

CUADERNO DE ORIENTACIÓN 2º 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:

- Carolina Filella Carral.
- Diana Cardona Jiménez.
- Pepita González Conde.

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

2º EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

NOMBRE

CENTRO

CURSO GRUPO

PRESENTACIÓN PARA ESTUDIANTES. ¡¡ BIENVENIDO A 2º DE LA ESO !!	5
1. AUTOCONOCIMIENTO. YO SOY ASÍ	6
1.1. Mis intereses	7
1.2. Mis aptitudes y mis capacidades	12
1.3. Mi rendimiento académico	14
2. LA AUTOESTIMA	15
2.1. Por qué es importante la autoestima	16
2.2. Consejos para elevar la autoestima	16
2.3. Pensamientos erróneos	17
2.4. La asertividad	18
3. RELACIONES INTERPERSONALES	21
4. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO	24
4.1. Etapas del sistema educativo	25
5. POSIBILIDADES QUE TIENES AL ACABAR ESTE CURSO	32
5.1. Continuar estudios de 3º de ESO	32
5.2. Repetir 2º de ESO	34
5.3. Cursar 3º por el Programa de Diversificación Curricular	34
5.4. Pasar a 3º con las materias pendientes de 2º	34
5.5. Cursar un Ciclo Formativo de Grado Básico	34
6. CONSEJOS PARA QUE TRIUNFES EN LA ESO	37
7. DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES	40
7.1. Listado de profesiones	41
8. TÉCNICAS DE ESTUDIO	51

PRESENTACIÓN PARA ESTUDIANTES

¡¡ BIENVENIDO A 2º DE LA ESO !!

El curso pasado iniciaste una nueva etapa en tu vida al comenzar los estudios de la ESO. Este año te encuentras en 2º de la ESO, lo que supone nuevos retos y aventuras.

Un equipo de orientadores ha elaborado este cuaderno con el objetivo de ayudarte como persona y como estudiante durante este curso académico.

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.

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 **seguir dialogando 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.**

Por último, encontrarás una serie de **informaciones que te pueden servir de gran ayuda** para desenvolverte bien en estos años.

En este Cuaderno encontrarás información y realizarás actividades en torno a:

- **Autoconocimiento.**
- **Autoestima.**
- **Relaciones interpersonales. Conociéndome a mí mismo para mejorar mi relación con los demás**
- **El Sistema Educativo español.**
- **Opciones al finalizar este curso.**
- **Consejos para que triunfes en la ESO.**
- **Actividades para descubrir las profesiones.**
- **Otras informaciones de interés.**

1. AUTOCONOCIMIENTO. YO SOY ASÍ.

En el cuaderno de orientación del curso pasado empezamos a trabajar en el autoconocimiento.

Ahora vamos a hacer un repaso de cómo eres, lo que te gusta, lo que no te gusta, lo que se te da mejor y lo que peor se te da.

Éste 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.

MIS MEJORES CUALIDADES	MIS LIMITACIONES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

COSAS DE MÍ MISMO QUE QUIERO CAMBIAR O MEJORAR

1.

Medios para conseguirlo

2.

Medios para conseguirlo

3.

Medios para conseguirlo

Descríbete utilizando adjetivos o frases cortas en las siguientes situaciones:

<p>1. EN GENERAL SOY...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>2. EN EL COLEGIO SOY...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. EN CASA SOY...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>4. CON LOS AMIGOS SOY...</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

<p>1. ¿Hay mucha diferencia entre cómo te describes en unas situaciones y otras?</p> <p>¿Por qué?</p>
<p>2. ¿Dónde te sientes más identificado?</p> <p>¿Por qué?</p>
<p>3. ¿Dónde te sientes más a gusto?</p> <p>¿Por qué?</p>
<p>4. ¿En qué situaciones deberías mejorar?</p> <p>¿Qué aspectos deberías mejorar?</p>

1.1. MIS INTERESES

Los intereses son las **inclinaciones o aficiones que sientes hacia algo**. Piensa en lo que te gusta hacer y trata de relacionar tus gustos con futuras profesiones.



ACTIVIDAD. EL OBJETIVO DE MI ENTREVISTA: YO MISMO

Entrevista a tres personas de tu entorno y pídele a cada una que te diga tres cosas que le gusten de ti como persona y una cuarta en la que puedes o debes mejorar.

Escribe su nombre y su respuesta. Estas personas pueden ser por ejemplo tu padre o madre, un hermano/a o un primo/a e incluso un amigo/a, profesor/a o compañero/a de clase.

PERSONA 1:**LE GUSTA DE MÍ:**

1.
2.
3.

CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:

4.
-
-

PERSONA 2:**LE GUSTA DE MÍ:**

1.
2.
3.

CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:

4.
-
-

PERSONA 3:**LE GUSTA DE MÍ:**

1.
2.
3.

CREE QUE PUEDO MEJORAR EN:

4.
-
-

Responde ahora a las siguientes preguntas:

1. *¿Qué cualidades consideras importantes en ti? (Las hayan dicho los demás o no)*

.....

2. *¿Cómo te sientes al saber lo que a los demás les gusta de ti?*

.....

3. *¿Cómo te sientes al saber lo que puedes mejorar según los demás?*

.....

4. *¿Coincide la visión que tienes de ti mismo con la que tiene la gente?*

¿Por qué?

¡VAMOS A PRACTICAR!

Comparte con tu compañero lo escrito en esta hoja y explícale, haciendo un pequeño resumen de forma oral, tus cualidades y tus limitaciones.

Ahora vamos a intentar buscar una salida profesional acorde con nuestra forma de ser y también con nuestros gustos e intereses.

CAMPOS PROFESIONALES

Las profesiones que son parecidas se suelen agrupar en diferentes campos profesionales. No existe unanimidad para denominarlos, por eso cada autor realiza su propia clasificación. Nosotros te proponemos un juego para que te familiarices con las distintas profesiones y luego más adelante empieces a pensar cuál te atrae más o se adapta mejor a tus intereses.

Tu tarea consiste en intentar colocar estas profesiones que te proponemos aquí abajo en los diferentes campos profesionales que hemos ideado. Absolutamente todas pueden ser desempeñadas por hombres y mujeres, pero hemos optado por utilizar solo un nombre como genérico para ambos sexos.

GUARDA FORESTAL	NUTRICIONISTA	COCINERO	EDUCADOR SOCIAL	BIÓLOGO
PROGRAMADOR INFORMÁTICO	MÚSICO	ENTRENADOR DEPORTIVO	POLICÍA	FORMADOR DE FORMADORES
INGENIERO AGRÓNOMO	ABOGADO	ARQUITECTO	AUXILIAR DE EDUCACIÓN INFANTIL	DISEÑADOR DE MODAS
FUERZAS ARMADAS	ADMINISTRATIVO	DISEÑADOR DE PÁGINAS WEB	DECORADOR DE INTERIORES	FISIOTERAPEUTA
INGENIERO AERONÁUTICO	LOCUTOR DE RADIO	VETERINARIO	VIGILANTE DE SEGURIDAD	INVESTIGADOR PRIVADO
AGENTE DE BOLSA	PROFESOR DE IDIOMAS	ACTOR	GUÍA TURÍSTICO	RECEPCIONISTA DE HOTEL
DISEÑADOR DE JOYAS	AUXILIAR DE ENFERMERÍA	CONTROLADOR AÉREO	FUTBOLISTA	PERIODISTA
ORGANIZADOR DE FIESTAS Y EVENTOS	APAREJADOR	MÉDICO	RESTAURADOR DE BIENES CULTURALES	SECRETARIO
BOMBERO	AGRICULTOR	DISEÑADOR GRÁFICO	MONITOR DE PILATES/YOGA	JARDINERO
COMERCIAL	SOCORRISTA	ALBAÑIL	TOPÓGRAFO	MARINO MERCANTE
ANIMADOR SOCIOCULTURAL	ELECTRICISTA	MONITOR DE TIEMPO LIBRE	ENCARGADO DE MANTENIMIENTO	TÉCNICO DE SONIDO
PILOTO	CRIMINÓLOGO	MONITOR DE ESQUÍ	BLOGUERO	CONDUCTOR

En ocasiones alguna profesión podría estar ubicada en diferentes sitios, pero eso no es lo realmente importante, siempre que razones dónde situarla y por qué.

Además ten en cuenta que no existe el mismo número de profesiones representadas en cada grupo o campo profesional.

No te preocupes, seguro que lo vas a hacer muy bien. Cuando termines de realizar la actividad podéis hacer una puesta en común en la clase.

¿Hay coincidencias?

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

.....

.....

.....

.....

.....

ARTÍSTICO Y OFICIOS

.....

.....

.....

.....

.....

CIENTÍFICO - TECNOLÓGICO

.....

.....

.....

.....

.....

PROTECCIÓN Y SEGURIDAD

.....

.....

.....

.....

.....

MEDIO AMBIENTE

.....

.....

.....

.....

.....

HOSTELERÍA Y TURISMO

.....

.....

.....

.....

.....

SOCIAL Y EMPRESARIAL

.....

.....

.....

.....

.....

FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

.....

.....

.....

.....

.....

NUEVAS TECNOLOGÍAS

.....

.....

.....

.....

.....

SANITARIO

.....

.....

.....

.....

.....

Habrás notado que quedan huecos en todos los campos profesionales. Esto lo hemos hecho para que tú pienses en más profesiones y las intentes clasificar dentro de cada campo profesional. Por favor completa todos los huecos.

Una vez finalizada la tarea anterior, ahora pretendemos que te pares a reflexionar sobre las profesiones que prefieres o te llaman más la atención. Elige por ejemplo tres profesiones de cada campo profesional y valora del 1 al 4 si te gustan o no (1 = Nada, 2 = Algo, 3 = Bastante y 4 = Mucho).

CAMPOS	PROFESIONES	1	2	3	4	Total
ARTÍSTICO Y OFICIOS						
PROTECCIÓN Y SEGURIDAD						
HOSTELERÍA Y TURISMO						
MEDIO AMBIENTE						
CIENTÍFICO - TECNOLÓGICO						
SANITARIO						
SOCIAL Y EMPRESARIAL						
NUEVAS TECNOLOGÍAS						
ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS						
FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN						

Una vez realizadas todas las valoraciones suma el total de cada campo profesional. ¿Existe algún campo que destaque sobre los demás?

Escribe los tres campos profesionales que han obtenido mayor puntuación.

1.
2.
3.

TRABAJO POR PAREJAS

Busca al menos dos razones por las que te gustaría trabajar en las profesiones anteriores y explícaselo de forma oral a tu compañero.

En cursos siguientes harás actividades similares. Debes ver si se mantienen estos resultados y marcan tendencias en tus intereses.

1.2. MIS APTITUDES - 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) y después intenta analizar si esos aspectos pueden ser compatibles con algún campo profesional de los que hemos visto anteriormente.

Para ayudarte te proponemos el siguiente cuestionario. Por favor contesta con sinceridad puntuando con 1 (nada), 2 (algo), 3 (bastante) o 4 (mucho), si tienes habilidad para realizar diferentes cosas.

SOY CAPAZ DE...	1	2	3	4
1. Hacer ejercicio físico y practicar deporte				
2. Tocar algún instrumento musical				
3. Montar y desmontar aparatos				
4. Enseñar, con paciencia, cómo se hace algo a alguien				
5. Ver la sangre y curar heridas				
6. Arreglar cosas				
7. Cuidar plantas o jardines				
8. Mediar en conflictos				
9. Imaginar historias				
10. Buscar información sobre un hecho o asunto				
11. Dirigir un equipo de trabajo				
12. Comportarme respetando unas reglas				
13. Diseñar cosas				
14. Aconsejar a los demás para superar sus dificultades				
15. Hacer experimentos				
16. Pasar mucho tiempo fuera de casa				
17. Aguantar jornadas laborales largas				
18. Redactar acuerdos				
19. Escribir pequeños textos				
20. Hacer actividades en grupo				

SOY CAPAZ DE...	1	2	3	4
21. Organizar el trabajo				
22. Hacer obras artísticas con mis manos				
23. Programar un aparato electrónico				
24. Hacer visitas guiadas				
25. Relacionarme con mucha gente				
26. Comunicarme en diferentes idiomas				
27. Defender mis derechos				
28. Representar a otros				
29. Hablar en público				
30. Representar una obra de teatro				
31. Resolver problemas difíciles				
32. Dar recitales de canto o música				
33. Orientarme muy bien en el espacio				
34. Afrontar situaciones de riesgo				
35. Cuidar animales				
36. Ser creativo				
37. Realizar trabajos muy rutinarios				
38. Calmar a otros				
39. Convencer a la gente para que haga algo				
40. Realizar trabajo de oficina				
41. Controlar mis nervios				
42. Escuchar a otros				
43. Crear diferentes programas informáticos				
44. Participar en un rescate				
45. Supervisar el trabajo de otros				
46. Expresarme de manera clara y coherente				
47. Tomar decisiones sin consultar a otros				
48. Realizar trabajos que requieren mucha destreza				
49. Trabajar de cara al público				

AHORA REFLEXIONA

¿Crees que las habilidades que tienes (donde tu puntuación ha sido más alta) podrían ser compatibles con los campos profesionales mejor valorados por ti en la actividad anterior?

Razona tu respuesta.

.....

.....

1.3. MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

¿CÓMO DISTRIBUYES TU TIEMPO?

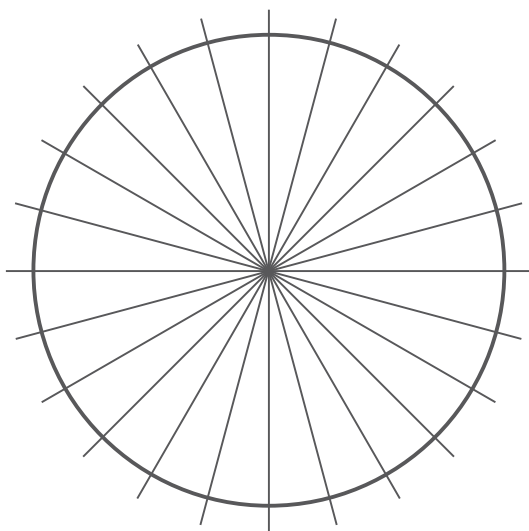
Los dos círculos que aparecen a continuación están divididos en 24 partes iguales y sirven para representar cómo distribuyes tu tiempo. Guíate por las siguientes indicaciones:

ACTIVIDAD	HORAS	COLOR
En el instituto		VERDE
Estudio en casa (deberes, trabajos, etc...)		AZUL
Dar una vuelta, quedar con los amigos		AMARILLO
Actividades extraescolares		ROSA
Ver la televisión		NEGRO
Desayunar, almorzar, merendar, cenar		ROJO
Dormir		MORADO
Ayudar en casa		NARANJA
Otras actividades:		MARRÓN
TOTAL :		

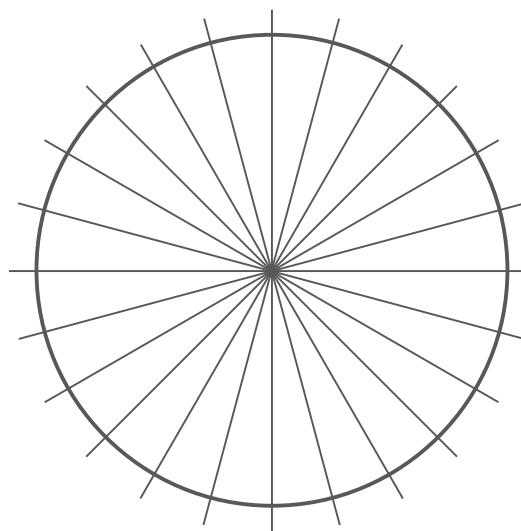
Ahora tu tarea consiste en representar en estos círculos el tiempo que dedicas a cada actividad. En el círculo de la izquierda representa el reparto diario de horas dedicado a cada actividad de acuerdo con los datos que aparecen reflejados en la tabla de arriba.

Luego podríais hacer un pequeño debate en clase sobre cuál sería la distribución idónea del reparto de horas para cada actividad. Cuando lleguéis a un acuerdo, representad el resultado en el círculo de la derecha.

REPRESENTACIÓN DE LA
REPARTICIÓN DIARIA DE HORAS



REPRESENTACIÓN IDÓNEA DEL
REPARTO DIARIO DE HORAS



2. LA AUTOESTIMA

La Autoestima es una valoración sobre lo que sentimos, pensamos y manifestamos acerca de nosotros mismos.

Esta valoración procede de los sentimientos, pensamientos y comportamientos respecto a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos ven los demás en las distintas manifestaciones de nuestro comportamiento.

La discrepancia entre cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos gustaría ser, da como resultado un determinado tipo y grado de autoestima.

Teniendo en cuenta lo anterior, la autoestima puede ser alta y baja (pasando por distintos grados).

AUTOESTIMA ALTA: una persona tiene alta autoestima cuando coincide el concepto que tiene de sí mismo, con aquello que desearía ser.

AUTOESTIMA BAJA: una persona tiene baja autoestima cuando existe diferencia significativa entre el concepto que tiene de sí misma y aquello que desearía ser.



- Suele actuar de forma independiente.
- Defiende sus derechos.
- Respeta los derechos de los demás.
- Está satisfecho y orgulloso de sus actos.
- Afronta nuevos retos con entusiasmo.
- Sabe aceptar las frustraciones y decepciones.
- Se siente capaz de influir en los demás.
- Expresa las emociones y sentimientos.
- Es aceptado por los demás.



- Busca siempre protección y apoyo.
- No valora sus propias capacidades.
- Siente que los demás no le valoran.
- No suele valorar a los demás.
- Se deja influir por otros.
- Se frustra con facilidad.
- Le cuesta aceptar una crítica.
- No se siente orgulloso de sus actos.
- Suele ser rechazado por los demás.

2.1. POR QUÉ ES IMPORTANTE LA AUTOESTIMA

Todas las personas necesitan tener una buena autoestima, pero a tu edad es aún más importante porque te ayuda a mantener la cabeza bien alta y a sentirte orgulloso de ti mismo y de lo que puedes hacer. Te proporciona **valor para experimentar cosas nuevas** y el poder de creer en ti mismo.

Te permite **respetarte a ti mismo**, incluso cuando cometes errores. Y cuando te respetas a ti mismo, por lo general, los adultos y otros niños también suelen respetarte.

Una alta autoestima también es **necesaria para tomar buenas decisiones** relacionadas con tu mente y tu cuerpo. Si crees que eres importante, **es menos probable que te dejes arrastrar** por tus amigos cuando hacen alguna tontería o algo peligroso. Si tienes una alta autoestima, sabes que eres lo suficientemente inteligente como para **decidir por ti mismo**. Valoras tu seguridad, tus sentimientos, tu salud... ¡todo tu ser!

La alta autoestima te ayuda a saber que cada parte de ti merece ser cuidada y protegida.

2.2. CONSEJOS PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

Aquí tienes algunos consejos para elevar tu autoestima:

1. **REALIZA UNA LISTA DE TUS VIRTUDES Y CUALIDADES.** Tú sabes que las tienes, pero haz una lista y léelas, complácete al reflexionar en qué cosas eres bueno/a.
2. **NO PIENSES SOLO EN TUS DEFECTOS.** Recuerda que todo el mundo los tiene. Si piensas en ellos no lo hagas con el fin de reprocharte o echarte culpas, eso no sirve ni para ti ni para nadie, hazlo simplemente con el fin de intentar cambiar y mejorar, es decir, siempre pensando en un futuro mejor. No olvides que de los errores también se aprende.
3. **BUSCA SIN CULPAS DISFRUTAR DE LA VIDA.** No te menosprecies. Tu eres muy importante, date a ti mismo el lugar que te corresponde primero, así también serás más útil a los demás. Si tú no estás bien ¿cómo puedes transmitir bienestar a los demás?
4. **NO SIGAS CIEGAMENTE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS SIN REFLEXIONAR.** Fija tu propio criterio. Lo que tú piensas también es importante. Nadie es tan sabio que no tenga algo que aprender ni tan ignorante que no tenga algo para enseñar.
5. **DEJA QUE LOS DEMÁS TE AYUDEN, ACEPTA HALAGOS Y CUMPLIDOS.** Si crees estar pasando por un momento de depresión o angustia no dudes en buscar ayuda profesional, todos la necesitamos alguna vez.
6. **NO TE HAGAS DEMASIADOS REPROCHES.** Deja de compararte continuamente con los demás o con quienes aparentemente les va mejor en la vida.
7. **APRENDE A DECIR NO,** esto no significa que seas malo o que vayan a dejar de quererte.
8. **SONRÍE A LA VIDA.** Piensa por qué cosas vale la pena vivir, intenta ser optimista y positivo, y por encima de todas las cosas, **TEN CONFIANZA EN TI MISMO.**

2.3. PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

En muchas ocasiones, la autoestima se ve dañada por la aparición de pensamientos creados de manera errónea. Conozcamos cómo se generan estos pensamientos para así poder combatirlos.

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas a partir de un hecho o detalle concreto.	<i>"Nunca...", "Todo el mundo...", "Siempre...", "Nadie..."</i>
Designación global	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	<i>"Soy un...", "Soy muy..."</i>
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo.	<i>"Esto está mal... y esto... y esto... y esto..."</i>
Pensamiento polarizado	Ver las cosas como enteramente malas o enteramente buenas.	<i>"Soy enteramente..." "Eso es totalmente..."</i>
Autoacusación	Sentirse culpable de todo, se sea o no responsable.	<i>"Tenía que haber evitado que eso ocurriera" "Siempre lo estropeo todo"</i>
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	<i>"Eso va por mí..." "Seguro que se refiere a mí..."</i>
Proyección	Creer que los demás siempre ven las cosas como uno mismo.	<i>"Tengo sed, tómame un refresco!" "Juguemos a este juego, me parece divertido"</i>
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control.	<i>"Puedo con todo..."</i>
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	<i>"Yo no puedo hacer nada..." "Que pase lo que tenga que pasar..."</i>
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	<i>"No me cae nada bien, luego todo lo que hace está mal hecho"</i>

Cuando estemos ante una de estas situaciones, debemos:

- Desenmascarar el mecanismo que nos está llevando a tener ese pensamiento. Ayúdate con lo que en el cuadro te hemos indicado.
- Romper cuanto antes con ese pensamiento.
- Hacer un análisis objetivo de la realidad, no te dejes llevar por sentimientos, sensaciones, etc...
- Buscar el lado positivo de la situación.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y positiva.

2.4. LA ASERTIVIDAD

La conducta asertiva se define como una **manifestación equilibrada de las emociones y opiniones** en las relaciones sociales, sin que se produzca ansiedad o agresividad.

Se tiene una conducta asertiva cuando se defienden los derechos propios de modo que no queden anulados los ajenos. La conducta agresiva y la conducta pasiva son ejemplos de conductas no asertivas.

COMPORTAMIENTO SOCIAL ASERTIVO

Al mismo tiempo que defienden sus propios derechos, respetan los derechos de los demás. A nivel social son personas alegres y expresivas, además se comunican con los demás de forma no ofensiva y por lo que generalmente tienen muy buenos y sinceros amigos.

COMPORTAMIENTO SOCIAL AGRESIVO

Defienden sus derechos sin respetar los derechos de los demás. La conducta agresiva se caracteriza por intentar conseguir de manera agresiva y/o violenta los objetivos. A nivel social son personas explosivas, violentas, desafiantes, hostiles y mandonas. Generalmente tienen pocos amigos o amigos falsos, porque suelen humillar a los demás.

COMPORTAMIENTO SOCIAL PASIVO

No son capaces de defender sus propios derechos ni de expresar sus sentimientos, no suelen tomar la iniciativa ni asumir responsabilidades. La conducta pasiva está relacionada con una baja autoestima. A nivel social son personas que manifiestan ansiedad y tienen miedo de molestar a los demás, tampoco saben afrontar una crítica o un rechazo. Generalmente tienen pocos amigos.



ACTIVIDADES

Las personas que tienen un modelo de comportamiento social asertivo suelen utilizar sus “trucos” para dar una respuesta adecuada en cada momento. Hay muchos, aquí te presentamos algunos.

Sería muy interesante comentarlas en la hora de tutoría y hacer diversas ejemplificaciones de ellas.

ASERTIVIDAD: APRENDIENDO A DECIR “NO”

La **presión del grupo** se pone de manifiesto de múltiples maneras. Seguro que alguna vez a esta edad, el grupo te ha animado a hacer algo que tú no querías y que has terminado realizando por la insistencia de los demás. Generalmente, **estas acciones son perjudiciales o poco inteligentes**: violar las normas, fumar, beber alcohol... pero terminamos haciéndolas porque creemos que así seremos aceptados por el grupo.

A continuación te presentamos algunas de las más habituales. Si las conocemos, nos daremos cuenta de que nos están intentando convencer.

ESTRATEGIA	EJEMPLO
Ridiculizar	"Eres un cobarde", "No insistáis más, lo que pasa es que es un crío."
Retar	"A que no te atreves", "No eres capaz de..."
Adular, hacer la "pelota"	"Con lo valiente que eres, no te costará nada..."
Amenazar	"Si no lo haces, no entrarás en el grupo."
Prometer recompensas	"Si lo haces, pídemelo lo que quieras."
Insistir	"Venga, vente con nosotros. Di que sí. Venga. Vamos, ámate. Vente..."
Engañar	"Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada."

TÉCNICAS ASERTIVAS PARA DECIR "NO"

TÉCNICA: SENCILLAMENTE DECIR "NO"

¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste sencillamente en decir "NO" ante cualquier petición que no nos agrade, para que nadie nos manipule. La palabra *sencillamente* se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas ni justificarse para decir ciertas cosas, ya que basta con un "NO". No hay que poner morros y enfadarse con el grupo.

¿CÓMO HACERLO?

Decir que "NO": un "NO" sencillo y redondo. Si la otra persona insiste, continuar diciendo una y otra vez que "NO" empleando nuevas fórmulas: "Ni hablar", "De eso nada", "Que no", etc...

TÉCNICA: DISCO RAYADO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Consiste en la repetición de las palabras que expresan nuestros deseos, pensamientos, etc., sin enfadarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones por parte de la otra persona. Es como si tuviera grabada la respuesta automática, y el contrincante no tuviera nada que hacer, suscita en el otro la resignación.

¿CÓMO HACERLO?

- Repetir la frase que exprese nuestro deseo sobre un aspecto concreto, aunque no aporte muchas explicaciones.
- Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena, ante la insistencia de la otra persona.

TÉCNICA: OFRECER ALTERNATIVAS**¿EN QUÉ CONSISTE?**

Consiste en proponer algo positivo, que guste a la gente. Aunque puede parecer que cambias de tema, ofrecer algo positivo que guste a los demás supone una cierta riqueza de alternativas y un cierto poder de arrastre.

¿CÓMO HACERLO?

- Buscar algo atractivo y proponerlo con entusiasmo.
- Insistir sin decaer ante la posible reacción negativa de los demás.
- Buscarse el apoyo de alguien dispuesto a seguir lo propuesto.

TÉCNICA: PARA TI, PARA MÍ**¿EN QUÉ CONSISTE?**

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para manipularnos. Cuando la empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otros/as nos critican, y que no se salgan con la suya.

¿CÓMO HACERLO?

Partimos de una situación en la que otra persona nos hace una petición que no queremos aceptar

- Primer paso: PARA TI + (Repetir lo que dijo la persona que critica): *"Para ti seré un cobarde"*.
- Segundo paso: PARA MÍ + (Decir algo positivo de uno/a mismo/a): *"Pero para mí soy una persona que sabe divertirse"*.

Repetir el proceso el tiempo que sea necesario.

TÉCNICA: BANCO DE NIEBLA**¿EN QUÉ CONSISTE?**

Da la razón en lo que consideres que puede haber de cierto en las críticas, pero negándote a la vez a entrar en mayores discusiones. Aparentemente es como si cedieras terreno pero, en el fondo, dejas claro que no vas a cambiar de postura. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

¿CÓMO HACERLO?

- No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.
- Dales la razón en la proporción que la lleven pero sin aceptar lo que proponen.
- Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como ellos dicen. Utilizar expresiones, tales como: *"Es posible que..."*, *"Puede ser que..."*.
- Después de reflejar o parafrasear lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de no consumir: *"...pero lo siento, no puedo hacer eso"*, *"...pero no gracias"*, *"...pero prefiero no tomarlo"*.

3. RELACIONES INTERPERSONALES.

CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO PARA MEJORAR MI RELACIÓN CON LOS DEMÁS

La ventana de Johari es una herramienta efectiva que permite revisar el proceso de interacción humana, explorando cómo fluye la comunicación entre los protagonistas y así mejorar la comunicación interpersonal.

La ventana de Johari es una actividad en la que se podrán detectar las características y dificultades en las relaciones sociales y ofrecer soluciones para hacer frente a ellas.

Para poder realizar la actividad es necesario que haya suficiente espacio en el aula para que se pueda escribir con intimidad. Es importante que las sillas estén distribuidas en forma circular para facilitar la comunicación entre los compañeros/as.

Lo primero es comprender qué es ventana de Johari y sus cuatro partes:

LO QUE CONOCES DE TI



ÁREA PÚBLICA

Lo que yo conozco sobre mí y los demás conocen sobre mí

Cómo te comunicas, qué dices, lo que cuentas. Lo que tú quieres mostrar y los demás ven.

Ejemplo: Es sociable y atrevido. Muy activo y perfeccionista.

LO QUE CONOCEN DE TI

LO QUE DESCONOCES DE TI



ÁREA CIEGA

Lo que los demás conocen sobre mí y yo no conozco

¿Cómo te ven los demás? ¿Qué dicen de ti que no suelen comentarte?

Ejemplo: Siempre tiene que ser el protagonista y se pone muy pesado cuando no consigue lo que quiere.



ÁREA SECRETA

Lo que conozco sobre mí y no cuento a los demás

Lo que no cuentas y guardas para ti, quizás por vergüenza, miedo o falta de aprobación.

Ejemplo: No le gusta su trabajo pero no lo dice por miedo a defraudar.

LO QUE NO CONOCEN DE TI



ÁREA DESCONOCIDA

Lo que ni yo ni los demás conocemos sobre mí

Aquí nadie sabe nada. ¿?¿?¿?

Ejemplo: Ves a alguien en peligro y de repente le estás ayudando, a pesar de lo miedoso que piensas que eres.

ABIERTO

Todo lo que conocemos de nosotros mismos y lo que los demás conocen de nosotros, como por ejemplo: tu aspecto físico, tu forma de realizar las actividades y relacionarte con los demás. También puede referirse a todo aquello que decimos sin ninguna dificultad a los demás: sentimientos, gustos sobre algo, ideas...

El área Abierta es la única clara y libre. En ella se encuentran las experiencias y los datos conocidos por tí y por quienes te rodean. Se caracteriza por el intercambio libre y abierto de información entre el yo y los demás.

El área Abierta aumenta de tamaño en la medida en que crece el nivel de confianza entre los participantes o entre el participante y su grupo; y también en la medida en que se comparte más información, especialmente si se trata de información importante de carácter personal.

SECRETO

Todo lo que conocemos sobre nosotros mismos, pero lo que los demás ignoran, como, por ejemplo: sentimientos, experiencia íntima, pensamientos, miedos... y todo aquello que tenemos dificultad en comunicar: opiniones privadas, gustos no conocidos por los demás, etc.

Los contenidos de esta zona pueden pasar con mayor o menor facilidad al área Abierta, pero es la relación interpersonal la que tiende a reducirlos.

CIEGO

Todo lo que los demás saben de nosotros pero que nosotros ignoramos, como: reacción que tenemos cuando algo nos molesta o nos da miedo, sentimientos de inferioridad, superioridad, frustraciones. Todo aquello que forma la impresión que causamos a los demás y que transmitimos con nuestro modo de ser, de comportarnos, en gestos y expresiones, etc.

El área Ciega es en la que se representan todas nuestras limitaciones de las que no somos conscientes, pero que los demás pueden observar y experimentar cuando nos relacionamos.

La relación interpersonal puede hacernos conscientes de los contenidos del área Ciega. En esta zona actúan con gran fuerza nuestros mecanismos de defensa. Esta área puede ser reducida a favor del área Abierta en la medida en que aceptemos la información que de nosotros mismos nos comentan los demás en la relación del grupo. Esta mejora a medida que los miembros del grupo mantengan una relación de receptividad tal, que incite y anime a darnos esa retroalimentación o feedback.

SUBCONSCIENTE

Todo lo que ignoramos sobre nosotros mismos y los demás también: experiencias reprimidas u olvidadas... Todo aquello que conforma el mundo del inconsciente. El área Desconocida representa aquellos factores de nuestra personalidad de los que no somos conscientes y que consecuentemente son desconocidos para las personas que se relacionan con nosotros.

VENTAJAS DE TRABAJAR LAS RELACIONES SOCIALES A TRAVÉS DE ESTA DINÁMICA

La comunicación interpersonal y las relaciones con el grupo social del que formamos parte hacen que las áreas se modifiquen o evolucionen, cambiando de esta manera nuestra ventana. Así, cuanto más grande sea el área Abierta entre las personas o grupos que se relacionan entre sí, más fácil será la comunicación.

El área Ciega puede ser reducida en la medida en que se pueda incrementar la aceptación de la retroalimentación o dicho de otra manera, de la aceptación de todo aquello que los demás pueden comunicar acerca de lo que perciben de nosotros.

El área Oculta puede ser reducida en la medida en que se pueda incrementar el grado de exposición hacia los demás y se esté dispuesto o pueda compartir con la demás información relevante acerca de uno mismo.

El área Desconocida puede ser reducida en la medida en que se pueda producir los incrementos en los procesos antes mencionados ya que los cambios en esta área están directamente relacionados con el esfuerzo que un individuo puede realizar por lograr un mayor conocimiento y autonomía personal, la capacidad que desarrolle de aceptar la retroalimentación que los demás le den acerca de sí mismo y con el grado confianza que se pueda lograr con los demás fomentando un entorno de mutua credibilidad.

Una vez explicado el funcionamiento de la ventana, rellena la ventana y pon tu nombre. A continuación, los participantes deberán ir pasando sus ventanas a los compañeros que tienen a la derecha. Sucesivamente todas las ventanas pasarán por las manos de todos los participantes, que escribirán algo que crean que defina a la persona a la que pertenece la ventana. Es importante que, durante esta segunda parte, la ventana dedicada a lo que cada uno dice de sí mismo, se realice cuando recoja la aportación de todos los compañeros. Una vez cada participante vuelve a tener en sus manos su propia ventana, podrá comprobar (para sí mismo) la información recogida, es decir, si existen coincidencias o contrariedades entre lo que se opina de uno mismo y lo que opinan los demás.

Para finalizar la actividad, el profesor/a abrirá un debate sobre lo que cada uno ha sentido ante el resultado de la dinámica.

Dinámica extraída de fundacionesplai.org/tucontrolas/2012/06/20/la-ventana-de-johari

4. ORGANIZACIÓN DEL SISTEMA EDUCATIVO



4.1. ETAPAS DEL SISTEMA EDUCATIVO

EDUCACIÓN INFANTIL (0-6 AÑOS).

EDUCACIÓN PRIMARIA (6-12 AÑOS).

ESO (12-16 AÑOS)

Características principales:

- Tiene carácter obligatorio y gratuito y constituye, junto con la Ed. Primaria, **la educación básica**.
- Obtendrán el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria los alumnos y alumnas que, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria, **hayan adquirido, a juicio del equipo docente, las competencias establecidas y alcanzado los objetivos de la etapa**.
- La etapa de **ESO** se organiza en materias y comprende 4 cursos académicos.
- Se promociona alcanzando los objetivos de las materias o con evaluación negativa en una o dos materias, siempre que el equipo docente, considere que la promoción beneficia su evolución académica.
- Solo se podrá repetir en el mismo curso una sola vez, y dos veces como máximo en toda la etapa. Excepcionalmente, también se podrá permanecer un año más en el cuarto curso, aunque se haya superado el límite de permanencia (18 años)
- Para atender a la diversidad del alumnado, a sus intereses o sus expectativas podrán incorporarse a los **Programas de Diversificación Curricular en 3º de ESO**. Los objetivos de la etapa y las competencias correspondientes se alcanzarán con una metodología específica a través de una organización del currículo en ámbitos de conocimientos, actividades prácticas, y en su caso, materias.
- Al finalizar 2º de ESO y 4º de ESO se entregará un consejo orientador a cada alumno/a donde se indicará el itinerario más adecuado para continuar sus estudios.
- Al finalizar estos estudios se obtiene el **título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria**. Además, todo el alumnado recibe una **certificación oficial** que le permite acreditar los años de estudio cursados y el nivel de adquisición de las competencias en esta etapa.
- El título de Graduado en ESO facultará para acceder al Bachillerato y a los Ciclos Formativos de Grado Medio.

CICLO FORMATIVO DE GRADO BÁSICO

Características principales:

- Los Ciclos Formativos de Grado Básico son ciclos formativos de una duración de 2 años académicos destinados a personas que no han finalizado la ESO y quieren proseguir sus estudios hacia a un campo de la Formación Profesional.
- Pueden acceder los **alumnos entre 15 y 17 años** tras cursar 3º de ESO, o excepcionalmente 2º de ESO, por recomendación del equipo docente (y con el consentimiento de los tutores legales).
- El alumnado obtendrá el título de Graduado/a en Educación Secundaria Obligatoria, además del título de Técnico o Técnica Básico de la especialidad correspondiente. Existen 14 títulos de Técnico Profesional Básico.
- Con este título se puede **acceder a los Ciclos Formativos de Grado Medio**.

Más información sobre los Ciclos Formativos de Grado Básico en:

todofp.es/que-estudiar/ciclos/fp-grado-basico.html

www.educa.jccm.es/es/fpclm/estudios-formacion-profesional/estudios-ofertados-formacion-profesional/ciclos-formativos-grado-basico

BACHILLERATO

Características principales:

- Existen cuatro modalidades diferentes: **Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales** (a su vez con dos itinerarios diferenciados), **Artes y General**.
- Los alumnos **promocionarán** de 1º a 2º de Bachillerato **cuando hayan superado todas las materias** o cuando tengan **evaluación negativa como máximo en dos materias** (en este caso deberán de matricularse en 2º de las materias pendientes de 1º).
- Los alumnos/as podrán permanecer cursando Bachillerato **en régimen ordinario durante cuatro años, consecutivos o no**. Sin superar este plazo máximo para cursar bachillerato, **el alumnado podrá repetir cada uno de los cursos una sola vez como máximo**, si bien excepcionalmente podrán repetir uno de los cursos una segunda vez, previo informe favorable del equipo docente
- Para obtener el título de Bachiller será necesaria la evaluación positiva en todas las materias de los dos cursos de Bachillerato. Excepcionalmente, el equipo docente podrá decidir de forma colegiada, por mayoría de votos del profesorado que imparta docencia al alumno o la alumna, la obtención del título de Bachiller por un alumno o una alumna que haya superado todas las materias salvo una siempre que se cumplan además todas las condiciones siguientes:

- a. Que el equipo docente considere que el alumnado ha alcanzado los objetivos y competencias vinculados a ese título.
 - b. Que no haya producido una inasistencia continuada y no justificada por parte del alumno o de la alumna en la materia.
 - c. Que el alumno o alumna se haya presentado a las pruebas y realizado las actividades necesarias para su evaluación, incluidas las de la convocatoria extraordinaria.
 - d. Que la media aritmética de las calificaciones obtenidas en todas las materias de la etapa sea igual o superior a cinco.
- El título de bachiller te permitirá acceder a Ciclos Formativos de Grado Superior, Enseñanzas Artísticas Superiores y a Estudios Universitarios (superando la prueba de acceso).

Más información sobre el Bachillerato en:

educagob.educacionyfp.gob.es/enseanzas/bachillerato.html

www.educa.jccm.es/es/edubachiller

FORMACIÓN PROFESIONAL

Características principales:

- Se mantiene la misma estructura de la Formación Profesional con **Ciclos Formativos de Grado Medio** y **Ciclos Formativos de Grado Superior**.
- También existe una **Formación Profesional Dual** que armoniza los procesos de enseñanza y aprendizaje entre los centros educativos y los centros de trabajo.

Más información sobre la Formación Profesional en todofp.es

Ya conoces las diferentes Etapas del Sistema Educativo y sus principales características.

Ahora vamos a hacer unos ejercicios para que lo comprendas mejor.



ACTIVIDADES PARA LA HORA DE TUTORÍA

RELACIONA LOS DIFERENTES TÍTULOS CON SUS RESPECTIVAS ETAPAS EDUCATIVAS

ETAPAS EDUCATIVAS	TÍTULOS
Educación Secundaria Obligatoria	Técnico
Ciclo Formativo de Grado Básico	Grado
Ciclo Formativo Grado Medio	Bachiller
Bachillerato	Graduado en ESO
Ciclo Formativo Grado Superior	Doctor
Universidad Estudios de Grado	Técnico Superior
Universidad Estudios de Postgrado	Postgrado
Universidad Estudios de Doctorado	Técnico Profesional Básico

PUZZLE. RECONSTRUYE EL CUADRO DEL SISTEMA EDUCATIVO

Esta actividad consistiría en fotocopiar y ampliar el Esquema General del Sistema Educativo.

A continuación habría que recortar cada una de las Etapas Educativas y entregárselas a los alumnos/as para que ellos reconstruyan el dibujo con sus flechas de enlace y edades en una cartulina grande o en la parte de atrás de un póster.

Es preferible hacer esta actividad en grupos de 4 o 5 alumnos/as.

COMPLETA

Nombra a hermanos/as, amigos/as, conocidos/as de diferentes edades mayores que la propia y escribe el nivel en el que están o tipo de estudios que realizan en la actualidad.

.....

.....

.....

.....

Nombra a gente conocida y tras preguntarles, escribe el nivel hasta donde han llegado, el nivel último conseguido, la titulación y la importancia del estudio para el puesto que están desempeñando.

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

Responde a estas cuestiones después de una atenta lectura conjunta de la información proporcionada y consultando el esquema del Sistema Educativo de la página 24.

¿CON QUÉ EDAD SE TERMINA LA ESO Y ES POSIBLE PASAR A BACHILLERATO O FP DE GRADO MEDIO?

.....

UN ESTUDIANTE QUE DECIDA ESTUDIAR UN CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR, ¿QUÉ DIFERENTES "CAMINOS" EDUCATIVOS PUEDE SEGUIR?

.....

.....

.....

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 ECTS
HAY QUE COMPLETAR
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?



5. POSIBILIDADES QUE TIENES AL ACABAR ESTE CURSO

5.1. CONTINUAR ESTUDIOS DE 3º DE ESO

Características principales:

- Aumenta el número de materias.
- En 3º de ESO se deberá elegir entre **Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Académicas** o las **Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Aplicadas**.
- Se introduce como materia específica los **Valores Éticos** como alternativa al área de Religión. Además, tras ser escogida una de ellas siempre, podrá cursarse también la otra si se selecciona como tal.
- Aparece una materia específica nueva que es la de **Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial**.

ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

MATERIAS DE 1º A 3º DE ESO
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA
LENGUA EXTRANJERA
MATEMÁTICAS
BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA Y/O FÍSICA Y QUÍMICA
GEOGRAFÍA E HISTORIA
LENGUA PROPIA DE LA COMUNIDAD*
EDUCACIÓN FÍSICA
TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN
ED. PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL
MÚSICA
RELIGIÓN (se cursará de forma voluntaria)
MATERIAS OPTATIVAS DE OFERTA OBLIGADA
2ª LENGUA EXTRANJERA
CULTURA CLÁSICA

Organización de las enseñanzas en Castilla-La Mancha.

La Educación Secundaria Obligatoria tiene carácter obligatorio y gratuito y en régimen ordinario se cursará, con carácter general, entre los doce y los dieciséis años.

Estructura de los tres primeros cursos de la ESO:

1. Las materias de los tres primeros cursos serán:
 - a. Biología y Geología.
 - b. Educación Física.
 - c. Educación Plástica, Visual y Audiovisual.
 - d. Física y Química.
 - e. Geografía e Historia.
 - f. Lengua Castellana y Literatura.
 - g. Lengua Extranjera.
 - h. Matemáticas.
 - i. Música.
 - j. Tecnología y Digitalización.

2. En cada uno de los tres cursos todos los alumnos y alumnas cursarán las materias siguientes:
 - a. Biología y Geología y/o Física y Química.
 - b. Educación Física.
 - c. Geografía e Historia.
 - d. Lengua Castellana y Literatura.
 - e. Lengua Extranjera.
 - f. Matemáticas.
 - g. Música y/o Educación Plástica, Visual y Audiovisual.

3. Todo el alumnado cursará la materia Tecnología y Digitalización en dos cursos.

4. En algún curso de la etapa todo el alumnado cursará la materia de Ed. en Valores Cívicos y Éticos.

5. Además, en el conjunto de los tres cursos, los alumnos y alumnas cursarán tres materias optativas, que también podrán configurarse como un trabajo monográfico o un proyecto interdisciplinar o de colaboración con un servicio a la comunidad. La consejería competente en materia de educación ofrecerá obligatoriamente: Cultura Clásica; una materia para el desarrollo de la competencia digital, denominada Desarrollo Digital, en el curso en que no se ofrezca la materia Tecnología y Digitalización; y una segunda lengua extranjera, que se ofertará en todos los cursos.

Además de las materias mencionadas se ofrecerá entre los tres cursos:

- a. Taller de Emprendimiento y Finanzas Personales.
- b. Emprendimiento, Sostenibilidad y Consumo Responsable.
- c. Proyectos de Artes Plásticas y Visuales, en el curso en que no se imparta Educación Plástica, Visual y Audiovisual.
- d. Música Activa, Movimiento y Folclore, en el curso en que no se imparta Música.

5.2. REPETIR 2º DE ESO

Se promociona alcanzando los objetivos de las materias o con evaluación negativa en una o dos materias, siempre que el equipo docente, considere que la promoción beneficia su evolución académica.

5.3. CURSAR 3º POR EL PROGRAMA DE DIVERSIFICACIÓN CURRICULAR

Características:

Este programa tiene como objetivo que el alumno/a con dificultades en su aprendizaje, obtenga el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y sus competencias correspondientes. Se realiza a través de una organización del currículo en ámbitos de conocimiento (ámbito lingüístico-social y ámbito científico-matemático) y una metodología específica e individualizada.

Condiciones de Acceso

Podrá incorporarse a un programa de diversificación curricular el alumnado que:

- Al finalizar el segundo curso, no esté en condiciones de promocionar y el equipo docente considere que su permanencia un año más, en ese mismo curso, no va a suponer un beneficio en su evolución académica.
- El alumnado que finalice tercero y se encuentre en la situación citada en el párrafo anterior podrá ser propuesto para su incorporación al primer año del programa.
- Excepcionalmente, podrá ser propuesto para su incorporación el alumnado que, al finalizar cuarto curso, no esté en condiciones de obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria, si el equipo docente considera que esta medida le permitirá obtener dicho título, sin exceder los límites de permanencia establecido en la ley.

5.4. PASAR A 3º CON LAS MATERIAS PENDIENTES DE 2º

Para las materias pendientes del curso anterior tendrás un plan de trabajo.

Toma buena nota de qué materias tienes pendientes y permanece atento/a a las informaciones y avisos sobre las recuperaciones.

Ten en cuenta que si sigues teniendo una asignatura pendiente de 2º no podrás aprobar esa asignatura en 3º.

5.5. CURSAR UN CICLO FORMATIVO DE GRADO BÁSICO

¿Qué es?

La Formación Profesional Básica forma parte de las enseñanzas de Formación Profesional de nuestro Sistema Educativo pero además de los objetivos de ésta, contribuirá específicamente a que los alumnos adquieran o completen las **competencias del aprendizaje permanente** en un campo profesional.

Estas enseñanzas se ordenan en ciclos formativos organizados en módulos profesionales de duración variable. El perfil profesional incluirá al menos unidades de competencia de una cualificación profesional completa de nivel 1 del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.

Se establecen **14 títulos** de Formación Profesional Básica:

- Servicios Administrativos.
- Electricidad y Electrónica.
- Fabricación y Montaje.
- Informática y Comunicaciones.
- Cocina y Restauración.
- Mantenimiento de Vehículos.
- Agricultura y Jardinería.
- Peluquería y Estética.
- Servicios Comerciales.
- Carpintería y Mueble.
- Reforma y Mantenimiento de edificios.
- Arreglo y Reparación de Artículos Textiles y de Piel.
- Tapicería y Cortinaje.
- Vidriería y Alfarería.

¿A quién está dirigido?

Pueden incorporarse a un CFGB los estudiantes de 15, 16 y 17 años que ya hayan cursado, al menos, 2º de ESO.

La propuesta de incorporación la realiza el equipo docente al final de cada curso académico, indicando esta opción en el consejo orientador. En todo caso, la incorporación al CFGB es voluntaria.

Los estudiantes deben **cumplir estos tres requisitos**:

- Que tengan un perfil académico y vocacional que lo aconseje.
- Que tengan 15, 16 o 17 años de edad a fecha de 31 de diciembre.
- Que ya hayan cursado 3º ESO o, excepcionalmente, 2º de ESO

¿Qué se estudia?

Los módulos profesionales incluyen áreas de conocimiento teórico-prácticas cuyo objetivo es la adquisición tanto de las competencias profesionales, personales y sociales como las competencias del aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Los ciclos formativos de Formación Profesional Básica incluyen los siguientes módulos profesionales:

- a. **Módulos asociados a unidades de competencia del Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales.**
- b. **Módulos asociados a los bloques comunes** (garantizan la adquisición de las competencias del aprendizaje permanente):
 1. **Bloque de Comunicación y Ciencias Sociales**, incluye las siguientes materias: Lengua Castellana, Lengua Extranjera, Ciencias Sociales y, en su caso, Lengua Cooficial.
 2. **Bloque de Ciencias Aplicadas**, incluye las siguientes materias:
 - Matemáticas Aplicadas al Contexto Personal y de Aprendizaje en un Campo Profesional.
 - Ciencias Aplicadas al Contexto Personal y de Aprendizaje en un Campo Profesional.
- c. **Módulo de Formación en Centros de Trabajo.**

Asimismo, el currículo básico de cada título puede incluir otros módulos no asociados a unidades de competencia relacionados con el perfil profesional del título.

Además tendrán un tratamiento **transversal** las competencias relacionadas con la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación y la Educación Cívica y Constitucional.

También se incluirán como contenidos **transversales** aspectos relativos al trabajo en equipo, a la prevención de riesgos laborales, al emprendimiento, a la actividad empresarial y a la orientación laboral de los alumnos y las alumnas; y aspectos relativos al medio ambiente y a la promoción de la actividad física y la dieta saludable; y valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género, etc.

¿Cuánto duran?

La duración de los ciclos formativos de Formación Profesional Básica es de **2.000 horas**, equivalentes a **dos cursos** académicos a tiempo completo. Dicha duración podrá ser ampliada a tres cursos académicos en los casos en que los ciclos formativos sean incluidos en programas o proyectos de Formación Profesional Dual.

Los alumnos y alumnas podrán permanecer cursando un ciclo de Formación Profesional Básica durante un máximo de cuatro años.

¿Qué titulación ofrecen?

Al superarse los ciclos se obtiene el **título de Técnico Profesional Básico** de la familia correspondiente, así como la cualificación de nivel 1 del catálogo Nacional de las Cualificaciones Profesionales.

Con este título se puede **acceder a los Ciclos Formativos de Grado Medio** y , además, **obtener el Título de Graduado/a en ESO**. (*Real Decreto Ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de la LOMCE*).

Únicamente se plantearán **procedimientos de admisión** hacia la FP de Grado Medio cuando la demanda supere la oferta educativa.

A tener en cuenta

- Aquí se fomenta el trabajo en equipo.
- Los **criterios pedagógicos** se adaptan a las características específicas del alumnado.
- Tiene una especial consideración la **tutoría** y la orientación educativa y profesional.

Ahora te pedimos que hagas un pequeño trabajo de investigación en tu zona, bien preguntando a conocidos, buscando en internet o incluso preguntando en el Departamento de Orientación.

¿Qué ciclos de FP Básica se ofertan? Haz una lista con los que te resulten más interesantes.

6. CONSEJOS PARA QUE TRIUNFES EN LA ESO

EL DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE

1. NO ESTUDIES PARA LA CLASE, SINO PARA LA VIDA

Si estudias sólo para aprobar y no para saber, te quedarás sin cimientos para desenvolverte correctamente en tu vida. Todas las asignaturas te serán útiles aunque ahora no te lo parezca.

2. SÉ CONSTANTE Y TENAZ EN TUS HORAS DE ESTUDIO

Vence la pereza inicial de ponerte a estudiar, es el peor momento. ¡Arranca! Lo demás es más fácil. Si te ayuda, hazte una lista con todas las ventajas del estudio y repásala.

3. NO DEJES MATERIAS ATRASADAS, VE AL DÍA EN LAS ASIGNATURAS

Si llevamos mucha materia atrasada, nos faltará ánimo para ponernos a estudiarla. No estudies a rachas, sino con regularidad y constancia, es muy importante y te será mucho más fácil enfrentarte a su estudio.

4. DESCANSA LO NECESARIO PARA PODER ENFRENTARTE CON ENERGÍA

Perderás mucho tiempo si te enfrentas al estudio amodorrado o sin fuerzas, no te saldrá muy rentable. Es mucho más útil que lo hagas cuando estés descansado.

5. PREGUNTA SIEMPRE LO QUE NO ENTIENDAS CON EL FIN DE ACLARAR TUS DUDAS

No te dé vergüenza preguntar tus dudas, es muy normal tenerlas y seguro que a muchos de tus compañeros les viene muy bien que el profesor aclare la lección.

6. TERMINA CON LAS FOBIAS HACIA CIERTAS ASIGNATURAS

El rechazo hacia cierta asignatura no te servirá de nada, es necesario aprobarla para alcanzar tu objetivo, así que no te predispongas negativamente en contra de ninguna materia, seguro que no es tan ardua como piensas. Lánzate a por ella.

7. AMPLÍA CONOCIMIENTOS CON LECTURAS COMPLEMENTARIAS

No te ciñas únicamente al libro de texto, contrasta con otras fuentes. Así aprenderás verdaderamente y te será muy productivo.

8. DEJA LAS PREOCUPACIONES A UN LADO

No adelantarás nada ni las resolverás si piensas en ellas mientras estudias; dedica tiempo a resolver los problemas, pero nunca junto con el estudio, no adelantarás nada, sólo perder el tiempo.

9. RECURRE A AQUELLO QUE PUEDA SERVIRTE DE AYUDA

No hay ningún inconveniente en dejarse ayudar cuando tienes una dificultad, ahora bien, recuerda que dejarse ayudar no significa que te hagan el trabajo, así nunca lo sabrás hacer por ti mismo.

10. QUE TU PRIORIDAD SEA EL ESTUDIO

Es el deber que te toca desempeñar en esta etapa de tu vida; además es una posibilidad que probablemente no vuelvas a tener, aprovéchala.

También te sería beneficioso que rellenaras esta tabla de compromisos. Tenla siempre a mano.

TABLA DE COMPROMISOS PARA EL PRESENTE CURSO

MIS COMPROMISOS PARA ESTE CURSO	
<p><i>COMO ESTUDIANTE</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>COMO COMPAÑERO/A</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><i>COMO ALUMNO/A DEL CENTRO</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>COMO PERSONA (hijo/a, hermano/a, etc)</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

TABLA DE AYUDAS PARA EL PRESENTE CURSO

AYUDAS QUE NECESITO PARA LLEVAR A CABO EL PRESENTE CURSO	
<p><i>DE MI FAMILIA</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>DE MIS COMPAÑEROS/AS</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p><i>DE MIS PROFESORES/AS</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><i>DE OTRAS PERSONAS</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

7. 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 los alumnos 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.

¡PRESTA ATENCIÓN!

Es muy probable que acabes trabajando en una profesión que aún no existe.

Muchos empleadores se quejan de que no pueden encontrar trabajadores que sepan ocupar puestos de trabajo en sus empresas, es decir, no es tanto que falte trabajo como que los centros educativos no están enseñando aquello que sus alumnos deben aprender para desarrollar las nuevas competencias que la sociedad exige.

Además de esto, ten en cuenta que es muy importante tus conocimientos de idiomas y tu polivalencia, es decir, que seas válido y capaz para el desempeño de múltiples tareas.

En el apartado “Materiales Complementarios” de nuestra web www.cuadernos.apoclam.org puedes descargar información sobre nuevas carreras.



ACTIVIDADES

Completa los huecos con las siguientes palabras.

ETAPAS	PRIMARIO	PRÓXIMO	REPERCUTIRÁ	FORMACIÓN
PROFESIONALES	FUTURO	85 %	CAMBIOS	INTERESES
EDUCATIVO	EMPLEOS	CUALIFICADA	VALORES	ESO

Aún estás estudiando Educación Secundaria Obligatoria, pero ya debes ir pensando y preparando tu camino para un futuro Con este Cuaderno pretendemos que te conozcas a ti mismo, adquieras, descubras tus profesionales y comprendas el funcionamiento del actual Sistema

Como acabamos de leer, los trabajos están continuamente en un proceso de y, cada vez más, el sector ofrece menor número de y van aumentando aquellas profesiones que requieren una que va más allá de la Se prevé que para el período 2015-2020, en de los trabajos en Europa exigirá una formación

Ve preparando tu desde ahora mismo, lo que estás haciendo actualmente más tarde. A continuación, harás actividades que te ayudarán a descubrir tus preferencias y a tener un conocimiento más amplio sobre tus próximas educativas. Así mismo, profundizarás en el mundo de las distintas profesiones.

7.1. LISTADO DE PROFESIONES

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

GRUPOS OCUPACIONALES

1. ARTÍSTICO: Músico, actor, diseñador de moda, diseñador de joyas, restaurador de bienes culturales, decorador de interiores...
2. PROTECCIÓN Y SEGURIDAD: Policía, bombero, vigilante jurado, soldado, socorrista...
3. HOSTELERÍA Y TURISMO: Cocinero, guía turístico, organizador de eventos y fiestas, recepcionista de hotel, animador sociocultural...
4. MEDIO-AMBIENTAL: Agricultor, guarda forestal, veterinario, jardinero...
5. CIENTÍFICO-TÉCNICO: Biólogo, arquitecto, aparejador, ingeniero aeronáutico, piloto, controlador aéreo...
6. SANITARIO: Médico, nutricionista, auxiliares de enfermería, fisioterapeutas...
7. SOCIAL Y EMPRESARIAL: Educador social, abogado, investigador privado, criminólogo, monitor de tiempo libre, comercial, administrativo, secretariado...
8. NUEVAS TECNOLOGÍAS: Técnico de sonido, programador, analista de sistemas, diseñador gráfico...
9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS: Entrenador, futbolista, monitor de pilates, yoga...
10. FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN: Profesor, formador de formadores, técnico de Educación Infantil, traductor e intérprete, periodista, locutor...

Esta es sólo una lista de las profesiones más comunes en España. Puedes encontrar otra lista de las profesiones en internet, más completa y con información de cada una de las ocupaciones, en www.guiadeocupaciones.info, en el apartado “Lista de ocupaciones”.



ACTIVIDADES: DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

1. 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 y 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 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 son famosos e importantes.
- Porque disfruto con eso.
- Otros motivos:

4. CONOCER LAS PROFESIONES

Esta actividad consiste en conocer diversos aspectos de las profesiones que desempeñan personas de nuestro entorno. Podemos seleccionar algunas profesiones distintas para tener información de un mayor número de profesiones y poder comentarlas posteriormente a todo el grupo.

El Profesiograma es un gráfico o ficha en el que se escriben las principales características de una profesión, como su título, estudios necesarios, dónde se desarrolla la actividad, las condiciones de trabajo, las herramientas, etc.

El Profesiograma es un modelo básico, pero cada uno podrá añadir otras informaciones que considere también importantes.

APARTADOS DEL PROFESIOGRAMA

- **NOMBRE DE LA PROFESIÓN.**
- **ESTUDIOS NECESARIOS:** títulos.
- **CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO:** al aire libre, recinto cerrado, ambiente agradable, en diversos lugares, ...
- **CONDICIONES LABORALES:** horario fijo o flexible, número de horas de la jornada laboral, vacaciones, riesgos o peligros para la salud, sueldo aproximado, estabilidad laboral, tipo de contrato,...
- **INSTRUMENTOS DE TRABAJO:** herramientas manuales, máquinas complejas, vehículos de transporte, ordenadores, teléfono, ...
- **PRINCIPALES TAREAS:** de tipo manual, intelectual, fuerza física, ...
- **CUALIDADES O HABILIDADES** que se requieren para desempeñar bien la profesión.
- **SALIDAS PROFESIONALES:** dónde puedo trabajar.

Cada alumno/a podrá hacer uno o varios profesiogramas (investigaciones sobre una o varias profesiones) y después exponerlos en clase para formar un fichero con todas las profesiones analizadas.

EJEMPLO DE PROFESIOGRAMA

PROFESIOGRAMA DE

MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ESTUDIOS NECESARIOS

Universitarios, Título de Grado.

SALIDAS PROFESIONALES

- Centros de Ed. Infantil y Primaria.
- Centros de Adultos.
- Escuelas Taller.
- Academias / Clases Particulares.
- Cursos online.
- Formador de formadores.

CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO

- En centros públicos, concertados o privados.
- Trabajo de interior y en ocasiones actividades en el exterior.

CUALIDADES O HABILIDADES

- Interés por conocer cosas.
- Capacidad para ejercer autoridad.
- Habilidades comunicativas.
- Paciencia.

CONDICIONES LABORALES

- Buenas condiciones laborales.
- Horario fijo.
- Jornada laboral de 5-6 horas diarias.
- Salario medio.

INSTRUMENTOS DE TRABAJO

Medios didácticos para la enseñanza de las especialidades o asignaturas (libros, mapas, ordenadores, tizas, tubos de ensayo...).

PRINCIPALES TAREAS

- Enseña a niños en edad escolar, controlando sus conocimientos y aptitudes.
- Planifica las clases según la necesidad.
- Organiza las actividades de los alumnos, resuelve problemas disciplinares, dirige reuniones y mantiene una buena cooperación y comunicación con las familias.
- Colabora con el Jefe de Estudios, cumple con los deberes de un profesor en clase y realiza algunas tareas administrativas.
- Están especializados en asignaturas.

MODELO DE PROFESIOGRAMA

PROFESIOGRAMA DE	
ESTUDIOS NECESARIOS	CUALIDADES O HABILIDADES
SALIDAS PROFESIONALES	CONDICIONES LABORALES
CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO	INSTRUMENTOS DE TRABAJO
PRINCIPALES TAREAS	

5. ENCUESTAS A PROFESIONALES

Para poder escoger aquella profesión u oficio que más te convenga es necesario que busques información, es decir, que explores todo aquello que tenga que ver con esa ocupación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. **Seleccionad** en el grupo junto a vuestro tutor las **profesiones** que más os interesen del listado . (Podéis seleccionar 10 o 12).
2. **Formad equipos de investigación** con 3-4 compañeros/as por equipo. Cada equipo selecciona 2 o 3 profesiones de las que se han escogido.
3. **Comienza la investigación.** Tenéis que buscar alguna persona que se dedique a cada una de las profesiones que habéis elegido.
4. A cada uno de esos profesionales debéis hacerle una **encuesta** con preguntas como: ¿en qué consiste su trabajo?, ¿cómo consiguió su trabajo?, ¿qué se necesita para realizar ese trabajo?, ¿qué salario tiene?, si es un trabajo sencillo o complicado, si le gusta su trabajo, ¿qué horario tiene?, ¿exige mucha responsabilidad?, etc.
5. Cada equipo de investigación elabora una **ficha de conclusiones** de cada una de las encuestas que ha realizado. Este es un posible modelo:

NOMBRE DE LA PROFESIÓN:

¿EN QUÉ CONSISTE?:

HORARIO DE TRABAJO:

¿CÓMO SE ACCEDE A ESE TRABAJO?:

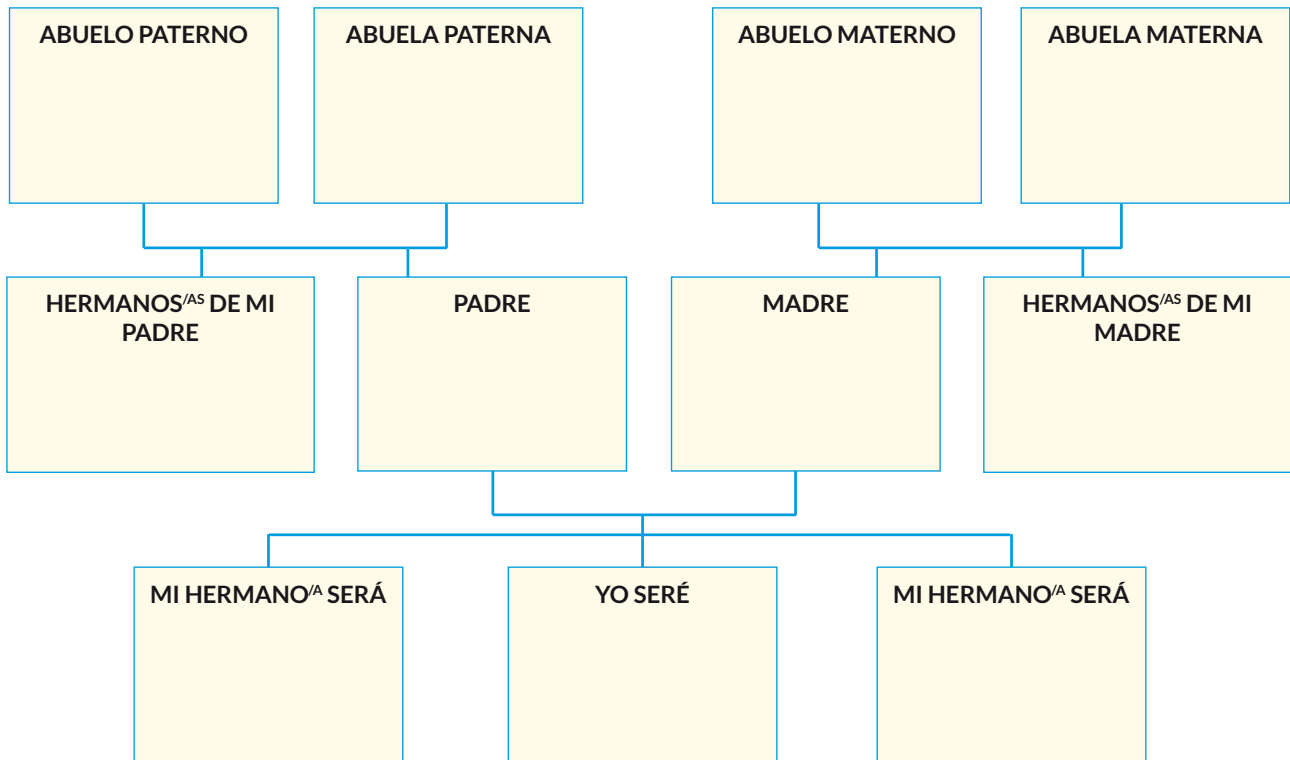
COSAS AGRADABLES DE SU TRABAJO:

COSAS DESAGRADABLES DE SU TRABAJO:

6. Finalmente cada grupo de investigación **expone** a los compañeros de su curso las fichas de las profesiones que han investigado.

6. CONOCIENDO LAS PROFESIONES DE MI ENTORNO

1. **Investiga en casa.** Pregunta a tus padres qué oficio o trabajo han tenido tus antepasados. Es fácil conocer hasta los abuelos, tiene mérito el investigar bisabuelos, tatarabuelos ...



A continuación se puede hacer una lista de profesiones de las familias de los alumnos en la pizarra y un resumen estadístico según sectores producción:

- **Sector Primario** (Agricultura, Ganadería, Minería).
- **Sector Secundario** (Industria).
- **Sector Terciario** (Servicios, Transporte...).

O cualquier otra forma de dar funcionalidad a los conocimientos de Ciencias Sociales.

2. **Investiga en tu provincia.** En nuestra provincia hay núcleos de población urbanos, rurales y semiurbanos. Todos los conocemos y en ellos la gente trabaja en sus asuntos. Te pedimos que reflexiones sobre los diferentes trabajos que se dan en esas diferentes poblaciones.

ZONA RURAL	Tractoristas	Pastores			

ZONA URBANA	Taxistas	Enfermeras			

COMUNES A AMBAS	Panaderos	Médicos			

7. RELACIONAR PROFESIONES

1. **Investigo qué se hace en estas profesiones.** Quizá debas consultar en un diccionario para saber qué realizan los siguientes profesionales.

PROFESIONES	TAREAS
TOPÓGRAFO	
EBANISTA	
PISCICULTOR	
CARROCERO	
BISUTERO	
PROTÉSICO	
FRESADOR	
ALICATADOR	
GEÓLOGO	
CHARCUTERO	
FRIGORISTA	
ESMALTADOR	
MAQUETISTA	
DIETISTA	
MARROQUINERO	

2. **Adivina de qué profesión hablamos.** En este juego te vamos a ofrecer 2 modelos, para que tú y tus compañeros los miréis y hagáis otros semejantes. Debes pensar en una profesión e inventar pistas, para que tus compañeros la puedan adivinar, todas deben ser ciertas, al principio las pistas pueden ser algo abstractas, para que tarden en adivinarlas y “sufran” un poco, a partir de la 7ª pista vas poniendo cosas más concretas.

El tutor/a puede irte dictando estos u otros ejemplos para que jueguen desde el principio.

MODELO A

Estudí en la Universidad
 Mi carrera duró 3 años
 Hace años había muy pocos profesionales
 En el Instituto me encantaba la Biología
 En la Universidad la asignatura fuerte fue Biofísica
 Al acabar hice un Master en Osteopatía
 Hoy trabajo en un Hospital
 También trabajo en un club deportivo
 Mi campo profesional es la rehabilitación
 Tengo gran experiencia en dar masajes

HABRÁS ADIVINADO QUE SOY...

MODELO B

Dejé el Instituto al cumplir 16 años
 En mi trabajo empecé de aprendiz
 Al principio llevaba la caja de las herramientas
 Mis amigos me decían “el calambres”
 Trabajo en edificios en construcción
 También voy por las casas haciendo “chapuzas”
 Mis alicates deben ir aislados
 Coloco enchufes, interruptores en las instalaciones eléctricas
 El “mono” me sienta bien
 Meto cables por un tubo
 Para trabajar ya no quito la corriente

HABRÁS ADIVINADO QUE SOY...

¡¡ AHORA TE TOCA A TI !!

8. TÉCNICAS DE ESTUDIO

Aprender es incorporar información (conceptos, formas de actuar y/o actitudes) en nuestro sistema cognitivo (de conocimiento). Cuando dicha información se incorpora accidentalmente (sin intención), o sin comprenderla, hablamos de *aprendizaje mecánico*. Cuando se hace relacionándola con la que ya sabemos, hablamos de *aprendizaje estructurado, duradero y de construcción de conocimiento*.

Por tanto, **estudiar** es un proceso voluntario, activo y sistemático que requiere una organización y planificación para conseguir un conocimiento profundo, reflexivo y duradero. Ello conlleva un aumento de rendimiento y satisfacción personal, mayor autoestima, mayor seguridad en uno mismo y autonomía en el estudio, además de aprender a rentabilizar el tiempo y el esfuerzo.

Para ello tienes que partir del conocimiento de tu propio perfil como estudiante. Dedícate un tiempo a revisar el autoconocimiento que has realizado.

Visionamos el siguiente vídeo: https://youtu.be/mf_iz3UGYZE



QUESTIONARIO PARA SABER SI ERES BUEN ESTUDIANTE

	SÍ	NO
¿Tienes un horario y un plan de trabajo para cada día y te ajustas a él?		
¿Te cuesta ponerte a estudiar?		
¿Terminas tus deberes y trabajos en el tiempo que te has propuesto?		
¿Encuentras aburrido el estudio y las clases?		
¿Sueles participar e intervenir frecuentemente en clase, o al menos con más frecuencia que la media?		
¿Intentas situarte en los primeros puestos o fila de la clase?		
¿Le planteas tus dudas frecuentemente a tu profesor?		
¿Guardas juntos los apuntes y materiales de cada asignatura?		
¿Sigues activamente las clases, con las guías, tomando apuntes y notas de todas o casi todas las asignaturas?		
¿Pasas a limpio, haces resúmenes y esquemas de las asignaturas?		
¿Tienes dificultad en expresarte por escrito?		
Si el profesor hiciera un examen imprevisto ¿lo aprobarías?		
¿Dejas el estudio para las últimas horas de la noche?		
¿Dejas la mayor parte del repaso y estudio para los últimos días antes del examen?		
¿Escatimas el sueño viendo TV y te levantas por las mañanas cansado?		
¿Tienes unas horas determinadas para la distracción?		
¿Tienes un lugar limpio y ordenado para estudiar que te permita concentrarte sin distracciones e interrupciones?		
¿Desayunas todos los días abundantemente antes de ir a las clases?		
¿Lees todas las lecturas recomendadas en las clases?		
¿Tienes como meta sacar notas superiores al aprobado?		

Questionario obtenido de: test-estudiantes.euroresidentes.es/como-estudiar.html

Interpretación de los resultados obtenidos en el cuestionario (cada pregunta acertada vale 5 puntos).

Menos de 35 puntos: Debes hacer un gran esfuerzo en cambiar radicalmente tus hábitos de estudio. No tienes que desanimarte por sacar una puntuación muy baja. Muchos estudiantes triunfaron al más alto nivel tras cosechar estrepitosos fracasos en sus estudios. Para empezar, aparte de las lecturas recomendadas relacionadas con las preguntas falladas, lee: No te rindas y 101 Razones para ser un buen estudiante.

Entre 35-49 puntos: No puedes ser considerado un buen estudiante. Debes mejorar notablemente tus métodos de estudio, hábitos, y en general tu actitud hacia el estudio y las clases.

Entre 50-69 puntos: No eres un mal estudiante, pero puedes mejorar mucho. Con la aplicación de técnicas de estudio y plateándote unos resultados más ambiciosos en tus estudios podrías mejorar muy sustancialmente tus notas y rendimiento en general.

Entre 70-84 puntos: Enhorabuena, eres un notable estudiante. Muchos de tus hábitos son buenos y tu método de estudio lo llevas a cabo correctamente. En realidad, con un poco más de esfuerzo, técnica de estudio y organización podrías llegar a ser un excelente estudiante.

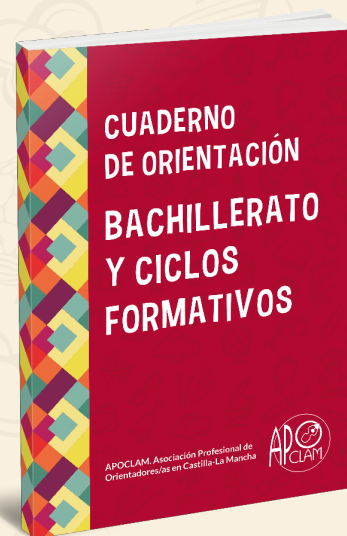
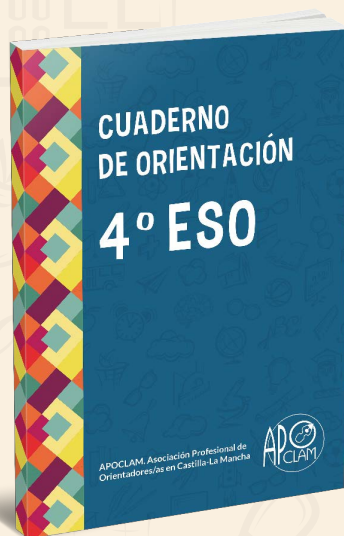
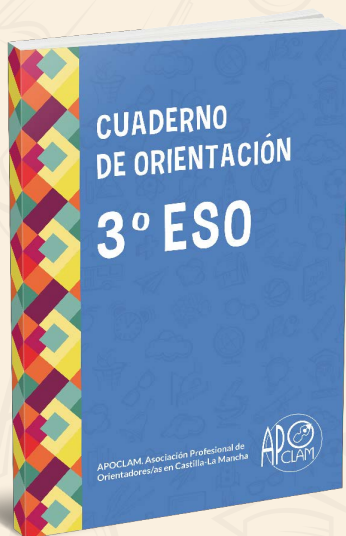
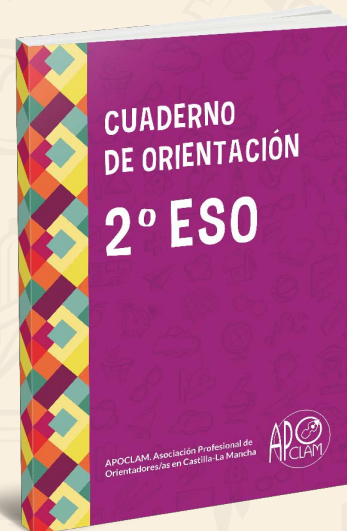
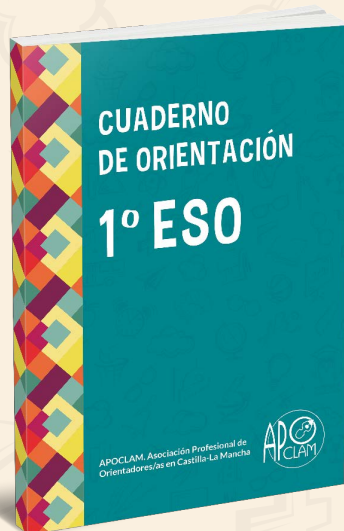
Entre 85-100 puntos: Enhorabuena estás entre los mejores estudiantes. Casi con toda seguridad eres de los que siempre te planteas que puedes mejorar. Si es así, en tu caso será fácil, puesto que ya tienes capacidad para organizarte, buenos hábitos y un excelente planteamiento para el estudio.

BLOG "TÉCNICAS DE ESTUDIO"

En el blog "Técnicas de estudio" disponible en www.educalive.com/blog/tecnicas-de-estudio encontrarás estrategias y herramientas que facilitan el proceso de estudio en las diferentes fases que conforman el proceso de aprendizaje.



COLECCIÓN CUADERNOS DE ORIENTACIÓN APOCLAM



Descarga gratuita en www.cuadernos.apoclam.org



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