

CUADERNO DE TUTORÍAS PARA

3^o ESO

3^o DE ESO

2^a EDICIÓN REVISADA



ELABORADO POR

Grupos de Orientadores/as de la provincia de Cádiz

DATOS DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

CURSO:

I. E. S.:

LOCALIDAD:

Estimados alumnos y alumnas de 3º 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 CUT3ESO.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.

Grupos de Orientadores/as de la provincia de Cádiz

TUTORÍA	Temporalización	Página
1- Acogida y cohesión del grupo: Juegos cooperativos	1 sesión	4
2- PARTICIPACIÓN -Normas de convivencia -Derechos y deberes -Elección de Delegado/a	3 sesiones	6
3- TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL: 3.1-Organización y planificación del estudio 3.2-Cuál es la mejor técnica de estudio para cada tipo de examen 3.3- Preparación de exámenes: cómo organizarse los exámenes en un calendario y técnicas de concentración	3 sesiones	12
RELACIONES		
4- Resistencia a la presión del grupo	2 sesiones	22
5- Coeducación. Violencia de género. Educ. de sentimientos	2 sesiones	26
6- Comunicación en la familia	1 sesión	31
7- Aprendo a tomar decisiones	2 sesiones	34
8- Autoconocimiento	4 sesiones	37
CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO		47
9- Información 4º ESO	1 sesión	48
10- Información Bachillerato	1 sesión	51
11- Información CFGM	1 sesión	54
CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO		
12- Diferentes profesiones	2 sesiones	57
13- Toma de decisiones	1 sesión	63
REFLEXIÓN SOBRE LAS EVALUACIONES		
14- Preparamos la primera evaluación - Reflexionamos sobre la primera evaluación	2 sesiones	65
15- Preparamos la segunda evaluación - Reflexionamos sobre la segunda evaluación	2 sesiones	68
16- Preparamos la tercera evaluación - Reflexionamos sobre la tercera evaluación	1 sesión	75
17- Evaluación final del programa de tutoría	1 sesión	77

TUTORÍA

1-ACOGIDA Y COHESIÓN DEL GRUPO: JUEGOS COOPERATIVOS

1ª Sesión: "PRIMER DÍA DE TUTORÍA"

Comienzas un nuevo curso y con él, nuevas ilusiones y propósitos. Es importante que comiences desde el primer día motivado, con interés y ganas de aprovechar el tiempo. Para que esto ocurra y no decaiga con el paso de los días, se te ofrece este cuaderno de actividades para tu hora de tutoría, donde, junto con tu tutor/a y compañeros/as, podrás analizar y reflexionar sobre todo lo que te importa: los amigos, los estudios, las relaciones con los adultos que te rodean...

Volver a encontrarte con algunos de tus compañeros del año pasado y conocer otros nuevos puede ser un gran aliciente para empezar el curso bien. Es por eso, que esta primera sesión la dedicaremos a ello: al conocimiento de uno mismo y de los demás, así como a favorecer unas relaciones interpersonales positivas y satisfactorias.

Actividad Nº 1 -Entrevisto y presento: relaciones interpersonales.

Tienes que redactar un guión para hacer una entrevista a aquel compañero/a que menos conoces. Recoge por escrito las respuestas que te da a las preguntas que le haces, puesto que después deberás presentar tu compañero/a al resto de la clase.

Guión para la entrevista:

PREGUNTAS AL COMPAÑERO/A	RESPUESTAS DEL COMPAÑERO/A
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	
7.-	
8.-	
9.-	
10.-	
11.-	
12.-	

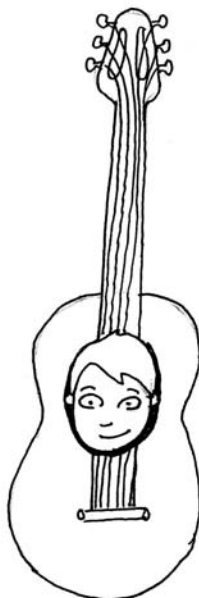
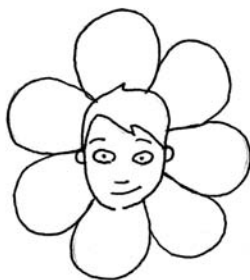
Debatid entre todos los alumnos/as de la clase cómo os habéis sentido durante la actividad y lo que os ha parecido más interesante.

Actividad Nº 2 “ Si yo fuese....”

Debes rellenar este cuestionario de forma individual, cuando te lo indique tu tutor o tutora. Antes de contestar, debes reflexionar mucho cada una de las frases, ya que después te preguntarán la razón de tu respuesta.

1. Si fuese una flor sería... _____
2. Si fuese un animal sería... _____
3. Si fuese un mueble sería... _____
4. Si fuese un instrumento musical sería... _____
5. Si fuese un juego sería... _____
6. Si yo fuese un color sería... _____
7. Si fuese una hora del día sería ... _____
8. Si fuese un mes del año sería ... _____
9. Si yo fuese una profesión sería... _____
10. Si yo fuese una comida sería... _____

El tutor/a recogerá a continuación los cuadernillos de tutoría y leerá al azar las respuestas que algunos/as habéis dado al cuestionario: “Si yo fuese...”. Los demás deberán averiguar de quién se trata.



2-PARTICIPACIÓN

1ª Sesión: NORMAS DE CONVIVENCIA

En otras ocasiones se ha tratado el tema de las normas de convivencia y de los derechos y deberes de los alumnos. Queremos profundizar un poco más. Para trabajar sobre el tema te proponemos realizar una representación en clase y luego debatir sobre ella.

Nuestro propósito es el de conocer la realidad de nuestra aula (cómo se comportan los alumnos en clase, si se respetan a los profesores, normas de puntualidad, orden, etc.) y que se reflexione sobre ello para modificar conductas negativas.

Para realizar la dramatización se necesitaran varios alumnos que representarían, dentro de la clase, escenas típicas y habituales que ocurren en ella, de la forma más realista posible. Algunos EJEMPLOS serían:

PERSONAJE 1: El profesor/a.

PERSONAJE 2: El alumno/a que llega tarde e interrumpe al profesor sin pedir permiso, ni pedir disculpas.

PERSONAJE 3 Y 4: Los alumnos/as que están todo el tiempo hablando, impidiendo que se explique la lección.

PERSONAJE 5: Un alumno/a pregunta al profesor/a pero de forma inadecuada "Quillo, tú, yo no entiendo..."

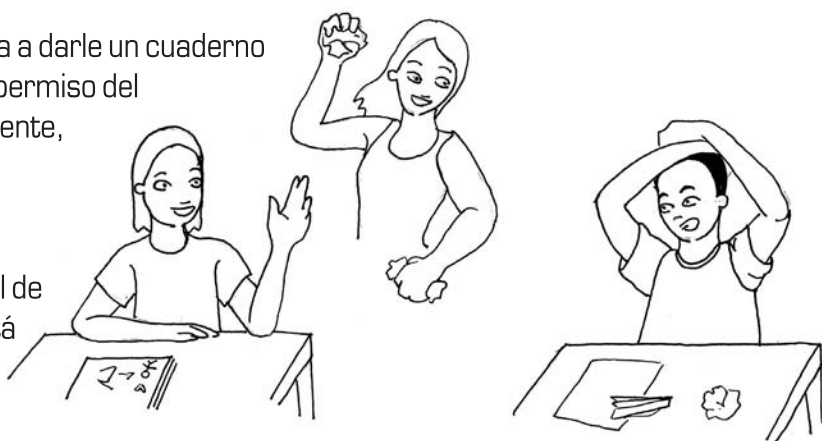
PERSONAJE 6: Cuando el profesor/a mande escribir los apuntes, éste sería el que dijera que no tiene folios, que no tiene boli, que no tiene el libro, etc.

PERSONAJE 7 Y 8: Un alumno/a que pregunta una duda y otro se reiría de él (diciéndole: "pareces tonto")

PERSONAJE 9: Otro profesor/a que entra un momento a pedir algo al profesor/a de la clase. Los alumnos no se callarán aprovechando que el profesor está ocupado.

PERSONAJE 10: Alumno/a que se levanta a darle un cuaderno a un compañero/a de la primera fila sin permiso del profesor/a y cuando éste le pide que se siente, le gritaría que solo quería darle el cuaderno a un compañero/a.

PERSONAJE 11: Alumno/a que habla mal de otro profesor delante del profesor que está en la clase utilizando un vocabulario poco apropiado.



Mientras los actores preparan sus papeles fuera de la clase, el resto de la clase prepara el escenario en la parte delantera de la clase.

Tras la representación, el grupo, con ayuda del tutor, analiza la obra. Se pretende que la clase comience a reflexionar sobre las actitudes de cada uno de los personajes:

- ¿Qué comportamientos son inadecuados?

- ¿Crees que dichos comportamientos se dan en la clase? _____

- ¿Qué ha sentido el alumno/a que ha interpretado al profesor/a? ¿Fue fácil?

- ¿Creéis que es correcto este comportamiento? _____

- ¿Qué podemos hacer para cambiar?

- Entre todos, ¿Qué conclusiones sacamos?

2ª sesión: DERECHOS Y DEBERES DEL ALUMNADO

Todos tenemos unos derechos que deben respetarse y unos deberes que cumplir, para que no existan conflictos entre todas las personas que nos relacionamos en un Centro. Como ya sabéis de cursos anteriores el alumnado tiene unos derechos y deberes regulados por el D 19/2007 del 23 de Enero.

Con esta actividad pretendemos que, a través de situaciones que pueden surgir en el aula, seáis capaces de saber que derecho no se está respetando y qué deber se está incumpliendo.

Para ello os dividiréis en grupos de 5 alumnos. Vuestro tutor/a os entregará una copia de los Derechos y Deberes establecidos en la normativa antes mencionada y cada grupo realizará un supuesto práctico. Una vez terminado, el portavoz del grupo explicará a la clase cómo han resuelto las cuestiones y dará la opinión personal del grupo a cada una de las situaciones presentadas.

CASO PRÁCTICO Nº 1:

Una alumna de 3º F falta asiduamente a clase. Cuando viene a clase no trae el material, interrumpe constantemente la clase e insulta a un compañero al que llama "gordo". Cuando la tutora se pone en contacto con ella y su familia, siempre le dicen que sus faltas son provocadas por una enfermedad que la obliga a estar en cama durante largos periodos de tiempo. Los profesores de sociales y naturales le han comentado a la tutora que dicha alumna no hace nada en clase y que prácticamente ha abandonado las asignaturas.

Hay un viaje al final de curso y la alumna quiere ir, pero su tutora le explica que si se considera que ha abandonado las materias antes citadas, no puede asistir al viaje, como queda establecido en el ROF del Centro. La alumna se enfada muchísimo, considerando que es injusto que no pueda asistir al viaje.

-¿Creéis que debería ir al viaje? _____

-¿Creéis que la alumna está cumpliendo con su deber? _____

-¿Qué deberes son los que está incumpliendo?

-¿Se le está negando algún derecho que le corresponda? _____

-¿Puede influir su comportamiento en los derechos del resto de sus compañeros/as? _____

CASO PRÁCTICO Nº 2:

Una alumna de 3ºA en la clase de Taller de Plástica ha tenido un enfrentamiento con la profesora. Delante de toda la clase le ha contestado y le ha faltado al respeto. En la discusión ha tirado una caja de rotuladores de un compañero contra el cristal y lo ha roto. Una compañera de clase le ha pedido a la alumna que dejase la discusión porque al día siguiente tienen un examen y están intentando repasar para el mismo. La alumna le contesta que tiene derecho a expresar su opinión. La profesora decide que la alumna no entre en su clase durante tres días.

-¿Qué derechos se están violando?

-¿Cuál sería el deber de la alumna?

- Tras el comportamiento de la alumna y como sanción ¿ se le está privando de algún derecho?

CASO PRÁCTICO Nº 3

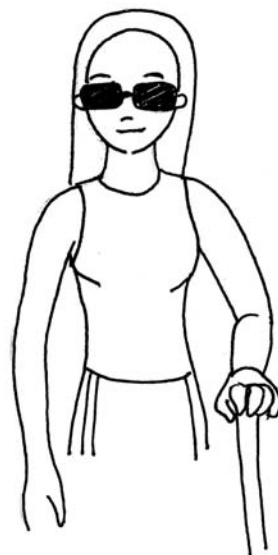
Un alumno de 3ºB con Déficit visual (ciego) necesita estar delante en la clase, necesita un armario para todo su material. Utiliza la máquina Perkins, para pasar a Braille los apuntes de las distintas asignaturas. Lo dejan salir unos minutos antes al recreo para que le de tiempo a llegar a la cafetería sin que los alumnos/as le empujen por las escaleras. El día que no se trae el bastón necesita que algún compañero le acompañe en los cambios de clase y en la salida al recreo. En la tutoría semanal, y aprovechando que el alumno no ha venido, sus compañeros/as, a través del Delegado del grupo le transmiten al tutor una serie de quejas con respecto al hecho de que el alumno esté en ese grupo. Se quejan del ruido de la máquina, del privilegio de que salga un poco antes del toque del timbre al recreo, de que tenga un armario, de que esté delante en clase y de tener que acompañarle cuando no se trae el bastón.

-¿Qué derechos tienen los compañeros/as?

-¿Cuáles son los derechos del alumno?

-¿Son justas las quejas de los compañeros/as? _____

-¿Realmente afecta el comportamiento del alumno al resto de sus compañeros/as?



3ª sesión: ELECCIÓN DE DELEGADO/A

La figura de delegado/a y subdelegado/a de grupo aparece perfilada en la normativa que regula el funcionamiento de los Centros de Secundaria, y en la misma se indica: “Cada grupo de estudiantes elegirá, por sufragio directo y secreto, durante el primer mes del curso escolar, un delegado/a de grupo... y un subdelegado/a...”.

“Todos los representantes de los alumnos/as de los distintos grupos y los representantes de los alumnos/as en el Consejo escolar integran la Junta de Delegados/as”.

Las **funciones** de todo delegado/a, aunque las conocéis de cursos anteriores son las siguientes:

- Asistir a las reuniones de la Junta de Delegados/as y participar en sus deliberaciones.
- Exponer a los órganos de gobierno y de coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.
- Fomentar la convivencia entre los alumnos/as de su grupo.
- Colaborar con el tutor/a y con el Equipo Docente en los temas que afecten al funcionamiento del grupo de alumnos/as.
- Colaborar con el profesorado y con los órganos de gobierno del Instituto para el buen funcionamiento del mismo.
- Fomentar la adecuada utilización del material y de las instalaciones del Instituto.
- Participar en las sesiones de evaluación en la forma que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.
- Toda aquellas funciones que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.

Las **cualidades** que todo delegado debería tener son las siguientes:

- **Responsabilidad:** para poder desempeñar su cargo, cumplir sus funciones y realizar actividades útiles para sus compañeros/as. (ejemplos: llegar puntual a clase, no perder los materiales, no faltar a clase...)
- **Respeto:** para saber representar a los compañeros/as y saber ser representante de los profesores/as ante el grupo; para aceptar las sugerencias que le presenten, respetando a todos y haciéndose respetar. Con esta actitud animará la marcha del grupo. (ejemplos: no tener amonestaciones y hablarle con educación a los profesores/as)
- **Apertura:** que le permita comunicarse sin dificultad con los profesores/as, compañeros/as y con la dirección del Centro. Apertura para aprender a aceptar a todos/as, acatando las decisiones de la mayoría y conciliando las distintas posiciones. (ejemplos: saber hablar en público, escuchar, colaborar y buscar el interés general)
- **Disponibilidad:** que le facilite el estar siempre atento y dispuesto ante las necesidades del grupo.
- **Confianza:** que le proporcione seguridad en sí mismo y en el papel que debe desempeñar como delegado/a.
- **Firmeza:** en la defensa de los intereses del grupo.
- **Iniciativa:** que contribuya a proponer y presentar alternativas en la resolución de problemas y en la marcha del curso.

En grupos, debéis proponer el nombre del compañero/a que cada grupo considere que es el idóneo. Junto al nombre del candidato/a se deben indicar, también, una o dos cualidades que, según él reúne el candidato/a propuesto. Si alguno de los alumnos/as que han sido propuestos rechaza ser candidato/a, debe manifestarlo en ese momento.

Una vez que cada grupo tiene claro su candidato/a, se procederá a la votación con los siguientes criterios:

- Cada grupo de alumnos y alumnas elegirá, por sufragio directo y secreto, por mayoría simple, a un delegado/a de grupo, que formará parte de la Junta de Delegados/as. Se elegirá también un subdelegado/a, que sustituirá al delegado/a en caso de ausencia o enfermedad de éste y lo apoyará en sus funciones.
- Los delgados/as y subdelegados/as podrán ser revocados previo informe razonado dirigido al tutor/a, por la mayoría absoluta del alumnado del grupo que los eligió. En este caso, se procederá a la convocatoria de nuevas elecciones, en un plazo de quince días y de acuerdo con lo establecido en el apartado anterior.

Finalizada la votación, se procede a rellenar el acta. Individualmente cada uno/a de vosotros/as puede rellenar el modelo que presentamos abajo, pero tan sólo uno se entrega.



PAPELETA PARA LA ELECCIÓN DE DELEGADO/A DEL GRUPO DE 3º.....

Doy mi voto para Delgado/a de clase a:

.....

3-TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL:

1ª sesión: ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Actividad 1: Autoconocimiento

El doctor López-Costurón es un cirujano con una gran autoestima; se considera un gran profesional. Ha escrito cómo organiza su tiempo de trabajo y tú vas a valorar si lo hace bien o mal. Pon una **B** (Bien) o una **M** (Mal) después de cada frase:



- Opero cuando tengo ganas, mis pacientes saben que les voy a operar, pero nunca fijo fecha ____
- Siempre dejo el último al enfermo/a más difícil, y cuando le toca estoy tan cansado que prefiero dejarlo. ____
- A veces, cuando estoy en el quirófano con todo preparado, no me siento inspirado y aplazo la intervención para el día siguiente. ____
- Muchas veces empiezo a operar y a los cinco minutos lo dejo para descansar. ____
- A veces trabajo durante horas y horas, sin descansar ni un minuto, pues he demorado tanto las intervenciones que se acaban las posibilidades de salvar a mis enfermos/as, pero así siempre he salvado a alguien. ____
- En general, estoy meses sin operar, y antes de las vacaciones, opero desesperadamente. ____
- Muchas veces me pongo a intervenir a un enfermo/a y no sé de qué le tengo que operar. ____
- En general nunca tengo mucha idea del trabajo que hay por delante, aunque sé que me esperan pacientes pendientes de operar. ____
- A veces reservo diez horas para una intervención muy sencilla. ____
- Otras veces sólo reservo diez minutos para hacer una operación complicada. ____
- Cuando me llaman por teléfono en medio de una intervención, por supuesto que la interrumpo, pues seguro que será más importante que lo que estoy haciendo. Lo mismo hago si me hablan o si recuerdo algo que tengo que hacer. ____
- Mientras estoy operando me gusta pensar en lo que haré el fin de semana con mis amigas y amigos. Eso me sirve para hacer más llevadero el rato. ____
- Cuando tengo que hacer una operación, no lo anoto en ningún sitio, o uso papelitos que se me pierden, pero casi siempre me acuerdo. ____

Actividad 2: Organizo mi horario de Estudio

Rubén era un alumno de 3º que se organizaba por las tardes igual que había hecho en el colegio: después de ver su serie preferida se iba corriendo a clases particulares (o se echaba una siesta si no tenía clases) hasta las seis, luego merendaba, y sólo le daba tiempo de salir una hora o menos a la calle con sus amigos para poder terminar la tarea rápidamente o estudiar si tenía un examen antes de cenar.

A él le parecía que estaba todo el día ocupado, siempre corriendo, y cuando llegó Diciembre todavía se agobió mucho más con los exámenes: no le daba tiempo de estudiarlo todo. Suspendió varias asignaturas y se dio cuenta de que el problema era que no había sabido aprovechar el tiempo.

Contesta:

A/ ¿A quién le ocurrió algo parecido el curso pasado?

B/ Ahora vamos a ver tu caso:

Sombrea las horas que dedicas normalmente a cada una de estas actividades: dormir la siesta, ver la TV, jugar con el ordenador, chatear, ir a clases particulares, participar en actividades deportivas o musicales (ej. La banda), salir a la calle con tus amigos... Así podrás ver cuánto tiempo libre te queda para estudiar y a qué horas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 a 5					
5 a 6					
6 a 7					
7 a 8					
8 a 9					

C/ Lo primero que vamos a averiguar es si tu problema consiste en que no dedicas tiempo suficiente a los estudios, de forma continuada. Escribe cuántas horas completas te quedan libres para hacer la tarea y repasar lo que has visto en clase. ¿Suele ser a última hora?

Lunes = _____

Martes = _____

Miércoles = _____

Jueves = _____

Viernes = _____

D/ **Puesta en común** con el grupo:

- ¿Utilizamos tiempo suficiente para el trabajo del instituto? _____
- ¿Trabajamos muchas veces a última hora, cuando ya estamos cansados? _____
- ¿Qué cambios podríamos hacer en nuestros horarios para mejorar?

E/ **Compromiso individual.** Recuerda los cambios que han propuesto tus compañeros para mejorar el horario. Piensa en algún cambio que necesites hacer y refléjalo en el horario de estudio que aparece en tu agenda. Tus padres deben firmar debajo, para confirmar que lo han revisado y te van a ayudar a ponerlo en práctica.

F/ **Puesta en común** con el grupo: Cuando te sientas por las tardes a hacer las cosas del instituto:

- ¿Descansas un poco después de comer o te pones a trabajar directamente? _____
- ¿Por dónde empiezas, por la tarea, o por repasar lo que el profesor ha explicado en clase ese día? _____
- ¿cuál de las dos cosas tendrá más ventajas? _____

Conclusión:

1º debes...

2º debes...

2ª sesión: ALGUNAS TÉCNICAS PARA MEJORAR LA MEMORIA

La memoria se puede mejorar si tenemos en cuenta unas cuantas normas:

1º. **Comprende lo que vas a estudiar.** Para entender los contenidos y las palabras nuevas utiliza los diccionarios, libros, fotografías, apuntes, etc.

2º. **Repite lo fundamental** tantas veces como sean necesarias para que lo fijes en tu memoria. La repetición la puedes reforzar repitiendo en voz alta y también escribiendo.

3º. **Relaciona los contenidos entre sí** ayudándote de un esquema o un mapa conceptual.

MEMORIA ASOCIATIVA

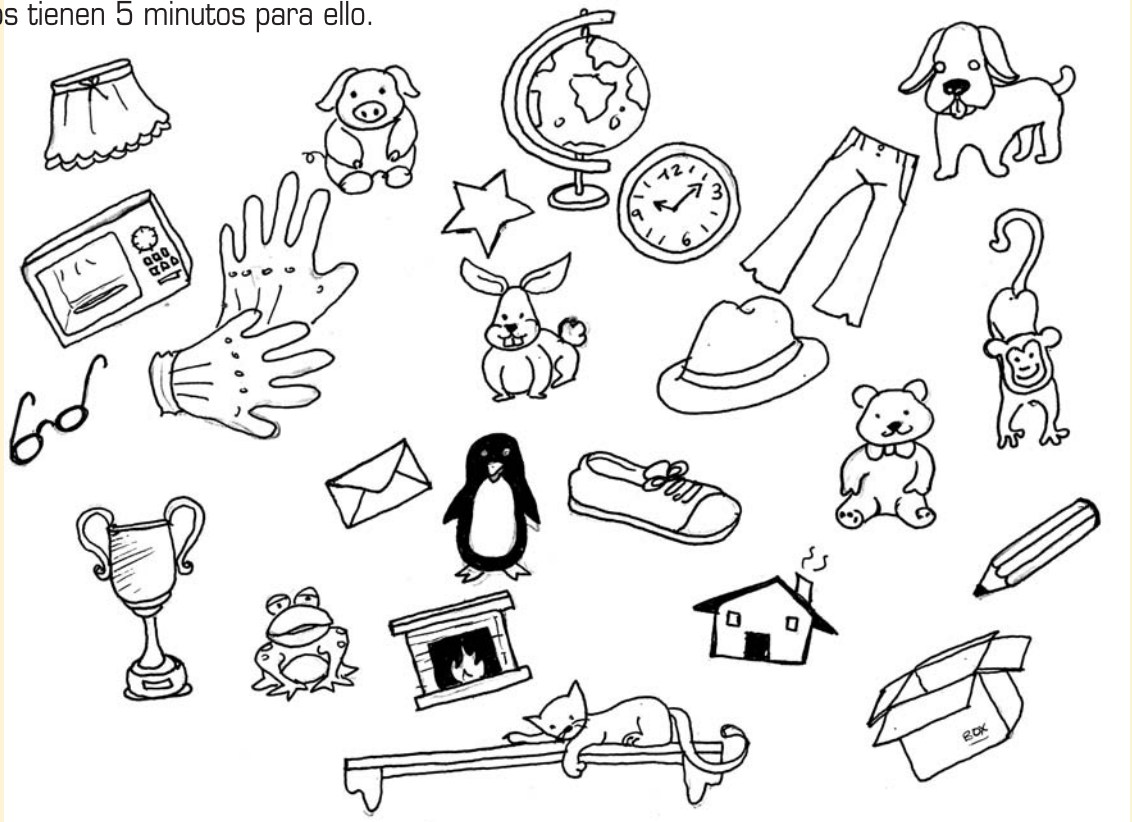
La memoria asociativa permite organizar las cosas estableciendo relaciones lógicas entre ellas para recordar con mayor facilidad. Para comprender en qué consiste ésta y qué ventajas tiene realizaremos la siguiente actividad:

Actividad 3: Vamos a dividir en dos grupos la clase:

- uno, memorizará los siguientes 25 objetos sin ningún orden;
- el otro, los agrupará teniendo en cuenta sus afinidades.

Ambos grupos tienen 5 minutos para ello.

¡ADELANTE!



He recordado..... Objetos.

Trata ahora de organizar esos 25 objetos en 4 grupos, como los del ejemplo:

NATURALEZA	PRENDAS DE VESTIR
COSAS DE CASA	ANIMALES

TÉCNICA DE LA HISTORIETA

Otra forma de relacionar contenidos o conceptos es por medio de la técnica de la historieta que consiste en crear una historia relacionando entre sí los conceptos que tienes que memorizar. Recuerda que cuanto más absurda o tonta sea la historia ¡mejor la recordarás!

Actividad 4: Vas a escribir una historia con las siguientes palabras, siguiendo el orden en que se encuentran.

1. Mapa	2. Trofeo	3. Guerra	4. Mellizos
5. Calamar	6. Feo	7. Papel	8. Recuerdo
9. Vaca	10. Gafas	11. Seda	12. Espíritu
13. Colorante	14. Amígdalas	15. Ceniza	16. Chapuza
17. Rinoceronte	18. Velo	19. Amor	20. Caracola

Escribe la historieta:

.....

.....

.....

.....

.....

Después de leer la historieta que has escrito, intenta recordar ahora las palabras. Escribe esta actividad en el cuadro de la página 19 (*).

TÉCNICA DE LA CADENA DE IMÁGENES

Otra técnica de memorización que se llama técnica de la cadena de imágenes que consiste en relacionar en serie todos los conceptos que tengas que memorizar. Para ello asocia la imagen de la primera palabra con la segunda, ésta con la tercera y así hasta llegar a la última.

Actividad 5: Vas a asociar cada palabra con la siguiente mediante una imagen mental. Lo harás mejor si cierras los ojos. Repasa tus imágenes mentales una sola vez y en orden.

1. Teléfono	2. Sol	3. Tierra	4. Vestido	5. Brazo
6. Lápiz	7. Corcho	8. Manzana	9. Desierto	10. Tren
11. Periódico	12. Cable	13. Lavabo	14. Escuela	15. Abuelo
16. Guitarra	17. Pan	18. Zapato	19. Alas	20. Ojos

Y ahora tapa con tu libreta el cuadro con las palabras memorizadas e intenta reproducir las imágenes mentales de forma ordenada formando una frase.

1 - 2	
2 - 3	
3 - 4	
4 - 5	
5 - 6	
6 - 7	
7 - 8	
8 - 9	
9 - 10	
10 - 11	
11 - 12	
12 - 13	
13 - 14	
14 - 15	
15 - 16	
16 - 17	
17 - 18	
18 - 19	
19 - 20	

Si no recuerdas alguna, mírala en el cuadro. A continuación, intenta recordar las palabras anteriores en el mismo orden en el que estaban (pasa a la página siguiente).

(*) Escribe aquí las palabras que recuerdes correspondientes a la actividad nº 4: "Técnica de la historieta", pág. 17

1. Mapa	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

¿Cuántos aciertos has tenido? Si han sido menos de 10 repite el ejercicio. Si has superado esa cantidad parece que has comprendido de qué va la técnica.

1. Mapa	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.

(+) Escribe aquí las palabras que recuerdes correspondientes a la actividad nº 5: "Técnica de la cadena de imágenes", pág. 18.

1. Teléfono	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.

TÉCNICA DEL ACRÓSTICO

Otra forma de relacionar conceptos es la creación de palabras inventadas con la primera letra o sílaba de los contenidos que hay que memorizar. Cada letra es una pista para recordar una idea. Por ejemplo: los ingleses para recordar los colores básicos emplean la palabra ROYGBIV, que son las iniciales de: red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet.

Actividad 6: Vas a practicar realizando los siguientes ACRÓSTICOS:

- Partes del ojo: Córnea, Iris, Pupila, Cristalino, Esclerótica, Conjuntiva, Coroides, Nervio óptico, Retina:

- Huesos del brazo: Cadera, Fémur, Tibia, Peroné, Pie:

- Países de América Central: Méjico, Belice, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica y Panamá.

- Climas de Europa: Ártico, Continental, Atlántico, Mediterráneo, de Montaña, Subtropical.

(Actividad adaptada de PUIG, I.(1994): Cómo aprender a estudiar. Ed. Octaedro; y de AA.VV.(1994): Método práctico de técnicas de estudio. Ed. Visor).

3ª sesión: CALENDARIO DE EXÁMENES

Ya sabes que lo fundamental en el instituto es NO dejar LA PREPARACIÓN DE los exámenes PARA EL ÚLTIMO DÍA, porque te faltará tiempo.

Por eso, planificar tu calendario de exámenes es muy útil cuando tienes un examen cada día, ¡o incluso dos el mismo día!, y crees que no puedes hacer otra cosa que estudiar cada examen la tarde antes.



Trucos para sacarle partido a ese calendario:

- Aprovecha para estudiar la/s semana/s anterior/es a la semana en la que tengas más controles o trabajos.
- Divide lo que tengas que estudiar entre varios días (Ej. Un tema o medio tema cada día...)
- Repasa lo que estudiaste el último día antes de empezar a estudiar una parte nueva.
- Deja el último día para repasarlo todo y autoexaminarte

Aquí tienes un ejemplo. Observa cómo organizó Alejandro dos semanas de Diciembre.

LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMIN.
1	2	3	4	5	6	7
Reviso lo que tengo que estudiar de Mates y Lengua y busco las dudas.	Estudio Tema 1 de Mates y de Lengua	Repaso tema 1 de Mates Estudio tema 2 Repaso temas 1 y 2 de Mates	Repaso final y a utoexamen de Matemáticas y Lengua	Examen de Mates (2 temas) Examen de Lengua (1 tema)		

Actividad 1. Puesta en común de todo el grupo sobre esta pregunta: ¿en qué partes dividió Alejandro cada una de las asignaturas?

Actividad 2. Puesta en común de todo el grupo sobre otra pregunta: ¿cómo las ordenó para tener tiempo suficiente para todo?

Actividad 3: PRACTICA realizando tú ahora tu propio calendario de exámenes.

1º. Revisa en tu agenda las fechas de los exámenes que ya sabes y colócalas en este calendario, en la parte superior de los cuadros.

2º Sigue los trucos que te hemos dado, y escribe en cada cuadro lo que harías cada día.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

3º. Corrección colectiva. Errores cometidos:

4º Escribe en el calendario de tu agenda lo que harás cada día, teniendo en cuenta cómo te ha enseñado tu tutor/a a hacerlo.

4-RESISTENCIA A LA PRESIÓN DE GRUPO:

1ª Sesión: COMUNICACIÓN ASERTIVA. APRENDIENDO A COMUNICARSE

Ante una situación de relación social, las personas pueden comportarse de manera **pasiva**, **agresiva** o **asertiva**. Por supuesto que no siempre actúan de la misma manera, sino que emplean una u otra forma en ocasiones diferentes.

Cuando aprendemos a identificar cada uno de estos distintos modos de reaccionar, podemos darnos cuenta de las causas y, sobre todo, de las consecuencias que obtenemos con ellos.

Mediante este aprendizaje comprobamos que las personas que se comportan de manera asertiva consiguen más a menudo lo que desean y, lo que quizás es más importante, respetan los derechos propios y los de los demás, por lo que se sienten más satisfechos.

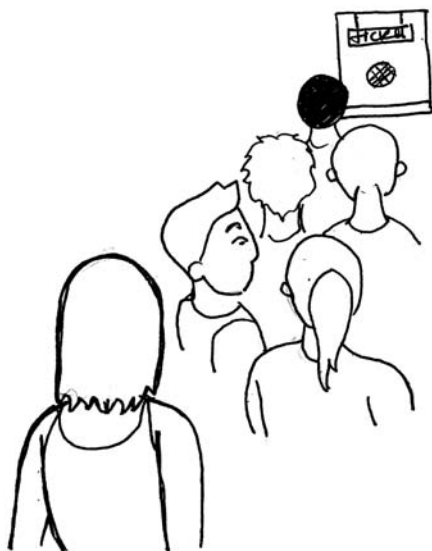
1. **Pasivo:** Cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta sus propios derechos.
2. **Agresivo:** Cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta los derechos de los demás.
3. **Asertivo:** Cuando la persona se expresa de forma que respeta tanto los derechos propios como los ajenos.

Veamos algunos ejemplos:

SITUACIÓN

Luis está en la cola de un cine, esperando que abran la taquilla para poder sacar su entrada. Llega otro chico y se acerca a los que están delante de él, pidiéndole que le saquen una entrada.

RESPUESTA PASIVA

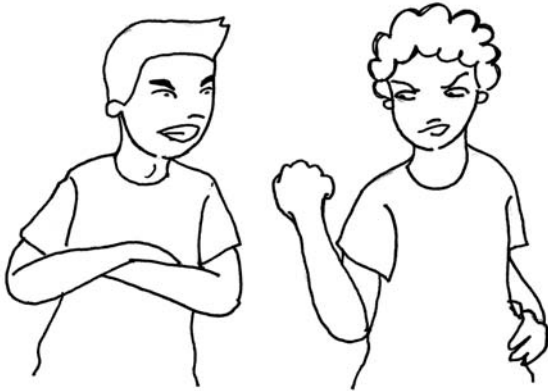


Luis piensa

- "¡Qué cara tiene este chaval!"
- "¿Cómo se atreve a colarse con este descaro?"
- "¿Por qué no guarda la cola como he hecho yo?"
- "¡A mí también me gustaría que me sacaran las entradas Y no tener que esperar!"

Diálogo pasivo

- Luis: (en voz baja): ¡Jo, qué cara tiene este tío!
- Otro (con un gesto muy serio): ¿dices algo?
- Luis: No, no. Nada.



RESPUESTA AGRESIVA

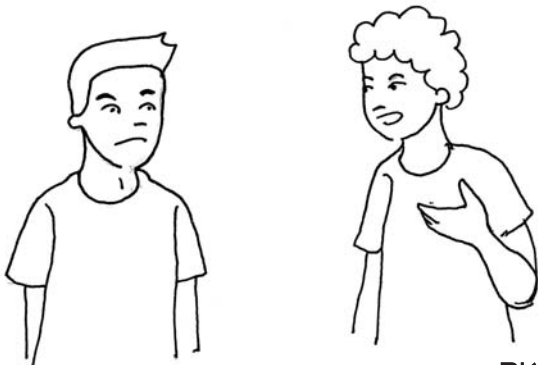
Luis piensa

- "¡Este de mí no se cuele!"
- "¡Vaya cara dura!"
- "¡Este se cree que soy tonto/a!"

Diálogo agresivo

- Luis (con mala cara): Oye tú, la cola está atrás.
- Otro (con gesto serio): ¿Dices algo?
- Luis: Si. No te hagas el sordo. Digo que de m' no te cueles. Estoy harto de tanto listo como hay en este barrio.
- Otro: Oye, estos son mis amigos y si me quieren sacar la entrada a ti no te importa.
- Luis: Me importa que intentes colarte de mí. Y me da igual que éstos sean amigos tuyos. Tú te pones en la cola o aquí va a haber más que palabras.

RESPUESTA ASERTIVA



Luis piensa

- "Otra vez, uno que quiere colarse."
- "No me parece bien que la gente se cuele."
- "Hay gente que no respeta a los demás."
- "Realmente no puedo evitar que los otros le saquen su entrada, pero, por lo menos le voy a decir lo que pienso."

Diálogo asertivo

- Luis (con voz firme pero tranquilo): Oye, perdona, pero acabas de llegar y no me parece bien que te cueles. Los demás llevamos ya tiempo esperando aquí de pie.
- Otro : ¿Qué pasa? Estos son mis amigos y si quieren sacarme la entrada a ti no te importa.
- Luis: Claro que me importa. Ellos han llegado antes que yo y pueden sacar sus entradas, pero tú acabas de llegar y no es justo que te cueles. Yo llevo aquí media hora y me molesta.
- Otro : Mira, ellos pueden hacer lo que quieran y tú no puedes impedir que me saquen la entrada.
- Luis: De acuerdo, no puedo impedirlo, pero te repito que me parece muy mal que te cueles. No creo que a ti te gustase que te lo hicieran.
- Otro : Bueno venga, ¡déjame en paz!

Ahora podéis dramatizar la situación expuesta a continuación, tratando de abordarlo desde los distintos tipos de comunicación. Tras su realización, se reflexionará en grupo-clase sobre cómo se han sentido actuando ante el caso, qué piensan al respecto,...

2ª sesión:

Actividad 1: Caminando "Contra el Viento"

1ª. El Tutor/a os entregará varias frases en hojas separadas a 4 ó 5 alumnos o alumnas y serán los encargados de realizar la presión de grupo a un compañero/a.

2ª. Se solicita a un alumno o alumna que se dirija al grupo para responder a la presión de grupo. Si la respuesta fue asertivamente correcta (lo cual decide el Tutor/a) se le aplaude. Tiene tres intentos para lograrlo.

3ª. Lo anterior se repite 4 ó 5 veces, haciendo participar al mayor número de alumnos/as posibles, tanto los que presionan (con frases variadas) como los que responden.

4ª. Luego los alumnos y alumnas reflexionan sobre:

- Las motivaciones que pueden existir para hacer presión negativa.
- ¿Cómo se sintieron los que hacían presión negativa?
- ¿Qué sintieron los adolescentes que respondían al verse presionados?
- ¿Qué dificultades se les presentaron a los que respondían para escoger la frase asertiva?

5ª. Finaliza la actividad con los siguientes conceptos:

- Ser asertivo implica práctica y decisión, lo cual es necesario para desenvolvernos bien en un grupo.
- Otra decisión asertiva es alejarse del grupo que presiona negativamente.
- No debemos permitir que la presión del grupo nos impida avanzar por el camino de nuestra realización.
- Que no existe "la razón" que justifique el aceptar una presión negativa.

Finalmente, escribo lo que he aprendido:

.....

.....

.....

Actividad 2 : "Las piedras" del camino

Se divide la clase en 4 grupos y se les reparte una situación real guiada con preguntas para que las intenten resolver.



Grupo 1: Unos amigos y amigas quieren que salga con ellos una noche de fiesta y yo no quiero porque tengo sueño y estoy cansada.

Grupo 2: Me pasan una cerveza en una fiesta y yo no quiero beber alcohol.

Grupo 3: Mi hermano o hermana quiere que le acompañe al cine y yo no quiero porque tengo que terminar la tarea

Grupo 4: Vas a una tienda a comprar algo que necesitas y el vendedor o vendedora quiere convencerte de que compres otra cosa que no necesitas.

Los diferentes grupos deben, por escrito, responder las siguientes preguntas:

- Definir qué quiero hacer y que es lo que otras personas quieren que haga.

- ¿Qué creo yo que es lo más justo dada la situación?

- De cuántas formas puedo llevarlo a cabo?

- ¿Cuál es la mejor forma de llevarlo a cabo?

Finalmente cada grupo representa la situación trabajada.

5-COEDUCACIÓN. VIOLENCIA DE GÉNERO. EDUCACIÓN SENTIMENTAL

1ª sesión: VIOLENCIA DE GÉNERO

Actividad 1:

Vas a trabajar con una situación supuesta, que pensamos puede darse en tu ambiente. Léela despacio, reflexiona sobre ella y contesta a las cuestiones. Posteriormente, expondrás tu opinión en pequeños grupos con tus compañeros/as. Escucha y respeta sus opiniones, sin tener miedo de argumentar tus ideas.

Es muy importante que busques soluciones para poder evitar la violencia. A veces hay que modificar y cambiar totalmente comportamientos, que siempre se han visto normales, si queremos hacer un mundo más justo.

Situación:

Juan y Maika salen juntos. Hoy es sábado pero ella le dice que no puede salir con él porque ha quedado con unas amigas para celebrar el cumpleaños de Carolina. Quedan en verse más tarde.

En el cumpleaños se encuentran con un antiguo novio de Carolina y unos amigos y se quedan todos con las chicas para celebrarlo.

Juan llega, se acerca a Maika, le da un empujón y le dice que qué hace bailando con chicos. Ella le explica que sólo bailaba. Él dice que no mienta, que se veía que estaba intentado ligarse a ese chico. Le agarra fuerte del brazo hasta hacerle daño, y la saca del baile a la fuerza; Maika siente miedo. Él le dice que no vuelva a repetirlo, ella sólo es de él y no quiere volver a verla hablando ni bailando con otros chicos. La quiere mucho y si ella también le quiere, ya sabe lo que tiene que hacer. Luego le abraza y le dice que por esta vez la perdona, pero que no vuelva a repetirse.



A-Termina la historia con el final que te parezca.

B- ¿Crees que Juan ha utilizado alguna forma de violencia con Maika? SI NO

Explica por qué lo entiendes así.

C-¿Te parece que ha hecho algo malo Maika para que él la tenga que perdonar? SI NO

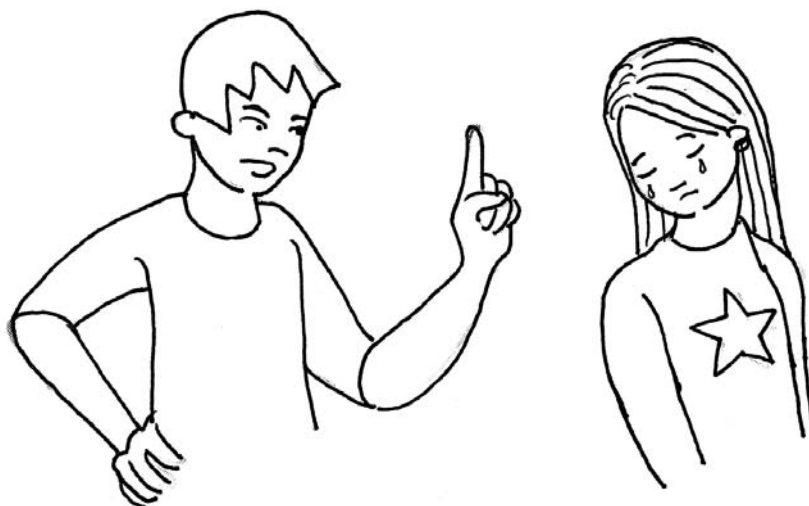
Da argumentos para justificar tu respuesta

D-¿Observas algún tipo de “chantaje emocional” en la situación que estamos analizando?

SI NO

Razona tu respuesta

E-“ Maika está asustada”. ¿A qué te parece que puede ser debido su miedo?



F-¿Crees que la fuerza física de Juan puede justificar su posición dominante en la relación?

SI NO

G-Este tipo de relación, abusando de la fuerza, ha sido una constante a lo largo de la historia. Es algo injusto y que debe cambiar. ¿Cómo piensas que habría que criticarle a Juan su comportamiento?

H-¿Qué papeles predominantes aparecen en cada uno de los personajes de este supuesto? Pon debajo de cada uno de ellos las actitudes que te parece que están asumiendo en su relación.

(Dominio, miedo, actitud de superioridad, actitud de inferioridad, coacción, dependencia, chantaje, uso de la fuerza, sumisión...Puedes poner otros que tú veas)

Maika:

Juan:

I-¿Cuáles te parecen que pueden ser las causas de estos roles diferentes?

Es muy importante que empieces a detectar señales de malos tratos en tus relaciones. La mayoría de las veces son comportamientos inconscientes a los que no les das importancia, pero es necesario que reflexiones sobre ello para ver si hay una falta de respeto o un trato desigual en la pareja.

Actividad 2: Lee despacio las siguientes “señales” que te harán estar alerta, tanto a las chicas como a los chicos, para mejorar tus relaciones o ayudar a alguna amiga o amigo:

- Sólo quiere que salga con él o ellas o con sus amigos/as. Le molesta que tenga amigas/os y que salga a veces con ellos/as.
- Critica qué ropa se pone, cómo se pinta, lo qué hace, cómo piensa...
- Le insulta y le hace creer que vale menos que los demás (“eres tonta/o”, “tú cállate, de esto no entiendes”, “ya lo has echado todo a perder”, “siempre lo haces mal”, “no sirves para esto”...)
- Con frecuencia le pone en ridículo delante de sus amigos o amigas.
- Siempre decide qué va a hacer o a dónde ir. Tiene poco en cuenta la opinión de su pareja.
- Controla todo lo que hace, con quién ha estado, qué ha hecho, a dónde ha ido...
- Es celoso/a.
- Se enfada y se pone agresivo/a si no hace lo que su pareja desea.
- Presiona para tener relaciones sexuales aunque no las desees o no lo consideres conveniente.

2ª sesión: EDUCACIÓN SENTIMENTAL

1- Contesta a las siguientes preguntas de manera individual para posteriormente realizar una puesta en común en pequeño grupo.

- ¿Crees que los sentimientos se educan?
- ¿Se nos educa igual emocionalmente a los varones y a las mujeres?
- ¿Se siguen modelos en la conducta amorosa?
- ¿Exigen las relaciones amorosas papeles distintos para mujer y hombre?
- ¿Qué es para ti el respeto en la pareja?
- ¿Has pensado alguna vez sobre cómo te gustaría que te amasen? ¿Cómo?

2- Marisa y Pedro son una pareja de jóvenes que llevan saliendo juntos poco tiempo. Desde hace una semana discuten porque no ven las cosas de la misma manera. Aquí tienes las confesiones de ambos. ¿Serías capaz de señalar cuál corresponde a Pedro y cuál a Marisa?

“Estoy saliendo con alguien que me gusta mucho pero tiene un carácter fuerte y, en ocasiones, muy malos modos. Le gusta salirse con la suya. Si vamos al cine, hay que ver la película que quiere. La mayoría de las veces yo no discuto porque no me gusta enfadarme. Además, no me voy a pasar toda la vida haciendo lo que otra persona quiera. Aunque yo creo que le gusto y quiero hacer todo lo posible para que lo nuestro funcione.”

“No entiendo la manía que ha cogido ahora de que las cosas no van bien. Son ganas de agobiarse por tonterías. No nos tienen por qué gustar las mismas películas, pero si pretende que me trague la película que le gusta, lo tiene claro. En fin, no lo entiendo, a ver si se le pasa pronto el enfado. Gustarme me gusta pero no estoy para aguantar muchas pamplinas.”

A) Relaciona estas confesiones con las siguientes características:

-SUMISIÓN	-INDEPENDENCIA	-DEPENDENCIA	-INICIATIVA
-ESPERA	-PODER	-SUBORDINACIÓN	-SEDUCCIÓN

La manera de amar de Marisa es:

La manera de amar de Pedro es:

B) ¿Qué consecuencias tiene esta forma de amar para Marisa? ¿Y para Pedro?

C) ¿Qué tienen que cambiar cada uno de ellos a la hora de amarse y relacionarse?

6-COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA:

1ª sesión:

En esta tutoría vas a reflexionar personalmente y posteriormente con tu grupo de compañeros/as sobre un asunto que conoces bastante bien y que son tus propias relaciones familiares, en esta etapa de la vida que es la adolescencia. Queremos que pienses, analices y respondas con sinceridad las cuestiones que te vamos a plantear y que reflexiones en aquellas que dependen de ti y pueden mejorar la comunicación con tus padres o con algún miembro de tu familia.

Actividad 1: Temas de los que hablamos:

Contesta marcando una cruz cuántas veces hablas con tu padre y con tu madre. A continuación responde si crees que tus padres y tú pensáis de forma parecida o diferente sobre esos temas.



	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Muchas veces	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
CON TU PADRE								
1. De tus amigos/as								
2. De lo que haces cuando estás fuera de casa								
3. De tus gustos e intereses (deportes, música...)								
4. De las normas en familia (tareas en casa, horas de llegar por la noche)								
5. De tus planes de futuro (carrera a estudiar, profesión...)								
6. De sexualidad en general								
7. De tu conducta sexual								
8. De tu novio/a o chicos/as que te gustan								
9. De alcohol o tabaco								
10. De drogas								
11. De política o religión								
CON TU MADRE								
1. De tus amigos/as								
2. De lo que haces cuando estás fuera de casa								
3. De tus gustos e intereses (deportes, música...)								
4. De las normas en familia (tareas en casa, horas de llegar por la noche)								
5. De tus planes de futuro (carrera a estudiar, profesión...)								
6. De sexualidad en general								
7. De tu conducta sexual								
8. De tu novio/a o chicos/as que te gustan								
9. De alcohol o tabaco								
10. De drogas								
11. De política o religión								

Actividad 2: Conflictos que tenemos

Contesta marcando una cruz si durante el último mes has tenido broncas y discusiones con tus padres. Señala también cómo han sido (leves, medias, fuertes) y por último quiénes toman las decisiones.

CONFLICTOS QUE TENEMOS



	Ninguna bronca	Alguna bronca	Bastantes broncas	Muchas broncas				Broncas leves	Broncas medias	Broncas fuertes				Mis padres deciden	Mis padres y yo decidimos	Yo decido
1. La hora de volver a casa																
2. A qué dedicas el tiempo libre																
3. El tiempo que dedicas a estudiar y las notas que sacas																
4. Los amigos con quien sales																
5. Los ligués que tienes																
6. Tu conducta sexual																
7. Cómo te vistes / arreglas e intercambio de ropas																
8. Las tareas de casa (limpiar, ordenar tu cuarto..)																
9. Fumar y beber alcohol																
10. Tomar drogas																
11. Los sitios a donde vas cuando sales																
12. En qué gastas el dinero																
13. Política o religión																
14. La carrera o profesión que prefieres seguir																
15. El tiempo dedicado a Internet (chatear, Messenger, ...)																
16. Los juegos con la play (videoconsolas...)																
17. La programación de T.V. (teleseries, corazón,...)																
18. El tiempo dedicado a la T.V.																
19. El gasto en telefonía móvil																
20. El uso de coches y motos entre amigos																
21. El comportamiento fuera de casa																

Actividad 3:

Una vez que hayas contestado los cuestionarios anteriores reflexiona con tus compañeros/as las siguientes cuestiones y realizad una puesta en común sobre lo que pensáis en vuestro grupo clase.

A modo de resumen:

- ¿De qué temas prefieres conversar con tus padres? Di los 2 más frecuentes
- ¿De qué temas apenas se habla en tu familia? Di los 2 más frecuentes...
- Los 3 conflictos más frecuentes que generan broncas son los siguientes...
- En general la frecuencia con la que tienes discusiones con tus padres es: diaria, varias veces al día, durante toda la semana, los fines de semana, en vacaciones,...
- La causa principal de los problemas que tengo con mis padres se debe a...
- ¿A quién de tus padres consideras más abierto y comprensivo en tus asuntos personales? ¿Por qué?

Actividad 4: Cómo era y cómo soy en mi familia

En el cuadro siguiente debes anotar si percibes, o no, cambios de tus padres en relación a la etapa infantil, y en la casilla que le acompaña has de señalar cuál o cuáles crees tú, son los motivos de tales cambios:

VIDA ESCOLAR	ANTES		AHORA		MOTIVOS
	SÍ	NO	SÍ	NO	
Me ayudan en las tareas escolares					
Me ayudan en la preparación de exámenes					
Hace un seguimiento de mis estudios					
Hablan con el tutor/a					
Se disgustan o alegran cuando suspendo o apruebo					
Hablan conmigo de mi rendimiento escolar					
Participan en las actividades que organiza el centro					
COMPORTAMIENTO	ANTES		AHORA		MOTIVOS
	SÍ	NO	SÍ	NO	
Se quejan de mi conducta					
Me piden explicaciones de lo que hago					
Me exigen cumplir normas					
Tratan de llegar a acuerdos conmigo antes de decidir					
EN MIS RELACIONES	ANTES		AHORA		MOTIVOS
	SÍ	NO	SÍ	NO	
Les gustan mis amigos/as					
Se interesan por mis amistades					

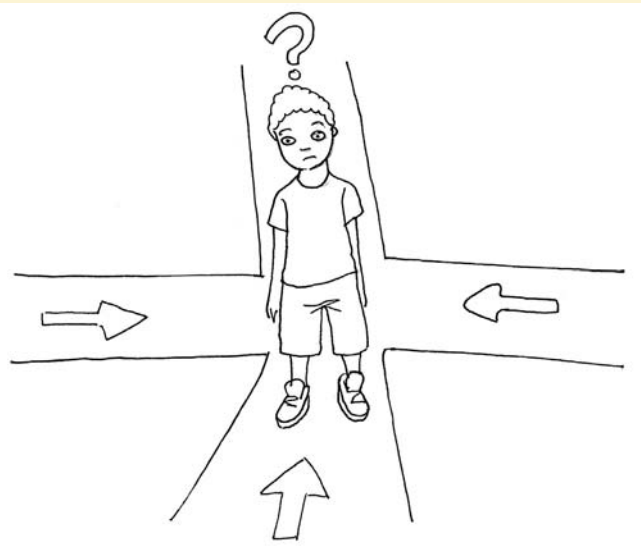
A continuación haremos una puesta en común con todos tus compañeros/as, centrándonos, principalmente en las siguientes cuestiones:

- Qué cambios se han experimentados,
- Cuáles han sido los motivos de los cambios,
- Cómo nos sentimos...

7-OVP: CÓMO APRENDER A TOMAR DECISIONES

1ª sesión: APRENDER A DECIDIR BIEN ES ALGO MUY IMPORTANTE EN LA VIDA

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Como lo haces sin darte cuenta te parece que es fácil. Por ejemplo, decidir qué ropa deberás ponerte, qué zapatos serán los más apropiados, a qué hora quedaré con mis amigos/as, etc... Estas serían decisiones bastante fáciles, porque quizás no son tan importantes, pero hay decisiones más difíciles y costosas porque tienen consecuencias que podrán marcar tu vida escolar y tu vida futura: estudios, trabajo, formar una familia, etc...



Para decidir bien has de ser una persona **reflexiva**, es decir, que piensa las cosas antes de actuar, y además **no tener miedo** a decidir porque entonces probablemente no lo harás en el momento oportuno. Finalmente, deberás siempre actuar con **prudencia y serenidad**, esto es, no de manera alocada ni nerviosa, sino pensando bien las distintas posibilidades que existen y eligiendo la que más te conviene.

Para decidir bien en una **situación difícil** tienes que tener en cuenta estas **tres cosas**:

<p>1ª ¿Cómo soy yo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cómo eres en realidad: tu inteligencia, tus intereses, tus limitaciones, tus aptitudes, tu manera de comportarte, tus aficiones y gustos, etc... -¿Qué cosas valoras más en tu vida? -¿Qué preocupaciones tienes? -¿Cómo ha sido hasta ahora tu vida? -¿Cómo te ha ido en los estudios?
<p>2ª ¿Qué posibilidades existen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -¿Qué se puede estudiar? -¿Qué trabajos existen? -¿Dónde puedo encontrar información? -¿Quién puede ayudarme?
<p>3ª ¿Cómo debo tomar la decisión?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Definir bien el problema o situación Establecer un plan de acción para resolverlo Conocerte a ti mismo Intestigar e informarte de los distintos caminos que tienes Descubrir los riesgos y consecuencias de cada uno de ellos Eliminar los que no te convienen y entonces... <p>DECIDIR Y PASAR A LA ACCIÓN</p>

Pero, ¿cómo hacer un plan de acción?

Lee con atención el siguiente caso para después comentarlo en grupo.

2ª sesión: PLAN DE ACCIÓN

Actividad 1: El caso de Trini

Trini tiene un amigo, **Jorge**, y una amiga, **Carmen**, que no se soportan entre sí. Ella les aprecia por igual. Esta situación origina discusiones y tensiones frecuentes, de tal manera que cuando **Trini** pide salir con uno/a, el otro acaba excluido y se siente herido; o cuando salen los tres, la cosa acaba poniéndose al rojo vivo y ellos optan por marcharse a casa, con lo cual **Trini** acaba quedándose sola. No sabe qué hacer ni qué partido tomar. Es entonces cuando **Ángeles**, su tutora, le sugiere hacer una planificación que explique y aclare las fases y acciones que serían útiles para ir resolviendo el problema.

Fíjate en el **Plan de Acción** que acaba de escribir **Trini**:

PLAN DE ACCIÓN	
1º Definiré el problema	-Me encerraré en mi cuarto y trataré de escribir qué problema tengo realmente: "aprecio a dos personas que son incompatibles entre sí. Lo que deseo es conseguir la armonía entre el grupo".
2º Escribiré mi plan de acción	-Voy a tomar nota de las cosas que puedo hacer para resolver el problema poco a poco. De hecho, eso es lo que estoy haciendo en este momento.
3º Clarificaré mis valores	Ante este problema me pregunto ¿qué valoro más? -Evitarme problemas. -La amistad positiva entre varias personas. -El bien y la tranquilidad de la gente.
4º Identificaré qué alternativas tengo	<p><i>1ª Alternativa: si lo que valoro más es no tener complicaciones lo que puedo hacer son tres cosas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •No salir con nadie •No salir con uno de ellos •Cuando me llamen decir que no estoy <p><i>2ª Alternativa: si lo que valoro más es la amistad entre varias personas, lo que puedo hacer son 4 cosas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Hablar con Carmen y tratar de convencerla •Hablar con Jorge y tratar de convencerle •Hablar con los dos a la vez •Pedir que otro amigo nos ayude <p><i>3ª Alternativa: si lo que valoro más es el bien y la tranquilidad de las personas, lo que puedo hacer son dos cosas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Decir a Carmen que no quiero molestarla más y que lo mejor es que decida si desea seguir siendo mi amiga. Para ello la única condición es que sea condescendiente con Jorge •lo mismo pero con Jorge

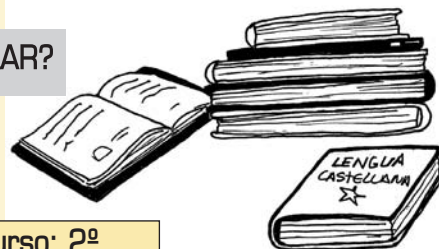
<p>5º Descubrir los riesgos y consecuencias de cada una de las alternativas</p>	<p>¿Qué ocurriría si eligiera la primera alternativa? 1) 2) 3)</p> <p>¿Qué ocurriría si eligiera la segunda alternativa? 1) 2) 3)</p> <p>¿Qué podría suceder si eligiera la tercera alternativa? 1) 2)</p>
<p>6º Eliminaré lo que no me conviene y me decidiré definitivamente</p>	<p>¿Qué alternativas eliminarías tú para ayudar a Trini?</p> <p>¿Qué decidirías finalmente hacer para solucionar el problema?</p>

Actividad 2: A continuación realiza el siguiente ejercicio: plantea un problema personal de decisión que te esté pasando en estos momentos y para el que no tengas claro qué hacer. Realiza entonces un plan de acción para poder resolverlo adecuadamente siguiendo lo pasos que ha seguido **Trini**.

8-OVP: AUTOCONOCIMIENTO: ¿CÓMO SOY YO?

1ª sesión: HISTORIAL ACADÉMICO: ¿CUÁL ES MI RENDIMIENTO ESCOLAR?

1. Escribe las calificaciones finales de los dos últimos cursos que has realizado:



MATERIAS	Curso: 1º	Curso: 2º
Ciencias Naturales		
Biología/ Geología		
Física/ Química		
Ciencias Sociales		
Geografía		
Historia		
Lengua y Literatura		
Matemáticas		
Lengua Extranjera		
Música		
Educación Plástica		
Educación Física		

A. ¿Cuál es la asignatura con la nota más alta de los dos cursos?

B. ¿En qué áreas o materias destacas más?

2. Observa ahora la correspondencia entre algunas asignaturas y profesiones futuras.

CIENCIAS NATURALES	MATEMÁTICAS	LENGUA EXTRANJERA
<ul style="list-style-type: none"> • Antropología • Biología • Construcción • Enfermería • Medicina • Veterinaria • Ganadería • Floricultura • Geología • Ciencias Ambientales 	<ul style="list-style-type: none"> • Informática • Arquitectura • Administración • Ingenierías • Pilotaje aéreo • Comercio • Farmacia • Física • Química • Económicas y empresariales 	<ul style="list-style-type: none"> • Seguros • Traducción e interpretación • Relaciones públicas • Secretariado • Periodismo • Comercio y marketing • Edición de libros • Hostelería y turismo • Administración y dirección de empresas
CIENCIAS SOCIALES	EXPRESIÓN PLÁSTICA	MÚSICA
<ul style="list-style-type: none"> • Abogacía • Asesorías • Biblioteconomía • Criminología • Psicología • Relaciones públicas • Geografía • Relaciones laborales • Trabajo social 	<ul style="list-style-type: none"> • Bellas Artes (pintura, escultura...) • Antigüedades • Guía de Museos • Decoración • Moda • Joyería • Diseño gráfico • Restauración de obras de arte • Cerámica, vidriería... 	<ul style="list-style-type: none"> • Crítica musical • Composición • Constructor de instrumentos • Concertista • Arreglos musicales • Músico • Vocalista • Coros • Dirección de orquestas

2ª sesión: MIS APTITUDES

1. Lee el siguiente inventario de aptitudes y contesta con sinceridad

Pon un **5** si consideras que el nivel de esa habilidad es Muy alto; **4** si es alto; **3** si es Medio; **2** si es Bajo y **1** si es Muy bajo

Grupo 1	Habilidades manuales o mecánicas	
	Dibujar, moldear...	5 4 3 2 1
	Construir, colocar...	5 4 3 2 1
	Mover, arrastrar...	5 4 3 2 1
	Trabajos de precisión...	5 4 3 2 1
	Lavar, restaurar...	5 4 3 2 1
	Cortar, presionar...	5 4 3 2 1
	Manejar herramientas	5 4 3 2 1
	Ajustar, rellenar, reparar...	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 2	Habilidades para el deporte y actividades al aire libre	
	Coordinación de manos, pies y visión	5 4 3 2 1
	Nadar	5 4 3 2 1
	Navegar	5 4 3 2 1
	Cultivar huertos y campos	5 4 3 2 1
	Cuidar animales	5 4 3 2 1
	Otras:	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 3	Habilidades para acabar las cosas y los detalles	
	Realizar instrucciones muy detalladas	5 4 3 2 1
	Tener las cosas hechas a tiempo, en el plazo convenido	5 4 3 2 1
	Llevar muchas actividades al mismo tiempo	5 4 3 2 1
	Saber encontrar los materiales y lo que se necesite	5 4 3 2 1
	Ordenar, organizar, tabular, clasificar, archivar...	5 4 3 2 1
	Escribir a máquina o en el ordenador	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 4	Habilidades para el manejo de cifras, números y gastos	
	Aptitud numérica: recordar cifras, calcular mentalmente...	5 4 3 2 1

	Contar, calcular con rapidez	5 4 3 2 1
	Saber ahorrar y gastar el dinero	5 4 3 2 1
	Saber valorar lo que valen las cosas y los trabajos	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 5	Habilidades para influir y persuadir a los demás	
	Dar confianza, inspirar confianza...	5 4 3 2 1
	Animar a la gente.	5 4 3 2 1
	Persuadir, debatir, influir, convencer...	5 4 3 2 1
	Arbitrar, mediar, juzgar....	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 6	Aptitudes manipulativas o de manejo de las cosas	
	Demostrar, realizar actividades artísticas, presentar...	5 4 3 2 1
	Sentido teatral	5 4 3 2 1
	Tocar instrumentos musicales, bailar, cantar...	5 4 3 2 1
	Hacer reír a la gente, alegrarles, tener sentido del humor...	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 7	Aptitudes lingüísticas, de lectura y escritura	
	Leer, releer, revisar, leer con rapidez...	5 4 3 2 1
	Componer, comparar, definir, explicar...	5 4 3 2 1
	Traducir, hacer de intérprete	5 4 3 2 1
	Resumir, esquematizar...	5 4 3 2 1
	Ordenar, organizar, tabular, clasificar, archivar...	5 4 3 2 1
	Escribir, hacer redacciones y artículos, cuentos, diarios...	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 8	Aptitudes para planificar, organizar, dirigir	
	Hacer planes	5 4 3 2 1
	Diseñar proyectos cercanos o futuros	5 4 3 2 1
	Organizar a los demás: distribuir funciones, agrupar...	5 4 3 2 1
	Iniciar actos y actividades	5 4 3 2 1
	Guiar, motivar, animar a los otros	5 4 3 2 1
	Dirigir, mandar, ordenar...	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	

	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 9	Aptitudes para enseñar, educar, ayudar	
	Informar, mostrar, presentar...	5 4 3 2 1
	Enseñar...	5 4 3 2 1
	Aconsejar, orientar, solucionar...	5 4 3 2 1
	Animar, motivar, facilitar...	5 4 3 2 1
	Desarrollar en los demás sus fuerzas y aptitudes.	5 4 3 2 1
	Ayudar, acompañar, consolar...	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	
Grupo 10	Aptitudes para el arte, la creatividad y la innovación	
	Imaginar	5 4 3 2 1
	Innovar, renovar	5 4 3 2 1
	Crear	5 4 3 2 1
	Dibujar, pintar...	5 4 3 2 1
	Memoria espacial y fotográfica	5 4 3 2 1
	Descubrir, investigar...	5 4 3 2 1
	Analizar	5 4 3 2 1
	Suma de la puntuación alta: 4 X ___ =	
	Suma de la puntuación mediana: 3 X ___ =	

2. Ahora fíjate en qué grupos has obtenido las puntuaciones más altas. Escribe los tres primeros ordenados de mayor a menor:

1º grupo: Es el grupo de aptitudes para



.....

2º grupo: Es el grupo de aptitudes para

.....

3º grupo: Es el grupo de aptitudes para

.....

3ª sesión: MIS INTERESES PROFESIONALES

Actividad 1

Aquí tienes una lista de profesiones. Pon una X en la columna que indique mejor cómo te atrae cada una de ellas. Si no conoces bien alguna profesión deja la línea en blanco.

Nº	PROFESIÓN	Me gusta mucho	Me atrae algo	Me es indiferente	No me gusta
1	Agricultor/a				
2	Electricista/Electrónico				
3	Investigador/a científico				
4	Comerciante, vendedor/a.				
5	Artista (pintor/a, escultor/a...)				
6	Escritor/a				
7	Profesor/a				
8	Pianista, músico				
9	Juez/a				
10	Médico/a				
11	Modisto/a				
12	Administrativo/a				
13	Meteorólogo/a				
14	Biólogo/a				
15	Azafata/ Auxiliar de vuelo				
16	Piloto				
17	Arquitecto/a				
18	Compositor/a de música				
19	Actor/actriz				
20	Secretario/a				
21	Asistente social				
22	Carpintero/a				
23	Veterinario/a				
24	Guía de montaña				
25	Paracaidista				
26	Ebanista				
27	Periodista				
28	Jardinero/a				
29	Cocinero/a				
30	Sacerdote/religiosa				
31	Dentista				

Nº	PROFESIÓN	Me gusta mucho	Me atrae algo	Me es indiferente	No me gusta
32	Mecánico/a de coches, motos...				
33	Deportista (atleta, futbolista...)				
34	Director/a de orquesta				
35	Empresario/a				
36	Dibujante				
37	Químico				
38	Físico, astrónomo				
39	Guardabosques				
40	Policía (secreta, inspector...)				
41	Panadero/a				
42	Fontanero/a				
43	Psicólogo/a, psiquiatra...				
44	Fotógrafo/a				
45	Enfermero/a				
46	Fisioterapeuta				
47	Bibliotecario/a				
48	Relojero/a				
49	Marino				
50	Militar (soldado, oficial...)				
51	Pescador/a				
52	Político				
53	Conductor/a (taxi, camiones..)				
54	Albañil				
55	Pintor/a, decorador/a				
56	Otras				
57					



4ª sesión: PERSONALIDAD

Mira los siguientes tipos de personalidad que estableció el psicólogo norteamericano Holland.

- **TIPO REALISTA:** persona a la que le gusta trabajar con herramientas, cosas, máquinas. Les disgusta trabajar con personas, enseñar, expresar sus ideas y pensamientos, educar a otros...
Rasgos de su personalidad: estables, sinceros, francos, robustos, prácticos, seguros de sí mismos, materialistas... (Código **R**)

- **TIPO CONVENCIONAL:** persona que prefiere trabajar con datos (palabras, códigos, lenguajes, cifras, números...) Les disgusta todo lo que no está ordenado y sistematizado.
Rasgos de su personalidad: ordenados, concienzudos, detallistas, eficaces, muy rígidos consigo mismos, controlan mucho sus actividades y sus horarios... (Código **C**)

- **TIPO EMPRENDEDOR:** persona a la que le encanta poder influir sobre los demás. Les gusta dirigir, agrandar, organizar, mandar, supervisar, coordinar, controlar, siempre para obtener beneficios económicos y de progreso. Prefieren ser los empresarios de sus propias actividades o de sus negocios. No les gustan los trabajos intelectuales o de concentración.
Rasgos de su personalidad: persuasivos, enérgicos, dominantes, ambiciosos, seguidores de la moda... (Código **E**)

- **TIPO SOCIAL:** persona que desea trabajar con personas, para ayudarlas, enseñarlas, conducir las... No les gusta en absoluto trabajar con herramientas, objetos, maquinaria...
Rasgos de su personalidad: comprensivos, cooperadores, con deseos de ayudar, sociables, diplomáticos, delicados y con tacto, con un gran sentido de la ética y de la moral... (Código **S**)

- **TIPO ARTÍSTICO:** persona creativa, que prefiere trabajar con su propio cerebro y a partir de sus ideas personales. Les encanta la innovación, la imaginación, la creación... Odian las normas, lo que está demasiado estructurado, los esfuerzos físicos...
Rasgos de su personalidad: imaginativos, idealistas, intuitivos, expresivos, artísticos, bohemios, algo deseosos de aislarse de los demás, o de hacer las cosas individualmente... (Código **A**)

- **TIPO INVESTIGADOR:** persona a la que le gusta resolver problemas abstractos y difíciles. Les encanta observar, analizar, profundizar, estudiar, buscar las causas de las cosas. Odian hacer cosas repetitivas y estar rodeadas de gente a la hora de trabajar.
Rasgos de su personalidad: independientes, analíticos, intelectuales, precisos, curiosos... (Código **I**)

1. Tienes que escoger a qué tipo de personalidad crees que perteneces. Puedes escoger tres códigos por orden de preferencia:

Primer código:

Segundo código:

Tercer código:

O sea, que según los tipos de personalidad de Holland, serías una persona de tipo.....

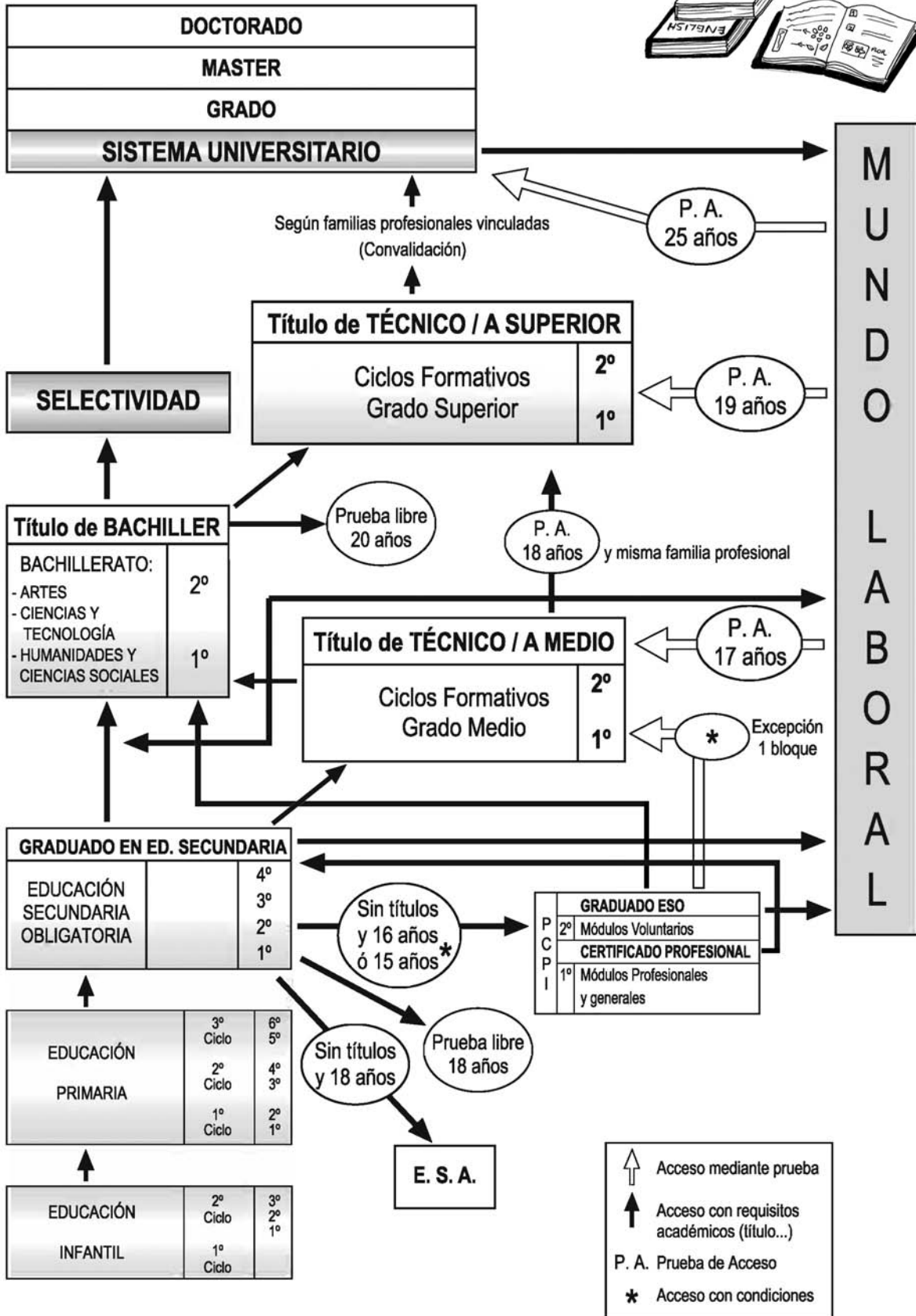
2. Trata ahora de definir tu estilo personal, teniendo en cuenta la información de la siguiente página:

CUIDADOSO	<ul style="list-style-type: none"> • Evitas hacer faltas o cometer errores. • Das mucha importancia a los detalles. • Eres perfeccionista, no te asusta que te salga mal un trabajo. • Tienes mucho poder de concentración. 	
COOPERADOR	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperas con tus compañeros, trabajas en grupo. • Eres leal y no traicionas a la gente. • Te adaptas a las necesidades de las demás personas. • Respondes amablemente a las sugerencias de la gente. 	
DOMINANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Quieres dominar, ser quien lleve las riendas. • Deseas influir sobre los demás. • Tomas la iniciativa. • Aceptas la responsabilidad. 	
DINÁMICO	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy activo. • Trabajas muy duro (o estudias mucho). • Tienes vigor y energía. • Puedes tener el trabajo siempre al día. 	
FUERTE, RESISTENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Te sobrepones a las dificultades. • Estás siempre alegre y de buen humor. • Aceptas serenamente las críticas. • No tienes miedo y te sabes dominar. 	
AUTOSUFICIENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Te las apañas sin ayuda de nadie. • Tienes un montón de ideas y de recursos. • Prefieres tomar tus propias decisiones. • Piensas por ti mismo. 	
SENSIBLE	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy sensible y muestras tus afectos. • Las circunstancias y el ambiente te afectan en seguida. • Tienes mucho tacto, no te gusta herir a nadie. • Tienes interés por las cosas de las demás personas. 	
SOCIABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy sociable. • Ofreces amistad y ayuda a la gente. • Tienes muchas amistades. • Tienes un buen temperamento. 	
HONRADO, LEAL	<ul style="list-style-type: none"> • Eres una persona de fiar. • Una de tus cualidades es la honradez. • Trabajas o estudias sin necesidad de que te vigilen. • Eres puntual y tienes palabra. 	

Tu estilo personal es más bien:

.....

1. SISTEMA EDUCATIVO ACTUAL



9-OVP: INFORMACIÓN 4º ESO: ¿QUÉ POSIBILIDADES EXISTEN?

Cuando termines 3º de ESO debes tomar una DECISIÓN sobre tu futuro. Pero no has de pensar solamente en el año siguiente; es conveniente que tomes una DECISIÓN reflexionando sobre lo que quieres hacer en tu vida; una DECISIÓN para varios años.

Por ello, no se trata de elegir un itinerario de 4º de ESO mirando qué asignaturas son más fáciles o con qué compañeros me gustaría estar, por ejemplo. **Debes pensar en lo que quieres hacer después de 4º de ESO.** Has de elegir las asignaturas de 4º en función de lo que desees cursar después.

Para tomar una decisión adecuada debes INFORMARTE antes.

1ª sesión: ITINERARIOS EDUCATIVOS

Al final de este curso te enfrentas a una primera decisión sobre tu futuro académico que puede condicionar en cierta medida las elecciones de estudios posteriores que hagas, por eso te pedimos que comprendas bien las opciones que se te plantean en 4º de ESO, para que elijas las materias más adecuadas a tus capacidades y a tus intereses académicos y profesionales.

En 4º de ESO cursarás obligatoriamente		Tendrás que elegir 3 de éstas más Matemáticas A o B	
LENGUA CASTELLANA	EDUCACIÓN FÍSICA	BIOLOGÍA-GEOLOGÍA	MÚSICA
LENGUA EXTRANJERA	EDUC. ÉTICO-CÍVICA	FÍSICA Y QUÍMICA	2º IDIOMA EXTRANJERO
MATEMÁTICAS A O B	RELIGIÓN O ALTERNATIVA	TECNOLOGÍA	INFORMÁTICA APLICADA
CIENCIAS SOCIALES		ED. PLÁSTICA Y VISUAL	LATÍN

En este ejercicio te planteamos que relaciones las agrupaciones de asignaturas de 4º de ESO que hay en tu centro con algunos posibles itinerarios de estudios y salidas profesionales.

ASIGNATURAS

Bachillerato de Ciencias y Tecnología

Bachillerato de Artes Escénicas, Música y Danza

Bachillerato de Artes Plásticas, Diseño e Imagen

Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales

Ciclo Formativo Grado Medio familia Administración

CFGM familia Actividades Agrarias

CFGM familia Fabricación Mecánica

CFGM familia Hostelería y Turismo

CFGM familia Imagen Personal

CFGM de Artes Plástica y Diseño

CFGM familia Electricidad y Electrónica

CFGM familia Sanitaria

CFGM familia Automoción

CFGM Actividades Marítimas y Pesqueras

Administrativa / o comercial

Economista

Ingeniera/o

Restaurador/a

Matemática/o

Agente de seguros

Agente de viajes

Enfermera/o

Pediatra

Maestro/a

Archivera/o

Jardinera/o

Pintor/a artístico/a

Actriz/ actor

Técnica/o de sonido

Peluquera/o

Abogada/o

Agente forestal

Filólogo/a

Cocinera/o

Electricista

Decoración cerámica

Soldadora/or

Dorado y policromía artística

Aux. de Enfermería

Mecánica/o

Psicólogo/a

Periodista

Arquitecto/a

Profesor/a de E.Física

Traductor/a e Intérprete

Criminólogo/a

Buzo

ORIENTACIONES SOBRE MATERIAS DE 4º DE ESO

LATÍN (CULTURA CLÁSICA)

Esta optativa está indicada para aquellos alumnos y alumnas que deseen acceder al Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales después de 4º de ESO.

Está orientada al conocimiento y estudio de la tradición clásica, fundamento de la cultura occidental y requisito imprescindible para una razonada comprensión de nuestra historia, de nuestra lengua, de nuestras costumbres, de nuestras instituciones...

Finalidad: acercar al alumnado al conocimiento de las tradiciones y mitos, el arte, la forma de vida y el modo de pensar y actuar de las antiguas civilizaciones.

Contenidos:

- La transmisión e influencia de la cultura clásica en Andalucía.
- Arte y vida cotidiana en las sociedades grecolatinas (Grecia y Roma)
- La mitología como explicación del mundo.

INFORMÁTICA APLICADA

En la actualidad el ordenador se ha convertido en un instrumento de primer orden, presente en todos los ámbitos de la vida laboral, social y educativa. Por eso, manejar ordenadores y tener un mínimo de conocimientos informáticos es hoy imprescindible para desempeñar cualquier actividad.

Finalidad: familiarizar al alumnado con los usos más extendidos de la informática desde el punto de vista del usuario no especializado.

Contenidos:

- Procesamiento de datos e información.
- Los sistemas de almacenamiento.
- Métodos, soportes y dispositivos para la entrada y salida de datos.
- El soporte lógico.

MATEMÁTICAS

Debes elegir entre la modalidad A o la modalidad B de **Matemáticas**:

Modalidad A: se centra la atención en la resolución de situaciones matemáticas en una amplia gama de contextos, dando mayor importancia a los procedimientos y medios matemáticos (tablas, gráficas, calculadoras, etc.) que a la formalización de contenidos matemáticos.

Esta opción puede ser válida para el alumno/a que se disponga a seguir la Formación Profesional de Grado Medio, Bachillerato de Artes o de Humanidades y Ciencias Sociales.

Modalidad B: se desarrollará una mayor profundización en los contenidos matemáticos orientados hacia un mayor grado de rigor, de formalización, de abstracción y precisión.

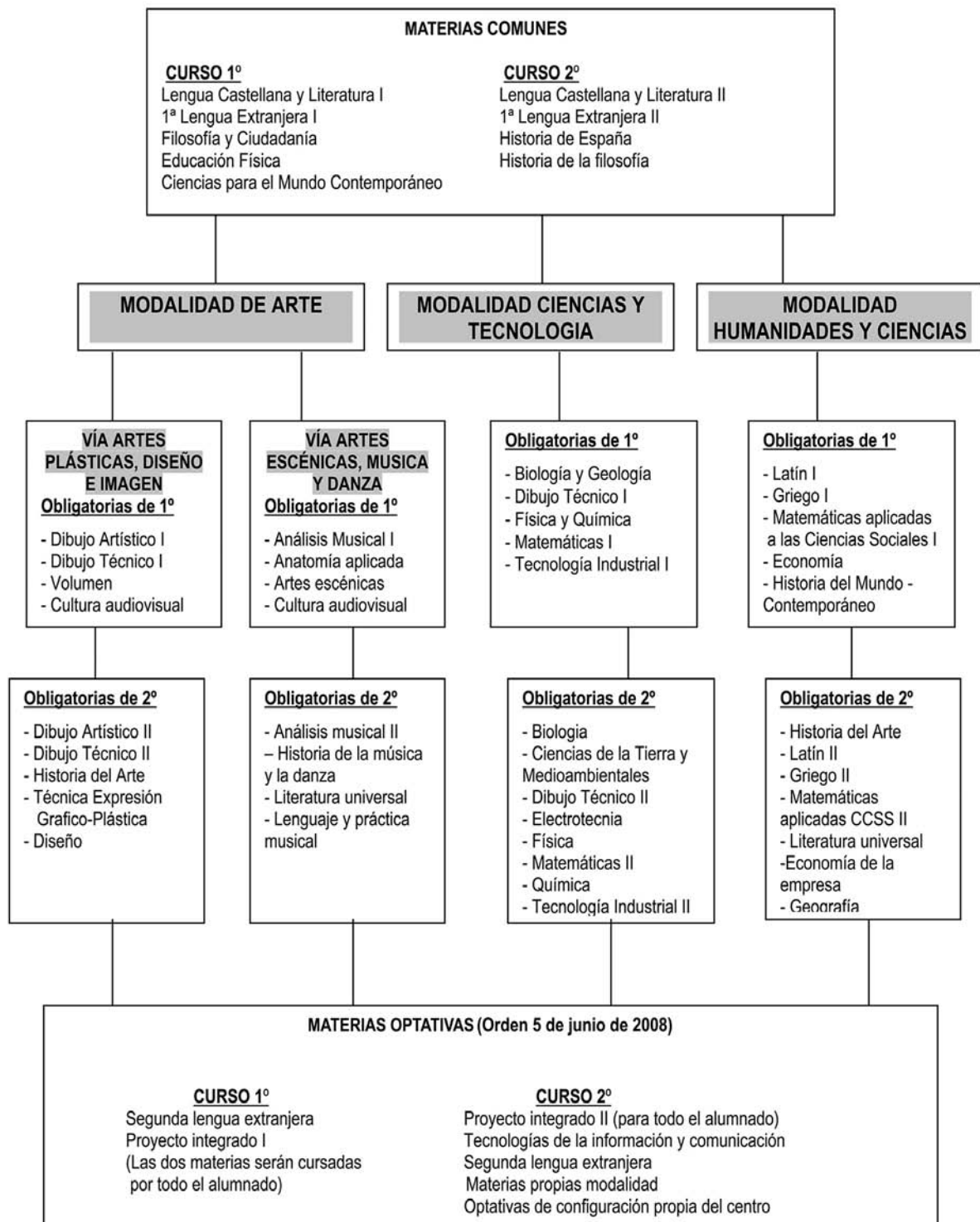
Esta opción B es recomendable para seguir el Bachillerato de Tecnología y de Ciencias de la Naturaleza y la Salud.

10-OVP INFORMACIÓN BACHILLERATO: ¿QUÉ POSIBILIDADES EXISTEN?

1ª sesión: Y DESPUÉS DE LA ESO...¿QUÉ?: EL BACHILLERATO

El próximo curso acaba una etapa de tu vida y empieza otra, pero... ¿cuál? Terminas la E.S.O. y puedes elegir entre varias opciones.

Una de ellas es la de cursar el Bachillerato. Con esta actividad vas a conocer en qué consiste y para qué sirve, y así podrás valorar si ésta es la opción que más te conviene.



El alumnado cursará tres materias propias de la modalidad elegida en cada uno de los cursos de bachillerato. (Ver los artículos del 9 al 15 del Decreto 416/2008 del 22 de Julio (BOJA 149)

Actividad 1: A través de Internet y de las webs, puedes encontrar la información necesaria para contestar, junto con un/a compañero/a, a las siguientes cuestiones:

a. ¿Cuántos cursos dura el Bachillerato?	
b. ¿Cuáles son las modalidades en las que se puede cursar?	
c. ¿Cuáles son las materias comunes a todas las modalidades?	
d. ¿Puedes cambiar de modalidad de un curso para otro?	
e. ¿Para qué sirven las materias de modalidad? ¿Y las optativas?	
f. ¿Cuáles son las distintas formas de acceder al bachillerato?	
g. ¿A qué estudios se pueden acceder una vez superado el Bachillerato?	
h. ¿Cuál de las materias te parece más atractiva? ¿En qué consiste?	

¡Enhorabuena! Ya sabes todo sobre esta etapa, así que ya estás preparado/a para ayudar a estos chicos y chicas, que no saben qué hacer porque no tiene tanta información como tú. Lee con atención cada caso y escribe qué les aconsejarías:

Actividad 2:

1. Rosa está ya acabando 4º de ESO y tiene que solicitar plaza en los estudios que desee cursar el próximo año. Para que te puedas hacer una idea de su situación, y le puedas aconsejar, te presentamos los siguientes datos:

- A) Las materias que mejor lleva son Biología, Tecnología, Geografía e Historia y Matemáticas.
- B) La materia que siempre le cuesta superar es Lengua.
- C) A Rosa le gusta cuidar de su hermano, y a veces hace de canguro con otros niños.
- D) Cuando su padre estuvo enfermo ella ayudó a su madre a cuidarlo: era la que le ponía las inyecciones.
- E) A Rosa le gustaría seguir estudiando, pues le gustaría ser pediatra. Sus padres, que son médicos, quieren que siga sus pasos.

¿En qué Bachillerato se tendrá que matricular? ¿Qué materias de modalidad escogería? ¿Por qué?

2. Oscar es un chico al que, aunque tiene un buen hábito de estudio, se le dan muy mal las matemáticas. No obstante, es muy bueno en idiomas. Desde pequeño le ha gustado mucho leer y escribir cuentos y relatos. Ahora es el coordinador del periódico del instituto. En él destaca su interés por trabajos al aire libre, y por ser independiente. Lo que más valora es la libertad, la aventura y conocer nuevas personas y situaciones, y está deseando ir a estudiar fuera de su ciudad para poder hacerlo. Pero, está acabando la ESO y no sabe qué cursar el próximo año.

¿Qué alternativa crees que sería más conveniente para él? ¿Por qué?

3. **Estos tres amigos tienen claro** a lo que se quieren dedicar:

- A) A Marta le gustaría ser Ingeniera de Telecomunicaciones.
- B) Marcos quiere dedicarse a la restauración de obras de arte.
- C) Luisa quiere seguir los pasos de su padre, y ser Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales.

¿Qué modalidad de Bachillerato e itinerario es el más conveniente para cada uno/a?

Marta:
Marcos:
Luisa:

Actividad 3:

Para terminar te invitamos a que encuentres, junto con tu grupo, al menos, dos razones por las que a un alumno/a de ESO le convenga escoger el Bachillerato:

11- OVP: INFORMACIÓN DE LOS CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO (CFGM) ¿QUÉ POSIBILIDADES EXISTEN?

1ª sesión: Y DESPUÉS DE LA ESO...¿QUÉ?

IMPORTANTE: LA SIGUIENTE INFORMACIÓN ES ORIENTATIVA, DEBES CONFIRMARLA CON LA NUEVA NORMATIVA

¿Qué es un Ciclo Formativo de Grado Medio? Es un conjunto de estudios y de prácticas agrupados en “módulos” (equivalentes a asignaturas) que te prepara para ejercer una profesión. Al terminar te dan el título de “técnico” en la especialidad que hayas cursado. Luego, si lo deseas, puedes hacer un Ciclo de Grado Superior superando una Prueba de Acceso a CFGS.

¿De qué tratan los CFGM? Hay una gran variedad de CFGM; corresponden a los grupos o familias de profesiones más habituales. A modo de ejemplos, te decimos algunos nombres de CFGM: Explotación de Sistemas Informáticos (familia de Informática), Gestión Administrativa (familia de Administración), Cocina (familia de Hostelería y Turismo), Equipos e Instalaciones Electrotécnicas (familia de Electricidad y Electrónica), etc.

¿Cuánto dura un Ciclo Formativo de Grado Medio? Los Ciclos suelen durar unas 2000 horas, organizadas en dos cursos, siendo el primero de unas 32 semanas y el segundo, más corto, de unas 23 semanas, incluyendo prácticas en empresas de un trimestre.

¿Quién puede estudiar un CFGM? Cualquier persona que tenga los requisitos académicos (tener el Graduado en ESO o equivalente) o haber superado la Prueba de Acceso. Además, hay que solicitar y obtener plaza en un centro donde se curse el Ciclo solicitado.

El 80% de las plazas se adjudican a los solicitantes que acceden con título de Graduado en ESO y el 20% a los que acceden habiendo superado la Prueba de Acceso.



¿En qué consiste la Prueba de Acceso a Ciclos de Grado Medio? Es un examen que se realiza en junio y en septiembre, en los centros que se indiquen, sobre tres grupos de competencias y conocimientos llamados “Ámbitos”:

- Ámbito de Comunicación (Leer, Comprender, Escribir y Lengua),
- Ámbito Social y Ciudadano (Análisis Geográfico, Análisis Histórico, Conciencia Ciudadana y Percepción Artística) y
- Ámbito Científico-tecnológico (Matemáticas, Ciencias de la Naturaleza y Tecnología).

Para realizar esta Prueba de Acceso has de tener 17 años (o cumplirlos antes de terminar el año natural) y debes solicitarlo rellenando el impreso correspondiente y entregándolo con la fotocopia de tu DNI en el centro donde harás la prueba.

Si deseas examinarte en junio, has de solicitarlo durante la primera quincena del mes de mayo; si quieres examinarte en septiembre, se entrega la solicitud durante la segunda quincena de julio.

La Prueba de Acceso se realiza el día 5 de junio y el 7 de septiembre (si fuera sábado o festivo, se haría el día laborable siguiente).

Si decides que deseas realizar un Ciclo Formativo de Grado Medio, has de saber que cualquier itinerario de 4º de ESO te permite cursar cualquier CFGM. Pero lo sensato es que elijas en 4º el itinerario con las asignaturas que mejor te van a preparar para realizar el Ciclo que has pensado.

En 4º de ESO tienes que cursar asignaturas obligatorias y tres materias opcionales, elegidas de entre las siguientes:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| - Biología y Geología | - Latín |
| - Educación Plástica y Visual | - Música |
| - Física y Química | - Segunda Lengua Extranjera |
| - Informática | - Tecnología |

Además, seguramente te darán oportunidad de optar por Matemáticas A o Matemáticas B (ésta, algo más intensa). Elige según tus capacidades para esta materia, si en la agrupación de materias se te permite.

Si en tu centro educativo te proponen las materias opcionales agrupadas por itinerarios; elige el que se adapte mejor a tus capacidades e intereses y que tenga más relación con el CFGM que piensas realizar. Si puedes elegir entre varias asignaturas, opta por las relacionadas con tus futuros estudios.

Si tienes dudas, puedes informarte en Internet, en www.juntadeandalucia.es/educacion o en www.ced.junta-andalucia.es/educacion. Además, puedes preguntar a tu tutor/a y al Orientador/a.

Actividad 1: Conociendo los ciclos formativos de grado medio

Pon una cruz en la columna de la derecha que creas adecuada	Verdadero	Falso
1. Con el título de Graduado en ESO puedo inscribirme en un CFGM		
2. También puedo inscribirme si supero la Prueba de Acceso a Ciclos de Grado Medio		
3. Puedo presentarme a la Prueba de Acceso a CFGM con 15 años		
4. En los Ciclos Formativos las asignaturas se llaman módulos		
5. En todos los CFGM hay que estudiar Ciencias Sociales		
6. A los que superan la Prueba de Acceso le dan plaza en el CFGM deseado, seguro		
7. La Prueba de Acceso se realiza el día 20 de junio		
8. Para hacer la Prueba de Acceso debo solicitarlo en la 2ª quincena de mayo		
9. Todos los CFGM duran dos cursos académicos aproximadamente		
10. Al terminar un CFGM me dan el título de "Técnico"		
11. Al acabar un CFGM puedo pasar directamente a hacer un Ciclo de Grado Superior		
12. Hay CFGM que no tienen prácticas en empresas		
13. En la Prueba de Acceso a CFGM solamente me examinan de Matemáticas		
14. Solamente hay CFGM para electricidad y para soldadura		
15. Con un CFGM aprobado puedo buscar trabajo o instalarme por mi cuenta		

Actividad 2: Decisión de cursar un ciclo formativo de grado medio: reflexiones previas a la decisión

Contesta las siguientes cuestiones:

- ¿Deseo seguir estudiando tras 4º de ESO?.....¿Cuántos años?(Si respondes que sí deseas seguir estudiando, pero sólo un par de años (en principio), tu opción es cursar un Ciclo Formativo de Grado Medio-CFGM).
- ¿Qué me gusta estudiar?
- ¿Qué se me da bien estudiar?
- ¿Qué puedo estudiar en mis circunstancias concretas?

CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO

12-OVP: DIFERENTES PROFESIONES: ¿QUÉ POSIBILIDADES EXISTEN?

1ª sesión: "SOY INGENIERA DE TELECOMUNICACIONES"

Actividad 1- Lee con atención el texto siguiente:

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

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

Las auténticas dificultades le llegaron a M^a Ángeles al entrar en la Escuela de Ingenieros de Telecomunicaciones. Gran parte de sus energías las gastó en convencer a muchas personas, que no confiaban en su capacidad para terminar esta carrera.

Hoy es ingeniera. Parece que se han superado todos los conflictos y, en algunos momentos, este título le ha compensado tantas dificultades. Hasta ha encontrado un buen trabajo que le permite satisfacer otras aficiones. Tiene un buen sueldo. Ahora puede viajar, comprar CD's, ir a la discoteca cuando le apetece, y gastar en libros todo el dinero que quiere. Se encuentra segura y confiada.

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

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

Al principio no se da cuenta, pero inmediatamente piensa en la situación. ¿Qué ha pasado? Simplemente han pensado que de las dos personas recién llegadas Rafa es el ingeniero y ella la secretaria.

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



Actividad 2-Reflexiona individualmente y posteriormente trabaja con el grupo:

-¿Cómo te sentirías si fueras la protagonista?

-Haz un listado de las ideas previas (prejuicios) que, sobre hombres y mujeres, tienen las personas de la reunión:

SOBRE LAS MUJERES	SOBRE LOS HOMBRES

-Estos prejuicios: ¿Benefician o perjudican a las personas? ¿Por qué?:

En grupo analizamos y debatimos la situación proponiendo soluciones para la protagonista y para eliminar los prejuicios y discriminación de hombres y mujeres con respecto a las profesiones.

Actividad 3:

UN MUNDO AL REVÉS: ESTUDIO DE CASOS



-Vengo por lo del anuncio, señora.
 -Bien-dice la jefe de personal-. Siéntese.
 ¿Cómo se llama usted?
 -Bernardo...
 -¿Señor o señorito?
 -Señor.
 -Déme su nombre completo.
 -Bernardo Delgado, señor de Pérez.
 -Debo decirle, señor de Pérez que, actualmente, a nuestra dirección no le gusta emplear varones casados. En el departamento de la señora Moreno, para el cual nosotros contratamos al personal, hay varias personas de baja por paternidad. Es legítimo que las parejas jóvenes deseen tener niños. Nuestra empresa, que fabrica ropa de bebé, les anima a tener hijos, pero el absentismo de los futuros padres y de los padres jóvenes constituye un duro hándicap para la marcha de un negocio.
 -Lo comprendo, señora, pero ya tenemos dos niños y no quiero más. Además -el señor de Pérez se ruboriza y habla en voz baja-, tomo la píldora.
 -Bien, en ese caso sigamos. ¿Qué estudios tiene usted?
 -Tengo el certificado escolar y el primer grado de formación profesional de administrativo. Me habría gustado terminar el bachillerato, pero en mi familia éramos cuatro y mis padres dieron prioridad a las chicas, lo que es muy normal. Tengo una hermana coronela y otra mecánica.
 -¿En qué ha trabajado usted últimamente?
 -Básicamente he hecho sustituciones, ya que me permitía ocuparme de los niños mientras eran pequeños.
 -¿Qué profesión desempeña su esposa?
 -Es jefa de obras de una empresa de construcciones metálicas. Pero está estudiando ingeniería, ya que en un futuro tendrá que sustituir a su madre, que es la que creó el negocio.
 -Volviendo a usted. ¿Cuáles son sus pretensiones?
 -Pues...
 -Evidentemente con un puesto de trabajo como el de su esposa y con sus perspectivas de futuro,

usted deseará un sueldo de complemento. Unos duros para gastos personales, como todo varón desea tener, para sus caprichos, sus trajes. Le ofrecemos 300 euros para empezar, una paga extra y una prima de asiduidad. Fíjese en este punto, señor de Pérez, la asiduidad es absolutamente indispensable en todos los puestos. Ha sido necesario que nuestra directora crease esta prima para animar al personal a no faltar por tonterías. Hemos conseguido disminuir el absentismo masculino a la mitad; sin embargo, hay señores que faltan con el pretexto de que el niño tose o que hay una huelga en la escuela.
 ¿Cuántos años tienen sus hijos?
 -La niña seis y el niño cuatro. Los dos van a clase y los recojo por la tarde cuando salgo del trabajo, antes de hacer la compra.
 -Y si se ponen enfermos, ¿tiene usted algo previsto?
 -Su abuelo puede cuidarlos. Vive cerca.
 -Muy bien, gracias, señor de Pérez. Ya le comunicaremos nuestra respuesta dentro de unos días.
 El señor de Pérez salió de la oficina lleno de esperanza. La jefa de personal se fijó en él al marcharse. Tenía las piernas cortas, la espalda un poco encorvada y apenas tenía cabello. "La señora Moreno detesta los calvos", recordó la responsable de la contratación. Y, además, le había dicho: "Más bien uno alto, rubio, con buena presencia y soltero".

Y la señora Moreno será la directora del grupo el año próximo.
 Bernardo Delgado, señor de Pérez, recibió tres días más tarde una carta que empezaba diciendo: "Lamentamos...".

France de Lagarde
 LE MONDE, 28-29 septiembre 1975

a- Representad, si podéis, la escena en clase.

b- Enumera todos los prejuicios que la entrevistadora deja entrever con sus preguntas al protagonista.

c- ¿Qué preguntas considerarías que la entrevistadora no tiene derecho a hacer?

d- ¿Qué aspectos se contemplan para la contratación del protagonista? ¿Qué aspectos contemplarías tú?

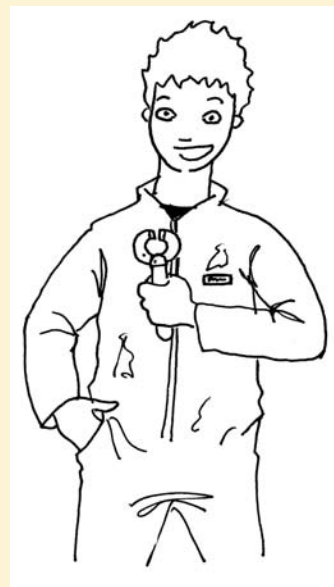
e- Inventa otra historia de "un mundo al revés" en la que se denuncien otras injusticias que tú conozcas. Representadla en la clase por parejas o grupos pequeños.

2ª sesión: TAXONOMÍA PROFESIONAL

Actividad 4:

Hemos agrupado distintas profesiones en campos o familias profesionales; las diferentes especialidades y titulaciones en sus diversos grados y modalidades se encuentran enmarcadas bajo una misma profesión, salvo excepciones claramente definibles como determinadas especialidades médicas o ingenierías.

Te proponemos que coloques los nombres de los campos profesionales que siguen en cada grupo de profesiones que aparecen en la siguiente tabla:



Economía y empresa / Enseñanza y orientación / Música / Humanidades / Técnica aplicada / Actividades artísticas / Investigación científica / Sanidad / Relación personal / Protección y seguridad / Cine y teatro / Otras profesiones / Investigación técnica / Estética / Actividad agrario-forestal / Derecho y asesoramiento / Comunicación / Actividad administrativa

Administrativa/o comercial Administrativa/o de bancas Administrativa/o gestión y personal Agente de seguros Archivera/o Documentalista Secretario/a		Administrador/a de fincas Analista de mercados Asesor/a de empresas Consultor/a empresarial Contable Economista Gerente de empresas		Animador/a sociocultural Bibliotecaria/o Educador/a infantil Pedagoga/o Preparador/a físico/a deportivo/a Profesor/a Psicóloga/o	
Cantante Compositor/a Director/a de orquesta Música/o		Filóloga/o Filósofa/o Historiador/a Socióloga/o		Carpintera/o Electricista Fontanera/o Mecánica/o Técnica/o en electrónica Técnica/o prev. De riesgos laboral	
Bailarín/a Cámara Decorador/a Diseñador/a de ropa Diseñador/a gráfico Escritor/a	Escultor/a Fotógrafa/o Ilustrador/a Pintor/a artístico/a Restaurador/a	Antropóloga/o Arqueóloga/o Bióloga/o Cartógrafa/o Estadística/o Física/o	Geógrafa/o Geóloga/o Matemática/o Química/o Técnica/o de laboratorio	Dietista Enfermera/o Farmacéutica Fisioterapeuta Higienista dental Logopeda Médica/o Nutricionista	Odontóloga/o Oftalmóloga/o Óptica/o Optometrista Pediatra Podóloga/o Protésica/o dental Psiquiatra Veterinaria/o

<p>Actriz/ actor Coreógrafa/o Director/a de cine/teatro Escenógrafa/o Guionista</p>	<p>Arquitecta/o, técnica/o Botánica/o Delineante y diseñador/a técnica/o Informática/o Ingeniera/o aeronáutico Ingeniera/o en obras públicas Topógrafa/o</p>	<p>Agente de viajes Auxiliar de ayudas a domicilio Hostelera/o Informador/a turístico Relaciones públicas Trabajador/a social</p>
<p>Locutor/a Periodista Publicitaria/o Redactor/a Técnica en laboratorio de imagen Técnica/o de sonido Técnica/o en tratamiento de imagen</p>	<p>Bombero/o Funcionaria/o de prisiones Guardia de seguridad Militar Policía Socorrista</p>	<p>Agente de bolsa Cocinera/o Criminóloga/o Deportista Metalúrgica/o Modelo Traductor/a</p>
<p>Abogada/o Juez/a Notaria/o Procurador/a</p>	<p>Esteticista Estilista Maquillador/a Peluquera/o</p>	<p>Agrónoma/o Guardia forestal Jardinera/o</p>

13-OVP: CÓMO APRENDER A TOMAR DECISIONES

1ª SESIÓN: ¿CÓMO DEBO TOMAR LA DECISIÓN?

Actividad 1: "El Caso de Carlos"

Recuerda la 1ª sesión que vimos de la tutoría 7 O.V.P. "Aprender a decidir bien es algo muy importante en la vida" y resuelve el caso de Carlos.

Subraya lo que te parezca importante:

Carlos tiene una hermana mayor y un hermano pequeño. Entre sus deberes familiares está el de cuidar del pequeño. A **Carlos** le apetece apuntarse este año a un grupo excursionista, pero su padre y su madre le necesitan para que lo cuide los fines de semana.

Sus amigos le piden que se decida antes de acabar el mes, pues esperan ir en grupo a diferentes excursiones y acampadas cada quince días.

-¿Qué puede hacer **Carlos**? ¿Cómo puede plantear la situación?

-¿Cómo resolvió **Carlos** el problema? Fíjate a continuación:

Primero pensó: "Tengo un problema: decidirme entre ir de excursión, quedarme en casa, o tratar de compaginar ambas cosas".	Primer paso: Carlos definió su _____
Después dijo: "Tengo que planificar esto seriamente. He de aclarar mis ideas y hacer un plan detallado de los pasos a dar".	Segundo paso: Carlos estableció su _____ de acción.
Pero para eso, Carlos se dijo: "He de saber si yo soy capaz de hacer muchas caminatas, de levantarme temprano, de dialogar con mis padres para llegar a un acuerdo, de aclararme qué es lo que más me interesa, etc."	Tercer paso: Carlos trató de _____ a sí mismo y sus posibilidades y limitaciones personales.
A continuación dijo: "Tengo varias alternativas posibles: 1.Llegar a un acuerdo con mi padre y con mi madre. 2.Llegar a un acuerdo con mi hermana mayor. 3.Ir de excursión menos veces. 4.Apuntarme a otra cosa.	Cuarto paso: Carlos _____
A continuación Carlos dijo: "Si llego a un acuerdo con mis padres me arriesgo a; si llego a un acuerdo con mi hermana mayor me arriesgo a; no me arriesgo a nada si"	Quinto paso: Carlos _____
Después Carlos eliminó la 2ª y 4ª alternativas y se quedó con la 1ª y 3ª.	Sexto paso: Carlos _____
Finalmente, Carlos se decidió por ir de excursión cada quince días llegando a un acuerdo con sus padres.	Último paso: Carlos tomó una _____ definitiva.

2ª sesión:

Ahora resuelve el caso de Mónica siguiendo los mismos pasos.

Actividad 1: Ayuda a Mónica a tomar la decisión:

Mónica está cursando el último curso de la E.S.O. Es una persona inteligente y saca notas muy altas en Matemáticas y Ciencias Naturales. Enrique, su tutor, le dice que tiene bastante facilidad para entender cosas relacionadas con los números y con planos, dibujos y organización del espacio.

A **Mónica** le gusta estar sola la mayor parte del tiempo. Tiene su grupo de amistades pero valora mucho la independencia y la libertad. Siempre piensa que sería fantástico montar un negocio por su cuenta. No le desagrada la informática y le encanta el dibujo y la mecánica.

Sabe que al terminar el curso tendrá que decidirse por seguir estudiando o no seguir. Y si decide lo primero, deberá ver si hace Formación Profesional de Grado Medio o Bachillerato. Por eso va a hacer un plan y seguir una estrategia.

1º paso: Define bien cuál es su problema.	2º paso: ¿Qué plan debería seguir?
3º paso: ¿Cómo es Mónica?	4º paso: ¿Qué alternativas tiene?
5º paso: ¿Qué ocurriría en cada una de ellas?	6º paso: ¿Cuáles elimina y con cuáles se queda?

Comenta el resultado de tu estrategia con tus compañeros. Recuerda que no existe una única solución.

Ahora estás en condiciones de aplicar las estrategias de toma de decisiones a tu propio caso. ¿Cuál será tu decisión? ¿Qué pasos darás?

¡¡ÁNIMO!!

14- PRIMERA EVALUACIÓN

1ª sesión: PREPARAMOS LA PRIMERA EVALUACIÓN

Ya llevamos varios meses de clase y disponemos de elementos para analizar cómo se presenta la marcha del curso. Ahora hay tiempo suficiente para modificar la situación; en Semana Santa será más complicado hacerlo, en Junio estará todo casi hecho y en Septiembre estará todo terminado.

Valora de 0 a 10 los siguientes aspectos según coincidan con lo que te ha ocurrido a lo largo del trimestre. En la última columna escribe la nota que en función de tu esfuerzo te debería corresponder.

MATERIAS		Participación en clase	Atención a explicaciones	Realización de tareas para casa	Realización de tareas en clase	Preparación de exámenes	Autoevaluación del área
CC. Naturales	Física y Q.						
	Biología						
CC. Sociales							
Educación Física							
Ed. Ciudadanía							
Lengua y Literatura							
L. Extranjera							
Matemáticas							
Tecnología							
Optativa ()							
Ámbito sociolingüístico							
Ámbito científico-tecnológico							

¿Qué tiempo dedicas por término medio al estudio diario?

Escribe a continuación las posibles mejoras que deberías introducir para el próximo trimestre.

¿Cuáles han sido, según tu opinión los principales problemas del grupo durante este trimestre?

¿Cuáles serían las posibles soluciones?

¿Cómo te has sentido en el grupo en este trimestre? ¿Cuáles han sido los aspectos más positivos en la relación con tus compañeros.

2ª sesión: POST-EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA 1ª EVALUACIÓN

COMPROMISO PERSONAL

....., alumno/a de....., del IES....., al analizar los resultados de la 1ª evaluación de 3º de ESO, considero los mismos como POSITIVOS, NORMALES, NEGATIVOS (subrayar la respuesta elegida), teniendo en cuenta el esfuerzo y el tiempo dedicado al estudio en el Primer Trimestre.

Las causas principales por las que he obtenido dichos resultados han sido:

- A).....
B).....
C).....

Como todavía hay tiempo para rectificar y con el fin de mejorar mi rendimiento en el segundo trimestre,

ME COMPROMETO PERSONALMENTE A

- A).....
B).....
C).....

Para que me ayuden a superar mis dificultades, a mis padres les pediría que..... y a mis profesores les pediría que.....

....., de enero de

Fdo.: El/la alumno/a Tutor/a

Fdo. Los padres

Fdo.: El/la

Ahora sólo te queda elaborar tu horario en la agenda pues te será muy útil para organizarte, puedes solicitar la ayuda de tu tutor/a y de tus padres en casa.

15- SEGUNDA EVALUACIÓN

1ª sesión: REFLEXIONANDO ANTE LA 2ª EVALUACIÓN

Ya está muy cerca la **segunda evaluación**. El segundo trimestre constituye la parte central del curso y los resultados que se consigan en él pueden ser muy significativos de cara a la evaluación final, a las posibilidades reales de terminar el curso con éxito. Por eso, es muy conveniente que **reflexionemos sobre la marcha de lo que hasta ahora hemos trabajado** para obtener así una visión lo más clara posible de los aciertos y de las dificultades que habrá que superar.

1.- Teniendo en cuenta tus resultados de la 1ª evaluación y analizando el trabajo y esfuerzo que has realizado durante el segundo trimestre, completa el siguiente cuadro:

MATERIAS	EVALUACIÓN		TRABAJO PERSONAL Y ESFUERZO REALIZADO (Mucho-Normal-Poco)		EXPECTATIVAS DE MEJORA PARA FIN DE CURSO
	1ª(CALIF)	2ª: CALIF. ESPERADA (Positiva-Negativa)	1ª Eval.	2ª Eval.	-Seguro-Posible -Difícil-Imposible
CC. Naturales	Física y Q. Biología				
CC. Sociales					
Ed. Ciudadanía					
Educación Física					
Inglés					
Lengua y Literatura					
Matemáticas					
Religión/Alternativa					
Tecnologías					
Optativa					
Ámbito sociolingüístico					
Ámbito científico-tecnológico					

2.- ¿Cuánto tiempo estás dedicando diariamente al estudio y a las tareas?:

-¿Te parece suficiente?

-¿Por qué?

¿Y cuánto tiempo estás dedicando diariamente a las siguientes actividades?

	0-1 h	2-3 h	4-5 h	Más de 5 h
Ordenador				
Video consola: Wii, DS...				
Actividades varias: Deportes, carnaval..				
Clases Particulares				
Asociaciones: Club, grupos...				

3.- Señala de las causas siguientes las tres que más negativamente han podido influir en tu rendimiento:

- Falta de motivación para estudiar
- Problemas personales o familiares
- Falta de atención en clase
- Problemas con compañeros de clase
- Me cuesta mucho trabajo estudiar y apenas lo hago
- Lo intento, pero creo que no sé estudiar
- Me cuesta trabajo entender algunas áreas / materias como: (escribe los nombres).....

-
- No me adapto a la forma de dar clase de algunos profesores:
 - Otras razones: (escribelas)

4.- Mi relación con los profesores/as está siendo:

BUENA O ACEPTABLE, debido a que...	REGULAR O MALA, debido a que...
a)	a)
b)	b)

REFLEXIONANDO ANTE LA 2ª EVALUACIÓN

- SÍNTESIS DE LAS OPINIONES DEL GRUPO -

1.- Hasta ahora, el curso nos está resultando: (Recoger algunas de las razones más comentadas)

POSITIVO, porque...	NEGATIVO, porque...
A)	A)
B)	B)
C)	C)

2.- ¿Cuánto tiempo estamos dedicando diariamente (por término medio) al estudio y a las tareas?:

-¿Nos parece suficiente?:

-¿Por qué?:

3.- Los resultados que estamos obteniendo están reflejando el esfuerzo personal que estamos realizando

MÁS BIEN SÍ, porque...	MÁS BIEN NO, porque...

4.- Las principales causas que más negativamente están influyendo en nuestro rendimiento son:

a) _____

b) _____

c) _____

5.- Las áreas / materias que más nos cuesta entender son:

6.- Nuestra relación con los profesores/as está siendo:

BUENA O ACEPTABLE, debido a que...	REGULAR O MALA, debido a que...
a)	a)
b)	b)

7.- En la Sesión de Evaluación queremos que se diga:
 (Propuestas para mejorar las clases, algunas áreas / materias, el centro...)

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL GRUPO CLASE

PREPARACIÓN DE LA__ SESIÓN DE EVALUACIÓN DEL GRUPO

Es importante que haga junto a tus compañeros/as una valoración seria y objetiva de cómo ha funcionado la clase a lo largo de este trimestre.

Igualmente es importante que la participación del/la delegado/a y subdelegado/a de grupo en la sesión de evaluación sea representativa y no a título personal. Para ello contesta en primer lugar las cuestiones que se plantean a continuación:

	← Muy poco			Mucho →		
1. La clase suele estar limpia y ordenada	1	2	3	4	5	6
2. Solemos respetar el mobiliario y los materiales	1	2	3	4	5	6
3. En la clase existe un clima de trabajo adecuado	1	2	3	4	5	6
4. Entre nosotros el grado de compañerismo es bueno	1	2	3	4	5	6
5. Se respetan las opiniones de todos	1	2	3	4	5	6
6. La convivencia del grupo es buena	1	2	3	4	5	6
7. La relación con los profesores/as es buena	1	2	3	4	5	6

1.- Las áreas que nos resultan más difíciles son. Escribe al las posibles causas.

Áreas que me resultan difíciles	Causas

2.- Para superar estas dificultades ¿Qué tendríamos que hacer a nivel de grupo? ¿Qué le pediríamos a los profesores/as para hacerlas mas fáciles?

Materia	Que tendríamos que hacer nosotros	Que le pedimos a los profesores/as

3.-Problemas importantes que han surgido durante el trimestre:

4.- En la sesión de evaluación queremos que se diga: (Propuestas para mejorar las clases, algunas asignaturas, ambiente de trabajo, convivencia, aprovechamiento del tiempo, relación profesorado-alumnado,...)

A continuación participa en el debate que abra el tutor/a sobre los aspectos planteados en este cuestionario individual. De este modo el delegado y subdelegado podrán recoger la opinión de todos los compañeros/as y llevarla a la Junta de Evaluación.

A continuación te presentamos unos ítems en los que tienes que anotar si realizas las siguientes acciones (SI/NO):

	SI	NO
Pregunto las dudas que me surgen		
Realizo las actividades diariamente		
Presto atención a las explicaciones		
Preparo las clases previamente		
Colaboro cuando realizamos grupos		
Tengo un lugar de estudio		
Estudio y hago las tareas diariamente		
En casa me ayudan cuando lo necesito		
Respeto los turnos en clase		
Colaboro con el mantenimiento y el orden		
Ayudo a mis compañeros en las tareas		

Como conclusión, para este trimestre me propongo:



16- TERCERA EVALUACIÓN

1ª sesión: -REFLEXIONAMOS SOBRE LA TERCERA EVALUACIÓN

Parte A: Evaluación individual:

- Áreas que espero me queden pendientes para septiembre:
- De ellas, ¿cuáles creo que podré aprobar sin problemas?
- Analiza responsablemente las causas:

1. Escribe lo que desde tu punto de vista debe tenerse en cuenta para aprobar o suspender a un alumno/a (por orden de preferencia):

1º.

2º.

3º.

4º.

2. Realiza las propuestas que creas conveniente para mejorar:

- EL CENTRO (organización, disciplina, etc):
- TU CLASE:

3. Como resumen de todo completa la frase:

“Si yo fuera a la sesión de Evaluación me gustaría decir.....”

Parte B: OPINIÓN DEL GRUPO PARA LLEVARLA A LA SESIÓN DE EVALUACIÓN

1.- A nivel de grupo, ¿se han cumplido los acuerdos tomados en la 2ª Ev.? ¿Por qué?

2.- Aspectos positivos y negativos de la clase en cuanto a comportamiento, relaciones con los compañeros, relaciones con los profesores, actitudes, etc.

- Aspectos positivos:

- Aspectos negativos:

3.- Opinión general del curso.

4.- **Propuestas de mejora relacionadas con el grupo-clase para tenerlas en cuenta el próximo curso.**

5.- ¿Cuáles han sido los aspectos más positivos del presente curso?

6.- ¿Cómo ha sido el rendimiento del grupo? ¿Se ha aprovechado el curso?

7.- ¿Cómo ha sido la actitud y la convivencia en el grupo?

MI FUTURO ACADÉMICO

Nombre:

Grupo:

Fecha Nac.

Edad:

Fecha:

1º. EXPECTATIVAS ACADÉMICAS

1. Al terminar este curso creo que tendré...

- Todo aprobado 1 ó 2 suspensos 3 ó 4 suspensos Más de 4 suspensos

2. El próximo curso creo que voy a...

- Pasar a 4º ESO Repetir 3º de ESO Estudiar un CFG Medio Trabajar
 Cursar un Prog. de Cualificación Prof.Inicial Cursar Diversificación curricular Otra cosa

3. Si hago 4º de ESO creo que podré terminarlo con ...

- Todo aprobado 1 ó 2 materias pendientes Más de 3 pendientes Repetiré

4. Al acabar la ESO ...

- Espero obtener el título de GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
 Voy a tener dificultades para obtener el título de GRADUADO EN ED. SECUNDARIA

5. Si terminara la ESO ...

- Estudiaría un Ciclo Formativo de _____
 Estudiaría un Bachillerato de _____
 Trabajaría en _____
 Otra cosa _____

Tipo de estudios por orden de preferencia

Observaciones

1

2

3

4

3º DUDAS QUE ME QUEDAN



17-EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA

1ª sesión: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL DE TUTORÍA

Se te van a formular unas cuantas cuestiones relacionadas con la tutoría. Sé muy sincero/a. Ten en cuenta que se trata de mejorar el funcionamiento de las tutorías cuanto sea posible en cursos sucesivos.

Por favor, procura ser objetivo/a en tus apreciaciones.

1.- Valora según la escala, los siguientes aspectos de las tutorías:							
-Tiempo semanal dedicado a la tutoría.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.2.-Ayuda u orientación que te ha prestado.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.3.-Relación existente entre el tutor/a y el grupo.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.4.-Clima de amistad existente en el grupo.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.5.-Importancia de los temas tratados.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.6.-Actividades realizadas:							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.7.-Resolución de los problemas que se han planteado a lo largo del curso.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.8.-Valía de los materiales entregados.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
1.9.-Valoración global de la tutoría.							
Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho

Además me gustaría añadir:

2.-Señala los principales aspectos que deberían ser mejorados:

Materiales. Forma de trabajar (Metodología). Temas tratados. Otros:.....

3.-Señala los principales aciertos que deberían mantenerse:

Materiales. Forma de trabajar (Metodología). Temas tratados. Otros:.....

4.- Anota los temas que más te han gustado y que más te han servido:

5.- Ahora los temas que menos te han gustado o servido:

6.- ¿Qué sugerencias concretas plantearías a tu tutor/a y al Dpto. de Orientación para mejorar la tutoría?



CUADERNO DE TUTORÍAS PARA 3º DE ESO

ELABORADO POR

Grupos de Orientadores/as de la provincia de Cádiz