

2^o
ESO



CUADERNO DE TUTORÍA
PARA ALUMNOS/AS DE
SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz



CUADERNO DE
TUTORÍA
PARA ALUMNOS/AS
DE SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

3^a EDICIÓN REVISADA



DATOS DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

CURSO:

I. E. S.:

LOCALIDAD:

Estimados alumnos y alumnas de 2º de ESO:

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

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

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

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

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

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

Cada tutor/a tiene a su disposición un documento que le servirá de guía en la puesta en práctica de cada sesión de trabajo y que incluye, además, materiales complementarios. Para descargárselo, acceda a la web www.editorialae.com/tutoria y descargue el archivo de CUT2ESO.PDF o solicítelo por e-mail a info@editorialae.com

Deseamos que sea útil para todos y todas.

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

Gracias por vuestra colaboración.

Grupos de Trabajo de Orientadores/as de la provincia de Cádiz

ÍNDICE

TUTORÍAS	Temporalización	Páginas
1- Acogida y presentación	1 sesión	1
2- Derechos y deberes. Normas de convivencia	1 sesión	4
3- Cohesión e integración en el grupo	2 sesiones	8
4- Elección de Delegado/a	1 sesión	11
TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL		
5- ¿Qué tal estudiante eres?	1 sesión	13
6- Planificación del tiempo de estudio	2 sesiones	16
7- Para estudiar mejor	2 sesiones	21
RELACIONES		
8- Habilidades Sociales	2 sesiones	30
9- Resolución de conflictos. Solución de problemas	1 sesión	39
10- Prevención del maltrato	3 sesiones	45
CONOCIMIENTO DEL MUNDO DEL TRABAJO		
11- Descubriendo las profesiones	3 sesiones	53
EVALUACIONES		
12- Primera Evaluación	2 sesiones	59
13- Segunda Evaluación	2 sesiones	65
14- Tercera Evaluación	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 ¿Quiénes somos?

Hoy es el primer día de clase y el tutor/a se ha presentado al grupo aportando el horario y el cuadro de profesores. Éste invita a que cada alumno/a también se presente al resto de la clase, diciendo: su nombre, clase que estuvo el año anterior y sus aficiones y gustos.

Actividad Nº 2 "La tarjeta de visita que encontró el detective"

Una vez realizada esta actividad, vamos a conocernos un poco más. A continuación os proponemos el siguiente juego:

Primer paso:

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Desarrollo:

Escribe, con letras grandes y en el centro de un folio doblado por la mitad, el nombre por el que te gustaría que te llamasen durante este curso; y entre paréntesis tu apellido y la clase en la que estuviste el curso pasado.

En el ángulo superior derecho debes escribir dos adjetivos que creas que te describan con bastante exactitud (curioso, atlético,..).

En el ángulo superior izquierdo debes escribir palabras que indiquen lo que te gusta hacer (nadar, leer, ver cine,..).

En la parte inferior, a lo largo, debes escribir, y en este orden, un lugar que te gustaría visitar, el espacio de televisión que más te gusta, tu actor o actriz favorito, alguna cosa que hayas hecho y de la que te sientes orgulloso/a, cualquier actividad o aspectos de tu personalidad poco conocidos por tus compañeros/as y qué te parecería interesante dar a conocer.

En la parte de atrás, escribe aquellas preguntas que te gustaría hacer a tu tutor/a (sobre su forma de ser, estilo de llevar la clase, etc...).

Segundo paso:

Duración: unos 10 minutos.

Desarrollo:

Cada alumno/a coloca sobre su mesa su folio en la posición que indica el dibujo.

Se os pide que durante unos 10 minutos observéis detenidamente todas las tarjetas porque el paso siguiente será una especie de prueba de detectives basada en la atención que hayáis puesto en los datos de las tarjetas.

Actividad Nº 2 "La tarjeta de visita que encontró el detective"

Una vez realizada esta actividad, vamos a conocernos un poco más. A continuación os proponemos el siguiente juego:

Primer paso:

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Desarrollo:

Escribe, con letras grandes y en el centro de un folio doblado por la mitad, el nombre por el que te gustaría que te llamasen durante este curso; y entre paréntesis tu apellido y la clase en la que estuviste el curso pasado.

En el ángulo superior derecho debes escribir dos adjetivos que creas que te describan con bastante exactitud (curioso, atlético,..).

En el ángulo superior izquierdo debes escribir palabras que indiquen lo que te gusta hacer (nadar, leer, ver cine,..).

En la parte inferior, a lo largo, debes escribir, y en este orden, un lugar que te gustaría visitar, el espacio de televisión que más te gusta, tu actor o actriz favorito, alguna cosa que hayas hecho y de la que te sientes orgulloso/a, cualquier actividad o aspectos de tu personalidad poco conocidos por tus compañeros/as y qué te parecería interesante dar a conocer.

En la parte de atrás, escribe aquellas preguntas que te gustaría hacer a tu tutor/a (sobre su forma de ser, estilo de llevar la clase, etc...).

Segundo paso:

Duración: unos 10 minutos.

Desarrollo:

Cada alumno/a coloca sobre su mesa su folio en la posición que indica el dibujo.

Se os pide que durante unos 10 minutos observéis detenidamente todas las tarjetas porque el paso siguiente será una especie de prueba de detectives basada en la atención que hayáis puesto en los datos de las tarjetas.

Tercer paso:

Duración: Aproximadamente unos 20 minutos.

Desarrollo:

Ahora, el tutor/a recoge las tarjetas. Y, a partir de una cualidad escrita en una tarjeta (sincero, por ejemplo) o de una afición, tenéis que adivinar la persona de la que se trata, en un máximo de ocho preguntas.

Las preguntas han de hacerse de modo que quien conoce la identidad de la tarjeta sólo tenga que responder "sí" o "no". Por ejemplo: ¿Te gusta el fútbol? ¿El año pasado estabas en 1º B? ¿Tu programa favorito es...?

A partir de la quinta pregunta podéis preguntar si su nombre empieza o acaba por una determinada letra.

Es importante que sólo se hagan preguntas de cosas que están puestas en las tarjetas. Si el que hace de detective acierta, escoge otra tarjeta y otro alumno/a voluntario pasa a ser detective tratando de adivinar el nuevo nombre mediante las ocho preguntas. En caso de no acertar se continúa con la misma tarjeta hasta que se acierte.

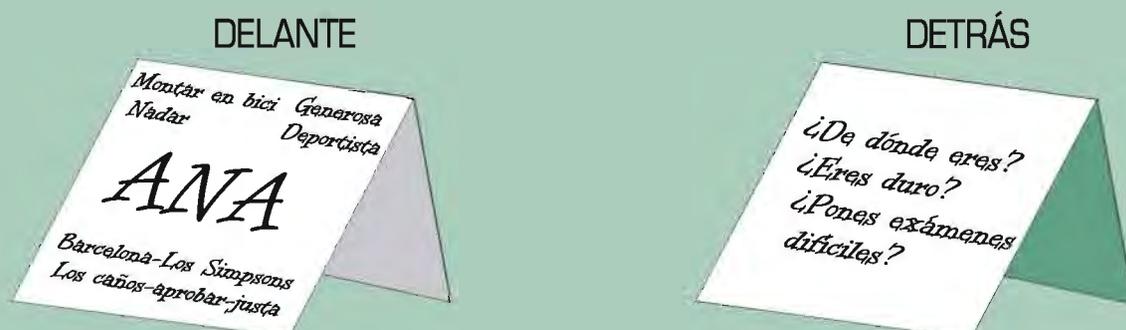
Es importante que una vez que se acierte el nombre de alguna de las tarjetas se lea entera, como resumen. De este modo, conseguiremos reforzar el conocimiento de aspectos en los que quizás no habíais caído en la cuenta.

Cuarto paso:

Duración: unos 15 minutos

Desarrollo:

Ahora tu tutor/a va a responder a las preguntas que se le han hecho por la parte de atrás del folio.



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

1ª SESIÓN: DERECHOS Y DEBERES

En Andalucía existe una legislación (Decreto 19/2007 de 23 de enero) que adopta medidas para la promoción de la cultura de paz y la mejora de la convivencia. El adaptar tal marco legal a nuestro centro y a nuestra aula es tarea de todos y todas los que integramos esta comunidad educativa, por lo que, además de conocer tales derechos y deberes vamos a intentar, como grupo que somos, establecer unas normas basadas en ellos que favorezcan el buen ambiente de clase. En síntesis, éstos son vuestros derechos y deberes:

1. NUESTROS DERECHOS

Tenemos derecho:

- * A conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- * A una formación integral, que asegure el pleno desarrollo de nuestra personalidad.
- * A que nuestro rendimiento escolar sea evaluado con plena objetividad.
- * A las mismas oportunidades educativas, sin discriminación de ningún tipo.
- * Al estudio.
- * A una adecuada orientación escolar y profesional, según nuestras aptitudes y aspiraciones.

- * A percibir ayudas para compensar carencias familiares, económicas o sociales.
- * A la protección social, en caso de infortunio familiar, accidentes o necesidades sanitarias.

- * A que se respete nuestra libertad de conciencia, nuestras convicciones religiosas y morales
- * A manifestar nuestra discrepancia respecto a las decisiones educativas que nos afecten
- * A que se respete nuestra intimidad, integridad y dignidad personal
- * A participar en el funcionamiento y en la vida del centro, tanto en actividades escolares como extraescolares
- * A la utilización de las instalaciones del centro
- * A reunirnos con fines educativos o formativos
- * A la libertad de expresión
- * A asociarnos
- * Y a que se respeten nuestros derechos

Debate en grupo y con tu tutor/a en qué actuaciones concretas se traducen estos derechos.

2. NUESTROS DEBERES

Tenemos el deber de:

*Estudiar y esforzarnos,
asistir a clase con puntualidad,...

*Colaborar en la mejora
de la convivencia
y el clima escolar.

*Participar
en la vida y el funcionamiento
del Centro.



*Hacer buen uso de las instalaciones del centro.
*Respetar el proyecto de centro.
*Cumplir las normas de convivencia y disciplina.

*Respetar al profesorado,
compañeros y personal no docente.

*Respetar la libertad de conciencia de los demás.
*Respetar la diversidad existente entre las personas.
*Respetar las normas de organización del centro.

Los mismos derechos que tú tienes, los tienen tus compañeros y compañeras. Por lo tanto, debes defender tus derechos.

...respetando siempre los de los demás...

El diálogo respetuoso es la mejor habilidad para que todo funcione mejor

3. NORMAS DE CONVIVENCIA

Existen conductas que son contrarias a las normas de convivencia, porque os perjudican como grupo y van en contra de los derechos anteriores. Veamos cómo las define la legislación actual

CONDUCTAS CONTRARIAS A LAS NORMAS DE CONVIVENCIA:

- Cualquier acto que perturbe el normal desarrollo de las actividades de clase.
- No realizar sistemáticamente las actividades propuestas para el desarrollo del currículo.
- Conductas que impidan o dificulten los derechos del resto de los compañeros/as o el ejercicio de sus deberes.
- Faltas injustificadas de puntualidad o asistencia a clase.
- Actos de incorrección y desconsideración hacia otros miembros de la Comunidad Educativa.
- Causar pequeños daños en las instalaciones, recursos materiales o documentos del centro.

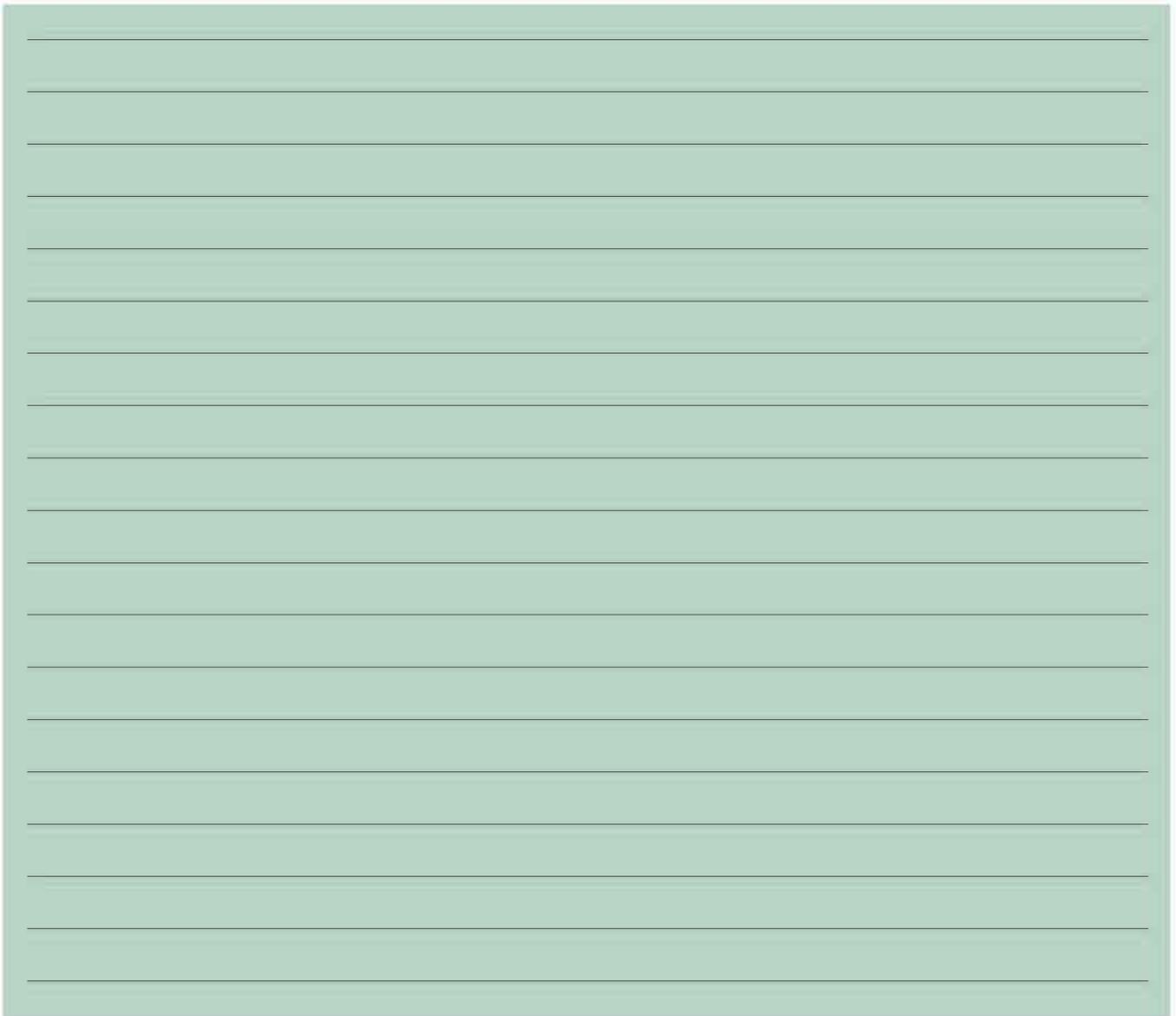
CONDUCTAS GRAVEMENTE PERJUDICIALES PARA LA CONVIVENCIA:

- Agresión física, injurias y ofensas, vejaciones o humillaciones, amenazas o coacciones.
- Actos dirigidos directamente a impedir el normal desarrollo de las actividades de la vida del Centro.
- Actuaciones perjudiciales para la salud e integridad personal de cualquier miembro de la comunidad educativa o la incitación a las mismas.
- Suplantación de la personalidad en actos de la vida docente, sustracción o falsificación de documentos académicos.
- Deterioro de las instalaciones, recursos materiales o documentos académicos o pertenencias de cualquier miembro de la comunidad educativa.
- Reiteración de conductas contrarias en un mismo curso escolar o el incumplimiento de las correcciones impuestas.
- Tomar imágenes por cualquier medio audiovisual y difundirlas

Vuestro tutor/a os recordará a continuación qué normas existen concretamente en nuestro centro y qué procedimiento se sigue cuando actuáis de forma contraria a ellas.

Os proponemos que elaboréis vuestras normas de clase. Sois un grupo y tales normas deben ser elaboradas y aceptadas por todos. Podéis reflexionar sobre cómo queréis que sean las relaciones entre vosotros, qué obligaciones debéis cumplir para que vuestro aula sea un espacio agradable, cómo distribuir las responsabilidades, cómo resolver los conflictos que puedan surgir en vuestra convivencia diaria... Trabajad durante 10 minutos en grupos de 3 ó 4 alumnos/as creando normas de clase. A continuación ponedlas en común: que un compañero o compañera escriba en la pizarra todas las

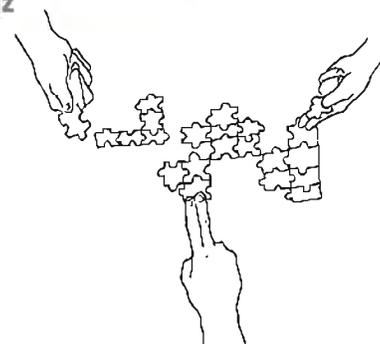
NORMAS DE CONVIVENCIA EN MI AULA



3-COHESIÓN E INTEGRACIÓN EN EL GRUPO

1ª SESIÓN:

Actividad Nº 1 - La canoa salvavidas



Un avión que realizaba el trayecto Nueva York - París, ha caído en el océano Atlántico. Hay 15 supervivientes que en este momento se encuentran en un ala del avión. Tienen una canoa salvavidas con capacidad para ocho personas. Deben ponerse de acuerdo sobre las personas que merecen salvarse. Disponen aproximadamente de veinte minutos para decidirse antes de que lo que queda del aparato se hunda arrastrándoles a todos.

Instrucciones:

Cada grupo tiene que discutir y luego decidir qué pasajeros van a entrar en la canoa. A continuación, presentará su decisión al resto de la clase comentando los criterios que haya empleado para tomar una decisión.

Los pasajeros son:

1. Vendedora. Cincuenta y seis años, cinco hijos de nueve a diecisiete años. Va a Afganistán para cooperar en el desarrollo de la zona.
2. Médico. Sesenta y tres años, tres hijos mayores de veintiún años. Se dice que ha descubierto una posible vacuna contra el sida.
3. Auxiliar de vuelo. Veintidós años, soltero.
4. Treinta y cuatro años, negro. En viaje a Europa por una gira de conciertos.
5. Estudiante. Veintidós años, soltero. Estudia cuarto año de medicina, ejercerá su profesión en el tercer mundo.
6. Jugador de baloncesto. Es un excelente jugador, treinta años, casado. Ha fichado por la N.B.A. Hace dos años se descubrió que era portador del sida.
7. Agente secreto. Treinta y ocho años. Divorciado, dos hijos de 11 y 8 años. Ha memorizado información importantísima con respecto a la inversión en petróleo.
8. Secretaria. Veintinueve años. Está embarazada de cuatro meses.
9. Actriz de cine, veintiocho años, sin familia. Algunos la consideran como una de las mejores entre las de la nueva generación.
10. Sacerdote, cuarenta y tres años. Destacado representante del movimiento en pro de los derechos humanos en Hispanoamérica. Va a Europa a recibir el premio Nobel de la Paz.
11. Profesora, veintiséis años, soltera, con una beca para estudiar en París. Acaba de publicar un libro y se la considera una gran escritora.
12. Jubilado. Viudo, setenta y tres años. Viaja a Francia para cumplir la promesa hecha a su mujer de que visitaría una vez más su antiguo hogar. El viaje le cuesta los ahorros de toda su vida.
13. Chico de 13 años, de familia con muy buena posición económica. Se dirige a un internado en Suiza.
14. Ex presidiario. Treinta y siete años, soltero. Acaba de salir de prisión donde cumplía sentencia por venta de droga. Busca situarse en un país extranjero para comenzar una nueva vida.
15. Ama de casa. Cuarenta años, dos hijos de 12 y 10 años de edad. El marido está en paro y viven del subsidio del desempleo.

2ª SESIÓN:

Actividad Nº 2 - El castillo de Hogwarts

Resolved en pequeño grupo el misterio que se os va a presentar a continuación. Vuestro trabajo consiste en encontrar las respuestas a las preguntas que se os van a hacer. Al finalizar anotad el tiempo que tardáis en resolverlo. Disponéis de 30 minutos como máximo.

En el castillo de Hogwarts viven seis personajes:

- | | |
|----------------|------------------|
| - Harry Potter | - George Weasley |
| - Ron Weasley | - Hermione |
| - Hagrid | - Drago Malfoy |

Los habitantes del castillo pueden estar en estos momentos juntos o separados, en uno de estos lugares:

- | | |
|------------------|------------------|
| - La torre | - La planta baja |
| - La planta alta | - El pórtico |

Nos urge localizarlos para avisarles dónde está Voldemort. El único que nos puede dar pistas es Dumbledore, que como hombre astuto, ha huido del castillo.

Las frases que están a continuación son las respuestas de Dumbledore a nuestras preguntas; están en clave. El grupo debe deducir de ellas en el menor tiempo posible dónde están las personas del castillo y el lugar donde está Voldemort en este momento.

DUMBLEDORE DICE QUE...

1. Voldemort ha matado a un muggle; y en este momento dormita más arriba que Harry Potter.
2. Hagrid está entre Hermione y Ron; no se sabe qué hace con George Weasley.
3. Harry Potter está entre Voldemort y Hermione.
4. Hermione está más abajo que George.
5. Harry Potter y Ron están juntos haciendo hechizos.

Individualmente rellena en silencio el siguiente cuestionario en una hoja aparte. Dispones de 10 minutos como máximo.

3.3-Cuestionario de evaluación

1- ¿Han participado todos en el trabajo?:

2- ¿Qué problemas habéis tenido para organizaros?

3- ¿Ha existido moderador en el grupo? ¿Cómo se le escogió?

4- ¿Qué funciones ha desempeñado el moderador?

5- ¿Ha existido secretario/a? ¿Cómo se le escogió?

6- ¿Qué funciones ha desarrollado?

7- ¿Con qué método se procedió en el trabajo?

8- ¿De qué medios os habéis servido para ser más rápidos?

9- ¿Qué hizo que el grupo fuera más lento? ¿Qué dificultó el trabajo?

10- ¿Cómo se pudo haber hecho para aumentar la rapidez?

4-ELECCIÓN DE DELEGADO/A:

1ª SESIÓN:

Vamos a elegir al delegado o delegada del curso.

Para ello vamos a desarrollar una serie de actividades que os van a facilitar dicha elección.



Inicialmente, debéis saber que cada grupo ha de elegir obligatoriamente un delegado/a, que será vuestro/a representante ante el resto del centro. Vuestro/a delegado/a formará, además, parte de la "Junta de Delegados", que es la reunión de todos los delegados/as del centro y que tratará temas de importancia para vosotros/as (vuestro/a delegado/a os informará del contenido de dichas reuniones y os pedirá vuestra opinión para trasladarla al tutor/a, a la dirección o a la Junta de Delegados).

Ahora vais a desarrollar algunas actividades con vuestro tutor:

4.1- FUNCIONES DEL DELEGADO/A:

Actividad 1- Califica la importancia que tú le das a cada función de 1 a 5

El delegado/a debe:

- Responsabilizarse del parte de clase ().
- Asistir y ser portavoz de la clase en las sesiones de evaluación ().
- Asistir a las reuniones de Delegados/as ().
- Llevar los problemas o sugerencias del grupo a los miembros del Consejo Escolar ().
- Ser portavoz de los problemas e inquietudes del grupo ().
- Responsabilizarse de la limpieza y orden de la clase ().
- Solucionar con el Tutor/a los problemas del grupo ().
- Ser portavoz de los problemas del grupo ante sus profesores/as ().

4.2- CUALIDADES DE UN BUEN DELEGADO/A:

Actividad 2- El delegado ante todo debe ser (Califica de 1 a 5 la importancia que tu das a cada cualidad)

El delegado/a debe ser...

- Una buena persona ().
- Una persona seria y responsable ().
- Una persona con iniciativas ().
- Una persona que sea aceptada por todo el grupo ().
- Una persona que respete a todos y se haga respetar ().
- El/La más inteligente y con mejores notas de la clase ().
- El/La más estimado/a y querido/a por los compañeros/as ().

4.3- Y AHORA CONTESTA A ESTAS CUESTIONES:

Actividad 3 -

Por la experiencia de cursos pasados, di cuáles son los fallos que más frecuentemente cometen los delegados/as:

¿Qué debería aportar a sus compañeros/as un delegado/a durante este curso para este grupo en este centro?

¿Qué fallos debe evitar sobre todo?

Teniendo en cuenta todas las reflexiones anteriores ¿Quiénes crees que pueden ser delegados/as de tu grupo clase?

2ª SESIÓN:

4.4-¿QUIÉN SERÁ NUESTRO DELEGADO/A?:

Actividad 4 -

Por último, se desarrolla el procedimiento de elección propiamente dicho. A tal efecto, se constituye la mesa electoral y se procede a la propuesta de candidatos/as y a la votación. Tras la misma, se completa el acta de elección y el tutor/a la entrega en jefatura de estudios. Este curso, han sido elegidos en mi clase:

Delegado/a: _____

Subdelegado/a: _____

5-¿QUÉ TAL ESTUDIANTE ERES?

¿CÓMO ES TU FORMA DE ESTUDIAR?

Si quieres saber cómo es tu forma de estudiar, te puede ayudar el rellenar el siguiente cuestionario.

La forma de responder es muy fácil. Debes señalar con una cruz la casilla que indique el grado en que se

	Siempre o casi siempre	Nunca o pocas veces
1. Concentración		
1.1. Me distraigo en clase (charlando, pensando en mis cosas, mirando por la ventana...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2. Me distraigo trabajando en casa (por la T.V., música, ruidos, pensando en mis cosas...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Aprovechamiento de la clase		
2.1. Pregunto cuando no entiendo algo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2. Tomo apuntes de las explicaciones aunque el profesor/a no lo pida (las ideas más importantes, ejemplos que me ayudan a entender...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Organización de mis materiales		
3.1. Pierdo mis apuntes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2. Tengo mis apuntes desordenados: con asignaturas distintas mezcladas en una misma hoja, me faltan anotaciones de algunos días...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3. Olvido o pierdo las anotaciones sobre la tarea que tengo para casa (actividades, trabajos...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4. Olvido o pierdo la fecha de los exámenes (de este curso, o de recuperación de pendientes).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sesión de trabajo en casa		
4.1. Trabajo en un lugar tranquilo (sin ruidos ni gente, sin T.V....).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2. Hago la tarea diariamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3. Además de hacer la tarea, repaso diariamente lo que ha explicado en clase el profesor/a (al menos con las asignaturas que más me cuestan).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

x 1 punto x 0 puntos



PROPONTE UN PLAN

En un cuaderno, carpeta o archivador que tengas siempre a mano realiza un recuadro en grande como el que aparece abajo y escribe:

En la primera columna las cuestiones que has puntuado como "nunca" o "algunas veces" en el cuestionario, u otras que hayas descubierto que necesites mejorar (si son más de cinco, selecciona las que te parezcan más importantes).

En la segunda, el plan que te propones para mejorar cada cuestión.

CUESTIONES A MEJORAR	POR ELLO, ME PROPONGO	SEGUIMIENTO

Vamos a organizar nuestro tiempo:

Si te has convencido de que tienes que trabajar diariamente, debes organizarte para así tener en cuenta todas las actividades que has de hacer y encontrar tiempo para todas.

El día tiene 24 horas, ni más ni menos, y en ese tiempo tendrás que realizar:

Actividades vitales: comer, dormir, descansar.

Actividades recreativas: pasear, oír música, salir con amigos/as.

Actividades escolares: ir a clase, hacer los trabajos escolares, estudiar.

Todas estas actividades son necesarias y debes hacerlas todas, lo que requiere estar ordenado y dejar un tiempo para cada cosa.

Todo plan de trabajo debe reunir las siguientes características:

Ser personal. Tú eres tú, con tus características y circunstancias, y necesitas un tiempo para cada cosa que no tiene porqué coincidir con el de este amigo o aquella amiga.

Ser realista. No espero que te dé cargo de conciencia y que digas: "¡A partir de mañana voy a estudiar 8 horas diarias!". Sabes que no lo cumplirías. Sé realista y, según tu experiencia, calcula el tiempo que necesitas para llevarlo todo al día.

Ser flexible. Si te gusta mucho el fútbol, y hoy juega tu equipo favorito, ¿cómo que no lo vas a ver?

Si estás de acuerdo con el tipo de programa planteado sigue adelante; ahora vamos a concretarlo.

🕒	L	M	X	J	V	S	D

2ª SESIÓN

Actividad 1: ¿Cómo confeccionar un horario?

Para organizar tu tiempo de estudio es muy conveniente hacerte un horario semanal en función de la **dificultad de las materias** y teniendo en cuenta los siguientes consejos para elaborarlo.

VENTAJAS DE LA PLANIFICACIÓN

- **Ahorra tiempo:** se sabe lo que se tiene que hacer antes de empezar a trabajar.
- **Evita la improvisación.**
- Ayuda a crear **hábitos de trabajo positivos**. Nos irá costando cada vez menos trabajo ponernos a estudiar y concentrarnos, aumentando nuestro rendimiento.
- Facilita una **distribución más adecuada del tiempo**.
- **Se evitan los atracones** de última hora, las prisas del día de antes del examen.
- Conseguiremos **seguridad y tranquilidad**. Sentirás la satisfacción que produce el trabajo cumplido, te animarás para seguir trabajando.
- **El tiempo queda organizado** de manera que repartimos adecuadamente nuestras tareas a lo largo del día. Y sin renunciar a pasear un rato, ver la TV u oír música...

ORIENTACIONES PARA ELABORAR EL HORARIO PERSONAL

- Algunas actividades tienen **horario fijo** (descanso, comidas, Instituto). El resto del tiempo está disponible para el ocio y el estudio.
- Procura reservar entre **2 y 3 horas diarias** al estudio personal.
- Elabora un horario **realista**, no poniendo más cosas de las que puedes hacer.
- Haz un horario **flexible**. Revisalo cada cierto tiempo.
- Procura que sea **equilibrado** (cada día igual esfuerzo) y **completo** (revisión de todas las áreas semanalmente)
- Estudia **todos los días** y a las **mismas horas**. Esto te ayudará a crear un hábito.
- El tiempo dedicado a cada materia **dependerá de lo fácil o difícil** que te resulte estudiarla. No dediques demasiado tiempo a las que te resulten más fáciles o a las que más te gusten.

PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y ESTUDIO

- Comenzarás **preparando todo el material necesario**, para tenerlo a mano y no tener que levantarte a buscarlo, ni interrumpir el trabajo.
- Tendrás delante tu **agenda** donde habrás apuntado todas las tareas y estudios que tengas pendientes para el día siguiente y para el resto de la semana. Esto te servirá para elaborar tu **HORARIO** (tu tutor te entregará una ficha que te servirá de modelo)



CADA SESIÓN DE ESTUDIO PUEDES ORGANIZARLA EN TRES BLOQUES:

☺	L	M	X	J	V	S	D

1ª BLOQUE: PRECALENTAMIENTO (Duración 45-60 minutos)

- Repaso lo que hemos dado hoy en clase.
- Realizo la tarea que me han mandado.

- Comienza por materias y tareas de **DIFICULTAD MEDIA**, es decir, que **no sean** muy complicadas para ir entrando en el trabajo (como los atletas en el precalentamiento)
- Descanso de 5-10 minutos.

2ª BLOQUE: A PLENO RENDIMIENTO (Duración 1 hora-1 hora y media)

- Estudio para los controles.
- Realizo tareas y / o trabajos más complicados.

- Sigue con lo más difícil o lo que requiera más esfuerzo, tanto si se trata de estudio como de tarea.
- Puedes hacer un descanso de 10-15 minutos.

3ª BLOQUE: LO MÁS AMENO (Duración 45-60 minutos)

- Realizo las tareas/trabajos que más me gustan.
- Repaso lo ya estudiado anteriormente

- Finaliza con lo más fácil, lo que más te guste y menos trabajo te cueste.
- Descanso de 10 -15 minutos.

Si es necesario, puede acabarse con un **VISTAZO RÁPIDO** de lo que se va a dar el día siguiente en clase (15 minutos)

ADEMÁS, TIENES QUE TENER MUY EN CUENTA QUE

- Con los descansos largos se pierde concentración.
- Tienes que llevar al día las materias de estudio... No lo dejes todo para el final.
- Cuando no tengas tareas, repasa lo explicado o echa un vistazo al tema que se verá más adelante.

El horario no debe quitar sueño. Recuerda que debes dormir **8 ó 9 horas** y descansar después de las comidas o deportes que requieran gran esfuerzo.

A continuación, especifica tu horario semanal, indicando las asignaturas y el tiempo diario que vas a dedicar a cada una. Trabaja primero la asignatura que menos te guste y la que más trabajo te cueste; deja para el final las más fáciles.

Si cumples con tu horario pronto verás los resultados, además de la satisfacción que te dará el cumplir lo que te has propuesto.

EL COMPROMISO LO CONTRAES SI LO CONTIGO; A NADIE LE INTERESA MÁS QUE A TI QUE NO PIERDAS EL TIEMPO. INTENTA SER SERIO CONTIGO MISMO. CUMPLIR TU HORARIO TE SERÁ MUY ÚTIL PARA ORGANIZARTE. PRUEBA Y VERÁS COMO TIENES TIEMPO PARA TODO.

Actividad 2:

Ahora sólo te queda elaborar tu horario en la agenda, con la ayuda de tu tutor en clase y de tus padres en casa.

Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO



7-PARA ESTUDIAR MEJOR

1ª SESIÓN: TRUCOS PARA ESTUDIAR COMPRENDIENDO

Ya te explicaron tus profesores del curso pasado que en el instituto no se puede aprobar memorizando palabra por palabra los textos del libro. Los temas son más largos y difíciles, así que si no entiendes muy bien lo que estudias no podrás recordarlo todo. Por eso, las técnicas de estudio que utilizabas en el colegio (como repetir las palabras del libro muchas veces) ya no te van a servir. Tus profesores te están enseñando nuevas técnicas, como hacer esquemas o resúmenes, pero mientras que las dominas, te vamos a enseñar algunos trucos que te ayudarán.

Primer truco: Estudiar mediante PREGUNTAS.

Ya sabes que en el instituto los profesores normalmente no te dan una lista con las preguntas que entran en el examen, pero un buen truco para estudiar es aprender a hacerla tú mismo. Así que vamos a repasar esta técnica que aprendiste el curso pasado.

1º Piensa el tipo de preguntas que suele poner ese profesor en sus controles(*definiciones, nombrar los tipos de..., explicar por qué...*).

2º Lee comprendiendo cada párrafo del libro y escribe aparte (o mentalmente) una o varias preguntas de examen para cada epígrafe.

3º Piensa o redacta la respuesta. Puedes cambiar alguna palabra difícil por otra que signifique lo mismo y te sea más fácil.

4º Estudia la pregunta y la respuesta juntas, no de memoria, sino entendiendo lo que te piden.

5º Para comprobar si te lo sabes, tú mismo o alguien de tu familia te las puede preguntar.

Si no hicisteis el año pasado la actividad de “estudiar mediante preguntas” del Cuaderno de Tutoría de 1º de ESO, será conveniente que antes de continuar este ejercicio la repaséis con vuestro tutor/a. (Material CD) 1º ESO

Segundo truco: IMAGINAR lo que lees para entenderlo mejor.

Consiste en convertir las palabras del libro en imágenes. Para ello puedes ayudarte de los dibujos del libro, o de las imágenes de televisión que recuerdes. Si no puedes imaginar claramente o dibujar lo que estudias, es que realmente no lo has entendido, y tienes que preguntar.

1ª Lee el siguiente texto intentando aprendértelo (tiempo máximo: 2 minutos).

LA ESTRUCTURA DEL GLOBO OCULAR

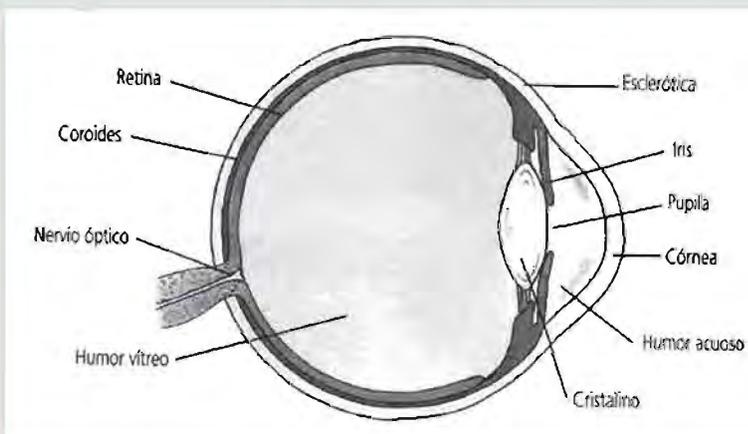
Los ojos tienen forma casi esférica, por lo que también se les conoce como globos oculares. En el globo ocular existen tres capas diferentes:

La esclerótica. Es la capa más externa. Mantiene la forma del ojo.

La coroides. Es la capa intermedia. En su parte frontal forma el iris, que es una lámina responsable de los distintos colores de los ojos. En el centro del iris existe un orificio llamado pupila, a través del cual la luz pasa hacia el interior del ojo.

La retina. Es la capa más interna.

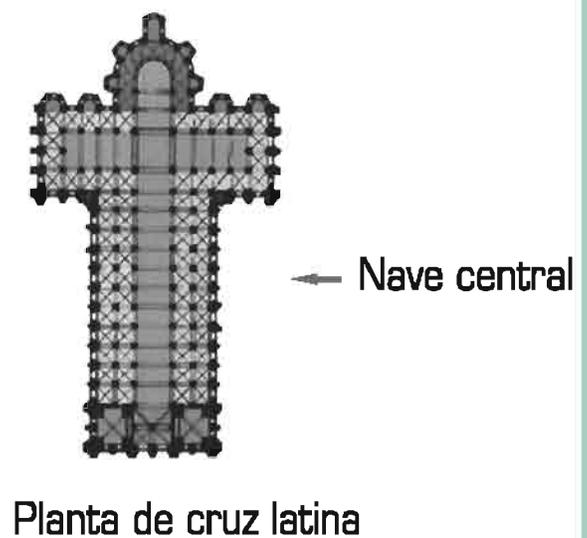
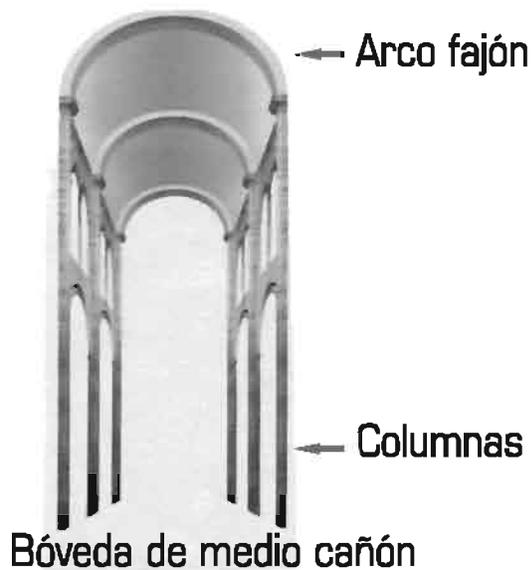
2ª Ahora estúdialo de nuevo pero buscando cada parte del ojo en el gráfico que aparece a continuación. Finalmente, intenta dibujarlo sin mirar, en el espacio en blanco de abajo.



¿Te das cuenta de que así lo recuerdas mejor? Pues vamos a intentarlo con un texto diferente. Ahora prueba a imaginarlo primero, y luego a hacer preguntas.

LA ARQUITECTURA ROMÁNICA.

La **planta** de las iglesias suele ser de cruz latina, con una, tres o cinco naves: la nave central se cubre con bóvedas de medio cañón, y las laterales, con bóvedas de arista. La **bóveda de medio cañón** está reforzada tramo a tramo por **arcos fajones**, encargados de transmitir el peso de la cubierta abovedada de piedra a las columnas.



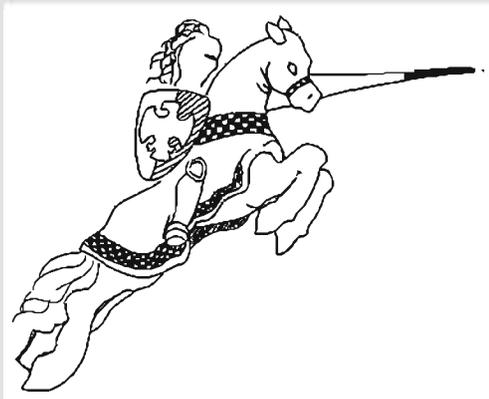
1ª pregunta: ¿Qué tipo de planta...

2ª pregunta: Define...

Pero no siempre podemos dibujar lo que estudiamos. Con frecuencia sólo podremos imaginarlo, como si fuera una película o un documental de televisión. Intenta hacerlo para estudiar el siguiente texto, y luego redacta preguntas y respuestas sobre él.

LA FORMACIÓN DE LOS CABALLEROS

La vida del **caballero medieval** giraba en torno a la actividad militar. Hasta los 10 años lo iniciaba su padre en la equitación, la caza y el manejo de las armas. Después continuaba su formación en el castillo de un noble o del Rey. Allí se integraba, junto con otros jóvenes nobles, en una especie de "escuela de caballería". Acompañaba a su maestro en los torneos y en las actividades de caza mayor o con halcón, se entrenaba cada día en las distintas técnicas de lucha.



PREGUNTAS:

RESPUESTAS:

2ª SESIÓN: APRENDO A TOMAR APUNTES

Muchos alumnos, cuando llegan nuevos al instituto dicen que no saben tomar apuntes. Están acostumbrados a que en el colegio sus maestros les dictaban, y se quejan de que no pueden escribir a la vez que el profesor habla rápido. Sin embargo, ya te habrás dado cuenta de que es necesario que aprendas esta técnica si quieres ir bien en el instituto.



A) Cuando el profesor DICTA los apuntes

Si te pierdes, no empieces a preguntarle al compañero de al lado, porque entonces os retrasaréis los dos. Deja un hueco en blanco, sigue escribiendo y cuando el profesor termine entonces le preguntas y completas lo que te falta.

Puedes utilizar algunas abreviaturas, pero no demasiadas, porque te puede ocurrir que luego no recuerdes lo que significaban. Y no las utilices fuera de los apuntes: ni en los exámenes, ni en las actividades... A continuación tienes algunos ejemplos.

q = que

x = por

xq = porque

tb = también

> = mayor que

< = menor que

p.e. = por ejemplo

= = igual

1. Tu tutor te dictará un texto para que puedas practicar la toma de apuntes rápida siguiendo estos consejos:

- **Copia** los esquemas o dibujos que tu profesor pone en la pizarra.



VENTAJAS

Si tomas apuntes de esta forma encontrarás las siguientes ventajas:

- Te ayudará a fijarte **en lo más importante**, que es lo que luego preguntarán en el examen.
- Tendrás escritas las aclaraciones, y así podrás **entender** la lección y recordar lo que explicó el profesor cuando vayas a estudiarla dentro de algunas semanas.
- Te ayudará a estar más **atento** a la explicación. Y estarás más entretenido, no te aburrirás.

SEGUNDO PASO: Escribe a la derecha de las preguntas de examen la técnica para estudiarlas teniendo en cuenta si las preguntas son teóricas o prácticas. Si no los tienes muy claro, en la siguiente página de damos algunas pistas.

A) Si es una pregunta TEÓRICA, en la que tienes que memorizar sobre un texto, las técnicas que puedes utilizar son:

- **IMAGINA** lo que te cuentan o **DIBÚJALO**.
- Hazte **PREGUNTAS**.
- **RESUME**.
- Haz un **ESQUEMA**...

B) Si es una pregunta PRÁCTICA (un ejercicio, un mapa...): Practica.

Es importante que te des cuenta de que no sólo hay ejercicios prácticos en Matemáticas y Física, sino en otras muchas asignaturas:

- **SOCIALES:** interpretar una gráfica sobre la natalidad, localizar lugares en un mapa...
- **LITERATURA:** medir los versos, saber qué tipo de texto es y sus partes ...
- **INGLÉS o FRANCÉS:** traducir una frase, pasarla a forma interrogativa ...

Y todos pueden estudiarse de forma parecida, siguiendo estos pasos:

1. Repasa la teoría o la forma de hacer el ejercicio, hasta entenderlo bien.

2. Intenta resolver el ejercicio sin mirar la solución.

3. Comprueba en qué has fallado (comparando tu ejercicio con el que tienes corregido en el cuaderno) y averigua a qué se debe. Si no entiendes por qué está mal, debes volver a consultar las explicaciones del libro o de los apuntes, o bien preguntarle a alguien.

4. Repite este ejercicio con otros datos, o uno parecido, hasta que lo resuelvas bien sin ayuda.

Es aconsejable marcar con alguna señal (una cruz por ejemplo) los ejercicios que te han resultado difíciles, para volver a practicarlos más tarde. Piensa que es fácil resolverlo cuando acabas de ver la solución, pero quizá más tarde no sepas hacerlo solo/a.



8-HABILIDADES SOCIALES

1ª SESIÓN: CONOCIMIENTO E INFERENCIAS DE EMOCIONES Y AFECTOS

Para vivir en la Sociedad es necesario adquirir un mínimo de comportamientos o actitudes ante la presencia de los "demás" y es por esta razón por la que es bueno tener conocimiento de nosotros/as mismos y de nuestras reacciones y sentimientos.

Estas conductas de cara a los demás son los que se suelen denominar Habilidades Sociales. Para llegar al estudio de ellas tenemos que descubrir algunas de nuestras reacciones ante diversas situaciones.

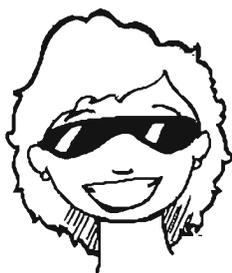
Actividad 1- Lista de sentimientos

- 1.furioso/a, enloquecido/a
- 2.tranquilo/a, sosegado/a
- 3.envidioso/a, celoso/a
- 4.resentido/a, molesto/a
- 5.humillado/a, ofendido/a
- 6.irritado/a, enfadado/a
- 7.disgustado/a, crítico/a
- 8.desplazado/a
- 9.nervioso/a, desasosegado/a, intranquilo/a, inquieto/a
- 10.preocupado/a
- 11.asustado/a, temeroso/a
- 12.interesado/a, excitado/a
- 13.feliz, radiante
- 14.sorprendido/a, atónito/a
- 15.desanimado/a, triste
- 16.....

- Define algunos sentimientos (ayúdate del diccionario si lo crees oportuno) e identifica a modo de ejemplos situaciones que nos puedan provocar dichos sentimientos.

- Después de leer esta lista, si desconoces alguno de los sentimientos puedes preguntar a tu profesor/a o buscar en el diccionario.

- Elige los sentimientos que tengas con más frecuencia. Comenta alguna situación que te haya provocado estos sentimientos recientemente.



Actividad 2- Algunas HISTORIAS

Con las historias que vienen a continuación vamos a mostrar algunos sentimientos o emociones. Léelas y escribe en tu cuaderno lo que te sugieren las diferentes preguntas que se ponen a continuación de las historias.

Historia 1ª

“Elena es una de las alumnas más trabajadoras de la clase, ha entregado un examen estando segura de haberlo hecho muy bien. Ahora el profesor les ha entregado corregido el examen y tiene una respuesta mal, pero Elena cree que ha contestado correctamente”. “¿Cómo creéis que se siente Elena? ¿Por qué?”

Historia 2ª

Luis ha realizado en casa un excelente mural que había mandado la profesora y al traerlo a clase, dicha profesora se ha quedado admirada y ha asegurado que lo llevará a otros profesores para que lo vean.” “¿Cómo creéis que se siente Luis? ¿Por qué?”

Historia 3ª

“Juan está preparado para hacer el examen, lo ve y se siente contento porque lo sabe resolver por completo, pero él escribe despacio, con mucho detalle, y cuando le faltan dos preguntas el profesor le recoge el examen”. “¿Cómo se sentirá él?”

Historia 4ª

“Sara ha escrito una composición literaria que considera bien realizada y de su gusto personal.. El profesor le pide que la lea en voz alta y, entonces, algunos compañeros de la clase empiezan a reírse llamándola cursi. ¿Cómo se sentirá ella? ¿Por qué?”

Historia 5ª

“Susana ha preparado un precioso dibujo para regalárselo a su amiga por su cumpleaños. Lo ha realizado en secreto para darle una sorpresa. Hoy al llegar a clase se lo da a su amiga y ésta no le hace mucho caso ni se lo agradece. ¿Cómo se sentirá Susana? ¿Por qué?”

2ª SESIÓN: COMUNICACIÓN ENTRE NOSOTROS

Actividad 3- Comunicación y estilos de comportamiento

En esta segunda sesión nos vamos a dedicar a distinguir las diferentes actitudes que solemos tomar ante una situación individual o colectiva. Vamos a ver que es conveniente reaccionar de manera adecuada, y vamos a aprender a realizar una queja de manera eficaz.

"Es muy importante que aprendamos a distinguir entre un comportamiento agresivo, pasivo y asertivo porque cada uno de ellos tiene consecuencias diferentes en cómo nos sentimos después unos y otros."

También es bueno dejar claro que cada uno de nosotros podemos reaccionar de manera agresiva, pasiva o asertiva, según el momento o situación y según ante quienes ocurren las situaciones.

A) COMPORTAMIENTOS o CONDUCTAS:

A) Estilo pasivo

Suelo actuar de manera tímida, apenas participo y me comunico muy poco con el grupo. No defiendo mis opiniones. Acepto lo que deciden los demás. No suelo participar en el grupo y no tomo iniciativas. Tengo muchas dificultades para expresar lo que siento.

B) Estilo asertivo

Siempre intento ser sincero. Sé expresar mi opinión y escucho a los demás sin descalificar a nadie. Respeto lo que piensan mis amigos. Trato de ayudar cuando surge un conflicto. Defiendo mis derechos respetando a los demás. Consigo aquello que deseo pero sin minusvalorar ni menospreciar a las demás personas.

C) **Estilo agresivo** Siempre quiero tener la razón. No escucho a los amigos. Me enfado y ofendo a los demás con frecuencia. No suelo respetar las opiniones ajenas. En ocasiones, creo conflictos dentro del grupo.



B) IDENTIFICACIÓN DE COMPORTAMIENTOS o CONDUCTAS

- De las siguientes conductas o comportamientos señala si son de estilo pasivo, asertivo o agresivo:

- Pretendes ganar a cualquier precio, lo quiera la gente o no _____

- Si no pides lo que quieres: _____

- Te quejas a otras personas, no a las directamente implicadas: _____

- Gritas, intimidas, usas la violencia: _____

- Cuando no te gustan las conductas de otros, se lo dices, pero con buenos modales: _____

- Esperas que los otros adivinen lo que quieres: _____

- Actúas de forma positiva: _____

- Te comportas como si tú tuvieras derecho, pero el resto de la gente no: _____

Se pueden realizar actuaciones, ante las situaciones o comportamientos anteriores, mediante el rol playing (representación teatral para ensayar ciertas conductas para ponerlas en práctica en la vida diaria) y hacerlo en los tres estilos posibles.



Actividad 4- Cómo hacer o rechazar peticiones

Al hacer o al rechazar una petición no siempre actuamos ni de forma adecuada ni asertiva.

- Ahora vamos a escenificar, en pequeños grupos, algunos de los ejemplos que se proponen a continuación:

Ejemplos de situaciones para practicar el hacer y rechazar peticiones:

- Intentar vender algo a otro compañero mientras él se resiste.
- Pedir a la persona encargada de la caja del supermercado que repase la cuenta porque crees que te ha cobrado de más.
- Pedir a alguien que salga contigo.
- Pedir a un profesor/a que te ha suspendido un examen, que lo revise.
- Pedir a una amiga/o que te acompañe a una entrevista de trabajo.
- Pedir a alguien que te preste una pequeña cantidad de dinero.
- Pedirle a un médico/a que te atienda, aunque no tienes cita.
- Pedir que te cambien un libro que has comprado y viene defectuoso.
- Pedir a un compañero/a que te devuelva algo que le has prestado hace algún tiempo.
- Pedir (puedes poner otros ejemplos para trabajar con ellos en los que tu o tu grupo-clase se sienta identificado).

- Una vez representados en grupos vamos a leer este guión para HACER LAS PETICIONES de manera adecuada.

- a) Preparación: Analizar tus objetivos, la posible reacción del otro y las consecuencias a corto y largo plazo.
- b) Cuidar los pensamientos: eliminar exigencias.
- c) Lenguaje no verbal adecuado (no pasivo ni agresivo).
- d) Cuidar forma y contenido de la petición:
 - Mostrarse amable: pedir las cosas por favor...
 - Expresar la petición en forma clara y asegurarte de que te ha entendido.
 - Poner de relieve lo importante que es para ti y el posible interés para el otro.
- e) Aumentar la probabilidad de que los demás accedan:
 - Ser persistente, ser flexible y predisponer a los demás a nuestro favor.
- f) Si no accede: aceptarlo y mostrarse con empatía, insistir pero no en exceso.
- g) Si accede: agradecerlo.
- h) Si no tiene claro qué respondernos: sugerirle que se tome un tiempo para pensarlo.

- A continuación vamos a representar las situaciones descritas en los ejemplos anteriores pero esta vez lo haremos de la forma más adecuada posible, tal como se describe en este guión.

- Ahora leamos el siguiente guión para SABER RECHAZAR peticiones de manera asertiva.

a) Preparación: Analizar tus objetivos, la posible reacción del otro y las consecuencias a corto y largo plazo.

b) Cuidar los pensamientos: eliminar exigencias y catastrofismo.

c) Lenguaje no verbal: tranquilo, coherente, firme, sereno (no pasivo, ni agresivo).

d) Mensajes verbales: expresar la negativa de forma clara, breve, amable y segura.

e) Formas amables de decir no:

-Sándwich: expresiones positivas, antes y después de rechazar la petición. Por ejemplo:

"Gracias por invitarme. Hoy no me viene bien, pero quedamos para otro día.

-Comunicar sentimientos positivos: "Me alegra que hayas pensado en mí para eso, pero...

-Empatía: reformular su mensaje y coincidir con sus argumentos.

f) Si el interlocutor insiste demasiado (formas menos amables)

-Disco rayado: repetir una y otra vez que no quieres hacerlo.

-Decirle: "No quiero hacerlo. Te agradeceré que no me lo vuelvas a pedir. Mi respuesta sería la misma".

-Ignorarlo.

Intentad representar nuevamente algunas de las situaciones propuestas con anterioridad, pero ahora siguiendo los pasos adecuados según se correspondan con hacer o rechazar peticiones.

Actividad 5 - También podemos aprender: ¿qué es.....?

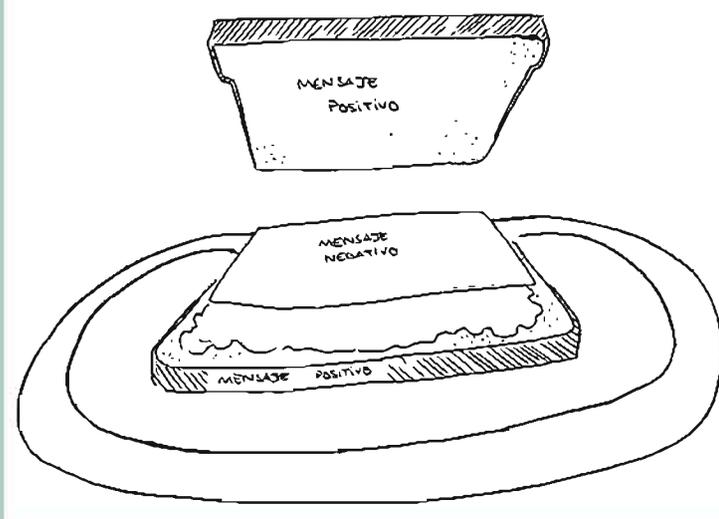
1-La técnica del Sándwich: es una técnica muy utilizada para conseguir rechazar peticiones y este procedimiento implica presentar una expresión positiva antes y/ o después de una expresión negativa. Esto se hace para suavizar la expresión negativa y para aumentar la probabilidad de que el receptor escuche claramente el mensaje negativo con una molestia mínima.

A menudo la gente se vuelve hostil o se pone a la defensiva cuando se le niega algo que pide o cuando se le hace una crítica. Se puede suavizar todo haciendo la negación situada entre dos mensajes positivos:

- Mensaje Positivo
- Negación o crítica
- Mensaje Positivo

2-La técnica del disco rayado: Esta técnica consiste en repetir un argumento una y otra vez, sin perder la calma. A través de ella podemos seguir diciendo lo que queremos sin ponernos nerviosos ni mostrarnos hostiles, pero sin dejarnos manipular por la persona que insiste en que hagamos algo que no deseamos hacer.

3-La empatía: La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de la otra persona y de considerar las cosas desde su punto de vista, comprendiendo también sus sentimientos.



Exponed, en el grupo-clase, ejemplos prácticos de cada una de estas técnicas.

Relaciones personales: CINEFORUM: "CADENA DE FAVORES"



SINOPSIS DE LA PELÍCULA

El protagonista, un joven de once años, se enfrenta a todo un reto cuando un profesor le pide que realice un trabajo sobre cómo poder mejorar el mundo. Dicho profesor, solicita que las ideas sean reales y que, por tanto, se puedan llevar a la práctica. Es por ello, por lo que el joven inicia "una cadena de favores".

Muestra cómo enfrentarse al dilema de estar en el mundo, sufriendolo sin hacer nada por mejorarlo aunque sea a pequeña escala, o la dinámica de luchar contra ello.

ANTES DE VER LA PELÍCULA

1. Lluvia de ideas:

- ¿Qué os sugiere el título de la película?

- ¿De qué creéis que se puede tratar?

2. Hacer una lista con nombres de personas que en la actualidad hacen que el mundo sea un poco mejor.

3. ¿Qué tipos de personas de nuestra sociedad española creéis que son las más necesitan del "favor" de otras personas para vivir mejor?

DESPUÉS DE VER LA PELÍCULA

1. Problemas y soluciones (trabajo en pequeños grupos).

- ¿Qué creéis que quiere transmitirnos esta historia?

- ¿Qué realidades se muestran en la película? ¿Las encontramos en realidad en nuestra sociedad?

- ¿Conocéis en la sociedad que nos rodea problemas como los que aparecen en la película: alcoholismo, drogadicción, rechazo social, violencia, etc.?

- ¿Cuáles son las reacciones más frecuentes por parte de la gente?

2. Una idea para cambiar el mundo:

- A continuación vamos a plantearnos el mismo reto que el profesor Simonet: "vamos a pensar una idea que cambie nuestro mundo y comprometernos a cumplirla."
- Es importante que seamos realistas y que de verdad estemos dispuestos a realizarlas.
- Una vez terminado hacemos una puesta en común entre todo el alumnado.
- Si os parece, podemos plantearnos un compromiso concreto de actuación para intentar mejorar el ambiente de convivencia existente en el grupo clase.



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: ¿Qué...? / ¿Quién...? / ¿Dónde...? / ¿Cuándo...? / ¿Cómo...?
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: ¿En qué consiste exactamente el problema? ¿Cuáles son sus términos?
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: ¿Por qué están así las cosas? ¿Qué factores o qué causas influyen en la situación?
4. Buscar la mejor solución	El proceso de búsqueda de soluciones implica los siguientes pasos: a) Imaginar todas las posibles soluciones al problema, fomentando al máximo la creatividad del grupo; b) Analizar pros y contras de cada una de ellas; c) 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: ¿Qué hacer? ¿Qué solución tiene el problema?
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 la pregunta: ¿Cómo hacer?, ¿Qué acciones hay que emprender? ¿De qué se responsabiliza cada uno?

Actividad 1- 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.

Como consecuencia de ello, 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.

Actividad 2- Solución de conflictos.

En esta actividad vas a trabajar una diversidad de problemas con los compañeros y compañeras que ocurren en el Instituto. Tú podrás elegir algunos de ellos para resolverlos, siguiendo los pasos claves en la resolución de conflictos:

- 1.- ¿Qué conflicto hay?
- 2.- Buscar soluciones.
- 3.- Las consecuencias.
- 4.- Elige la mejor solución.

1.- ¿QUÉ CONFLICTO HAY?

- Lee las siguientes situaciones escolares.

1.- Esteban es un chico de tu clase muy aburrido, cada vez que le pides que participe en alguna cosa se muestra muy pasivo y ni dice ni hace nada. Forma parte de tu equipo y debes hacer las tareas que le corresponden.

2.- Mónica es una niña de 2º de ESO que siempre presume ante los demás compañeros y compañeras que lo suyo es lo mejor, que sabe más que nadie, que lo que hacen los demás no está bien hecho. Eso ocasiona problemas en la clase.

3.- Ignacio no quiere jugar casi nunca. Está pensando en no sé qué cosas y no presta casi atención a lo que se le dice. Se le ve muy triste.

4.- En tu clase hay alguien que todo lo resuelve a base de peleas. Saliendo por el pasillo tropezó y se cayó al suelo, al levantarse cree que has sido tú quien le ha empujado pero no ha sido así, tú tienes la culpa. Sin embargo él se levanta en actitud amenazante.

5.- Un compañero de tu clase le planta cara al profesor cuando éste le dice cualquier cosa. Tiene una actitud desafiante y eso hace que el ambiente de clase sea muy malo. No hay tranquilidad.

- Elige uno de los conflictos de las páginas anteriores y sigue estos pasos para solucionarlos.

2.- ELIGE UN CONFLICTO: "....."

A- Imagina que es una situación que te ocurre a ti. Añade algunos detalles.

B- ¿Cómo te sentirías en esa situación?

C- Escribe los motivos que tenías tú o la otra persona para actuar de esa manera en ese conflicto.

3.- BUSCAR SOLUCIONES.

- Piensa en muchas **soluciones** posibles para que el conflicto que has elegido en la página anterior pueda tener un final feliz. Escríbelas.

4.- LAS CONSECUENCIAS.

- Piensa en las **consecuencias** de cada una de las soluciones que has escrito sobre la situación que hayas elegido.

5.-ELIGE LA MEJOR SOLUCIÓN:_____

Actividad 3- Pedro y Rafael

"Pedro y Rafael estudian primero de ESO. Ambos son muy mañosos con todo lo que hace referencia a las TIC, por supuesto tiene un BLOG y se pasan muchas horas navegando por Internet y, como no, chateando con los programas de mensajería. Para ellos la webcam no tiene ningún misterio y la verdad es que el ordenador se ha convertido para ellos en un compañero vital. Son muy amigos de Sara y Virginia y a menudo se intercambian fotografías y vídeos de todo tipo.

Pedro empezó retocando unas imágenes de Sara, se las mostró a Rafael y él hizo lo mismo con unas imágenes de Virginia. Al principio a ellas les hizo mucha gracia y no tuvieron ningún inconveniente en que los chicos pusiesen todo ese material en sus blogs. Sin embargo la cosa se ha complicado y lo que había empezado siendo una broma ahora acababa mal.

No se sabe quién ha seguido trabajando con el programa de manipular fotos, y lo que eran unas imágenes retocadas se han convertido en una imágenes que ultrapasan el mal gusto y rayan la pornografía, imágenes que circulan por la red y que toda la clase comenta.

Las chicas están muy enfadadas, han hablado con la tutora, que no sabe qué hacer.

Parece ser que por medio están un chico y una chica del mismo curso pero no hay pruebas fehacientes.

Todo esto ha enrarecido el ambiente y las relaciones entre los chicos y las chicas de la clase."

Analiza el caso en grupo y contesta:

1.- ¿Crees que Pedro y Rafael han actuado bien? ¿Y Sara y Virginia?

2.- Por falta de perspectiva, quizás por inconsciencia quizás por demasiada buena fe...ninguno de estos adolescentes ha tenido en cuenta las consecuencias de sus actos. ¿Cuáles han sido esas consecuencias? ¿Son positivas o negativas? ¿Por qué?

3.- Desde un punto de vista técnico son de lo más competente, navegan por Internet mejor que escriben, sin embargo desde una perspectiva social son inmaduros. ¿Por qué? ¿Qué diferencia hay entre el ámbito privado y el público?

4.- Estos chicos y chicas han jugado con fuego y han tenido que quemarse para asimilar que todo lo que llega a la red es fácilmente manipulable. ¿Qué medidas de precaución pensáis que se pueden utilizar para evitar estas situaciones?

5.- Reflexión en grupo de las orientaciones y pautas de actuación.

ORIENTACIONES Y PAUTAS DE ACTUACIÓN

- No des nunca tus contraseñas, ni siquiera a tus amigos.
- No des tus datos personales, si no estás seguro del destinatario o si consideras que no son necesarios.
- Avisar, inmediatamente, a los adultos, si aprecias contenidos que puedas considerar peligrosos o, simplemente, si los ves raros.
- Cuando te encuentres en Internet con algo que te haga sentir incómodo o molesto, antes de seguir, consulta con tus padres o profesores
- No envíes tus fotos o las de tu familia ni cualquier información sobre ellos, sin autorización de tus padres.
- No entres en páginas de contenidos no aptos para tu edad.
- Si vas a tener encuentros físicos con alguien que has conocido en la red, consúltalo, antes, con tus padres o tutores.
- No contestes a mensajes extraños; incluso, a los que te adjuntan ficheros que desconocen su origen, obviando abrirlos.
- No accedas a zonas que solicitan dinero, números de tarjetas de crédito, inversiones, etc. Tapa el objetivo de la webcam cuando no la estés utilizando y no la uses nunca en conexiones con personas que no conozcas personalmente.

Adaptado de CONFLICTOS ESCOLARES. RESPUESTAS EDUCATIVAS. Tibidabo Ediciones S.A.(2008). P.Led y J. Girbau.

.Bibliografía: - BINABURO, J.A. MUÑOZ, B.(2007) Educar desde el conflicto. Barcelona: CEAC.

- Guía para Padres, hijos, profesores, orientadores... "Navega sin miedo... pero con cuidado" publicado por el Gobierno de Navarra.

- Consejos para uso seguro de Internet de la Brigada de Investigación Tecnológica

Actividad 4- Raúl y Juan

"Me llamo Raúl. En mi clase hay un chico, Juan, que siempre hace como que te ayuda en todo, pero por detrás siempre critica a los demás. Cuando yo no estoy me critica y eso me fastidia mucho. Un día hablé con él y no me hizo caso. Yo intento controlar mi rabia, pero hace dos días perdí el control y le pegué. Nos separaron y nos castigaron a los dos. El sigue igual y, si no deja de meterse conmigo le volveré a pegar. Pienso que es insoportable, que no tiene remedio y que se merece que le dé una paliza."

Contesta:

1-¿Por qué Raúl se empeña en repetir la agresión no busca otro tipo de solución?, ¿Ha utilizado su inteligencia para resolver el conflicto?, ¿Qué otras cosas hubiera podido hacer?

2-El hecho de que Juan critique a Raúl, ¿da derecho a Raúl a pegarle?, ¿Dónde se llegaría si cada vez que uno insulta, el otro pega y viceversa?, ¿Cuándo y cómo acabaría el problema?

3-¿Cómo crees que se siente Raúl?, ¿Crees que está en condiciones de resolver él solo el problema o crees que otros compañeros y compañeras podrían ayudarle a encontrar una mejor solución?

4- Raúl dice que Juan siempre le critica, ¿qué significa realmente "siempre"?, ¿Es posible que Raúl exagere?, ¿Cómo crees que se siente Juan?

5- Imagina que una amiga o amigo tuyo a menudo critica a otra persona, ¿qué le dirías?, ¿qué consejos le darías? Piensa una solución inteligente que no implique recurrir a la violencia.

10-TRATÉMONOS BIEN

1ª SESIÓN: ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?

Vamos a comenzar esta actividad contestando a una serie de cuestiones, que te van a servir de reflexión acerca del modo en que nos relacionamos con los demás.

Te presentamos una serie de preguntas en las que hay que elegir marcando con una cruz. Sé sincero en tus respuestas.



SI = Estás de acuerdo

¿? = No sé, tengo dudas

NO = En desacuerdo

CUESTIONES	SÍ	¿?	NO
1. ¿Te consideras un buen compañero/a?			
2. ¿Tienes muchos amigos/as en clase?			
3. ¿A veces te sientes aislado/a?			
4. ¿Sueles caer bien a tus compañeros/as?			
5. ¿Te gastan a menudo bromas pesadas?			
6. ¿Discutes frecuentemente con tus compañeros/as?			
7. ¿Solucionáis vuestros problemas de forma pacífica con diálogo y respeto?			
8. ¿Te preocupas de que todos tus compañeros/as estén integrados en clase y se sientan a gusto?			
9. ¿Sueles compartir tu tiempo libre con tus compañeros/as?			
10. ¿En alguna ocasión has visto a algún compañero/a de tu misma clase o de otras que se haya "pasado" con alguien en los pasillos, en el recreo, etc.?			
11. ¿Sueles defender a un compañero/a cuando ves que lo están molestando?			
12. ¿Sueles tener problemas para formar parte en los grupos de trabajo?			
13. ¿En alguna ocasión te has sentido intimidado o amenazado?			
14. ¿Alguna vez has comentado con tus amigos/as la injusticia que se está cometiendo con un compañero/a "débil"?			
15. ¿Alguna vez has presenciado que algunos chicos/as de tu centro molestan (empujones, cogotazos, insultos, motes,...) a otros/as y sabes que no se trata de una broma?			

A continuación, vamos a leer de forma colectiva el documento *"El maltrato entre iguales: ¡Te puede pasar a ti!*, al mismo tiempo lo iremos comentando.

¡TE PUEDE PASAR A TI!



El material *¡TE PUEDE PASAR A TI!* quiere ayudar a los alumnos y alumnas a pensar en el daño que nos podemos hacer los unos a los otros, queriendo o sin querer.

Las relaciones con los compañeros/as pueden ser muy agradables; con ellos/as estamos bien, compartimos y aprendemos muchas cosas importantes de la vida. Pero a veces, queriendo o sin querer, nos hacemos daño y esto genera infelicidad, malestar y sufrimiento.

Cuando nos peleamos y nos pegamos nos hacemos daño, pero también hacemos daño cuando insultamos a una persona o nos burlamos de ella y también cuando no la dejamos jugar, cuando la echamos del grupo y nadie quiere estar con ella y siempre se queda sola. También hacemos daño cuando hablamos mal de alguien a sus espaldas para que los demás no sean sus amigos/as. **Todo esto es maltratar.**

Quizás en algún momento habéis sufrido o habéis hecho cosas de estas. A veces se empieza jugando, pero se trata de darse cuenta de que esto hace daño, que no debe hacerse y que entre todos podemos evitarlo. Así conseguiremos convivir todos/as mejor y ser más felices.

En los Centros Educativos aprendemos lengua, matemáticas y otras cosas importantes, pero sobre todo **debemos aprender a vivir y a trabajar juntos.**

Esperamos que esta lectura breve sobre qué es el maltrato os anime a trabajar en tutoría sobre este tema que nos afecta a todos/as.

La violencia no resuelve los problemas, sólo crea nuevos conflictos.

**¿QUEREMOS UN MUNDO MEJOR?
¡HAGÁMOSLO!**

Para finalizar esta sesión, vas a describir en un folio (que recoger el tutor/a), de forma anónima, alguna situación de maltrato vivida u observada en el instituto, calle,...

2ª SESIÓN: TRATÉMONOS BIEN

Escucha atentamente a tu tutor o tutora. Éste/a seleccionará dos o tres casos de maltrato descrito por vosotros/as en la sesión anterior e intentará analizarlos a través de la técnica de resolución de conflictos.

Siguiendo la misma técnica, intentad resolver uno de los siguientes casos:

CASO PRÁCTICO 1: ¿Qué puede hacer Sonia?

"Alberto y Sonia son compañeros de clase. Alberto molesta a Sonia durante la hora de música diciéndole que ella no sabe tocar la flauta. Un día, Alberto pasa por la mesa de Sonia y le dice: ¡qué dibujo más horrible has dibujado!". ¿Qué puede hacer Sonia?

CASO PRÁCTICO 2: ¿Qué puede hacer Sergio?

"Sergio es algo tímido y tiene pocos amigos. Desde el año pasado una pandilla de otro curso lo busca en el recreo para quitarle el bocadillo. Otras veces lo insultan, le pegan empujones y le tiran todo su material escolar. Sergio tiene miedo de ir a clase y de encontrárselos por los pasillos". ¿Qué puede hacer Sergio?

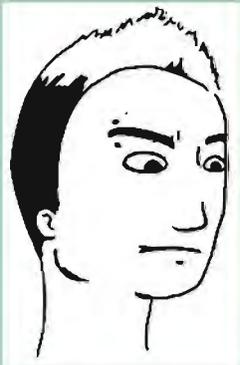
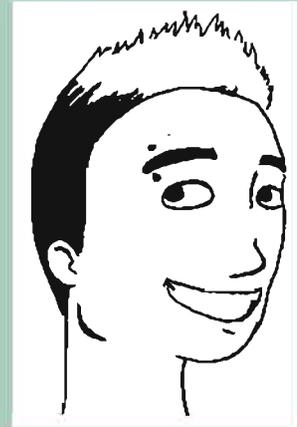
Para finalizar la sesión, realizaremos una puesta en común sobre la resolución de los casos anteriores.



3ª SESIÓN: Y A PARTIR DE AHORA...¿QUÉ?

I. UN REPASO A NUESTRAS RELACIONES

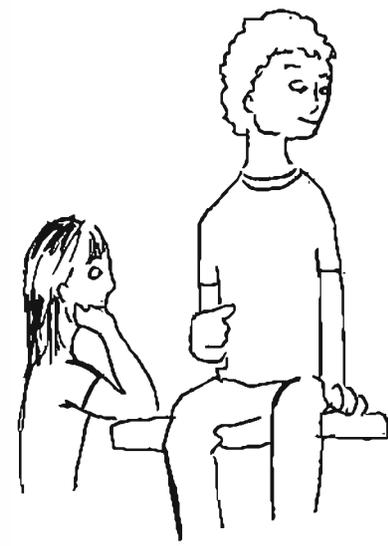
En las sesiones anteriores, hemos trabajado sobre nuestras relaciones con los demás. Veíamos que las relaciones con los compañeros son en unas ocasiones muy agradables: compartimos, aprendemos juntos, aprendemos unos de otros, establecemos una relación de compañeros, o de amigos... Tener colegas, amigos-as, sentirse queridos-as, valorados y aceptados es una de las mejores cosas que nos puede ocurrir. Cuando nos relacionamos así es estupendo, aunque a veces haya roces, enfados o pequeños conflictos.



Pero también hemos reconocido que en otras ocasiones nos hacemos daño, ya sea porque no nos aceptamos, hay insultos de unos a otros, no respetamos a los demás ni sus cosas personales, nos gastamos bromas de mal gusto que hacen sufrir a aquella persona a la que se la hacemos, hablamos mal de otros o les ponemos mote... En fin, reconocemos que en las relaciones entre nosotros se dan problemas más serios.

Cuando una persona maltrata a otra pegándole o acosándole; cuando la insulta, la humilla, la pone en ridículo; cuando la amenaza o se burla... cuando alguien hace esto, y lo hace de forma repetida y con intención de hacerle daño, estamos hablando de **MALTRATO ENTRE IGUALES**.

¿Conoces algún caso de maltrato entre compañeros/as? Escribe lo que pasa, por
.....

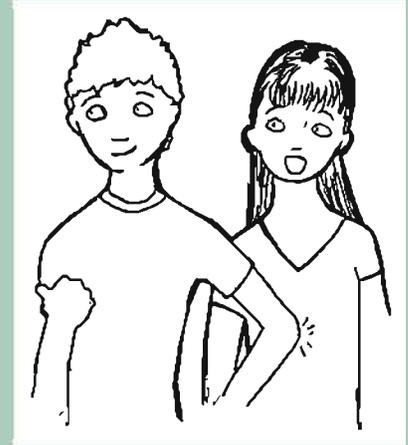


II. ¿QUÉ PERSONAJES HAY EN ESTAS HISTORIAS DE MALTRATO?

1. El agresor/a o intimidador/a, que provoca el maltrato.

2. La víctima, que sufre el maltrato y está indefenso.

3. Los espectadores, compañeros y compañeras que observan, conocen y/o sospechan los actos de maltrato, pero no suelen hacer nada.

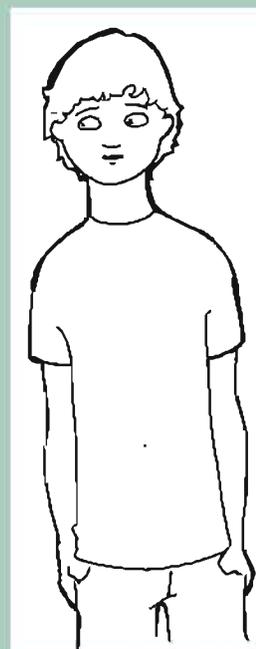
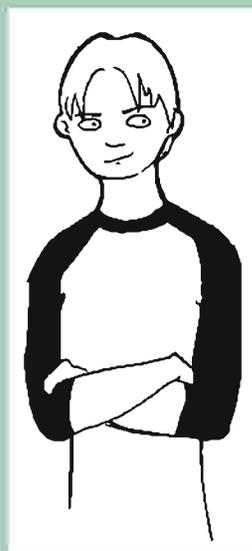


- Si conoces a algún/a agresor/a, intenta "ponerte en su piel", es decir intenta comprender qué le pasa, por qué actuará así, qué tipo de ayuda necesita.

- Haz lo mismo en el caso de la víctima y los espectadores. Ponte en su lugar, analiza por qué actúan como lo hacen y propón algunas respuestas de tu parte que pueda ayudarles a actuar de una manera distinta.

- ¿Con qué personaje te identificas tú? ¿Te comportas como agresor/a, como víctima o eres un espectador/a que no intervienes o te diviertes en las peleas?

- Recuerda situaciones que has vivido con tus compañeros en las que has sido agresor, víctima o espectador. ¿Qué ocurrió? ¿Por qué actuaste así? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo se sentían los otros?



III. PENSEMOS UN POCO

Sí, vamos a pensar que las situaciones de maltrato hacen daño a todos. Por supuesto a las víctimas, pero también a los agresores/as y a los espectadores. Porque unos privan a otros de sus derechos y no son responsables de sus actuaciones y de las consecuencias que tienen. ¡TRATÉMONOS BIEN...!, nos decíamos en la sesión de tutoría anterior. Muchas cosas nos pueden ayudar a ello, una en concreto es tener claro cuáles son nuestros derechos y nuestras responsabilidades.

Nuestros derechos...

Todas las personas tenemos DERECHO a ser bien tratadas

En este Instituto, y en todas partes, tengo derecho a ser bien tratado/a.

Esto significa que...

- NADIE debe pegarme, ni darme empujones, ni hacerme daño físicamente.
- NADIE debe amenazarme, ni atemorizarme.
- NADIE debe quitarme ni estropear mis cosas.
- NADIE debe insultarme, burlarse ni reírse de mí.
- NADIE debe difundir rumores sobre mí.
- NADIE debe excluirme del grupo, ni impedirme que me relacione con mis compañeros/as.

Todos estos DERECHOS deben ser respetados SIEMPRE

Todas las personas tenemos el DEBER de tratar bien a los demás

Esto significa que...

- YO no debo pegar, ni dar empujones, ni hacer daño físicamente a nadie.
- YO no debo amenazar, ni atemorizar a nadie.
- YO no debo quitar, ni estropear las cosas de los demás.
- YO no debo insultar, burlarme ni reírme de nadie.
- YO no debo difundir rumores sobre las demás personas.
- YO no debo excluir a nadie del grupo, ni impedir a nadie que se relacione con los compañeros/as.

Todos estos DEBERES deben cumplirse SIEMPRE

IV. ¿QUÉ PUEDES HACER SI TE ENCUENTRAS EN UNA SITUACIÓN DE MALTRATO?

A continuación vas a leer una serie de recomendaciones que te pueden ayudar en el caso de que te encuentres en una situación de maltrato. Léelos y comenta con tus compañeros/as cuál de ellos te resulta más difícil llevar a la práctica y por qué:

- 1.- Intenta mantener la calma. Si gritas o lloras puedes empeorar la situación. Si ven que te molestan lo pueden repetir para "divertirse".
- 2.- No respondas de la misma forma: pegar o responder con insultos empeora la situación. Dí algo como "No me hables así", o pregunta "¿No tienes nada mejor que hacer?". No respondas como él o ella espera. Utiliza la imaginación.
- 3.- Intenta hablar amistosamente: utiliza las respuestas asertivas que hayas practicado en casa o en clase.
- 4.- Abandona el lugar. A menudo, la mejor solución es escapar de la situación y buscar la ayuda de un adulto. Esto no es cobardía, es actuar con inteligencia.
- 5.- Háblalo con alguien. Explícaselo a tu tutor/a o a un adulto. No tenemos que callar estas situaciones. Denunciar una situación de maltrato no es "chivarse". Es defender un derecho fundamental.

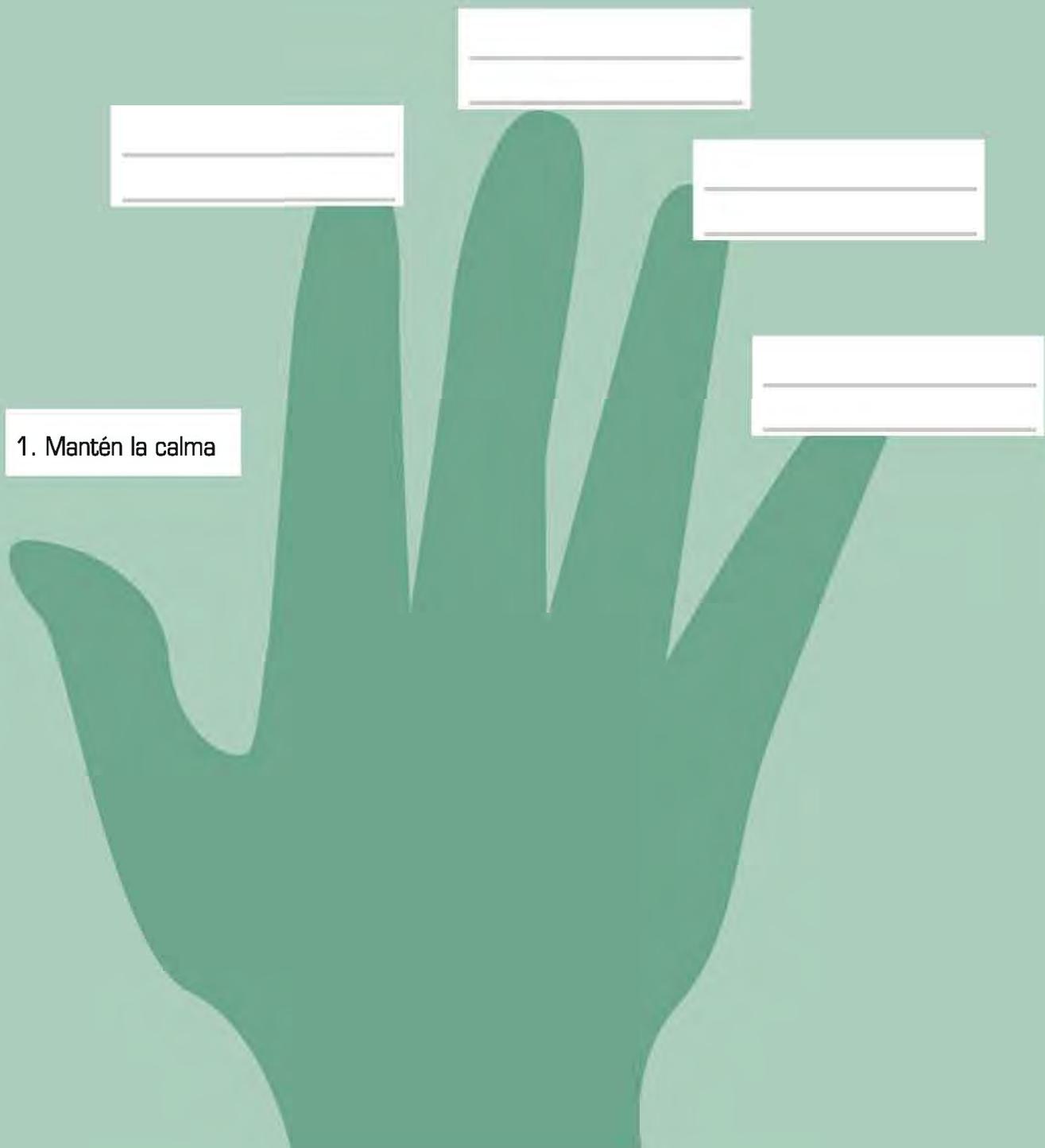
Estos pasos te pueden ayudar. Dialoga con tu compañero sobre ellos. Comparte cuál es el que te resulta más difícil y por qué. ¿Qué tipo de ayuda necesitas para no formar parte de ese trío (agresor-víctima-espectador)?



Para finalizar, estableceremos un diálogo en clase para llegar a acuerdos en cuanto a actitudes, gestos y acciones que debemos tener en el grupo clase y/o en el Centro para mejorar la convivencia.

Escribe las cinco recomendaciones:

1. Mantén la calma



11-DESCUBRIENDO PROFESIONES

Es hora de acercarnos al conocimiento del mundo de los estudios y las profesiones. El curso pasado en 1º de ESO ya comenzamos a interesarnos por profesiones, e investigamos sobre algunas para conocer mejor qué se realiza en ellas y cómo se trabaja. Vamos en este curso a continuar investigando sobre las profesiones con otras actividades que nos pueden ayudar a delimitar qué estudios y profesiones nos gustaría ejercer en el futuro y qué necesito para conseguirlo.

Saber qué es lo que queremos para nuestro futuro es un buen estímulo para movernos hacia conseguirlo, y para ello debemos dedicar nuestro tiempo y nuestro interés en informarnos. En cada curso las actividades de orientación vocacional nos encaminan a un objetivo que está ahí mismo: "Decidir qué estudios vamos a realizar al terminar 4º de ESO", y más a medio plazo: "Decidir qué profesión ejerceremos cuando terminemos los estudios".

Bob Greene decía "El que no sabe lo que quiere acaba donde no quiere estar".

1ª SESIÓN: CONOCER EL SISTEMA EDUCATIVO

Para que comprendáis el poco tiempo que os falta para realizar algunas elecciones importantes sobre vuestros estudios vamos a realizar un recorrido por el sistema educativo que aún os queda por cursar.



EN 3º DE ESO ESTUDIARÁS ESTAS MATERIAS

Áreas comunes:

- a) Ciencias de la Naturaleza (o "Física y Química" y "Biología y Geología").
- b) Educación Física.
- c) Ciencias Sociales, Geografía e Historia.
- d) Lengua Castellana y Literatura.
- e) Primera Lengua Extranjera.
- f) Matemáticas.
- g) Tecnologías.
- h) Educación para la ciudadanía y los derechos humanos.

Materias Optativas (elegir una)

- Cambios Sociales y Género.
- Cultura Clásica.
- Segunda Lengua Extranjera.
- Otras que tu centro oferte.

EN 4º DE ESO ESTUDIARÁS:

Áreas comunes:

- a) Educación Física.
- b) Educación Ético-Cívica.
- c) Ciencias Sociales, Geografía e Historia.
- d) Lengua Castellana y Literatura.
- E) Matemáticas (materia terminal o materia preparatoria para estudios posteriores).
- f) Primera Lengua Extranjera.

Además, deberás cursar tres materias, a elegir entre las siguientes:

- a) Biología y Geología.
- b) Educación Plástica y Visual.
- c) Física y Química.
- d) Informática.
- e) Latín.
- f) Música.
- g) Segunda Lengua Extranjera.
- h) Tecnología

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

Esta actividad consiste en conocer diversos aspectos de las profesiones que desempeñan personas de nuestro entorno. Podemos seleccionar algunas profesiones distintas para tener información de un mayor número de profesiones y poder comentarlas posteriormente a todo el grupo.

Cada alumno/a podrá hacer uno o varios profesiogramas (investigaciones sobre una o varias profesiones) y después exponerlos en clase para formar un fichero con todas las profesiones analizadas.

El **profesiograma** es un gráfico o ficha en el que se escriben las principales características de una profesión.

Apartados del Profesiograma:

1. Nombre de la Profesión.
2. Estudios necesarios.
3. Características del lugar de trabajo: (al aire libre, recinto cerrado, ambiente agradable, en diversos lugares, ...)
4. Condiciones laborales: (horario, vacaciones, riesgos o peligros para la salud, sueldo aproximado, estabilidad laboral o tipo de contrato, ...)
5. Instrumentos de trabajo: (herramientas manuales, máquinas complejas, vehículos de transporte, ordenadores, teléfono, ...)
6. Principales tareas: (de tipo manual, intelectual, fuerza física, ...)

EJEMPLO DE PROFESIOGRAMA

ESTUDIOS NECESARIOS

- Estudios universitarios de Grado de maestro en las distintas especialidades.

CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO

- Colegios públicos y privados.
- Asesoramiento a editoriales en la elaboración de libros de texto.
- Impartiendo clases particulares.
- Academias.

CUALIDADES O HABILIDADES

- Interés por conocer cosas.
- Capacidad para ejercer autoridad.
- Habilidades comunicativas - (saber expresarse).
- Paciencia.

PROFESIOGRAMA DE MAESTRO/A

CONDICIONES LABORALES

- Buenas condiciones laborales.
- Horario fijo.
- Jornada laboral de 5 horas diarias con niños.
- Salario medio.

TAREAS PRINCIPALES

- Enseña a niños en edad escolar, controlando los conocimientos de los alumnos y sus aptitudes.
- Planifica las clases según la necesidad.
- Organiza las actividades, resuelve problemas disciplinares, mantiene comunicación con los padres, y realiza algunas tareas administrativas. Están especializados por asignaturas.

INSTRUMENTOS DE TRABAJO

- Medios didácticos para la enseñanza de las áreas o asignaturas (libros, mapas, ordenadores, tizas, vídeos, diapositivas, laboratorios...)

HAZ TÚ AHORA UN PROFESIOGRAMA

ESTUDIOS NECESARIOS

CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR DE TRABAJO

CUALIDADES O HABILIDADES

PROFESIOGRAMA DE

CONDICIONES LABORALES

TAREAS PRINCIPALES

INSTRUMENTOS DE TRABAJO

2ª SESIÓN: ADVINA DE QUÉ PROFESIÓN O ESTUDIO HABLAMOS

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

En este juego te vamos a ofrecer 2 modelos, para que tú y tus compañeros los miréis y hagáis otros semejantes. Debes pensar en una profesión o estudio e inventar pistas, para que tus compañeros la puedan adivinar, todas deben ser ciertas, al principio las pistas pueden ser algo abstractas, para que tarden en adivinarlas y "sufran" un poco, a partir de la 7ª pista vas poniendo cosas más concretas.

El tutor/a puede irte dictando estos u otros ejemplos para que vayan jugando desde el principio.

MODELO A

- Estudié en la Universidad.
- Mi carrera duró 4 años.
- Hace años había muy pocos profesionales.
- En el Instituto me encantaba la Biología.
- En la Universidad la asignatura fuerte fue anatomía.
- Al acabar hice un Master en Osteopatía.
- Hoy trabajo en un Hospital.
- También trabajo en un club deportivo.
- Mi campo profesional es la rehabilitación.
- Tengo gran experiencia en dar masajes.

Habrás adivinado que soy:

MODELO B

- Dejé el Instituto al cumplir 16 años.
- En mi trabajo empecé de aprendiz.
- Al principio llevaba la caja de las herramientas.
- Mis amigos me decían "el calambres".
- Trabajo en edificios en construcción.
- También voy por las casas haciendo "chapuzas".
- Mis alicates deben ir aislados.
- El "mono" me sienta bien.
- Meto cables por un tubo.
- Para trabajar ya no quito la corriente.
- Coloco enchufes, interruptores en las instalaciones eléctricas.

Habrás adivinado que soy:

12- PRIMERA EVALUACIÓN

REFLEXIONANDO ANTES DE LA PRIMERA 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/as 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 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 comparten 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/as 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 en 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 deberán cambiarse** para que el grupo mejorara su ambiente de trabajo y su rendimiento en los estudios?. Escríbelas por orden de importancia:

1 ^a	
2 ^a	
3 ^a	

4.- ¿Encuentras difícil este curso?: SI 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/as cuando no entendía lo que me explicaban			
e) He realizado diariamente las tareas			
f) He estudiado con regularidad			
g) He recibido ayuda (profesores/as, amigos/a, profesor/a particular...) para reforzar o 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/as apenas me han llegado a conocer			
m) Algunos compañeros/as me distraen continuamente			

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

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

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

	Prevista	Real		Prevista	Real		Prevista	Real
Lengua castellana y Literatura			Ciencias de la Naturaleza			Educación Plástica y Visual		
Inglés			Educación Física			Religión/Alternativa		
Matemáticas			Música			Optativa 1		
Ciencias Sociales								

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/as?

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 las notas en la que reflexionamos sobre las dificultades que nos encontramos. Este debe ser el punto de partida para afrontar el 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	
<p>En cuanto a trabajo en clase:</p> <p>¿Haces los ejercicios que manda el profesor/a?, ¿traes el material?, ¿estás atento a las explicaciones?, ¿preguntas las dudas?, etc.</p>	
<p>En cuanto a trabajo y estudio en casa:</p> <p>¿Haces las tareas que se te mandan?, ¿con cuánto tiempo estudias para los controles?, ¿tienes organizado y planificado el estudio? (horarios, seguimiento de la agenda), etc.</p>	
<p>En cuanto a comportamiento y normas :</p> <p>¿Respetas el turno de palabra?, ¿estás en silencio mientras el profesor/a explica?, ¿cuidas el material?, etc.</p>	
Firma del padre / madre	

- Vuelve a la actividad 9 y anota las calificaciones que realmente has obtenido.

- Si el resultado es mejorable o no es el esperado. ¿qué te propones?

13- SEGUNDA EVALUACIÓN

REFLEXIONANDO ANTES DE LA SEGUNDA 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 en el 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? (SÍ 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 las notas en la que reflexionamos sobre las dificultades que nos encontramos. Este debe ser el punto de partida para afrontar el 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>En cuanto a trabajo en clase:</p> <p>¿Haces los ejercicios que manda el profesor/a?, ¿traes el material?, ¿estás atento a las explicaciones?, ¿preguntas las dudas?, etc.</p>		
<p>En cuanto a trabajo y estudio en casa:</p> <p>¿Haces las tareas que se te mandan?, ¿con cuánto tiempo estudias para los controles?, ¿tienes organizado y planificado el estudio? (horarios, seguimiento de la agenda), etc.</p>		
<p>En cuanto a comportamiento y normas :</p> <p>¿Respetas el turno de palabra?, ¿estás en silencio mientras el profesor/a explica?, ¿cuidas el material?, etc.</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 en el 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 para el próximo curso 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?

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

EVALUACIÓN FINAL**1.- Evaluación individual:**

1.1 Áreas con resultados positivos: _____

1.2 Áreas con resultados negativos: _____

1.3 Analiza responsablemente las causas: _____

1.4 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 A:**

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. 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?)
