



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

Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz

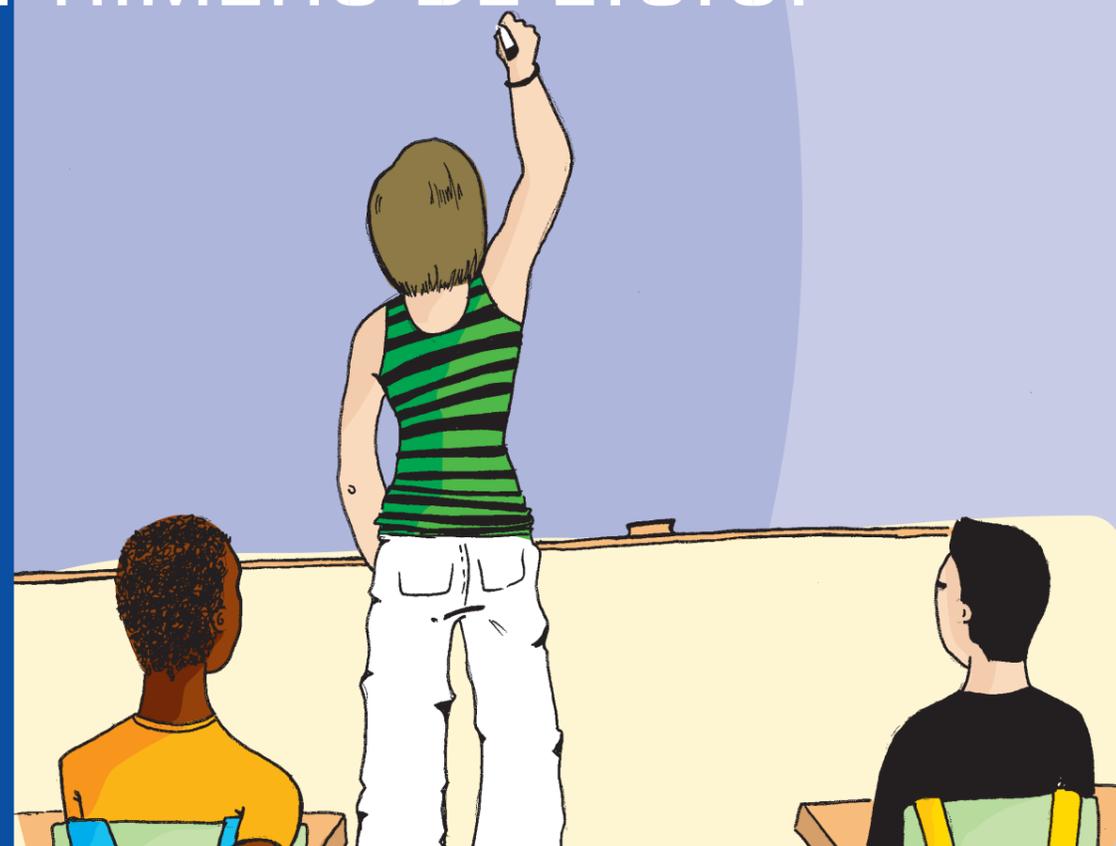


CUADERNO DE

# TUTORÍA

PARA ALUMNOS/AS  
DE PRIMERO DE E.S.O.

1<sup>o</sup>  
ESO



4ª EDICIÓN REVISADA



## DATOS DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

CURSO:

I. E. S.:

LOCALIDAD:



## Estimados alumnos y alumnas de 1º 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), de la Delegación Provincial de Cádiz. 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](http://www.editorialae.com/tutoria) y descargue el archivo de CUT1ESO.PDF o solicítelo por e-mail a [info@editorialae.com](mailto: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 Trabajo de Orientadores/as de la provincia de Cádiz**



## ÍNDICE

<b>TUTORÍAS</b>	<b>Temporalización</b>	<b>Páginas</b>
1- Acogida y presentación	2 sesiones	1
2- Derechos y deberes. Normas de convivencia	2 sesiones	4
3- Cohesión e integración en el grupo	2 sesiones	10
4- Elección de Delegado/a	1 sesión	14
<b>TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL</b>		
5_ ¿Qué tal estudiante eres?	1 sesión	19
6_ Planificación del tiempo de estudio	2 sesiones	24
7- Para estudiar mejor	2 sesiones	30
<b>RELACIONES</b>		
8- Habilidades Sociales	2 sesiones	39
9- Resolución de conflictos. Solución de problemas	1 sesión	45
10- Prevención del maltrato	3 sesiones	47
<b>CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO</b>		
11- Descubriendo profesiones	3 sesiones	52
<b>REFLEXIÓN SOBRE LAS EVALUACIONES</b>		
12- Primera Evaluación: Pre-evaluación y Post-evaluación	2 sesiones	62
13- Segunda Evaluación: Pre-evaluación y Post-evaluación	2 sesiones	66
14- Tercera Evaluación: Evaluación Final	2 sesiones	69
15- Evaluación final del programa de tutoría	1 sesión	73



## 1-ACOGIDA Y PRESENTACIÓN

### 1ª SESIÓN: "PRIMER DÍA DE CLASE"

#### Actividad Nº 1 ¿Cómo nos vamos a organizar?

- Hoy es el primer día de clase y tras la presentación de vuestro/a tutor/a vais a presentaros cada uno de vosotros/as.

- A continuación, en vuestra agenda rellenaréis el horario de clase que vamos a tener durante el curso, especificando días, profesores/as y materias.

#### Actividad Nº 2 Visita a las instalaciones del Centro

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de tu nuevo instituto?

- ¿Qué es lo que menos te ha gustado de tu nuevo instituto?

#### Actividad Nº 3 Registro Individual de Tutoría

Ahora rellenaremos una ficha personal con vuestros datos para que os conozcan vuestros/as profesores/as y tutor/a sepan algo más de vosotros/as.

NOMBRE:

DIRECCIÓN:

CURSO:

TELÉFONO:

LOCALIDAD:

CORREO ELECTRÓNICO:

I.E.S.:

LOCALIDAD:

## 2ª SESIÓN: "PRIMER DÍA DE TUTORÍA

### Actividad Nº 1- El cuestionario de los curiosos/as

Pregunta al máximo número de compañeros/as las siguientes cuestiones, procurando escribir un nombre diferente para cada pregunta. Sólo se repetirá en caso de que, una vez preguntados a todos/as los participantes, no haya ninguno/a que se ajuste a una pregunta determinada:

ENCUENTRA AL COMPAÑERO /A QUE:	NOMBRE:
1. Haya leído algún libro durante el último mes.	
2. Practique algún deporte.	
3. Haya nacido fuera de la ciudad.	
4. Hable más de un idioma.	
5. Haya viajado en avión.	
6. Quiera estudiar medicina.	
7. Tenga una mascota en casa.	
8. Le guste estudiar.	
9. Tenga un hermano/a mayor.	
10. Tenga el apellido con las mismas sílabas que el tuyo.	
11. Le guste bailar.	
12. Sea del mismo equipo de fútbol que tú.	
13. Quiera estudiar la profesión de sus padres.	
14. Le guste conocer gente de otros países.	
15. Trabajar en lo mismo que sus padres.	
16. No conoces de antes.	
17. Le guste los programas del corazón.	
18. Haya plantado alguna vez un árbol.	
19. Se duche a diario.	
20. Tenga un secreto.	
21. Todavía no haya faltado a clase.	
22. Toque un instrumento musical.	
23. Tenga tu mismo número de calzado.	
24. Tenga el mismo número de hermanos que tú	

Ahora comentaremos las respuestas en gran grupo con tu profesor/a.

Actividad Nº 2 ¿Cómo me ha ido en el IES hasta este momento? ¿Y en cada asignatura?

1. Lo mejor que me ha pasado hasta el momento es...	
2. No entiendo del Instituto...	
3. La asignatura de Matemáticas es...	
4. La asignatura de Lengua es...	
5. La asignatura de Inglés es...	
6. La asignatura de Ciencias Sociales es...	
7. La asignatura de Ciencias Naturales es...	
8. La asignatura de ..... es...	
9. La asignatura de ..... es...	
10. La asignatura de ..... es...	
11. La asignatura de ..... es...	
12. La asignatura de ..... es...	
13. Con los compañeros/as me llevo...	

## 2-DERECHOS Y DEBERES DEL ALUMNADO. NORMAS DE CONVIVENCIA.

### 1ª SESIÓN: DERECHOS Y DEBERES

Todas las personas tenemos unos derechos que deben ser respetados, y unos deberes que cumplir para relacionarnos de la mejor manera posible con los/las demás. También existen unos derechos y deberes propios del alumnado, los cuales vienen regulados en una legislación común para todos los Centros Educativos de Andalucía (D19/2007 del 23 de enero). Vamos a conocer en estas sesiones cuáles son esos derechos y deberes y, basándonos en ellos, elaboraremos unas normas de convivencia para nuestra aula que favorezcan un ambiente de clase agradable y positivo para el grupo.

#### NUESTROS DERECHOS. Tenemos derecho a

- 1- Recibir una formación integral, que asegure el desarrollo de todos los aspectos que nos definen como persona.
- 2- Que se evalúe nuestro trabajo escolar de una manera objetiva.
- 3- Las mismas oportunidades educativas que el resto del alumnado, sin discriminación de ningún tipo.
- 4- El Estudio.
- 5- Que se nos oriente en lo escolar y en lo profesional, según nuestras aptitudes y aspiraciones.
- 6- Recibir ayudas para compensar carencias familiares, económicas o sociales.
- 7- Que se nos proteja, en caso de infortunio familiar, accidentes o necesidades sanitarias.
- 8- Que se respete nuestra libertad de conciencia, nuestras creencias religiosas, éticas e ideológicas.
- 9- Que sea respetada nuestra intimidad, integridad y dignidad personal.
- 10- Participar en el funcionamiento y en la vida del centro, y en todas las actividades (escolares, extraescolares..).
- 11- Utilizar las instalaciones del centro.
- 12- Reunirnos con fines educativos o formativos.
- 13- La libertad de expresión.
- 14- Asociarnos y
- 15- Que nuestros derechos sean respetados.

Actividad Nº 1 Debatid con vuestro/a tutor/a en qué actuaciones concretas se traducen estos derechos. ¿ Qué creéis que significan?.

### NUESTROS DEBERES. Tenemos el deber de

- 1- Estudiar.
- 2- Hacer buen uso de las instalaciones del centro.
- 3- Respetar el proyecto de centro.
- 4- Cumplir las normas de convivencia.
- 5- Participar en la vida y el funcionamiento del Centro.
- 6- Respetar la libertad de conciencia de los/las demás.
- 7- Respetar la diversidad existente entre las personas.
- 8- Respetar a todos los miembros de la comunidad educativa.

Actividad Nº 2 Todos los que formáis este grupo tenéis los mismos derechos. **Tu principal deber reside en respetar los derechos de los/las demás.** Escribe a continuación qué piensas que significan las siguientes frases referidas a nuestros deberes. Debatid en grupo las respuestas.

\*Respetar la libertad de conciencia de los/las demás:

---

---

---

---

\*Respetar la diversidad existente entre las personas:

---

---

---

---

\*Respetar los derechos de los/las demás:

---

---

---

---

## 2ª SESIÓN: LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

Existen una serie de conductas que son contrarias a las normas de convivencia, porque os perjudican como grupo y además van en contra de los derechos anteriormente comentados. La legislación actual también define tales conductas y las cataloga en CONDUCTAS CONTRARIAS a las normas y CONDUCTAS GRAVEMENTE PERJUDICIALES para la convivencia.

Resumidamente, éstas están relacionadas con el trabajo en clase, la asistencia y puntualidad, el estudio, la incorrección o desconsideración hacia otras personas, ya sean compañeros y compañeras, profesorado o personal de administración, conserjes, etc y, por supuesto, cualquier tipo de agresión física o verbal, amenaza, coacción o humillación... conductas discriminatorias, deterioro del material o de cualquier instalación del centro, deterioro o sustracción de los documentos académicos o de las pertenencias de cualquier persona que integra nuestra comunidad educativa.

También el hecho de que no realices las correcciones que se te impongan por actuar de este modo, o que repitas tales conductas de forma reiterada perjudicará más tu situación. Tu tutor/a te comentará a continuación cómo se ha acordado en vuestro IES que se actuará en caso de que incurráis en algunas de estas conductas.

3.1. Información por parte del tutor/a del Reglamento de Organización y Funcionamiento del IES, en su apartado de normas del centro y procedimientos a seguir para imponer las correcciones.



### 3.2. FÁBULA DEL CUERPO\*

Leed la siguiente fábula.

Un día, la mano izquierda dijo confidencialmente a la mano derecha: *Mira, nosotras trabajamos todo el día mientras el estómago no hace nada*. Las piernas escucharon y dijeron: *Tienes razón, nosotras también estamos cansadas caminando todo el día para comprarle alimento al estómago y él sólo digiere sin hacer nada para conseguirlo*. La mano derecha gritó: *Hagamos huelga. No le demos comida al estómago*. Entonces habló el estómago: *Amigos, ustedes están pensando mal. Nuestros trabajos y nuestras aptitudes son muy diferentes, pero la verdad es que dependemos muchísimo los unos de los otros*. Los brazos le gritaron: *Cállate. Eso son los argumentos de un flojo. Desde ahora no vas a comer absolutamente nada*. Pasaron unos días *¡Ay, qué débil me siento!*, dijo la mano izquierda. *Yo también, no sabes lo cansada que estoy*. Las piernas se quejaban: *Nosotras apenas nos podemos mover*. Y todas las partes del cuerpo decían lo mismo. Todos se sentían desfallecer. Entonces el estómago habló: *yo también me siento débil. Si nos alimentamos podré trabajar de nuevo y todos nos sentiremos mejor*. Y las piernas con mucha dificultad llevaron el cuerpo a la mesa. Las manos cooperaron y llevaron la comida a la boca. Al poco rato las manos exclamaron: *ya nos sentimos mejor*. Todos las partes del cuerpo decían lo mismo y entonces todos comprendieron que debían cooperar si querían conservarse con buena salud. Y el estómago comprendió que él depende del trabajo de todos y que debe repartir por igual todo lo que llegue a él. Hay muchas partes y un solo cuerpo. Cuando uno sufre todos sufren con él y cuando uno recibe atención, todos se alegran con él.

¿Qué os sugiere la lectura del cuento anterior respecto a vuestro funcionamiento como grupo-clase?

---

---

---

---

---

---

\*Carpetas de Tutoría ICCE

3.3. A continuación, reflexiona y responde a las siguientes cuestiones:

1. ¿Crees que son necesarias unas normas de convivencia? ¿por qué?

2. Eres parte de un grupo-clase. ¿Piensas que sería bueno elaborar entre todos/as las normas relacionadas con vuestra aula? ¿por qué?

3.4. A continuación vais a elaborar las normas para vuestra clase. Estaréis conviviendo juntos/as a lo largo de este curso y tales normas deben ser elaboradas, conocidas y aceptadas por todos/as los que formáis este grupo. Debatid en grupo con el tutor o tutora las respuestas a estas preguntas:

a. ¿Cómo os gustaría que fuesen las relaciones entre vosotros/as?

b. ¿Qué obligaciones debéis mantener para que vuestra aula sea un espacio agradable?

c. ¿Qué responsabilidades vais a asumir para que esto sea así?

d. ¿Cómo se resolverán los conflictos que puedan surgir en vuestra convivencia diaria?

e. ¿Qué cosas no podemos permitir que pasen?...

3.5. Vamos a trabajar durante 10 minutos en grupos de 3 o 4 alumnos/as creando las normas para nuestra clase. Ha de ser un trabajo cooperativo, en el que todos/as debéis aportar ideas. A continuación, exponed vuestro trabajo al resto de la clase: Un compañero o compañera escribirá en la pizarra las aportaciones de los distintos grupos y seleccionareis entre todos/as las que veáis más adecuadas. Escribidlas en un mural y colocadlas en el aula para que las tengáis presentes a lo largo del curso. Anotadlas también aquí:

### NORMAS DE CONVIVENCIA DE MI AULA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 3-COHESIÓN E INTEGRACIÓN EN EL GRUPO

### 1ª SESIÓN: ASÍ SOY YO

Con esta actividad pretendemos que potenciéis vuestras habilidades comunicativas; que reflexionéis sobre vosotros mismos; que uséis la autoobservación, y que seáis capaces de confrontarla con los compañeros y compañeras de clase.

Actividad 1-Para ello vas a elegir seis preguntas de las 11 que aparecen a continuación:

- a. ¿Cuál piensas que ha sido el máximo logro de tu vida hasta ahora?
- b. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
- c. ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
- d. Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno/a.
- e. ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo/a?
- f. Si fueras un animal, ¿cuál serías?
- g. Si mueres hoy, ¿por qué te gustaría ser recordado/a?
- h. ¿Qué es lo que más les gusta (cualidad o logro) de ti a las personas del otro sexo?
- i. ¿Quién es la persona que más admiras?
- j. ¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura o país?
- k. ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?

Actividad 2-Ahora debes contestar las preguntas que has elegido, realizando un dibujo, un diseño o un símbolo para cada pregunta en cada parte de la pelota que aparece en la página siguiente. No se trata de que hagas unos dibujos magníficos sino que te expreses con imaginación y creatividad.

Actividad 3-Cuando hayas terminado reúnete en pequeño grupo y comparte tu pelota : comenta a tus compañeros y compañeras de tu grupo ¿por qué has elegido esas preguntas?

---

---

¿Por qué has dado esas respuestas? \_\_\_\_\_

---

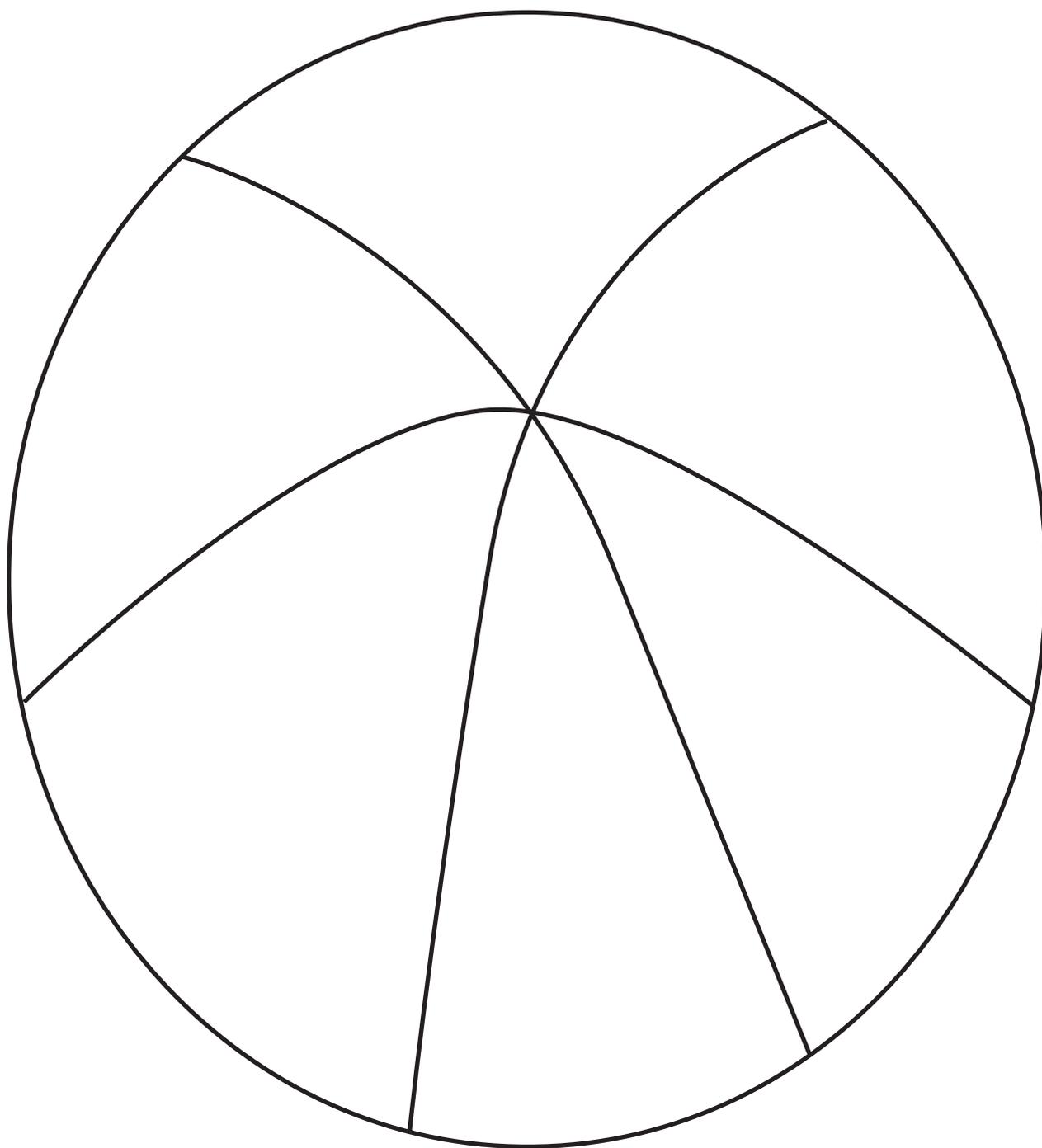
---

---

Actividad 4-Tras estas confesiones en pequeño grupo vamos a comentar en gran grupo cómo nos hemos sentido:

- ¿Cómo te sentiste al contar a otros tus habilidades y sueños?
- ¿Te fue difícil contar tu historia personal a otros?
- ¿Habías pensado en esas cosas antes?
- ¿Qué has aprendido de ti mismo/a?

Así SOY YO: Dibuja un diseño o un símbolo para cada pregunta elegida, tal como te explica el ítem 2.



## 2ª SESIÓN: UN CONTROL MUY ESPECIAL

Contesta a las siguientes preguntas:

1. Imagina que tienes una caja mágica de cualquier forma o tamaño. Puede contener cualquier cosa que te haga feliz. ¿Qué habría en la caja para que te sintieras extremadamente feliz?

2. Si tuvieras que enseñar sólo una cosa a la humanidad (una idea, una habilidad, un precepto, una ley, una demostración ), ¿qué enseñarías?

3. Si pudieras tener talento para algo en lo que ahora no tienes, ¿en qué sería? ¿es algo en lo que te sentirías a gusto?, y los demás, ¿se sentirían a gusto también?

4. Si pudieras ser cualquier persona del mundo, ¿a quién escogerías?, ¿por qué?

5. Si pudieras vivir en cualquier lugar del planeta, ¿cuál escogerías?, ¿por qué?

6. ¿Cuál dirías que ha sido la experiencia más feliz que has tenido en tu vida?

7. Cuenta alguna experiencia en la que gracias a lo que tú hiciste alguien se sintió feliz.

8. Señala otra, si puedes, en la que gracias a otra persona te hayas sentido tú muy feliz o contento.

## RESUMEN EN PEQUEÑO GRUPO

En pequeño grupo se leen las respuestas y pasas a completar el siguiente cuadro que aparece en la siguiente ficha.

### Respuesta a la pregunta nº 1:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 2:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 3:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 4:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 5:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 6:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 7:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

### Respuesta a la pregunta nº 8:

-La respuesta más frecuente: \_\_\_\_\_

-Motivo: \_\_\_\_\_

## 4-ELECCIÓN DE DELEGADO/A:

### 1ª SESIÓN: NO PODEMOS CONVIVIR COMO UN REBAÑO.....

Las personas no podemos convivir como un rebaño, sin normas ni reglas; necesitamos organizarnos para poder convivir más cómoda y fácilmente. Necesitamos de una u otra forma de organización social. Por eso en un pueblo se necesita una autoridad: alcalde, concejales, policías, jueces... En una organización democrática los que tienen la autoridad es porque han sido elegidos por los demás para que les representen. A pequeña escala, lo mismos ocurre con un Colegio o Instituto: se elige al director, jefe de estudios... llegando a elegir a los representantes o delegados de curso.

La elección del delegado/a es una ocasión para entrenarse en la participación de unas elecciones como haréis cuando seáis mayores para elegir al Presidente del gobierno, los Diputados generales, autonómicos, Alcaldes, etc; por todo ello en estas sesiones vamos a:

Elegir al delegado/a y subdelegado/a de vuestra clase, que será la persona encargada de representar al grupo. Queremos que aprendáis y viváis lo que significa la participación democrática. Es importante que preguntes y estés atento a las palabras cuyo significado desconozcas o dudes: urna, consejeros, electores, democracia, quórum, voto secreto.....

#### Actividades:

1. Para cumplir este objetivo, entre todos/as, y con la ayuda de vuestro/a tutor/a, vamos a analizar lo que conocemos de la participación del alumnado en el centro (su importancia y sus modalidades: delegado de centro, asamblea de delegados/as, consejeros/as escolares, etc).



2. Con la ayuda del tutor/a vamos a conocer y profundizar en las **funciones legales de los/as delegados/as** de los grupos:

*A- Asistir obligatoriamente a las reuniones que se convoquen de la Junta de Delegados e informar puntualmente de lo tratado allí.*

*B- Exponer al Equipo Directivo, a los representantes de los alumnos en el Consejo Escolar, al tutor/a y al profesorado las sugerencias, aportaciones, quejas y reclamaciones del grupo al que representan.*

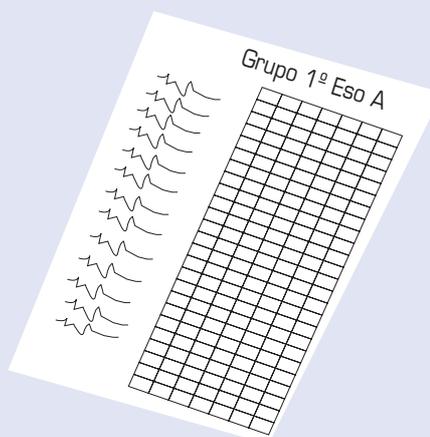
*C- Comunicar a Secretaría los desperfectos sufridos en el aula motivados por el desgaste, cuando los desperfectos se deban a la negligencia o mal uso del material, la comunicación se hará al tutor/a y éste la trasvasará a Jefatura de Estudios.*

*D- Fomentar la participación del grupo en las distintas actividades programadas en el Centro, así como proponerlas.*

*E- Fomentar la convivencia entre los propios alumnos y alumnas de su grupo, con el Equipo Educativo y con los demás órganos del Centro.*

*F- Participar en las sesiones de Evaluación.*

*G- Custodiar el parte de asistencia a clase. Creación del Delegado de Optativas.*



3. Sabiendo ya la importancia que tiene para todos/as nosotros/as una buena elección de delegado/a y subdelegado/a, vamos a realizar la práctica individual, denominada el delegado/a debe ser :

### EL DELEGADO/A DEBE SER

Como habrás observado, la elección de Delegado/a y Subdelegado/a es una cuestión que merece la pena hacer bien, pues su actuación va a influir en la marcha de tu GRUPO. Para que analices detenidamente, antes de proponer un candidato/a, te proponemos el siguiente ejercicio:

- Piensa y anota, en las columnas respectivas, tres posibles candidatos/as.
- Puntúa de 1 a 3, a cada uno , en las características que proponemos. ( 3, el que más y 1, el que menos).
- Suma las puntuaciones totales de cada alumno y, el alumno/a con mayor puntuación será tu candidato/a a Delegado/a.

CARACTERÍSTICAS ALUMNO/A	ALUMNO/A	ALUMNO/A	ALUMNO/A
<i>Popular:</i> El más conocido.			
<i>Decidido:</i> No le asusta enfrentarse a nada.			
<i>Responsable:</i> Analiza siempre lo que debemos o no debemos hacer.			
<i>Fiel a los compañeros/as:</i> Defiende nuestros intereses.			
<i>Fiel a los objetivos y a las normas</i> de convivencia que como grupo nos fijemos.			
<i>Convincente:</i> sabe imponer nuestros acuerdos.			
<i>Dialogante:</i> sabe exponer y defender nuestros puntos de vista y sabe aceptar los de los demás si son mejores.			
<i>Respetuoso/a:</i> sabe respetarnos y se hace respetar.			
<i>Trabajador/a:</i> es buen estudiante y no falta a clases.			
TOTALES			

(al final de la sesión tienes la papeleta para votar)

4. Una vez que cada uno/a tiene claro su candidato/a, procedemos a la votación, con los siguientes criterios:

- En cada grupo se elegirá un/a delegado/a y el correspondiente subdelegado/a, que será quien le sustituya, en su caso.

- Todos y cada uno de los/as alumnos/as del grupo podrán ser electores/as y elegido/as .

- Para el acto de la elección se constituirá una mesa electoral compuesta por: el tutor/a ( como presidente/a), el alumno/a de mayor edad ( como vocal) y el alumno/a de menor edad ( como secretario/a).

- El quórum exigible será la mayoría simple ( la mitad más uno).

- La votación es individual y secreta. El presidente llamará por orden de lista a todo/as lo/as componentes del grupo y depositarán su voto en la urna.

- Serán anuladas aquellas papeletas con más de un nombre, con motes, o aquellas que no estén claramente identificables.

- El/la alumno/a que alcance un número de votos superior al 50% de los votos emitidos será designado/a Delegado/a del grupo y el que le siga en número de votos será designado/a Subdelegado/a que sustituirá al primero en caso de ausencia y lo apoyará en sus funciones.

- Si en la 1ª votación no se alcanza la mayoría simple, se efectuará una 2ª votación, con los tres alumno/as más votados.

- Unos y otros podrán ser revocados, previo informe razonado dirigido al tutor/a, por la mayoría absoluta del alumnado del grupo que los eligió. También podrán ser revocados con el consentimiento de los/as alumnos/as del grupo, previo informe del Jefe/a de Estudios, por el Tutor/a debido a una dejación manifiesta de sus funciones.

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 en jefatura de estudios o en orientación.



5. Recapitulando sobre mis representantes:

Ya conozco cómo se organiza mi Instituto, y cómo los alumnos y alumnas podemos participar en él.

El/la delegado/a de mi grupo es:

El/la Subdelegado/a es:

A nivel de centro, estoy representado por el delegado de centro, que es:

También estoy representado/a por alumnos/as del Consejo Escolar, que son:

Mis padres, también están representados en este centro:

✍ En mi tutoría, por:

✍ En el Consejo Escolar, por:



## 5-¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

### 1ª SESIÓN: CUESTIONARIO ¿CÓMO ESTUDIAR?

Para comprobar tu forma de estudiar te vamos a hacer una serie de preguntas. Sé muy sincero al contestarlas. A cada cuestión puedes responder señalando SÍ o NO.

1.¿Estudias siempre en el mismo lugar?	SÍ	NO
2.¿Dejas para el último día la preparación de los controles o exámenes?	SÍ	NO
3.¿Tienes un horario fijo para estudiar?	SÍ	NO
4.¿Sueles tomar en clase notas o apuntes sobre lo que explica el profesor/a?	SÍ	NO
5.¿La silla que utilizas para estudiar es de respaldo y asiento duro?	SÍ	NO
6.¿Dispones de una mesa amplia y que guarde proporción con la altura de la silla y con tu estatura?	SÍ	NO
7.¿Estudias en un lugar ventilado y alejado de ruidos, TV?	SÍ	NO
8.¿Sueles leer en casa los temas que va a explicar el profesor/a en clase al día siguiente?	SÍ	NO
9.¿Dedicas más de dos horas diarias a preparar las clases?	SÍ	NO
10.¿Prestas atención a las explicaciones del profesor/a?	SÍ	NO
11.¿Estudias acostado/a en la cama o recostado/a en tresillo o sofá?	SÍ	NO
12.¿En la habitación en que estudias, dispones de una iluminación adecuada de modo que no se fuerce excesivamente la vista?	SÍ	NO
13.¿Utilizas el diccionario para mirar aquellas palabras cuya ortografía o significado no conoces bien?	SÍ	NO
14.¿Organizas tu tiempo de estudio de acuerdo con la dificultad de las asignaturas?	SÍ	NO
15.¿Preguntas al profesor/a cuando no entiendes alguna de sus explicaciones?	SÍ	NO



16. ¿Antes de ponerte a estudiar, preparas todo lo que vas a necesitar durante la sesión de estudio?	SÍ	NO
17. ¿Tienes costumbre de escuchar canciones de actualidad mientras estudias?	SÍ	NO
18. Cuando estudias, ¿subrayas las ideas importantes?	SÍ	NO
19. ¿Dejas para última hora la preparación de la mayor parte de las asignaturas?	SÍ	NO
20. ¿Tienes por costumbre pedir o fotocopiar los apuntes de tus compañeros/as?	SÍ	NO
21. ¿Tu mesa de estudio parece un "cajón de sastre"?	SÍ	NO
22. ¿Después de una o dos horas de estudio te relajas y descansas?	SÍ	NO
23. ¿Si puedes, te sitúas en las últimas filas de la clase para que el profesor no te controle?	SÍ	NO
24. ¿Tienes organizados tus apuntes por asignaturas?	SÍ	NO
25. ¿Repasas los exámenes escritos antes de entregarlos?	SÍ	NO
26. ¿Pasan más de 15 minutos desde que te sientas hasta que realmente comienzas a estudiar?	SÍ	NO
27. ¿En cada sesión de estudio, terminas las tareas y el trabajo que te has propuesto?	SÍ	NO
28. ¿Haces esquemas de las lecciones que estudias?	SÍ	NO
29. ¿Cuidas la ortografía y la buena presentación en los exámenes y trabajos que presentas?	SÍ	NO
30. Cuando estudias un tema, ¿consultas otros libros, además del de texto?	SÍ	NO
31. ¿Piensas que ya tienes adquirido el hábito de estudio?	SÍ	NO



REVISAR ahora si tus respuestas coinciden con los siguientes resultados. Piensa en dónde pueden estar tus fallos de estudiante.

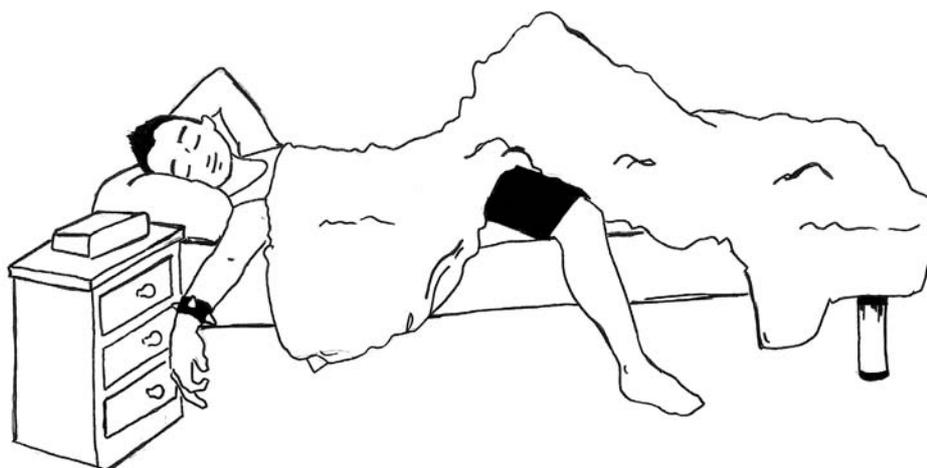
1.SI	2.NO	3.SI	4.SI	5.SI	6.SI	7.SI	8.SI	9.SI	10.SI	11.NO	12.SI	13.SI	14.SI	15.SI	16.SI
17.SI	18.SI	19.NO	20.NO	21.NO	22.SI	23.NO	24.SI	25.SI	26.NO	27.SI	28.SI	29.SI	30.SI	31.SI	32.SI

REPASA AHORA EL DECÁLOGO DE LAS BUENAS PRÁCTICAS DE TODO ESTUDIANTE

- Trabaja y estudia todos los días a las mismas horas. No te comprometas con nada ni nadie a esas horas.
- Estudia en un lugar en el que no te distraigas; apaga la televisión y cualquier aparato que pueda distraerte.



- Lleva los cuadernos de las asignaturas al día; no acumules trabajo; aprovecha el tiempo de trabajo en clase para adelantar y preguntar las dudas. Piensa que en 6 horas de clase al día se pueden hacer muchas cosas.
- Si te distraes en clase a menudo: pregunta a los compañeros y compañeras más cercanos al final de cada clase qué tarea ha mandado, cuándo es el examen, qué entra en el examen, y anota todo en la AGENDA.
- Anota en la AGENDA los números de teléfono de los compañeros y compañeras a los que puedes preguntar si te surgen dudas en casa sobre alguna tarea o estudio.
- Duerme alrededor de 8 horas diarias y no te acuestes más allá de las 10:30 u 11:00 de la noche.





·Ponte un tiempo límite para cada tarea o estudio que hagas, procura ajustarte a él, así no te alargarás en el tiempo con distracciones y tu trabajo será más eficaz.

·Evita el aburrimiento haciendo un Estudio Activo : resume o haz esquemas del texto, memoriza comprobando en voz alta o por escrito lo que te sabes, haz las actividades de repaso y perfeccionamiento del libro.

·Después de las tareas y el estudio, si has sido eficaz, debe quedarte tiempo para otras actividades de ocio y tiempo libre.

Si no consigues cumplir estas pautas PIDE AYUDA a un adulto cercano que te organice el tiempo y te guíe en estas normas básicas (padre, madre, hermanos/as mayores, etc.).



### FIJATE EN LOS ERRORES MÁS FRECUENTES DEL ESTUDIANTE

- Dedicar poco tiempo a las tareas y el estudio diario.
- Dejar el trabajo o el estudio para las últimas horas del día, cuando ya llega el cansancio.
- No realizar descansos entre tareas o realizar descansos muy largos perdiendo la concentración
- Interrumpir el trabajo o el estudio frecuentemente con distracciones de todo tipo.
- Dedicar poco tiempo a la semana a las asignaturas que menos gustan.
- No apuntar las tareas y los exámenes en la AGENDA confiando en la buena memoria.
- Copiar las actividades de otro compañero y creer que la sabemos hacer.
- Dejar la preparación y el estudio de los exámenes para el último día.



Una vez que has revisado tus respuestas del cuestionario comparándolas con las buenas prácticas para el estudio, elige los aspectos que tendrías que modificar para mejorar tu rendimiento académico y escríbelo en el cuadro siguiente. En la próxima tutoría se lo entregarás a tu tutor/a

ASPECTOS A MEJORAR:

## 6-PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO



### 1ª SESIÓN

Completa el siguiente cuadro. Podrás saber si debes o no mejorar tu planificación del estudio.

	Siempre	Con frecuencia	A veces	Nunca
a) ¿Dejas para el último momento la realización de los trabajos?				
b) ¿El sueño o el cansancio te impiden estudiar con eficacia?				
c) ¿Terminas los trabajos fuera de plazo?				
d) ¿Pides aplazar exámenes porque no te dio tiempo a prepararlos?				
e) ¿Te roba la TV, la música o el ordenador tiempo de estudio?				
f) ¿Estás deseando acabar de estudiar para coger el ordenador, ver la TV o irte a la calle?				
g) ¿Olvidas repasar tus apuntes de clase cada día?				
h) ¿Olvidas las fechas de entregar los trabajos o de los exámenes?				
i) ¿Te das el atracón el día antes de los exámenes?				
j) ¿Te parece que tu rendimiento es bajo en comparación con el tiempo que dedicas al estudio?				

Para realizar una valoración de tus respuestas adjudica estos valores a cada contestación

- 3 : Nunca
- 2 : A veces
- 1 : Con frecuencia
- 0 : Siempre

Si la suma total es inferior a 10 puntos, habrá que mejorar decididamente la planificación.

### LAS VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

Una buena planificación ayuda a:

- Realizar las actividades académicas **sin agobios**
- Permite **ganar tiempo**
- Mejora la **motivación**, al cumplir el plan propuesto
- Te permite sentirte **seguro**
- Aumenta el grado de **responsabilidad** ante la tareas que tienes obligación de realizar.
- Crea un **buen hábito de estudio**
- **No desatiendes ningún área**
- **Te ayuda a repartir el esfuerzo** para que no se acumule al final
- Aumenta nuestro **éxito escolar**

## RECOMENDACIONES EN LA PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO Y EL ESTUDIO

### 1. TIEMPO DE DEDICACIÓN

- **Estudia todos los días**, no lo dejes para el día anterior al examen.
- Dedicar un **tiempo** cada día para actividades de ocio, deporte, etc

### 2. DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE ESTUDIO

- Haz un horario **de tarde**: planifica tiempo de ocio y estudio.
- **Después de comer descansa** un rato y comienza a estudiar hacia las 16 ó 17 horas.
- **Después de cada hora de estudio, es conveniente descansar 10 /15 minutos.** No son aconsejables los descansos de más de 30 minutos, ya que nos hacen perder la concentración y el rendimiento. Es preferible un horario de trabajo seguido.
- **Trabaja de manera** más o menos **regular** todos los días, no acumules el trabajo en algunos días de la semana y dejes otros sin hacer prácticamente nada.
- **Ten en cuenta** que algunos días necesitarás un tiempo extra para la realización de **tareas, trabajos** a medio plazo, o para el **estudio** de las áreas / materias.

### 3. DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS

- Ten en cuenta la **dificultad que para ti** tienen algunas áreas / materias.
- **Reparte el tiempo** semanal dedicado a todas las áreas. Dedicar a cada asignatura el tiempo que necesitas para asimilarla, no le des más tiempo a la que más te guste o te sea más fácil.
- **Alterna** adecuadamente el estudio de las distintas áreas.



## 2ª SESIÓN: CONFECCIÓN DEL HORARIO PERSONAL

1. Piensa en la semana pasada e indica en este cuadro, cuánto tiempo has dedicado aproximadamente cada día a cada actividad.

ACTIVIDADES	L	M	M	J	V	S	D	Total tiempo
1. Horas de Instituto								
2. Estudio en casa								
Lengua								
Matemáticas								
Inglés								
Educación Física								
CC Sociales								
CC Naturales								
EPV								
Música								
Optativa								
3. Otras actividades								
Deportes								
Aficiones (lectura..)								
Diversiones								
Otras :								
4. Descanso, sueño..								

## 2. Valora tu empleo del tiempo

\* ¿Te parece suficiente el tiempo que has dedicado a:

- estudio personal en casa
- actividades deportivas y aficiones
- descanso y sueño

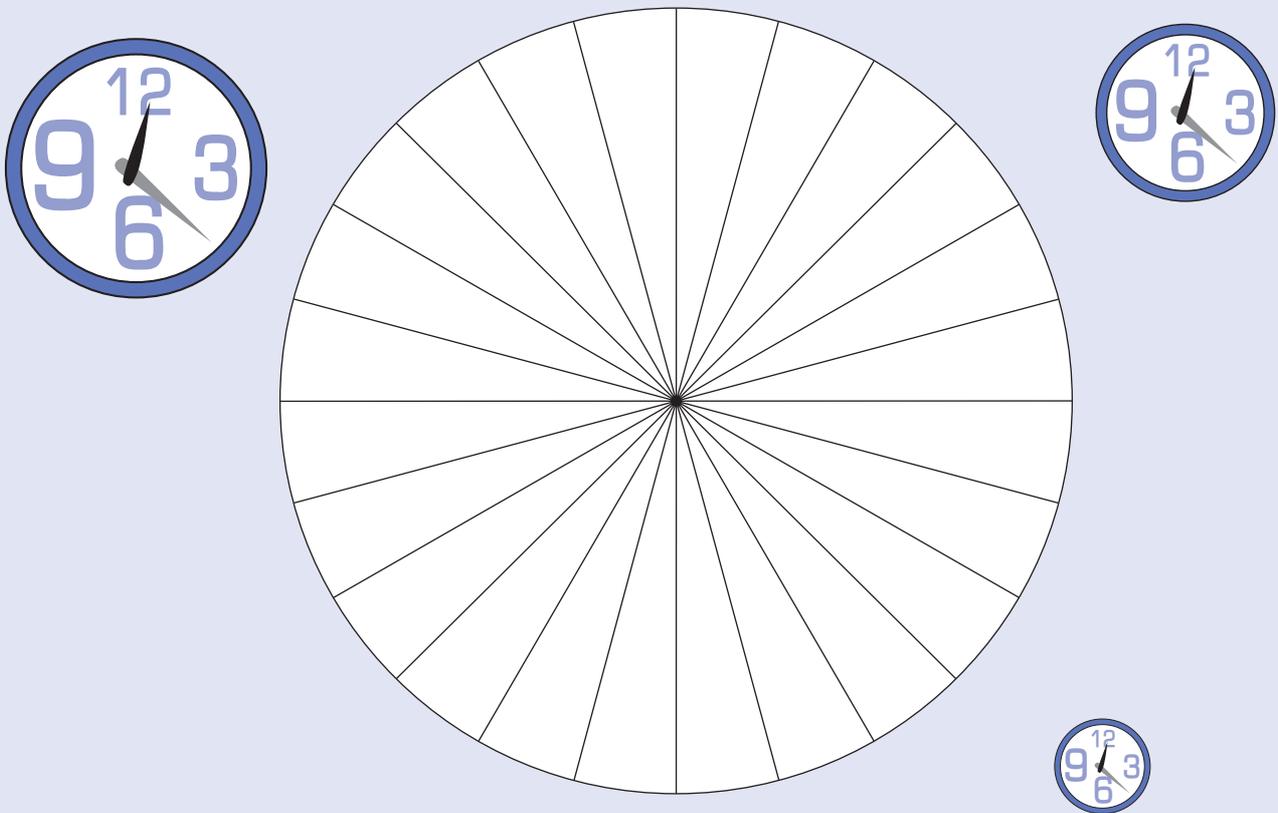
\* ¿Qué necesitas corregir en tu distribución del tiempo?

\* ¿Cómo crees que debería ser un buen plan de distribución del tiempo durante la semana para mejorar tu estudio?

### 3. Planifica tu tiempo diario

Actividad	Horas	Color
Dormir		Rojo
Aseo personal		Verde
Alimentarse		Azul
En el Instituto		Amarillo
Haciendo tareas escolares o estudiando en casa		Blanco
Ayudando en tareas domésticas		Negro
Viendo TV, oyendo música		Naranja
Realizando mi afición favorita:		Celeste
Leyendo libros, comics, revistas...		Rosa
Salir con amigos, ir al cine...		Gris
Aburrido sin hacer nada		Marrón
Otras :		
<b>Total</b>	<b>24</b>	

Representa en el siguiente gráfico el tiempo dedicado a cada actividad. Hazlo con el color que se indica arriba teniendo en cuenta que cada porción es una hora.



4. Planifica tu horario semanal de tarde, detallando las actividades de ESTUDIO PERSONAL.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Fírmalo y pon la fecha.

Firma del padre o madre.

Todos los días haz un seguimiento de este plan de estudios y señala con un color, letra o señal cuando lo cumplas.

Tu profesor/a te explicará cómo hacer el seguimiento del plan de estudio.

## ESTUDIO DE UN CASO

### EL RINCÓN DE ESTUDIO DE CARLOS

Carlos estudia Primero de E.S.O. Con el cambio de Primaria a Secundaria las cosas no le van muy bien. En la primera evaluación ha sacado tres suspensos que le han sorprendido porque no los esperaba.

El lugar de estudio de Carlos, es decir, su pequeño rincón de estudio, es de lo más agradable y atractivo. Allí puedes encontrar todo tipo de discos, colecciones de coches, motos, futbolistas, cantantes, artistas, es decir, aquello es como un pequeño museo lleno de aficiones y atracciones.

Estudia generalmente tumbado en la cama, con la TV o la radio puesta que, con frecuencia su madre le obliga a bajar el volumen porque molesta a su hermana que está en la otra habitación. Si hay partido de fútbol ese día se deja el estudio para después de que termine. Es decir, estudia sin un horario fijo, cuando le apetece, que suele ser pocas veces. Cuando está estudiando, se levanta frecuentemente, unas veces para ver con quién está hablando su padre en el salón; otras, para hacer una visita al frigorífico; de vez en cuando se asoma por la ventana a ver si pasa Susana, su vecina de la clase de ballet.

**Pero los días inmediatamente anteriores a las evaluaciones, eso sí, estudia como un bruto, dándose unas palizas monumentales. Se queda por la noche hasta las tantas. Madruga, se toma algún café a hurtadillas para no dormirse. Hace alguna chuleta que otra y fotocopia los apuntes de clase a última hora, cuando va a tener lugar un control. No toma apuntes en clase, jamás va por las bibliotecas, dice que hacer esquemas y subrayados es perder el tiempo, .**

Carlos está decidido a que en la segunda evaluación no vuelva a ocurrirle lo que en la primera. Para ello desea que tú y tus compañeros le echéis una mano, realizando la siguiente actividad:

a. Qué fallos más alarmantes está cometiendo Carlos en su forma de estudiar.

b. Qué cosas deberían estar presentes en su "rincón de estudio" y no lo están; y cuáles deberían desaparecer de allí.

c. Qué le aconsejarías a Carlos, para que en la segunda evaluación no le pase lo que le ocurrió en la primera.

## 7-PARA ESTUDIAR MEJOR

### 1ª SESIÓN: APRENDO A ADIVINAR DE QUÉ HABLAN LOS TEXTOS

*(La importancia de fijarnos en los títulos, guiones, negrilla, subrayado...)*

Ejercicio 1. Un alumno encontró un recorte de papel que decía:

No es que se trate de una tarea especialmente difícil, pero sí hay que tener en cuenta algunos detalles. Lo importante es hacerlo al menos una vez al mes, y de forma que no queden picos que puedan causar daño en las zonas de alrededor .

\* ¿Puedes explicarle de qué habla el texto?

\* Si no puedes, ¿a qué crees que se debe?

-A que tiene muchas palabras difíciles.

-A que las frases son muy largas y complicadas.

-A otra causa:

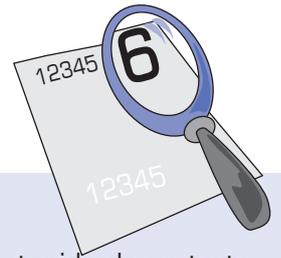
\* (Si escribes cada una de las siguientes palabras al revés quizá comprendas mejor ese texto:  
omóc esratroc sal sañu )

\* ¿Puedes decir ahora a qué se debía que no lo entendieras antes?

¡Efectivamente! Se debía a que no tenía título, y por eso no podías interpretarlo.

Pues bien, **los libros de texto están llenos de pistas** , como los títulos de las preguntas, que te ayudan a entender lo que vas leyendo, pero tú muchas veces no los utilizas, y por eso te cuesta más comprenderlos. Pero los investigadores han descubierto recientemente que si te fijas en esas pistas **antes** de leer los textos, tu mente se ordena, ve las cosas más claras y comprendes mucho mejor .





Ejercicio 2. Vamos a comprobarlo. ¿Serías capaz de adivinar más o menos el contenido de un texto sabiendo que el título es **El aparato respiratorio. Partes del aparato respiratorio humano**

\*Comprueba si has acertado leyendo el texto que aparece a continuación:

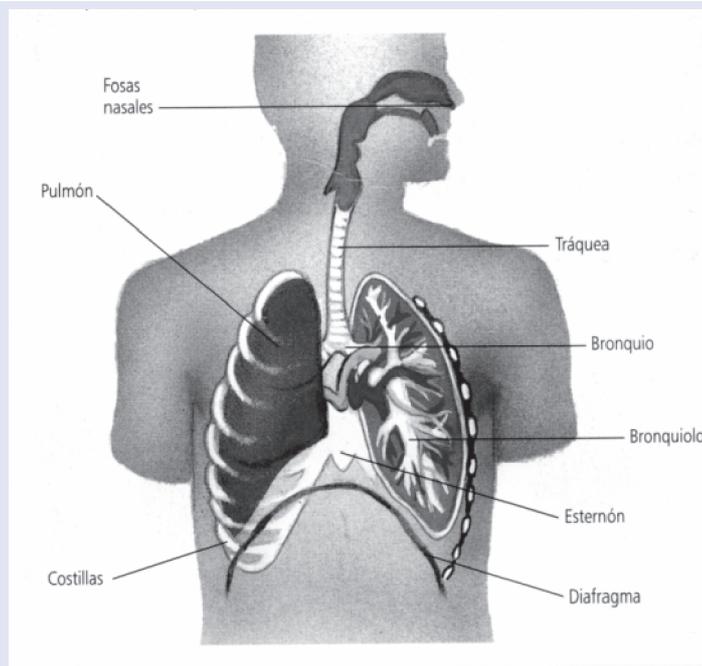
## EL APARATO RESPIRATORIO.

### Partes del aparato respiratorio humano.

El aparato respiratorio de los seres humanos está organizado de la siguiente manera:

- La **nariz** o la **boca**: son los orificios de entrada. Es conveniente que el aire entre por la nariz, porque en las fosas nasales se humedece, se calienta y se limpia de impurezas.
- Las **vías respiratorias**: el aire, una vez que atraviesa la **faringe**, alcanza las vías respiratorias: la **laringe**, la **tráquea**, los **bronquios** y sus ramificaciones, los **bronquiolos**.
- Los **pulmones**.

(Extraído de: *Ciencias de la Naturaleza. 1º ESO. SM*).



**Ejercicio 3.** Adivina de nuevo: ¿qué información encontrarás en un texto titulado: **Los peces. ¿Cómo son y dónde viven?**

¿Has acertado? Compruébalo leyendo el texto sobre los peces que encontrarás en esta página.

Y ahora, descubramos otras pistas que nos dan los libros: lee detenidamente el cuadro de la izquierda, y une con flechas cada una de esas pistas con el ejemplo de la parte derecha, igual que hemos hecho con el título.

**Título:**

Te informa sobre el tema general que trata el texto.

→ **LOS PECES**

→ **¿Cómo son los peces?**

**Subtítulos:**

Te indican de qué tratará en concreto cada apartado. Dentro de cada apartado hay varios párrafos: cada uno de esos párrafos tiene una sola idea importante.

Los peces son vertebrados ovíparos que tienen el cuerpo cubierto de escamas, tienen aletas y viven en el agua.

En el cuerpo de los peces se distinguen varias partes: **cabeza, tronco, cola y aletas.** Las escamas de los peces son transparentes, y hacen que su cuerpo sea brillante.

**Guiones y letra en negrilla:**

Te señalan lo más importante.

**¿Dónde viven los peces?**

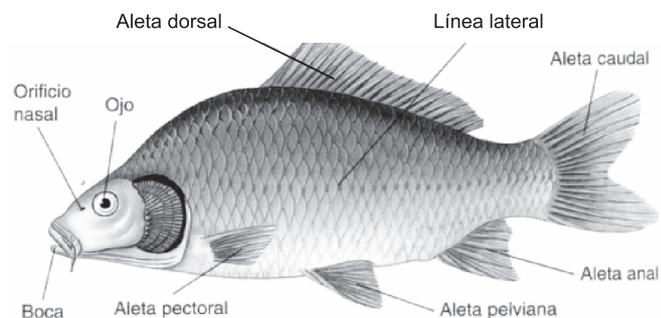
Los peces pueden vivir en los ríos, en los lagos y en el mar.

- **Los peces que viven en los ríos y lagos se llaman peces de agua dulce.** Son peces de agua dulce: la trucha, la carpa y la perca.

**Dibujos:**

Te ayudan a VER lo que te están explicando, para que lo entiendas mejor.

- **Los peces que viven en el mar se llaman peces de agua salada.** Son peces de agua salada el tiburón, el lenguado, la merluza, el besugo, el bonito y el atún.



**Sigue intentando adivinar el contenido de los textos que tienes que estudiar antes de leerlos.** Tu tutor te indicará otros textos sobre los que puedes practicar.

Adaptación del taller de comprensión lectora II, Ed. EOS.

Autores: D. González Majón; N. Tortosa González, P. Baleato Regollar; J. García Vidal.

## 2ª SESIÓN: ESTUDIO MEDIANTE PREGUNTAS

Algunos profesores/as de 6º de Primaria antes de los exámenes les dan a sus alumnos/as un listado con las posibles preguntas que pueden caer. Los alumnos/as dicen que este listado les facilita bastante el estudio porque les ayuda a centrar la atención en lo que puede entrar en el examen. Pero ahora estás en Secundaria, y los profesores no te darán esa lista ya hecha, sino que eres tú el que puedes elaborar esa lista de preguntas a estudiar para el examen. A continuación te damos algunos trucos de cómo elaborarla:

1º Escribe en tu cuaderno lo que el profesor dice que es más importante, seguramente de ahí sacará las preguntas.

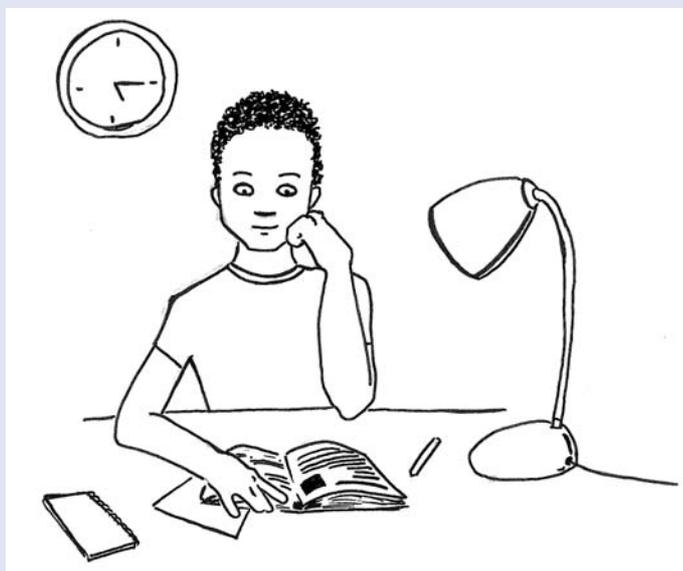
2º Mira en tu cuaderno el tipo de ejercicios que habéis practicado más veces, seguramente tu profesor/a te pondrá en el examen ejercicios parecidos.

3º Apunta las preguntas de los exámenes. Si te fijas bien, cada profesor pone siempre pruebas parecidas, con el mismo tipo de ejercicios. Sólo tienes que recordar cómo fue el último examen para prepararte bien para el siguiente.

Esto es muy importante para las recuperaciones, hay alumnos que vuelven a fallar en lo mismo.

4º Toma nota cuando tus profesores te explican el tipo de examen que van a poner.

5º Al terminar cada tema elabora la lista con todas las posibles preguntas y enséñaselas a tu profesor.



Ejercicio 1. Practiquemos con el siguiente texto.

Sabemos que el profesor que pondrá este examen hace preguntas del tipo: Define estas palabras y ¿Cuáles son ? .

Para ayudarte esta primera vez te damos una pista, las señales de STOP. Cada vez que te encuentres una, te haces una pregunta sobre lo que has leído y la respondes.

### LOS SERES VIVOS

Un ser vivo es aquél que tiene la capacidad de sentir y de adaptarse, de responder a estímulos del ambiente y de incorporar productos del medio para obtener energía. **STOP**. Las funciones básicas de los seres vivos son: nutrición, relación y reproducción. **STOP**.

**La función de nutrición:** consiste en la incorporación de sustancias del exterior del cuerpo, que transforma en su interior y termina con la expulsión de sustancias que no son aprovechadas. **STOP**.

**La función de relación:** consta de mecanismos para responder adecuadamente ante los diversos estímulos procedentes del exterior, coordinar y sincronizar las distintas funciones del cuerpo y defenderse de las posibles agresiones externas . **STOP**.

**La función de reproducción:** asegura la perpetuación de la especie, mediante la producción de otros individuos, semejantes a los progenitores, generalmente mediante sexualidad y en algunos seres por otros procedimientos. **STOP**.

(Adaptado de *Ciencias de la Naturaleza 1º de ESO de Elzevir*).



PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

## Ejercicio 2. Practiquemos ahora con el siguiente texto.

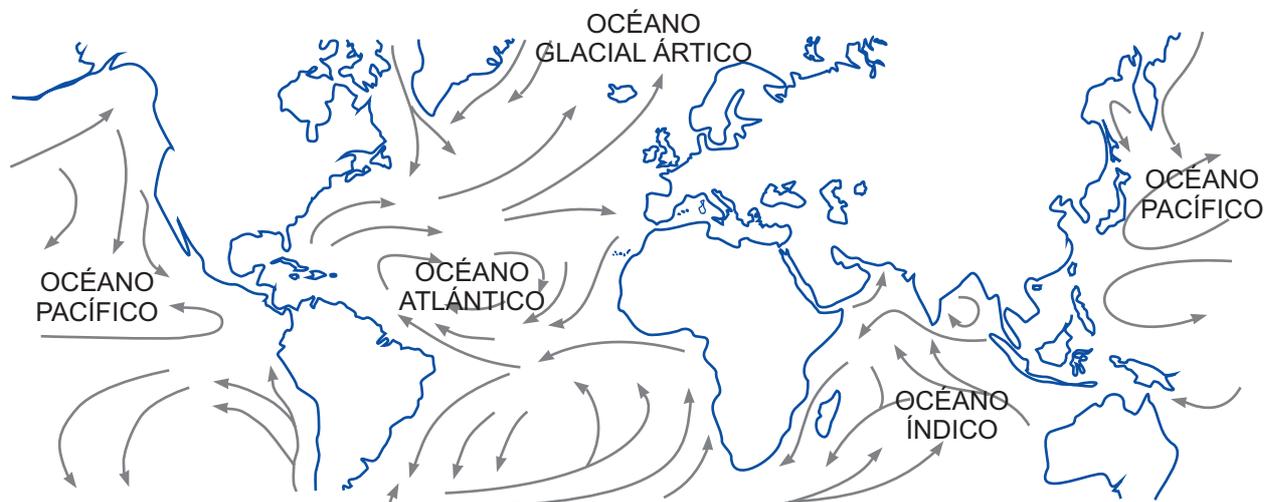
En éste hemos eliminado ya las señales de STOP, y ahora tienes que decidir tú cuándo hacerte una pregunta.

Además, este profesor no sólo pone preguntas del tipo: Define y ¿Cuáles son ?, sino que también te pregunta ¿Por qué ? o ¿De qué depende...?

### LOS OCÉANOS

Los **océanos** constituyen grandes masas de agua salada formadas hace millones de años. Existen cinco grandes océanos, que se hayan conectados entre sí: **Pacífico, Atlántico, Índico, Glacial Ártico y Glacial Antártico**. Los mares ocupan una extensión más reducida, bordean los continentes y forman parte de los océanos.

La **temperatura** del agua no es la misma en todos los océanos. Varía del día a la noche, de una estación del año a otra, y también depende de la latitud: es más elevada en la zona comprendida entre el ecuador y los trópicos. Además, la temperatura del agua es más alta en la superficie de océanos y mares que en las profundidades. Y también cambia la temperatura según las **corrientes marinas**, que son masas de agua, parecidas a ríos, que corren por el interior de los océanos. Si estas corrientes son frías, bajan la temperatura del agua que las rodea.



( Adaptado de *Ciencias Sociales 1º Oxford* )

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

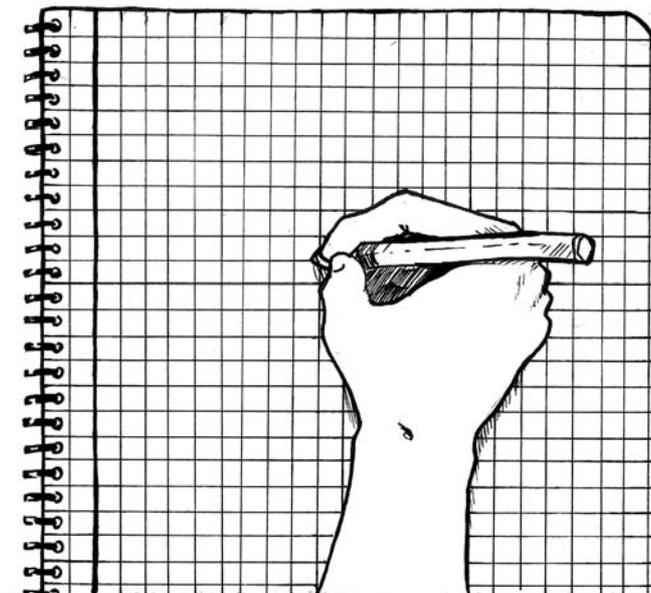
### 3ª SESIÓN: RESPONDER A LAS PREGUNTAS DE LOS EXÁMENES

**Ejercicio 1.** Vamos a practicar la comprensión de instrucciones. Realiza en la parte de abajo de esta página lo que se te indica a continuación, y luego pondremos en común cómo nos ha ido.

1. Lee todas las instrucciones antes de comenzar.
2. Escribe tu nombre en la parte superior derecha.
3. Suma  $200 + 345$
4. En la parte de abajo a la izquierda, dibuja tres círculos.
5. Cuenta del 1 al 10 pero al contrario (10, 9...)
6. Al llegar a esta pregunta, si eres el primero, levántate y di en alto soy el primero en seguir bien las indicaciones .
7. Ahora que has terminado de leer todo, contesta sólo a la segunda pregunta.

¿Has cometido algún fallo? Y si no lo has cometido, piensa dónde podrías haberte equivocado. Razona tu respuesta.

**TRUCO: LEER POR COMPLETO LOS EJERCICIOS O PROBLEMAS QUE TIENEN VARIAS PREGUNTAS ANTES DE RESOLVERLO.**



**Ejercicio 2.** A continuación tienes una serie de preguntas de exámenes. Tienes que:

- Rodear con un círculo los verbos que indican la orden que hay que seguir en cada actividad.
- Explicar con tus propias palabras cómo responderías a cada pregunta (qué tipo de información sería la adecuada: ej. Explicar sólo en qué consiste lo que te piden, decir todo lo que sabes sobre el tema, nombrar las características en las que se diferencian dos cosas, explica por qué ocurre...).

Preguntas de examen	Cómo las responderías (tipo de datos)
Define el concepto de Ecosistema.	
Establece las diferencias entre un texto descriptivo y un texto narrativo.	
Explica por qué la erosión que produce la lluvia es mayor en zonas que están en pendiente que en zonas llanas.	

**TRUCO:** BUSCA EL VERBO QUE TE MARCA LO QUE DEBES HACER EN CADA PREGUNTA.

- Escribir ejemplos reales de vuestros propios exámenes:

Preguntas	Cómo las responderías

- Fíjate bien ahora en estas preguntas, ¿qué diferencia hay con las del ejercicio anterior?

Preguntas	Cómo las responderías
¿Es mayor la erosión que produce la lluvia en zonas que están en pendiente? Razona tu respuesta.	
Realiza y simplifica estas fracciones:	
Subraya los verbos de este texto y analízalos:	

- ¿Qué errores solemos tener en las preguntas en las que aparecen dos verbos? Pon algún ejemplo real.

TRUCO : CUIDADO CON OLVIDAR ALGUNA PARTE DE LA PREGUNTA.

PARA SABER MÁS:

[http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/](http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/)

Y lo más importante, LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO DEBES PRACTICARLAS TODOS LOS DÍAS EN LAS DISTINTAS ASIGNATURAS (primero en clase con tus profesores y luego en tu casa.

## 8-HABILIDADES SOCIALES

### CONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Desde siempre el hombre vive en sociedad y por eso es muy importante que sepa establecer relaciones. Estas relaciones en la convivencia diaria exige el conocimiento de una serie de habilidades sociales. A continuación vamos a proceder a reconocer la importancia que tiene el vivir con otros y aprenderemos a distinguir las diferentes habilidades sociales.

Las Habilidades Sociales **se pueden clasificar en:**

#### A) HABILIDADES SOCIALES VERBALES:

- 1.El habla: componentes básicos.
- 2.Hablar en público.
- 3.La conversación. Componentes básicos y habilidades:
  - a.Los saludos, presentación y expresión de cortesía y amabilidad
  - b.Hacer amigos: iniciaciones, juegos e invitaciones.
  - c.Aceptar una crítica justa.
  - d.Rechazar una crítica injusta.
  - e.Pedir y conceder favores.
  - f.Solicitar cambios de conducta.
  - g.Hacer preguntas.
  - h.Pedir disculpas.
  - i.Defender los propios derechos.
  - j.Respetar los derechos de los demás.
  - k.Hacer y recibir cumplidos .
  - l.Ponerse en lugar del otro (empatía).
  - m.Expresar emociones, sentimientos, opiniones...
  - n.Escucha activa.
  - o.Pedir permiso.
  - p.Formular una queja.
  - q.Evitar los problemas con los demás.
  - r.Concentrarse en una tarea.

.....

#### B) HABILIDADES SOCIALES NO VERBALES:

- 1.La mirada.
- 2.La sonrisa.
- 3.Los gestos.
- 4.La expresión facial.
- 5.La postura corporal.
- 6.El contacto físico.
- 7.La orientación corporal.
- 8.La distancia /proximidad.
- 9.La apariencia personal.



## 1ª SESIÓN: CONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES:

Necesitamos habilidades para comunicar nuestras emociones, sentimientos, opiniones... en las conversaciones con los demás. Ser un conversador habilidoso requiere saber utilizar unas señales que llamamos **señales no verbales**, que junto con el contenido verbal (las cosas que decimos) forman parte de la comunicación necesaria para transmitirles adecuadamente a los amigos, compañeros, adultos... lo que pensamos, lo que sentimos, nuestras aficiones...

En esta sesión nos vamos a centrar en las Habilidades Sociales no verbales.

Imagínate un actor de teatro intentando comunicar al público su emoción de alegría sin realizar ningún gesto o a una persona enamorada declarándose con la mirada perdida. ¿Has visto alguna vez a un mimo? ¿Cuántas emociones es capaz de comunicarnos solamente con sus gestos? ¿Cuántas cosas nos dice sin hablar?

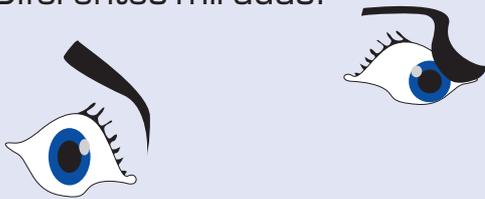
En las conversaciones hace falta algo más que hablar. Se trata de comunicar más cosas haciendo uso de las señales no verbales. Cuando sonríes, cuando levantas la mano, cuando abres mucho los ojos, cuando miras enfadado, cuando arrugas la frente, cuando tu cara está triste, cuando... comunicas sin palabras.

Las señales no verbales deben adecuarse al mensaje verbal que quieres comunicar.

### Actividad N°1:

Representar las diferentes maneras no verbales de comunicar y comunicarse:

- Diferentes miradas.



- Diferentes sonrisas.



- Diferentes gestos.



- Diferentes posturas corporales.



Actividad N°2:

Identificar las siguientes expresiones de las emociones universales (**Alegría, asco, ira, miedo y sorpresa**) que correspondan a los gestos faciales que se describen a continuación.

Emoción	Gesto facial
	Ceño fruncido. Se aproximan y descienden las cejas, se retrae el párpado superior y se eleva el inferior. Boca indicando amenaza. Estrechamiento de labios y dientes apretados.
	Retraimiento oblicuo de las comisuras de los labios (sonrisa) y elevación de las mejillas.
	Elevación y aproximación de las cejas. Ojos y boca abiertos, alargamiento de las comisuras de los labios.
	Nariz arrugada, descenso general de la parte inferior de la cara: labio inferior, mandíbula y comisura de los labios.
	Similar a la de miedo, pero sin aproximación de las cejas, ni alargamiento de las comisuras de los labios, mientras la boca se abre al descender la mandíbula



## 2ª SESIÓN: LOS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DEL GRUPO

No todas las clases funcionan igual. De tu aportación depende que funcione mejor o peor. Ahora vamos a realizar algunas actividades relacionadas con el grupo clase y también tomaremos conciencia de la importancia de que cada persona de la clase pueda expresar sus sentimientos.

### Actividad Nº 1

Reflexiona con tu profesor/a:

- La clase es un grupo muy importante en la vida de los jóvenes.
- Grupos a los que se pertenece.
- Ventajas de pertenecer a un grupo.



### Actividad Nº 2

#### HISTORIA 1:

Sonia es una niña discapacitada visual, por eso lleva unas gafas muy gruesas. Pero, a pesar de eso, es una buena estudiante, leyendo en libros con la letra más gruesa. Los compañeros de su clase la consideran una alumna que va bien y, además, una buena compañera. Es simpática y juega al balonmano, aunque a veces no ve bien la pelota, pero juega con esfuerzo y es valiente. Ahora se organiza un torneo escolar. Sonia quiere jugar al balonmano en el equipo de la clase, pero teme que algunos compañeros no estén de acuerdo .

- ¿Crees que Sonia debería jugar? ¿Cuáles son tus razones?

- ¿Quiénes consideraríais que no debería jugar? ¿Cuáles son vuestras razones?

- ¿Por qué piensas que algunos niños no querrían que Sonia jugase?

- ¿Cómo pueden resolverlo?

- ¿Cómo se sentiría Sonia en un caso y en otro?

- ¿Te has quedado fuera de alguna actividad de grupo en la que deseabas participar?  
¿Cómo te sentiste?

## HISTORIA 2

Fernando es fuerte y alto y comprende bien los temas de clase y no tiene dificultades especiales para estudiar, pero no le gusta y, en vez de eso, se distrae haciendo cosas que a algunos compañeros/as les molestan. Juega bien al fútbol y sería capaz de hacer buen papel en clase, pero molesta tanto que algunos compañeros/as de la clase desearían que él no estuviera. Ahora ha habido un gran alboroto en clase y se le ha echado la culpa a él, amenazándole de expulsión. Algunos compañeros/as le defienden diciendo que no ha tenido toda la culpa, pero otros no piensan hacer nada por ayudarle.

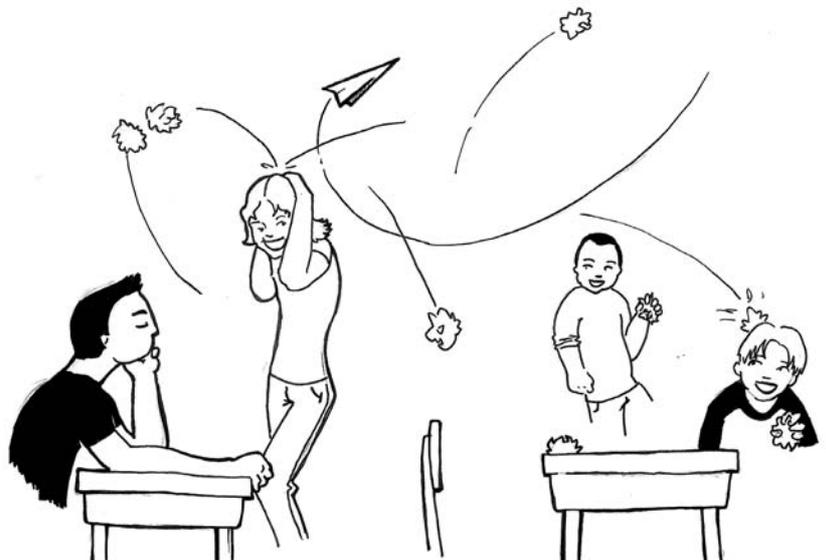
- ¿Piensas que se debe ayudar a Fernando en ese caso? ¿Cuáles son tus razones?

- ¿Piensas que no merece ayuda? ¿Cuáles son tus razones? o bien ¿Por qué crees que algunos niños no querrán ayudarle?

- ¿Cómo se sentirá Fernando en un caso y otro?

- ¿Cómo puede resolverse este problema?

- ¿Conoces alguna situación parecida en la vida real?  
¿Quiénes son los protagonistas?  
¿Cómo se sienten?



### HISTORIA 3

Hay un chico que ha llegado nuevo este curso; se llama Alí; es musulmán; ha caído bien a casi todos los chicos/as es buen compañero y buen estudiante, es guapo y fuerte. Hoy han ido a una excursión y se ha hecho una paella con carne de cerdo. Cuando todos la iban a saborear, Alí se ha puesto rojo y no la ha querido probar. Como todos le preguntaban que si no le gustaba, ha tenido que explicar que en su casa no comen cerdo porque practican la religión musulmana. De pronto, algunos chicos/as lo han visto como un bicho raro y han sentido como si no perteneciera a su mismo grupo.

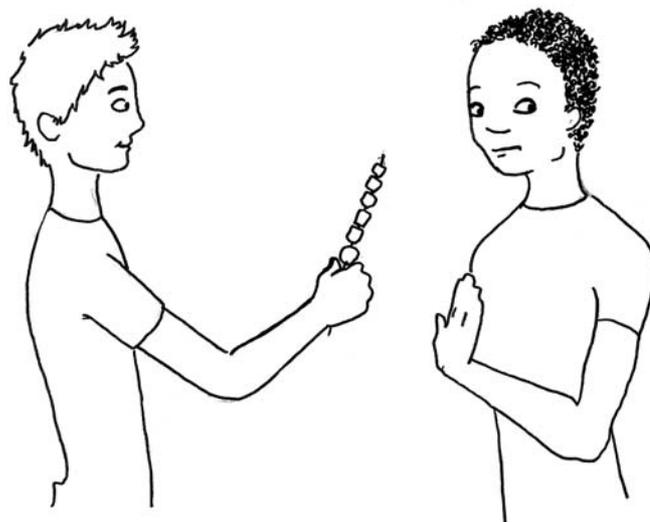
- ¿Cómo se sentirá Alí en esa situación?

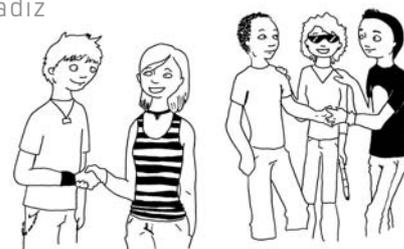
- ¿Por qué crees que algunos chicos/as lo miran de forma distinta ahora?

- ¿Crees que lo seguirán mirando así a partir de ahora?

- ¿Qué podría hacerse para evitar esa situación en el futuro?

- ¿Conoces algún caso parecido, en que un niño se haya sentido de pronto diferente por razones de raza, nacionalidad o religión?





## 9-RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

### 1ª SESIÓN: MÉTODO PARA ESTUDIAR UN PROBLEMA EN GRUPO

Un grupo eficaz de trabajo debe utilizar un método que asegure la máxima productividad y un orden de tratamiento del tema.

He aquí, en síntesis, los pasos de un buen método de trabajo para solucionar en grupo un problema:

1. Investigar los hechos	Es decir, analizar la realidad de la que se parte. Para ello la clave está en hacerse estas preguntas: <b>¿Qué...? / ¿Quién...? / ¿Dónde...? / ¿Cuándo...? / ¿Cómo...?</b>
2. Delimitar el problema	Llegar a un planteamiento común de la cuestión, a partir de los hechos analizados. Todo el grupo debe estar de acuerdo en el punto de vista desde el que se estudiará el problema. La pregunta que, como grupo, debe hacerse en esta fase del trabajo es la siguiente: <b>¿En qué consiste exactamente el problema? ¿Cuáles son sus términos?</b>
3. Analizar las causas	El grupo procede luego a un análisis riguroso y exhaustivo de las causas del problema. Es una etapa ingrata, pero absolutamente necesaria para dar con las soluciones más acertadas posteriormente. La pregunta-clave en esta fase del método es: <b>¿Por qué están así las cosas? ¿Qué factores o qué causas influyen en la situación?</b>
4. Buscar la mejor solución	El proceso de búsqueda de soluciones implica los siguientes pasos: <b>a)</b> Imaginar todas las posibles soluciones al problema, fomentando al máximo la creatividad del grupo; <b>b)</b> Analizar pros y contras de cada una de ellas; <b>c)</b> Determinar cuál o cuáles son las mejores soluciones, a juicio del grupo. La pregunta-clave en torno a la cual se organiza esta fase del trabajo es: <b>¿Qué hacer? ¿Qué solución tiene el problema?</b>
5. Preparar la acción	Es decir, determinar qué acciones concretas hay que emprender y repartir las responsabilidades entre los miembros del grupo. Se trata, para terminar, de responder a las preguntas: <b>¿Cómo hacer? ¿Qué acciones hay que emprender? ¿De qué se responsabiliza cada uno?</b>

### Ejercicio práctico:

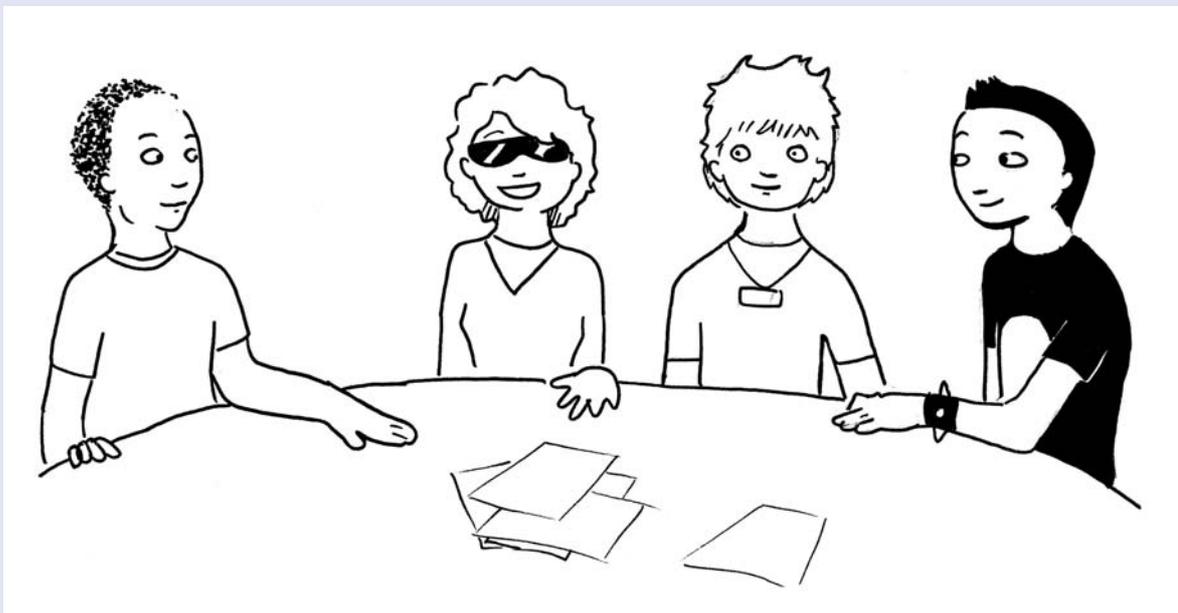
Estudiamos el siguiente problema:

Durante el transcurso de los dos primeros meses de curso, un grupo de secundaria está acumulando muchos partes de incidencias en cuanto a conductas contrarias a las normas de convivencia:

- Causar daño al material de la clase;
- Levantarse sin permiso del profesor/a;
- Interrumpir las explicaciones del profesor/a, hablando con los compañeros/as).

Como consecuencia, los profesores no pueden dar clase con normalidad y los alumnos y alumnas no pueden trabajar de manera normalizada, por lo que, si todo sigue así, los resultados de esta primera evaluación serán poco satisfactorios.

- 1.- Analizarlo siguiendo los 5 pasos anteriores, en grupos de 5-6 alumnos.
- 2.- Un portavoz de cada grupo expone el trabajo realizado por su grupo.
- 3.- Una vez oídos todos los portavoces de los diferentes grupos, el profesor haciendo de moderador, recoge las principales conclusiones que aporta el gran grupo de alumnos, refiriéndose siempre a los 5 puntos dados para analizar un problema.
- 4.- Se establecen acuerdos en el seno del grupo y se plasman por escrito de cara a su ejecución y valoración de los resultados obtenidos.



## 10-PREVENCIÓN DEL MALTRATO ENTRE IGUALES

### 1ª SESIÓN: ALGUNAS NOCIONES DEL MALTRATO

Vamos a leer y comentar entre todos el siguiente texto sobre situaciones de maltrato en clase:

#### • ¿QUÉ ES?

- CUANDO UN CHICO O UNA CHICA SE METE CON OTRO/A COMPAÑERO/A insultándole, poniéndole mote, burlándose de él/ella, amenazándole, tirándole sus cosas, pegándole..., ESO ES MALTRATO.

- En el patio de recreo, en los pasillos, en los servicios o en la propia clase sucede, a veces, que UNOS/AS SE METEN CON OTROS/AS, SE BURLAN DE SU ASPECTO, SE RÍEN DE ELLOS, y luego dicen que ha sido jugando que ha sido un quejica, pero la verdad es que eso molesta mucho y ES MALTRATO.

- Algunos/as chicos/as le DICEN A LOS DEMÁS QUE NO LE HABLEN A OTRO/A, PARA QUE NO TENGA AMIGOS/AS, o le acusan siendo mentira, AMENAZÁNDOLO/A. ESO ES MALTRATO.

- HAY CHICOS/AS QUE ABUSAN DE SU FUERZA Y SE PONEN CHULOS/AS, y se hacen los/las guay, porque otros/as les ríen la gracia cuando chulean, PEGAN O AMENAZAN a otro/a compañero/a que no es tan fuerte y se calla. ESO ES MALTRATO.

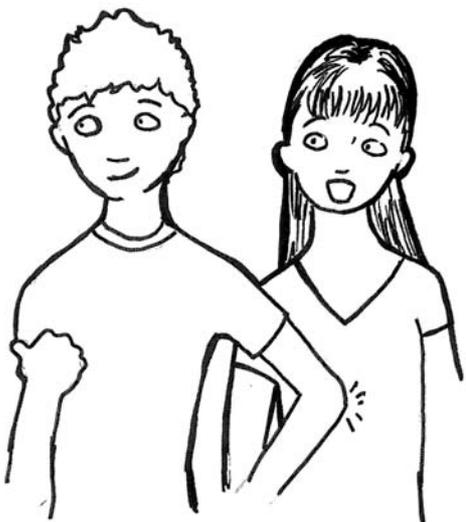
- Otras veces, UN GRUPO DE CHICOS/AS SE METEN CON UNA CHICA/O, LEVANTANDO RUMORES falsos sobre ella, simplemente porque ella/el no quiere salir con ellos/as o no hace lo que le piden. Esta chica/o empieza a perder sus amigos/as y a tener mala fama, y a eso no hay derecho. ESO ES MALTRATO.

- Cuando estas cosas ocurren DURANTE MUCHOS DÍAS, cuando son SIEMPRE LOS MISMOS/AS los que molestan, y no les importa que el otro/a lo pase mal. ESO ES MALTRATO.



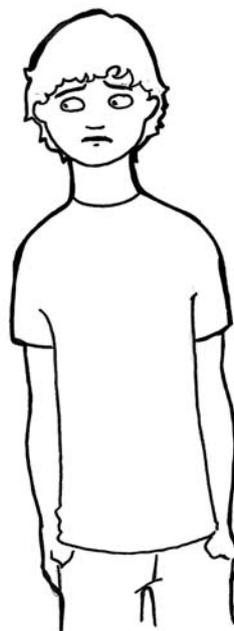
### • LOS PROTAGONISTAS Y SUS SENTIMIENTOS

**LOS AGRESORES/AS:** Algunas personas creen que son más interesantes si se hacen los matones/as y pasan de los demás, los desprecian, estropean sus cosas, se burlan o aíslan a otros/as compañeros/as. En realidad ESTE TIPO DE PERSONA NUNCA TIENE VERDADEROS AMIGOS. Sus seguidores, quizás lo hacen por miedo. Aunque le digan que es muy guay, en realidad LE TEMEN Y NO LE TIENEN CARIÑO. Cuando son mayores, muchos acaban en la cárcel o maltratan a su familia.



**LOS ESPECTADORES/AS:** Ven lo que está pasando y no hacen nada para ayudar al compañero/a que lo pasa mal, normalmente porque tienen miedo. Pero son CÓMPLICES de la persona del violenta, y responsables también de que el maltrato continúe.

**LAS VÍCTIMAS:** Lo pasan mal, se sienten raros/as y peores que los/las demás, AUNQUE NO LO SON. Pero ¡joj! No son víctimas los/las que gastan bromas igual que los/las demás y, luego, no quieren recibir las.



• ¿QUÉ HACER?

**SI TÚ ESTÁS SUFRIENDO MALTRATO:**

- Mantener la calma. A veces, simplemente ignorando a quienes te acosan, se aburren y te dejan tranquilo.
- Si aún insisten, y tú no sabes qué decir en esos casos, te puede ayudar practicar en casa tu respuesta: ¿Por qué no te atreves a meterte con esos/as que son más fuertes que tú? o Me molesta lo que me estás diciendo. No lo vuelvas a hacer o se lo diré a mi tutor/a
- Y si con todo esto el maltrato no para, CUÉNTALO: a tu tutor/a, al profesor/a con el que tengas más confianza o, por lo menos, a tu familia y tus amigos/as. Hablar de ello te aliviará y te ayudará a que acabe esta situación.

• SI VES QUE ALGUIEN ESTÁ SUFRIENDO MALTRATO:

CONSENTIR EL MALTRATO ES, de alguna forma, PERMITIR QUE SIGA SUCEDIENDO. Y mañana te puede tocar a ti, sin que nadie te defienda tampoco. Además, ya sabes que si no haces nada, eres cómplice del matón/a, le estás ayudando. Por eso:

- Ponte de acuerdo con otros compañeros/as para pararles los pies a los violentos/as y defender a las víctimas.
- Si continúa, díselo a tu tutor/a, o al Jefe/a de Estudios. Eso no es ser un chivato/a, sino un buen compañero/a.

Pídele a tu tutor/a u orientador/a que te cuente la historia: Conoces a alguien como Adolfo .



## 2ª SESIÓN: ¿POR QUÉ A MÍ? EL CASO DE JOSÉ ÁNGEL.

- Vamos a trabajar sobre los sentimientos que producen las situaciones de maltrato. Para ello, lo primero que debes hacer es leer el siguiente caso:

Llegué al colegio, eran las ocho de la mañana. Como todos los días, al entrar en clase, Antonio me cogió la mochila, la abrió, sacó los libros y los tiró por el suelo. Toda la clase se reía y sólo mi grupo de amigos (tres que tengo) se quedaba perplejo por lo que siempre me ocurría. No se atrevían a ayudarme. Un día lo intentaron y fueron saqueadas sus mochilas. Después de esto, mi papel era siempre recoger los libros y callarme.

Este día fue distinto, ya no podía más, no sabía que pudieran llegar a este extremo. Como de costumbre me abrieron mi mochila, pero esta vez mis libros acabaron en el water, después empezaron a pegarme, hasta el punto de que tuve que ir al hospital lleno de moratones. En estos momentos, por mi mente sólo pasaba una pregunta ¿por qué a mí?

José Ángel (12 años)

- A continuación, contestad a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sentimientos os produce esta historia?

2. ¿Qué sentimientos crees que tienen los distintos personajes de la historia?

JOSÉ ÁNGEL:

LOS AGRESORES/AS:

LOS ESPECTADORES/AS:

- Ahora, llevaremos a cabo una puesta en común en la que expresaréis vuestros puntos de vista.

### 3ª SESIÓN: ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR QUE UNOS CHICOS/AS MALTRATEN A OTROS O A OTRAS?

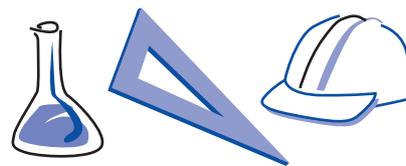
- Para evitar que se produzcan situaciones de maltrato en clase, vamos a reflexionar sobre todo lo comentado durante el desarrollo de esta actividad. Luego, cada uno de vosotros/as confeccionará una lista con diez actuaciones encaminadas a evitar el maltrato entre compañeros/as.

**HAZ UNA LISTA CON 10 COSAS QUE PODRÍAS O PODRÍAMOS HACER PARA EVITARLO**

1. ....
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- A continuación, estableceremos un debate con la finalidad de establecer normas y actuaciones para la clase encaminadas a erradicar situaciones como las descritas anteriormente (casos de Adolfo y José Ángel). Por último, en grupos de cinco alumnos/as, elaboraréis carteles donde se recojan las normas acordadas.

## 11-DESCUBRIENDO PROFESIONES



APOCLAN: Cuadernos de orientación - 1º y 2º de ESO (2007/2008)

### INTRODUCCIÓN

Ahora nos vamos a ocupar de acercarnos al conocimiento del mundo de las profesiones.

Además de formarte como persona, cuando termines de estudiar debes estar preparado/a para encontrar un buen trabajo.

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

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

Como muchas veces la información que tenemos de las ocupaciones es muy imprecisa y poco profunda vamos a realizar algunas actividades para conocer mejor el mundo del trabajo.

- A continuación te presentamos una clasificación de profesiones agrupadas según el campo de trabajo, debes leerlas, subrayar las que no conozcas y consultarlas con tu tutor/a.

### CIENTÍFICAS

Químicos/as, biólogos/as, físicos/as, astrónomos/as, nutricionistas, geólogos/as, meteorólogos/as, matemáticos/as, ingenieros/as agrícolas, eléctricos, industriales, mecánicos, técnicos/as de telecomunicaciones

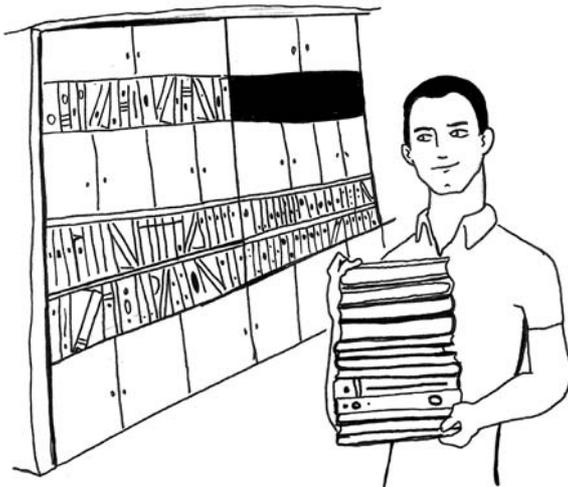




## LISTADO DE PROFESIONES (\*)

### SANITARIAS

Médicos, dentistas, enfermeros/as, auxiliares de clínica, fisioterapeutas, técnicos/as de laboratorio, farmacéuticos/as, dietistas



### EDUCACIÓN

Educadores/as infantiles, maestros/as, profesores/as de secundaria, profesores/as de universidad, bibliotecarios/as

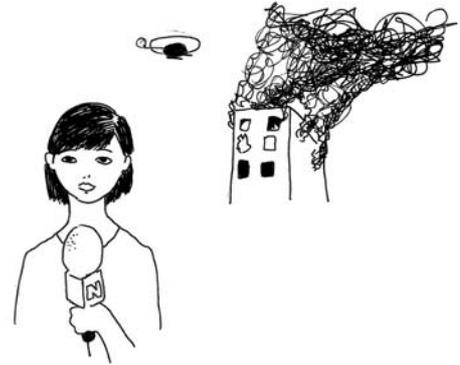
### SOCIALES

Orientadores/as comunitarios y familiares, consejeros/as profesionales, animadores/as socioculturales, trabajadores/as sociales, mediadores, educadores/as familiares, antropólogos/as, economistas, historiadores/as, psicólogos/as, sociólogos/as...



### MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Publicistas, intérpretes, periodistas, locutores/as de radio y tv, guionistas...



### ARTÍSTICO

Ocupaciones en el arte dramático: actores y actrices, bailarines, músicos/as, cantantes  
Ocupaciones del diseño: arquitectos/as, escaparatistas, diseñadores industriales, diseñadores/as de interior, fotógrafos/a,...

### ADMINISTRACIÓN

Librero/a, recepcionista, secretario/a, empleado/a de banca, abogados/as, relaciones públicas, agentes de compras, programadores/as, analistas de sistemas

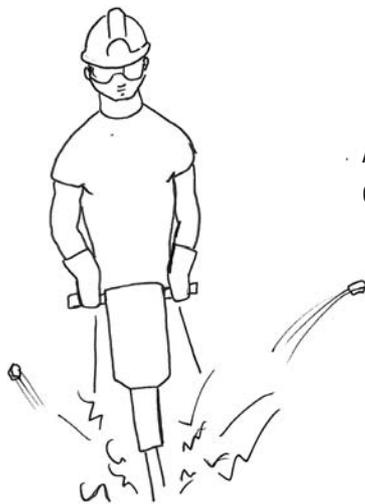


### SERVICIOS

Limpiadores/as, trabajadores/as del servicio doméstico, cocineros/as, camareros/as, trabajadores/as en la alimentación, botones, gobernantes/as, policías, bomberos/as, inspectores/as de higiene y seguridad laboral, carteros/as, operadores de telefonía Vendedores/as de automóviles, empleados/as de estaciones de servicio, agentes de seguros y bolsa, agentes inmobiliarios, dependientes de tienda, distribuidores, comerciantes, agentes de viajes Controladores/as aéreos, mecánicos/as de avión, pilotos, asistentes de vuelo, azafatos/as de tierra, vendedores/as de billetes, conductores/as de trenes, agentes de estaciones, conductores/as de camiones, taxistas, conductores/as de autobús...

### INDUSTRIA

Operarios de máquinas, caldereros, forjadores/as, tapiceros/as, pintores/as, soldadores/as, mecánicos/as de electrodomésticos, electricistas, reparadores/as de bombas, técnicos/as de ordenadores, mecánicos/as de coches y de motos, reparadores/as de instrumentos de música, técnicos/as de vídeo y tv, zapateros/as, joyeros/as, relojeros/as, instaladores/as de teléfono...

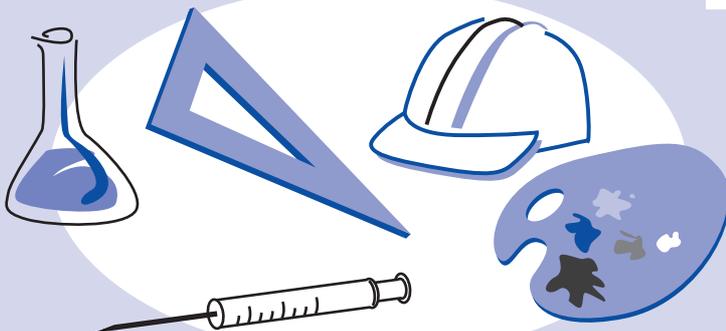
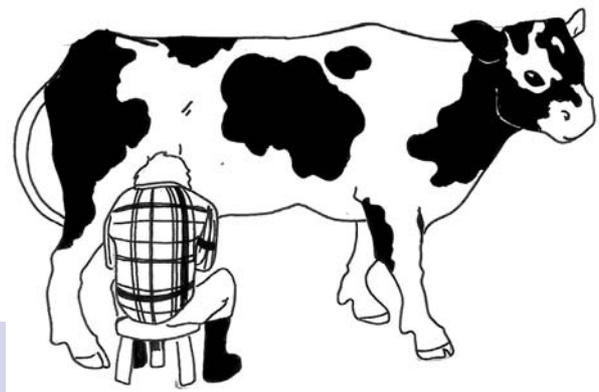


### CONSTRUCCIÓN

Albañiles, carpinteros/as, electricistas, fontaneros/as

### AGRICULTURA Y PESCA

Granjeros/as, mecánicos/as de equipos agrícolas, ganaderos/as, veterinarios/as, ingenieros/as agrícolas, ingenieros/as técnicos forestales, pescadores/as, piscicultores/as



(\*) Clasificación elaborada por Elvira Repetto para "Tu futuro profesional" de CEPE.

## 1ª SESIÓN: DIFERENCIAS ENTRE TRABAJOS

- Te presentamos una larga lista de ocupaciones. La actividad consiste en completar el cuadro con la colaboración de todos/as. Debéis descubrir o investigar cómo se trabaja en cada una de estas profesiones y poner una X donde corresponda.

OCUPACIÓN	Trabajo INTERIOR	Trabajo EXTERIOR	Trabajo MANUAL	Trabajo con HERRAMIENTAS	Trabajo de PAPEL Y LÁPIZ	Trabajo con PERSONAS
Fontanero/a						
Electricista						
Conserje						
Profesor/a						
Veterinario/a						
Secretario/a						
Vendedor/a de coches						
Lavacoches						
Ingeniero/a						
Médico						
Programador/a						
Enfermero/a						
Operario de fábrica						
Abogado/a						
Piloto						
Instalador/a de teléfonos						
Jardinero/a						
Vigilante jurado						
Carpintero/a						
Actor/actriz						
Peluquero/a						
Cocinero/a						
Camarero/a						
Otras						

## 2ª SESIÓN: CONOZCO LOS CAMPOS PROFESIONALES

Existen miles de profesiones distintas y para poder estudiarlas, vamos a agruparlas en **CAMPOS PROFESIONALES**.

Un **CAMPO PROFESIONAL** es un conjunto de profesiones que trabajan en la misma área de producción. Por ejemplo, el **CAMPO PROFESIONAL DE LA SANIDAD** agrupa todos los estudios y profesiones que trabajan en el cuidado de nuestra salud.

- Os proponemos la siguiente actividad: Escribe los nombres de las siguientes profesiones dentro del **CAMPO PROFESIONAL** que les corresponde. Las profesiones con estudios superiores llevan asterisco:

tractorista, matemático/a\*, viticultor, químico/a\*, gruista, dibujante, físico/a\*, entrenador., enfermera/o\*, músico/a\*, guía turístico\*, albañil, médico\*, arquitecto\*, joyero, periodista\*, director/a de hotel\*, ebanista, ceramista, tenista, presentador/a de tv\*, camarero/a, hortelano, escultor/a\*, radiólogo/a\*, reportero/a\*, futbolista.

CAMPO PROFESIONAL	PROFESIONES
Artístico	
Sanidad	
Medios de comunicación	
Artesanía	
Científico	
Hostelería	
Construcción	
Deportes	
Agricultura	

Existen otros muchos campos profesionales como el de la **ENERGÍA**, la **INDUSTRIA**, la **ENSEÑANZA**, el **COMERCIO**, los **TRANSPORTES**, la **ADMINISTRACIÓN**, la **ALIMENTACIÓN**, la **ECONOMÍA**, etc

## ¡QUÉ VARIEDAD DE ESTUDIOS!

Cuando pensamos en una profesión que nos gustaría para nosotros, debemos distinguir qué tipo de estudios son necesarios para poder alcanzarla. Hay algunas profesiones que requieren estudios muy teóricos, complejos y que duran muchos años: normalmente se estudian en las UNIVERSIDADES; otros en cambio requieren estudios más prácticos y más cortos: suelen estudiarse en los INSTITUTOS DE SECUNDARIA CON FORMACIÓN PROFESIONAL.

Todas las profesiones, si se ejercen con dedicación y honradez, pueden proporcionarnos una vida satisfactoria y el reconocimiento de la sociedad. Pero cuando todavía tienes posibilidades de elegir, conviene que conozcas los distintos tipos de carreras que existen.

- En la página anterior que hemos dedicado a los CAMPOS PROFESIONALES, hemos puesto un asterisco (\*) a las profesiones que requieren pasar por la universidad (estudios de mayor duración). Consultando esa página si lo necesitas, rellena los siguientes cuadros, anotando diez profesiones de cada tipo:

### PROFESIONES QUE REQUIEREN ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

Estos profesionales tienen  
Títulos como:

**GRADO en MEDICINA,  
QUÍMICA,,FILOLOGÍA  
etc.**

Todos ellos han estudiado  
en la Universidad carreras  
que duran al menos 4 años.

**PROFESIONES QUE REQUIEREN  
ESTUDIOS PROFESIONALES  
NO UNIVERSITARIOS**

Estos profesionales tienen  
títulos como:

**TÉCNICO SUPERIOR**

**TÉCNICO/A**

Para obtener estos  
títulos se estudia los Ciclos  
Formativos de Grado Medio  
o Grado Superior.

También existen profesionales  
a los que llamamos **ARTESANOS**,  
que dominan muy bien un oficio  
pero, a veces, no han cursado  
enseñanzas oficiales.



### 3ª SESIÓN: ENTREVISTAS A DIVERSOS TRABAJADORES

- Es conveniente que sepas de primera mano qué hace y en qué consiste el trabajo de diferentes profesiones.

Para conocer esas profesiones vas a realizar las siguientes actividades:

- 1º Haz una lista de profesiones o trabajos que se pueden desempeñar en la vida laboral.

- 2º Selecciona con tu profesor-tutor la profesión o trabajo que más te interese. Cada alumno o alumna debe elegir una profesión diferente.

- 3º Elabora una serie de preguntas que harás a la persona que desempeñe esa profesión, para enterarte de los aspectos principales y anota sus respuestas.

Profesión:	
En qué consiste el trabajo	
Preparación o estudios necesarios	

En qué tipo de empresas se lleva a cabo	
Cuál suele ser el sueldo	
Qué es lo más agradable	
Qué es lo menos agradable	

- 4º Tienes que buscar alguna persona que se dedique a esa profesión que has elegido.

- 5º A ese profesional tienes que hacerle una entrevista donde vayas haciéndole las preguntas que has preparado y las respuestas que te vaya dando.

- 6º Cada alumno o alumna expondrá ante los compañeros/as de clase los resultados de su investigación.

---

---

---

---

---

---

---

## 12-PRIMERA EVALUACIÓN

### PRE-EVALUACIÓN

La primera evaluación está cerca. Aún quedan varias semanas para que puedas mejorar tu rendimiento, para intentar esforzarte en aquellas áreas/materias que no van bien y para que el ambiente de trabajo de tu clase sea el más adecuado para el estudio. Al objeto de reflexionar sobre la marcha del curso y de obtener una visión lo más real posible de las dificultades, contesta con sinceridad a las siguientes preguntas:

1.- Escribe tu **opinión** sobre:

#### 1.1 AMBIENTE DE TRABAJO

1.1.1- Cuando el profesor/a está explicando la materia, ¿prestáis atención y guardáis silencio? Sí  NO

1.1.2- ¿El ambiente de tu clase proporciona las condiciones adecuadas para trabajar? Sí  NO

1.1.3- ¿Tenéis la mayoría de los compañeros un interés y atención suficiente para que puedan dar las clases con normalidad? Sí  NO

1.1.4- ¿Consideras que el grupo respeta las normas del grupo-clase? Sí  NO . ¿Por qué?

#### 1.2 RELACIÓN ENTRE COMPAÑEROS/AS

1.2.1- Si algún compañero/a interrumpe la clase de mala manera ¿yo le río las gracias y animo a que continúe? Sí  NO

1.2.2- ¿Te sientes a gusto, en general, con tus compañeros/as de clase? Sí  NO .

En caso negativo, indica por qué:

1.2.3- ¿Existe buena relación y convivencia entre compañeras y compañeros en el grupo-aula? Sí  NO

1.2.4- ¿En la clase se comparte conocimientos, materiales, apuntes con los compañeros/as? Sí  NO

#### 1.3 RELACIÓN CON LOS PROFESORES

1.3.1- ¿Te sientes a gusto, en general, con los profesores de clase? Sí  NO .

En caso negativo, indica por qué:

1.3.2- ¿Existe buena relación y convivencia entre el alumnado y el profesorado que imparte clases con el grupo-aula? Sí  NO . ¿Por qué? Justifica la respuesta.

1.3.3- ¿Suele haber buena comunicación de los problemas que tenéis en clase con vuestros profesores/as? Sí  NO . En caso negativo indica, con quién y por qué:

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

Bueno  Malo  Regular

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

1ª	
2ª	
3ª	

4.- ¿Encuentras **difícil** este curso?: Sí  NO . ¿Por qué?:

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

Bueno  Malo  Regular

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

MATERIAS	CAUSAS A QUE LO ATRIBUYO

7.- Contesta las siguientes cuestiones marcando, con una cruz la respuesta que más se ajuste a lo que piensas. **En general, a lo largo de este primer trimestre...**

	SÍ	A VECES	NO
a) He atendido durante las explicaciones			
b) He tomado siempre apuntes durante las explicaciones			
c) He participado en clase con frecuencia			
d) He preguntado a los profesores cuando no entendía lo que me explicaban			
e) He realizado diariamente las tareas			
f) He estudiado con regularidad			
g) He recibido ayuda (profesores, amigos, prof. particular...) para reforzar/recuperar			
h) He preparado bien las clases			
i) Los resultados son negativos comparado con el tiempo que he dedicado			
j) Los resultados son positivos comparado con el tiempo que he dedicado			
k) He tenido problemas personales o familiares que me han perjudicado en el estudio			
l) Los profesores apenas me han llegado a conocer			
m) Algunos compañeros me distraen continuamente			

8.- Para **superar estas dificultades**, ¿qué tendrías que hacer tú?, ¿qué le pedirías a los profesores?

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

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

Lengua y Literatura		Ciencias de la Naturaleza		Religión/Alternativa	
Inglés		Música		Optativa 1	
Matemáticas		Educación Física			
Ciencias Sociales		Educación Plástica y visual			

10.- Contesta estas cuestiones sobre el funcionamiento de tu agenda:

- \* ¿Anotas las tareas para casa?  ¿Y lo que tienes que estudiar?
- \* ¿Cuántas veces se han comunicado los profesores/as con tus padres?
- \* ¿Y tus padres con los profesores?

11.- Escribe lo que más te preocupa sobre la primera evaluación:

12.- Si yo fuera a la sesión de evaluación me gustaría decir:

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

## POST-EVALUACIÓN

### FICHA: CONCLUSIONES SESIÓN DE POST-EVALUACIÓN

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

	Compromisos personales	Compromisos del grupo
<b>En cuanto al trabajo en clase:</b> ¿Haces los ejercicios que manda el profesor?, ¿traes el material?, ¿estás atento a las explicaciones?, ¿preguntas las dudas?,...		
<b>En cuanto al trabajo y estudio en casa:</b> ¿Haces las tareas que te mandan?, ¿con cuánto tiempo estudias para los controles?, ¿tienes organizado y planificado el estudio (horarios, seguimiento de la agenda, etc.)?		
<b>En cuanto al comportamiento y normas :</b> ¿Respetas el turno de palabra?, ¿estás en silencio mientras el profesor/a explica?, ¿cuidas el material?...		
Firma del padre/madre:		

## 13- SEGUNDA EVALUACIÓN

### PRE-EVALUACIÓN (Ficha individual)

Vamos a reflexionar sobre la segunda evaluación para observar cómo nos va el curso. Para ello, contesta con sinceridad las cuestiones que se te plantean a continuación.

1.- En general, ¿estás a gusto en el grupo que te ha tocado este curso?:  ¿Por qué?

2.- Recordamos nuestros compromisos de la primera evaluación:

COSAS QUE NOS PROPUSIMOS CAMBIAR (Ver en la 1ª Evaluación)	¿LAS HEMOS CAMBIADO? (SI o NO)	OBSERVACIONES

3.- Escribe tu opinión y tu propuesta de mejora sobre estos aspectos:

	¿Cómo está?	Si necesitas mejorarlo, ¿cómo?
Ambiente de trabajo en clase		
Aprovechamiento del tiempo de clases		
Interés y actitud ante el estudio		
Respeto entre los compañeros/as		
Relaciones profesor/a - alumno/a		
Problemas concretos del grupo		
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a las tareas? ¿Y al estudio?	Tareas: Estudio:	Tareas: Estudio:

4.- Analizando el trabajo que has realizado en cada área o materia, completa este cuadro:

Áreas	Nota Esperada	Nota Obtenida	Aspectos a mejorar	Peticiones al profesorado
C.NAT.				
MAT.				
LENG.				
SOC.				
EPV.				
E.F.				
MÚS.				
OPT.				
REL.				
ING.				

5.- Contesta estas cuestiones sobre el funcionamiento de tu agenda:

\* ¿Anotas las tareas para casa?  ¿Y lo que tienes que estudiar?

\* ¿Cuántas veces se han comunicado los profesores/as con tus padres?

\* ¿Y tus padres con los profesores/as?

6.- En la Sesión de Evaluación me gustaría que mi Delegado/a de clase dijera a los profesores/as....

## POST-EVALUACIÓN

### FICHA: CONCLUSIONES SESIÓN DE POST-EVALUACIÓN

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

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

	Compromisos personales	Compromisos del grupo
<p><b>En cuanto al trabajo en clase:</b></p> <p>¿Haces los ejercicios que manda el profesor?, ¿traes el material?, ¿estás atento a las explicaciones?, ¿preguntas las dudas?, etc.</p>		
<p><b>En cuanto al trabajo y estudio en casa:</b></p> <p>¿Haces las tareas que te mandan?, ¿con cuánto tiempo de antelación estudias para los controles?, ¿tienes organizado y planificado el estudio (horarios, seguimiento de la agenda,...)?, etc.</p>		
<p><b>En cuanto al comportamiento y normas :</b></p> <p>¿Respetas el turno de palabra?, ¿estás en silencio mientras el profesor/a explica?, ¿cuidas el material?, etc.</p>		
<p>Firma del padre/madre:</p>		

## 14-TERCERA EVALUACIÓN

### REFLEXIONANDO ANTES DE LA TERCERA EVALUACIÓN (Ficha individual)

Vamos a reflexionar sobre lo conseguido en este curso y qué propuestas os gustaría que se tuviesen en cuenta para llevar a la última sesión de evaluación para el próximo curso. Para ello contesta con sinceridad las cuestiones que se te plantean a continuación.

1.- En general, ¿estás a gusto en el grupo que te ha tocado este curso?:  ¿Por qué?

---



---

2.- Recordamos nuestros compromisos de la segunda evaluación:

COSAS QUE NOS PROPUSIMOS CAMBIAR (Ver en la 2ª Evaluación)	¿LAS HEMOS CAMBIADO? (SÍ o NO)	OBSERVACIONES

3.- Escribe tu opinión y tu propuesta de mejora sobre estos aspectos:

	¿Cómo está?	Si se necesita mejorarlo ¿cómo?
Ambiente de trabajo en clase		
Aprovechamiento del tiempo de clases		
Interés y actitud ante el estudio		
Respeto entre los compañeros/as		
Relaciones profesor/a - alumno/a		
Problemas concretos del grupo		
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a las tareas? ¿Y al estudio?	Tareas:  Estudio:	Tareas:  Estudio:

4.- Analizando el trabajo que has realizado en cada área o materia, completa este cuadro:

Áreas	Nota Esperada	Nota Obtenida	Aspectos a mejorar	Peticiones al profesorado
C.NAT.				
MAT.				
LENG.				
SOC.				
EPV.				
E.F.				
MÚS.				
OPT.				
REL.				
ING.				

5.- Contesta estas cuestiones sobre el funcionamiento de tu agenda:

\* ¿Anotas las tareas para casa?  ¿Y lo que tienes que estudiar?

\* ¿Cuántas veces se han comunicado los profesores/as con tus padres?

\* ¿Y tus padres con los profesores/as?

6.- En la Sesión de Evaluación me gustaría que mi Delegado/a de clase dijera a los profesores/as...

---



---



---



---



---



---

## EVALUACIÓN FINAL

### 1.-Evaluación individual:

Áreas con resultados positivos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Áreas con resultados negativos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Analiza responsablemente las causas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reflexiona sobre las medidas que deberás tomar de cara al próximo curso: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 2.- Evaluación de la tutoría:

Rellena el siguiente cuestionario para recoger la información sobre las actividades de tutoría que hemos desarrollado durante este curso, con el objetivo de modificar aquello que veamos necesario para que resulten más útiles y más entretenidas.

Sesión de tutoría	Nota: 0 - 10
1-Acogida y presentación.	
2 Derechos y deberes. Normas de convivencia -	
3-Cohesión e integración en el grupo	
4-Elección de Delegado/a	
5-¿Qué tal estudiante eres?	
6-Planificación del tiempo de estudio	
7-Para estudiar mejor	
8-Habilidades Sociales	
9- Resolución de conflictos. Solución de problemas	
10 Prevención del maltrato	
11-Descubriendo las profesiones	
12 Primera Evaluación: Pre-evaluación y Post-evaluación	
13 Segunda Evaluación: Pre-evaluación y Post-evaluación	
14 Tercera Evaluación: Evaluación Final	
15 Evaluación final del programa de tutoría	

**15-EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA****1.-LAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO EN TUTORÍA ME HAN AYUDADO:****1.1.Conocerme mejor: saber cómo soy y cómo me ven los demás**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.2.Conocer mejor a mis compañeros**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.3.Comunicarme y relacionarme mejor**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.4.Aprender a planificar y organizarme en el estudio**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.5.Tomar decisiones sobre mi futuro: lo que quiero hacer como estudiante, en mi casa, con mis compañeros, cuando deje el instituto, etc.**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.6.Trabajar en equipo con mis compañeros de clase**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.7.Aprender a ser más respetuoso y solidario con los demás**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

**1.8. Las tutorías me han ayudado a solucionar problemas en el grupo**

Muy poco	1	2	3	4	5	6	Mucho
----------	---	---	---	---	---	---	-------

En relación a los aspectos anteriores me gustaría decir que:

---



---



---



---



---



---



---



---

**2.- GLOBALMENTE, LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN TUTORÍA HAN TENIDO UN INTERÉS:**

Escaso	1	2	3	4	5	6	Elevado
--------	---	---	---	---	---	---	---------

**3.- LOS MATERIALES ENTREGADOS PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES CREO QUE HAN SIDO:**

Escasos	1	2	3	4	5	6	Muchos
---------	---	---	---	---	---	---	--------

**4.- LA CALIDAD (forma en que están hechos) DE LOS MATERIALES ME HA PARECIDO:**

Baja	1	2	3	4	5	6	Alta
------	---	---	---	---	---	---	------

**5.- A LO LARGO DE LAS SESIONES DE TUTORÍA ME HE SENTIDO:**

Mal, incomodo	1	2	3	4	5	6	Bien, a gusto
---------------	---	---	---	---	---	---	---------------

**6.- EN LÍNEAS GENERALES, LA UTILIDAD DE LAS ACTIVIDADES (si me han servido para algo) ME HA PARECIDO:**

Poca	1	2	3	4	5	6	Mucha
------	---	---	---	---	---	---	-------

**7.- EN GENERAL, EL VOCABULARIO (las palabras, expresiones, dibujos, etc.) UTILIZADO EN LOS MATERIALES SE ENTENDÍA:**

Mal	1	2	3	4	5	6	Bien
-----	---	---	---	---	---	---	------

En relación a los aspectos anteriores me gustaría decir que:

---

---

---

---

---

---

---

---

8.- LO QUE ME HA RESULTADO MÁS INTERESANTE Y POSITIVO DE LA TUTORÍA HA SIDO:

---

---

---

---

---

9.- LO QUE ME HA RESULTADO MENOS INTERESANTE HA SIDO:

---

---

---

---

---

10.- SUGERENCIAS QUE YO CREO QUE MEJORARÍAN LA TUTORÍA SON:

---

---

---

---

---

11.- LA RELACIÓN CON MI TUTOR o TUTORA HA SIDO: (¿QUÉ ME HA GUSTADO Y QUÉ ES LO QUE NO ME HA GUSTADO TANTO?)

---

---

---

---