

CUADERNO DE

TUTORÍA

4^o ESO

PARA ALUMNOS/AS DE



CUARTO DE E.S.O.

1ª EDICIÓN



DATOS DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

CURSO:

I.E.S.:

LOCALIDAD:

Estimados alumnos y alumnas de 4º de ESO:

Os presentamos un nuevo cuaderno de tutorías para trabajar en vuestro instituto. Ha sido elaborado por los grupos de trabajo de orientadores y orientadoras de la provincia de Cádiz, coordinados por el Área de Orientación del Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional (ETPOEP). El objetivo es responder a la necesidad de contar con un material básico, más sistematizado y atractivo que el habitual, que sirva de apoyo a los tutores y tutoras para trabajar con vosotros/as.

Durante el curso 2006/07 se puso en práctica en el primer ciclo de la ESO un cuaderno de tutorías elaborado durante el curso anterior. En él se han incluido los temas básicos propios de esta etapa y nivel educativo. Hemos seguido una dinámica de trabajo en la que cada grupo ha aportado aquellas actividades más funcionales y mejor valoradas por el profesorado y el alumnado.

En el curso 07/08 se ha puesto en práctica dos cuadernos de tutorías: uno para 1º de ESO y otro para 2º de ESO

En el curso 08/09 se ha puesto en práctica tres cuadernos de tutorías: uno para 1º de ESO, otro para 2º de ESO y otro para 3º de ESO

Con la intención de continuar con este trabajo ya iniciado, y teniendo en cuenta vuestras sugerencias en este curso 09/10 salen a la luz nuevos cuadernos:

- * Cuaderno de Tutorías para 1º ESO (4ª edición revisada)
- * Cuaderno de Tutorías para 2º ESO (3ª edición revisada)
- * Cuaderno de Tutorías para 3º ESO (2ª edición revisada)
- * Cuaderno de Tutorías para 4º ESO (1ª edición)

Cada tutor/a tiene a su disposición un documento que le servirá de guía en la puesta en práctica de cada sesión de trabajo y que incluye, además, materiales complementarios. Para descargárselo, acceda a la web www.editorialae.com/tutoria y descargue el archivo de **CUT4ESO.PDF** o solicítelo por e-mail a info@editorialae.com

Deseamos que sea útil para todos y todas.

No dudéis en realizar aportaciones a los orientadores y orientadoras de vuestros centros con la intención de ir mejorando en ediciones posteriores.

Gracias por vuestra colaboración.

TUTORÍAS BÁSICAS		Nº de sesiones	Página
1- VOLVEMOS A VERNOS		3	7
2- TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL		4	15
3- LAS RELACIONES PERSONALES		5	23
ORIENTACIÓN VOCACIONAL	4-AUTOCONOCIMIENTO	4	30
	5- CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO	3	38
	6- APRENDEMOS A DECIDIR	6	42
	7- CONOCIMIENTO DEL MUNDO LABORAL	4	61
8- PRIMERA EVALUACIÓN		2	66
9- SEGUNDA EVALUACIÓN		2	72
10- EVALUACIÓN FINAL		1	77
11- EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA		1	79

TUTORÍA 1 - VOLVEMOS A VERNOS

1ª SESIÓN: "EMPEZAMOS EL CURSO CONOCIÉNDONOS"

Inicias otro curso, y ya van... Pero éste no es un curso más: por un lado, algunos compañeros con los que estabas el curso pasado ya no están contigo; unos, porque no habrán promocionado, y otros, porque habrán optado por materias distintas a las tuyas y estarán en otro grupo. Siempre es bueno tratar con nuevos compañeros: te da ocasión de conocer nuevas personas con las que poder hacer amistad, o, cuando menos, de enriquecer tus experiencias sociales.

Pero, por otro lado, con este curso se cierra un ciclo de tu vida para ti. Cuando termines y superes el curso, ya serás GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, y eso ya significa mucho, pues te abre muchas puertas para tu futuro. Por lo pronto, el curso próximo podrás optar por seguir estudiando o no por hacer Bachillerato o Formación Profesional específica, o, incluso, por buscar un trabajo.

Si todos los cursos son importantes, éste todavía lo es más, porque te encuentras al final de una etapa que te ha costado, como mínimo, diez años. Debes tomártelo en serio, y, si es necesario, dar incluso un acelerón. Por eso, ahora que estamos en los inicios, en la hora de las programaciones, de los planteamientos y de las ilusiones, es importante organizar bien el grupo para trabajar y evitar todo lo que pueda perturbar su buena marcha.

Todos los años surgen dificultades que luego afectan al trabajo y al ambiente. Ahora es el momento de poner los medios para evitarlas.

Para organizarnos bien es necesario que nos conozcamos, que cada uno mire dentro de sí y analice: ¿Cómo soy? ¿Qué busco? ¿A dónde voy? ¿Qué quiero hacer este curso?

Si nos conocemos, seremos capaces de comunicárselo a los demás: "Esto me gusta, esto otro me molesta, en esta situación soy capaz de..., en esta otra me pongo..., etc..".

Y si ofreces comprensión y respeto a los demás, ellos te pagarán con la misma moneda.

RECUERDA: Cada persona tiene su forma peculiar de ser. Es importante contemplarlo de este modo. ¿Te imaginas que todos fuéramos iguales, que tuviéramos los mismos gustos, deseos e ilusiones? Cada uno es como es, por lo que NUNCA debemos usar caretas ni aparentar lo que no somos. Si hay algo negativo en nuestro modo de ser, debemos intentar cambiar, ¡pero nunca engañar, ni fingir!



Actividad Nº 1 – “Lo que nadie sabe de...”

Llevas muchos años con tus compañeros, crees que los conoces y ellos a ti. Pero, ¿es realmente cierto?

Vamos a intentar demostrar que siempre quedan secretos por descubrir. ¿Quién es tu ídolo? ¿Con quién te identificas? ¿A quién te gustaría parecerte? Te proponemos redactar en un folio una descripción anónima de tu historia personal, describiéndote a ti mismo, tus gustos, aficiones, sueños, metas, expectativas, aquellos que no te gusta o que odias... Para ello será necesario que te identifiques con un personaje conocido ya sea real o de ficción, actual, histórico o animado y lo relaciones con tu descripción. No puedes poner tu nombre, ni género, debe ser anónimo.

Una vez finalizada la redacción, se la entregarás al tutor/a que la unirá a las de los demás e irá leyéndolas de forma aleatoria. Entre todos tendréis que adivinar quién es quién.

Propuesta: si os animáis podéis hacer un mural con los cuerpos de todos los personajes con los que os habéis identificado y vuestras caras.

Actividad Nº 2 – “La persona fantasma”

El tutor/a solicita un voluntario para que abandone el aula. Una vez que éste se ha retirado el tutor/a señala a uno de los alumnos/as del grupo como la “persona fantasma”. Después regresa el alumno/a que salió del aula y se le dice que en el grupo hay una persona fantasma y que tiene que descubrirla haciendo preguntas sobre sus cualidades, gustos, limitaciones etc. No se puede preguntar por el nombre ni por sus características físicas. También se le dice que puede hacer preguntas comparativas. Por ejemplo: si la persona fantasma fuera una flor ¿cuál sería? Si fuera un animal, planta, instrumento musical... El alumno/a que salió del aula hará las preguntas y cualquier compañero/a de la clase puede responderlas. Si se responde relacionada con una comparación, entonces se tiene que decir el porque de esa comparación. Una vez que la “persona fantasma” es descubierta, la dinámica se repite con otro voluntario. Si el voluntario demora mucho en descubrir a la “persona fantasma”, ésta se descubre y sale del aula para continuar con la dinámica.



2ª SESIÓN: "RECORDANDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL INSTITUTO"**Actividad nº 1: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRO CENTRO"**

Como ya sabéis, las normas de convivencia están recogidas en el Plan de Convivencia de nuestro Centro. La finalidad de las normas es crear las mejores condiciones de trabajo adecuado y poder atenernos a unos mismos principios.

Estas normas fueron elaboradas con las aportaciones de padres y madres, alumnado y profesorado.

Podemos cambiarlas si justificamos el cambio y utilizamos los medios de los que disponemos como son:

- Reunirnos en asamblea de clase y dialogar sobre ellas.
- Llevar dicha propuesta a la Junta de Delegados y Delegadas para conseguir el mayor respaldo posible.
- Pedir a nuestros representantes en el Consejo Escolar que lleven nuestra propuesta y sea discutida en el mismo.

Las normas de convivencia contemplan nuestros derechos y nuestros deberes y se sustentan en...

1. El comportamiento respetuoso con los principios y valores recogidos en el Proyecto Educativo del Centro y concretamente en el Plan de Convivencia.
2. El respeto, en el trato físico y psíquico a todos los miembros de la Comunidad Educativa.
3. La conducta solidaria con los/as compañeros/as.
4. La cooperación con las actividades que se propongan a nivel de aula y de centro.
5. El respeto a las propiedades de todos/as.
6. El uso adecuado de las instalaciones y equipamientos del Centro.
7. La asistencia regular y puntual a las actividades del Centro.

Estas normas de convivencia, aprobadas por el Consejo Escolar, es decir, por los miembros de la Comunidad Educativa, permiten que nuestro Centro cumpla con sus funciones educativas y de aprendizaje. El incumplimiento de estas normas podrá conllevar a sanciones destinadas no a castigar, sino intentar que no se vuelvan a repetir y en todo caso que el daño producido sea reparado por el que lo ha realizado. A veces con un compañero/a concreto, y otras veces, con el Centro.

- En los cursos pasados ya trabajasteis las normas básicas del Instituto. Esta vez vamos a recordar algunas de ellas, pero aplicándolas a situaciones distintas a las de otros años.

A continuación te presentamos tres situaciones que han cometido conductas contrarias a la convivencia del Centro. Debes averiguar qué tipo de sanción se les impondría y por qué.

- * Ana tiene 15 años está en 4º B y falta continuamente a clase, hay veces que las justifica y otras veces no. El tutor ha descubierto que falsifica las justificaciones.



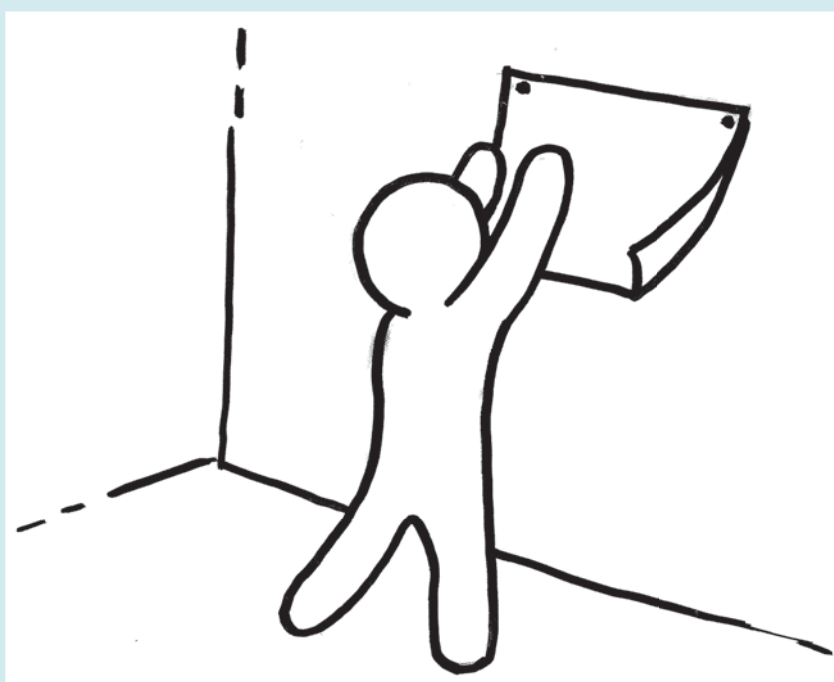
- * Moisés sabe que no permiten utilizar cámaras en el instituto, pero sus amigos le retaron a fotografiar a alguna compañera gastándole una broma, y a colgar las imágenes en el "twenty", y así lo hizo.

- * Lucía es la delegada de 4º A, y ha recibido una comunicación del Sindicato de Estudiantes convocando a una huelga el próximo jueves. Ella lo consulta con el Jefe de Estudios, que le explica que los alumnos de Secundaria no tienen derecho a huelga porque la asistencia es obligatoria, pero que pueden utilizar otras formas de expresión de su postura (pancartas y charlas en el recreo, aviso a los medios de comunicación, manifestaciones, etc.). Ella lo considera injusto, y sus compañeros también, así que deciden por su cuenta que no vendrán el jueves a clase.



Actividad nº 2: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRA AULA"

Para que la clase funcione bien es necesario acordar ciertas **normas** que sean conocidas y aceptadas por todos. Esto es más fácil si participamos con nuestras opiniones en su elaboración y tratamos después de hacerlas posibles respetándolas. Para que el listado final sea producto de lo que todos pensamos, vamos a realizar un **trabajo colectivo** en el que cada grupo reflexionará sobre una parte de las normas (funcionamiento de la clase, relaciones entre los compañeros, relaciones con los profesores, respeto a las instalaciones/mobiliario del aula...) después, con la **técnica de "la bola de nieve"**, nuestra lista irá **"rodando"** por los demás grupos y se irá ampliando y mejorando con las aportaciones de los demás. Terminaremos con una puesta en común donde aprobaremos las normas de convivencia de la clase.



NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL AULA SON:

1. Relaciones entre los COMPAÑEROS

2. Relaciones con los PROFESORES:

3. Comportamiento en el AULA. Cuidado del MATERIAL MOBILIARIO e INSTALACIONES:

4. Comportamiento en el CENTRO. Cuidado del MATERIAL e INSTALACIONES:

5. Otras NORMAS GENERALES: entradas y salidas, puntualidad, higiene...

6. ¿Cada cuánto tiempo nos comprometemos a revisar estas normas?

3ª SESIÓN: "PARTICIPANDO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

Actividad nº 1: "PARTICIPO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

Pensad que con vuestra participación podríamos mejorar el funcionamiento y la vida de nuestro Centro. Podéis participar en la actividad escolar, proponer actividades extraescolares y dinamizar la gestión del mismo, también podéis elegir a vuestros representantes en el Consejo Escolar y a los Delegados/as de grupo.

Formas de participar en la vida del Instituto:

CONSEJO ESCOLAR

El consejo escolar es el órgano de participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa (Padres y madres, alumnado, personal no docente y profesorado) que bajo la presidencia del director o directora gestionan el centro.

DELEGADOS Y DELEGADAS DE GRUPO

Son los representantes de los alumnos y alumnas, elegidos democráticamente para ser portavoces de las opiniones, sugerencias y quejas ante el tutor o cualquier cargo del equipo directivo.

JUNTA DE DELEGADOS Y DELEGADAS DEL CENTRO.

Es el órgano colegiado que componen todos los delegados y delegadas de grupos y el alumnado representante del consejo escolar del centro. Tiene como función principal realizar propuestas, sugerencias y quejas para mejorar el funcionamiento del centro.

ASOCIACION DE ALUMNOS Y ALUMNAS.

La constituyen los alumnos y alumnas que libremente en el centro se quieren asociar para realizar actividades de ocio o escolares pudiendo también representar a sus asociados ante los órganos de gestión del centro. Se dota de unos estatutos y eligen a su junta directiva compuesta normalmente por presidente/a, secretario/a y tesorero/a.



Actividad nº 2: El DELEGADO/A DEL GRUPO

Después de llevar en el centro más de 3 cursos, has elegido a tus representantes en el Consejo Escolar y anualmente tu delegado /a de clase.

Los delegados y delegadas fueron escogidos por mayoría de tus compañeros. Unos querían ser elegidos, otros sin proponérselo fueron elegidos e intentaron realizar lo mejor posible sus funciones. Las funciones del delegado /a de aula se encuentran recogidas en el Plan de Convivencia del Instituto.

Básicamente tienes una idea de en qué consiste ser un delegado/a de grupo. Para reflexionar sobre ello contesta de forma individual a estas dos cuestiones:

1. ¿Cuáles son las funciones de un delegado/a de grupo?**2. ¿Cuáles son las características personales que debe tener el delegado/a de grupo?**

Ahora en el grupo de clase pondremos en común las anteriores preguntas y anotaremos aquellas funciones y características personales que habéis considerado como más importantes para ser buen delegado/a en vuestro grupo:

Tras la convocatoria de elección convocada siguiendo la normativa del Centro, ha sido elegido/a como

DELEGADO/A: _____

SUBDELEGADO/A: _____

TUTORÍA 2 - TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

1ª SESIÓN: "CONTROLAMOS LA ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES"

Actividad nº 1

ANTE LOS EXÁMENES ¡FUERA NERVIOS! (CONTROL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS)

Basado en "Ansiedad Ante los Exámenes" de Ángel Antonio Marcuello García. Psicología online.

¡FUERA NERVIOS!, no es un grito de guerra, pero sí de alerta. Esta sesión pretende, desde la reflexión personal y grupal, a través de las actividades propuestas, mejorar la forma de enfrentarte a esas situaciones de tensión y de ansiedad que se producen cuando preparas o realizas exámenes.

La ansiedad es un sentimiento de temor, desagradable, que puede verse acompañado de sensaciones corporales. La persona ansiosa tiene conciencia de las sensaciones fisiológicas y siente que está nerviosa y asustada. La respuesta de ansiedad puede ser subdividida en tres tipos:

- **COGNITIVA:** pensamientos de inutilidad y de incapacidad para enfrentarse a la situación, desmoralización y descenso de la autoestima.
- **FISIOLÓGICA;** tensión muscular muy alta, tasa cardíaca elevada, palpitaciones, sudoración, problemas gastrointestinales, sensación de mareo, dolor de cabeza, etc.
- **CONDUCTUAL:** temblor, tic nervioso, tartamudeo, etc.

La persona ansiosa se muestra insegura, dubitativa, teme la opinión de los demás, presenta dudas sobre su capacidad y se siente inferior y con un exceso de culpabilidad,

Preguntas para la reflexión personal:

a- ¿Te has sentido así alguna vez, sobre todo en periodos de exámenes o cuando tienes que tomar alguna decisión importante?

b- ¿Qué has hecho para superarlo?

c- ¿Cuándo se produce estos comportamientos? Señala su frecuencia e intensidad.

d- ¿Cómo afectan a tu rendimiento y a las relaciones con los demás?

Actividad nº 2: ¿CÓMO EVALUAR MI COMPORTAMIENTO ANTE LOS EXÁMENES?

Lee las siguientes formas de actuar y puntúalas según estén más (5) o menos (1) de acuerdo con tu actuación. Puntúa lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuro responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Me gusta que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

Suma las puntuaciones que te has otorgado: _____

- Si tienes de 40 a 50 puntos: enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.
- Si tienes de 30 a 40: bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30: tendrás dificultades para superar las diversas materias; aprobarás algunos exámenes, pero no la mayoría.
- Menos de 20: necesitas revisar en profundidad tu comportamiento ante los exámenes.

2ª SESIÓN:**Actividad nº 1: "¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?"****ANTES DEL EXAMEN:**

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio. Cuando un tema queda bien aprendido no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen lo único que nos resta es repasar para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente se sabe y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis, se trata de lo siguiente:

- Trabaja diariamente y planifica el estudio de una manera personal y realista.
- Estudia cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado (sólo en tu material), esquemas, memorización y repaso.
- Prepara el tema en función del tipo de examen al que te vas a enfrentar (tipo test, verdadero/falso, desarrollo, definiciones, etc.)

2. Si sientes nervios, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.

Veamos las pautas para aprender a practicarla:

Aprender la respiración abdominal

- *Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.*
- *Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estomago y barriga, sin mover el pecho*
- *Retienes un momento el aire en esa posición*
- *Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estomago y barriga; sin mover el pecho*
- *Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire*

Aprender a hacerla más lenta

- *Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.*
- *Retenerlo, contando de uno a 3*
- *Soltarlo lentamente mientras cuentas del uno al cinco.*

Consejos sobre su uso

- *Al empezar, practica cuando estés más tranquilo/a. Te resultará más fácil si estás acostado/a o recostado/a en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.*
- *No tomes mucha cantidad de aire.*
- *Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.*
- *Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones de 10 minutos cada una) durante un par de semanas.*

- Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado/a o recostado/a, practícala en diferentes posiciones (sentado/a, de pie, andando...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente, bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales.

Ejemplos: en vez de decir “voy a suspender”, di: “tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar; así lo haré lo mejor que pueda”.

Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

- Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que estos pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar); no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.
- Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales como “ me voy a dar una oportunidad”, “no puedo adivinar el futuro”, “voy a hacerlo lo mejor que sepa”, “voy a estudiar lo que me dé tiempo”, “si suspendo podré soportarlo aunque no me guste”, “puedo aprender de mis equivocaciones”...
- Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarte puedes coger un folio y dividirlo en dos partes; en una escribes los pensamientos automáticos, irracionales, y en la otra, cambia estos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es muy difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado lo suficiente, he repasado la materia y seguro que lo consigo

4. Duerme suficientemente la noche antes del examen. Es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen y menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. No vayas con el estómago vacío al examen. Es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (por ejemplo: zumos...).

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa a tu esfuerzo y una liberación del trabajo que has concluido.

DURANTE EL EXAMEN:

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “esto es sólo un examen”, “estoy familiarizado con el material”, etc.
2. **Practica las técnicas de respiración.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Lee detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo del examen entre las preguntas.**
5. **Contesta primero las preguntas que sabes hacer bien** y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
6. **Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.** No te angusties y, si es necesario, practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta al profesor/a** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
8. **Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
9. **No te apures** si ves que los demás acaban antes; trabaja tranquilamente a tu ritmo.
10. **Repasa con atención el examen antes de entregarlo.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
11. **Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.**



Actividad nº 2: PLAN PERSONAL DE MEJORA:

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

2. Para corregirla me propongo:

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

4. Para corregirlo, me propongo:

3ª y 4ª SESIÓN: "¿SABEMOS HABLAR EN PÚBLICO?"

MANOS A LA OBRA (basado en "Cómo hacer una buena exposición oral" del C.E.I.P. San Félix— Candás, Asturias.)

Actividad nº 1: ¿SABEMOS HABLAR EN PÚBLICO?

La mayoría de vosotros/as pensáis que podéis defenderos hablando en público sin ningún problema; sin embargo, cuando se os ofrece la oportunidad, evitáis la situación por inseguridad o vergüenza y, cuando no podéis eludir la situación de hablar en público, aparecen carencias y dificultades muy manifiestas.

Os proponemos una actividad en la que, con una breve exposición sobre un tema, tratéis de dirigirlos a la clase de una manera adecuada durante dos o tres minutos; vuestros compañeros y compañeras van a observar y anotar los fallos y aciertos que ven en vuestras exposiciones orales para poder corregirlos y mejorarlos.

Prepara la intervención

Esta fase es elemental. No se puede hablar sobre un tema, si no se sabe nada.

Lo primero que debes tener en cuenta es de qué vas a hablar, elige un tema que te guste y domines.

Elabora un guión

Puede servirte el guión de algún trabajo que has realizado; apunta algunas anotaciones sobre detalles que no debes olvidar. Por ejemplo, puedes suprimir datos difíciles de entender y ampliar otras explicaciones que enganchen al público.

El guión posible puede constar de:

- Título (voy a hablar sobre..., mi exposición trata sobre...).
- Índice, te servirá para seguir un orden en la exposición que hagas.
- Introducción para situar el tema.
- Apartados que vas a tratar.
- Conclusión, opinión o resumen.

Ensayo en voz alta

Si tienes tiempo para prepararlo en casa y quieres perfeccionar antes de tu intervención en clase prepáralo hablando frente a un espejo o pidiendo a algún amigo o familiar que haga de público.

También puedes grabar tus ensayos con una videocámara y hacerte una autocrítica.

Habla despacio

No te aceleres, habla lentamente y haz pausas durante la intervención. De esta manera ayudarás al público a "digerir" la información, y a ti te servirá para centrarte y tranquilizarte. No olvides vocalizar y pronunciar con claridad. Así te entenderán mucho mejor.

Utiliza los gestos adecuadamente

Esto es elemental; piensa que no sólo estás comunicando con la voz. Es muy importante que mires al público y no siempre al mismo sitio. Debes hablar para todas las personas de la sala, mirarles a los ojos dará sensación de seguridad.

Mueve las manos para apoyar lo que dices, por ejemplo, señala, apunta, compara, etc. Los gestos refuerzan lo que cuentas.

No te enrolles

Habla como sueles hacerlo normalmente y no utilices expresiones raras o complicadas porque no te entenderán. Busca la manera más sencilla de decir las cosas, suele ser la mejor; pero no utilices un vocabulario “vulgar”, intenta expresarte con un registro “formal”.

Disfruta

Pásatelo bien; cuanto más nervioso o nerviosa estés peor te saldrá. Recuerda que no te van a poner nota, sino que te van a ayudar a mejorar tu expresión y exposición oral; cuanto más en serio te lo tomes más provecho sacarás y más fallos corregirás.

HOJA OBSERVACIÓN LENGUAJE GESTUAL Y ORAL

Ha llegado el momento de realizar la puesta en escena. La tabla que tenéis a continuación os va a servir para valorar a vuestros compañeros y compañeras; familiarizaos con los indicadores que aparecen para observarlos durante la exposición y anotadlos al final de la intervención del compañero/a. Guardad silencio y procurad no distraer a los “conferenciantes”. Las anotaciones pueden ser por ejemplo: bien, regular, mal, sí, no; o más descriptivas como: no mira, mira al suelo, entrecortado, no se escucha, repite, no se entiende, etc. Al final de la exposición le haremos la **crítica CONSTRUCTIVA** de manera ordenada.

	Alumno/a:	Alumno/a:	Alumno/a:
Posición del cuerpo			
Posición de los brazos/manos			
Movimientos manos/brazos			
Posición de las piernas			
Movimiento por el espacio			
Posición de la cabeza			
Dirección de la mirada			
Uso de vocabulario adecuado			
Pausas / interrupciones			
Muletillas / repeticiones			
Rapidez			
Pronunciación			
Tono de voz			
Entonación			
Otros detalles			

TUTORÍA 3 - LAS RELACIONES PERSONALES

1ª SESIÓN: "METÁFORA DEL FILÓSOFO CHINO"

En el siguiente texto encontramos una breve descripción por medio de una metáfora de cómo son las relaciones personales:

"Un filósofo chino decía que las relaciones personales son como los malabares del rodador de platos.

Este malabarista utiliza una larga varilla metálica del tamaño de una persona. Sobre ella coloca un plato y lo hace girar sobre sí mismo manteniéndolo en equilibrio sobre un extremo de la varilla. La varilla queda apoyada en el suelo sobre el otro extremo y el giro del plato sobre ella la mantiene a su vez en posición vertical. La proeza malabar consiste en mantener el mayor número de varillas en pie con platos girando sobre ellas.

La metáfora del filósofo chino es muy útil para entender el "trabajo" en las relaciones personales. Cada persona debe atender a sus propios platos y mantenerlos rodando sobre sus varillas. Las relaciones necesitan ser impulsadas cada cierto tiempo porque si no se endentecen, se estancan y finalmente caen.

En el campo de las relaciones personales tenemos nuestras propias varillas con platos sobre ellas. Conforme vamos creciendo y desarrollando nuestra vida personal y social, aumenta el número de varillas. Y debemos ir de unas a otras dando impulso a los diferentes platos para que sigan girando.

Llega un momento en que las carreras y el empeño no son suficientes para mantener todos los platos girando a la vez. Eso no debe preocuparnos, es normal, le pasa a todas las personas. Existen relaciones que con el tiempo dejan de "girar", y no es un problema grave.

Situémonos en medio de la pista. Siempre tendremos cerca aquellas varillas que tengan sobre ellas nuestros más preciados platos. De esta manera no tendremos que recorrer mucha distancia para impulsarlas de nuevo.

Algunas veces miramos más lejos y vemos que un plato se tambalea sobre la varilla, está dejando de girar. Con un rápido movimiento nos acercamos y le impulsamos de nuevo. Le damos fuerza para que continúe girando un tiempo.

En ocasiones algún despiste hace que algún plato caiga al suelo. No se ha roto. Con cuidado lo colocamos de nuevo y lo impulsamos para hacerlo girar de nuevo. Al principio muy despacio, después más deprisa. Otras veces el plato se rompe al caer. Ya no podemos utilizarlo.

Tendremos que buscar otro plato para hacerlo girar. No sabemos si el nuevo plato girará bien o mal, rápido o despacio. Tras probarlo y decidir que nos interesa lo dejamos girando y volvemos al centro.

Así son nuestras relaciones personales. Necesitan impulso, trabajo constante. No por tener acuerdo o convencimiento sobre una amistad, un amor o un afecto este se mantiene por sí mismo. Hay que hacerlo girar. El número de varillas y platos depende de nosotros mismos.

Los platos que están más cerca, a los que damos impulso casi sin esfuerzo, son nuestra pareja, nuestros familiares más próximos, nuestros hijos e hijas, nuestros mejores amigos y amigas, etc. Otros más lejanos son nuestros compañeros del trabajo o nuestra vecina de al lado. A lo lejos quedan antiguas amistades, los demás vecinos o parientes lejanos.

A veces atendemos demasiado a los tres platos más cercanos, nos recreamos en su giro. Cuando queremos darnos cuenta, el resto de la vajilla está en el suelo, algunos están rotos, otros no. El esfuerzo que nos puede suponer poner otra vez tantos platos a girar nos asusta y nos echa para atrás. Sin embargo, se puede hacer. Poco a poco todos los platos pueden estar en su sitio.

Los platos siguen girando (más o menos despacio) a pesar de no estar atendiéndolos, y están girando todos a la vez. Nuestras relaciones tampoco necesitan de nuestra presencia permanente para seguir vivas. Y todas existen en el mismo momento, aunque no podamos atenderlas simultáneamente."

Comentad experiencias personales en las que la falta de atención a una relación haya hecho que esa relación se pierda o deteriore.



2ª SESIÓN: "CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES"

Cada relación es muy diferente de otras. Nadie se relaciona con su madre como se relaciona con su profesora de Historia. Y dos personas no se relacionan con el panadero de la misma forma.

Podemos tener relaciones de **afecto**, de **poder**, de **competencia**, de **ayuda** o de **protección**. O de **admiración**, de **diversión**, de **aprendizaje**, de **intimidad**. También las hay profundas, intermedias o superficiales. Pueden tener como centro de interés el trabajo, el intercambio intelectual, el sexo o la proximidad física.

Podemos observar las relaciones desde diferentes variables:

- Las relaciones pueden ser **afectivas**, es decir que provocan emociones y sentimientos o no ser afectivas. Los problemas suelen estar más ligados a las primeras.
- Las relaciones pueden ser **funcionales** o no. Las relaciones funcionales son las que se establecen entre personas para resolver las necesidades básicas (el frutero, el panadero o el conserje del instituto). Las relaciones de las que no se derivan ningún beneficio práctico son las relaciones no funcionales (la compañera de baloncesto o de cartas).
- La **cooperación** y la **competencia** es otra característica de las relaciones. Las relaciones de cooperación son aquellas en las que el beneficio para una de las dos personas es un beneficio para los dos (un grupo de aficionados al cine). La competencia en una relación se produce cuando el beneficio de una persona supone el perjuicio de la otra (dos deportistas en un torneo).
- Las relaciones **especializadas** se diferencian de las **integrales** en que las primeras resuelven sólo una necesidad (el del butano o el profesor de Matemáticas), mientras que las segundas abarcan un abanico de funciones (una amiga o amigo que escucha, propone, habla, juega y cuida las plantas).
- Hay relaciones en las que el interés existe en una sola dirección (**unidireccionales**) y otras en las que el interés es mutuo (**bidireccionales**). Los enamoramientos no correspondidos son un ejemplo de las primeras.
- El nivel de comunicación marca las relaciones **superficiales** (en las que se habla de pocos temas y cuidadosamente seleccionados), como las que se dan en la sala de espera del médico. De ellas se distinguen las **profundas** (en las que existe un variado espectro de temas y niveles de comunicación), como ocurre en la mayoría de las parejas o entre los amigos íntimos.
- Las relaciones **distantes** son las que se establecen en un espacio más lejano que las próximas. El espacio entre las personas influye de forma determinante en la relación. No hay la misma relación entre los compañeros de pupitre que entre los que ocupan los extremos opuestos.
- La **frecuencia** o la cantidad de encuentros en el tiempo puede ser baja o alta, y las relaciones que se establecen en uno u otro nivel son distintas y requieren una forma diferente de actuar para desarrollarse.
- Las relaciones pueden ser **conflictivas** o **armónicas**. En las primeras una alta carga afectiva (padre-hijo) o una gran proximidad (vecindad) pueden suponer un mayor número de conflic-

tos. Las relaciones armónicas en las que el conflicto es poco frecuente se pueden establecer por habilidad de las personas que se relacionan o simplemente porque “se juegan poco en ellas”.

- El **grado de apertura** es otra característica. Las relaciones abiertas son las que permiten a una relación ensamblarse con otras (“los amigos de mis amigos son mis amigos”). Las cerradas son las que no tienen esa posibilidad y son relaciones excluyentes (“O tus amigos o yo”).

La afectividad, la funcionalidad, la cooperación-competencia, la especialización, la direccionalidad, el nivel de comunicación, la distancia, la frecuencia, la conflictividad y la apertura **son características de las relaciones a través de las que podemos establecer el perfil de nuestras relaciones.**

Cada relación tiene un perfil determinado, que se establece según el valor que alcance en cada característica. Así la relación con un buen amigo será muy afectiva, no muy funcional, de alta cooperación, bidireccional, cercana a la integralidad pero no completamente profunda, próxima, frecuente, a medio camino entre armónica y conflictiva y más bien abierta.

Por otro lado la relación con mi dentista no es muy afectiva, es absolutamente funcional, de cooperación media, unidireccional, especializada, superficial, distante, esporádica, y abierta.

Si sabemos cómo están nuestras relaciones, podemos conocer cuál es el paso siguiente si queremos trabajar por ellas: aumentar la frecuencia, hacerlas más próximas, favorecer su integralidad, reducir su competencia o profundizar.

Elegid personalmente una relación concreta (con un familiar, compañero/a, amigo/a, profesor/a...) y elaborar el perfil de esa relación. Comentadlo con el grupo.



3ª SESIÓN: "MARCHANDO UNA DE MITOS"

En las relaciones personales existen muchos mitos. Estos mitos son ideas erróneas que se manejan como ciertas y que hacen más difícil las relaciones entre las personas.

Veamos **algunos mitos**:

- Los supuestos irracionales de la vida en pareja:

Vivir con otra persona o llevar un noviazgo es una tarea satisfactoria pero difícil. A veces una serie de supuestos que son irracionales hacen esta relación mucho más difícil.

La **exclusividad** (por la que hay una serie de actividades que sólo se realizan con la pareja y unos sentimientos que sólo se sienten por la pareja: "si disfrutas con otros es que no disfrutas conmigo"), la **eternidad** (que alude a la duración de las relaciones: "eso se terminó así que no sería una relación seria"), la **totalidad** (por la que las personas tienen que cubrir todas las áreas vitales de su pareja), la **superioridad** (en la que la pareja tiene que cumplir y sobresalir por encima de los demás), o la **constancia** (por la que las actividades y las costumbres son para siempre: "ya no vamos nunca al parque") son ideas que muchas personas asocian a su pareja. Son incorrectos y suelen ser perjudiciales.

Debatid la siguiente pregunta: ¿es la **fidelidad** un valor en las relaciones personales? ¿Y el **compromiso**?

- Los verdaderos amigos son...

Los amigos que están **en los momentos malos** y los que están en los momentos **buenos** no suelen diferenciarse. Las verdaderas amistades son las que están, a las que nos gusta ver, con las que nos pasamos horas muertas, con las que disfrutamos y nos morimos de aburrimiento, a las que les pedimos, a las que les damos, con las que no nos da vergüenza casi nada, las que saben de qué pie cojeamos.

Los amigos son los que son. No es necesario ni útil esperar a que las cosas vayan mal para saber quién es de verdad amigo. La vida está compuesta sobre todo de momentos de emoción media o baja y son pocos los momentos cumbres. Es **en la vida cotidiana** donde encontramos los amigos.

- Las muletas para relacionarse:

"Yo necesito desinhibirme". Hay personas que utilizan ciertas ayudas para relacionarse como el alcohol, la clandestinidad, a otras personas, una imagen falsa u otras. **El problema surge cuando esos apoyos pasan a convertirse en indispensables** y después de un tiempo ya no podemos actuar sin ellos. Así es necesario e imprescindible parecer un humorista de la televisión para estar en grupo porque hay costumbre, o tomar un par de copitas para disfrutar de una fiesta.

Las muletas que recibe una persona escayolada son un apoyo mientras se restablece. Para facilitar su curación y normalización. En ningún caso deben sustituir a sus piernas ni a su capacidad de andar. Sería estúpido que alguien caminara con muletas siempre porque las utilizó un par de meses.

Buscad diferentes ejemplos de muletas que las personas utilizan para relacionarse.

- **Publicidad sobre relaciones personales:**

La publicidad habla a menudo del éxito personal. En gran parte de los mensajes publicitarios se utilizan las relaciones personales como gancho (tabaco, alcohol, prendas, colonias y, en general, mensajes dirigidos al público joven).

La publicidad relaciona estos dos elementos (éxito y relaciones personales) con una imagen muy determinada, útil y recomendable para hacer el acceso al mensaje más agradable. Esta imagen está compuesta por personas de un aspecto, belleza y estética específicos: Cuerpos exuberantes, piernas largas y esbeltas, torsos atléticos se relacionan entre sí.

El resto de los mortales debemos conformarnos con frases como “es un poco feo pero muy majo”. Esperemos que algún día alguien se plante y diga: “es un poco guapo, pero muy interesante”.

La publicidad vende una imagen de las relaciones personales engañosa. A menudo lujosa y adinerada, tecnológicamente avanzada y muy atractiva. Sólo hay que mirar alrededor para comprobar que las cosas afortunadamente no son así.

Piensa en características personales para que funcionen las relaciones personales que no contempla la publicidad. Pon algunos ejemplos.

- **La espontaneidad**

Muchas personas creen que lo que está relacionado con las emociones y los sentimientos debe ser espontáneo.

- “Ya no me dices que me quieres”.
- “Te quiero”
- “Ya, pero yo quería que saliera de ti”.

¿En qué quedamos? Se dice o no se dice. Si te gusta el azul, azul; si te gustan los mimos, mimos; si te gusta algo de libertad, algo de libertad; si te gusta el campo, campo.

¿Es que es posible que alguien sepa en cada momento lo que el otro necesita, quiere o desea? Por supuesto que no. La espontaneidad es una característica que cuando surge es bienvenida, pero estar pensando en ella es un error.

Si se me ocurre por el camino comprarte flores es algo bonito. Pero si algún día quieres flores y no las traigo, ¿podríamos acercarnos y comprarlas juntos en la floristería?

Comentad la existencia o no de los mitos en las relaciones y buscar otros diferentes.

4ª SESIÓN: "PEPA O PEPE"

A continuación vamos a reflexionar sobre las diferencias que existen entre los hombres y mujeres a la hora de enfocar las relaciones personales.

Sea por la causa que sea (historia, naturaleza o educación) los gestos, la ternura, el poder, la sensibilidad, el aplomo, la posesión, la seducción, las demostraciones de amor y todas las características que conforman o acompañan a una relación tienen un matiz diferente en hombres y mujeres.

Esta diferencia lejos de ser un motivo para el disfrute y el intercambio suele producir conflictos (en los grupos de amigos, al elegir una actividad, en las parejas, o al valorar una película).

Una asignatura aún pendiente en estos tiempos, en los que queremos acabar con la discriminación y la desigualdad entre hombres y mujeres, es aprender a convivir y disfrutar esa diferencia.

Buscad diferencias entre la forma de enfocar las relaciones de un hombre y una mujer y comentarlas.



ORIENTACIÓN VOCACIONAL

TUTORÍA 4 - AUTOCONOCIMIENTO

1ª SESIÓN: "LA IMPORTANCIA DE DECIDIR BIEN. ALUMNOS/AS QUE ELIGIERON MAL"

En este trimestre tienes que tomar una decisión muy importante: qué es lo que vas a estudiar el curso que viene. ¿Lo tienes ya claro? Pues para conseguir elegir lo que quieres, lo que necesitas es:

1º: conseguir el título de la ESO.

2º: prestar mucha atención a todo lo que te vamos a explicar durante este trimestre.

Actividad nº 1: Lee atentamente los siguientes ejemplos. Son casos reales de alumnos/as que se equivocaron al tomar sus decisiones. Busca cuál fue su error.

- María suspendió 1 asignatura en 4º, y aunque tenía 2 pendientes de 3º no creyó que tuviera problemas para titular. Pero no tuvo en cuenta las sesiones de tutoría en las que le hablaron sobre los criterios de titulación y sobre las pendientes. Cuando terminó el curso se llevó una sorpresa muy desagradable: tenía que repetir.

Error: _____

- Mª Jesús quería hacer un ciclo formativo de grado superior para trabajar en una agencia de viajes, pero no se enteró bien del bachillerato que más le interesaba y se matriculó en el de Ciencias y Tecnología porque le gustaban las Matemáticas. Sin embargo, al solicitarlo en Junio le dijeron que, como era un ciclo con problema de plazas, entraban primero los que hubieran cursado el de Humanidades o Ciencias Sociales. Así que tendrá que repetir 1º de bachillerato para cambiarse de bachillerato o estudiar otra cosa.

Error: _____

- Rafa no quería hacer bachillerato, sino un ciclo formativo de grado medio de peluquería, y pensó que para hacer esos estudios, con sacarse el Graduado "por los pelos" sería suficiente. Así que no se preocupó cuando explicaron lo que eran las "notas de corte", y decidió estudiar sólo lo justo. Cuando llegó el momento de matricularse no pudo entrar porque era un ciclo muy demandado, que el año anterior había tenido una nota de corte de 7, y él sólo tenía un 5,3 de media en la Secundaria.

Error: _____

Actividad nº 2: ¿Conoces a alguien que haya cometido estos errores u otros a la hora de decidir sobre su futuro? Pide la palabra para comentar esos casos en voz alta con tus compañeros.

Actividad nº 3: A continuación, vas a revisar, junto con el tutor, las actividades de orientación vocacional que vamos a ir realizando las próximas semanas para evitar que tú caigas en las mismas equivocaciones.

2ª SESIÓN: "DENTRO DE 15 AÑOS..."

Adaptado de Espada Sánchez, P. J. (2001): "Técnicas de Grupo". Editorial CCS. Madrid.

Imagina que te encuentras ahora mismo con el doble de edad que tienes actualmente. Escribe todo lo que se te ocurra acerca de cómo es tu vida con esa edad. Cuando termines, lo podrás compartir con el resto del grupo:

1. Para guiarte, puedes responder a estas preguntas:

a - ¿En qué ciudad o pueblo vives?
b - ¿Qué tipo de trabajo tienes? ¿Para qué empresa trabajas?
c - ¿Cuál es tu horario de trabajo? ¿Dónde está tu empresa?
d - ¿Cuánto ganas?
e - ¿Cómo te desplazas al trabajo (vehículo propio, andando, transporte público)? Si tienes coche o moto propios, ¿Cómo lo estás pagando, y el seguro?
f - ¿Cuánto gastas cada mes en combustible?
g - ¿Te gusta lo que haces en tu puesto de trabajo? ¿Esperas llegar más alto en tu empresa? ¿Cómo lo vas a conseguir?
h - ¿Cómo son tus relaciones con los compañeros/as? ¿Y con tus superiores?
i - ¿Cómo es tu casa?
j - ¿Es alquilada o la has comprado?
k - Si es alquilada, ¿cuánto pagas al mes?
l - Si la has comprado, ¿cuántos años tienes de hipoteca? ¿Cuánto pagas cada mes?

m - ¿Con quién vives?
n - ¿Tienes hijos? ¿Quién los cuida?
o - ¿Cómo te organizas con las compras, la limpieza, la colada, la contabilidad...?
p - ¿Cuándo tienes tiempo para tu familia?
q - ¿Qué gasto realizas mensualmente para la comida, productos de higiene y limpieza?
r - ¿Tienes gastos extras tales como el gimnasio, un seguro médico, algún tipo de suscripción, perteneces a algún club...?
s - Además de los mencionados, hay gastos fijos de luz, agua, teléfono, Internet, TV digital, la farmacia, la tintorería, la peluquería... ¿Qué gasto suponen?
t - ¿Te da con tu sueldo para todo?
u - ¿Qué cosas te hacen disfrutar con esta edad?
v - ¿Cuánto tiempo libre tienes a la semana? ¿A qué lo dedicas?
x - ¿Te puedes permitir el hobby con el que siempre has soñado?
y - ¿Cuáles son ahora tus preocupaciones?
z - ¿Te arrepientes de algo que hayas hecho o dejado de hacer en el pasado?

Actividad nº 2: Ahora comparte con tus compañeros/as cómo es tu vida, y compárala con la que ellos/as se han imaginado.

3ª SESIÓN: "MIS VALORES VITALES"

*Actividad adaptada de Álvarez, J.; Ibáñez, M ;Martínez, E ; Martínez, M. y Pérez, F.(1998): "Guíame 4º ESO" Ed. Promolibro.



Conocer los valores personales es muy importante porque intervienen en muchas de nuestras decisiones y por supuesto, en las elecciones profesionales. La amistad, la solidaridad, el dinero... son valores, pero hay otros muchos, y en esta actividad te proponemos que descubras cuáles son los tuyos.

No todas las personas tienen los mismos valores vitales, ni todas las profesiones requieren tener los mismos. Por ejemplo, una persona que quiera ser juez tendrá que tener en su escala de valores la justicia, ya que es una profesión que requiere, entre otros, dicho valor.

Actividad nº 1: Empezamos por debatir con el tutor qué son los valores vitales. Anota la definición a la que lleguéis en clase.

Actividad nº 2: Durante el debate, habréis estado poniendo ejemplos de valores vitales. Elige dos de ellos y describe una situación en la que se refleje el mismo.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

Actividad nº 3: Ahora te presentamos una serie de valores para ayudarte a identificar los tuyos. Elígelos y completa la pirámide, colocando en su base el que consideres más importante y terminando con el que menos.

AVENTURA

PODER

PRESTIGIO

FAMA

COMODIDAD

TIEMPO LIBRE

MUCHO DINERO

INDEPENDENCIA

JUSTICIA

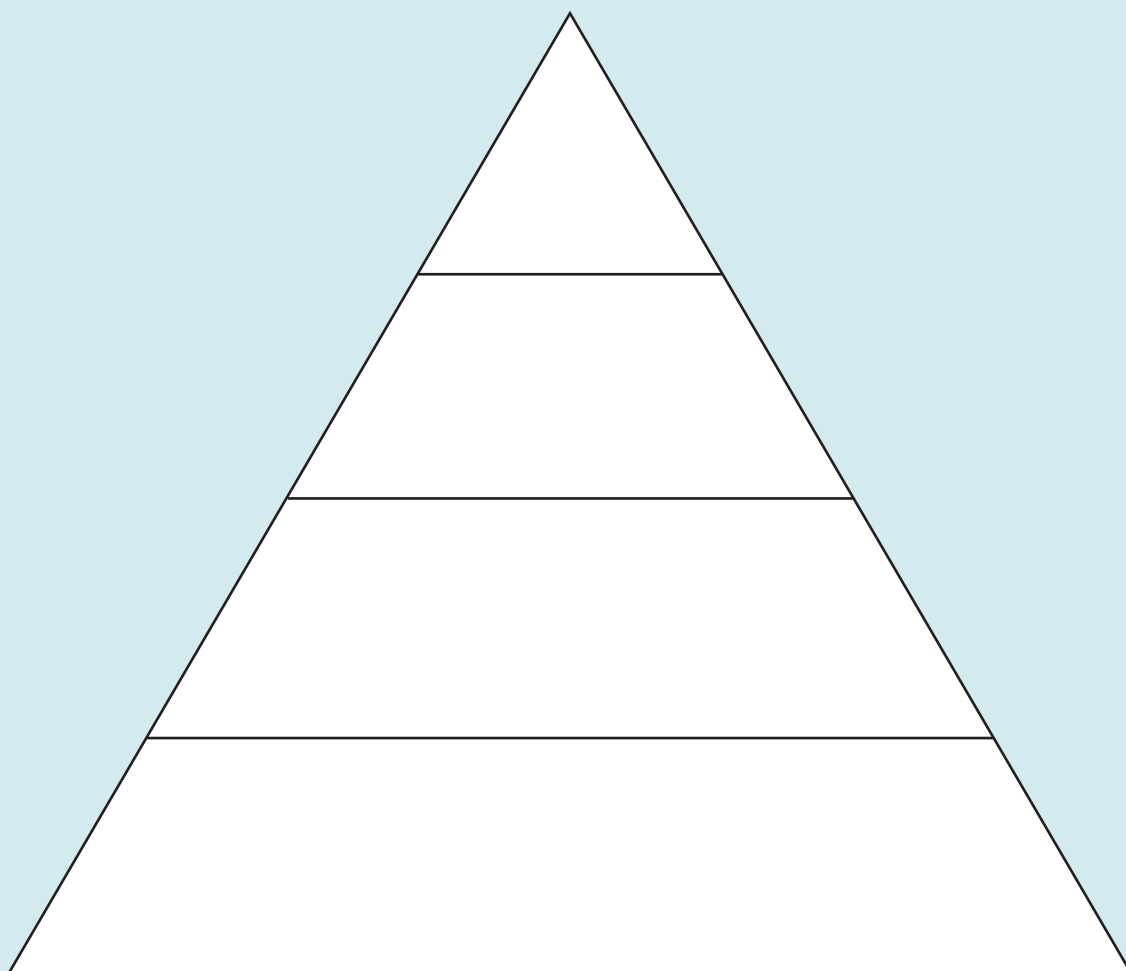
SOLIDARIDAD

RELACIONES HUMANAS

CREATIVIDAD

SEGURIDAD

OTROS



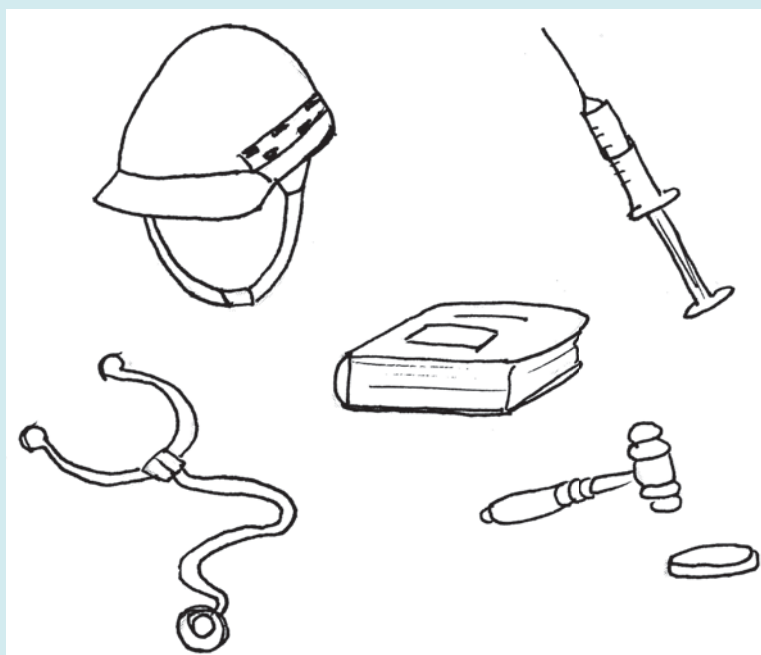
Actividad 4: A continuación te proponemos que elijas las dos profesiones que más te gustan y dos valores que creas que son necesarios para desempeñarlas. Después, comprueba si esos valores están en la parte superior de tu pirámide de valores.

Por ejemplo, maestro de educación infantil. Esa profesión requiere los valores de creatividad y gusto por las relaciones humanas, entre otros. ¿Están esos dos dentro de tu escala, y cerca de la parte superior? Entonces es más probable que seas un buen maestro de infantil y disfrutes con tu trabajo.

PROFESIÓN	VALOR 1	VALOR 2

Actividad 5: Para terminar, vamos a hacer una puesta en común, de forma que podamos ver si estamos todos de acuerdo en cuanto a los valores que se relacionan con cada profesión. Para ello, todos los alumnos que os intereséis por una misma profesión vais a decir qué valores habéis seleccionado, y si creéis que los tenéis. Entre todos os ayudaremos a llegar a una conclusión.

Si es necesario, rectifica lo que pusiste en el cuadro de la actividad 4.



4ª SESIÓN: "Test de Motivación hacia los estudios"

Actividad nº 1: A continuación tienes un cuestionario en el que se te pregunta sobre tu motivación hacia el estudio. Porque a la hora de elegir sobre tus estudios futuros no tienes que tener en cuenta sólo tus intereses, sino también tu fuerza de voluntad. Es fundamental que seas muy **sincero/a** en tus respuestas, si no lo eres te estarás engañando a ti mismo.

Para responderlo, rodea con un círculo la palabra "sí" o "no" al lado de cada afirmación.

COLUMNAS:	1ª	2ª
Cada curso hay varias asignaturas que me gustan	SÍ	NO
En casi todas las evaluaciones suelo tener más de un suspenso	NO	SÍ
Pienso que casi todo lo que estoy estudiando no me va a servir para nada	NO	SÍ
Es necesario tener estudios para conseguir un buen trabajo	SÍ	NO
Estudio más cuando me controlan, pero me cuesta ponerme yo solo/a	NO	SÍ
Estoy dispuesto/a a estudiar en casa dos horas diarias	SÍ	NO
Me preocupa perder clases, no falto sin motivo	SÍ	NO
Si me lo permitieran dejaría los estudios ahora mismo	NO	SÍ
Cuando suspendo un examen me esfuerzo todavía más en la recuperación	SÍ	NO
Me desanimo cuando pienso en lo que tengo que estudiar	NO	SÍ
En la mayoría de las clases me canso, me aburro, incluso me "agobio"	NO	SÍ
Si tengo que faltar a clase, pido rápidamente los apuntes para ponerme al día	SÍ	NO
Estoy dispuesto/a a quedarme estudiando el fin de semana en época de exámenes	SÍ	NO
Quisiera hacer unos estudios cortos (dos o tres años más y luego buscar trabajo)	NO	SÍ
Estoy decidido/a a estudiar Bachillerato, aunque tenga que repetir algún/os curso/s	SÍ	NO
Quiero estudiar algo que sea fácil	NO	SÍ
El tiempo que le dedico al estudio en casa se me hace muy largo, me "agobio"	NO	SÍ
Si consiguiera un trabajo que no estuviese mal dejaría de estudiar este mismo curso	NO	SÍ
Preparo los exámenes con tiempo y siguiendo los consejos de los profesores	SÍ	NO
Me gusta estudiar y aprender cosas nuevas en los libros y en las clases	SÍ	NO

Nº de veces que has marcado tu respuesta (sea sí o no) en la primera columna=

Actividad nº 2: Interpreta tú mismo los resultados: Cuenta cuántas veces has marcado tu respuesta en la primera columna, y el total será el número de puntos que has obtenido.

Menos de 7 puntos	Parece que no te gusta nada estudiar. Si quieres conseguir el título de Secundaria tendrás que esforzarte bastante más. Por si acaso, reserva plaza en un programa de Cualificación Profesional Inicial.
Entre 7 y 13	Tienes cierto interés por tener una formación, pero no suficiente para cursar estudios superiores. Puedes esforzarte en mejorar tu actitud o probar a matricularte en un Ciclo Formativo de Grado Medio que te guste mucho y que no sea difícil, pues al ser estudios cortos y enfocados a la práctica suelen motivar más.
14 o más	<p>Te interesas realmente por los estudios y te esfuerzas. Tu motivación es suficiente para intentar un Bachillerato (sobre todo si te acercas a los 20 puntos), o el Ciclo Formativo de Grado Medio que elijas.</p> <p>Para saber cuál de ellos te conviene más, tendrás que tener en cuenta tus resultados en los test de capacidades y tu "historia académica", en las hojas siguientes.</p>

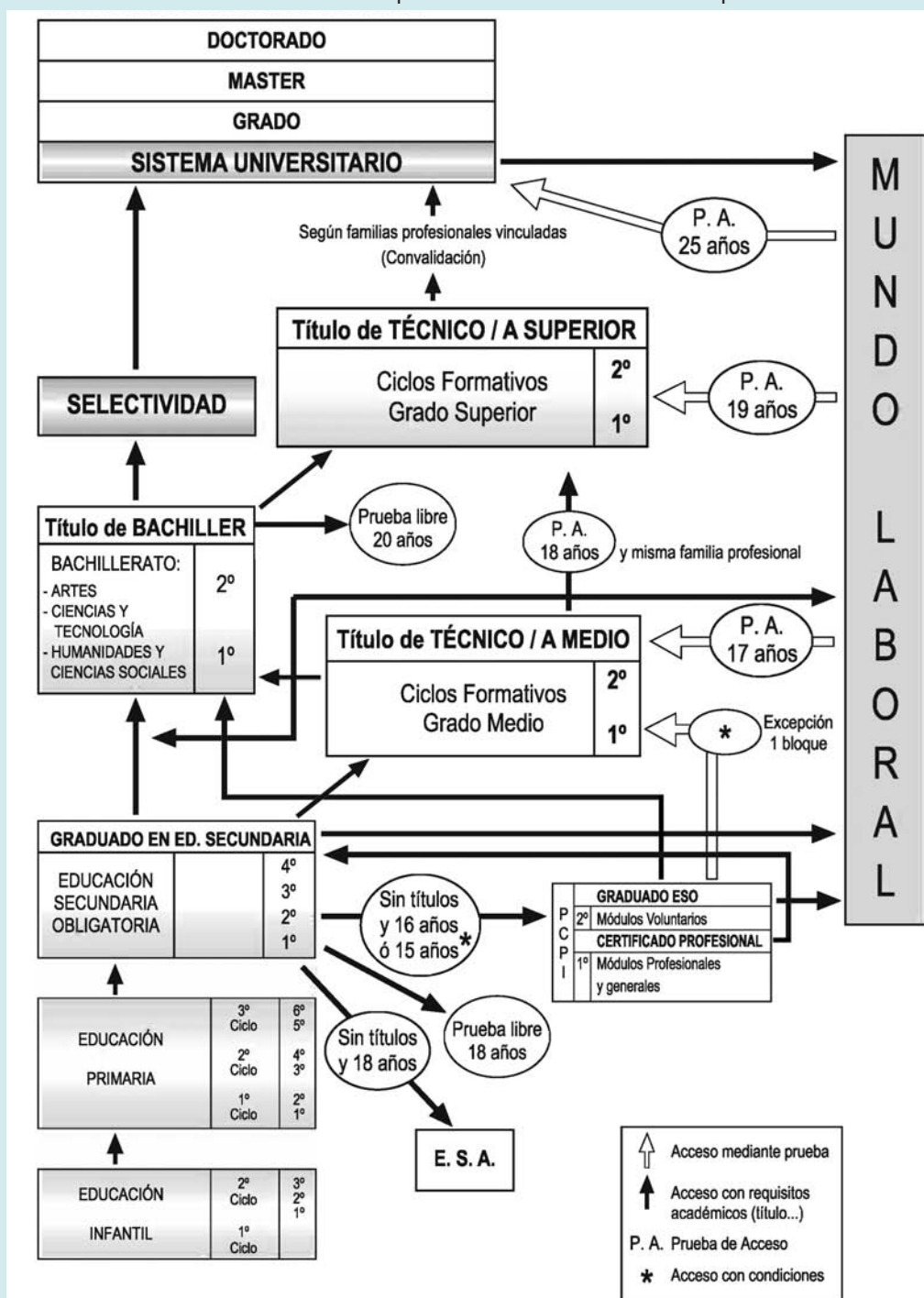


TUTORÍA 5 - CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO

Con la ayuda del Cuaderno de Orientación: "Y después de 4º de ESO...¿qué?" y/o las direcciones de Internet que te facilite tu profesor/a u orientador/a contesta las siguientes preguntas:

1ª SESIÓN

- 1.- ¿Qué estudios puedo cursar con el Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria?
- 2.- ¿Qué estudios puedo realizar sin obtener el Título del Graduado En Educación Secundaria Obligatoria?
- 3.- Haz un recorrido con distintos colores por los distintos itinerarios posibles del Sistema Educativo.



4.- ¿Qué materias son comunes en 1º de Bachillerato? ¿Variarán dependiendo del tipo de Bachillerato que elijas?

5.- ¿Dónde se pueden estudiar los Ciclos Formativos de Grado Medio que te interesan?

2ª SESIÓN

1.- ¿Qué se puede hacer al finalizar un Ciclo Formativo de Grado Medio?

2.- Si decides realizar un tipo de Bachillerato, ¿Crees que es importante pararse a pensar que estudios deseas continuar? Pon un ejemplo.

3.- ¿Existe alguna posibilidad tras superar un Ciclo Formativo de Grado Medio de pasar directamente a realizar un Ciclo Formativo de Grado Superior?

4.- Los exámenes para poder cursar un Ciclo Formativo de Grado Medio, sin el título de ESO alcanzado, ¿En qué fecha son? ¿Qué requisitos piden para poder realizar esta prueba? ¿En qué consisten?

5.- ¿En qué fecha se realizan las pruebas para la obtención del Título de ESO? ¿Qué requisitos piden para poder matricularse? ¿Sobre qué preguntan?

6.- Con respecto a la posibilidad de obtener el Título de la ESO, a través de pruebas en tu IES de referencia, ¿Durante cuántos años puedo presentarme a ella?

7.- Si conoces algunas otras vías para la obtención del Título de la ESO, indícalas.

3ª SESIÓN

Puedes buscar información en Internet.

1.- ¿Qué tipo de módulos conforman los Ciclos Formativos de Grado Medio?

2.- ¿Cuántos años duran los Ciclos Formativos de Grado Medio?

3.- Busca información sobre las distintas materias que te interesen de los diferentes Bachilleratos. ¿Qué opción de Bachillerato vas a elegir?, ¿Qué materias opcionales vas a elegir?

4.- ¿En qué se diferencia el tipo de asignatura de un Ciclo de las de un Bachillerato?

5.- ¿Cuántas veces se pueden repetir en un Ciclo Formativo de Grado Medio? ¿Hay exámenes de recuperación en Septiembre?

6.- ¿Qué crees que se dará en:

-Formación y Orientación Laboral?

-Formación en Centros de Trabajo?

7.- ¿Qué tipos de trabajos no cualificados hay disponibles para alumnos de 16 años?

8.- Escribe 3 ó 4 Estudios Superiores (Estudios universitarios / Ciclo Formativo de Grado Superior) a los que podrías acceder desde el Bachillerato que quieres estudiar. Busca información al respecto.

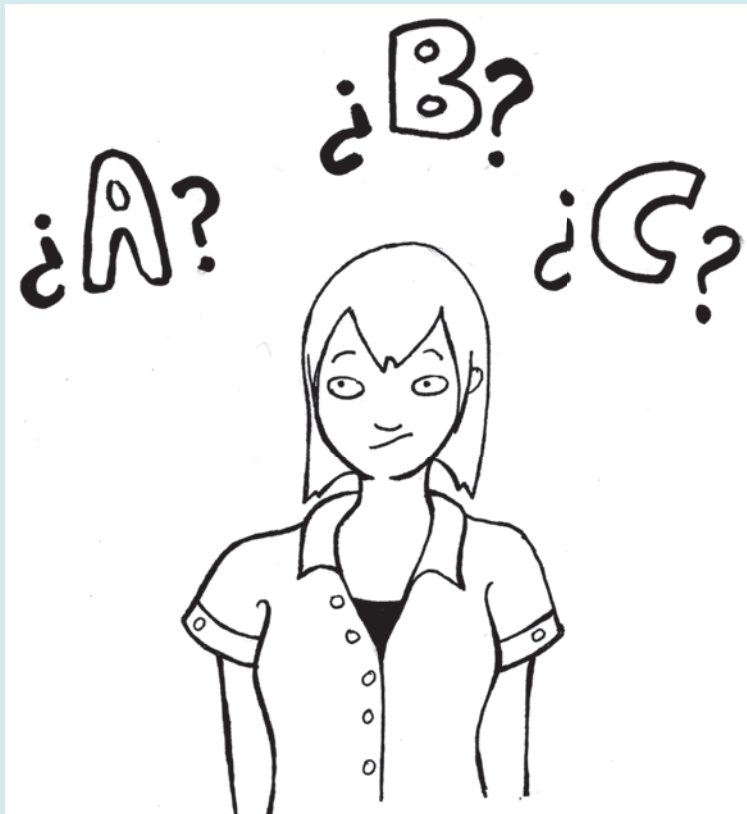
TUTORÍA 6 - APRENDEMOS A DECIDIR

1ª SESIÓN: LAS DECISIONES

En la vida hay muchos momentos en los que tenemos que elegir entre varias alternativas excluyentes. Dependiendo de la importancia del tema, lo pensaremos más o menos antes de decidir. A la hora de decidir podemos actuar de muchas maneras:

Tipo de decisión	Supone...
No decidir	Inhibirse, no hacer nada, que pase lo que sea o que otros decidan.
Decisión Impulsiva	Decidir sin pensar, de forma rápida o instintiva, hacer lo primero que se nos ocurre.
Decidir por costumbre	Decidir de manera automática por ser una situación repetida, conocida, agradable,... haber resultado eficaz la última vez.
Decisión reflexiva	Valorar las alternativas, informándose y anticipando las posibles consecuencias, elegir luego la más adecuada.

En las situaciones importantes, hay que tomar las decisiones de forma reflexiva. Así, además de decididos, estaremos convencidos. El convencimiento es fundamental para que nuestras decisiones sean firmes y puedan mantenerse. Pero algunas decisiones son más difíciles que otras...



Actividad nº 1: LAS DECISIONES: LOCALIZO SITUACIONES EN QUE TENGO QUE DECIDIR

A continuación te presentamos un texto en el que, tras su lectura, deberás localizar cuál es el problema que implica decidir. Una vez localizado, coméntalo de forma breve y concreta con tu clase, a modo de lluvia de ideas. Tu tutor/a irá escribiendo en la pizarra vuestras opciones y entre todos decidiréis y justificaréis cuál es la más adecuada.

LAS VACACIONES

Llega el verano. Es tiempo de vacaciones. Cierran los institutos. Los días parecen tener más de veinticuatro horas porque las horas de sol son más que las horas de oscuridad de la noche. El padre y la madre de Juan también tienen vacaciones en el trabajo y quieren disfrutarlas fuera de casa durante quince días.

Durante la cena, el padre comunica a Juan y a sus hermanas la noticia. Los tres muestran su alegría, se abrazan y saltan. La madre pide calma y les pregunta dónde quieren ir.

- ¡A la playa! – exclama la hermana mayor - Me pondré morenita y podré conocer a otros chicos y chicas de mi edad.

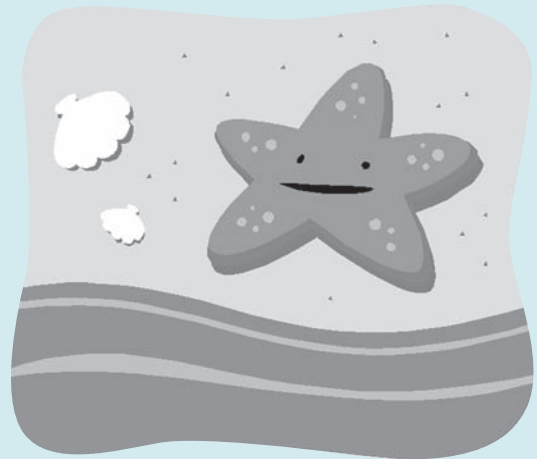
- ¡Vaya tontería!, ¡A la montaña! – gritó Juan. –Esta niña sólo quiere ligar. En la montaña estaremos mucho más tranquilos y disfrutaremos de la vida en la naturaleza ¿Y tú dónde quieres ir, pequeña? preguntó la madre.

- No lo sé, me da igual – fue su respuesta.

El padre una vez que escucho a sus hijos sentenció: Este fin de semana tendremos que resolver esta situación.

¿Cuál es el problema que implica decidir?

* Tomado del material “Aprendemos a Decidir”, ETPOEP -Huelva-.



Actividad nº 2:

Lee las siguientes situaciones o problemas y escribe una definición breve y concisa de cada una de ellas. Trabajadas de forma individual las situaciones, trata de concretar una definición común para cada una de ellas junto a cuatro o cinco compañeros/as. Finalmente, analiza y elige entre toda la clase aquella definición que consideréis más acertada para cada situación.

1ª SITUACIÓN

Dentro de diez días será final de mes y mis padres celebrarán el aniversario de su boda. Desde que tenía doce años, cuando llega esta fecha suelo hacerles un regalo; pero este año es diferente, no tengo dinero ahorrado para comprárselo y no sé qué hacer. Ellos esperan que les sorprenda con algo y no voy a poder hacerlo. Podría pedirlo prestado a mi hermana o a mi abuela. Mi hermana aprovechará la ocasión para conseguir que a cambio del dinero le arregle la bicicleta y ordene su habitación durante un tiempo. Mi abuela sé que me lo prestará pero no soy capaz de imaginar qué me pedirá a cambio.



¿Cuál es el problema?

2ª SITUACIÓN

El próximo fin de semana viene mi amigo Cristóbal, el de Córdoba, a pasarlo conmigo y debo hacer todo lo posible para que se lo pase bien.

Llegará el viernes por la tarde y se marchará el domingo a última hora, por lo que debo pensar qué haremos el sábado. Se me ocurren muchas cosas, pero debo elegir bien lo que hacer. Podemos decirle a mi padre que nos lleve a la playa o coger el autobús y pasar allí el día; también podríamos hacer algo de senderismo ya que aquí en la sierra hay caminos muy bonitos para recorrer que además están cercanos al pueblo. Igualmente le podría proponer a Cristóbal que durante la mañana, después de un paseo por el pueblo, podríamos jugar con la "Play" y, por la tarde, alquilar una película en el video club y verla. No sé si pensar en otras cosas para hacer con mi amigo.

* Tomado del material "Aprendemos a Decidir", ETPOEP -Huelva-

¿Cuál es el problema?



2ª SESIÓN: DECIDIR ES IMPORTANTE

Actividad nº 1: Lee la siguiente situación y responde a las preguntas.

EL CASO DE GUILLERMO

En clase tengo un compañero al que le cuesta trabajo decidirse cada vez que tiene que elegir. Se llama Guillermo y es muy tímido. Cuando vamos al kiosco a comprar “chuches” se lleva media hora pensando qué comprar. La señora se cansa de preguntarle qué quiere y él no termina de decidir.

El jueves por la tarde, una vez que su padre salió del trabajo, le propuso ir al cine y le pareció muy bien, se puso muy contento.

Fueron al Multicines “Fantasía” y al observar la cartelera vieron que exhibían cuatro películas, en la Sala A proyectaban “El libro de la Selva”, en la Sala B pasaban “Kung fu en China”, en la Sala C se podía ver “Dos tontos muy tontos” y en la sala D echaban “La leyenda de la ciudad sin nombre”. El padre le preguntó cuál era la película que quería ver, Guillermo se puso a pensar y no se decidía. El padre le preguntó varias veces y el chico seguía sin contestar, hasta que enfadado le dijo. –“Como siempre tengo que decidir por ti” –Se acercó a la taquilla. Sacó las dos entradas y pasaron a ver “El libro de la selva”.



Durante la proyección Guillermo permaneció callado. Al salir se mostraba muy serio y contestaba con enfado a las preguntas que le hacía su padre. Éste viendo la situación le preguntó qué le pasaba y el chico respondió diciendo que él quería haber visto “La leyenda de la ciudad sin nombre” y no esa película de niños pequeños. El padre no le respondió.

Cuando Guillermo se tranquilizó, su padre le explicó que lo que pasó es consecuencia de no tomar decisiones, de dejar que otros las tomen por nosotros. Tú tienes que elegir cuando sea necesario, así nadie decidirá por ti y no tendrás que conformarte con una elección que no te agrade.

* Tomado del material “Aprendemos a Decidir”, ETPOEP -Huelva-

1. ¿Cómo es Guillermo?
2. ¿Conoces a alguien como él? ¿Qué es lo que hace?
3. ¿Crees que el padre actuó bien cuando fueron al cine? ¿Por qué?

4.- ¿Qué consecuencia tuvo el no decidirse?

5.- ¿Por qué crees que es importante que nosotros tomemos nuestras propias decisiones?

A continuación, tú o algunos/as compañeros/as de tu clase, podéis representar mediante una dramatización el caso de Guillermo. Tras la dramatización, abriremos un debate centrándonos en las siguientes cuestiones:

1. La decisión que debió tomar.
2. Lo oportuno o no de no tomar la decisión.
3. Qué consecuencias tuvo no tomar una decisión.
4. Cuenta situaciones en las que tú u otras personas, no tomaron decisiones y qué consecuencias tuvieron.



Actividad nº 2: Finalmente, podríais toda la clase escoger o inventar un lema que refleje alguna/s idea/s de lo trabajado hasta el momento sobre la toma de decisiones.

3ª SESIÓN: IDENTIFICO DIFERENTES ALTERNATIVAS

Existen situaciones en las que nos encontramos con varias opciones o modos de resolver. Y es que, como dijimos al principio, algunas decisiones son difíciles de tomar. En este sentido, resulta muy importante aprender a descubrir todas las alternativas que tenemos ante una misma situación. Por ejemplo, ¿qué camino recorres para venir de tu casa al instituto? ¿Vienes siempre por el mismo o tomas diferentes caminos? ¿Te has parado a pensar en cuántas alternativas tienes desde tu casa para llegar al instituto? La mayoría de las veces hay diversos caminos para ir de un sitio a otro y por distintos motivos unas veces vamos por uno y otras veces por otro.

Actividad nº 1: Fíjate ahora en las distintas soluciones o alternativas que se plantean Ana y Silvia antes de tomar una decisión.

EL CASO DE ANA Y SILVIA

Caminando por la avenida de la Constitución, Ana y Silvia hablan de las olimpiadas que la semana que viene tienen que disputar contra el instituto “Blanco Mora”. Iban distraídas con la charla cuando, de pronto, Ana se adelanta corriendo unos metros, se agacha y recoge de la acera un monedero. Silvia se acerca y miran su contenido. Hay un billete de cincuenta euros y varias monedas de un euro.

Silvia le pregunta a Ana, ¿qué podemos hacer?

- Nos quedamos con él y nos compramos algunas cosas, dice Ana.
- No, nos quedamos con él, pero esperamos unos días por si aparece el dueño y se lo entregamos, respondió Silvia.

Ana con cara seria le dice que lo mejor es llevarlo a la policía por si el dueño va a preguntar.

- No, para eso se lo dejamos a la mujer del kiosco, porque vendrán preguntando por aquí.
- La mujer se puede quedar con el dinero –dijo Ana rápidamente. Se lo podemos dar a un pobre para que se compre comida.
- También podemos entregarlo en objetos perdidos.

La discusión seguía y no se ponían de acuerdo.

Como puedes ver, Ana y Silvia no se han puesto de acuerdo, pero han propuesto una serie de alternativas posibles. Comenta con tu clase cada una de ellas. ¿Qué otras alternativas tenían las chicas? ¿Cuál habrías decidido tú?

Actividad nº 2: ALGUNAS DECISIONES SON DIFÍCILES

Lee con atención la siguiente historia:



Guillermo quiere aprender ballet, para ser un bailarín famoso. No sabe qué hacer. Tiene miedo que sus amigos le digan que esta actividad no es muy propia para hombres, es muy femenina.

Sabe que ése es su problema. Su novia le dijo el otro día, cuando le expuso su idea, que no quería hablar nada de ese tema y que haría todo lo posible para que no practicase ese tipo de danza. Estaba incluso dispuesta a terminar con la relación que tenía con Guillermo.

Entonces piensa qué puede hacer y lo anota en un cuaderno:

- ¿A quién le pido consejo sobre qué hacer, qué es lo mejor para mí?
- ¿Qué debo hacer, olvidarme o tratar de convencerla? ¿Siempre han bailado ballet tanto los chicos como las chicas?
- ¿Qué es lo más importante para mí, el ballet o no tener problemas con mi pareja?

* Adaptado del material "Aprendemos a Decidir", ETPOEP -Huelva-

Reflexiona sobre la lectura y contesta individualmente a las siguientes cuestiones:

a.- ¿Qué alternativas tiene Guillermo?

b.- ¿Crees que Guillermo tiene una decisión fácil de tomar?

c.- ¿Qué harías tú en una situación similar?



Debate en clase las repuestas que has dado y la existencia de decisiones fáciles y decisiones difíciles. Pon ejemplos de ambas decisiones y trata de consensuar con tus compañeros el porqué de la facilidad y la dificultad de cada una respectivamente.

4ª SESIÓN: BUSCAMOS INFORMACIÓN

Actividad nº 1:

Cuando tenemos un problema solemos pedir ayuda o consejo. En este sentido, la búsqueda de información es otro paso imprescindible para elegir bien, sobre todo cuando se trata de tomar una decisión que genera varias alternativas o caminos.

- Piensa y debate con la clase a quién de la familia acudirías en cada uno de los siguientes casos:

- Si me caigo y me hago una herida.
- Quiero contar lo que ha pasado en el Instituto.
- Para pedir dinero.
- Si he discutido con un amigo/a.
- Pedir permiso para llegar más tarde.

Como verás, todos o la mayoría de tus compañeros/as acuden a distintos miembros de su familia, según los casos y las personas. Pero, ¿por qué acuden a ese familiar y no a otro?

Todos tenemos la necesidad de ayuda o información para resolver problemas o tomar decisiones. Expresa, a modo de lluvia de ideas, para qué cosas no acostumbras pedir información y para qué cosas sí solicitas información.

En esta actividad, además de incluir la búsqueda de información, reforzaremos los aspectos trabajados en las sesiones anteriores, como son: la definición del problema y las alternativas de resolución.

¿DÓNDE BUSCARÍAS INFORMACIÓN?

Mónica estudia 4º de ESO. Están tratando en clase los medios de comunicación y la publicidad. La profesora les ha propuesto la elaboración de un folleto publicitario sobre uno de los siguientes temas:

- Un restaurante.
- Un zoológico.
- La artesanía en barro.
- Un polideportivo.
- Un multicines.

Mónica y sus compañeros/as no saben qué hacer. Responde individualmente:

Responde individualmente:

a- ¿Cuál es el problema de Mónica y sus compañeros?

b- ¿Qué alternativas o temas tienen para resolver el problema?

Una vez aclarado el problema de Mónica, formamos en clase grupos compuesto por cinco personas. Vuestro/a tutor/a asignará a cada grupo uno de los temas sobre los que Mónica tiene que realizar el folleto publicitario, y sobre el que tu grupo trabajará.

AYUDAMOS A MÓNICA

Alternativa asignada: _____

Pensad entre todos y todas qué pasos habría que dar antes de la confección del folleto publicitario.

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

Si hay más anótalos también: _____

Todos o algunos de los pasos que habéis propuesto tendrán como consecuencia buscar información. Anotad la información que se necesita y dónde habría que buscarla.

PASOS	INFORMACIÓN QUE SE NECESITA	DÓNDE LA BUSCO
1º		
2º		
3º		
4º		

Realiza ahora una puesta en común con la clase, sobre la tarea realizada con tu grupo.



Actividad nº 2:

Ahora te toca pensar en ti. Busca información sobre tres o cuatro profesiones que te gustaría ejercer en función de tus intereses. Céntrate en las posibles formas de acceso, en el salario medio que tendrías, diferentes ocupaciones que desempeñarías, etc. Para ello, haz uso de Internet y pídele ayuda a tu tutor/a u orientador/a, si tienes dudas.

PASOS	INFORMACIÓN QUE SE NECESITA	DÓNDE LA BUSCO
1º		
2º		
3º		
4º		

Realiza ahora una puesta en común con la clase, sobre la tarea realizada con tu grupo.



5ª SESIÓN: GENERAR ALTERNATIVAS Y PREVISIÓN DE CONSECUENCIAS

Hasta ahora hemos trabajado localizando diferentes opciones de decisiones o apuntando las que a nuestro juicio nos han parecido las más oportunas. A continuación, nos detendremos en las consecuencias. ¿Qué son las consecuencias? Una consecuencia es un hecho o acontecimiento que resulta de otro. Desde esta perspectiva, y aplicando esta definición del Diccionario de la Real Academia a nuestro contexto, podríamos entender las consecuencias como los sucesos que ocurrirán si elegimos una determinada alternativa de entre las posibles. Por ello, es relevante plantear todas las alternativas que tengo ante una decisión y valorar las consecuencias que tendremos con cada una de las alternativas previstas.

Actividad nº 1:

Lee el texto que te presentamos y responde, de forma individual, a las cuestiones que te encontrarás a continuación del mismo.

QUÉ PUEDE PASAR

Juan acaba de llegar del instituto. Sus padres no han regresado todavía del trabajo. Preocupado se dirige a la cocina a tomar la merienda, aunque no tiene ganas de comer. La situación que provoca Carlos en el recreo y a la salida de clase con algunos compañeros y compañeras de clase no se puede aceptar.

Carlos es un joven problemático. No quiere estudiar. Se cree el matón de una película. Va avasallando a los chicos y chicas más débiles, más tímidos. Les exige sus trabajos para copiarlos y si se niegan los amenaza con pegarles. Yo creo que sería capaz de hacerlo. Siempre va acompañado de otros dos chicos y una chica que le animan a comportarse de esa manera. Hoy la situación ha llegado a un punto en el que hay que hacer algo. Le ha quitado por la fuerza el bocado a María y la ha tirado al suelo. Yo no sé qué se puede hacer, pensó. Después de meditarlo un buen rato escribe en un papel las cosas que podría hacer:

- Seguir como hasta la fecha.
- Decirle a Carlos que ya está bien, que no puede actuar de esa forma.
- Escribir un anónimo al Jefe de Estudios, contándole lo que pasa.
- Contárselo a la tutora.

Después se ha puesto a pensar cuál de las cosas que ha escrito sería la mejor. Si no hago nada y sigo actuando como hasta hoy, cualquier día me puede ocurrir a mí lo mismo.

Si en compañía de otros compañeros le recrimino a Carlos su comportamiento puede que no diga nada o nos diga que nos metamos en nuestras cosas, pero cuando me cojan solo me pueden pegar, son más fuertes que yo.

La opción más cómoda para mí puede ser escribirle un anónimo al Jefe de Estudios pero al ser anónimo puede que no le eche mucha cuenta. Por la letra puede buscar en los trabajos que entregamos, descubrir quién lo mandó y decirlo. Contárselo a la tutora puede servir siempre que ella no me descubra nunca, si lo hace lo pasaría muy mal.



Estando en estos pensamientos llegan los padres de Juan. Al verlo tan serio le preguntan si le pasa algo. Él les cuenta lo que sucede en el instituto, las cosas que él podría hacer y lo que ha pensado que puede ocurrir en cada una de las opciones.

Sus padres le escuchan en silencio y le preguntan cuál es el mejor de los caminos que ha pensado. El joven responde que hablar con la tutora, pero que no lo descubra. Los padres le animan para que lo haga y le dicen que se sentirá satisfecho porque habrá luchado contra lo que no es justo, cosa que nos hace sentirnos personas útiles a los demás.

* Tomado del material "Aprendemos a Decidir", ETPOEP -Huelva-

Ahora vamos a repasar los pasos que ha dado Juan antes de tomar una decisión:

1º.- Escribe de forma breve el problema de Juan

2º.- ¿Cuáles son las distintas maneras que se le ocurre a Juan para solucionar el problema?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

3º.- ¿Se te ocurre otras formas?

4º.- Juan pensó qué podría ocurrir (las consecuencias) en cada una de las soluciones.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5º.- ¿Dónde buscó ayuda o información Juan?

6º.- Si se te ocurrió alguna otra forma de actuar, ¿qué podría pasar?

Trabajar estas cuestiones en pequeños grupos y, posteriormente, realiza una puesta en común con tu clase.



Actividad nº 2: GENERAR ALTERNATIVAS Y PREVISIÓN DE CONSECUENCIAS: ADIVINANDO EL FUTURO

Te presentamos otro supuesto práctico para que sigas trabajando las alternativas de solución al problema planteado así como las posibles consecuencias que se derivan de cada una de ellas. Para ello seguiremos la secuencia de trabajo de anteriores sesiones. En un primer momento reflexionarás de forma individual el texto; a continuación en pequeños grupos discutiréis las propuestas realizadas y haréis una propuesta de grupo que resuma todas las de sus componentes; y, finalmente haremos la puesta en común del trabajo de los distintos grupos.

EL CASO DE LUIS

“Luís estudia 4º de ESO, y vive en un barrio cercano a la gran ciudad. Casi todos los chicos y chicas del instituto lo conocen, sobre todo por el ruido que mete con su pasión, la moto. Desde siempre ha sido su tema favorito, y la mayor parte de sus amigos también son aficionados.

Hasta el momento su rendimiento escolar ha sido muy bueno, con una calificación media entre notable y sobresaliente. Sus profesores consideran que sería un buen médico, dadas sus calificaciones e inquietudes manifestadas en áreas tan específicas como Biología y Química.

Por sus comentarios, se sabe que Luis no está conforme con los proyectos que sus profesores han trazado para él. Desean que el próximo año estudie Bachillerato para luego hacer Medicina.

Desde que se ha enterado de que el próximo año va a realizarse en el instituto un Ciclo Formativo de Formación Profesional relacionado con la mecánica de la moto, sólo piensa en eso; está bastante ilusionado. Pero, por otra parte, no le gustaría comentarlo en el instituto.

Luís, en varias ocasiones, comenta preocupado: -A veces prefiero sacar malas notas para no ir a la Universidad.- o -Yo sólo quiero ser médico de las motos.-”



Contesta a las siguientes cuestiones:

1º.- ¿Cuál es el problema de Luís?

2º.- ¿Cuáles, en tu opinión, son las alternativas que tiene Luís?

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

3º.- ¿Dónde buscarías información si estuvieses en el caso de Luís?

4º.- A partir de las alternativas que has propuesto, ¿qué consecuencias se pueden derivar de cada caso?

1ª Alternativa: _____

Consecuencias:

2ª Alternativa: _____

Consecuencias:

3ª Alternativa: _____

Consecuencias:

4ª Alternativa: _____

Consecuencias:



6ª SESIÓN: MIS ALTERNATIVAS Y MIS CONSECUENCIAS

Tus estudios en la Enseñanza Secundaria Obligatoria están llegando a su fin. Pronto tendrás que tomar una gran decisión con respecto a tu futuro. Esta Toma de Decisión sobre “que hacer después de 4º ESO” es trascendental para ti, pues a partir de ella se perfilará tu vida profesional. En este sentido te proponemos que reflexiones sobre las alternativas que tienes al finalizar 4º de ESO y las posibles consecuencias en función de tu historial académico, aptitudes e intereses, opinión de tu familia, aspectos económicos de cada alternativa y el conocimiento que tienes de las distintas opciones que tienes.

TOMA DE DECISIONES		Historial Académico	Aptitudes Académicas	Interés	Familia ¿Qué piensas?	Aspectos económicos	Conocimiento de la opción
Alternativa 1	Aspectos + (ventajas)						
	Aspectos - (inconvenientes)						
Alternativa 2	Aspectos +						
	Aspectos -						
Alternativa 3	Aspectos +						
	Aspectos -						
Alternativa 4	Aspectos +						
	Aspectos -						

Actividad 2: ELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA MÁS ADECUADA

Después de trabajar la tutoría “Conocimiento del Sistema Educativo” y una vez que hemos clarificado las alternativas de solución que tenemos ante un problema dado y las posibles consecuencias, ya estamos mejor preparados para tomar decisiones que nos permitan resolver situaciones de manera óptima. Para ello, debemos elegir la alternativa más adecuada después de analizar la información y de pensar en las consecuencias.

MI TOMA DE DECISIONES

Te toca DECIDIR lo que harás el PRÓXIMO CURSO, pero recuerda... con la vista puesta en tu FUTURO a medio plazo. Contesta con sinceridad a las siguientes cuestiones:

1. Por mis características personales, por mis intereses y valores, por mis posibilidades académicas y teniendo en cuenta mi historial académico a lo largo de la ESO, la opinión de mis padres y profesores/as, así como mis limitaciones y defectos, lo que me conviene hacer el curso próximo es...

Señala con una X o con 1ª, 2ª, 3ª... las opciones elegidas

Formación profesional	¿Qué familia profesional te interesa?
Bachillerato	¿Qué modalidad de Bachillerato?
Programa de Cualificación Profesional Inicial	¿Qué profesión te gustaría hacer?
Otra posibilidad (Trabajar, dejar de estudiar, educación de adultos, ingresar en el ejército, policía, etc.)	¿Cuál?

2. ¿Cuál crees que sería la alternativa que tus padres desearían que hicieras?
3. ¿Qué consecuencias tendrá la decisión que has tomado?
4. Y si te equivocas en tu decisión ¿qué harías después?
5. ¿Has solicitado realizar la prueba de acceso para la Formación Profesional de Grado Medio?

6. ¿Has solicitado realizar las pruebas libres para la obtención del Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria? _____

TUTORÍA 7- CONOCIMIENTO DEL MUNDO LABORAL

1ª SESIÓN: CONOCIMIENTO DE LOS SECTORES OCUPACIONALES Y NUEVAS OPORTUNIDADES DE EMPLEO

¿Qué y cuáles son los sectores profesionales?

Son los distintos campos en los cuales se puede ejercer una profesión.

Las distintas profesiones que hay en el mercado laboral se pueden englobar en los siguientes sectores profesionales:

Administración	Deporte
Agraria forestal ambiental	Industrias alimentarias
Fabricación mecánica	Electricidad y Electrónica
Artes gráficas	Fuerzas Armadas, Cuerpos de Seguridad y Protección
Ciencias Experimentales y Tecnología	Hostelería, Turismo, y Relaciones Públicas
Ciencias Sociales y Humanidades	Imagen personal
Comunicación, imagen y sonido	Comercio y marketing
Edificación y obra civil	Marítimo/Pesquera
Informática	Mueble y madera
Mantenimiento vehículos auto-propulsados	Mantenimiento y servicios a la producción
Química	Sanidad
Servicios socio-culturales y a la comunidad	Textil, confección y piel
Vidrio y cerámica	

¿Cómo se accede?

Para acceder a estos sectores (familias profesionales), el sistema educativo andaluz, a través de su oferta de Formación profesional, pone al alcance de todos aquellos alumnos que dispongan del Graduado en ESO, cursar los ciclos formativos correspondientes para obtener la titulación necesaria e incorporarse al mundo laboral.

También, se pueden acceder a los Ciclos formativos sin tener los requisitos previos, **a través de una prueba de acceso.**

Así mismo, también podrás acceder a ellos, a través del Bachillerato y estudios universitarios superiores.



ESTO ES LO QUE SE DENOMINA NUEVOS YACIMIENTOS DE EMPLEOS

SECTORES

PROFESIONES

1. Servicios de la vida diaria	1. Servicios a domicilio
	2. Cuidado de niños
	3. Nuevas tecnologías de la información y la comunicación
	4. Ayuda a jóvenes con dificultades de inserción laboral
2. Servicios culturales y de ocio	5. Turismo
	6. Sector audiovisual
	7. Patrimonio cultural
	8. Desarrollo cultural local
3. Servicios para la mejora de la calidad de vida	9. Mejora de la vivienda
	10. Seguridad
	11. Transportes colectivos locales
	12. Aprovechamiento de los espacios públicos urbanos
	13. Comercios de proximidad
4. Servicios medio-ambientales	14. Tratamiento de residuos
	15. Gestión del agua
	16. Protección y mantenimiento de las zonas naturales
	17. Regulación y control de la contaminación e instalaciones correspondientes

Así que ánimo con estas profesiones de futuro. No siempre las profesiones más demandadas son las que más se ofertan en la prensa.



2ª SESIÓN: INVESTIGAMOS PROFESIONES

Probablemente pensaréis que es pronto para buscar trabajo, pero no es eso lo que os proponemos hoy. Lo que queremos es que aprendáis a interpretar las ofertas de trabajo que hay en los distintos medios de comunicación

Piensa en las profesiones que no conoces bien lo que hacen, aquellas que te resulten más raras y en grupo buscad en Internet, qué es lo que hacen los trabajadores de dichas profesiones, hacedlo por grupos y cada grupo después pondrá en común sus hallazgos.

Aquí tienes ejemplos de algunas profesiones:

Jardinero; Patrón de yate; Trabajos forestales; Ebanista; Productor acuícola; Instalador y mantenimiento electromecánico de maquinaria y conducción de líneas; Mecánico naval; Buzo; Trabajador de procesos de mecanizado; Servicio de restaurante y bar; Montador y mantenimiento de instalaciones de frío y calor; Carpintero a medida e instalador de carpintería y mueble; Soldador y calderero; Óptico de anteojería; Mantenimiento y montaje de instalaciones de edificio y proceso; Prevencionistas de riesgos laborales; Navegación; Pesca y transporte marítimo; Construcciones metálicas; Producción por mecanizado; Desarrollo de instalaciones de fluidos, térmicas y manutención; Supervisión y control de máquinas e instalaciones del buque; Gestión y organización de los recursos naturales y paisajísticos.

Reflexión grupal

Piensa en las profesiones que antes has analizado. ¿Es frecuente que algunas de las profesiones que has analizado en el ejercicio anterior aparezcan como ofertas de trabajo en prensa? ¿A qué crees que es debido? ¿Cómo buscarías empleo en estas profesiones?

Estas profesiones son profesiones de alto nivel de inserción laboral, un porcentaje muy alto de estudiantes de dichas profesiones al terminar los estudios tiene trabajo, por eso los empresarios no necesitan poner anuncios en prensa para buscar trabajadores.

3ª SESIÓN: ENTREVISTA A LOS MAYORES

1. ¿Qué profesiones has ejercido?

2. ¿Qué te exigió la empresa para ejercer estas profesiones? (Conocimientos, experiencias.....)

3. ¿ A qué se dedicaban las empresas en las que trabajó y en qué sector productivo? (Industria, comercio, ganadería, agricultura, turismo ,servicio)

4. ¿Siguen existiendo las empresas en las que trabajó?

5. ¿Qué herramientas o instrumentos de trabajo usaba?

6. ¿Dónde realizaba su trabajo, dentro o fuera de la localidad?



4ª SESIÓN: IGUALDAD DE GÉNERO EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Con tus compañeros/as echa un vistazo a los anuncios de periódicos, carteles que tenéis con ofertas de empleo y contesta a las siguientes preguntas. Después elaborad unas conclusiones para la puesta en común sobre los anuncios analizados.

Preguntas para el trabajo en grupo:

a. ¿A quién están dirigidas? _____ ¿A hombres o mujeres? _____

b. ¿Cómo se definen los trabajos? ¿Qué se pide?

c. ¿Qué características tienen estos trabajos? ¿Hay diferencias entre los que van dirigidos a hombres y los que van dirigidos a mujeres?

d. ¿Qué anuncios consideras fiables? ¿Cuáles no? ¿Por qué?



TUTORÍA 8 - PRIMERA EVALUACIÓN

1ª SESIÓN: "PREPARAMOS LA PRIMERA EVALUACIÓN"


¡TODAVIA ESTAS A TIEMPO!
Valoramos el primer trimestre

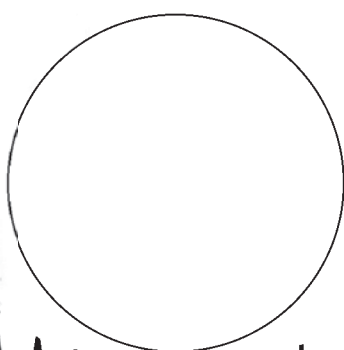
VALORACIÓN PERSONAL

La primera evaluación está cerca. Al objeto de reflexionar sobre la marcha del curso y de obtener una visión lo más real posible de las dificultades, contesta con sinceridad a las siguientes preguntas:

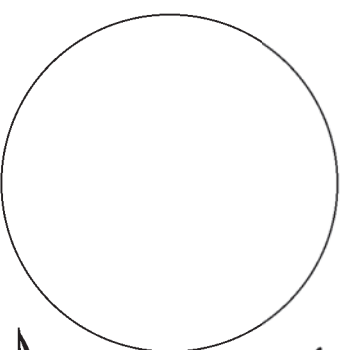
1. En general, ¿estás a gusto en el grupo en el que te ha tocado este curso? SI ☐ NO ☐

Escribe tu **opinión** sobre:

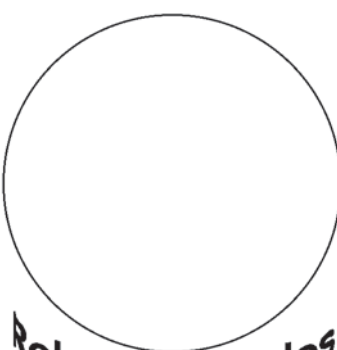




Ambiente de Trabajo



**Relación con los
compañeros**



**Relación con los
profesores**

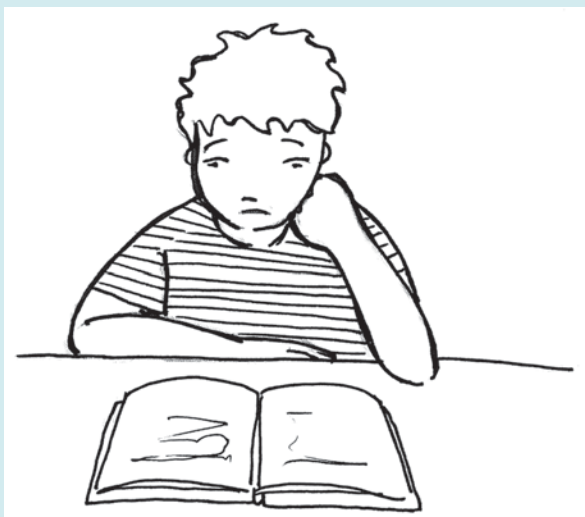
2. Por lo que a ti respecta piensas que **tu rendimiento general** en esta evaluación ha sido:

Bueno ☐

Malo ☐

Regular ☐

3. Escribe las **materias** que te han resultado **más difíciles** y las posibles **causas**:



MATERIAS	CAUSAS

4. ¿Encuentras **difícil** este curso? SI ☐ NO ☐ . ¿Por qué?.

5. Contesta las siguientes cuestiones marcando con una cruz la respuesta que más se ajuste a lo que piensas.

En general, a lo largo de este primer trimestre...	SI	A VECES	NO
He atendido durante las clases			
He tomado siempre apuntes durante las explicaciones			
He participado en clase con frecuencia			
He preguntado al profesorado cuando no entendía lo que me explicaban			
He realizado diariamente las tareas			
He estudiado con regularidad			
He recibido ayuda (profesorado, amigos/as, profesor/a particular...) para reforzar o recuperar			
He preparado con tiempo los exámenes			
Los resultados son buenos comparando con el tiempo que he dedicado			
He tenido problemas personales o familiares que me han perjudicado en el estudio			
El profesorado apenas me ha llegado a conocer			
Algunos compañeros/as me distraen continuamente			



Para **superar estas dificultades**, ¿qué tendrías que hacer tú?, ¿qué le pedirías al profesorado?

MATERIAS	QUÉ TENGO QUE HACER YO	QUÉ LES PIDO A LOS PROFESORES

7. Anota las **calificaciones** que crees que deberías obtener en cada materia, teniendo en cuenta lo que has trabajado durante este primer trimestre:

Lengua y Literatura		Física y Química		Educación Física	
Inglés		Biología y Geología		Religión/Alternativa	
Matemáticas		Música		Educación Ético-Cívica	
Ciencias Sociales		Tecnología		Proyecto Integrado	
Educación Plástica		Ámbito Sociolingüístico		Optativa	
Informática		Ámbito Científico-Tecnológico			

8. Contesta estas cuestiones sobre el **funcionamiento de tu agenda**:

- ¿Anotas las tareas para casa? _____ ¿Y lo que tienes que estudiar? _____
- ¿Cuántas veces se han comunicado los profesores/as con tu familia? _____
- ¿Y tu familia con los profesores/as? _____

9. Escribe lo que **más te preocupa** sobre la primera evaluación:

10. Si yo fuera a la sesión de evaluación **me gustaría decir**:

(Propuestas para mejorar las clases, algunas áreas/materias, el Centro....)

VALORACIÓN GRUPAL

1. En general, ¿estáis a gusto en el grupo que os ha tocado este curso?

SI ☐ NO ☐ Escribid vuestra **opinión** sobre:

Ambiente de trabajo	
Relación con los compañeros/as	
Relación con los profesores/as	

2. Consideráis que globalmente el **rendimiento académico de la clase** en este primer trimestre ha sido:

Bueno ☐

Malo ☐

Regular ☐

3. ¿Cuáles creéis que son las cuestiones que deberían cambiarse para que el grupo mejorara su ambiente de trabajo y rendimiento en los estudios? Escribidlas por orden de importancia:

1ª	
2ª	
3ª	

4. ¿Encuentras **difícil** este curso? SI ☐ NO ☐ . ¿Por qué?

5. Conclusiones del grupo para presentar al profesorado en la sesión de evaluación:



2ª SESIÓN: "POST- EVALUACIÓN"

Tras las vacaciones afrontamos un nuevo trimestre y conviene recordar la sesión de tutoría que realizamos antes de la entrega de notas en la que reflexionamos sobre las dificultades que nos encontramos. Este debe ser el punto de partida para afrontar este nuevo trimestre modificando aquellos aspectos negativos que valoramos de manera personal y en grupo.

(Cada alumno/a escribe en esta ficha sus ideas, pensamientos y conclusiones sobre los puntos comentados)

	Aspectos Positivos	Compromisos personales	Compromisos del grupo
En cuanto al trabajo en clase			
En cuanto a trabajo y estudio en casa			
En cuanto a comportamiento y normas			

VALORACIÓN GENERAL DEL GRUPO

	Aspectos Negativos	Compromisos personales	Compromisos del grupo
En cuanto al trabajo en clase			
En cuanto a trabajo y estudio en casa			
En cuanto a comportamiento y normas			

TUTORÍA 9 - SEGUNDA EVALUACIÓN

1ª SESIÓN: "PREPARAMOS LA SEGUNDA EVALUACIÓN"

¡PONTE LAS PILAS!

Valoramos el segundo trimestre

Estamos llegando al final del segundo trimestre y, como imaginas, es momento de reflexionar sobre el desarrollo del curso. El fin no será otro que el de obtener una visión lo más objetiva posible sobre los resultados a obtener, valorando el esfuerzo personal y las dificultades encontradas. Asimismo, será importante que comiences analizando si cumpliste tus compromisos personales de mejora planteados tras la primera evaluación.

1. Trata de recordar cuáles fueron tus compromisos personales y los de grupo adquiridos al comenzar la segunda evaluación, respecto al:



Mi/s compromiso/s fue/ron	Trabajo en clase	Su consecución ha sido porque
Mi/s compromiso/s fue/ron	Trabajo y estudio en casa	Su consecución ha sido porque
Mi/s compromiso/s fue/ron	Comportamiento y normas	Su consecución ha sido porque

2. Ahora, puntúate en cada una de las áreas de conocimiento según los indicadores:

ÁREAS	LENG	MA- TES	IDIO- MA	C.SOC	BIOL	FyQ	ÉTICA	TECN.	E.FÍS	P.V	INFOR	LAT	P.INT
EL ÁREA ME INTERESA... O NADA 10 MUCHO													
SIGO LAS CLASES... O NADA 10 MUCHO													
TRABAJO EN EL AULA... O NADA 10 MUCHO													
ESTUDIO EN CASA... O NADA 10 MUCHO													
ME RESULTA FÁCIL... O NADA 10 MUCHO													
NOTA QUE ESPERAS													
MEDIA DE CADA COLUMNA													

La media se calcula sumando todas las cifras de cada columna y dividiéndolas por el número filas que has evaluado.

3. Concreta tus necesidades de mejora respecto a:

Actitud en clase
(atención, preguntar
dudas, etc)

Forma de
planificarme el tiempo y
esfuerzo necesario

Forma de hacer
deberes o estilo a la
hora de estudiar

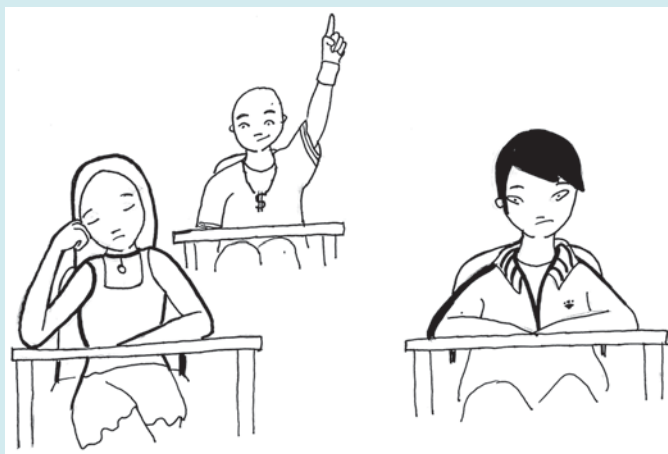
4. Por último, analiza qué vas a necesitar (ej. Materiales, libros, ejercicios, ayuda de un compañero, del profesor, apoyos,...) para conseguir lo que te has propuesto

FIRMA DEL ALUMNO/A

VALORACIÓN GRUPAL

1. Propuestas para presentar al profesorado en la sesión de evaluación:

2. Reflexión grupal: recoge las aportaciones del grupo para la sesión de evaluación



2ª SESIÓN: "POST- EVALUACIÓN"**FICHA: CONCLUSIONES SESIÓN DE POST-EVALUACIÓN**

1. Sobre: **MEJORAR** o **MANTENER** mi rendimiento y trabajo en clase: Yo voy a hacer

2. Sobre **MEJORAR MI** atención y mi conducta: Yo me comprometo a

3. Con todo lo anterior, **Yo quiero conseguir**

FIRMA DEL ALUMNO/A: _____

PARA ELLO PIDO...

A) A MI/S COMPAÑERO/S, PUES ELLOS/AS PUEDEN...

B) MIS PROFESORES/AS, PUES ELLOS PUEDEN...

C) MI PADRE y/o MI MADRE, PUES ELLOS PUEDEN....

FIRMA DEL TUTOR/A. _____

TUTORÍA 10 - EVALUACIÓN FINAL

¿DE QUÉ VA?

Hace unos meses empezamos juntos/as una aventura en la que todos/as íbamos a ser los protagonistas. Hemos convivido durante muchas horas y nos han sucedido un montón de cosas. Entonces teníamos ciertas curiosidades, inquietudes, proyectos, ilusiones..., estaba todo por iniciar. Recuerda que nos fijábamos unas metas, unos objetivos, unos compromisos,..., cada uno/a y como grupo.

Ahora el tiempo pasó y ha llegado el momento de la evaluación final.

¿Cómo nos ha ido?, ¿Por qué ha sido así?, ¿Nos ha ayudado a crecer en todos los sentidos?, ¿Qué hemos aportado personalmente al grupo con el que nos tocó caminar?, ¿Qué nos ha aportado el grupo? Y ¿Ahora qué vas a hacer?. Tendremos que recoger los frutos de lo que hemos ido sembrando y cerrar de algún modo esta etapa para poder empezar la siguiente.



EVALUACIÓN A NIVEL PERSONAL

Partiendo de las notas que ya conoces o que puedes "adivinar" utilizando, si te hace falta, el cuestionario de análisis que vimos en la 2ª evaluación, reflexiona y contesta las siguientes cuestiones:

¿Estás satisfecho con tus resultados? _____

¿Se ajustan a los que te propusiste al comenzar el curso? _____

¿Por qué? _____

¿Con qué dificultades has tropezado? _____

¿Has puesto de tu parte cuanto has podido para alcanzar los objetivos planteados? _____

¿por qué? _____

¿Sabes qué has de hacer para mejorar? _____

¿Tienes claro qué camino vas a seguir cuando termines este curso?

A partir de las reflexiones anteriores trázate un plan para la nueva etapa que comienza. Anótalo y así podrás revisarlo dentro de un tiempo y constatar tus progresos.



EVALUACIÓN COMO GRUPO

Contestad individualmente el siguiente cuestionario calificándolo de 1 a 10:

Nada			Normalmente				Plenamente		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A) EVALUACIÓN DE LAS APORTACIONES PERSONALES

- He hecho generalmente las actividades y ejercicios recomendados _____
- He estudiado lo suficiente para aprobar _____
- He tenido normalmente en cuenta las indicaciones del profesorado _____
- He evitado tener problemas de disciplina _____
- He contribuido a conseguir los objetivos propuestos por la clase _____
- He sido un buen compañero/a con los colegas de mi grupo _____

B) EVALUACIÓN DEL CURSO

- Lo aprendido en el curso en las distintas materias me parece suficiente _____
- Las actividades y ejercicios realizados han sido adecuados e interesantes _____
- Me siento satisfecho/a del nivel de competencia del profesorado _____
- La manera de evaluar que se ha utilizado me parece adecuada _____
- El ambiente en la clase me ha ayudado a trabajar y aprender a gusto _____
- Considero que he tenido unos buenos compañeros y compañeras _____
- El profesorado ha demostrado conmigo unas actitudes positivas _____

C) EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

- El desarrollo de la tutoría ha respondido a lo que yo esperaba _____
- Los temas tratados en ella me han ayudado personalmente _____
- Mi actitud en tutoría ha contribuido a conseguir los objetivos acordados _____
- Las actividades realizadas han sido interesantes y motivadoras _____
- Nuestros representantes de grupo han funcionado adecuadamente _____

D) EVALUACIÓN DE LA VIDA EN EL CENTRO

- Considero que la organización y el ambiente del centro son buenos _____
- Las instalaciones son suficientes y adecuadas _____
- Tenemos suficientes medios y recursos materiales _____
- El uso y el cuidado por todos del material del centro son correctos _____
- Las actividades extraescolares organizadas son útiles y suficientes _____
- La participación del alumnado en el centro funciona adecuadamente _____
- Este año me ha ayudado a conseguir una buena formación _____

En asamblea de clase, haced conjuntamente la evaluación global del curso. Para ello:

1. Sacad las puntuaciones medias correspondientes a cada una de las cuestiones anteriores (Anotadlas en un mural).
2. A la vista de los resultados, comentad globalmente vuestras impresiones aportando las sugerencias o valoraciones que os merezcan. Añadid propuestas.
3. Recoged en un acta de evaluación final los anteriores resultados y comentarios.



TUTORÍA 12 - EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA

Contesta con sinceridad a lo que se te indica. No olvides que debemos analizar lo que ha sido la tutoría para caer en la cuenta de lo positivo y negativo. Lo primero para mantenerlo y lo segundo para evitarlo cuanto sea posible. Procura ser objetivo y no te dejes llevar por los sentimientos o por las anécdotas sino por la trayectoria global de todo el curso de tutoría.

1. ¿Crees que el tiempo dedicado a las sesiones de tutoría ha sido el adecuado? _____
2. Señala los aspectos, a tu juicio, más positivos de la tutoría:
 - a)
 - b)
 - c)
3. Señala los aspectos más negativos:
 - a)
 - b)
 - c)
4. Señala los tres temas que más te han gustado y servido:
 - a)
 - b)
 - c)
5. Indica los tres temas que menos te han gustado o servido:
 - a)
 - b)
 - c)
6. Indica tres cosas que te gustaría cambiar de las tutorías:
 - a)
 - b)
 - c)
7. Cómo crees que es la opinión general de todos tus compañeros/as de grupo sobre la tutoría:

a) Positiva	b) Negativa	c) Ni lo uno, ni lo otro
- Porque.....		
6. Cómo consideras la actitud y el trabajo del tutor/a.

a) Positiva	b) Negativa	c) Podría mejorar
- Porque.....		
7. Cómo consideras las actitudes y el comportamiento del grupo:

a) Positiva	b) Negativa	c) Regular
- Porque.....		
8. Tu opinión global sobre la tutoría es:

a) Positiva	b) Negativa	c) Ni lo uno ni lo otro
- Porque.....		
9. Califica del 1 al 10 el desarrollo de la tutoría a lo largo del curso: _____
- 10.- Recomendarías el uso de este cuadernillo en próximos cursos: _____

- Porque.....



CUADERNO DE TUTORÍA PARA ALUMNOS/AS DE CUARTO DE E.S.O.

Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz

