

Cuaderno de Orientación

1^o

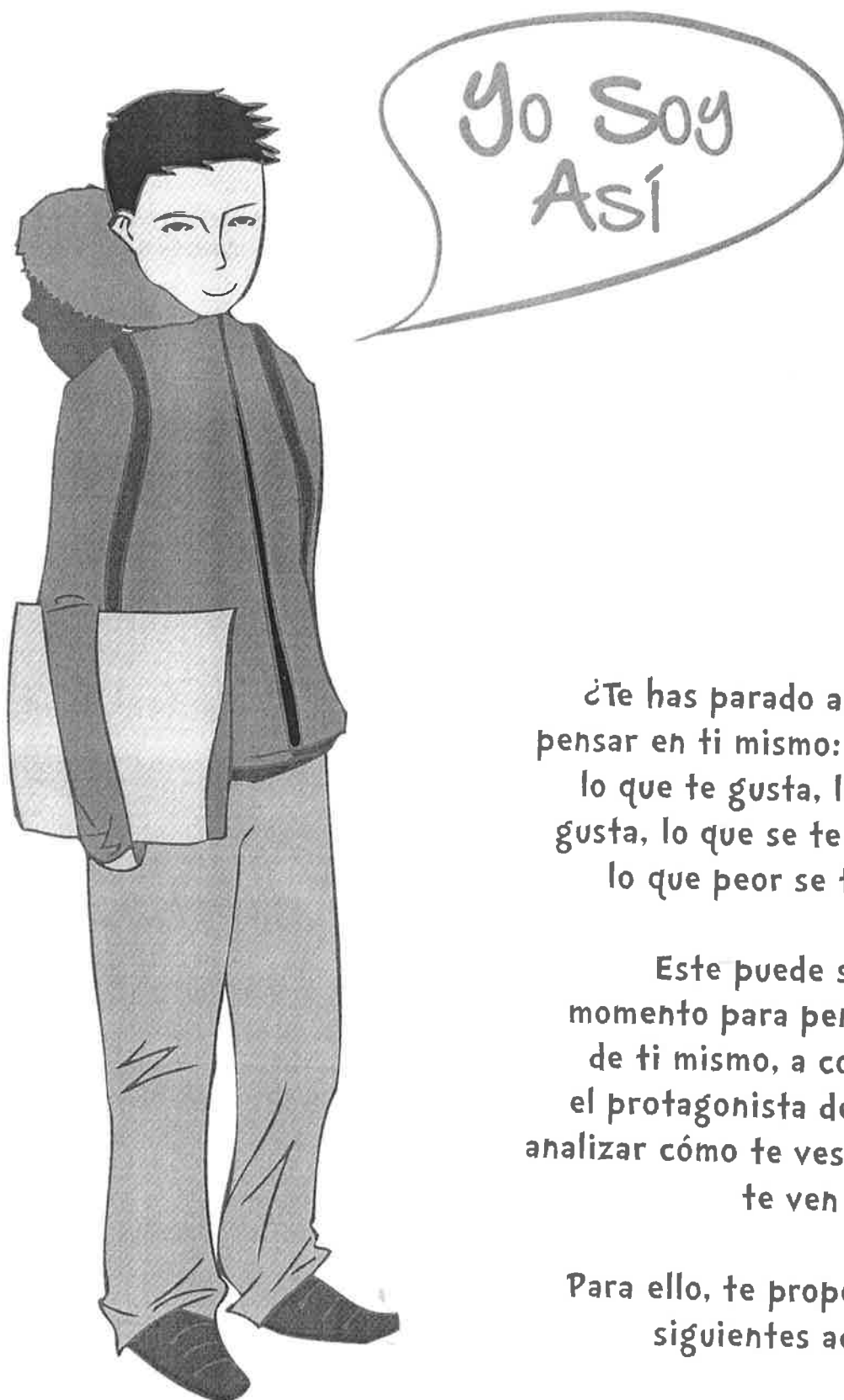
ESO

ACTUALIZADO A
ENERO de 2017



Premios
Educaweb
de Orientación
Académica y Profesional
1^{er} premio
Edición 2011

2. AUTOCONOCIMIENTO



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

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

Para ello, te proponemos las siguientes actividades.



ACTIVIDADES

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

DESCRIBE CÓMO ERES

Escribe un texto de al menos 15 líneas:

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

Procura utilizar muchos adjetivos. Será una buena ocasión para consultar con tus amig@s y tu familia.

Puedes aprovechar un momento en que veas a tu familia relajada para que te comenten cómo te ven.

SI NOS FIJAMOS EN MI ASPECTO EXTERIOR YO...

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

ENTRE LAS COSAS QUE MÁS ME GUSTAN...

.....

.....

.....

.....

2.1. MIS CUALIDADES

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

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



ACTIVIDADES

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

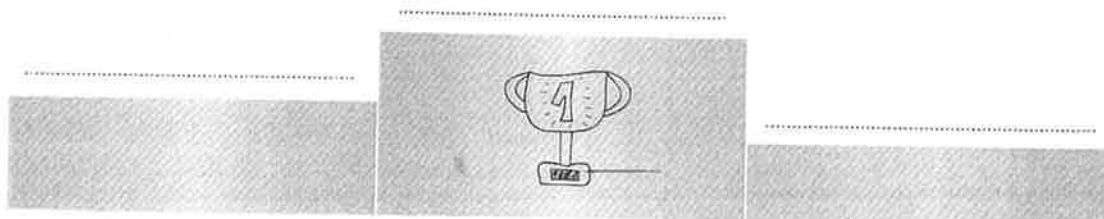
ALEGRE	AMABLE	CARIÑOSO/A	COOPERATIVO/A	ESTUDIOSO/A
GENEROSO/A	CREATIVO/A	MANITAS	IMAGINATIVO/A	POSITIVO/A
ORDENADO/A	SOLITARIO/A	PACIENTE	REFLEXIVO/A	RESPECTUOSO/A
RESPONSABLE	SINCERO/A	BUENO/A	SIMPÁTICO/A	TRABAJADOR/A

TRABAJO EN PAREJAS

Con un compañero/a, rellena la siguiente tabla. También puedes preguntar a tu familia.

CUALIDADES	CÓMO ME VEO	CÓMO ME VEN MIS AMIG@S	CÓMO ME VE MI FAMILIA

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



CONCLUSIÓN

Después de pensar en esta actividad, completa:

YO ME CONSIDERO UNA PERSONA...

.....

.....

.....

LOS DEMÁS ME VEN COMO UNA PERSONA...

.....

.....

.....

Entiendo que mi forma de ser será una mezcla de esas 2 visiones que hay sobre mí.

YO ME PUEDO CONSIDERAR...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2.2. MIS AFICIONES

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



ACTIVIDADES

Escribe 5 cosas que te gusta hacer.

CON MIS AMIG@S ME GUSTA...

EN CASA ME GUSTA...

CON MI FAMILIA ME GUSTA...

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

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

2.3. MIS APTITUDES Y MIS CAPACIDADES

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

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



TRABAJO POR PAREJAS

Déjale tu cuaderno a un compañer@ para que te pase el siguiente cuestionario, anotando en él tus respuestas. Una vez acabado se lo preguntas tú a él/ella, apuntando sus respuestas en su cuaderno.

TENGO HABILIDAD PARA	SÍ	NO	NO LO SÉ
1. Hacer de entrenador/a de algún deporte			
2. Tocar algún instrumento			
3. Dibujar, diseñar edificios, carreteras o puentes			
4. Hacer de maestr@ con mis amig@s o herman@s pequeños			
5. Curar enfermos o heridos			
6. Jugar con circuitos eléctricos o enchufes			
7. Trabajar en el campo			
8. Cocinar			
9. Investigar los sucesos ocurridos en la antigüedad			
10. Arreglar motos, coches, aparatos...			
11. Pintar, diseñar objetos (joyas, etc...)			
12. Ayudar en el estudio a compañeros de clase			
13. Escribir artículos, noticias, guiones, cómics, historias...			
14. Relacionarme con otras personas			
15. Esculpir obras en cerámica, pasta de papel...			
16. Aprender cosas de informática			
17. Cuidar las plantas			
18. Cantar			
19. Organizar viajes ,excursiones...			
20. Trabajar con animales			

Piensa en otras habilidades que tú creas que tengas y no están en el cuestionario. Escríbelas en el siguiente recuadro.

.....

.....

.....

2.4. MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

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

En este ejercicio se trata de que recuerdes las notas que has sacado el curso pasado.

Debes escribirlas en este recuadro.

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

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿QUÉ MATERIAS TE GUSTABAN MÁS?

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES SE TE DABAN MEJOR?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

TRABAJO POR GRUPOS



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

Para que os sea más fácil, os proponemos que rellenéis el siguiente cuadro:

PREGUNTAS	PROPUESTAS
¿Qué necesito mejorar?	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3.
¿Qué voy a hacer para mejorar?	
Mi ambiente de estudio	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3.
Mi forma de estudiar	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3.
Cómo preparar los exámenes	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3.
Mi concentración y motivación	<input type="checkbox"/> 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3.

TRABAJO INDIVIDUAL

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

6.1. PLANIFICO MI ESTUDIO

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

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

¿Qué dificultades he tenido?

.....

.....

¿Cómo puedo solucionarlas o a quién puedo pedir ayuda?

.....

.....

7. TOMA DE DECISIONES



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

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



ACTIVIDADES

CASO 1

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

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

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

¿CUÁL CREES TÚ QUE ES EL PROBLEMA DE ANDRÉS?
.....
.....
¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE ANDRÉS?
.....
.....
PIENSA POSIBLES SOLUCIONES QUE LE PUEDAN AYUDAR
.....
.....
DISEÑA UN PLAN DE ESTUDIOS QUE PUEDA AYUDAR A ANDRÉS A CUMPLIR SU OBJETIVO.
.....
.....
.....
¿TE HAS ENCONTRADO ALGUNA VEZ EN UN PROBLEMA PARECIDO AL DE ANDRÉS?
.....
.....
¿CÓMO TE SENTISTE, O CÓMO TE SENTIRÍAS, SI TUVIERAS ESTE PROBLEMA?
.....
.....
¿CÓMO LO SOLUCIONASTE?
.....
.....

TRABAJO POR PAREJAS

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

CASO 2

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

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

TRABAJO EN GRUPOS

En grupos de cuatro debéis consensuar:

¿CUÁL ES EL PROBLEMA DE IRENE?

¿POR QUÉ CREES QUE MARÍA HABLA TANTO EN CLASE?

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

SI TÚ FUERAS MARÍA, ¿CÓMO TE LO TOMARÍAS?

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

- CÁLLATE QUE ME ESTÁS MOLESTANDO
- PERDONA, ME GUSTARÍA ATENDER AL PROFESOR
- ¿TE IMPORTA QUE HABLEMOS EN EL RECREO?
- O TE CALLAS, O SE LO DIGO AL PROFE

8. DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

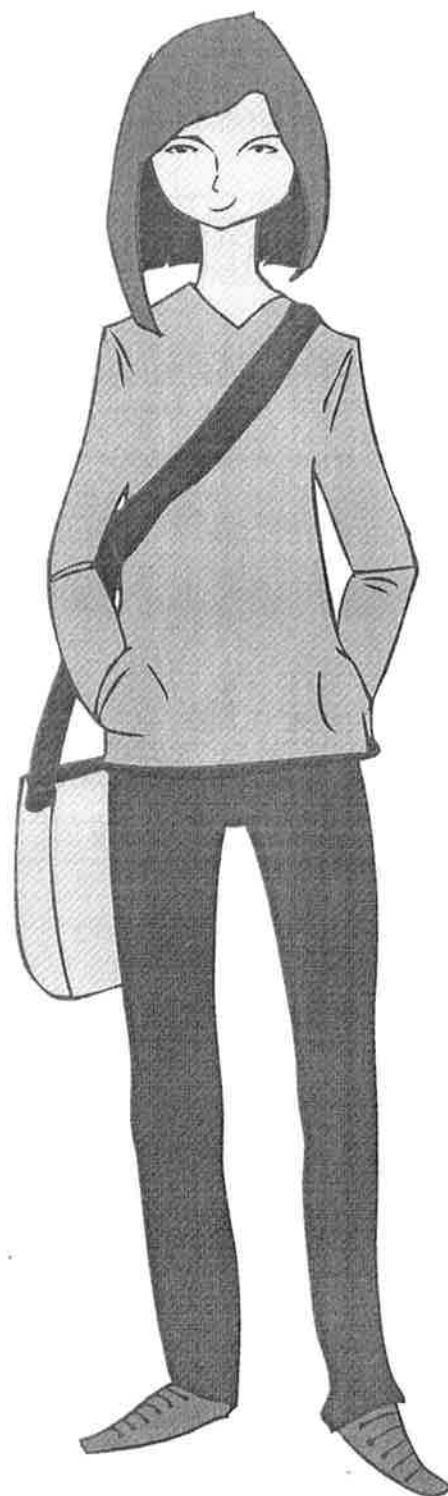
En esta parte del cuaderno de orientación nos vamos a ocupar de acercarnos al conocimiento del mundo de las profesiones.

El objetivo fundamental que buscamos en 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.

Los trabajos o las ocupaciones son algo que va cambiando con el tiempo, algunos campos profesionales, como la informática y la tecnología médica, están creciendo muy rápido y ofrecerán muchas oportunidades de trabajo en el futuro. Otros, como el trabajo en las fábricas o en la agricultura, cada vez ofrecen menos puestos de trabajo y en el futuro será más difícil encontrar ocupaciones en estos campos.

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

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



1. CAMPOS PROFESIONALES

Trabajo por parejas: con tu compañero/a, colocar con atención estas profesiones en sus respectivos campos y marcar con una cruz aquellas características que creáis que deben poseer.

(NOTA: No todas las características son correctas).

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

CAMPOS	PROFESIONES	CARACTERÍSTICAS QUE DEBEN POSEER
FÍSICO - DEPORTIVO	Entrenador/a deportivo	<input type="checkbox"/> Conocer bien el deporte. <input type="checkbox"/> Saber enseñar cómo se juega a ese deporte. <input type="checkbox"/> Enfadarse mucho con los jugadores.

ARTÍSTICO - MUSICAL	Músico/a	<input type="checkbox"/> No disfrutar tocando. <input type="checkbox"/> Tocar bien un instrumento. <input type="checkbox"/> Leer partituras.

CIENTÍFICO - TÉCNICO	Ingeniero/a	<input type="checkbox"/> Que le guste saber cómo funcionan las máquinas. <input type="checkbox"/> Que se le den mal las mates. <input type="checkbox"/> Ser bueno en las asignaturas de ciencias.

ENSEÑANZA	Maestro/a	<input type="checkbox"/> Le gusta enseñar. <input type="checkbox"/> Castiga mucho a los alumnos/as. <input type="checkbox"/> Conoce su asignatura.

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

2. JUGAMOS A ADIVINAR PROFESIONES

Os proponemos un juego para compartir con los compañeros.

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

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

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

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

Para ayudarte, visita la página web del Ministerio de Educación: educaweb. En el menú de la izquierda encontraréis la sección "Qué estudiar". Al pinchar os aparecerá un menú con todas las opciones y posibilidades que tenéis: Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanzas universitarias...

4. MI PROFESIÓN PREFERIDA

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

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

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

1º
2º
3º

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:

.....

.....

.....

.....

.....

5. ANALIZAR ANUNCIOS DE TRABAJO

Trabajo en grupo: en grupos de 4 debéis analizar los siguientes anuncios y consensuar entre todos las respuestas.



ANUNCIO 1

EL AYUNTAMIENTO CONVOCA UNA PLAZA DE PSICÓLOGO/A

DURACIÓN DEL CONTRATO: 6 MESES.

LUGAR: CENTRO DE LA MUJER.

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

SE VALORARÁN LOS MÉRITOS.

ENVIAR INSTANCIA Y CURRÍCULO
VITAE AL AYUNTAMIENTO.

¿CUÁLES SON LOS REQUISITOS PARA ESTA PLAZA?

.....
.....
.....

¿SABÉIS QUÉ ES UN CURRÍCULO VITAE?

.....
.....
.....
.....

¿QUÉ MÉRITOS CREÉIS QUE SON LOS QUE MÁS SE VALORARÁN?

.....
.....
.....
.....
.....

ANUNCIO 2

SE PRECISA ELECTRICISTA

EXPERIENCIA MÍNIMA DE 2 AÑOS.

FORMACIÓN REQUERIDA: F.P.

NECESARIO CARNET DE INSTALADOR.

ZONA CORREDOR DE HENARES.

SUELDO FIJO MÁS PAGAS.

SE HARÁ ENTREVISTA PARA SELECCIÓN.

¿A QUÉ FAMILIA PROFESIONAL PERTENECE EL TÍTULO FP DE ELECTRICISTA?

.....
.....

¿QUÉ ES UNA ENTREVISTA DE TRABAJO?

.....
.....
.....
.....

¿CÓMO HAY QUE COMPORTARSE EN UNA ENTREVISTA?

.....
.....
.....

¿CÓMO HAY QUE VESTIRSE?

.....
.....

PARA ESTE PUESTO ¿QUÉ PREGUNTAS CREÉIS QUE OS PODRÍAN HACER EN LA ENTREVISTA?

.....
.....
.....

ANUNCIO 3

SALÓN DE BELLEZA PRECISA PERSONAL

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

SI TUVIERAIS QUE CONTRATAR A ESTA PERSONA, ¿QUÉ LE EXIGIRÍAIS PARA SABER SI ES VÁLIDA PARA ESTE PUESTO?

ANUNCIO 4

SE PRECISA ADMINISTRATIVO/A

PARA IMPORTANTE EMPRESA.
CON CONOCIMIENTOS DE INGLÉS E INFORMÁTICA.
DISPONIBILIDAD PARA VIAJAR Y CARNÉ DE CONDUCIR.
SE VALORARÁ LA EXPERIENCIA Y LA CAPACIDAD PARA TRABAJAR EN EQUIPO.
INCORPORACIÓN INMEDIATA.

¿CÓMO VALORARÍAIS LOS CONOCIMIENTOS DE INFORMÁTICA?

¿CÓMO VALORARÍAIS LOS CONOCIMIENTOS DE INGLÉS?

¿QUÉ FUNCIONES CREÉIS QUE DEBE DESEMPEÑAR ESTA PERSONA?

¿POR QUÉ PUEDE SER IMPORTANTE SABER TRABAJAR EN EQUIPO?

AHORA INVENTA TÚ UN ANUNCIO PUBLICITARIO PARA ALGUNA PROFESIÓN.

SE PRECISA
