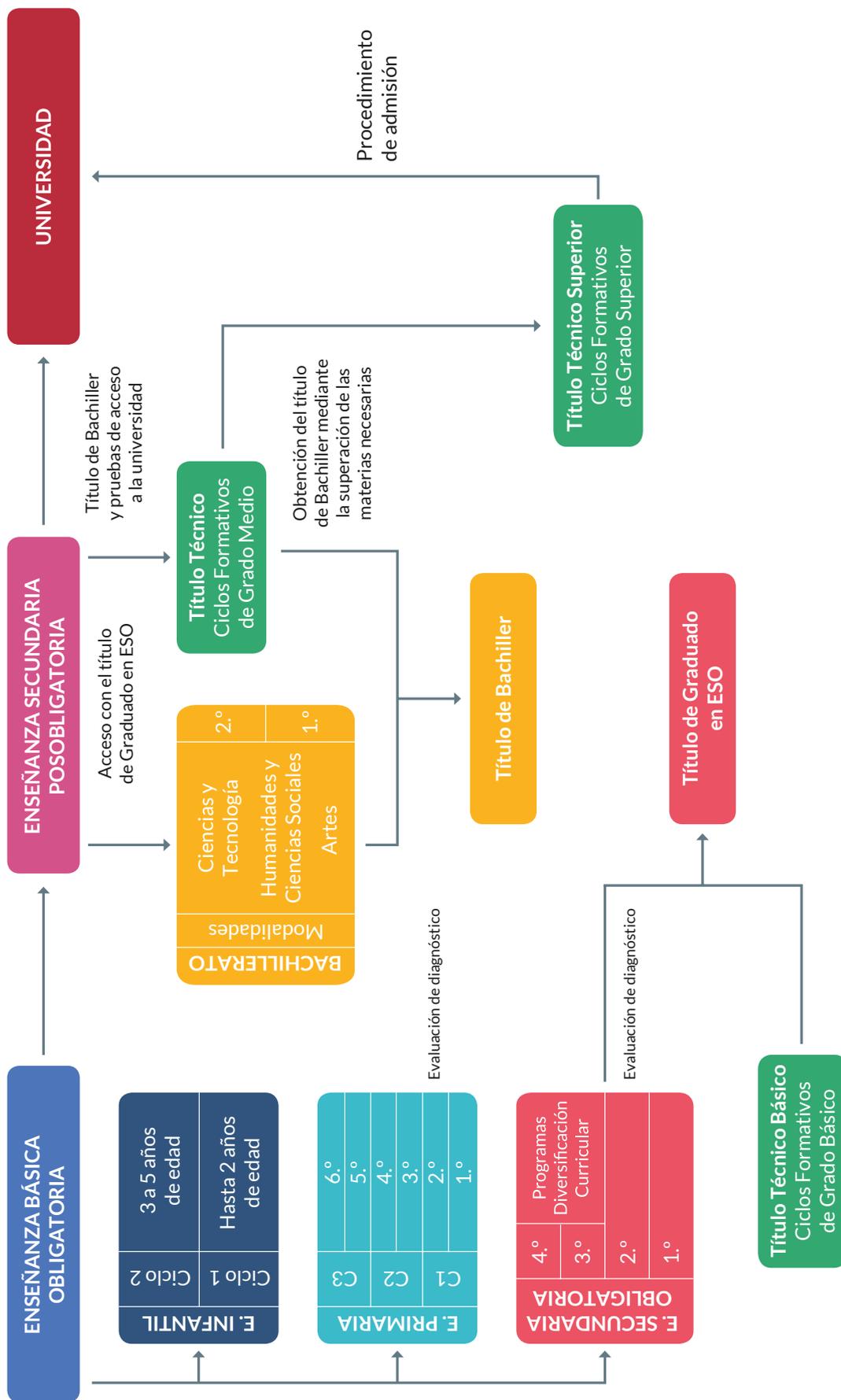
4.5. DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

La función orientadora del Instituto, realizada fundamentalmente a través del Departamento de Orientación (en el que se incluye el plan de acción tutorial) en coordinación con la Jefatura de Estudios, se concreta en:

- La **detección de dificultades** de aprendizaje y problemas personales para tratar de resolverlos.
- La **orientación académica** (qué estudios realizar, cuál parece la opción más adecuada y dentro de ellos qué asignaturas elegir).
- La **orientación profesional** (qué profesión o conjunto de profesiones son más adecuadas para las capacidades e intereses de los alumnos).

5. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO

ESTRUCTURA Y ENSEÑANZAS DEL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL (PROYECTO DE LOMLOE / 13 DE MARZO DE 2020)



Conocer qué nos ofrece el Sistema Educativo es **saber qué podemos elegir** y cuáles son las posibilidades de estudio y cualificación profesional.



ACTIVIDADES

Para que comprendas mejor la estructura del Sistema Educativo vamos a hacer unas actividades.

RELACIONA LOS TÍTULOS CON SUS ETAPAS EDUCATIVAS

ETAPAS EDUCATIVAS	TÍTULOS
Universidad Estudios de Postgrado	Graduado Educación Secundaria
Educación Secundaria	Técnico
Ciclo Formativo Grado Superior	Bachiller
Ciclo Formativo Grado Medio	Máster
Bachillerato	Técnico Superior
Universidad Estudios de Grado	Grado

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS

Demuestra que has entendido el esquema del Sistema Educativo. Debes contestar a las siguientes cuestiones de forma individual y corregirlas en grupo (consulta las respuestas con tu tutor/a).

1. ¿Cuántos cursos tiene la ESO?
2. A día de hoy ¿cuántas modalidades de Bachillerato hay?
3. Si terminas con éxito el Bachillerato de Artes ¿qué título obtienes?
4. Para poder tener el Título de Técnico, ¿qué estudios has debido terminar?
5. Si al superar 2º de Bachillerato quieres ir a la Universidad, ¿qué prueba debes de superar?
6. Piensa que tienes 19 años y has acabado con éxito un Ciclo Formativo de Grado Superior, ¿qué pone en el título obtenido?
7. Hay personas que fracasan en sus estudios, no son buenos estudiantes y abandonan sin titularse, pero luego cambian de opinión y quieren continuar sus estudios haciendo pruebas de acceso. ¿Qué edad mínima deben tener para la prueba de acceso a Ciclo Formativo de Grado Medio?
8. Tengo un primo que está cursando estudios de grado. Cuando acabe, ¿qué título obtendrá?
9. Un estudiante que no haya repetido ningún curso, ¿a qué edad obtendrá el Título de Bachiller?
10. En España, ¿sabes cuál es la edad mínima para incorporarse al mercado laboral con plenos derechos?
11. ¿Existen las enseñanzas profesionales de Música y Danza?
12. Un chico que empiece el Bachillerato y no apruebe ¿puede al curso siguiente hacer un ciclo de Grado Medio?
13. Una chica que obtenga el título de Técnico Superior y quiera seguir estudios universitarios relacionados con su especialidad ¿Debe hacer la prueba de acceso a la universidad?

VIAJE POR EL SISTEMA EDUCATIVO

Os proponemos este "juego de mesa" que os ayudará a conocer un poquito mejor el nuevo Sistema Educativo. Haced grupos de 4 o 5 alumnos y contestad a las preguntas propuestas.



AQUÍ EMPIEZA
VUESTRO VIAJE
POR EL SISTEMA
EDUCATIVO

1 ¿CUÁNDO SE PROMOCIONA DE CURSO?

2 ¿CUÁLES SON LAS ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS?

3 ¿EN QUÉ MODALIDADES SE DIVIDE EL BACHILLERATO?

4 ¿CUÁNTOS TIPOS DE MATEMÁTICAS HAY EN 4º DE ESO?

5 ¿EXISTE LA MATERIA "EDUCACIÓN EN VALORES CIVILES Y ÉTICOS" EN LA ESO?

6 ¿CÓMO SE ACCEDE A LA UNIVERSIDAD?

7 ¿CÓMO SE VIA A CALCULAR LA NOTA FINAL DE LA ESO?

8 ¿QUÉ SON LOS PROGRAMAS DE DIVERSIFICACIÓN?

9 CON EL TÍTULO DE "TÉCNICO SUPERIOR DE FP" SE PODRÁ ACCEDER A...

10 ¿QUÉ TÍTULOS SE OBTIENEN AL ACABAR 4º DE LA ESO?



¡¡ENHORABUENA!!

HABÉIS COMPLETADO
VUESTRO VIAJE POR EL
SISTEMA EDUCATIVO

18 ¿CUÁNTOS CRÉDITOS SE NECESITAN PARA TENER EL TÍTULO DE "GRADO UNIVERSITARIO"?

19 ¿CUÁNTAS VECES SE PUEDE REPETIR EN LA ESO?

20 ¿LOS ESTUDIOS DE "TÉCNICO DEPORTIVO DE GRADO MEDIO" SON ENSEÑANZAS OBLIGATORIAS O POSTOBLIGATORIAS?

21 ¿EXISTEN CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL?

10 ¿CON EL TÍTULO DE GRADUADO EN ESO SE PUEDE ACCEDER A...

9 ¿CUÁNTAS MATERIAS DE BACHILLERATO HAY QUE APROBAR PARA OBTENER EL TÍTULO DE BACHILLER?

8 ¿QUÉ ES EL CONSEJO ORIENTADOR?

7 ¿CUÁL ES LA EDAD MÍNIMA PARA COMENZAR LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO MEDIO?

4 ¿CON QUÉ EDAD PODRÉIS EMPEZAR LA UNIVERSIDAD?

5 ¿EN CUÁNTOS CICLOS SE DIVIDE LA NUEVA FP? ¿CUÁNTOS AÑOS DURA CADA CICLO?

6 ¿CÓMO SE LLAMAN LAS MATERIAS QUE SE VAN A ESTUDIAR EN LA ESO?



6. CONSEJOS PARA QUE TRIUNFES EN LA ESO

Hasta aquí, te hemos presentado un panorama general de la etapa para que puedas saber siempre dónde estás y lo que tienes por delante hasta llegar a la meta.

Para realizar el viaje con garantías de éxito debes dominar unas técnicas de trabajo como cualquier otro profesional debe dominar las técnicas de su oficio para ser un buen profesional.

Seguramente te habrás dado cuenta de que una de las diferencias más importantes con la etapa anterior es que ahora tienes que aprender mucha mayor cantidad de contenidos y estos irán aumentando a medida que avancen los cursos. Pero también aumentan tus capacidades y tus recursos para aprender.

Para ayudarte a realizar el viaje con garantías de éxito te presentamos una serie de recomendaciones muy útiles. No olvides que se trata de orientaciones generales que cada estudiante tiene que adaptar a sus características personales.

Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto (“cómo soy”, “cómo me veo”), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi autoconcepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

CÓMO TRABAJAR ESTE APARTADO

Cada uno puede rellenarlo individualmente y reflexionar sobre su manera de estudiar y lo que debe hacer para mejorarla.

También se puede hacer en la hora de tutoría de la siguiente manera: cada estudiante marca con una cruz los enunciados que indiquen situaciones, hechos, formas de trabajo, etc.. que realiza de forma habitual.

Al final de cada tema debe completar los cuadros indicando sus puntos fuertes y en los que debe mejorar.

Después se debate en pequeño grupo y en gran grupo sobre el tema con el fin de que todos se beneficien de la experiencia de sus compañeros.

La última página del documento es un modelo de **calendario de estudios** que los alumnos pueden utilizar semanalmente para organizar su tiempo de trabajo.

6.1. AMBIENTE DE TRABAJO

- Estudiar solo, sin padres ni hermanos. Siempre en el mismo lugar y a ser posible a la misma hora.
- No debe oírse música o ver TV, ni tener cerca elementos (consolas, juegos,móvil, etc) para evitar distracciones. Esto ayuda a concentrarse y mejorar la ATENCIÓN.
- No estudiar tumbado, ni en cama ni en sofá, porque dificulta la activación cerebral y decae la atención (ya que la afluencia de oxígeno disminuye).
- No estudiar con sueño, fatiga o si estas muy cansado (pues no se activa la corteza cerebral y por lo tanto decae el nivel de atención y tu aprendizaje será muy bajo).
- Eliminar las ideas que te distraen o impiden y dificultan tu concentración (si te ocurre esto de forma prolongada o habitual en ese momento cambia de actividad). Si ves que persiste y te ocurre habitualmente, pide ayuda al Departamento de Orientación.
- Organizar el material de trabajo (cuadernos, apuntes, resúmenes, esquemas,..) con claridad y clasificación personalizada .
- Tomar apuntes o notas durante las explicaciones de los profesores (aunque no los tomes bien, luego los podrás mejorar.
- Estudiar no menos de 90 minutos y no más de 180 minutos (depende de las capacidades de cada uno y de la época del año académico). Estudiar durante todo el trimestre y no sólo cuando se aproxima un examen (ver la curva de aprendizaje y de olvido). Estudiar/trabajar a la semana no menos de 10 horas.
- Desayunar todos los días antes de ir al centro (leche, zumo,.. y si es posible algo sólido). Si no se ha desayunado suficiente se debe tomar “algo” en el primer recreo (no chucherías y bollos, sino vitaminas y proteínas).
- Primero estudiar un tema y luego periódicamente se repasa para evitar olvidarlo.

COSAS QUE HAGO BIEN:

.....

.....

.....

COSAS QUE NECESITO MEJORAR:

.....

.....

.....

6.2. AUTOCONTROL

- Controlar la propia conducta de estudio. Para ello, debo PLANIFICAR el trabajo. (Debes reflexionar sobre QUÉ, CÓMO, CUÁNDO, CUÁNTO, DÓNDE voy a estudiar).
- Realizar estudio y/o repaso, hacer los ejercicios y tareas y organizar mis materiales (hacer esquemas, resúmenes, pasar a limpio los apuntes cuando sea preciso e incluso reorganizarlos y ampliarlos) a DIARIO.
- Estudiar y repasar empezando por las materias más difíciles o que menos me gustan porque si lo dejas para el final o no le dedicas el tiempo necesario o lo haces rápido, de mala “gana”. Esto no es productivo.
- La MEMORIZACIÓN es adecuada pero después de la planificación (APRENDER = COMPRENDER + ASIMILAR). No vale sólo con memorizar, hay que entender lo que estudiamos, ya que si no lo olvidaremos rápidamente y además nos será poco útil.
- Dormir al menos 8 horas (el organismo necesita un tiempo para recuperar fuerzas y “cargar las baterías”). Aunque tu te creas muy fuerte, también necesitas descansar.
- Debes pedir aclaraciones a tus profesores/as de lo que no entiendas (las dudas o errores no te traerán nada positivo). Pregúntales y verás como ellos están dispuestos a ayudarte.
- Es bueno, leer los temas antes de que el profesor los explique (piensa porqué). ATENDER + COMPRENDER/ENTENDER + ASIMILAR/ALMACENAR (MEMORIZAR) + RECUPERAR.

COSAS QUE HAGO BIEN:

.....

.....

.....

COSAS QUE NECESITO MEJORAR:

.....

.....

.....

6.3. HERRAMIENTAS Y HABILIDADES

- Atender en clase y concentrarse en lo que se está haciendo (facilita la comprensión + asimilación).
- Tomar apuntes de forma clara y organizada (incluso saber decidir cuándo hay que completar y ampliar).
- Tener todo el material organizado en apuntes, esquemas, resúmenes,...
- Tener buen nivel de lectura (leer más de 180 palabras por minuto y sobre todo comprenderlo).
- Usar el diccionario y realizar búsquedas por internet (aclarar muchas dudas y ampliar nuestro vocabulario).
- No estar nervioso para estudiar, ni bloquearse (controlar el nivel de ansiedad).
- Estudiar un tiempo mínimo de 30' sin levantarse (luego se pueden hacer pequeños descansos de no más de 5' para no perder la concentración. Estos descansos serán para ir al servicio, "dar una vuelta", pero no para ver el ordenador, consola o cualquier cosa que nos agrade pero que nos distraiga).
- Antes de dar por terminado un trabajo debes volver a leerlo (siempre puedes mejorarlo o corregir algún error).
- Por último, tienes que procurar relacionar lo que quieres aprender con lo que sabes y aplicar lo aprendido en tu vida diaria.

COSAS QUE HAGO BIEN:

.....

.....

.....

COSAS QUE NECESITO MEJORAR:

.....

.....

.....

6.4. FORMA DE TRABAJAR

- Estudiar la teoría antes de hacer las tareas (“primero se estudia la receta y luego se elabora la comida”).
- Presentar los trabajos limpios y ordenados: letra clara, espacios entre líneas suficientes, eliminar tachones, márgenes suficientes (izquierda el equivalente a 5 cuadros, superior a 4, derecha a 3 e inferior a 2).
- No debes memorizar lo que no comprendas, antes debes aclarar tus dudas (si no, lo olvidarás enseñada).
- Leer las notas pequeñas y pies de página de los libros (que normalmente no has incluido en tus esquemas y resúmenes y que también tienen información relevante).
- Organizar el material de estudio siguiendo los siguientes pasos y el éxito te llegará:
 - Lectura del tema en libro o apuntes del profesor.
 - Organizar tus apuntes.
 - Realizar tus esquemas y/o resúmenes.
 - Estudio.
 - Repaso.
 - Auto-examen.
 - Repaso.
 - Examen del profesor.
- Distinguir lo fundamental de lo secundario (es básico para organizar tus apuntes y realizar tus esquemas y resúmenes).
- No te quedes con dudas: pregunta que no cuesta nada ni supone riesgos. Quién pregunta aprende y progresa, quién atiende y escucha, también.
- Auto-examinarse: graba tu tema y después corrige, amplía tus conocimientos si es necesario y si te sale bien, felicítate y de paso te recompensas.
- Relacionar lo que aprendes con lo que sabes. De poco sirve aprender algo si no lo utilizas en tu vida.

COSAS QUE HAGO BIEN:

.....

.....

.....

COSAS QUE NECESITO MEJORAR:

.....

.....

.....

TRABAJO POR GRUPOS

Una vez que hayáis trabajado las diferentes técnicas que os van a ayudar a mejorar vuestro rendimiento, en grupos de 3-4 poned en común lo que necesitáis mejorar y pensad en las estrategias que os van a ayudar a llevarlo a cabo. Estas estrategias deben estar consensuadas por todo el grupo.

Para que os sea más fácil, os proponemos que contestéis a las siguientes preguntas con tres propuestas de mejora:

¿QUÉ NECESITO MEJORAR?

1.
2.
3.

¿QUÉ VOY A HACER PARA MEJORAR MI AMBIENTE DE ESTUDIO?

1.
2.
3.

¿QUÉ VOY A HACER PARA MEJORAR MI FORMA DE ESTUDIAR?

1.
2.
3.

¿QUÉ VOY A HACER PARA MEJORAR MI AUTOCONTROL?

1.
2.
3.

¿QUÉ VOY A HACER PARA MEJORAR MIS HERRAMIENTAS Y HABILIDADES?

1.
2.
3.

TRABAJO INDIVIDUAL

De las propuestas consensuadas por el grupo, **marca con una cruz** aquellas a las que te vas a comprometer a poner en práctica.

6.5. PLANIFICO MI ESTUDIO

A continuación, te presentamos una plantilla que te va a ayudar a organizarte en tus estudios. Si te gusta puedes hacer copias antes de rellenarla para utilizarla de forma habitual.

DÍA DE LA SEMANA	¿QUÉ TENGO QUE HACER? (MATERIAS)	TIEMPO DE ESTUDIO	¿HICE LOS DEBERES?	¿APROVECHÉ EL TIEMPO?
LUNES			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
MARTES			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
MIÉRCOLES			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
JUEVES			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
VIERNES			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
SÁBADO			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL
DOMINGO			<input type="checkbox"/> SÍ <input type="checkbox"/> NO	<input type="checkbox"/> BIEN <input type="checkbox"/> REGULAR <input type="checkbox"/> MAL

¿QUÉ DIFICULTADES HE TENIDO?

.....

.....

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLAS O A QUIÉN PUEDO PEDIR AYUDA?

.....

.....

7. TOMA DE DECISIONES

Podemos definir la toma de decisiones como un proceso de elección que, partiendo del análisis de distintas alternativas y opciones y de sus posibles consecuencias, opta por una de ellas para alcanzar determinada meta y/o objetivo.

Vamos a trabajar un poco la toma de decisiones con análisis de casos, que te permitirán conocer cómo se hace y lo podrás aplicar en tu vida diaria.



ACTIVIDADES

CASO 1

Andrés es un alumno de 1º de la ESO. En primaria ha ido bien en los estudios, aunque nunca les ha dedicado mucho tiempo. Este año está muy contento en el IES, aunque en algunos exámenes que ha hecho ha sacado mala nota.

Por la tarde, dos veces a la semana, realiza alguna actividad deportiva, y todas las tardes suele jugar en red desde casa con sus amigos/as. Ahora Andrés está preocupado porque la semana que viene tiene un montón de exámenes de esta evaluación y le gustaría aprobar todas las materias.



Después de leer el caso de Andrés, contesta a estas preguntas:

¿CUÁL CREES TÚ QUE ES EL PROBLEMA DE ANDRÉS?

¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE ANDRÉS?

PIENSA POSIBLES SOLUCIONES QUE LE PUEDAN AYUDAR.

DISEÑA UN PLAN DE ESTUDIOS QUE PUEDA AYUDAR A ANDRÉS A CUMPLIR SU OBJETIVO

¿TE HAS ENCONTRADO ALGUNA VEZ EN UN PROBLEMA PARECIDO AL DE ANDRÉS?

¿CÓMO TE SENTISTE, O CÓMO TE SENTIRÍAS, SI TUVIERAS ESTE PROBLEMA?

¿CÓMO LO SOLUCIONASTE?

TRABAJO POR PAREJAS

Una vez hecho este caso **contrasta el plan de estudios que has hecho para Andrés con el de tu compañero/a** y buscar un plan consensuado entre los dos. Una vez esté consensuado, **exponed vuestras conclusiones** al resto de la clase, **debatid las propuestas** de todos y **decidid entre todos cuál es la mejor solución** al problema de Andrés.

CASO 2

Irene es una alumna de 1º de la ESO que está sentada en clase con su amiga María. Irene suele portarse bien en clase y atender a las explicaciones del profesor, pero María es muy habladora y muchas veces no deja que Irene se centre en la explicación.

A Irene le gustaría hablar con María y convencerla de que no hable en clase porque no le deja atender al profesor, pero no sabe cómo hacerlo porque María es su amiga y no quiere que se enfade con ella.

TRABAJO POR PAREJAS

En grupos de cuatro debéis consensuar:

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE IRENE?

.....

¿POR QUÉ CREES QUE MARÍA HABLA TANTO EN CLASE?

.....

SI TÚ FUERAS IRENE, ¿QUE LE DIRÍAS A MARÍA?

.....

SI TÚ FUERAS MARÍA, ¿CÓMO TE LO TOMARÍAS?

.....

DE LAS SIGUIENTES FRASES, SEÑALA LAS QUE CREAS MÁS CONVENIENTES PARA HABLAR CON MARÍA:

- Cállate que me estás molestando.*
- Perdona, me gustaría atender al profesor.*
- ¿Te importa que hablemos en el recreo?*
- O te callas, o se lo digo al profe.*

8. DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

En esta parte del cuaderno de orientación nos vamos a ocupar de acercarnos al conocimiento del mundo de las profesiones.

El objetivo fundamental que buscamos en el alumnado para cuando acaben sus estudios es que sean mejores personas, más solidarias, preparados para ser buenos profesionales en los distintos campos laborales... Pero además una meta importante de nuestro paso por la educación es encontrar un buen trabajo.

Los trabajos o las ocupaciones son algo que va cambiando con el tiempo, algunos campos profesionales, como la informática y la tecnología médica, están creciendo muy rápido y ofrecerán muchas oportunidades de trabajo en el futuro.

Muchas de las ocupaciones que están disminuyendo son aquellas que sólo exigen estudios obligatorios; y al mismo tiempo, las ocupaciones que más están creciendo son las que requieren una educación que vaya más allá de la ESO.

Como muchas veces la información que tenemos de las ocupaciones es muy imprecisa y poco profunda hemos preparado algunas actividades para mejorar esta situación.

8.1. CAMPOS PROFESIONALES

TRABAJO POR PAREJAS

Con tu compañero/a, colocad con atención estas profesiones en sus respectivos campos y marcad con una cruz aquellas características que creáis que deban poseer. (NOTA: No todas las características son correctas).

MONITOR/A DE TIEMPO LIBRE	SOCIÓLOGO/A	PERIODISTA	ESCULTOR/A	ATLETA	FÍSICO/A
TRABAJADOR/A SOCIAL	INFORMÁTICO/A	ELECTRICISTA	ORIENTADOR/A	MÉDICO	NOTARIO/A
ADMINISTRATIVO/A	VETERINARIO/A	FONTANERO/A	PESCADOR/A	PINTOR/A	

CAMPOS	PROFESIONES	CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN POSEER
FÍSICO - DEPORTIVO	Entrenador/a deportivo	<input type="checkbox"/> Conocer bien el deporte. <input type="checkbox"/> Saber enseñar cómo se juega a ese deporte. <input type="checkbox"/> Enfadarse mucho con los jugadores.
ARTÍSTICO - MUSICAL	Músico/a	<input type="checkbox"/> No disfrutar tocando. <input type="checkbox"/> Tocar bien un instrumento. <input type="checkbox"/> Leer partituras.
CIENTÍFICO - TÉCNICO	Ingeniero/a	<input type="checkbox"/> Que le guste saber cómo funcionan las máquinas. <input type="checkbox"/> Que se le den mal las mates. <input type="checkbox"/> Ser bueno en las asignaturas de ciencias.
ENSEÑANZA	Maestro/a	<input type="checkbox"/> Le gusta enseñar. <input type="checkbox"/> Castiga mucho a los alumnos/as. <input type="checkbox"/> Conoce su asignatura.
SALUD	Enfermero/a	<input type="checkbox"/> Le gusta curar a los enfermos. <input type="checkbox"/> Trata bien a los pacientes. <input type="checkbox"/> Sabe qué medicamentos hay que usar.

CAMPOS	PROFESIONES	CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN POSEER
OFICIOS	Mecánico/a	<input type="checkbox"/> Sabe cómo funcionan los coches. <input type="checkbox"/> Conduce bien. <input type="checkbox"/> Sabe manejar las herramientas apropiadas.
AGRICULTURA Y MEDIO - AMBIENTE	Agricultor/a	<input type="checkbox"/> No le gusta el trabajo al aire libre. <input type="checkbox"/> Le gusta trabajar la tierra. <input type="checkbox"/> Sabe cómo rentabilizar sus cultivos.
DERECHO - ADMINISTRACIÓN	Juez/a	<input type="checkbox"/> Es una persona justa. <input type="checkbox"/> Conoce bien las Leyes. <input type="checkbox"/> Juzga según le caiga la gente.
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	Actor/actriz	<input type="checkbox"/> Sabe interpretar. <input type="checkbox"/> Es guapo/a. <input type="checkbox"/> Se cree el papel que interpreta.
CIENCIAS - SOCIALES	Historiador/a	<input type="checkbox"/> Le gusta investigar sobre cosas del pasado. <input type="checkbox"/> Es una persona objetiva. <input type="checkbox"/> Falsifica datos.

8.2. JUGAMOS A ADIVINAR PROFESIONES

Os proponemos un **juego para compartir con los compañeros**.

Recortad las tarjetas que os proporcionará vuestro tutor/a . Formad grupos de 4 y dentro del grupo de 4 os ponéis en parejas. Un miembro de la pareja tendrá que intentar que el otro adivine rápidamente la profesión que se encuentra en la parte superior de la tarjeta, procurando evitar decir las palabras que se encuentran abajo.

Si se dijera alguna de esas palabras sería un error y el turno pasaría al equipo contrario.

8.3. ¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LAS PROFESIONES DEL JUEGO?

Las profesiones que tenéis en las tarjetas requieren diferente tipo de formación. Separa las que pertenezcan a Ciclos Formativos de Grado Medio, Ciclos Formativos de Grado Superior o Grados Universitarios.

Para ayudarte visita la página www.todofp.es, donde encontrarás información relativa a todos los ciclos formativos de Formación Profesional.

8.4. MI PROFESIÓN PREFERIDA

Aunque todavía no estás preparado para ejercer una profesión, seguramente ya habrá alguna que te guste, sea de las que hemos estudiado en las páginas anteriores u otra que tú conozcas.

Ya sabemos que puedes cambiar de opinión más adelante, pero si en estos momentos tuvieras que elegir, **¿qué te gustaría ser?**

Piensa tres profesiones en las que te gustaría trabajar, escríbelas aquí por orden de preferencia.

1.

2.

3.

Estés muy seguro o no de que esas son las profesiones que prefieres, conviene que analices los motivos de tu elección. Vamos a reflexionar sobre ellos.

Vamos a trabajar sobre la primera de las profesiones que has elegido.

ESCRIBE AQUÍ SU NOMBRE:

De entre los siguientes motivos, señala los que coincidan con los tuyos:

- Es la profesión de mi padre, de mi madre o de algún familiar al que aprecio mucho.
- Me gusta porque la he visto en la tele.
- Dicen que en ella se gana mucho dinero.
- Desde pequeño me gustaba y me sigue gustando.
- Mis padres dicen que es una profesión excelente.
- Creo que tengo las cualidades que se requieren para esa profesión.
- Es una profesión que tiene poco paro.
- Me gusta porque hay que estudiar poco.
- La he elegido porque no se da ni golpe.
- Me gusta poco, pero las otras me gustan menos.
- Porque la gente de esta profesión es famosa e importante.
- Porque disfruto con eso.
- Otros motivos:



8.5. ANALIZAR ANUNCIOS DE TRABAJO

TRABAJO EN GRUPO

En grupos de 4 debéis analizar los siguientes anuncios y consensuar entre todos las respuestas.

ANUNCIO 1

EL AYUNTAMIENTO CONVOCA UNA PLAZA DE PSICÓLOGO/A

DURACIÓN DEL CONTRATO: 6 MESES.

LUGAR: CENTRO DE LA MUJER.

REQUISITOS: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA, CARNET DE CONDUCIR B1 Y COCHE PROPIO.

SE VALORARÁN LOS MÉRITOS.

ENVIAR INSTANCIA Y CURRICULUM VITAE AL AYUNTAMIENTO.

¿Cuáles son los requisitos para esta plaza?

.....

.....

¿Sabéis qué es un curriculum vitae?

.....

.....

¿Qué méritos creéis que son los que más se valorarán?

.....

.....

ANUNCIO 2

SE PRECISA ADMINISTRATIVO/A

PARA IMPORTANTE EMPRESA.

CON CONOCIMIENTOS DE INGLÉS E INFORMÁTICA.

DISPONIBILIDAD PARA VIAJAR Y CARNET DE CONDUCIR.

SE VALORARÁ LA EXPERIENCIA Y LA CAPACIDAD PARA TRABAJAR EN EQUIPO.

INCORPORACIÓN INMEDIATA.

¿Cómo valoraríais los conocimientos de informática?

.....

¿Cómo valoraríais los conocimientos de inglés?

.....

¿Qué funciones creéis que debe desempeñar esta persona?

.....

.....

¿Por que puede ser importante saber trabajar en equipo?

.....

.....

ANUNCIO 3

SE PRECISA ELECTRICISTA

EXPERIENCIA MÍNIMA DE 2 AÑOS.
 FORMACIÓN REQUERIDA:
 FORMACIÓN PROFESIONAL.
 NECESARIO CARNET DE INSTALADOR.
 ZONA CORREDOR DE HENARES.
 SUELDO FIJO MÁS PAGAS.
 SE HARÁ ENTREVISTA PARA
 SELECCIÓN.

¿A qué familia profesional pertenece el título de FP de Electricista?

.....

¿Qué es una entrevista de trabajo?

.....

¿Cómo hay que comportarse en una entrevista?

.....

¿Cómo hay que vestirse?

.....

Para este puesto ¿qué preguntas creéis que os podrían hacer en la entrevista?

.....

.....

.....

ANUNCIO 4

SALÓN DE BELLEZA PRECISA PERSONAL

EXPERIENCIA MÍNIMA DE 1 AÑO.
 FORMACIÓN REQUERIDA: F.P.
 NECESARIO TÍTULO DE PELUQUERÍA Y ESTÉTICA.
 PERIODO DE PRUEBA: 3 MESES.

Si tuvierais que contratar a esta persona, ¿qué le exigiríais para saber si es válida para este puesto?

.....

.....

.....

.....

Ahora inventa tú un anuncio publicitario para alguna profesión.

SE PRECISA ...

.....

.....

.....

9. NUEVAS TECNOLOGÍAS

9.1. PRIVACIDAD EN LA RED

Visionar en clase el siguiente vídeo de *Pantallas amigas*: <https://youtu.be/MXf-YGQr6jl>

¿Tienes privacidad de verdad en las redes sociales?

¿Cómo tenemos configurada nuestra privacidad en las redes sociales?

¿Qué tipo de fotos subes a Internet?

¿Sabes los peligros o consecuencias de ello?



9.2. USO Y ABUSO DE INTERNET

Se divide la clase en grupos de 4-5 personas. Cada grupo reflexionará sobre los diferentes “uso y abusos” de los protagonistas de cada caso propuesto.

NOSOTROS E INTERNET

Internet es un invento fantástico. Es un servicio público que usamos habitualmente. Sin embargo hay personas que abusan de la red (redes sociales, YouTube, juegos en línea...), es como si estuviesen “enganchadas”, se pasan las horas delante de la pantalla y se tragan todo lo que les echen. Esto es más frecuente de lo que imaginas y en algunos casos puede ser bastante perjudicial.

Os vamos a proponer unos casos para que los analicéis, primero en grupos pequeños y después entre toda la clase. Se trata de que valoréis el beneficio o el daño que aporta cada una de las formas de tener de usar Internet los protagonistas de las siguientes historias.

CASO 1

Juan es un chico de 13 años. Le encanta usar WhatsApp. Suele hacer los deberes mientras contesta a grupos o a privados, por eso tarda mucho en acabar las tareas. Por la noche se acuesta con el móvil bajo la almohada, y cada vez que suena, contesta. Por la mañana se levanta con sueño y algunos días lleva las tareas sin acabar.

CASO 2

Isabel tiene 12 años. Antes solía salir con las amigas, sobre todo los sábados por la tarde. La verdad es que se divertía se lo pasaba muy bien. Ahora, cuando las amigas la llaman, siempre pone la excusa de que tiene que estudiar. A veces es verdad, pero lo que pasa en realidad es que prefiere jugar en línea todo el fin de semana, hay temporadas que no pisa la calle.

CASO 3

Luis tiene 13 años. Antes estaba “enganchado” a YouTube y a TikTok (pasaba hora deslizando historias). Sus padres estaban preocupados y llegaron a un acuerdo con él: podría ver videos sólo cuando fuera algo interesante, sin quitar horas al sueño y sin que superara las dos horas diarias. Desde entonces Luis selecciona lo que realmente le gusta ver. Ahora Luis tiene tiempo para muchas más cosas.

CASO 4

Carmen está contentísima. Hoy le han dado las calificaciones de la 1ª Evaluación y tiene un Sobresaliente en Ciencias Naturales. Ella lo esperaba porque es el área que más le gusta. Además, procura buscar en internet información fiable sobre ciencia y ecología. Utiliza YouTube para ver videos interesantes sobre animales, dice que le ayudan a entender mejor lo que le explican en el Instituto.

¿Nos sentimos identificados con algún caso de los que hemos analizado?

¿Cuántas horas al día pasamos conectados?

¿Puedo reducir ese tiempo y dedicarlo a otras actividades?

9.3. EL SEXTING

El sexting consiste en la difusión o publicación de contenidos (principalmente fotografías o vídeos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.

Imaginemos a una chica que se hace fotografías de contenido erótico con el móvil y se las envía por sms a un chico con el que quiere coquetear, o las publica en su perfil de una red social. Un contenido de carácter sexual, generado de manera voluntaria por su autora, pasa a manos de otra u otras personas. Esto es lo que denominamos sexting. A partir de aquí, puede entrar en un proceso de reenvío masivo multiplicándose su difusión.



ACTIVIDAD

VISUALIZACIÓN DE LOS SIGUIENTES VÍDEOS

Sexting: ¡no lo produzcas!, disponible en <https://youtu.be/xjRv3okyfww>

Sexting: ¡no lo provoques!, disponible en <https://youtu.be/mhTcNsNJM9o>

TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO

Contestad a las siguientes preguntas reflexionando sobre ellas:

En el vídeo **Sexting: ¡no lo produzcas!**:

¿Por qué creéis que la chica manda esa foto y a quién?

¿Por qué se produce el reenvío masivo de la foto?

¿Cómo se siente la chica después de lo que pasó?

¿Y su familia?

¿Cómo os sentiríais vosotros?

En el vídeo **Sexting: ¡no lo provoques!**:

¿Cuál era la intención de la chica al grabar a su novio?

¿Creéis que la hermana fue consciente de la difusión que podría tener el vídeo?

¿Cómo se siente el chico al enterarse que todo el mundo en el insti le ha visto?

¿Y cómo os sentiríais vosotros?

TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO

Haced, de forma consensuada, un listado de al menos 5 riesgos que puede tener el hacerse fotos de contenido erótico o sexual y mandárselas a alguien.

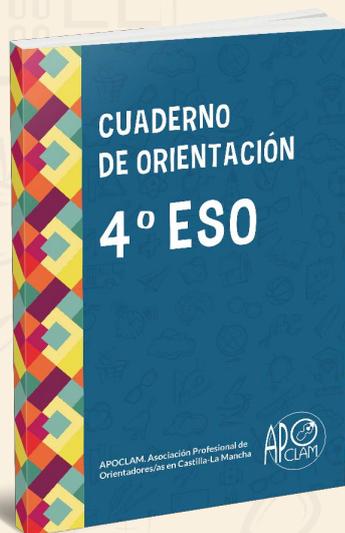
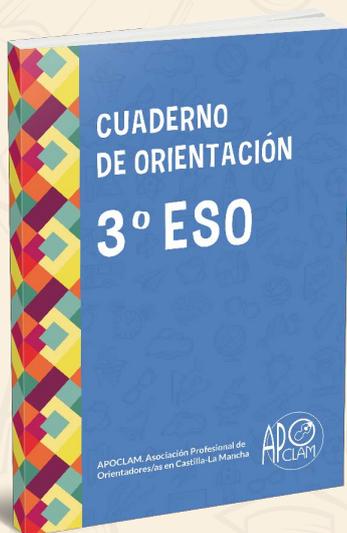
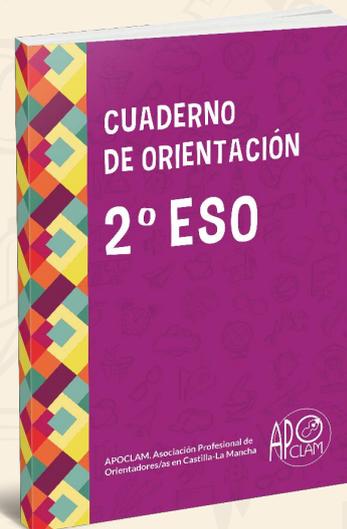
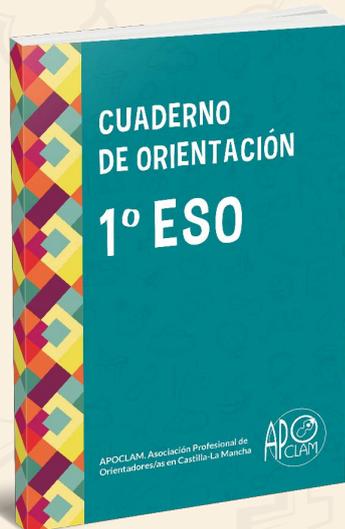
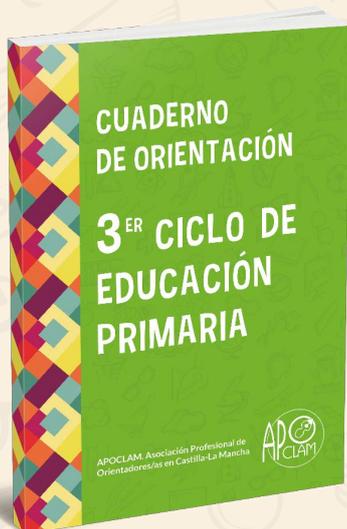
¿Cómo podemos evitar el sexting? Rellenad la siguiente tabla con los riesgos del punto anterior y al lado cómo podemos evitarlos.

RIESGOS DEL SEXTING	CÓMO SE PUEDEN EVITAR
.....
.....
.....
.....

TRABAJO EN GRAN GRUPO

Puesta en común de las tablas hechas por cada grupo, análisis de las mismas y debate sobre el sexting obteniendo conclusiones de cómo evitarlo.

COLECCIÓN CUADERNOS DE ORIENTACIÓN APOCLAM



Descarga gratuita en www.cuadernos.apoclam.org



APOCLAM. Asociación Profesional de Orientadores/as en Castilla-La Mancha