



# Actividades de Tutoría

## 3º Eso

---

Departamento de Orientación

**José Antonio Cano González**

**Curso 2016/17**

**2º Trimestre**

**SEGUNDO TRIMESTRE (2016/17)****3º DE E.S.O.**

<b>PROGRAMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA</b>
<b>ENERO</b>			
<b>Autoevaluación</b>	Reflexionar sobre los resultados obtenidos en la primera evaluación y organizar un plan de estudio personal.	<a href="#">El tutor informa</a>	
<b>Técnicas de trabajo intelectual</b>	Generar compromisos para la mejora del rendimiento en el estudio.	<a href="#">¿Cómo rendir más en los estudios?</a>	
<b>Técnicas de trabajo intelectual</b>	Reflexionar sobre las dificultades que tiene el alumnado en la toma de apuntes y la contestación a exámenes.	<a href="#">¡A la tarea!</a>	
<b><u>30 DE ENERO: DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA</u></b>			
<b>FEBRERO</b>			
<b>Técnicas de trabajo intelectual (2 sesiones)</b>	Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.	<a href="#">Planetas Inventores</a> <a href="#">El misterio de la avenida complicada</a>	
<b>Organización del grupo</b>	Revisar la marcha del grupo.	<a href="#">Debatimos</a>	
<b><u>28 DE FEBRERO: DÍA DE ANDALUCÍA</u></b>			
<b>MARZO</b>			
<b><u>8 DE MARZO: DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER</u></b> Exposición sobre situaciones de discriminación sexual.			
<b>Orientación académica y profesional</b>	Cuestionar los estereotipos que sitúan a hombres y a mujeres en planos distintos respecto al concepto de trabajo.	<a href="#">Soy "ingeniera"</a>	
<b>Orientación académica y profesional (2 sesiones)</b>	Conocer algunas profesiones y sus actividades, así como evaluar los intereses profesionales y su adecuación a los distintos itinerarios.	<a href="#">Mi profesión ideal</a>	
<b>Autoevaluación</b>	Preparar la sesión de evaluación y reflexionar sobre las dificultades encontradas.	<a href="#">Evaluamos del trimestre</a>	
<b>Coordinación con las familias</b>	Informar y orientar a los padres sobre el proceso de aprendizaje	Entrega de notas	

# ÍNDICE

<b><u>ACTIVIDAD 01: El Tutor informa.</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 02: Cómo rendir más en los estudios.</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 03: A la tarea.</u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 04: Día Internacional de la No Violencia.</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 05: Planetas.</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 06: Grandes inventores.</u></b>	<b><u>33</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 07: El misterio de la avenida complicada.</u></b>	<b><u>35</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 08: Debatimos.</u></b>	<b><u>39</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 09: 28 de febrero.</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 10: Soy ingeniera de telecomunicaciones.</u></b>	<b><u>45</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 11: Mi profesión ideal.</u></b>	<b><u>49</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 12: Evaluamos el trimestre.</u></b>	<b><u>51</u></b>



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01: : El Tutor informa**  
**PROGRAMA: Autoevaluación**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- Informar sobre los temas tratados en la anterior sesión de evaluación.
- Reflexionar sobre los resultados obtenidos en la primera evaluación.
- Realizar una propuesta de mejora personal para afrontar el segundo trimestre.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor comentará las conclusiones a que se llegó en la sesión de evaluación en cuanto a la actitud del grupo y su responsabilidad en el rendimiento académico.
2. El tutor dará un informe sobre los resultados obtenidos por el grupo con el fin de revisar los problemas detectados en la primera evaluación.
3. Cada alumno revisará la autoevaluación que realizó en la preevaluación para comprobar las diferencias entre los resultados esperados y los obtenidos.
4. El alumno realizará una propuesta personal de mejora que entregará al tutor para su revisión.
5. En pequeño grupo se debaten propuestas de mejora en función de los resultados y las opiniones del equipo educativo.
6. Puesta en común sobre propuestas de mejora del grupo
7. La propuesta de mejora se revisará periódicamente.

**MATERIAL:** Acta de la sesión de evaluación. Hoja de trabajo de preevaluación

### Información para el tutor

Hoja de control: resultados del grupo en cada evaluación.

36							
34							
33							
32							
31							
30							
29							
28							
27							
26							
25							
24							
23							
22							
21							
20							
19							
18							
17							
16							
15							
14							
13							
12							
11							
10							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1							
	0 suspensos	1 suspensos	2 suspensos	3 suspensos	4 suspensos	5 suspensos	>5 suspensos

Trazar una "x" en el número correspondiente en función del número de alumnos/as que obtienen suspensos. Se trazará una gráfica con distinto color para cada una de las evaluaciones.

### Información para el tutor

**Hoja de control: resultados del grupo en cada evaluación por áreas y materias**

36										
34										
33										
32										
31										
30										
29										
28										
27										
26										
25										
24										
23										
22										
21										
20										
19										
18										
17										
16										
15										
14										
13										
12										
11										
1										
0										
8										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
	LENG.	MAT.	CCSS	CCNN	ING.	TECN.	E.P.V.	MÚS.	E.F.	OPTAT

Trazar una "x" en el número correspondiente a los alumnos que aprueban el área o materia en cada una de las evaluaciones. Se trazará una gráfica con distinto color para cada una de ellas.



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 02:** : *Cómo rendir más en los estudios*  
**PROGRAMA:** *Técnicas de trabajo intelectual*

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- Presentarte un cuestionario para valorar sus técnicas y hábitos de estudio.
- Continuar trabajando en nuestro compromiso de mejora del estudio

**DESARROLLO:**

- 1.** Completar el cuestionario.
- 2.** Revisar los resultados.
- 3.** Realizar compromisos.
- 4.** Lectura y comentario de los consejos.

**MATERIAL:** Acta de la sesión de evaluación. Hoja de trabajo de preevaluación. Fotocopias del cuestionario.  
Visita el [blog del Departamento de Orientación](#)

Te propongo que contestes a estas preguntas, así podrás conocer mejor que aspectos de tus hábitos y técnicas de estudio tienes que procurar perfeccionar. Lo más importante es que te sirva de base para tu reflexión y para que tomes una decisión cara a mejorar tu estudio y no es tan importante que tengas muchas o pocas cuestiones correctas.

### CUESTIONARIO "VALORO MI CAPACIDAD DE ESTUDIO"

Pon una "X" dónde mejor se indique lo que sueles hacer y agrega los comentarios que consideres conveniente.

	NUNCA	A VECES	FRECUEN- TEMENTE	COMENTARIOS Y OBSERVACIONES
<b>a.- Tus condiciones de estudio.</b>				
¿Tienes un lugar fijo de estudio?				
¿Tienes horas de estudio diario fijas?				
¿Programas tu sesión de estudio al empezar?				
¿Preparas al empezar lo que vas a necesitar?				
¿Preparas al terminar lo del día siguiente?				
<b>b.- Tu motivación para el estudio</b>				
¿Te pones a estudiar sin retrasos, ni abandonos?				
¿Crees que lo aprendes te será útil en el futuro?				
¿Aunque la tarea sea difícil no te rindes?				
¿Siempre tienes las tareas hechas a tiempo?				
¿Valoras tu trabajo, cuando terminas tus tareas?				
<b>c.- En clase.</b>				
¿Atiendes a las explicaciones y correcciones?				
¿Procuras terminar los ejercicios en clase?				
¿Te llaman alguna vez la atención?				
¿Muestras interés por la clase?				
¿Tomas notas de lo que dice el profesor?				
<b>d.- Tu método de estudio.</b>				
¿Lees primero, antes de memorizar, todo el tema?				
¿Lo subrayas, haces resúmenes o esquemas?				
¿Compruebas que te sabes bien lo estudiado?				
¿Repasas tus temas repetidamente?				
¿Llevas al día las asignaturas y los ejercicios?				



## 10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

1. Procura convencerte de que tú QUIERES Y PUEDES.
2. Estudia con INTERÉS Y CONCENTRACIÓN. Aprovecha tu tiempo.
3. Prepárate un AMBIENTE de estudio cómodo, relajado, personal, que te permita la concentración y el disponer de los materiales necesarios.
4. CUIDA TUS MATERIALES de estudio.
5. ORGANIZA bien tu tiempo, tus materiales y tu trabajo. Hazte un HORARIO de estudio, que te facilite la planificación de tu estudio personal.
6. Mejora continuamente tu PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN:
  - a. Estudia todos los días a la misma hora y durante un tiempo mínimo fijo.
  - b. Prepara todo lo necesario antes de ponerte a estudiar distribuye tiempos y tareas, al terminar prepara los materiales para el día siguiente.
  - c. Comienza a estudiar por lo más difícil y ve alternándolo con tareas fáciles pero cortas; las fáciles y largas déjalas para el final.
7. Fíjate cada día unos OBJETIVOS de estudio.
8. RELACIONA lo estudiado con tus aprendizajes anteriores. Repasa los esquemas de los temas anteriores, relacionados con el que estas estudiando.
9. Sigue un buen METODO DE ESTUDIO y usa las TECNICAS DE ESTUDIO.
  - a. Haz una lectura rápida del tema, para tener una idea global del mismo, preparar los materiales y aclarar las dudas.
  - b. Haz varias lecturas comprensivas de los apartados del tema y comprueba después de cada lectura si ya te lo sabes.
  - c. Subraya el tema.
  - d. Revisa los ejercicios hechos en clase.
  - e. Haz un resumen o esquema del tema.
10. Cómo preparar EXAMENES:
  - a. Prepáralos con varios días de antelación.
  - b. Repasa varias veces los esquemas y revisa los ejercicios que tengas hechos.

***Haz un seguimiento diario de todos los compromisos que has hecho hasta el momento.***

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 03: A la tarea****PROGRAMA: Técnicas de trabajo intelectual****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- *Revisar los errores que se cometen al tomar apuntes y realizar exámenes.*
- *Tomar conciencia de aquellos que cada uno comete para realizar un plan de acción personal.*
- *Conocer las condiciones necesarias para una buena toma de apuntes.*
- *Revisar los aspectos básicos a tener en cuenta cuando nos enfrentamos con un examen.*

**DESARROLLO:**

1. Presentar la sesión explicando los objetivos de la misma.
2. Comentar las técnicas de estudio. Se recuerdan algunas técnicas de años anteriores.
3. Realización del test de tres minutos. (Se realizó una prueba similar en 1º de ESO)
4. En pequeño grupo, el alumnado reflexionará sobre los casos que se le presentan.
5. Poner en común la reflexión de los grupos y hacer una síntesis de toda la clase. El delegado irá recogiendo en la pizarra los errores que han encontrado en los casos y las estrategias a utilizar para que no se produzcan.
6. Por último, una vez entregado síntesis de los aspectos a tener en cuenta en el estudio, se irá comentando cada uno de los apartados y los alumnos realizarán una propuesta de mejora personal.

**MATERIAL:** Hoja de trabajo. Información para el alumnado[Blog del Departamento de orientación para visitar las webs de técnicas de estudio](#)

## **Hoja de trabajo para el grupo**

### **ESTUDIO DE CASO**

*Luís normalmente no toma apuntes. Piensa que es una pérdida de tiempo puesto que todo está en el libro de texto. Además, cuando ha intentado tomar apuntes no podía seguir el ritmo del profesor. En varias ocasiones tuvo que interrumpir al profesor porque, según él, iba muy deprisa y no le daba tiempo a tomar nota de su explicación. El profesor mostró su disgusto por las interrupciones de Luís.*

**¿Cuáles son los errores que comete Luís al tomar apuntes?**

**¿Qué crees que sería lo correcto en este caso?**

*María es una alumna de 3º de ESO. En la anterior evaluación no ha obtenido buenos resultados. Según ella, los exámenes no le van bien. Casi siempre prepara el examen el día anterior, no tiene una planificación para preparar el mismo. Cuando llega al día siguiente se pone muy nerviosa y no recuerda nada de lo que ha estudiado. En el último que hizo tuvo que pedir algunos materiales a los compañeros. Le cuesta mucho trabajo empezar porque no se decide por la pregunta que va a contestar en primer lugar. El profesor le ha dicho que tiene una escritura muy descuidada y con faltas de ortografía.*

¿Qué errores comete María al preparar los exámenes?

¿Cómo podría mejorar su rendimiento?

¿Cuáles son las principales dificultades que encontráis en los exámenes?

## **Información para el alumno**

### **APUNTES**

Tomar apuntes no significa escribir literalmente lo que dice el profesor. No se trata de copiar al dictado. No hay que olvidar que el profesor explica a mayor velocidad que lo que el más rápido de los alumnos puede escribir.

Consejos prácticos:

- Las ideas deben estar expresadas mediante frases cortas.
- Es importante que, siempre que puedas, utilices tus propias palabras, pero incluyendo los términos o expresiones técnicas o científicas.
- Debes utilizar abreviaturas para palabras de uso corriente.
- Debes poner títulos a los aspectos que se desarrollan en el tema.
- Utiliza párrafos para cada idea, separados por punto y aparte.
- Utiliza abreviaturas.
- Si te pierdes al tomar apuntes, deja un espacio en blanco y luego lo completas.
- Deja un margen amplio en la parte izquierda para poder hacer anotaciones.
- No olvides revisar los apuntes lo antes posible para detectar errores, ideas incompletas, etc.
- No olvides poner la fecha en la cabecera de la hoja y si utilizas hojas sueltas debes numerarlas.

### **PREPARACIÓN DE EXÁMENES**

A la hora de preparar un examen es preciso tener en cuenta los siguientes aspectos:

#### **Antes del examen**

- Planifica la preparación del examen con suficiente antelación.
- Utiliza las técnicas que hemos comentado en otra sesión.
- Memoriza una vez que has comprendido.
- Anota por escrito la hora, duración, tipo de examen y la fecha.
- Mantén una actitud positiva (¡Puedes hacerlo bien!).
- Intenta estar relajado en los días anteriores, especialmente el día inmediatamente anterior.

#### **Durante el examen**

- Lee detenidamente todas las preguntas detectando las palabras clave.
- Tienes que hacer una distribución del tiempo adecuada a las características de cada pregunta.
- Conviene comenzar por aquellas preguntas que debes muy bien.
- Antes de empezar con una pregunta prepara un guión de la misma o piensa en los aspectos que vas a desarrollar y el orden.
- Si estás tan nervioso/a que te encuentras bloqueado relájate, piensa que lo vas a poder hacer y cuando estés menos nervioso comienza por lo más fácil.
- Es muy importante que cuides la presentación del examen y que contestes a todas las preguntas.

#### **Después del examen**

- Revisa el examen una vez que te lo devuelvan corregido. Es importante que observes en qué aspectos has cometido algún error.
- Si tu profesor no lo corrige en clase debes hacerlo tú en casa.
- Intenta superar tus dificultades antes del próximo examen.

**TEST DE TRES MINUTOS**

1. Lea muy bien todo antes de hacer nada.
2. Ponga su nombre en la esquina derecha del papel
3. Subraye la palabra nombre.
4. Dibuje cinco cuadrados pequeños en la esquina izquierda de arriba.
5. Ponga una "x" en cada cuadrado de los que ha dibujado.
6. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadrado.
7. Firme debajo del título de esta página.
8. Después del título escriba "si, si, si".
9. Dibuje un círculo alrededor de la frase número siete.
10. Ponga una "x" en la parte inferior izquierda de esta página.
11. Ponga un triángulo alrededor de la "x" que acaba de dibujar.
12. Por la parte de atrás de esta página multiplique  $70 \times 70$ .
13. Dibuje un círculo alrededor de la palabra "papel" de la pregunta número dos.
14. Diga en voz alta su nombre al llegar a este punto del test.
15. Si cree que ha seguido correctamente las instrucciones grite "lo he hecho".
16. En la parte de atrás de este papel sume  $107 + 278$ .
17. Dibuje un círculo alrededor de la respuesta de la pregunta anterior.
18. Cuente en voz alta de 1 a 10 hacia atrás.
19. Haga tres agujeros en su papel con la punta del lápiz o bolígrafo puesta aquí.
20. Si es la primera persona que llega a este punto grite "soy el primero en seguir las instrucciones".
21. Subraye todos los números pares a la izquierda de esta página.
22. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente, responda sólo a las preguntas uno y dos.

# TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

**Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar".** Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

**Partiendo de nuestro horario presencial en el centro, debemos organizar el resto del tiempo** para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vamos viendo día a día.

**El estudio diario**, sienta decíroslo, es casi obligatorio. **No consiste en estar delante de los libros** dos o tres horas todos los días. **Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario.** Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (metéoslo en la cabeza), no para nuestros padres.

## MEJORA DE LA VELOCIDAD LECTORA

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, **para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.** Podemos ver mejor esto en un ejemplo:

*"En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/*

*El cielo infinito / se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /*

*impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos /*

*los niños se reúnen, / gritando y bailando"* (Brunet 1988, Pág. 93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque tengo que reconocer que la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son mas cortas.

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige **tres páginas** seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto. La **primera hoja** la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees. La **segunda hoja**, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo

que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás. Por último, la **tercera hoja** la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si la velocidad ves que no aumenta repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica. Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

## DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR

En una **habitación** que dispongáis para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una **mesa de trabajo** amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La **luz** que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo. Debes cuidar mucho la **postura**. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

**Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar**, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una **reflexión sobre todo lo que vas a necesitar** y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.).

También es muy importante que sepas **qué es lo que vas a hacer cada día** y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no sólo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas. Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

## EL SUBRAYADO

**El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto.** Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto.

No hace falta decir que existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan esta técnica, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan.

Por esto, es necesario que no sólo conozcáis esta técnica, sino que también la dominéis y uséis. Su fundamento consiste en **resaltar de otro color** (se recomiendan colores vivos como el rojo o verde o los colores fluorescentes, aunque cansan más) aquellas series de palabras que tienen sentido y contenido propio semántico **que con una lectura posterior de lo subrayado esto tenga sentido y se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes.** Por ello no es necesario subrayar artículos, conjunciones (solo en caso de engarces) preposiciones y si es conveniente subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios, etc. Es evidente que es una técnica algo difícil de llegar a dominar y requiere mucha práctica.

Para subrayar **no se recomiendan más de dos colores y también se puede sustituir la "raya" por recuadros o corchetes para señalar párrafos enteros o frases que consideremos de capital importancia.** Subraya si es necesario en tus libros (están para tu servicio y no para adornar) y en tus apuntes o fotocopias. Es recomendable que el subrayado se realice **a lo largo de la segunda lectura del texto** o tema que tenemos que estudiar. Pero también se pueden ir señalando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

También tienes que ir acostumbrándote a **escribir notas a los márgenes**, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

Como ya señalamos anteriormente, en la segunda lectura, reposada, comprensiva y analítica, es cuando debemos hacer estas operaciones y **también es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas o recuadros.** En muchas ocasiones aportan gran cantidad de información de una manera reducida y clara que nos ayudan a comprender mejor lo que estamos leyendo y de una forma más directa. Pensemos que estamos estudiando un tema de economía acerca de las distintas producciones de un país. Si en esa página tenemos una gráfica de barras o por sectores con las cantidades y elementos que produce sabremos inmediatamente en que despunta y en cual otra es deficitaria.

## EL RESUMEN

Es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. La puedes realizar **después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema**, lección o texto. Tienes que **intentar hacerlo sin volver a mirar lo que has leído**, y si lo haces, lo menos posible. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Redactado en forma personal. Tienes que utilizar partículas de enlace entre los distintos párrafos que produzcan la hilazón lógica entre los mismos. Es evidente que un buen resumen depende mucho

de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).

El resumen se utiliza para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

**Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes**, si es necesario, con el texto delante. En principio, todo tipo de textos son válidos para practicar esta técnica.

## LOS ESQUEMAS Y LOS CUADROS SINÓPTICOS

El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una técnica sencilla ya que depende directamente de como se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema **debe presentar las ideas centrales del texto**, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una **presentación limpia y clara**. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideres de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, las mayúsculas y minúsculas, colores y distintos tipos de letras. Escríbelo en términos concisos.

Para trabajar el esquema parte de la lectura analítica de un texto y de su posterior subrayado. **Vete separando cada contenido por puntos, rayas y subrayados**. Mira si lo que has escrito expresa la idea completa del texto sin dejarte datos fundamentales. Puedes utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos.

El esquema se escribe todo seguido y debe intentarse que ocupe el menos espacio posible. No existen nexos de unión de ideas sino, en ocasiones, flechas. No se deben escribir palabras sin contenido propio del texto que analizamos.

El esquema **es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro**. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

Por lo tanto a partir de un texto determinado puedes realizar las siguientes actividades:

- Localizar las ideas centrales del texto.
- Subrayar las palabras o frases que destaquen esas ideas. Subrayar sobre todo las palabras clave.
- Anotar al margen la idea central del texto y de los distintos párrafos.
- A partir de estas actividades hacer el esquema del texto, con el delante, ampliándolo con posteriores lecturas si es necesario.

Por otra parte **el cuadro sinóptico es una variante del esquema que sobre todo se utilizará cuando existan datos muy concretos como fechas, nombres, cantidades** y cuando un texto habla de los mismos elementos pero en

distintas contextualizaciones. Su técnica es igual a la del esquema pero para su plasmación se confecciona un cuadro con las entradas que sean necesarias.

## CÓMO PREPARAR Y HACER UN EXAMEN

Para preparar un examen correctamente **es necesario que sepas previamente y con claridad los contenidos que tienes que estudiar**. Esta tarea de estudio te la puede facilitar aclarándote lo que realmente tiene importancia y lo que no, el propio profesor. Es importante saber **qué tipo de examen nos van a hacer**: test, práctico, teórico, de propia producción de las respuestas, concreto y de respuestas cortas, etc. A partir de ahí ya te puedes ir haciendo una idea de como vas a tener que estudiar: con gran memorización, con conexión de ideas, con todos los datos hasta los de menos importancia, etc.

En este momento tenemos simplemente que poner en práctica todas las técnicas vistas hasta ahora:

- Una primera lectura rápida de lo que hay que estudiar.
- Segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y notas a los márgenes.
- Confección de un resumen.
- Confección de un esquema o cuadro sinóptico.
- Repaso con lectura general por encima, lectura de lo subrayado, lectura del resumen y repaso final a las ideas del esquema.

### CÓMO HACER UN EXAMEN

- Ten claro el **tiempo** que tienes para el examen, tenlo presente siempre.
- Haz una **primera lectura** general de todas las preguntas.
- **Lee detenidamente cada pregunta** y ten claro lo que se te está preguntando.
- **Comienza contestando aquellas que sabes** sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te ha demandado. Después si te queda tiempo complétalas.
- Después pasa a las preguntas que crees que no sabes, no domines o desconozcas.
- **Repasa** las contestaciones que has dado antes de entregar.

## LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. NORMAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de vosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Pero existen muchos **elementos que influyen en la atención**:

- La **motivación** y el interés con que estudiamos.

- Las **preocupaciones**: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La **fatiga**: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Pero podemos hacer algo para que estos factores nos influyan lo menos posible. **Intenta motivarte.** Piensa que lo que haces es para ti, sino ten por seguro que fracasará. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante.

También **debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones.** Afronta los problemas. Búscalas una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, amigos,. No te dejes derrumbar.

**También debes cuidar el ambiente donde estudias.**

**Cuida tu estado físico y tu descanso.** No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte.

La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. **Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica:** con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento sacamos partido. Sé positivo tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido. ¡Te lo aseguro!

## LA TOMA DE APUNTES

Antes de empezar...

Mira los apuntes que hasta el momento has tomado y califícalos siguiendo los siguientes criterios:(de 1-deficiente a 6-muy buena)

1. -Contienen las ideas principales de la explicación:
2. - Se ve el orden lógico de las ideas:
3. - Limpieza:
4. - Claridad en la letra, subrayados, etc.:
5. - Orden:
6. - Brevidad:

**Si la media es tres o inferior a tres te recomiendo que leas lo siguiente.**

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y práctica. La concentración es algo fundamental.

Una buena idea para facilitar la toma de apuntes es que **sepamos de qué va el tema que nos van a exponer.** Por eso, si es posible, sería conveniente echarle un vistazo al tema el día anterior para saber por donde irán las cosas. Por otra parte, tu actitud ante el profesor y el tema deberá ser positiva. No tengas prejuicios y no te dejes llevar por los estados de ánimo, ni por las simpatías o antipatías. Concéntrate en lo que haces. Controla tu atención. No divagues. Es fundamental

que estés atento al profesor, mírale, busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

- Captar la lógica de lo que expone el profesor.
- Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
- Buscar la utilidad para ti de lo que explica.

Resume lo que el profesor va diciendo. Utiliza **papel** que puedas archivar. **Siempre con el mismo formato. Guarda los apuntes en carpetas por materias y por días. Inicia los apuntes poniendo en la parte superior de la hoja la fecha y la asignatura o materia.** Esto te facilitará su clasificación y orden. Los apuntes debes tomarlos de tal manera que sean fáciles de leer. No escribas todo lo que el profesor diga. **No lo copies todo. Sólo las ideas importantes.** Copia las fechas, nombres, referencias, etc. **Deja margen a la derecha y a la izquierda para anotaciones o aclaraciones. Utiliza el subrayado y las mayúsculas para resaltar lo más importante.** Sé breve. Abrevia cuanto puedas las palabras. Utiliza siglas, abreviaturas (comprensibles posteriormente) o cualquier signo que tú crees y que para ti signifique algo.

Tu mismo puedes crear tus propias normas o símbolos. Práctica un poco y verás como los resultados mejorarán.

## LA MEMORIA Y LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS

Uno de los temas que más interés tiene en las Técnicas de Estudio, y por el cual más preguntáis, es La Memoria. Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Pero lo importante es entender la memoria correctamente.

**"La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material"**

Empezaremos diciendo que la memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases:

- ◆ Registrar
- ◆ Retener
- ◆ Rememorar

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos (por eso no es conveniente "chapar" sin saber lo que "chapamos").

◆ **Registrar:** En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la **primera lectura**. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Pero **es fundamental que lo que leamos y escribamos lo hagamos de una forma ordenada, lógica y comprendiendo lo que se lee.** No os pongáis a estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no habéis leído

◆ **Retener:** Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más fácil nos será retenerlo. Esta es una premisa básica dentro del proceso de la memorización: La **Atención**. Por esta razón el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Es fundamental la **concentración**: aislaros de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música. No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si queréis estudiar con música hacerlo con clásica o instrumental. Tampoco que sea Rock o Heavy, más bien Jazz, Blues, etc. Para retener las cosas, releer los textos solo con lo subrayado, releer las fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

◆ **Rememorar:** Este es el proceso más importante y el que a todos más os interesa. El recordar aquello que hemos memorizado. Para ello, **la manera de haberlo retenido (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) va a ser fundamental y también el interés que hayamos puesto en ello**. A veces intentamos recordar algo que sabemos claramente que hemos estudiado, pero como no lo hicimos de la manera correcta y con la lógica necesaria no es imposible rememorarlo. La lógica, el orden, la intención. Pero es que realmente son las piezas claves de la memoria.

Dentro del tema de la memoria, tenemos la **memoria a corto plazo** y la **memoria a largo plazo** (esta segunda es la que a todos vosotros más os interesa). En un principio cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo, pero lo que tenemos que pretender es "enviarla" a la memoria a largo plazo, que es la que pervive y la que necesitamos a la hora de los exámenes o pruebas.

Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que sí es evidente es que **se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito (no todo al completo) o que previamente hemos clasificado**. Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas. Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola.

## LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS O TRUCOS PARA RECORDAR

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de truquillos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Posiblemente habréis oído hablar de ellos. Se basan en que recordamos mejor aquello que nos es conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado. Esto lo veremos mucho mejor con un ejemplo.

*Ejemplo:*

*La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:*

*Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón*

*Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería **confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos**: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordarnos de estos ocho elementos. Fijaos que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).*

Esta es una posibilidad para este ejemplo concreto, pero seguro que podéis encontrar otros muchos no sólo para esta serie sino para esas cosas que tenéis que estudiar y no hay manera de memorizarlas y recordarlas.

Podéis hacer multitud de combinaciones o propias invenciones, pero tampoco compliquéis mucho las cosas por que sino luego tampoco recordareis la regla nemotécnica que habéis creado.

*Un ejemplo para recordar una fórmula:*

*La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un prestamos es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te)*



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 04: Día Internacional de la No Violencia****PROGRAMA: Educación en valores****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- Conseguir que los alumnos desarrollen actitudes como la solidaridad, la tolerancia, el respeto, la libertad, la seguridad, la justicia y la igualdad. Que tomen conciencia de las situaciones de conflicto sociales, reflexionando sobre ellas de forma crítica, y tomando conciencia de que los conflictos pueden ser resueltos positivamente o negativamente, pero que son inherentes a la vida.

**DESARROLLO:**

- ❖ Realizar la ACTIVIDAD "30 de enero" que se encuentra alojada en la web del departamento de orientación
- ❖ Debate en gran grupo.

**MATERIAL:**

Recursos en la red.

## 30 de Enero: Día Escolar de la No-violencia y la Paz



### INTRODUCCIÓN

El 30 de enero celebramos el Día de la Paz, pero **LA PAZ** debemos construirla cada uno de los días del año y con la colaboración de todos. La lucha por la Paz no tiene fronteras de edad, sexo, religión o cultura. Muchas han sido y son las personas que dedican todos sus esfuerzos a lograr un mundo en el que la justicia, la paz y la igualdad sean una realidad. El objetivo de esta actividad es que seamos capaces de conocer la vida de algunas de estas personas y reflexionar acerca de su aportación a un mundo más en Paz.

### TAREA

Por un lado los tendréis que realizar un **informe final** donde contaréis lo aprendido sobre el Día 30 de Enero dando respuestas a las preguntas:

- 1ª. ¿Por qué se celebra el 30 de enero el Día de la Paz? ¿Que se entiende por Paz?
- 2ª. ¿Recuerdas algunos conflictos bélicos del siglo XX y del actual?
- 3ª. ¿Qué conoces de la Cruz Roja?
- 4ª. ¿Qué sabes acerca del Premio Nobel de la Paz? ¿Quién es el último galardonado?, ¿Quién fue el primero?
- 5ª. ¿Qué son los movimientos pacifistas? ¿Cuántos conoces?
- 6ª. Haz una propuesta de Paz

-La segunda parte de la tarea consistirá en realizar unos murales para la clase con lemas alusivos al tema y con personas o instituciones que hicieron algo importante para conseguir un mundo más justo

### RECURSOS

A continuación encontrarás sitios webs previamente seleccionados, con la finalidad de agilizar la investigación y evitar la pérdida de tiempo en la búsqueda sin rumbo

Visita las siguientes webs:

- [Día Escolar de la No-violencia y la Paz](#)
- [Paz](#)
- [Conflictos relegados a segundo plano](#)
- [La vuelta al mundo en 30 guerras](#)
- [Pacifismo](#)
- [Premio Nobel](#)
- [Cruz Roja](#)

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 05: Planetas****PROGRAMA:****REALIZADA POR :****FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.

**DESARROLLO:**

Primer paso. Dividir la clase en grupos pequeños y repartirles los datos del problema.

Segundo paso. Dejar unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 25 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, qué estrategia de trabajo utilizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así explicarla y presentar las razones de su solución.

Cuarto paso. A partir de las observaciones del tutor iniciar un debate en clase sobre las conductas, actitudes, estrategias de trabajo que contribuyen a un buen rendimiento y sobre las que han provocado alguna distracción, interrupción, perturbación, etc. para ello se puede utilizar la "Guía de observación de la dinámica grupal"

Conviene evitar las personalizaciones, sólo se comentarán las conductas evitando mencionar en lo posible la persona o grupo que las hizo, Lo importante es que se den cuenta de las conductas favorecedoras y perturbadoras del trabajo en grupo.

**MATERIAL:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal"

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

<b>PLANETA</b>	<b>DIÁMETRO</b>	<b>ROTA CADA</b>	<b>SATÉLITES</b>
MARTE	6.794 km	24 horas	2 satélites
NEPTUNO	19.500 km	16 horas	8 satélites
PLUTÓN	2.2.85 km	6 días	1 satélite
URANO	51.800 km.	15 horas	15 satélites

**PROBLEMA DE LÓGICA. PLANETAS DEL SISTEMA SOLAR.**

Hemos elegido cuatro planetas del sistema solar para comprobar cómo va tus conocimientos de astronomía, tienes que averiguar el diámetro, el tiempo que tarda en rotar sobre sí mismo y el número de satélites que posee cada uno. Te damos unas pistas para ayudarte, úsalas.

1. Plutón da una vuelta sobre sí mismo cada seis días y es el planeta más pequeño.
2. La rotación de Urano es más rápida que la del planeta con dos satélites, y el planeta que tiene ocho satélites rota cada 16 horas.
3. El planeta que gira cada 24 horas tiene 6.795 km. de diámetro y dos satélites. El de un único satélite tiene 2.285 km. y rota cada 6 días.
4. El diámetro de Marte (que no tiene 15 satélites) es mayor que el de Plutón y menor que el de Urano; el diámetro de Neptuno tiene 49.500 km.
5. El planeta con 8 satélites rota cada 16 horas.
6. Urano tiene 51.800 km. de diámetro y gira sobre sí mismo cada 15 horas.

## GUIA DE OBSERVACION DE LA DINAMICA GRUPAL.

- ✓ ¿Cómo se organiza el grupo, cómo se sientan, qué materiales usan al iniciar el trabajo, cómo se organizan esos materiales, etc.?
- ✓ ¿Qué procesos han utilizado (turno de palabras / turno libre, división de tareas, ordenación de objetivos, etc.?)
- ✓ ¿Ha habido algún moderador, quién lo nombro, cómo se eligió?
- ✓ ¿Se nombró un secretario, cómo se hizo?
- ✓ ¿Cuántas intervenciones de cada tipo ha habido? Pon una raya cada vez que observes una de ellas, no pongas nombres.

Propuestas de trabajo	
Aportes de datos e informaciones	
Frases de ánimo	
Bromas, juegos	
Valoraciones de las opiniones de otros	
Frases de critica	
Debates ordenados y respetuosos	
Discusiones fuertes, enfrentamientos	
Suavización de los enfrentamientos	
Obstrucciones al trabajo del grupo	
Resúmenes de lo ya acordado	
Abandonos del grupo	
Escapadas para espiar a otros grupos	

¿Qué otras observaciones harías?



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 06: Grandes inventores**  
**PROGRAMA: Razonamiento lógico**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.

**DESARROLLO:**

Primer paso. Dividir la clase en grupos pequeños y repartirles los datos del problema.

Segundo paso. Dejar unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 25 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, qué estrategia de trabajo utilizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así explicarla y presentar las razones de su solución.

Cuarto paso. A partir de las observaciones del tutor iniciar un debate en clase sobre las conductas, actitudes, estrategias de trabajo que contribuyen a un buen rendimiento y sobre las que han provocado alguna distracción, interrupción, perturbación, etc. para ello se puede utilizar la "Guía de observación de la dinámica grupal"

Conviene evitar las personalizaciones, sólo se comentarán las conductas evitando mencionar en lo posible la persona o grupo que las hizo, Lo importante es que se den cuenta de las conductas favorecedoras y perturbadoras del trabajo en grupo.

**MATERIAL:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal"

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

<b>INVENTOR</b>	<b>INVENTO</b>	<b>AÑO</b>	<b>NACIÓ EN</b>
EDISÓN	Fonógrafo	1877	EEUU
FAHRENHEIT	Termómetro	1714	Alemania
MARCONI	Radio	1897	Italia
NIEPCE	Fotografía	1847	Francia

**PROBLEMA DE LÓGICA. GRANDES INVENTORES.**

Aquí tienes cuatro grandes inventores, trata de deducir qué inventó cada uno de ellos, en qué año patentó su invento y en qué país nació.

Estas son las pistas que tenemos, te aconsejamos que uses los gráficos:

- ✚ Edison patentó su invento en 1877. Gracias a él podemos oír la voz grabada.
- ✚ La fotografía fue un invento de un francés y no se produjo en 1714.
- ✚ El invento del italiano Marconi fue posterior al del termómetro.
- ✚ La radio fue creada en 1897 por un italiano.
- ✚ El estadounidense, que no es Niepce, fue el padre del fonógrafo.
- ✚ Fahrenheit ni nació en Estados Unidos ni divulgó su creación en 1847.
- ✚ El invento patentado más tarde fue la radio.
- ✚ El francés patentó su creación en 1847. Gracias a él podemos ver una imagen grabada.
- ✚ Quién nació en Estados Unidos fue el creador del fonógrafo.
- ✚ El termómetro fue una creación de un alemán, y se inventó en 1714.

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 07: El misterio de la avenida complicada**  
**PROGRAMA: Técnicas de trabajo (Razonamiento lógico)**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Adquirir experiencias de organización del trabajo.

**DESARROLLO:**

Primer paso. Dividid la clase en grupos de cinco o seis alumnos y repartidles los datos del problema. Explicadles que el ejercicio consiste en saberse organizar para ser capaz de descubrir la solución al problema lo antes posible.

Segundo paso. Dejad unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 30 a 35 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así iniciar un pequeño debate para aclararla y presentar las razones de la solución.

Cuarto paso. A partir de las observaciones del tutor sobre la dinámica grupal iniciar un debate en clase sobre las conductas, actitudes, estrategias de trabajo que contribuyen a un buen rendimiento y sobre las que han provocado: distracción, interrupción, perturbación, etc.

Conviene evitar las personalizaciones, sólo se comentarán las conductas evitando mencionar en lo posible la persona o grupo que las hizo, Lo importante es que se den cuenta de las conductas favorecedoras y perturbadoras del trabajo en grupo.

**MATERIAL:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal"

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

CASA Nº	COLOR	PROPIETARIO	ESPOSA	COCHE	AFICIÓN
1	Verde	Pedro	Rosario	Mercedes	Filatelía
3	Gris	Juan	Catalina	Ford	Jardinería
5	Blanca	Alberto	Celia	BMW	Deporte
7	Azul	Federico	Adela	SEAT	Lectura
9	Roja	Manuel	Vicenta	Renault	Teatro

Nota: Actividad complicada y laboriosa, entre las pistas no se les da el cuadro para poner la solución, se les puede copiar en la pizarra si se considera oportuno. E incluso si se observa que no se avanza en la solución copiarles una de las columnas, o bien varios datos al azar.

### **EL MISTERIO DE LA AVENIDA COMPLICADA.**

En una avenida hay cinco casas numeradas con el 1, 3, 5, 7 y 9 de izquierda a derecha, cada casa tiene un color diferente, en cada casa vive una persona distinta que usa un coche de una marca específica, tiene una afición preferida y una esposa distinta. Vuestra tarea será organizar vuestro trabajo en grupo para encontrar la solución lo antes posible. ¿Dónde vive cada uno, con quién, qué coche usa, cuál es su afición preferida?

### **PISTAS PARA RESOLVER EL MISTERIO:**

- Las cinco casas están en la misma avenida y en la misma acera.
- Pedro vive en la casa verde, que es la primera casa de la calle.
- Federico tiene un SEAT, y vive en la casa azul.
- En la casa tercera les gusta hacer deporte, en ella vive también Celia.
- Juan está casado con Catalina, a los dos les gusta cuidar de su jardín.
- La casa verde tiene a su derecha la casa gris.
- La lectura es la afición preferida de Federico.
- Celia vive en una casa que está equidistante de la casa en donde se cuida el jardín con esmero y de la que tienen un SEAT.
- A Rosario y a su esposo no les gusta el teatro, ni habitan en la casa azul.
- La afición de los que viven en la casa blanca es hacer deporte, su coche es un BMW.
- Adela que vive en la casa 4ª, comparte el SEAT con Federico.
- Vicenta reside en la casa vecina de la que a su propietario le encanta la lectura.
- Pedro y Juan son vecinos, están casados con Rosario y Catalina respectivamente.
- Manuel, casado con Vicenta, vive en la casa roja, y les encanta el teatro.
- El dueño del BMW se casó hace 10 años con Celia.
- El Renault es del propietario de la casa roja, le gusta el teatro y se casó con Vicenta.
- Celia es vecina de la casa gris y de la azul.
- Al propietario del Ford le encanta cuidar su jardín.
- Vicenta es vecina del dueño de un SEAT.
- El propietario del Renault es vecino de Adela.
- Alberto vive en una casa pintada de blanco y tiene un BMW.
- Pedro es el propietario del Mercedes y le encanta coleccionar sellos.
- Los nombres de las mujeres son: Adela, Catalina, Celia, Rosario, Vicenta; y los de los hombres son: Alberto, Juan, Federico, Manuel, Pedro

## **GUIA DE OBSERVACION DE LA DINAMICA GRUPAL.**

¿Cómo se organiza el grupo, cómo se sientan, qué materiales utilizan para iniciar el trabajo, cómo se organizan esos materiales, etc.?

¿Qué procesos han utilizado (turno de palabras / turno libre, división de tareas, ordenación de objetivos, etc.

¿Ha habido algún moderador, quién lo nombro, cómo se eligió?

¿Se nombro un secretario, cómo se hizo?

¿Cuántas intervenciones de cada tipo ha habido? Pon una raya cada vez que observes una de ellas, no pongas nombres.

- Propuestas de trabajo.
- Aportes de datos e informaciones.
- Frases de ánimo.
- Bromas, juegos.
- Valoraciones de las opiniones de otros.
- Frases de crítica.
- Debates ordenados y respetuosos.
- Discusiones fuertes, enfrentamientos.
- Suavización de los enfrentamientos.
- Obstrucciones al trabajo del grupo.
- Resúmenes de lo ya acordado.
- Abandonos del grupo.
- Escapadas para espiar a otros grupos

¿Qué otras observaciones harías?



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 08: *Debatimos*****PROGRAMA: *Organización del grupo*****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- *Revisar la marcha del grupo durante los primeros meses del curso.*
- *Concienciar de la necesidad de la organización de la asamblea para la participación democrática de los alumnos.*
- *Tratar algún tema de interés para el grupo.*
- *Realizar propuestas de mejora en los distintos ámbitos tratados.*

**DESARROLLO:**

1. Reflexión en grupo sobre la marcha del curso en los aspectos que se consideren en el orden del día de la asamblea.
2. Recogida en pequeño grupo de las conclusiones y propuestas y nombramiento de un portavoz.
3. Formación de la mesa de la asamblea y asignación de tareas a los miembros de la misma. La mesa la formarán el Delegado que actuará como presidente; el Subdelegado que actuará como secretario y dos vocales (serán cargos rotativos), uno de ellos llevará el control del turno de palabra y el otro se encargará de la disciplina de la asamblea( se le avisará hasta tres veces a aquel miembro que moleste y en tal caso se le considerará fuera de la asamblea y perderá el derecho a voz y a voto).
4. Se recogerán las propuestas, se elaborarán y se convertirán en compromisos del grupo.

**MATERIAL:** Acta de la sesión. Hoja de trabajo.**COMENTARIO:*****Esta actividad se realiza a mitad de cada trimestre y cuando la problemática del grupo así lo exija.***



**Hoja de trabajo en grupo****Actividad: *Debatimos***

Debate en pequeño grupo. Durante 15 minutos se debaten y se dan propuestas a los temas del Orden del Día. Uno de los alumnos actuará como secretario y portavoz del grupo en la asamblea.

<b>TEMA:</b>
OPINIONES:
PROPUESTAS:

<b>TEMA:</b>
OPINIONES:
PROPUESTAS:

<b>TEMA:</b>
OPINIONES:
PROPUESTAS:



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 09: 28 de febrero****PROGRAMA: Educación en valores****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- Comprender los motivos de la celebración del Día de Andalucía.
- Desarrollar el interés por celebrar de forma grupal la alegría de las fiestas.
- Conocer y valorar los símbolos, costumbres y la cultura de Andalucía

**DESARROLLO:**

Realización de la actividad propuesta  
Debate y puesta en común.

**MATERIAL:****COMENTARIO:**

# 28 de febrero: Día de Andalucía



## INTRODUCCIÓN

El 28 de Febrero celebramos el aniversario de la consulta popular en referéndum por el cual el pueblo andaluz decidió, en aquel 28 de febrero de 1980, acceder a su autonomía por una vía política que la consagraba como una de las comunidades históricas del estado español y comenzaba su andadura lo que hoy conocemos como Comunidad Autónoma de Andalucía.

## TAREA

Tendréis que realizar un **informe final** que dé respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuándo celebramos el Día de Andalucía? ¿Por qué esa fecha?
2. ¿De dónde ha surgido el nombre de Andalucía?
3. ¿Cuáles son los símbolos de Andalucía?
4. ¿Cuándo aparece por primera vez la Bandera Andaluza?
5. ¿Quiénes son los autores de la letra del Himno de Andalucía?
6. ¿Qué es el Estatuto de Autonomía?
7. ¿Cuándo se aprobó el Estatuto de Autonomía de Andalucía? ¿Quién lo hizo?
8. ¿Qué es el Parlamento Andaluz y cuáles son sus funciones?
9. Indagar en la vida de Blas Infante

## RECURSOS

A continuación encontrarás sitios webs previamente seleccionados, con la finalidad de agilizar la investigación y evitar la pérdida de tiempo en la búsqueda sin rumbo. Visita las siguientes webs:

[Pregunta 1](#)

[Pregunta 2](#)

[Pregunta 3 y 4](#)

[Pregunta 5](#)

[Pregunta 6](#)

[Pregunta 7](#)

[Pregunta 8](#)

[Pregunta 9](#)

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 10: Soy ingeniera de telecomunicaciones****PROGRAMA: Orientación Académica y Profesional****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- *Poner de manifiesto el conflicto que surge cuando se realizan elecciones no estereotipadas.*
- *Reflexionar sobre los procedimientos de resolución de un conflicto teniendo en cuenta la diversificación profesional.*
- *Cuestionar los estereotipos que sitúan a hombres y mujeres en planos distintos respecto al concepto de trabajo y entender el mundo del trabajo como un todo que engloba el trabajo productivo y reproductivo.*

**DESARROLLO:**

1. Lectura a nivel individual del caso y contestación a las cuestiones propuestas.
2. A continuación en pequeño grupo se analiza y debate la situación provocada por el caso expuesto y las posibles soluciones al caso.
3. Por último, en gran grupo, se hace una puesta en común y se obtienen las soluciones más adecuadas, realizando propuestas que puedan eliminar los prejuicios respecto a la discriminación en una profesión.

**MATERIAL:** Programa "Elige" C.E.J.A. Instituto de la Mujer.

## ***Información para el alumno***

### **SOY INGENIERA DE TELECOMUNICACIONES**

A Ma Ángeles siempre le habían gustado las Matemáticas, parecía que tenía una cierta debilidad por el Álgebra y destacaba en todas las materias de ciencias.

Cuando cursó Bachillerato, sus soluciones a los problemas eran los mejores de la clase, pero tenía la sensación de que casi nunca se hacía caso a sus respuestas. Por otro lado, en su casa, en la que no circulaba demasiado dinero, todos los ánimos y las exigencias para el estudio eran para su hermano Luis, el mayor.

Los auténticos problemas llegaron al entrar en la Escuela de Ingenieros de Telecomunicación. Gran parte de sus energías las gastó en convencer a muchas personas, que no confiaban en su capacidad para terminar esta carrera.

Hoy es ingeniera de Telecomunicaciones. Parece que se han superado todos los conflictos y, en algunos momentos, este título le ha compensado de tantas dificultades. Hasta ha encontrado un buen trabajo que le permite satisfacer otras aficiones.

Tiene un buen sueldo. Ahora puede viajar, comprar cosas, ir a la discoteca cuando le apetece y gastar en libros todo el dinero que quiera. Se encuentra segura y confiada.

Hoy tiene su primera reunión de trabajo como ingeniera. Se celebra fuera de su oficina habitual. Tendrá que ir acompañada de otra persona que le asista en lo que necesite; puede ir cualquier administrativo de su gabinete. Se escoge a la persona que le acompañará, es Rafa, un compañero simpático y con buena presencia.

La reunión se celebra en un buen edificio. Todas las personas son amables y van vestidas con ropas muy caras. Aun no han llegado a presentarse cuando alguien, de la reunión, le pide que le traiga de una mesa unas fotocopias. Observa que todas las atenciones y las preguntas técnicas van a Rafa.

Al principio no se da cuenta, pero inmediatamente piensa en la situación.

¿Qué ha pasado? Solamente ver a las dos personas recién llegadas han pensado que Rafa es el ingeniero y ella la secretaria.

Se origina una confusión dentro de su cabeza, vuelven a resurgir todos los conflictos y sentimientos pasados. Se encuentra nerviosa y enfadada. Dispuesta a gritar y hasta insultar a los presentes. Por un momento piensa en abandonar la reunión.

## ***Hoja de trabajo para el alumno***

### **TRABAJO INDIVIDUAL**

- ¿Cómo me sentiría si fuera la protagonista?
- Enumero ideas previas que sobre hombres y mujeres, tienen las personas que asisten a la reunión.

SOBRE LAS MUJERES

SOBRE LOS HOMBRES

- Estas ideas: ¿Son perjudiciales o beneficiosas?

### **TRABAJO EN PEQUEÑO GRUPO**

Analizamos y debatimos este entre todos, a través del siguiente guión:

- Análisis de la situación del texto y propuesta de soluciones.
- ¿Qué vamos a argumentar para demostrar su capacidad profesional.
- ¿Cómo debería resolver la protagonista su rabia y su conflicto interior?
- ¿Qué se puede hacer para eliminar los prejuicios respecto a hombres y mujeres?

Una vez consensuado los puntos anteriores, la persona que sirve hoy de portavoz del grupo lo comunicará a toda la clase.

### **TRABAJO EN GRAN GRUPO**

- ¿Cómo nos hemos sentido haciendo la actividad?
- Explica la solución debatida en tu grupo.
- ¿Considera la clase que éste es un caso de discriminación?

### **CONCLUSIÓN DE GRUPO**

1. Escribo dos acciones para eliminar los prejuicios respecto a la discriminación en la profesión.

2. Vamos a consensuar tres ejemplos de profesiones a las que tradicionalmente no acceden hombres o mujeres.

HOMBRES

MUJERES



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 11: *Mi profesión ideal*****PROGRAMA: *Orientación académica y profesional*****REALIZADA POR : Orientador****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****DESARROLLO:**

1. Esta sesión debe ser realizada por el Orientador. Se aplicará el cuestionario "Preferencias Profesionales" nivel Medio de la editorial CEPE.
2. Se explica el objetivo de la actividad, se dan las instrucciones para cumplimentarlo y se realiza el cuestionario.

**MATERIAL:**

Cuestionario "Preferencias profesionales" Nivel medio  
Editorial CEPE.

**COMENTARIO:.**

*Esta sesión será de dos horas (dos semanas).*



## REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS

**ACTIVIDAD 12: Evaluamos el trimestre**  
**PROGRAMA: Autoevaluación.**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

### RESUMEN DE LA ACTIVIDAD

**OBJETIVOS:**

- *Potenciar la participación del alumnado en la valoración de su aprendizaje.*
- *Analizar el proceso de aprendizaje de cada alumno con el fin de detectar posibles fallos e introducir mejoras.*
- *Recoger las inquietudes del grupo para su traslado a la sesión de evaluación.*
- *Plantear propuestas al profesorado para solucionar los posibles problemas del grupo.*

**DESARROLLO:**

1. El Tutor explica los objetivos de la actividad, insistiendo en la importancia de que se realice una evaluación honesta del trabajo realizado.
2. Cada alumno completa su hoja de trabajo en la que realiza una reflexión sobre su trabajo durante el trimestre, los posibles errores y las posibles soluciones.
3. Se reúnen en pequeño grupo y contestan a las cuestiones de la hoja de trabajo en grupo.
4. Seguidamente se abre una asamblea en la que los portavoces de cada grupo comentarán los puntos del documento tratado y se abrirá un turno de palabra para cualquier comentario que se quiera añadir. Cuando exista alguna reclamación del alumnado sobre algún área en concreta, el profesor debe conocerla con anterioridad a la sesión de evaluación.
5. Por último el Tutor y el Delegado realizan el informe para la sesión de evaluación.

**MATERIAL:**

Hoja de trabajo individual y de grupo. Informe para la sesión de evaluación

**COMENTARIO:** Conviene revisar todos los compromisos (individuales y colectivos).

*En el informe para presentar en la junta de evaluación, el secretario del grupo debe hacer una síntesis clara y precisa de todas las intervenciones de los compañeros, omitiendo en todo momento cualquier nombre concreto o alusiones a personas concretas. Si es preciso citar a algunas, hacedlo con el respeto que se merecen todas las personas, sean alumnos, profesores, personal no docente, etc.*

*Posibles preguntas para iniciar el debate de grupo:*

**¿Cuáles crees que han sido los principales problemas del grupo?**

¿Qué aspectos han sido los más positivos a lo largo del trimestre?

¿Qué áreas o materias os han resultado especialmente complicadas? ¿Por qué?

¿Qué compromisos podemos plantear para que mejore el grupo?

## **Hoja de trabajo para el alumno**

**Valora de 0 a 10 los siguientes aspectos según coincidan con lo que te ha ocurrido a lo largo del trimestre. En la última columna escribe la nota que, en función de tu esfuerzo te debería corresponder (Ins, Suf, Bi, Not, Sob)**

Área o materias	Participación en clase	Atención a explicaciones	Realización de tareas para casa	Realización de tareas en clase	Preparación de exámenes	Autoevaluación
Lengua Castellana						
Lengua extranjera						
Matemáticas						
Ciencias Naturales						
Ciencias Sociales						
Educ. Física						
Ens. De Religión						
Educ. Ciudadanía y los derechos humanos						
Tecnologías						
Optativa						

Una vez recibidas las calificaciones compara con la autoevaluación e indica aquellas áreas o materias en las que existe discrepancia.

Explica las posibles causas de estas diferencias.

Alumno:

1.- ¿La marcha del curso se desarrolla como lo habías previsto?

Sí

No

Porque

.....  
.....

2.- ¿Han surgido desde la primera evaluación algunas dificultades con los compañeros?

Sí

No

¿En qué consisten? .....

.....

3.- Las asignaturas en las que sigues encontrando dificultades son:

1º ....., porque .....

2º ....., porque .....

4.- Los problemas que te plantean esas asignaturas siguen siendo por:

Mi interés

Mis dificultades en la lectura y escritura.

Mi dificultad para comprender el vocabulario.

Mis dificultades en el estudio.

Mi habilidad para resolver problemas.

Mi concentración en el estudio.

Las explicaciones del profesorado.

Mis relaciones con el profesorado.

La organización de la clase.

.....

.....

5.- ¿Qué medidas tomaste desde la evaluación anterior para superarlas?

Por tu parte: .....

.....

6.- ¿Qué otras medidas crees que deberías tomar?

.....

.....

.....

7.- Y por parte del profesorado, ¿qué medidas podría tomar?

.....

.....

8.- Ahora, tu tiempo de estudio semanal es de \_\_\_\_\_ horas.

En el primer trimestre era de \_\_\_\_\_

9.- ¿Cuáles son las cosas que más te han gustado durante el 2º trimestre?



**Propuestas para presentar a los profesores en la  
sesión de evaluación.**

Nivel: 3º ESO Grupo: