

**“PROPUESTA CONCRETA DE ACTIVIDADES”**

**TUTORÍAS GRUPALES DE 1º ESO**

**(Plan de Acción Tutorial,  
Departamento de Orientación  
I.E.S. “CLAUDIO MOYANO)**

<b>1ºESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL PRIMER TRIMESTRE.</b> (Modificables según necesidades y demandas del alumnado)			
<b>SUBPROGRAMA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Págs.</b>
ACOGIDA AL INICIO DE CURSO	Actividades de acogida al inicio del curso.	Dar una acogida cálida al alumnado. Informar del horario, características de la ESO., disciplina en el centro... Realizar una actividad de contacto y convivencia entre los alumnos	3-8
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO.	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (A criterio del tutor o demanda del alumnado)	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.	9-13
MEJORA DE LA CONVIVENCIA.	Dibujo y puzzles compartidos.	Comprobar las ventajas de la cooperación.	14
	Descubre la clave y Cuestionario Inicial.	Identificar el nombre de sus profesores. Recoger los datos iniciales de interés del alumnado.	15-18
ELECCIÓN DE DELEGADOS.	Clarificación de la figura del delegado.	Motivar para una elección responsable.	19-20
	Acto de elección del delegado.	Elegir el delegado y cumplimentar el acta.	21-22
ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES.	Actividad posterior a la Evaluación Inicial (o "cero").	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su funcionamiento y rendimiento como grupo. Propiciar la toma de compromisos de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.	23-25
TÉCNICAS DE ESTUDIO.	Mi sistema de estudio.	Reflexionar sobre su método de estudio.	26-27
	¿Qué le aconsejas?	Buscar estrategias para solucionar dificultades.	28-29
ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES.	Sesión de tutoría previa a la evaluación. (Válida para la 1ª y 2ª evaluación).	Motivarles al estudio, recoger sus propuestas para la sesión de evaluación.	30-31
MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL.	Tests de los tres minutos.	Crear una actitud positiva ante estas actividades.	32-33
	Cuestionarios de reflexión sobre la imagen personal.	Reflexionar sobre conductas y rasgos personales.	34-37

<b>SUBPROGRAMA DE... ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO</b>
--

Nota previa: Las jornadas de acogida se realizan el primer día de llegada a clase de los alumnos y son previas a cualquier otra actividad lectiva o de tutoría.

Esta jornada supone varias actividades diferentes; a continuación se encuentran las orientaciones y materiales que se precisarán.

**\* OBJETIVOS:**

- Dar a todos los alumnos y alumnas una acogida cálida que favorezca el inicio de curso con una actitud positiva hacía el centro y hacia el trabajo.
- Presentarse el tutor, dar la bienvenida al alumnado y ofrecerles su colaboración como tutor para aquellas necesidades que se les presenten, explicándoles sus funciones y horario de atención a la tutoría.
- Darles a conocer su horario y la lista de materiales que precisarán en el curso.
- Informar al alumnado de las características de la E.S.O.
- Hacer tomar conciencia al alumnado de las normas de disciplina del centro y del beneficio que para la convivencia supone el que todos las cumplamos.
- Motivarles a colaborar en la buena marcha del curso.
- Mostrar al alumnado de nuevo ingreso el espacio físico (aulas, biblioteca, gimnasio, etc.) del centro para facilitarle su situación y orientación en el mismo.

**\* MATERIALES:**

- Fotocopia para cada alumno de su horario de su curso y, si dispone de ella, de la lista de materiales (libros, cuadernos...) que el alumno precisa traer para las clases.

**HORARIO APROXIMADO PARA LAS ACTIVIDADES:**

- |  |             |
|--|-------------|
| • Presentación del tutor e información sobre tutoría.        | 10 minutos. |
| • Entrega de horarios y lista de materiales.                 | 10 minutos. |
| • Actividad "Presentación por parejas".                      | 20 minutos. |
| • Información sobre la E.S.O. y sobre normas de convivencia. | 15 minutos. |

## **ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO. GUION DE LAS ACTIVIDADES CON EL TUTOR**

**A.** Bienvenida al alumnado, presentación del tutor y explicaciones sobre la tutoría. (Ver más abajo "Información sobre la tutoría").

**B.** Entrega de horarios y de lista de materiales a comprar.

- Entrega de una fotocopia de su horario y explicaciones sobre el mismo.
- Copiar en la pizarra la lista de materiales (si la hay) que tienen que comprar y recordarles que cada profesor añadirá a esa lista los materiales que considere necesarios.

**C.** Actividad grupal. (Ver la hoja explicativa adjunta: "Actividades de acogida al inicio del curso. Presentación por parejas").

**D.** Información sobre las características de la E.S.O. y sobre las normas de funcionamiento en el centro. Ver las hojas explicativas adjuntas.

**F.** Nombrar a un alumno o alumna para que se responsabilice de las tareas del delegado hasta que se haya celebrado la elección.

## **INFORMACIÓN SOBRE LA TUTORIA**

### **\* OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD.**

- Informarles de los contenidos y actividades de la tutoría.
- Motivarles para participar en las actividades de tutoría.

### **\* RESUMEN DE CONTENIDOS A PRESENTAR AL ALUMNADO**

PAPEL DEL TUTOR. Son funciones del tutor: A. Coordinar el equipo de profesores. B. Realizar el seguimiento académico del alumnado. C. Encargarse de la relación familia - centro educativo. D. Contribuir a mejorar la convivencia del grupo y a resolver sus conflictos. E. Asesorarles sobre sus dificultades y necesidades en sus estudios.

### HORARIO DE LA TUTORIA

\* Una hora semanal de actividades en grupo para: a. responder a las demandas y conflictos del grupo; b. hacer actividades de mejora de la convivencia y del rendimiento del alumnado; y c. posible asesoría individual con los alumnos que cite el tutor.

\* Una hora semanal para atender a los padres.

<b>ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO.</b> <b>PRESENTACION POR PAREJAS.</b>
--

**\* OBJETIVO:**

- Dar la primera oportunidad a los alumnos de conocerse entre sí.

**\* PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Primer paso. Se forman binas (parejas), durante seis o siete minutos cada bina habrá de entrevistarse mutuamente. (tres minutos para cada miembro de la pareja).

Segundo paso. Formando un círculo, cada alumno hará la presentación de su compañero a los demás. Dicha presentación ha de ser expresada en términos positivos, y ha de aportar un mínimo de cuatro datos por persona.

Nota: Es conveniente comentar previamente algunas preguntas que se pueden realizar mutuamente durante la entrevista o, mejor aún, ponerles alguna de ellas en la pizarra.

¿Cómo quieres que te llamemos? ¿Dónde naciste?

¿Dónde estudiaste el año pasado? ¿Cómo te fue?

Si pudieras pedirle algo a los compañeros ¿qué le pedirías?

¿Qué esperas de este curso, crees que aprobarás, que te llevarás bien con todos los compañeros y con los profesores?

¿Te suelen llamar muchas veces la atención por tu conducta?

¿Qué te gustaría hacer después de estos estudios?

¿Cuál es el rasgo de tu personalidad por el cual te sientes más satisfecho?

¿Cuáles son tus aficiones, gustos, preferencias más significativas?

*NOTA: Actividad adaptada del libro: BRUNET GUTIERREZ, J. J. y NEGRO FAILDE, J. L. (1984<sup>3</sup>) "Tutoría para adolescentes" Madrid. Ediciones San Pío X.*

<p><b>ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO.</b> <b>HOJA INFORMATIVA SOBRE ESTUDIOS DE LA ESO.</b></p>
---

CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

- \* Obligatoria hasta los 16: Lo que implica la asistencia obligada para poder aprobar.
- \* Enseñanza general y comprensiva: Abarca todas las áreas del saber repartidas por asignaturas. Además de asignaturas comunes hay materias optativas. Las optativas que elijan no van a impedirles hacer el bachillerato o el ciclo formativo que quieran si obtienen el Graduado en Educación Secundaria.
- \* La finalidad de la ESO es, muy resumidamente: Aportar una formación cultural básica, adquirir una capacidad de trabajo y aprendizaje autónomo (destrezas y procedimientos), preparar para poder cursar estudios posteriores, formarlos en actitudes, conocimientos y destrezas que les permita su integración en la vida social y laboral.
- \* Evaluación: En las evaluaciones son los equipos de profesores los que determinan si un alumno o alumna puede promocionar o no. Hay exámenes en septiembre para los que no aprueben en junio. Se repite curso con tres o más asignaturas suspensas. Al final de 4º (conviene saberlo ya desde 1º) si se suspende a la vez Matemáticas y Lengua, también se repite (no se necesita tener 3 suspensas).
- \* La ESO son estudios de preparación hacia los Ciclos Formativos de Formación Profesional de Grado Medio y para los Bachilleratos (después de estos últimos se puede pasar a la Universidad o a los Ciclos Profesionales Superiores. De los ciclos medios a los superiores se puede pasar superando antes un examen).
- \* Titulación que otorga: Graduado en Educación Secundaria, sin él no se puede pasar a ciclos formativos, ni a bachillerato (queda la posibilidad para mayores de 18 de hacer una prueba de acceso a ciclos formativos).

<p><b>ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO.</b> <b>HOJA INFORMATIVA SOBRE EL REGLAMENTO DE DISCIPLINA.</b></p>
--

**\* OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:**

- Informar al alumnado sobre las normas y costumbres de disciplina del centro.
- Contribuir a la toma de conciencia por parte del alumnado de la necesidad de colaborar en el mantenimiento de un clima de trabajo y de un ambiente de convivencia grato.
- Favorecer la toma de compromisos de colaboración por parte del alumnado con la convivencia y mejora del centro.

**\* RESUMEN DE CONTENIDOS A PRESENTAR AL ALUMNADO**

EXPLICACIÓN DE NORMAS DE CONVIVENCIA Y DISCIPLINA.

Comentar de modo general los siguientes 4 aspectos generales de la convivencia y disciplina:

- \* Respeto de los materiales y mobiliario de las aulas. Cuidado y orden en pasillos.
- \* Respeto hacía el profesorado, los compañeros y todas las personas del centro.
- \* Asistencia y puntualidad.
- \* Cumplimiento de las tareas y deberes.

Tras el comentario de estas cuatro áreas generales, realizar la lectura y comentario de las normas específicas de los alumnos, recogidas en el Reglamento de Régimen Interno. (Hoja adjunta: "Actividades de Acogida al Inicio del Curso. Extracto del Reglamento de Régimen Interno").

PETICIÓN DE COLABORACIÓN.

Pedir el máximo de colaboración por parte de los alumnos para que:

- \* Podamos hacer más grata nuestra estancia en el centro.
- \* Las aulas y su mobiliario no se deteriore tan rápidamente.
- \* Todos podamos sentirnos acogidos y respetados por los demás.

<p><b>ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO.</b> <b>EXTRACTO DEL REGLAMENTO DE REGIMEN INTERNO.</b></p>
--

ALUMNOS

6.1. Es obligación de los alumnos....



**SUBPROGRAMA : RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO**

**ACTIVIDAD: DEBATES EN TORNO A LOS CONFLICTOS DEL GRUPO.**

Nota previa:

En ocasiones los grupos presentan conflictos en su funcionamiento, en otras, son los alumnos los que solicitan hablar de un determinado tema. En ambos casos y, en el momento en el que el tutor lo considere, puede utilizar estas orientaciones para dar respuesta a esas demandas o necesidades de su grupo.

Esta actividad puede tener esencialmente dos tipos de desarrollo, uno más espontáneo, inmediato y menos dirigido, más adecuado a las demandas de los alumnos, y un segundo, más idóneo para situaciones detectadas por el tutor, en ese caso se busca conocer mejor al alumnado con unos cuestionarios previos para poderlo aconsejar de forma más adecuada.

El primero, a grandes rasgos consistiría en: 1. fase de exposición libre del tema por los alumnos (sin posibilidad de crítica o análisis), 2. valoraciones y comentarios respetuosos, 3. elaboración de propuestas y alternativas, 4. formulación de un compromiso de colaboración.

El segundo, dado que es más complejo, se explica a continuación. Los pasos de este modelo pueden ser utilizados, adaptándolos, al primer modelo.

**\* OBJETIVOS:**

- Contribuir al proceso de diagnóstico y estudio de la situación inicial del grupo - clase y a determinar las conductas que en el grupo requieren de una intervención.
- Hacer tomar al grupo conciencia de sus necesidades, conflictos e intereses.
- Promover una actividad de reflexión con el fin de conseguir en ellos un compromiso de actuación tendente a mejorar la situación de partida.
- Facilitar la formación de los alumnos en procesos de reflexión, toma de compromisos y crecimiento personal de su responsabilidad ante el grupo.

**\* MATERIALES PARA PROMOVER LA REFLEXIÓN DEL GRUPO:**

Papel y lápiz y algunos de los cuestionarios: "Nuestra clase piensa así", "Cuestionario sobre el funcionamiento del grupo - clase", "Mi vida en la clase en el día de ayer".

**\* PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Paso previo. Brevemente se motiva a los alumnos para la realización de la actividad, explicándoles el objeto de la misma "conocer mejor sus opiniones y sentimientos para intentar llegar a acuerdos de colaboración para mejorar nuestra convivencia y rendimiento".

Aclararles, además, que los datos que se obtengan serán tratados de forma confidencial y que con ellos sólo se pretende conocerles mejor. En ningún caso se buscará identificar a un alumno a través de su cuestionario, nunca se utilizarán los datos recogidos en contra o a favor de un alumno particular, se trata de recoger una impresión general del curso.

Primera sesión. Se les explica el objeto de los cuestionarios elegidos, se reparten y se deja tiempo para contestarlos, recogidos a continuación.

Posteriormente los alumnos deberán contestar individualmente a las preguntas indicadas en el recuadro posterior, pasados unos minutos se organiza la clase en grupos, cada grupo deberá escribir en un folio una síntesis consensuada entre las respuestas individuales.

Recordarles que no han de poner nombres en el folio de síntesis. Al final de la clase el profesor deberá recoger las aportaciones de los grupos, como medio de completar la información de los cuestionarios.

1. ¿Cómo os gustaría que funcionará la clase?
2. ¿Cuáles son las dificultades y problemas de nuestra clase?
3. ¿Qué podríamos hacer para mejorar nuestro trabajo y rendimiento?
4. ¿Qué estáis dispuestos a hacer vosotros personalmente?

Si queda tiempo se puede iniciar un debate abierto con ellas.

Segunda sesión. Se realiza el vaciado de los cuestionarios utilizados en la pizarra y se comentan sus resultados, procurando evitar que se identifique a la persona que ha contestado.

Aprovechando las propuestas del alumnado realizar un debate para hacerles tomar conciencia de sus dificultades de relación y de trabajo, y de algunas posibles alternativas de solución. Si fuera posible es aconsejable intentar llegar a un compromiso de colaboración.

Para conseguir ese compromiso se puede seguir la siguiente estrategia: Se forman parejas de alumnos que durante cinco minutos registrarán en un folio todas las propuestas que se les ocurren para conseguir una mejora en el grupo. Después de unos minutos cada tres parejas formarán un subgrupo de seis alumnos que tratará de consensuar una propuesta común entre las aportadas. Los subgrupos de seis nombrarán un portavoz.

Todos los portavoces se sentarán en un círculo en el centro de la clase e intentarán llegar a un consenso entre ellos. La tarea en este caso será consensuar una propuesta común. El resto de los alumnos se situarán detrás de sus portavoces y, si quieren intervenir, sólo lo podrán hacer por medio de una hoja escrita que pasen a su portavoz, sin que puedan hablar.

Se terminará escribiendo en la pizarra y en una hoja las conclusiones del grupo.

Por último pedir a los alumnos que en una hoja escriban individualmente su compromiso. Recogedlas y conservadlas para poder utilizarlas posteriormente como instrumento de seguimiento personal de los alumnos.

**Nombre:** \_\_\_\_\_

A la vista de las conclusiones y compromisos del grupo y de mis propias valoraciones relleno la siguiente HOJA DE COMPROMISO.

**ME COMPROMETO PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS A:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CUESTIONARIO "NUESTRA CLASE PIENSA ASÍ"**

- Para mí los profesores deberían tener estas tres cualidades \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Una forma de hacer que trabajáramos más en clase podría ser \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Mis amigos deberían tener estas tres cualidades principales \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Este curso tiene estas cualidades que a mí me gustan \_\_\_\_\_
- Este curso tiene estos detalles que me gustaría que cambiaran \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué cosas crees que dificultan la convivencia del grupo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Me gustaría que en clase fuéramos más \_\_\_\_\_ y  
evitáramos ser tan \_\_\_\_\_
- Yo estaría dispuesto a colaborar en mejorar nuestra convivencia de esta forma \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Para poder colaborar con todos mejor yo necesitaría que los demás me ayudarán en \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Felicitaría a \_\_\_\_\_ porque con su conducta y actitud  
hacen que nuestra convivencia sea positiva.
- En próximas sesiones intentaré mejorar mi convivencia con los demás haciendo o siendo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**CUESTIONARIO INDIVIDUAL DE PARTICIPACIÓN EN EL GRUPO.**

<b>Ponte una nota (entre 0 y 10) según te valores a ti mismo:</b>	<b>Puntuación.</b>
Tu preocupación por respetar las normas de convivencia.	
Tu responsabilidad en tu trabajo.	
Tu interés porque el grupo vaya bien y la clase funcione y esté ordenada.	
Tu deseo de evitar conflictos con los compañeros y con profesores.	
Tu actitud de ayuda ante los demás, ante sus dificultades y defectos de otros.	
Tu esfuerzo de cooperación para con el grupo.	

**CUESTIONARIO SOBRE FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO - CLASE.**

Contesta sinceramente, sin pensarlo mucho; se trata de poner lo que dirías a un amigo o amiga en una conversación informal. Por favor, no pongas nombres en ningún caso. Cuando lo termines se lo entregas a tu tutor o tutora para que pueda extraer algunas conclusiones.

- 1.- ¿Crees que el grupo esta satisfecho con su funcionamiento? \_\_\_\_\_  
¿Hay enfrentamientos entre vosotros en clase? \_\_\_\_\_  
¿Tenéis una comunicación franca y amistosa entre compañeros? \_\_\_\_\_  
¿El ambiente en la clase favorece vuestro trabajo y aprendizaje? \_\_\_\_\_

2.- Mi grupo - clase se caracteriza por ser más bien. Subraya un adjetivo de cada par:

Cordial / Hostil.	Alegre / Triste.
Individualista / Cooperador.	Justo / Injusto.
Responsable / Poco responsable.	Muy trabajador / Poco trabajador.
Atento / Distráido.	Participativo / Pasivo.

- 3.- ¿Cómo se comporta el grupo cuando estáis solos sin profesor?  
Se producen ruidos, peleas, estáis tranquilos, continuáis trabajando, \_\_\_\_\_  
Y ¿cómo tiendes a comportarte tú? \_\_\_\_\_

¿Cómo se comporta el grupo cuando el profesor está explicando?

Atendemos todos, solemos distraernos, hay ruido de fondo, \_\_\_\_\_

Y ¿tú que sueles hacer? \_\_\_\_\_

¿Qué suele pasar cuando el profesor ha puesto una tarea a hacer en clase?

\_\_\_\_\_

Y ¿Tú qué sueles hacer? \_\_\_\_\_

Si ponen una tarea para casa, a corregir en clase un próximo día ¿Suele traerse hecha?

\_\_\_\_\_ Y ¿tú qué sueles hacer? \_\_\_\_\_

4.- Dale a cada pregunta una puntuación entre 0 y 10.

Yo, en esta clase, me relaciono bien con todos.	
Me siento apreciado por los compañeros.	
Me siento apoyado en mi trabajo por los compañeros	
Puedo trabajar a gusto.	

5.- ¿Qué otros comentarios te gustaría agregar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

**MI VIDA EN LA CLASE DURANTE EL DÍA DE AYER.**

Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

CONDUCTAS QUE SE HAN DADO HOY EN CLASE	NÚMERO DE VECES (APROX)	
	LOS DEMÁS	TÚ
1. Han utilizado un mote para llamarte / lo has hecho tú.		
2. Te han insultado o molestado / lo has hecho tú.		
3. Te han llamado la atención por hablar en clase.		
4. Han sido amables contigo / has sido tú amable con alguien.		
5. Te han agredido físicamente / has agredido tú a otro.		
6. Se han burlado de ti o de algo tuyo / te has burlado tú.		
7. Te han amenazado / lo has hecho tú.		
8. Te han ridiculizado / has ridiculizado tú a un compañero.		
9. Te han quitado algo / has cogido tú algo que no era tuyo.		
10. Te han rechazado en el juego o en clase / lo has hecho tú.		
11. Se han movido del sitio sin necesidad / te has movido tú..		
12. Se han chivado al profesor de algo / te has chivado tú.		
13. Te han engañado o mentido / has mentido tú.		
14. Te han prestado algo que necesitabas / lo has prestado tú.		
15. Te has sentido aceptado, apreciado en clase.		
16. Has contribuido a que los demás se sientan a gusto		
17. Han sido descorteses con el profesor / lo has sido tú.		
18. Han contado contigo para algo agradable.		
19. Te han ayudado en tus tareas de clase / lo has hecho tú.		
20. Has atendido a todas las explicaciones del profesorado.		
21. Has traído todos los materiales que necesitabas.		
22. Corregiste tus tareas cuando se corrigieron en las clases.		
23. Terminaste las tareas que se mandaron en cada clase.		
24. Ordenaste los materiales de trabajo antes de salir de clase.		
25. Estudiaste en casa. ¿Durante cuánto tiempo?		

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DE LA CONVIVENCIA</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>DIBUJO COMPARTIDO Y PUZZLES COOPERATIVOS.</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Comprobar las ventajas de colaborar frente a competir.
- Desarrollar actitudes positivas entre los miembros del grupo.

**\* PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Primera actividad. Se pide a los alumnos que por parejas intenten hacer un dibujo, con un sólo lápiz y en un folio; pero agarrando juntos el único lápiz (la mano de un compañero sobre la del otro).

Cada miembro de la pareja pensará un dibujo sencillo, que se realice con pocos trazos y en menos de tres minutos (un sol, un árbol, una casa...) No debe comunicar a su compañero el dibujo que desea hacer.

Durante cinco minutos cada uno intentará realizar sobre el mismo folio su propio dibujo, pero con la condición de que no deben ninguno de los dos soltar el lápiz en ningún momento. Después mostrarán sus dibujos e intentarán explicar que ha ocurrido al dibujar juntos y sin poderse comunicar.

Tendrán otros cinco minutos para hacer los mismos dibujos en otro folio, pero ahora han de colaborar (se comunican qué dibujos desean hacer y cuál de ellos realizarán primero). Como punto final se destacan las ventajas de la cooperación sobre la confrontación.

Segunda actividad. Formar grupos de cuatro o cinco personas, a cada grupo se le pondrá en el centro de sus mesas unos puzzles metidos en varios sobres. Las piezas de los diferentes puzzles estarán mezcladas entre los diferentes sobres. El ejercicio consiste en formar en cada equipo los puzzles que les han tocado, pero cumpliendo unas reglas mínimas.

1- No se puede hablar mientras dura el ejercicio, la comunicación tiene que ser realizada exclusivamente por gestos, miradas, indicaciones manuales, etc.

2- Nadie puede mostrar un conducta agresiva, despreciativa o, simplemente, de imposición de la voluntad individual.

3- El objetivo de la actividad no es ser los primeros, sino ser capaces de hacer los puzzles con un máximo de colaboración y dentro del total respeto a las normas anteriores.

Para realizar los puzzles elegir anuncios de revistas (alcohol, tabaco...) y fotocopiarlos (tantas fotocopias como equipos) recortarlos para formar los puzzles, mezclándolos al meterlos en los sobres.

Terminar comentando la experiencia. Si les ha gustado la experiencia, si consideran más ventajoso cooperar que competir... Si queda tiempo aprovechar el contenido de los puzzles para hablar sobre los derechos de los niños, leerlos y comentarlos.

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DE LA CONVIVENCIA</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>DESCUBRE LA CLAVE DEL NOMBRE DE TUS PROFESORES.</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Facilitar una actividad que permite al alumno trabajar sobre el nombre de sus profesores y las aulas en las que impartirá clases durante el curso.
- Recoger el cuestionario inicial.

**\* MATERIALES:**

- Lápiz o bolígrafo y las fotocopias de la actividad (de la hoja de claves y del cuestionario inicial). La tabla de la hoja de claves habrá de prepararla antes el tutor escribiendo con el ordenador en una tabla (primera columna = nombre de los profesores; segunda = área que imparte), después cambiarán el tipo de letra a "bookdings" (u otro tipo de letra) y ya podrán montar en la hoja de claves, fotocopiar y repartir.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primera actividad. Unos 20 a 30 minutos. "Descubre la clave"

Primer paso. Se les presenta la actividad como un prueba de perspicacia y rapidez. Con la clave han de descubrir lo que viene escrito en el mensaje que se les envía.

Segundo paso. Se reparten las fotocopias con la actividad y se les invita a que en cinco minutos traduzcan los mensajes que se les entrega en clave para que queden escritos en castellano. Previamente se les ha informado que la actividad se hará por parejas y como es un ejercicio de rapidez se les recomienda que organicen su trabajo, por ejemplo uno puede empezar por la parte superior de la tabla (el inicio) y el segundo por las filas finales.

Tercer paso. Por parejas se intercambiarán lo que cada uno ha descifrado para completar entre los dos todo el mensaje.

Cuarto paso. Se les pregunta al azar a varios alumnos que lean lo que han descifrado en cada una de las filas.

Quinto paso. Si queda tiempo, se les pide a los alumnos que utilizando la espalda del folio y la misma clave de mensajes escriban un mensaje de bienvenida para el compañero con el que han colaborado en la primera parte de la sesión. Después se intercambiarán los mensajes y los descifrarán o se los llevarán para descifrarlos en casa.

Segunda actividad. (30 a 40 minutos) Reparto y recogida del cuestionario inicial.

El cuestionario inicial se conservará en la carpeta del curso, junto a los informes y documentos de cursos anteriores que se tengan de cada alumno. Su interés está en ser un primer documento para poder tener con los alumnos y con sus familias un primer contacto personal. Además puede ser útil para recoger más datos del alumno que nos permitan conocerlo mejor y con mayor profundidad.

**DESCUBRE LA CLAVE DEL NOMBRE DE TUS PROFESORES.**

Aquí tienes un mensaje que está escrito en clave; tu trabajo, contando con la ayuda de un compañero, será descifrar todo el mensaje en el mínimo tiempo posible.

**CLAVE DEL MENSAJE**

A=A / B=B / C=X / D=Δ / E=E / F=Φ / G=Γ / H=H / I=I / J=9 / K=K / L=Λ

M=M / N=N / Ñ=∇ / O=O / P=Π / Q=Θ / R=P / S=Σ / T=T / U=Y / V=ς / W=Ω /

X=Ξ / Y=Ψ / Z=Z

N O M B P E Δ E Λ Π Ρ Ο Φ Ε Σ Ο Ρ	A P E A



## CUESTIONARIO INICIAL PARA LA E. S. O.

Nombre y apellidos: .....  
¿Cómo te gustaría que te llamáramos? .....  
Fecha de nacimiento: .... - .... - .... Lugar: .....  
Domicilio: ..... Tfno: .....  
Curso: ..... Nombre de tu tutor-a: .....

\* Contigo también viven (escribe sus datos):

Nombre	Parentesco	Edad	Profesión

\* De estas personas, con las que convives, te entiendes mejor con .....  
con la que estás más es ....., y con la que menos .....

\* ¿Sueles hablar con tus padres de los temas que te interesan o te preocupan? .....  
¿Con quién lo sueles hacer? .....

\* Al volver del instituto a casa ¿qué cosas sueles hacer? Subráyalas: Estudiar, leer, ver la T.V.,  
oír música, pasear, entrenar, ir a alguna clase particular, jugar en la calle, ayudar en casa, ir a algún  
club o asociación, estar con los amigos, otra actividad ¿Cuál? .....

\* ¿Tienes algún problema grave que pueda dificultar tu rendimiento en los estudios? ¿Cuál?  
.....

\* ¿Cuál es la actitud de tu familia ante tus problemas? (me ayudan, me comprenden, se  
desentienden, me critican...) .....

\* ¿Estuviste el año pasado en otro centro? ¿En cuál? .....

\* ¿Por qué razones has venido a este instituto? (Está cerca de casa, me gusta el centro, aquí  
estudian mis amigos) .....  
.....

\* ¿Te gusta venir al instituto? ..... ¿por qué? .....

\* ¿Qué esperas, deseas, encontrar en este curso? .....

.....

\* ¿Te consideras bastante preparado para aprobar todas las materias del curso? .....

\* ¿De las asignaturas que estudiaste el año pasado cuáles se te dieron mejor? .....

.....  
 y ¿cuáles peor? .....

¿te queda alguna materia del año pasado por aprobar? ..... ¿Cuál? .....

..... ¿Has repetido algún curso, cuál? .....

\* ¿Tienes algún impedimento físico que te dificulte la realización de alguna materia? .....  
 ¿cuál? .....

\* ¿Tu interés por los estudios es? (bueno, normal, flojo) .....  
 ¿Cuántas horas dedicas por término medio al estudio diario en casa? .....

\*¿Qué te gustaría hacer en la hora de tutoría? .....

.....

\* Si pudieras participar en actividades deportivas o culturales, ¿en cuáles participarías? .....

.....

\* ¿Estás contento con tu forma de ser? .....¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo, de ti misma? ..... y ¿lo qué menos? .....

Coloca una "X" en el lugar que creas que más se aproxima a tu forma de ser. Si Pones la "X" próxima a la zona izquierda quiere decir que generalmente te muestras tímido, feliz, etc.; si la pones próxima a la derecha es que te consideras desenvuelto, desdichado, etc.; y se la pones por la zona central es que no muestras una tendencia clara hacia uno u otro de esos rasgos.

ASÍ SOY YO.		
Tímido		Desenvuelto
Feliz		Desdichado
Solitario		Sociable
Nervioso		Tranquilo
Distraído		Atento
Responsable		Despreocupado por tus tareas.
Desobediente.		Obediente
Ordenado		Desordenado

\* ¿Quieres decirnos algo más?.....

.....

Zamora, a ..... de ..... de .....

**SUBPROGRAMA:**

**ELECCION DE DELEGADOS**

**ACTIVIDAD:**

**CLARIFICACION DE LA FIGURA DEL DELEGADO**

**\* OBJETIVOS:**

- Favorecer la clarificación de la figura del delegado, funciones y atribuciones.
- Motivar al alumnado a una elección responsable y para colaborar con el delegado.

**\* MATERIALES:**

- El documento "Portavoz ante el Rey" y el guión para el debate.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Se lee el documento "Portavoz ante el Rey".

Segundo paso. Se hace un breve comentario en grupo sobre el mensaje e intencionalidad de la historia leída. Para ello se puede utilizar el "Guión" de abajo.

**PORTAVOZ ANTE EL REY**

En un reino muy antiguo había una aldea situada en el borde de la frontera del reino y muy alejada de la capital. Sus habitantes se quejaban de que se encontraban abandonados y con muchos problemas de los que ningún representante del Rey se ocupaba, dado que nunca pasaban por sus tierras.

Un año un reino vecino invadió las tierras de la aldea; pero sus habitantes se defendieron bravamente impidiendo que las tropas invasoras lograran avanzar dentro del reino. Gracias a aquel hecho heroico el Rey decidió otorgarles el derecho a nombrar un "PORTAVOZ ANTE EL REY" que presentara las peticiones de la aldea en la corte real.

Los aldeanos se reunieron en la plaza del pueblo y decidieron proceder a elegir su representante.

Inmediatamente uno habló de que tenía que ser una persona seria, cumplidora, y que se supiera explicar muy bien ante las autoridades del reino.

Otro sugirió que debía ser la persona más combativa y luchadora, pues así había más probabilidades de conseguir lo que necesitaba la aldea.

Un tercero habló de que fuera una persona simpática y con don de gentes, que fuera apreciado por todos los del pueblo.

Hasta hubo quien sugirió que fuera aquel aldeano tan alegre y festivo, que aunque no lograra muchas cosas para la aldea evitaría que el Rey descubriera que en la aldea se llevaban varios años pagando menos impuestos de los debidos.

**GUIÓN (continuar leyendo lo siguiente):**

Evidentemente en la aldea se enzarzaron en una larga discusión y después de varias horas no llegaron a un acuerdo. ¿Qué tal si les ayudamos nosotros a conseguir ese acuerdo? ¿Quién creéis que deberían elegir? Al más cumplidor y responsable, al más combativo, al más apreciado, al más festivo.

Haced parejas e intentad llegar a un acuerdo sobre la pregunta anterior. Después formaremos grupos de seis (tres parejas) que intentarán por su parte llegar también a un acuerdo y por último lo debatiremos entre todos en la clase.

Para tomar vuestros acuerdos os puede servir la siguiente tabla (dibujarla en la pizarra), rellenadla con vuestras opiniones y comparad las ventajas e inconvenientes de cada uno de los posibles representantes

<i>TIPO DE REPRESENTANTE</i>	<i>VENTAJAS</i>	<i>INCONVENIENTES</i>
<i>CUMPLIDOR</i>		
<i>COMBATIVO</i>		
<i>APRECIADO</i>		
<i>FESTIVO</i>		

Seguramente, después del debate en la clase, ya te habrás dado cuenta que con esta actividad pretendíamos algo más que un simple debatir sobre una historia ¿Cuál crees tú que era el objetivo de la actividad?

¿Para nuestra clase cómo debe ser el delegado que elijamos? ¿Cuáles serán sus cualidades? (Conviene escribir las conclusiones en la pizarra)

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ELECCION DE DELEGADOS</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>ACTO DE ELECCION DE DELEGADOS</b>

**\* OBJETIVO:**

- Elegir al delegado y subdelegado de la clase.

**\* MATERIAL:**

- Papeletas (folios divididos) y acta de elección.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Presentación de candidaturas: Se puede hacer una presentación previa de candidatos. Aquellos alumnos que deseen poder ser elegidos tendrán unos minutos para presentar al curso su candidatura.

Segundo paso. Recordar por parte del profesor las conclusiones de la actividad anterior de preparación para la elección de delegado. Volviendo a escribir en la pizarra: cómo considera la clase que debe ser el delegado elegido.

Tercer paso. Acto de la votación.

Constituid la mesa electoral con el tutor como presidente, dos alumnos (primero y último de la lista o cualquiera otros dos) que actuarán como secretario y vocal.

El vocal reparte las papeletas y se inicia la realización del acto de votación por parte de los alumnos presentes; recogida de papeletas por el vocal.

Recuento por la mesa. El secretario levanta acta de la votación.

Proclamación de resultados por el presidente (tutor) y entrega del acta en Jefatura de Estudios.

En el acta se recogerán: Nombres de los miembros de la mesa, resultados de la votación, candidatos elegidos y firma de los miembros de la mesa (A continuación se adjunta un modelo de acta, pero no utilizar ésta, haced fotocopia y dejad el modelo de acta en éste dossier para próximos años; o bien, utilizar el modelo que proporcione Jefatura de Estudios).

<b>ACTA DE ELECCION DE DELEGADO</b>
-------------------------------------

CURSO: \_\_\_\_\_ TUTOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

NÚMERO DE ALUMNOS EN LISTA: \_\_\_\_ NÚMERO DE ALUMNOS PRESENTES. \_\_\_\_

ALUMNO SECRETARIO: \_\_\_\_\_

ALUMNO VOCAL: \_\_\_\_\_

CANDIDATOS:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

RESULTADO DE LA VOTACION.	NUMERO DE VOTOS.
---------------------------	------------------

- |          |       |
|----------|-------|
| 1) _____ | _____ |
| 2) _____ | _____ |
| 3) _____ | _____ |
| 4) _____ | _____ |

RESULTADO DE LA ELECCION:

DELEGADO: \_\_\_\_\_

SUBDELEGADO: \_\_\_\_\_

FIRMA DEL SECRETARIO

FIRMA DEL VOCAL.

FIRMA DEL TUTOR

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LA EVALUACIÓN</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>ACTIVIDAD POSTERIOR A LA EVALUACIÓN "CERO"</b>

Nota previa: Esta actividad está aconsejada para realizarla con posterioridad a la primera sesión de coordinación del curso, lo que algunos llamamos "evaluación cero", por lo tanto hay que situarla en el calendario de actividades inmediatamente después a esa reunión del equipo educativo que se realiza antes de la 1ª evaluación.

**\* OBJETIVOS:**

- Contribuir al proceso de diagnóstico y estudio de la situación inicial del grupo y a determinar las conductas que en el grupo requieren de una intervención.
- Promover una actividad de reflexión con el fin de conseguir en ellos un compromiso de actuación tendente a mejorar la situación de partida.
- Realizar una primera asamblea de clase para irles acostumbrando a la reflexión y toma de acuerdos para mejorar su funcionamiento como grupo.

**MATERIALES:**

- La información que el tutor ha recogido de la reunión de coordinación.

**PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Paso previo.

Brevemente se motiva a los alumnos para la realización de la actividad, explicándoles el objeto de la misma: a. informarles de las valoraciones del profesorado sobre el grupo, b. conocer mejor sus opiniones y sentimientos sobre el funcionamiento del grupo y c. llegar a algunos acuerdos de colaboración para mejorar nuestra convivencia y rendimiento en clase.

Primer paso.

El tutor informa de las conclusiones y valoraciones que ha recogido en la primera (y previa) sesión de coordinación del equipo educativo.

Después, dejar un breve tiempo para que los alumnos manifiesten su opinión, en turno libre; pero procurando que no se utilice mucho tiempo en ello.

Segundo paso:

Pedirles que, para ordenar mejor sus opiniones y recogerlas todas, escriban en una hoja las respuestas a estas cuestiones.

1. Enumerad tres deseos a conseguir en este año dentro de la clase.
2. ¿Cuáles son las causas de las dificultades de la clase?
3. ¿Qué podríamos hacer como grupo para mejorar nuestro trabajo y rendimiento?
4. ¿Qué estáis dispuestos a hacer vosotros personalmente por conseguir esos deseos?

Tercer paso.

Poned en la pizarra el diagrama siguiente y pedidles que a partir de sus respuestas lo vayamos rellenando (por turnos pueden ir leyendo sus respuestas).

<u>"Nuestros deseos"</u>	<u>"Nuestras dificultades"</u>	<u>"Nuestros compromisos"</u>
...	...	...

El compromiso quedará escrito, y se expondrá en la clase o se dará a custodiar al delegado del curso.

Cuarto paso.

Pedid a los alumnos que contesten individualmente por escrito a estas cuestiones. Conviene prepararles fotocopias de ellas. Recogedlas y conservadlas para poder utilizarlas posteriormente como instrumento de seguimiento personal de los alumnos.



**Nombre:** \_\_\_\_\_

- ¿Cuál es para mí la dificultad más importante de cara al desarrollo del trabajo en clase?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué estoy yo dispuesto a hacer para mejorar esta situación?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué le pido a los compañeros para que me ayuden a conseguirlo?

\_\_\_\_\_

- ¿Qué me gustaría que hicieran los profesores para ayudarme?

\_\_\_\_\_

- A la vista de las valoraciones y compromisos del grupo y de las mías propias,  
**ME COMPROMETO, PARA MEJORAR MI RENDIMIENTO, A INTENTAR EN  
LAS PRÓXIMAS SEMANAS:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

El día \_\_.\_\_.\_\_ haré una valoración de lo que he hecho o conseguido hasta el momento y si es necesario me plantearé un nuevo compromiso.

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>MI SISTEMA DE ESTUDIO</b>

(Nota previa: fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como viene aquí)

**\* OBJETIVOS:**

- Presentarte una actividad que te permite reflexionar sobre tu sistema de trabajo y estudio personal.
- Establecer un primer compromiso de mejora de nuestro sistema de estudio.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.** Valora con un bien "B" o con un mal "M" las conductas de la doctora Pura Píldora.

La doctora Pura Píldora es una famosa cirujana, muy apreciada por sus conocimientos médicos. Un día el director de su hospital necesitó nombrar un nuevo jefe de sala y pidió a todos los doctores que le describieran cómo organizaban su tiempo de trabajo; ésta es la descripción de la doctora Pura. Valora tú si lo hace bien o mal.

<b>Conductas de la doctora Pura Píldora.</b>	<b>Bien o Mal</b>
Nunca dejo una operación a medias, aunque esté muy cansada.	
A veces, se acumula el trabajo y he de operar durante muchas horas seguidas.	
Sólo opero cuando me encuentro con ganas para hacerlo.	
Si estoy muy agotada prefiero iniciar la nueva operación después de descansar.	
Siempre dejo para el final la operación más complicada y larga.	
Las operaciones por hacer las apunto en mi agenda, no me fío de la memoria.	
Nunca voy a operar sin tener todos los instrumentos preparados.	
Todos los días reviso mi plan de trabajo para no dejarme nada por hacer.	
A veces me detengo mucho tiempo en una operación sencilla si me gusta.	
Procuro hacer alguna operación todos los días.	
Mientras estoy operando no dejo que nada me interrumpa.	
Al terminar una operación siempre analizo cómo ha ido y cómo mejorarla.	
Cuando se presenta una operación difícil la dejo y no le busco soluciones.	
Antes de iniciar las operaciones del día planifico el orden en que las haré.	
Siempre procuro que mis operaciones sean perfectas al máximo.	

2. ¿Te dejarías operar por una cirujana como la doctora Pura? \_\_\_\_\_.¿Cómo te gustaría que fuera el sistema de trabajo de la doctora Pura? \_\_\_\_\_

---

3. ¿Cómo han de ser las conductas de la doctora para considerarlas correctas? Escribe todas las conductas de la Dr. Pura, pero con un redactado que muestre la conducta correcta.

¿Cómo deberían ser las conductas de la doctora Pura?
Nunca dejo una operación a medias, aunque esté muy cansada, siempre las termino.
No dejo que nunca se acumule el trabajo y así evito tener que operar muchas horas seguidas.

4. ¿Ha sido difícil encontrar la conducta correcta? \_\_\_\_ ¿Podrías darle algún consejo a la doctora Pura? \_\_\_\_\_

---

5. Ahora te pido un ejercicio más difícil, cambia en la tabla de la actividad 1 la palabra “operar” por la de “estudiar”, y la palabra “operación” por “estudio”.

Piensa si te ocurre también como a la doctora Pura. Subraya las oraciones de la primera tabla que son conductas que te pasan también a ti. Busca en la actividad 3 las conductas correctas que corresponden a las que has subrayado en la actividad 1 y subráyalas también.

6. Lee las hojas explicativas que siguen referidas al **Programa de mejora en los estudios**, haz y firma el compromiso que se te pide y, claro está, esfuérate por cumplirlo todos los días de la semana.

## ¿QUÉ LE ACONSEJAS?

(Nota previa: fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como viene aquí)

### OBJETIVO:

- Buscar vías para resolver situaciones ajenas y tomar decisiones para encarar las dificultades propias.

### DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

**1.** Aquí tienes varias situaciones que, estos últimos años, se han presentado entre los alumnos de la E.S.O. Trata de completar la tabla con el diagnóstico (¿Por qué ocurre eso?) y con el tratamiento (¿Qué debe hacer el compañero? ¿Qué le aconsejarías tú?).

SITUACIÓN A DIAGNOSTICAR Y CORREGIR.	
Voy a clase por no enfadar a mis padres y porque me lo paso bien con los "compas"; pero nada de lo que me enseñan me sirve para ser camarero en el bar de mi padre.	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:
Hoy me he enfado con mi padre cuando ha visto la nota del profesor. Sí, es verdad, no he hecho la tarea y ya es la tercera vez que ocurre; pero es que esta materia no me gusta.	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:
Otro examen suspenso y mira que lo he estudiado; pero cuando llega el examen o se me olvida todo o no me sé explicar. ¿Para qué estudiar tanto si no rindo lo que debería?	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:
En años anteriores sacaba buenas notas con lo que estudiaba; pero este año todo es más difícil y aunque estudio más no saco mejores notas. No me organizo y se me acumula el trabajo...	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:
Yo creo que tengo en el cerebro un virus como el de los ordenadores. Cada vez que estudio algo a los pocos minutos se me olvida, el virus lo ha borrado de la unidad central.	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:

**2.** Busca a cada una de las situaciones de la actividad anterior un título que resuma el tratamiento que has aconsejado. Cuando hayas puesto los títulos da un paso más y transforma

los títulos en una sola palabra, aquella que mejor define el mensaje del consejo. Si no te sale, no te preocupes; cuando lo hagáis en grupo te será más fácil.

SITUACIÓN	TÍTULO.	PALABRA CLAVE.
Primera.		
Segunda.		
Tercera.		
Cuarta.		
Quinta.		

**3.** Con las cinco palabras anteriores forma una sola frase que pueda ser la síntesis final, la conclusión de la actividad (en la frase han de aparecer las cinco palabras).

---

---

**4.** ¿Te ha ocurrido alguna vez una situación parecida a las descritas en la primera actividad? \_\_\_\_\_ ¿Qué otras situaciones se producen con cierta frecuencia en tus estudios? Escríbelas en la tabla siguiente y pide a un compañero que te haga un diagnóstico de ellas y que te dé consejos para mejorarla.

SITUACIÓN A DIAGNOSTICAR Y MEJORAR.	
	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:
	DIAGNÓSTICO:
	TRATAMIENTO:

**5.** Haz con esta última tabla un proceso similar al de las actividades 2 y 3, y formula una síntesis final de todos los tratamientos que has propuesto, que te pueda servir a ti mismo de consejo para mejorar tu trabajo.

---

---

Comprométete a seguir dicho consejo durante la próxima semana. Comprueba en la semana posterior cómo te ha funcionado y, si lo necesitas, cámbialo y vuelve a insistir en él.

**SUBPROGRAMA: ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES**

**ACTIVIDAD: SESION DE TUTORÍA PREVIA A LA EVALUACIÓN**

**OBJETIVOS:**

- Informar al alumnado sobre criterios y fechas de Evaluación.
- Motivarles al estudio y a la preparación de exámenes.
- Analizar el conjunto de factores que intervienen en el proceso educativo y buscar alternativas de mejora del mismo.
- Recoger las propuestas de la clase para la próxima sesión de evaluación.

**\* MATERIALES:**

Fichas de evaluación, 1 por alumno y otra por subgrupo.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Motivación. Destacar el interés de la actividad, primero para que cada alumno o alumna intente mejorar y, segundo, para facilitar la labor del delegado como portavoz del grupo en la sesión de evaluación (si se decidiera en el centro que el delegado participe en esas sesiones).

Primer paso. (10 min.) Explicación de los criterios de evaluación que se utilizarán en la sesión de evaluación, fechas de evaluación, de entrega de notas, etc.

Recordadles el interés y utilidad de preparar los exámenes con el tiempo suficiente y en sesiones de estudio sucesivas y planificadas. Insistiéndoles en la necesidad de no dejar para el ultimo día la elaboración de trabajos, la revisión de cuadernos, el repaso y la aclaración de dudas sobre temas anteriores, etc.

Segundo paso. (5 min.) Distribuir la "Ficha de evaluación" y pedirles que la contesten individualmente. Informadles que es anónima y que sólo se darán a conocer las valoraciones del grupo y nunca las individuales. Los alumnos deben conservar su ficha para utilizarla en la sesión de tutoría posterior a la evaluación.

Tercer paso. (15 m.) Dividir la clase en grupos de 5 o 6 alumnos para que contrasten sus evaluaciones y realicen una ficha de evaluación colectiva, resumen de sus opiniones. Se pretende que reflexionen y adopten compromisos para mejorar sus resultados académicos.

Cuarto paso. (10 min.) Exposición sucesiva de las aportaciones de cada grupo y recogida por parte del delegado de las fichas colectivas para llevarlas a la sesión de evaluación. Se le debe dejar aclarado al portavoz del grupo que nunca ha de decir nombre, solo debe explicar lo consensuado por el grupo y por tanto deja de ser opinión de una sola persona.

Nota: Evidentemente en este tipo de actividades lo mas importante es buscar la autorreflexión del alumnado, que les lleve a tomar conciencia de sus dificultades y necesidades y a iniciar un proceso de cambio en sus hábitos de estudio o en su conducta.

**"FICHA DE EVALUACION"**

Te pedimos que escribas tus opiniones sobre el quehacer del curso. La ficha que contestas es anónima. Con ella buscamos que en pequeños grupos nos deis vuestras sugerencias para mejorar nuestro trabajo y vuestro rendimiento en el próximo trimestre.

ESCRIBE TUS VALORACIONES PERSONALES SOBRE:

¿Qué aspectos tendrían que mejorarse, cuáles serían tus sugerencias para que funcionáramos mejor, para que trabajáramos mas, para que nos sintiéramos mejor en clase?

¿QUÉ MEJORARÍAS EN EL  
FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE?

(De las explicaciones, en las actividades, en la relación con el profesorado y los compañeros)

¿QUÉ ASPECTOS MERECE LA PENA  
CAMBIAR EN TU TRABAJO DIARIO?

(En tu atención en clase, en tus actividades, en las tareas de casa, de tu cuaderno, de tus controles?)

¿QUÉ SUGIERES PARA MEJORAR EL  
TRABAJO DENTRO DE TU GRUPO?

(Sobre el clima de respeto y colaboración entre vosotros, sobre tu trabajo individual en el grupo...)

¿QUÉ CAMBIARÍAS EN TU CONDUCTA?

(En tu colaboración con el profesor y los compañeros, en el orden y cuidado de tus cosas y de tu sitio, etc.)

¿Crees que lo hecho en este trimestre te ha servido para mejorar tus conocimientos y capacidades, te ha sido interesante y útil?

¿Cómo podríamos conseguir que te resultara más interesante, que lograras aprender más y mejor?

¿Cómo podrías tú conseguir que te resultara más interesante, que lograras aprender más y mejor?

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>EL TEST DE LOS TRES MINUTOS Y ADIVINA DE QUIÉN SE TRATA</b>

**\* OBJETIVOS:**

• Favorecer una actitud de aceptación de este tipo de pruebas, facilitando su visión lúdica. Estas actividades no buscan ser un instrumento de diagnóstico, aunque pretendan hacer reflexionar al alumnado sobre sí mismos.

**\* MATERIALES:**

• Cuestionario "El test de los tres minutos". Una fotocopia por alumno.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. (El test de los tres minutos) Repartir entre el alumnado una fotocopia del test, dejando claro que el test es muy importante, pero que dado que es muy sencillo no se debe dar ninguna explicación, cada alumno intentará resolverlo lo mejor que pueda.

Informadles que el objeto del test es comprobar si son capaces de seguir instrucciones sencillas e inmediatamente dar los tres minutos para que lo hagan.

Segundo paso. Dejar que respondan a las preguntas, pero vigilando que no se copien, o hablen entre ellos. Tampoco se debe dar ninguna explicación extra.

Tercer paso. Comentad la impresión de los alumnos sobre el test, ¿qué les ha parecido?, y corregid todas las posibles respuestas.

Destacar la importancia de hacer una lectura rápida y completa de los exámenes o controles antes de empezar a contestarlos por escrito.

Cuarto paso. (Adivina de quién se trata) Se les explica a los alumnos las reglas del juego, que consisten en:

Un alumno sale a la pizarra, piensa el nombre de un compañero y escribe el nombre del compañero en un folio que tiene el profesor, sus compañeros no deben verlo.

Los demás compañeros por orden van haciéndole preguntas, a las que el alumno que ha salido sólo puede contestar con un "Sí", un "No", o un "No lo sé". (¿Se trata de un chico?, ¿Es rubia?, ¿Hoy lleva una camisa verde?, ¿Le gusta el fútbol?...). Habrán de averiguar el nombre aprovechando la información que hayan podido recoger con las preguntas y respuestas dadas.

Quinto paso. El alumno que ha averiguado el nombre oculto, sale a la pizarra y se vuelve a iniciar el juego. Si no lo averiguan el profesor elige a un alumno que será el que vuelva a hacer el juego (es aconsejable elegir a alumnos que precisen tener experiencias de protagonismo dentro del grupo, aislados, rechazados, folloneros...)



## EL TEST DE LOS TRES MINUTOS

El contenido de la siguiente prueba es confidencial. Todo intento de solución conjunta implica la inmediata retirada del cuestionario.

Es imprescindible que se sigan exactamente las instrucciones del test, pues el objeto del presente ejercicio es descubrir si el alumno es capaz de seguir correctamente unas instrucciones que se le dan por escrito. Para la realización de la siguiente prueba el alumno cuenta con un máximo de tres minutos.

1. Lee atentamente todo el test sin escribir nada hasta que termines de leerlo. Ya escribirás después durante una segunda lectura posterior.
2. Escribe tu nombre con mayúsculas en el cuadro que hay en el encabezamiento de esta prueba.
3. Si te pudieras imaginar como un animal, ¿qué animal te gustaría ser?  
\_\_\_\_\_.
4. Imagina que ya tienes 30 años: a. ¿dónde te gustaría vivir?, b. ¿en qué estarías trabajando?, c. ¿te habrías casado?  
a. \_\_\_\_\_, b. \_\_\_\_\_, c. \_\_\_\_\_
5. Escribe a continuación el nombre de dos escritores en lengua castellana.  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
6. Realiza mentalmente la siguiente operación matemática:  $(6 \times 3) - 6 =$  \_\_\_\_\_
7. Dibuja en el reverso de la hoja un animal y haz la onomatopeya del sonido que produce.
8. Marca con un círculo las palabras de tres letras de esta misma frase.
9. Cuenta en voz alta de 10 a 0.
10. Golpea el suelo con el pie izquierdo.
11. Escribe al pie de esta página los apellidos de uno de tus compañeros. Recuerda que no puedes preguntar a nadie, de lo contrario se te podría retirar el cuestionario.
12. Levanta la mano derecha y cierra y abre el puño dos veces.
13. Escribe el nombre de tres de tus profesores:  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
14. Escribe con letras de imprenta el nombre del actual Presidente del Gobierno Español. \_\_\_\_\_
15. Después de contestar la instrucción número 1, haz únicamente las 2, 4 y 13.

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>CUESTIONARIOS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL</b>

**\* OBJETIVO:**

• Facilitar, a través de una visión lúdica, instrumentos que permitan incrementar el conocimiento personal, la reflexión sobre su propia conducta y la formación de actitudes favorecedoras de la convivencia en grupo.

**\* MATERIALES:**

• Una fotocopia de cada cuestionario por alumno "¿Estás enamorado de ti mismo?" (Narcisismo), "¿Te preocupa cómo te ven los demás?" (Seguridad en sí mismo). ¿Eres autónomo? (Autonomía personal).

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias de los cuestionarios (un único cuestionario por sesión es insuficiente).

Aclarar desde el principio que se trata de una actividad de entretenimiento, que no pretende definir cómo somos, ni establecer modelos de conducta. Lo más importante es que, al mismo tiempo que nos lo pasamos bien, podamos reflexionar sobre nosotros mismos y sobre los valores que sustentan nuestras conductas.

Segundo paso. Dejar que respondan individualmente a los cuestionarios. Explicar las dudas de comprensión que puedan presentar los alumnos. Si se producen intercambios de comentarios y opiniones entre ellos, permitirlo siempre que sean tranquilos y tengan una intención colaboradora, evitar las comparaciones, o bromas pesadas sobre otros compañeros.

Tercer paso. Pedir que formen grupos de cuatro a seis compañeros (es importante que se lleven bien) y que comenten entre ellos si les han gustado los cuestionarios del día, qué resultados han tenido, si coinciden en su valoración personal con la del grupo, etc.

Cuarto paso. Poned en la pizarra un cuadro de doble entrada que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. En las filas pondremos la conducta objeto de los cuestionarios que se hayan hecho en el día, y en las columnas escribiremos : ¿Qué conductas caracterizan a ese rasgo de personalidad?, y ¿qué consejos le daríamos a estas personas? (Se apuntarán todas la sugerencias, sin valorar en exceso su idoneidad u orden de presentación)

		¿Por qué se caracteriza?	¿Qué consejos le daríamos?
Narcisismo	En exceso		
	Bajo		
Dependencia.	En exceso		
	Baja		
Autonomía	Alta		
	Baja		

## ¿ESTÁS ENAMORADO DE TI MISMO?

La admiración por uno mismo puede llevar a un exceso de orgullo, a una actitud de enamoramiento sobre uno mismo que impide ver que existen muchas otras personas con las que merece la pena compartir vivencias, experiencias, opiniones o preocupaciones.

¿Te pasa a ti como a Narciso, personaje que estaba tan enamorado de sí mismo, que un día mirándose reflejado en las aguas de un río cayó a él y se ahogó? Averígualo seleccionando una de las tres opciones de estas cuestiones (rodea con un círculo la letra que elijas).

1. ¿Eres de lo mejor del instituto? A. Soy del montón, uno más. B. Sinceramente, hay pocos que puedan superarme. C. La verdad es que son muchos los que son mejores que yo.

2. ¿Te consideras una persona atractiva? A. No, que va, en ningún aspecto. B. Sí, en algunos aspectos y para algunas personas. C. Sí, bastante, además me agrada serlo.

3. ¿Crees que tus amigos tienen suerte por contar contigo? A. Sí, son muy afortunados. B. No, yo poco puedo aportarles. C. La misma que yo por tenerles a ellos como amigos.

4. ¿Sueles llevar siempre la razón? A. No, qué va, casi siempre me la quitan. B. Sí, por lo menos intento defender mis ideas ante los demás. C. Siempre, faltaría más.

5. ¿Te gustaría cambiar tu forma de ser? A. Sí en muchos aspectos. B. No, estoy bien así. C. Algún detalle concreto, sí lo cambiaría.

6. ¿Te asusta que te critiquen? A. Más que asustarme, me molesta, lo llevo muy mal. B. No me agrada, pero lo acepto. C. No es que me asusten, me hunden y desaniman.

7. ¿Eres una persona insegura? A. No, más o menos igual que los demás. B. Sí mucho. C. Nunca dejo que se me note por muy inseguro que esté.

8. En tu curso han decidido hacer un concurso de "personajes y figuras del año", si te presentaras: A. Seguro que quedabas entre los tres primeros. B. Que vergüenza, yo ni me presentaba. C. Si nos lo tomamos como un juego, puede ser divertido.

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
CUADRO DE VALORACIÓN	A.	2	1	3	2	1	3	2	3
	B.	3	2	2	1	3	2	1	2
	C.	1	3	1	3	2	1	3	1

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 10. Tu autoestima anda algo baja, de enamorado de ti mismo nada. Deberías intentar valorarte más, ver todo lo que hay de positivo en ti, comprender que a pesar de que no eres perfecto, también cuentas con gente que te quiere y aprecia.

Puntuación entre 11 y 20. La estima que tienes de ti mismo viene a estar en un lugar adecuado; aunque, en ocasiones, te puedas pasar a un lado u otro de la escala.

Puntuación entre 21 y 24. La admiración que sientes por ti mismo es un poco excesiva, te conviene hacer algo de autocrítica, y si realmente eres de lo mejor, por lo menos ten el buen sentido de no hacer alarde de ello.

**¿TE PREOCUPA CÓMO TE VEN LOS DEMÁS?**

Todos estamos interesados en conocer si somos apreciados o rechazados por los demás; pero esa preocupación por lo que piensan sobre nosotros puede llegar a convertirse en una obsesión que influya en nuestra conducta y haga que no seamos espontáneos y sinceros. ¿Tienes la suficiente seguridad en ti mismo para ser espontáneo y sincero? Compruébalo (mete en un círculo la letra de la opción que elijas).

1. ¿Por qué razón eliges tu ropa? A. Siempre elijo la más cómoda. B. Sólo me pongo la que me sienta bien. C. Ni me preocupa, visto la que me compran.
2. ¿Qué te molesta más de los granos en la cara? A. Que resultan feos. B. Sólo me preocupa si me duelen y tengo que medicarme. C. Me es igual, ya se irán.
3. Si te critican, ¿cuál es tu respuesta? A. Escuchas la crítica e intentas corregir tu conducta. B. No hago caso a la crítica. C. Me defiendo, justifico o ataco con otra crítica.
4. Sueles preguntar a los demás lo que opinan de ti. A. No nunca, no vaya a ser que me critiquen. B. Me da igual lo que opinen. C. Sí, más de una vez lo he hecho.
5. ¿Disimulas tus defectos para que los demás no se den cuenta? A. No, han de aceptarme tal como soy. B. Sí, siempre. C. Con ciertos defectos sí que lo hago.
6. ¿Eres absolutamente sincero? A. Sí, siempre intento serlo. B. Depende de con quién o para qué. C. Mi intención es serlo aunque, a veces, hay que disimular para evitar algo peor.
7. ¿Necesitas, para estar a gusto, saberte apreciado por los demás? A. Te agrada saberlo, pero no lo necesitas. B. Sí, de lo contrario me siento infeliz. C. Nada en absoluto.
8. A Pinocho le crecía la nariz cada vez que mentía; si a ti te pasara lo mismo, ¿tu nariz sería.....? A. Bastante más larga de lo que es ahora. B. Seguro más pequeña de lo que es ahora. C. Bien, más o menos igual.

<b>CUADRO DE VALORACIÓN</b>		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	A.	3	1	2	1	3	3	2	2
	B.	1	2	3	3	1	2	1	3
	C.	2	3	1	2	2	1	3	1

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 15. Tiendes a ser sincero y lo que opinen los demás de ti no te preocupa en exceso, no condiciona tu forma de actuar o pensar.

Puntuación entre 16 y 21. Tu preocupación por lo que opinen los demás de ti es la ordinaria. Depende en la mayoría de las ocasiones de la persona que opine.

Puntuación entre 22 y 24. Más bien pasas en exceso de los demás. Puede que seas un pasota o, por el contrario, que te escondas en una máscara de seguridad externa para no mostrar tu sensibilidad ante las opiniones ajenas.

**¿ERES AUTONOMO?**

Todos somos capaces de hacer muchas cosas, pero ¿somos capaces de organizar nuestra propia vida, de tomar nuestras propias decisiones, de responsabilizarnos de nuestras tareas sin necesitar un vigilante...? ¿Quieres descubrir qué capacidad de autonomía tienes?. (ya sabes: rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Al llegar a casa encuentras una nota en la que tus padres, que han salido, te piden que te encargues de la casa. ¿Serías capaz de comprar, cocinar, limpiar, etc.? A. Pues claro que sí. B. Si me lo dejan preparado, creo que sí. C. No, que va, llamaría a una pizzería.

2. Te han puesto una multa con la moto, tu padre te dice que debes recurrirla. ¿Serías capaz de hacerlo? A. Que va, no sé ni que es eso de recurrir. B. Sólo si me acompañan. C. Sí, iría a tráfico y rellenaría los papeles que necesitara.

3. Tengo claras mis metas, sé lo que quiero de la vida. ¿Es cierto? A. Bueno sé lo que quiero para hoy o para el año que viene, pero quién sabe lo que ocurrirá dentro de unos años. B. No sólo lo sé, sino que ya he pensado cómo voy a lograrlo. C. Sí, tengo claro qué estudiaré.

4. Has de organizar una fiesta con tus amigos. A. Planeas con detalle qué harás, dónde y cuánto te piensas gastar. B. Ya les preguntaré que les apetece. C. Los llevas a tomar algo.

5. En tu grupo alguien con razón te recrimina por algo, tú: A. Lo reconozco y no busco justificaciones. B. Seguro que hay otros culpables. C. Intento disimular o pasar del tema.

6. ¿Sueles ser objetivo y sincero en tus opiniones y contigo mismo?. A. Por supuesto, yo nunca me engaño. B. Bueno, algunas veces me autojustifico. C. Lo intento, pero es difícil.

7. Si cometes un error ¿pidas perdón?. A. No, seguro que no era intencionado. B. Sí, no tengo inconveniente si es culpa mía. C. Sólo en ocasiones, depende a quién y cuándo.

8. Si algo te sale mal, ¿intentas corregirlo para hacerlo mejor otra vez?. A. Nunca, lo hecho, hecho está. B. Sólo si me obligan a ello. C. Sí, mi deseo es mejorar poco a poco.

<b>CUADRO DE VALORACIÓN</b>		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	A.	3	1	1	3	3	1	1	1
	B.	2	2	3	1	1	3	3	2
	C.	1	3	2	2	2	2	2	3

(Rodea en este cuadro los números que correspondan a tus contestaciones, y súmalos).

Puntuación entre 8 y 15. Tu nivel de autonomía personal tiende a ser bajo, deberías plantearte incrementarlo. ¿Qué tal te parece empezar a hacerlo desde hoy mismo?.

Puntuación entre 16 y 21. Un nivel de autonomía aceptable, pero no estaría de más que pensaras sobre los aspectos en los que tienes una menor autonomía para intentar hacerte capaz de desenvolverte con eficacia en todas las situaciones.

Puntuación entre 22 y 24. Alto nivel de autonomía, acaso debas pensar si no eres demasiado independiente, por otra parte ¿utilizas tu autonomía de una forma correcta o sólo te sirve para desentenderte de los demás?.

<b>1º ESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>.</b> <i>(Modificables según necesidades y demandas del alumnado)</i>			
<b>SUBPROGRAMA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Págs.</b>
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO.	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. <i>(A criterio del tutor o demanda del alumnado)</i>	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.	9-13
ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES	Sesión de tutoría posterior a la evaluación. (Válida para la 1ª y 2ª evaluación).	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre su rendimiento. Propiciar la toma de un compromiso de mejora del rendimiento y la disciplina.	39-40
TÉCNICAS DE ESTUDIO.	La escucha activa.	Valorar la necesidad de realizar una escucha activa	41-43
	La lectura activa.	Comprobar las ventajas de la lectura activa.	44-45
MEJORA DE LA CONVIVENCIA.	Un minuto de sinceridad y relatos con engaño.	Facilitar la apertura de la comunicación en el grupo.	46
	Estudio de casos de disciplina.	Reflexionar sobre algunos conflictos de disciplina.	47-48
DEBATES.	El terremoto.	Adquirir experiencias de debate organizado en grupo	49-50
MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO.	Colonia espacial JK2.	Adquirir experiencias de trabajo en grupo.	51-52
MEJORA DEL RAZONAMIENTO.	Piérdete.	Trabajar sobre la capacidad de orientación.	53

**SUBPROGRAMA: ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES**

**ACTIVIDAD: SESION DE TUTORÍA POSTERIOR A LA EVALUACIÓN**

**\* OBJETIVOS:**

- Contribuir a la toma de conciencia por parte del alumnado sobre los resultados de la evaluación, analizar sus causas y los posibles medios que podrían contribuir a mejorarlos.
- Favorecer la toma de compromisos de mejora en sus estudios por los alumnos.

**\* MATERIALES:**

- Resultados de la evaluación y acuerdos de la sesión de evaluación.
- "Ficha para la autoevaluación de tu trabajo".

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Motivación: Empezad reconociendo lo poco o mucho de positivo que tenga la clase y resaltad el interés de mejorar los resultados para la próxima evaluación.

Primer paso: (5 min.) El delegado puede informar de la sesión de evaluación.

Segundo paso: (5 min.) El tutor informa de la sesión de evaluación, valora los resultados (notas globales) y acuerdos de la misma.

Tercer paso: (10-15 min.) Los alumnos rellenan individualmente la ficha de autoevaluación.

Cuarto paso: (20-25 min.) Los alumnos hacen propuestas dirigidas a conseguir una mejora en los resultados de la próxima evaluación en un proceso de "torbellino de ideas" (todos son libres de sugerir propuestas, pero ninguna se discute o critica; una vez recogidas en la pizarra las sugerencias, se inicia el debate), se intentará llegar a un mínimo de propuestas consensuadas sobre el cual establecer el compromiso de mejora del grupo.

Es conveniente que ese compromiso quede registrado por escrito, señalándole fechas de revisión, que pueden utilizarse para la revisión de los compromisos individuales.

**FICHA PARA LA AUTOEVALUACION DE TU TRABAJO**

ALUMNO/A.: \_\_\_\_\_

¿ESTÁS SATISFECHO DE TU TRABAJO EN ESTE TRIMESTRE? ¿POR QUÉ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

DE LOS SIGUIENTES CUATRO AMBITOS	¿QUÉ HA SIDO LO QUE HAS HECHO MEJOR?	¿QUÉ ES LO QUE HAS DE REVISAR O MEJORAR?
DE MI MOTIVACIÓN E INTERÉS POR EL ESTUDIO.		
DE MI ATENCIÓN Y ESFUERZO EN LAS CLASES		
DE MI CONDUCTA EN LAS CLASES		
DE MI TRABAJO Y ESTUDIO DIARIO EN CASA.		

PARA REFORZAR LO QUE PRECISA	PARA MEJORAR LO QUE
HAGO BIEN	DE REVISIÓN
ME COMPROMETO A	

SI NECESITO AYUDA (profesores, familia, compañeros,...) LA PEDIRÉ EL DIA \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.



<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>LA ESCUCHA ACTIVA</b>

\* **OBJETIVO:**

- Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de escuchar activamente.

\* **MATERIALES:**

- Los tres textos que siguen a esta hoja u otros más adaptados a los alumnos.

\* **PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego.

Comentarles que la actividad va a suponer tres turnos de tres alumnos voluntarios. Cada turno tendrá que realizar en esencia la misma actividad, pero introduciendo pequeñas variaciones sobre el turno anterior. Los demás deberán evaluar la eficacia de las variaciones introducidas.

Segundo paso. El primer grupo de tres alumnos sale a la pizarra y se les dice que uno permanecerá en el aula (los otros dos saldrán de ella) mientras el profesor lee el primer texto (el alumnos que escucha podrá pedir aclaraciones al texto leído), después pasará el segundo alumno (el tercero queda fuera), y el primero sin ver el texto le explicará al segundo lo que recuerde de él, después entrará el tercero y oír la explicación del segundo.

Tercer paso. El segundo grupo sale a la pizarra y se les comunica que procederemos como en el caso anterior; pero en esta ocasión el primer alumno deberá tomar notas en un papel mientras oye la lectura y podrá hacerle preguntas al profesor o pedirle que repita algún detalle. De la misma forma el segundo y tercer alumno podrán hacer preguntas o pedir aclaraciones al que explica el texto y tomar sus notas de esa explicación. Se trata de la llamada "escucha activa"

Cuarto paso. El tercer grupo sale y se procede como en el caso anterior; pero antes de leer el texto se les presenta el cuestionario previo que lo acompaña (copiarlo en la pizarra). Estamos ante la estrategia de la "atención reflexiva", es decir, atender haciéndose preguntas previas a la explicación y tomando notas de la explicación.

Quinto paso. Haced un debate en clase sobre "la necesidad de atender de forma activa y reflexiva para facilitar el aprendizaje". Ventajas e inconvenientes. ¿Es útil o puede suponer una pérdida de tiempo? ¿Cuáles serían las estrategias a utilizar en la atención reflexiva de explicaciones?.

Sexto paso. Pedir a los alumnos que valoren cómo les fue el compromiso que se hicieron con la actividad anterior (la sesión posterior a la evaluación). Animarles a renovarlo, ampliarlo y a perseverar en él. Felicitar a aquellos alumnos que más interés hayan mostrado en mejorar en su estudio.

### TEXTO 1. PREPARACIÓN PREVIA.

El estudio como cualquier otra actividad intelectual está condicionada por el estado físico y mental con que la realizamos. Es necesario, pues, asegurar que nuestro cuerpo y nuestra mente están en buenas condiciones para el rendimiento que se les va a exigir. Por eso:

1. Para poder rendir todos los días debemos garantizarnos un mínimo de descanso. Lo que nos obliga a un mínimo de siete a nueve horas de sueño diario, a la realización de un pequeño ejercicio físico todos los días (paseo, ejercicios de gimnasia...) que nos permita quemar energías físicas y relajarnos de preocupaciones.

2. Búscate un hobby, una afición, que te sirva para distraerte y hacerte sentirte feliz con ella. Así te compensarás de los esfuerzos que te supone el estudio.

3. Evita las preocupaciones o problemas personales que te resten capacidad de rendimiento. Es muy aconsejable iniciar el estudio con unos ejercicios de relajación y con la planificación previa de las tareas del día, así lo iniciaremos más relajados, tranquilos y seguros de que vamos a ser capaces de terminarlo con éxito.

4. Antes de empezar a estudiar revisa lo que has de hacer, prepara los materiales que vas a necesitar y planifica tu trabajo. Así te garantizarás una mayor tranquilidad, seguridad, organización e interés ante el mismo.

### TEXTO 2. RASGOS DE LA FUERZA MENTAL ANTE EL ESTUDIO.

En el texto anterior hemos hablado de que todo estudiante debe contar con un buen estado mental antes de empezar a estudiar; pero cuáles son los rasgos que muestran que se dispone de ese estado mental y de energía para el estudio:

1. La ausencia de fatiga mental, una amplia capacidad para concentrarse, para reflexionar, comprender y descubrir cosas. Cuando nos cuesta comprender, pensar o simplemente concentrarnos, nuestro estado o energía mental está empezando a decaer.

2. Un buen nivel de convicción de que vamos a ser capaces de conseguir el éxito en nuestro aprendizaje. El miedo al fracaso, la actitud de abandono y la resignación ante las dificultades y fracasos son síntomas claros de flojedad en nuestro estado mental; el espíritu indomable ante las dificultades, que no se rinde, es muestra de fuerza mental.

3. Iniciar el estudio con una actitud de interés por aprender, de deseos de hacer bien la tarea, es propio de un buen vigor mental para el trabajo; por el contrario, pensar sólo en las dificultades o exigencias del trabajo, en que podríamos estar haciendo cosas más interesantes, etc., suponen enfrentarse con un fuerte freno para el rendimiento.

4. Aceptar desde el inicio las exigencias del trabajo (condiciones de realización de la actividad, gustos del profesor, etc.) puede ser otra de las señales evidentes de una buena predisposición mental al trabajo. Lo contrario podría suponer una barrera para nuestro esfuerzo.

### CUESTIONARIO PARA UNA ESCUCHA REFLEXIVA.

¿De qué trata la explicación? ¿Cómo se relaciona con lo que ya he aprendido en temas o lecciones anteriores?

¿Para qué me va a ser útil la información contenida en este texto? ¿Qué podría aprender de ella? ¿En qué me podría ayudar?

¿Qué apartados de la misma me son totalmente novedosos? ¿Cuáles entiendo? ¿Cuáles me serán difíciles de comprender?

¿He escuchado antes contenidos similares a los explicados? ¿Me puedo ayudar de ellos?

¿Con qué otras informaciones o conocimientos puedo conseguir mejorar la información recogida en la explicación?

### TEXTO 3. "¿CÓMO COMENZAR EL ESTUDIO?"

Suponemos que ya te encuentras en buena situación mental y con la suficiente energía e interés para hacer tu estudio, ahora ha llegado el momento de empezar con él, estos son los pasos que te aconsejamos que hagas antes de empezar una sesión de estudio:

1. Haz unos minutos de relajación. Trata durante unos 3 a 5 minutos de no pensar en nada, de dejar tu mente en blanco en un ambiente de silencio y recogimiento interior.
2. Revisa lo que has hecho en el día y lo que tienes que preparar para el día siguiente o para fechas posteriores. Apúntalo en una hoja y prepara los materiales que vas a necesitar para hacer todas esas tareas.
3. Distribuye el orden y los tiempos que les vas a dedicar a cada una de las tareas. Empieza por la más difícil y corta, dejando para el final la que menos exigencias "de pensar" te puede suponer, la más rutinaria y sencilla. Prevé en tu horario de estudio algún pequeño descanso.
4. Prepara los materiales que vas a necesitar en esa sesión de trabajo y ordena tu mesa.
5. Márcate una meta: ¿Qué vas a hacer hoy? ¿Cómo y cuándo lo vas a hacer? ¿En qué aspectos puedes conseguir hoy mejorar tu estudio sobre tus sesiones anteriores?.
6. Ponte a trabajar, pero recuerda que a lo largo de toda tu sesión de estudio debes comprobar de vez en cuando si vas cumpliendo la meta del día y si vas realizando las tareas con ese mínimo de condiciones y exigencias que te has marcado.
7. Al final del estudio revisa todo lo que has hecho y repasa los aprendizajes del día.

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD:**

**LA LECTURA ACTIVA**

**\* OBJETIVO:**

- Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de leer activamente los textos que han de aprender.

**\* MATERIALES:**

- Fotocopias de los tres textos que siguen o otros más adaptados a los alumnos.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego.

Explicarles que la actividad va a suponer que cada alumno dispondrá de tres textos breves. Con cada texto se le va a pedir que utilice una estrategia de lectura diferente. Después valoraremos cuál de las tres estrategias es la más eficaz.

Segundo paso. Se les entrega fotocopia de los textos. El primer texto deberán leerlo dos veces. Si después de la primera lectura encuentran alguna palabra que no conocen pueden preguntarla al profesor. Es decir: primera lectura, turno de preguntas y segunda lectura.

Tercer paso. Para el segundo texto utilizaremos también la doble lectura; pero en esta ocasión además de preguntar las palabras que no entiendan, durante la segunda lectura podrán subrayar con una línea las ideas principales del texto, y encerrar en un cuadrado las palabras clave (las que son esenciales para generar el recuerdo del texto, a partir de las cuales el alumno puede organizar su recuerdo).

Cuarto paso. Con el tercer texto; además de la doble lectura, las preguntas al profesor y el subrayado del texto, cada alumno deberá escribir en un mínimo de tres renglones y en un máximo de cinco un resumen del texto.

Quinto paso. Realizar un debate abierto en clase con preguntas como: ¿Cuál de los tres sistemas ha resultado el más útil, con cuál han aprendido más cosas? ¿Por qué creen que ese es el mejor sistema?

Sexto paso. Continuar el debate en clase sobre "la necesidad de realizar una lectura activa para facilitar el aprendizaje". Ventajas e inconvenientes. ¿Es útil o puede suponer una pérdida de tiempo? ¿Cuáles serían las estrategias que se pueden utilizar en la lectura activa?.

Séptimo paso. Para terminar pedir a los alumnos que valoren cómo les funciona el compromiso que se hicieron con las actividades anteriores (la sesión posterior a la evaluación y la escucha activa). Animarles a renovarlo, ampliarlo y a perseverar en él. Felicitar a aquellos alumnos que más interés hayan mostrado en mejorar en su estudio.

### TEXTO 1. ESTUDIAR: ESFUERZO, TÉCNICAS, MÉTODO Y GANAS.

El trabajo de estudiar plantea una clara exigencia de esfuerzo individual. Pero, para muchos, ese trabajo sólo es una tarea a realizar y terminar lo antes posible; para otros, por el contrario, es una ocasión para emplear unas técnicas y estrategias de estudio con la intención de conseguir el máximo rendimiento utilizando un tiempo mínimo.

Evidentemente lo que diferencia a los primeros de los segundos son las "ganas de estudiar". Sólo si se tiene la voluntad de aprender se utilizan todos los recursos técnicos (subrayado, resumen...) y todos los recursos personales (atención, concentración, organización del trabajo, motivación por aprender...).

Cuántas veces nos hemos encontrado con una tarea ante la que hemos estado huérfanos de recursos: o no sabíamos como responderla, o no éramos capaces de terminarla, o no teníamos ganas de hacerla.... ¿Cómo podríamos evitar esa situación?

### TEXTO 2. EL GUSTO POR ESTUDIAR. FUNDAMENTO DEL APRENDIZAJE.

La costumbre de tener ordenados los cuadernos y materiales responde a un gusto por el orden y a un hábito, a una experiencia personal: el ser ordenados nos facilitará las actividades a realizar posteriormente.

Para el estudiante que posee el deseo del orden y la organización, este deseo es en sí mismo un recurso muy valioso. La carencia de este deseo se convierte en un obstáculo que como una bola de nieve crece y crece creando dificultades cada vez más difíciles de superar.

Pero ¿cómo conocer cuáles son nuestros recursos (tanto personales como de trabajo)?; sólo lo podremos hacer si de forma permanente reflexionamos sobre cómo estudiamos, sobre nuestras dificultades y éxitos, sobre nuestras carencias y posibilidades, y a partir de ello los vamos mejorando al mismo tiempo que conseguimos aumentar nuestras ganas, nuestro interés por el estudio.

### TEXTO 3. AUTOANALIZARSE PARA AUMENTAR LAS GANAS DE ESTUDIAR.

Autoanalizarse es una tarea fundamental pues nos permite conocernos y aceptarnos mejor, reconocer nuestras virtudes y dificultades y buscar estrategias para aumentar las primeras y superar las segundas.

Autoanalizarse supone preguntarse con plena sinceridad por uno mismo, por sus prioridades y deseos, por sus pensamientos y conductas y, también, por la relación entre nuestra conducta y el éxito conseguido con ella.

Reconocer los propios deseos y sentimientos ante el estudio será la primera tarea del autoanálisis, para inmediatamente plantearse qué hacer para ampliar nuestro deseo de aprender y conseguir que nuestros sentimientos ante el aprendizaje sean de éxito y satisfacción.

Una segunda tarea será descubrir en qué facetas (costumbres, esfuerzo, sistema de estudio...) merece la pena introducir mejoras a fin de asegurar el éxito. Una vez identificado tu estilo y línea de estudio hay que actuar para mejorar, corregir, incrementar... paso a paso y de forma constante y continuada.

**SUBPROGRAMA:**

**MEJORA DE LA CONVIVENCIA**

**ACTIVIDAD:**

**UN MINUTO DE SINCERIDAD y RELATOS CON ENGAÑO**

**\* OBJETIVO:**

- Facilitar la apertura de la comunicación en el grupo.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. (Un minuto de sinceridad) Se pide a los alumnos que en un folio y durante un minuto conteste de forma anónima a las siguientes preguntas (se pueden escribir en la pizarra o darles fotocopias de las preguntas), avisándoles de que después las mezclaremos y las leeremos una tras otra.

**PREGUNTAS DE SINCERIDAD.**

- ¿Cómo se sienten en la clase? ¿y con los profesores?
- ¿Qué esperan conseguir durante este curso?
- ¿Dónde van a estar las mayores dificultades para conseguir este año lo que desean?
- Si les dejarán dirigir el instituto por una semana, ¿qué harían?
- Si pudieran cambiar algo de ellos mismos o de sus cosas, ¿Qué cambiarían?
- ¿Qué les gustaría conseguir del futuro?
- ¿Cómo deberían ser las personas para que el mundo fuera mejor?

Segundo paso. Se recogen todas las preguntas y respuestas y se mezclan lo mejor posible para garantizar al máximo el anonimato.

Tercer paso. Al azar cada alumno leerá las respuestas de uno de los folios recogidos (sin conocer el nombre del que lo ha escrito) y comentará desde su perspectiva con qué parte de lo escrito está de acuerdo y con cuál no lo está. (No es necesario leer todas las respuestas, se puede dar por terminada la experiencia cuando se observe que las respuestas se repiten o se vean síntomas de cansancio en el alumnado)

Cuarto paso. (Relatos con engaño) Explicar la dinámica, aclarando su proceso. Se trata de que cada alumno (o el máximo de ellos) cuente una anécdota de su infancia, pero debe introducir en ella exageraciones, deformaciones o datos falsos. El juego consiste en que los compañeros al terminar su historia descubran lo que hay de verdad o exageración en ella.

Quinto paso. Se pide a un alumno que cuente la primera historia (conviene elegir a un alumno extravertido y creativo), los demás deben escuchar y al final del relato señalar lo que les ha parecido que no se ajustaba a verdad.

Sexto paso. Se repite el cuarto paso con otros alumnos.

**SUBPROGRAMA:** **MEJORA DE LA CONVIVENCIA**

**ACTIVIDAD:** **ESTUDIO DE CASOS (de disciplina)**

**\* OBJETIVOS:**

- Analizar una situación y sus consecuencias, valorar diferentes comportamientos y enfoques de resolución.
- Hacer tomar conciencia al alumnado de modelos eficaces para afrontar la disciplina.

**\* PROCESO DE TRABAJO PARA TODOS LOS CASOS:**

- a) Elegir y presentar el caso, motivar la participación;
- b) comentarlo, preguntando por experiencias similares;
- c) buscar soluciones, analizar pros y contras, dificultades y posibles apoyos para cada solución propuesta;
- d) valorar el trabajo del grupo (reservar unos minutos para esta tarea, aunque no se llegue a un acuerdo de solución)

Aquí como en otras dinámicas de grupo no importa tanto la solución ofrecida, como la interacción provocada y el refuerzo del diálogo y la solidaridad grupal.

**CASOS DE DISCIPLINA.**

**EL CASO DE AVA.** (problemas de disciplina)

Ava, tiene 15 años. En su escolaridad anterior no tuvo problemas serios de disciplina; pero este año ya la han expulsado 4 veces de clase y, a consecuencia de ello, una semana del instituto como sanción. Sus profesores afirman que tiene una conducta excesivamente agresiva tanto con ellos como con los compañeros; su lenguaje es descortés y, a veces, grosero; aunque sus notas no son malas, ha suspendido una en la 1ª evaluación.

Ella se justifica diciendo que sus compañeros y compañeras la provocan, la insultan y ridiculizan (la tienen tomada con ella). Incluso dice que los profesores le tienen "manía", pues le regañan más que a otros y muchas veces sin motivo.

Hay otra chica, Luria, en la clase que se lleva bien con ella, dice que Ava es buena compañera, aunque un poco nerviosa, irritable y susceptible.

El tutor ha llamado a los padres de Ava dado que ayer fue expulsada otra vez y por lo tanto, la próxima semana, se volverá a tratar su caso en la Comisión de Convivencia; ahora puede que la expulsen por un periodo más largo del centro.

Luria ha pensado pedir la colaboración de todos los compañeros para evitar que la expulsen del instituto. ¿Qué se puede hacer para ayudar a Ava?, ¿Cómo lograrán que todos colaboren?, ¿Qué hacer para convencer al profesorado para que le den otra oportunidad?

### **EL CASO DE ALPIO Y NESO.**

Alpio y Neso se han conocido este año al empezar el nuevo curso. Los dos tenían el año pasado algunas faltas de asistencia, algún parte y no habían aprobado la mayoría de las áreas; pero no habían tenido conflictos serios de disciplina.

Este año al principio de curso se dieron cuenta de que se lo pasaban muy bien juntos, y tomaron como sistema dedicarse a jugar y reír en las clases, a no hacer las tareas. ¿Qué les podíamos aconsejar para resolver su situación?

Aunque muchas veces les han llamado la atención y a pesar de que su tutora les ha pedido que se sentaran separados ellos no han cambiado de actitud. Después de unas semanas los partes de disciplina se han acumulado y ante la amenaza reiterada de sanción han optado por dejar de asistir a las clases, se quedan en el patio jugando y charlando. ¿Qué les aconsejaríamos?

El otro día un profesor les vio cómo, jugando con una moto en el patio, habían chocado contra el coche de otro alumno y le habían hundido la puerta, después se averiguó que habían cogido la moto sin permiso. ¿Qué les aconsejaríamos?

### **EL CASO DE OMNIA.**

Omnia por problemas en su casa con sus padres, que ella se niega a explicar, pero que todos sus compañeros creen que existen, ha empezado a mostrarse con ellos arisca y antipática, cualquier cosa le hace enfadarse y suele estar de mal humor, ya no es agradable estar a su lado. ¿Qué les aconsejaríamos?

La situación ha llegado a tal extremo que dos de sus amigos de la anterior "pandilla" han dejado de relacionarse con ella, lo que ha dificultado más el problema. Lara, su otra amiga, intenta por todos los medios ayudarla, pero ya se siente un poco desesperada de conseguirlo. A Lara le gustaría saber ¿qué podría hacer para ayudar a Omnia?

Como consecuencia de toda esta situación a Omnia ya no le apetece estudiar y si antes sacaba buenas notas, ahora no hace nunca las tareas y suspende todos los exámenes. Su madre la ha castigado sin salir los fines de semana, lo que ha provocado que Omnia se muestre más desagradable con la familia. Suele encerrarse en su cuarto con la música a todo volumen y sólo sale para comer y cenar, siempre de mal humor y siempre con una queja en los labios. ¿Qué aconsejaríamos a su madre, a sus hermanos y a ella?

Le han dado las notas de la segunda evaluación y ha pasado de tener casi todo notables a suspender seis áreas. Cuando habló con el tutor le dijo que no se podía concentrar en los estudios, que cuando se ponía ante los libros la mente se le iba soñando en esto y aquello. ¿Cuál sería ahora vuestro consejo?



**SUBPROGRAMA:**

**DEBATES**

**ACTIVIDAD: EL TERREMOTO (TOMA DE DECISIONES DIRECTAS O DELEGADAS)**

**\* OBJETIVOS:**

- Permitir a los alumnos reflexionar sobre el tema propuesto.
- Facilitar los hábitos propios de un debate, y la apertura y flexibilidad de ideas.
- Utilizar la técnica del "debate en pecera" para la toma de decisiones en grupo.

**\* MATERIALES:**

- Lista de objetos a salvar. Lápices y papeles.

**\* PROCESO DE REALIZACION:** (Puede suponer dos sesiones)

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego.

"En vuestra ciudad se está produciendo un terrible terremoto, así que para evitar que la casa en la que estáis se derrumbe y os caiga encima, habéis decidido salvaros saliendo a la calle; en vuestra huida tenéis la oportunidad de llevar con vosotros algunos objetos y salvarlos del derrumbe. En la pizarra os copiaremos una lista de objetos que tenéis en esa casa, a la que cada uno podrá agregar un objeto más que no esté en la lista. La tarea de hoy será ponernos de acuerdo en la clase sobre los objetos que habría que salvar."

Segundo paso. Copiar en la pizarra (o entregar fotocopiada) la lista de objetos a salvar en el terremoto y pedirles a los alumnos que cada uno de ellos ordene por prioridad en tres grupos todos los objetos de la lista: los que salvaría primero, los que salvaría en segundo término y los que dejaría para el final. Deben hacerlo por escrito.

Tercer paso. Formar grupos de cuatro a seis alumnos, que deberán consensuar entre ellos una lista común, teniendo en cuenta que en el grupo de los objetos más apreciado sólo puede haber cinco como máximo.

Una vez pasado un tiempo prudencial para que los grupos puedan consensuar su lista, pedirles que nombren un portavoz del grupo que en la fase siguiente tendrá que consensuar con los portavoces de los otros grupos una lista común para toda la clase. Los portavoces serán los únicos con derecho a hablar y opinar, pero el resto de miembros de su grupo podrá pasarles notas escritas para ayudarle. (A esta estrategia la llamamos "debate en pecera").

Para aclarar los progresos del consenso conviene ir registrando los resultados del debate en la pizarra. Ser rígidos en el respeto a la norma de que sólo hablen los portavoces.

Cuarto paso. (Puede suponer otra sesión) Realizar un debate sobre las ventajas e inconvenientes de la democracia directa (proceso de toma de decisión en pequeño grupo) sobre la democracia delegada (proceso de elección por portavoces). Costes, utilidad, fiabilidad y rapidez en la decisión, efectos en la cohesión del grupo...

Quinto paso. Reservar los diez minutos finales para valorar la marcha del debate, cómo ha funcionado y cómo podremos hacer que en una próxima sesión nos salga mejor.

## **LISTA DE MATERIALES QUE SE PUEDEN SALVAR EN EL TERREMOTO.**

Aquí tienes una lista de materiales que se encuentran en la casa en la que estás en el momento que se produce un terrible terremoto. Decides ponerte a salvo de los cascotes que caen de las paredes y sales a la calle, pero en tu huida puedes salvar algunos de esos objetos. Ordénalos por orden de preferencia en tres grupos: los que te parece que es prioritario salvar y que por tanto salvarías primero, los que pueden esperar a ser sacados un poco más tarde y los que dejarías para el final en caso de que el terremoto no pusiera tu vida en peligro.

Evidentemente en la lista puede faltar algo que tú consideras esencial para ti y que te gustaría incluir. Puedes hacerlo si así lo deseas, puedes incluir un objeto, el que más te guste.

1. Un trabajo de tecnología que te ha llevado muchas horas realizar, que te ha quedado maravillosamente hecho y del que estás muy orgulloso. Además todavía no lo han visto ni el profesor ni tus compañeros.
2. Tu álbum de fotografías y recuerdos desde tu nacimiento hasta la época actual.
3. Una prenda de ropa que compraste con tus ahorros hace unos pocos días, te gusta mucho y te sientes muy identificada con ella.
4. Tu diario personal, en que cuentas tus preocupaciones e historias.
5. Tu aparato de música y los CDs con tu selección de música preferida.
6. Un precioso libro de fotografías de viajes que habías pedido a tu mejor amigo y que te lo había prestado avisándote de que no sufriera ningún daño, pues si no su padre lo mataría.
7. Un cuadro de un pintor antiguo, que ha pertenecido a la familia por muchos años y que está valorado en muchos millones por su interés artístico.
8. Una caja con las cartas de amor, las fotos, los recuerdos de tu primera pareja.
- 9 La carpeta donde guarda la familia los documentos (seguros de la casa, de enfermedad, escrituras de propiedad...), los recibos, las cartillas del banco y el dinero en efectivo que hay en la casa.
10. La chihuahua, que es la perra que tiene tu abuela como animal de compañía.
11. Tus copas, premios y trofeos.
12. La colección que llevas haciendo desde hace diez años y que sabes que ahora tendría un valor superior al medio millón de pesetas si la pusieras en venta.
13. Algo de comida y un abrigo.
14. Tu ordenador y tus juegos.
15. Tu cartera con todos los libros, cuadernos y trabajos.
16. Algo de ropa.
17. El teléfono móvil.
18. \_\_\_\_\_

**SUBPROGRAMA:** **MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO**

**ACTIVIDAD:** **COLONIA ESPACIAL JK2**

**\* OBJETIVO:**

- Adquirir experiencias de organización en grupo.

**\* MATERIALES:**

- Documento "Una nueva colonia espacial en el planeta JK2." y la "Guía de observación de la dinámica grupal" (Se presenta en hoja aparte para facilitar su fotocopia).

**"Una nueva colonia espacial en el planeta JK2".**

Imaginad que estamos en el año 2010 vosotros sois los responsables de la J.A.V.A.T.A. (Jóvenes Astronautas Valiosos Aventureros Tremendamente Astutos). A vuestra compañía de astronautas se le ha encargado el siguiente trabajo y vosotros sois los responsables de organizarlo. Tenéis que seleccionar los profesionales y materiales que en una expedición al planeta JK2 se encargarán de establecer una colonia, base de futuros envíos de nuevas personas, con objeto de preparar el planeta para su utilización humana. El planeta cuenta con ríos, bosques y animales; pero no con humanos.

En 6 meses llegará otra nave con nuevos materiales y personas.

La nave que se enviará solo puede transportar a 20 personas y todos los materiales que consideréis necesarios. (A todas las personas que elijáis las suponemos capaces de pilotar naves espaciales, después de haber sido entrenadas)

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Se organizan grupos de 5 ó 6 alumnos y se les lee y comenta (buscando motivarles) el documento sobre la colonia espacial. Dejándoles 30-35 minutos para organizarse y tomar acuerdos.

Segundo paso. Se hace una puesta en común de los trabajos realizados por cada grupo.

Tercer paso. A partir de las observaciones del tutor iniciar un debate en clase sobre las conductas, actitudes, estrategias de trabajo que contribuyen a un buen rendimiento y sobre las que han provocado alguna distracción, interrupción, perturbación, etc. para ello se puede utilizar la "Guía de observación de la dinámica grupal"

Conviene evitar las personalizaciones, sólo se comentarán las conductas evitando mencionar en lo posible la persona o grupo que las hizo, Lo importante es que se den cuenta de las conductas favorecedoras y perturbadoras del trabajo en grupo.

<b>GUIA DE OBSERVACION DE LA DINAMICA GRUPAL.</b>
---

\* ¿Cómo se organiza el grupo, cómo se sientan, qué materiales utilizan para iniciar el trabajo, cómo se organizan esos materiales, etc.? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* ¿Qué procesos han utilizado (turno de palabras / turno libre, división de tareas, ordenación de objetivos, etc.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* ¿Ha habido algún moderador, quién lo nombro, cómo se eligió? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* ¿Se nombro un secretario, cómo se hizo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\* ¿Cuántas intervenciones de cada tipo ha habido? Pon una raya cada vez que observes una de ellas, no pongas nombres.

Propuestas de trabajo	
Aportes de datos e informaciones	
Frases de animo	
Bromas, juegos	
Valoraciones de las opiniones de otros	
Frases de critica	
Debates ordenados y respetuosos	
Discusiones fuertes, enfrentamientos	
Suavización de los enfrentamientos	
Obstrucciones al trabajo del grupo	
Resúmenes de lo ya acordado	
Abandonos del grupo	
Escapadas para espiar a otros grupos	

¿Qué otras observaciones harías? \_\_\_\_\_

**SUBPROGRAMA:** **MEJORA DEL RAZONAMIENTO**

**ACTIVIDAD:** **PIÉRDETE**

**\* OBJETIVOS:**

- Facilitar la capacidad de orientación de los alumnos, y para emitir y comprender mensajes al respecto.

**\* MATERIALES DE TRABAJO:**

- Varias hojas cuadrículas de bloc por alumno.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en que consiste el juego.

Se pedirá a los alumnos que, sin que le vean sus compañeros, dibujen un itinerario en un cuadro de 10 x 10 cuadrículas que lo atravesase yendo de cuadrícula en cuadrícula (a derecha, izquierda, arriba o abajo; por una o por varias cuadrículas en el mismo desplazamiento).

Por parejas y sin que el compañero pueda ver el itinerario que cada uno tiene. Primero un compañero le irá diciendo al otro las líneas del itinerario que él hizo y que el compañero tiene que trazar según le vaya dictando (por ejemplo: empieza en la cuarta cuadrícula de abajo, sube tres cuadrículas y gira a la derecha, dos cuadrículas a la derecha, ahora cuatro arriba...). Cuando termine será el segundo compañero el que dictará su itinerario al primero. Terminarán superponiendo los laberintos y los itinerarios trazados para comprobar si coinciden y han sido capaces de seguir las instrucciones.

Segundo paso. En esta segunda fase cada alumno en una hoja cuadrícula en un cuadro de 10 x 10 cuadrículas dibujará un laberinto con una única entrada y salida, y un solo camino de unión entre la entrada y la salida, por tanto se habrán de asegurar de trazar barreras en el resto de posibles itinerarios.

Pedir a los alumnos que pasen su laberinto al compañero que tienen detrás o al lado, cada uno deberá intentar resolver el laberinto que le ha correspondido.

Tercer paso. En otro cuadro de 10 x 10 cuadrículas cada alumno trazará un dibujo formado por líneas rectas simples (una casa, una cara, un árbol...) sin que sus compañeros puedan observar su dibujo. Por parejas uno le dictará al otro los movimientos que ha de hacer para repetir el dibujo que hizo el compañero.

Cuarto paso. Comentar y valorar cómo ha salido la actividad y qué dificultades se han encontrado para realizarla (falta de precisión al explicarse, complejidad de la tarea, equívocos en la dirección...)

<b>1º ESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>. (Modificables según necesidades y demandas del alumnado)</b>			
<b>SUBPROGRAMA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Págs.</b>
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL GRUPO.	Debates para la reflexión y toma de compromisos dirigidos a la resolución de los conflictos del grupo. (A criterio del tutor o demanda del alumnado)	Facilitar al alumno la reflexión y toma de conciencia sobre sus conflictos grupales. Propiciar la toma de compromiso de colaboración.	9-13
TÉCNICAS DE ESTUDIO.	Nos motivamos en nuestro estudio.	Buscar motivos para estudiar.	55-57
	Técnicas de comprensión activa.	Mostrar una estrategia para facilitar la comprensión.	58-59
	Mejoramos nuestras condiciones de estudio.	Comprometerse en su mejora.	60-62
DEBATES.	Teleadicción.	Adquirir experiencias de debate organizado en grupo	63-64
MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL.	Tíos, sobrinos; describo cómo eres; imito a mi ...	Mejora de la imagen y apertura del grupo.	65
MEJORA DEL RAZONAMIENTO.	Tras las pistas.	Ejercitar el razonamiento lógico.	66-70
DESPEDIDA.	Imaginar el final e historia en cascada.	Desarrollar sentimientos positivos ante la despedida.	71
VALORACIÓN DE LA TUTORÍA.	Debate de valoración sobre las actividades realizadas.	Valorar la utilidad de la tutoría y motivar a participar en ella para años posteriores.	72-73

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>NOS MOTIVAMOS EN NUESTRO ESTUDIO</b>

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

**\* OBJETIVOS:**

- Ayudarte a reflexionar sobre algunas de las razones del estudio.
- Buscar motivos para animarte a estudiar.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1. Lee, contesta y reflexiona sobre el texto que sigue.**

Lo más importante en todo proceso de estudio es la persona que estudia. Es decir, tú y tu voluntad de estudiar. Tú eres el protagonista de la película de tus estudios, por tanto el único responsable de elaborar su guión y de dirigir su interpretación.

El interés y la motivación es uno de los principales motores de la conducta humana y es al mismo tiempo uno de los factores que explican los éxitos conseguidos. ¿Has oído alguna vez la frase "Querer es poder"?, ¿qué opinas de ella? \_\_\_\_\_

Si te preguntan ¿quieres estudiar?, sueles responder un "pssii", como diciendo "si no hay más remedio". Incluso a veces se te hace tan pesado que te evades buscando en tu imaginación imágenes o historias más agradables. ¿Crees que exageramos?. Si es así, si exageramos, eso es una buena señal para ti.

Seguro que tú eres muy perspicaz y puedes sacar de estos párrafos una conclusión:  
**No se puede estudiar eficazmente, si no hay \_\_\_\_\_ para hacerlo.**

El estudio es uno de los trabajos más difíciles y complejos que existen y por tanto los que se dedican a él son personas valientes y decididas, capaces de superar las mil y una dificultades que encuentran en su camino. Estamos seguros de que tú eres una de esas personas; o, por el contrario, ¿eres alguien sin brío, incapaz de esfuerzo, incapaz de superar sus dificultades, de alcanzar sus metas, de vencer los retos que encuentra?

Piensa sobre las notas que tuviste en cursos anteriores, sobre tu rendimiento en esos cursos. ¿Estás dispuesto este año a esforzarte, a trabajar igual, más o, tal vez, menos que el año pasado? Convéncete de que si no te esfuerzas más que en años anteriores no lograrás mejorar sustancialmente tu rendimiento y, en definitiva, tus notas.

**2. Rellena este cuadro:**

<b>MI NOTA PROMEDIO MÁS FRECUENTE ES DE UN _____</b>	<b>ESTE AÑO QUIERO QUE MI NOTA PROMEDIO SEA DE UN _____</b>	<b>ESTOY DISPUESTO A ESFORZARME _____ QUE OTROS AÑOS. (+, -, =)</b>
--	---	---

**3. Lee, reflexiona y contesta en el siguiente texto.**

Con algunas actividades te lo pasas bien, te son agradables, incluso se te hacen cortas; ¿te has preguntado alguna vez por qué es así? \_\_\_\_\_ ¿Crees que puede influir el interés con que las haces? \_\_\_\_\_; si en el resto de tareas pusieras el mismo interés, te resultarían más agradables, ¿no lo crees así? \_\_\_\_\_

¿Tienes alguna experiencia que corrobore esta idea?, ¿cuál? \_\_\_\_\_

---

La motivación nos viene dada por una serie de factores que le dan fuerza y energía, todos son legítimos, si logran darte razones para estudiar. Muchos estudian solo por aprobar o para que no les regañen; y tú ¿por qué estudias? \_\_\_\_\_

**4.** Puntúa (de 0 a 10) estas razones para estudiar según tu preferencia y según la de tus padres, pregúntales a ellos.

RAZONES Y PREFERENCIAS POR LAS QUE ESTUDIAR	MIS RAZONES	LAS DE MIS PADRES
Para que no me regañen.		
Para aprobar.		
Para obtener un título.		
Para obtener un mejor trabajo		
Para garantizarme el futuro.		
Para conocer más cosas.		
Para destacar en la clase.		
Para ser útil a la sociedad.		
Para poder seguir estudiando.		
Por satisfacción propia.		
Por obligación. Porque "toca".		
Para no perder el veraneo.		

Busca las cuatro que tú has puntuado más alto y las cuatro que puntúan mas alto tus padres, compáralas. Haz lo mismo con las cuatro de menor puntuación. ¿Por que crees que existen diferencias o semejanzas entre ellas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5.** ¿Por qué trabajan los adultos? Evidentemente habrás pensado: ¡para cobrar un sueldo!; pero sólo el dinero no justifica un trabajo "BIEN HECHO", el trabajo bien hecho se realiza principalmente por satisfacción personal. Así el estudiar puede estar justificado por aprobar, pero un estudio "bien hecho" sólo se hace si se cuenta con motivos que generen



satisfacción personal. Busca razones personales para estudiar, sólo así te resultará motivador. Aquí te sugerimos algunas razones:

### **ESTRATEGIAS PARA AYUDARTE A CONSEGUIR LA MOTIVACIÓN NECESARIA PARA PONERTE A ESTUDIAR:**

La primera técnica que te proponemos es buscar motivos para estudiar; no sólo a largo plazo, sino, también, pequeños motivos inmediatos, que te concederás al acabar la tarea que te has marcado (un rato de diversión, una enhorabuena que te des tu mismo, la satisfacción por haber terminado la tarea, etc.).

La segunda será emplear las técnicas de estudio activas (subrayado, esquema, uso de diccionarios, etc.). Si lo haces así, lograrás implicarte en tu aprendizaje, cargarlo de significado y hacerlo mas atractivo y fácil.

La tercera se refiere al hábito de estudio. Si te acostumbras a estudiar todos los días a la misma hora y en el mismo lugar, pronto llegará el momento en que no te costará esfuerzo ponerte a estudiar a esa hora.

La cuarta se trata de planificar tu estudio, señalándote tareas, horario, y ratos de descanso, preparando los materiales antes de empezar y ordenándolo todo al terminar.

La quinta consiste en retirar todos los distractores (ruidos, música, televisión, revistas, familiares parlanchines, etc.) y prepararte un ambiente de estudio apropiado.

La sexta, empieza tu estudio con un sobreesfuerzo, empieza por lo más difícil.

La séptima, desarrolla tu curiosidad, hazte preguntas sobre lo que estás estudiando, busca más datos, trata de relacionarlo con algo que ya hayas estudiado, escríbete preguntas que mañana harás al profesor, etc.

Octava, ten confianza en ti mismo y en tu capacidad, piensa más en lo que ya has aprendido y en cómo aprender lo que falta y no dudes de ti, "¿seré capaz de aprenderlo?; pues, claro que sí, si te esfuerzas no hay ninguna duda"

Novena, utiliza técnicas de relajación y concentración si observas que te cansas mucho, procura ponerte algún descanso cuando termines una tarea.

Décima, establece un dialogo interior, que te permita valorar tu trabajo y tu rendimiento y te facilite enfrentarte a tus dificultades.

**6.** Haz un subrayado del texto y selecciona las estrategias que más te gusten.

¿Cuáles de esas estrategias vas a emplear esta próxima semana? \_\_\_\_\_,  
¿cuáles otras dejarás para la semana siguiente? \_\_\_\_\_

**Podrías aplicar esas estrategias en tu estudio.**

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>TÉCNICAS DE ESTUDIO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>TÉCNICAS DE COMPRENSIÓN ACTIVA</b>

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

**\* OBJETIVOS:**

- Mostrarte una forma de leer que te facilitará la comprensión de los textos que tienes que estudiar.
- Comprometernos en la mejora de nuestra motivación por el estudio.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.** Hoy vamos a hacer varios ejercicios de lectura comprensiva; para ello seguirás las instrucciones que te damos a continuación. Comprobarás que siguiendo esta estrategia de lectura se te hace mucho más sencillo comprender los textos y, por supuesto, aprenderlos.

- Primero lee el texto y señala en él las palabras que no conozcas, después búscalas en un diccionario o pregúntalas al profesor.
- Segundo volverás a leer, pero tratando de señalar en el margen derecho las preguntas que sobre ese texto te podría hacer el profesor si tuvieras que hacer un control de él. Memoriza la respuesta que podrías dar a esa preguntas.
- Tercer paso contesta a la cuestión ¿Con qué intención se ha escrito el texto, qué se nos quiere decir con él?

TEXTO QUE HAS DE LEER Y COMPRENDER	PREGUNTAS DE EXAMEN.
<p>¿Qué hace que un científico trabaje en su laboratorio hasta altas horas de la noche? ¿Por qué un pintor es capaz de ensuciarse con la pintura para lograr acabar su obra? ¿Por qué una madre o un padre se esfuerza en enseñar a su hijo a que aprenda a nadar? ¿Por qué alguien es capaz de esforzarse en su trabajo más allá del simple deber?...</p> <p>La única respuesta es porque con el trabajo obtiene una "Satisfacción Personal", logra sentirse mejor consigo mismo, desarrolla lo que llamamos los factores "SP", esas razones que hacen que nos esforcemos sin esperar una recompensa económica.</p> <p>Sólo conseguiremos ser buenos profesionales en nuestro trabajo si desarrollamos al máximo nuestros factores "SP" personales, si buscamos la satisfacción personal por nuestro propio trabajo.</p>	
¿CUÁL ES EL MENSAJE DE ESTE TEXTO?	

TEXTO QUE HAS DE LEER Y COMPRENDER	PREGUNTAS DE EXAMEN.
<p>Una de las causas del fracaso escolar es la falta de interés, que a veces justificamos con ideas tales como: "Para qué estudiar, si después no encuentras trabajo". Pero la verdad es que si no estudias tu futuro se verá comprometido y te será más difícil encontrar trabajo.</p> <p>A veces, se utilizan ideas aún mas peregrinas como: "Mientras más estudio, más sé; mientras más sé, más olvido; mientras más olvido, menos sé; para qué estudiar si mientras más estudio más olvido y por tanto menos sé". ¿Qué sabrías hacer si eso lo hubieras dicho cuando empezaste a andar o a hablar y hasta cuando empezaste a aprender a leer y escribir?</p>	
<p>¿CUÁL ES EL MENSAJE DE ESTE TEXTO?</p>	

TEXTO QUE HAS DE LEER Y COMPRENDER	PREGUNTAS DE EXAMEN.
<p>Los economistas tienen un concepto que llaman "COSTE DE OPORTUNIDAD" que son las perdidas que tiene una empresa al no aprovechar las oportunidades de obtener beneficios al máximo.</p> <p>En el estudio también podemos aplicar este concepto, sería "el coste de oportunidad perdida por no aprovechar las ocasiones para aprender cosas nuevas".</p> <p>Seguro que has oído decir: ¡si yo hubiera podido estudiar!, o ¡si hubiera aprovechado el tiempo! ¿Te podrá ocurrir algo así dentro de unos años? ¿Tendrás que lamentarte por no haber aprovechado el tiempo ahora?</p>	
<p>¿CUÁL ES EL MENSAJE DE ESTE TEXTO?</p>	

**2.-** Intercambia tus textos con los de tu compañero, y contesta a sus "preguntas de examen", que él haga las respuestas a las tuyas. ¿Te ha sido así más fácil comprender los textos?

**3.-** Haz una síntesis entre los tres textos ¿De qué quiero convencerte?

---



---

**Podrías aplicar la síntesis que has hecho a tu estudio.**

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD:**

**MEJORAMOS NUESTRAS CONDICIONES DE ESTUDIO**

(Fotocopiar esta actividad para los alumnos tal como se presenta aquí)

**\* OBJETIVOS:**

- Describir los factores y condiciones del estudio que nos permiten obtener mayor rendimiento con menos esfuerzo.
- Comprometernos en la mejora de nuestras condiciones de estudio.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.** Alguna vez te habrás preguntado: ¿qué es estudiar?

Estudiar es realizar una actividad personal, cuidadosa y voluntaria con el fin de comprender, memorizar y valorar aspectos del saber al objeto de conseguir una mayor y mejor formación personal.

Subraya con una línea en la definición anterior: “estudiar, es, una actividad personal, consciente y voluntaria, al objeto de conseguir una mejor formación personal.”

Subraya con una segunda línea: (actividad personal, voluntaria, mejor formación personal).

Piensa un poco, ¿con qué objeto se te ha hecho subrayar lo anterior? ¿Para qué una y dos rayas?.

**2.** Piensa un poco. ¿Qué es necesario para realizar esa actividad personal con eficacia?

Son muchos los aspectos que condicionan tu rendimiento, aquí tienes algunos de ellos:

a) Poseer unas actitudes positivas ante la materia a estudiar, un fuerte deseo de aprender, un alto grado de concentración en el estudio, una correcta aceptación de las normas y costumbres de tu instituto y del profesor.

b) Disponer de unas adecuadas condiciones ambientales y personales: los ruidos, el horario, los materiales son parte de las condiciones ambientales; tu estado físico (cansancio), y de ánimo (nervios, preocupaciones), tus capacidades (inteligencia, memoria, atención) son parte de tus condiciones personales.

c) Emplear un correcto método de estudio, unas apropiadas técnicas de trabajo.

Dicho de otra forma: Mientras más alto sea tu interés, atención y dedicación al estudio más alto será el rendimiento; mientras mejores condiciones ambientales y personales tengas más fácil será obtener buenos resultados; mientras mejores sean tus hábitos y técnicas de estudio menos esfuerzo tendrás que emplear.

**3. Vamos, pues, a empezar la mejora de nuestro estudio por lo más fácil: “¿EL DÓNDE Y CUÁNDO ESTUDIAR?”; pero antes comentemos brevemente el caso de Luz.**

Luz tiene 13 años; estudia primero de ESO. Sus notas no son lo que podríamos decir extraordinarias; pero dice que, aunque le hayan suspendido alguna en cursos anteriores, está segura de que éste aprobará todo, pues se va a esforzar mucho.

Estudia cuando le avisan que tiene un examen. Entonces se da grandes palizas a estudiar, duerme poco y hasta se le va el apetito. A veces incluso tiene que preocuparse de conseguir los apuntes de algún día que no fue a clase o, aún peor, terminar a toda prisa un trabajo que tiene que entregar.

Cuando estudia en casa, suele hacerlo donde más le apetece ese día, la cocina, el dormitorio, etc. El sitio que más le gusta es el dormitorio, dice que allí está más cómoda, porque se puede tumbar sobre la cama, puede poner música y además no la ve su padre. Claro que cuando el padre entra en su habitación y la ve se enfada mucho, le grita y discuten.

Ella cree que con aprobar los controles tendrá bastante y por tanto no se preocupa de llevar al día su cuaderno, de hacer y corregir sus ejercicios, ni de muchas otras cosas, lo que le provoca frecuentes amonestaciones por parte del profesorado.

Luz está harta de tantas broncas, quiere que la dejen en paz y aunque quisiera sacar mejores notas no sabe como conseguirlo.

Subraya los comportamientos de Luz que consideras incorrectos.

¿Podrías aconsejarle como mejorar su rendimiento?

---

---

---

**4. ¿Te parece que comentemos las condiciones que ha de cumplir el "dónde y cuándo" de tu trabajo? \_\_\_\_\_.**

- a) Es importante que te acostumbres a estudiar siempre en el mismo sitio.
- b) Será un sitio tranquilo, cómodo y bien iluminado que favorezca tu concentración; conviene que lo sientas como algo propio y personal, tuyo y para tu uso.
- c) Ordenado y con todo el material que vas a necesitar a mano, que no tengas que parar tu estudio para ir a buscar algo.
- d) Adopta una postura correcta, sentado en una silla, espalda recta y con la mesa a la altura de los codos.
- e) Procura estudiar todos los días a la misma hora; la noche es mejor para memorizar, la mañana para comprender; pero recuerda: no se puede memorizar ni comprender con sueño.
- f) Procura estar en buen estado físico antes de ponerte a estudiar, (abandona las preocupaciones y tensiones, no estudies con hambre o sueño. Si te encuentras en esa situación

un vaso de leche, un pequeño "bocata" o, tal vez, un corto paseo te ayudarán a relajarte, te alimentarán y despejarán.

De los puntos anteriores que te he señalado ¿cuáles consideras que cumple a plena satisfacción Luz?, y ¿cuáles cumples tú?

Subraya los que cumples satisfactoriamente y copia a continuación aquellos que no cumples lo suficientemente bien.

---

---

---

---

---

---

Hazte un resumen o esquema de este punto 4 en no más de una cuartilla, tenlo durante esta próxima semana junto a tu horario y míralo siempre que empieces a estudiar.

**5.** Después de haber leído estos apuntes, a lo mejor hay algún aspecto de tu estudio que consideras necesario revisar y mejorar, escribe aquí 1 ó 2 aspectos de tus condiciones de estudio que vas a mejorar esta semana: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

**Comprométete en la mejora de tus condiciones de estudio.**

**Revisa periódicamente (cada semana) el grado de cumplimiento de tus compromisos. Cada semana deberás revisarlos, modificarlos y renovarlos.**

**Ánimo; pronto notarás grandes mejoras.**

**SUBPROGRAMA:**

**DEBATES**

**ACTIVIDAD:**

**TELEADICCIÓN**

**\* OBJETIVOS:**

- Permitir a los alumnos reflexionar sobre el tema propuesto.
- Facilitar los hábitos propios de un debate, y la apertura y flexibilidad de ideas.
- Utilizar la técnica del "panel progresivo" para la elaboración de la síntesis.

**\* MATERIALES:**

- Cuestionario previo (uno por alumno y uno más por grupo para la síntesis).

**\* PROCESO DE REALIZACION:** (Puede suponer dos sesiones)

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles el tema del debate.

Segundo paso. Pedirles que rellenen individualmente el cuestionario.

Tercer paso. Formar grupos de cuatro alumnos, que deberán contabilizar sus respuestas, extrayendo conclusiones de ellas, y, además, deberán intentar establecer qué características tienen los programas de televisión que con mayor frecuencia les gustan a ellos y al resto de su familia (hermanos pequeños, padres, abuelos...)

Cuarto paso. Los grupos de cuatro alumnos se reúnen en grupos de ocho e intentan trabajar en los mismos objetivos anteriores. ¿Cuáles son las conclusiones que se pueden extraer de sus cuestionarios? y ¿Qué características tienen los programas de la T. V. que les gustan a ellos y a sus familiares (hermanos pequeños, padres, abuelos...)?

Quinto paso. Pedir que cada grupo de ocho comente sus conclusiones al resto de la clase e ir apuntando en la pizarra una síntesis de las mismas.

Sexto paso. Una vez realizada la síntesis, intentar analizar entre todos las razones y consecuencias de las características de los programas que más gustan.

Séptimo paso. Reservar los diez minutos finales para valorar la marcha del debate, cómo ha funcionado y cómo podremos hacer que en una próxima sesión nos salga mejor.

**CUESTIONARIO PARA EL DEBATE "TELEADICCIÓN"**

Este cuestionario nos servirá para después unir todas vuestras respuestas individuales e intentar realizar un estudio sobre el consumo de la T. V. en nuestras casas. No es necesario que pongas ningún nombre. Contesta a las preguntas que se ajusten a tu situación personal.

¿Qué miembro de tu familia pasa más horas al día viendo la T. V.? \_\_\_\_\_

¿Hasta qué hora suele estar viendo la T. V. por las noches? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas de promedio diario pasas tú viendo la T. V.? \_\_\_\_\_

¿Hasta qué hora sueles quedarte tú viendo la T. V. por las noches? \_\_\_\_\_

¿Qué programas de T. V. suele preferir tu padre? \_\_\_\_\_

¿Qué programas de T. V. suele preferir tu madre? \_\_\_\_\_

¿Qué programas suelen preferir tus hermanos pequeños? \_\_\_\_\_

¿Qué programas de T. V. suelen preferir tus abuelos? \_\_\_\_\_

¿Qué programas reúnen a toda la familia frente a la T. V.? \_\_\_\_\_

¿Qué programas concretos viste ayer en la T. V.? \_\_\_\_\_

¿Según tu criterio, qué le falta a la T. V. actual? \_\_\_\_\_

¿Si pudieras cambiar, mejorar algo de la T. V., qué cambiarías? \_\_\_\_\_

Rellena este cuadro con tus opiniones:

TIPOS DE PROGRAMAS	¿CÓMO SON?	¿QUÉ LES FALTA?
INFORMATIVOS.		
DOCUMENTALES		
PELÍCULAS.		
CONCURSOS		
MUSICALES		
DIVULGATIVO CULTURALES		



<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>TÍOS Y SOBRINOS, DESCRIBO CÓMO ERES, IMITO A MI COMPAÑERO</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Permitir a los alumnos realizar una descripción de su imagen personal.
- Facilitar la apertura y contacto entre ellos.

**\* MATERIALES:**

- Lápices y papeles.

**\* PROCESO DE REALIZACION:** (Actividades alternativas, se pueden hacer todas o sólo alguna de ellas, la tercera no conviene hacerla sin haber realizado antes la 1 o la 2)

Primer paso. (Tíos y sobrinos) Tres a seis alumnos harán de tíos, los demás de sobrinos. Informar a los sobrinos que van a recibir la visita de un tío que no les ha visto en la vida así que le han escrito una carta con su descripción para que tu tío te reconozca en el aeropuerto (decídes que no pueden poner en ella su nombre). En su descripción han incluir, como mínimo, un párrafo referido a sus rasgos físicos y otro a sus cualidades o rasgos de conducta. Se da un tiempo para que cada alumno escriba su propia descripción.

Segundo paso. Todas las descripciones se recogen y mezclan. Cada tío por turno elige una, la lee e intenta averiguar a quién se refiere la descripción. Gana el tío que más compañeros identifique.

Tercer paso. (Describo cómo eres) En una bolsa se introducen papeles con los nombres de todos los compañeros de la clase. Por turnos cada alumno sacará un nombre de la bolsa y sin comentar con los demás quién le ha tocado tendrá unos minutos para hacer una descripción (por escrito) de ese compañero (rasgos físicos y de conducta, sin poder mencionar el nombre).

Cuarto paso. Cada alumno lee ante los compañeros su descripción, los compañeros deberán descubrir el nombre del compañero del que se trata.

Quinto paso. (Imito a mi compañero) Se piden parejas de voluntarios (es conveniente en esta dinámica no forzar a nadie a participar si no es voluntariamente). Cada miembro de la pareja intentará realizar una imitación (un mimo) de algún rasgo o conducta de su compañero de pareja.

Se debe recompensar y favorecer el buen humor, la originalidad, la tolerancia...

Último paso. Se les hacer reflexionar sobre la actividad. ¿Conocen ahora mejor los rasgos de sus compañeros? ¿Están más dispuestos a aceptarse y colaborar mutuamente?

**SUBPROGRAMA:**

**MEJORA DEL RAZONAMIENTO**

**ACTIVIDAD:**

**TRAS LAS PISTAS**

**\* OBJETIVO:**

- Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo.

**\* MATERIALES:**

- Una hoja y un bolígrafo por alumno y una copia de las historietas que siguen por grupo de alumnos.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Paso previo. Se explica la actividad. Se trata de simular que somos un equipo de detectives que tiene que descubrir unos asesinatos. Lo que vamos a hacer es formar diferentes equipos. Cada equipo debe intentar resolver los casos que le toquen, aquel equipo que más casos resuelva será el ganador. Dejarles claro que la actividad es una excusa para poder observarles en su trabajo en grupo y así poder buscar medidas encaminadas a mejorarlo ( Se puede utilizar la guía de observación de la actividad "Colonia espacial JK2").

Primer paso. Organiza la clase en grupos de cuatro a seis alumnos y entregadles fotocopias de las historias. Explicadles que tienen 30 minutos para intentar resolverla.

Otra posibilidad es entregar un caso diferente a cada grupo e irlos cambiando de grupo en grupo cada 6 min. Permite ahorrar fotocopias y crea un mayor ambiente de emoción y competencia entre grupos.

Segundo paso. Se dibuja en la pizarra un cuadro de doble entrada (como el que sigue) para cada caso. En sus casillas se escribirá la solución que propone cada grupo para cada caso y las razones que se aducen para ello. No se deben aceptar debates en este punto.

**CASO 1. "EL DEGUSTADOR"**

GRUPOS	SOLUCIÓN	RAZONES
1		
2		
3		
4		

Tercer paso. A la vista de lo apuntado en la pizarra se abre un debate general para tomar un acuerdo sobre la solución del caso. Se procede de igual forma con los otros casos.

Cuarto paso. Se analiza el funcionamiento de los grupos pequeños (su nivel de eficacia, su organización, la colaboración e implicación de todos sus miembros) y se compara con lo ocurrido en la fase de debate general (eficacia, organización, participación).

## **SOLUCIONES A LOS CASOS PROPUESTOS:**

### Caso 1. "EL DEGUSTADOR".

El asesino es el que escribe la carta; cómo, si no, podía saber lo que decía una de sus víctimas, la anciana, y el número de terrones de azúcar que se tomaba. No necesitaba forzar la puertas pues se podía introducir en las casas diciendo que era policía.

### Caso 2. "LA BELLA Y EL FEO"

Lo descubrió al resbalarse en la cera que se le había caído a la chica en la entrada de la habitación. Él tenía ese espejo porque le gustaba verse parecido a su padre, esbelto, delgado y atractivo; pero no quería que su esposa lo supiera y descubriera que estaba avergonzado de sí mismo. No quería que su mujer descubriera lo que nunca podría tener, un hombre guapo.

### Caso 3 "ROBO EN EL BAR"

El cliente era cómplice del robo y el otro le hirió para quedarse el dinero. El cliente asesinó al camarero para evitar ser acusado. ¿Por qué no mató el ladrón al cliente? ¿Por qué no se le encontró ninguna pistola al ladrón? ¿Cómo pudo la bala ir a parar a la puerta, más lógico sería que fuera hacia el interior? ¿Si el camarero tenía un arma por qué no la utilizó? ¿Sostenía el arma en la izquierda, y había entregado unas monedas con la derecha, era diestro? ¿Si el camarero se negó a darle el dinero como se le encontró dinero al sospechoso?

### Caso 4 "OJO CON LOS TRAIADORES"

Les había dicho que no se movieran de la casa y aunque ellos habían abandonado el coche en un bosque fuera de la casa en el jardín había huellas de ruedas de otro coche. La distribución de los cómplices hacer pensar que querían asesinarles en el momento que se acercarán él y el jefe al centro de la sala a ver las joyas.

### Caso 5 "VUELO ARRIESGADO"

En todos los casos anteriores de tormenta los pilotos avisaban a la compañía del estado y marcha de su vuelo. En este último vuelo el piloto ni siquiera avisa de que se ve obligado a hacer un aterrizaje de emergencia.

### Caso 6. "EL ENGAÑO"

Es cierto que Gabriel fue engañado a la encerrona; pero no es menos cierto que quién lo mató no fue Tomás sino una tercera persona, la misma que disparó a Tomás. Esa persona era Elena, así se libraba de los dos hombres y se llevaba el dinero de la caja fuerte, cuando llegara la policía creerían que unos ladrones habían robado en la casa de un hombre rico y que uno de ellos fue muerto por el dueño, mientras otro huía con lo robado; por supuesto el dueño, también había muerto en el intercambio de disparos.

### **TRAS LA PISTA. CASO 1. "EL DEGUSTADOR"**

Estimado D. José: Como amigo y colega me he decidido a escribirle para solicitar su colaboración en el siguiente caso.

Todos lo conocen como el caso del "degustador". Sus víctimas son 9 hasta ahora y todavía no hemos podido detener al culpable.

La primera de sus víctimas fue una anciana a la que no le sirvieron de nada sus súplicas de clemencia. Con intervalos de quince días siguió asesinando personas hasta hace una semana que cometió su noveno delito. Próximamente hará el décimo si no lo detenemos. El método siempre es el mismo: se introduce en el hogar sin forzar la entrada, asesina a su víctima con brutalidad y a continuación se detiene a prepararse un café con dos terrones de azúcar, preocupándose de no dejar ninguna huella, parece saber muy bien como hacerlo.

Las rondas entre delincuentes habituales no han dado resultado, sólo disponemos de dos sospechosos. El primero es un ladrón al que se le encontró saliendo del edificio con objetos robados, pero hemos comprobado que no pudo cometer cuatro de los anteriores crímenes pues estaba en prisión. El segundo es J. que no ha podido justificar dónde estaba en las fechas y horas de los asesinatos y ha sido detenido en otra ocasión por otro asesinato realizado con un arma blanca como en tres de los crímenes que nos ocupan.

Espero que nos pueda aportar alguna orientación que nos ayude a resolver este caso. Un saludo de su amigo Francisco, comisario de Fontplou.

### **TRAS LA PISTA. CASO 2. "LA BELLA Y EL FEO"**

No habían pasado tres días desde nuestra boda, o más bien del acuerdo comercial que me llevó desde mi fría cabaña a una lujosa habitación del castillo. Mi padre había accedido a entregarme al dueño del castillo a cambio de unas tierras; para el gordo enano de mi nuevo marido quedaron mis dieciocho años, mi belleza y dulzura.

Nunca tuve miedo, aunque mi nuevo señor distaba mucho de ser lo que cualquier joven hubiera deseado como esposo. Tenía enormes ojos saltones y de mirada miope, boca siempre húmeda de la que faltaban unos cuantos dientes. Pero siempre me trató de forma considerada, nunca me obligó a hacer nada que yo no quisiera y me dio todo lo que le pedía; aunque me prohibió que entrara en una habitación del castillo. Evidentemente yo se lo prometí, aunque dos horas después rompí mi promesa.

Utilizando una vela me dirigí a la habitación; al abrir la puerta lancé un grito de espanto y me quemé la mano con la cera caliente que se cayó al moverme. Frente a mí había una mujer extraordinariamente alta y delgada que me miraba con ojos de miedo. Pronto descubrí que se trataba de un espejo que deformaba al que se miraba en él haciéndole parecer alto y delgado. Además únicamente había en la habitación una mesa y un cuadro del padre de mi esposo, un hombre alto, fuerte y bien parecido, todo lo contrario que su hijo.

Poco después llegó a mí mi esposo muy enfado y cojeando. Me acusaba de haber entrado en la habitación secreta. Yo lo negué con lágrimas en los ojos. Él, para demostrármelo, me arrastró a la habitación y mientras me enseñaba donde se había caído, lo vi en el espejo lo bien plantado que parecía. Inmediatamente comprendí cómo logró averiguar que había entrado en la habitación y por qué no quería que yo entrara nunca.

### **TRAS LA PISTA. CASO 3. "ROBO EN EL BAR"**

Un individuo fue sorprendido al salir del local, cuando un policía intentó cogerle, le clavó en el cuello el cuchillo que llevaba y se dio a la fuga; el policía en la lucha le disparó con su arma y lo mató. Le encontraron en los bolsillos 1.532 euros en billetes y monedas, una navaja, un puñado de llaves atadas a un cordón y un mínimo de heroína.

Sin embargo el inspector estaba deteniendo a otro sujeto que estaba en el interior del bar con la cara ensangrentada pues le habían golpeado brutalmente con una botella. Según su versión los hechos ocurrieron así. Desde el fondo del bar donde estaba tomándose un café a última hora del día, vio al individuo, detenido por la policía, junto a la caja amenazando al camarero y exigiendo todo el dinero, que un sábado y a esa hora debía ser bastante. El camarero se negó y pulso un botón de alarma, el sospechoso perdió los nervios le pegó un tiro al camarero y le golpeó a él con una botella en la cara.

El inspector miró la escena del crimen: El bar era un largo pasillo con la caja registradora cerca de la entrada. El camarero tenía una bala en la cabeza, que después de atravesarle el cráneo se había incrustado en la puerta de entrada. De su mano izquierda colgaba un revolver, mientras al lado de su derecha había unas monedas caídas. No había ninguna otra arma ni en el bar ni en sus alrededores.

¿Por qué detenía el inspector como acusado de asesinato al cliente herido del bar?  
¿cómo se pudieron producir los hechos según la versión del inspector?

### **TRAS LA PISTA. CASO 4. "OJO CON LOS TRAIADORES"**

Había sido un fin de semana infernal; el viernes había llevado a dos atracadores venidos de una ciudad lejana hasta una casa en el campo donde podían esconderse. Allí les había dejado con la orden de no salir de la casa para nada hasta el atraco. Durante el sábado estuve preparando todos los detalles del plan y el domingo recogí a los atracadores. Si todo salía bien, al volver a la casa podrían entregar las joyas al jefe y cobrar por el trabajo.

Después del atraco huyeron en el coche, que escondieron en un bosque que había algo separado de la casa; para entrar en la mansión saltaron la tapia y se colaron por la ventana del sótano; tenían que esperar al comprador de las joyas en una sala interior sin ventanas y con una única salida, la puerta.

Para hacer tiempo mientras esperaba, me asomé a la puerta principal de la casa; como siempre el paisaje era el mismo: maleza descuidada cubierta de una capa de nieve y unas largas y profundas huellas de neumáticos que desaparecían detrás de la tapia delantera. Al entrar vi a mis cómplices esperándome en la habitación; uno de ellos estaba junto a la puerta, mientras que el otro se había sentado al fondo; las joyas estaban sobre la mesa en el centro de la sala. Por lo que decidí poner en marcha el plan contra traiciones; volví a salir de la sala con disimulo y cerré la puerta con cerrojo, esperando poder avisar al jefe cuando llegara antes de que entrase en la habitación.

¿Cómo me di cuenta de que podían pretender traicionarme?

### **TRAS LA PISTA. CASO 5. "VUELO ARRIESGADO"**

- Menuda tormenta se nos viene encima. De hecho ya la lluvia golpeaba con fuerza el fuselaje del avión y un espantoso manto de nubes grises se cernía sobre nosotros; inmediatamente empezaron los relámpagos y con ellos los vaivenes del avión. Después de media hora larga logramos salir de la tormenta y pensé: ¡ya pasó el peligro! Es hora de dormir; dicho y hecho me quedé totalmente traspuesto.

Me habían pedido que investigará un caso de tráfico de drogas que se producía entre las islas del Caribe por medio de los aviones de una compañía, así que tuve que viajar en ellos como investigador geográfico durante mucho tiempo. En muchos de esos viajes habíamos tenido que atravesar largas tormentas o habíamos sufrido alguna avería, pero en todos los casos el piloto reportaba a la compañía la situación del avión y las condiciones de vuelo en las que se encontraba, pero en ningún caso tuvimos que ser rescatados en medio del mar.

De pronto me desperté; el avión volvía a bambolearse y el piloto con expresión de angustia me dijo que tenía que hacer un aterrizaje de emergencia en una isla próxima. Al aterrizar él se dedicó a revisar el motor, mientras a mí me mandaba por unas cervezas al bar del aeropuerto de la isla. Una vez que pasó la tormenta volvimos a despegar y en medio del vuelo de vuelta a casa le pedí mostrándole mi pistola que llamará por radio a la policía del aeropuerto de destino, pues llevaba un detenido y una carga de droga. ¿A quién llevaba detenido? ¿Cómo me di cuenta de que se había producido la carga de la droga?

### **TRAS LA PISTA. CASO 6. "EL ENGAÑO"**

Tomás, cada vez más nervioso, sintió de nuevo la tentación de salir de su escondite detrás de la vidriera. Pero siguió quieto, tan quieto e inútil como su propio corazón. Hacía más de una hora que había dejado todo preparado, la caja fuerte ya estaba abierta y las alarmas desconectadas, lo único que esperaba es que entrara el intruso y que él ... lo matara.

Pensó en Elena y recordó cómo había empezado todo. Hace un año la conoció en círculos de negocios poco legales; en ese momento vivía con Gabriel, su amante y el hombre con el que Tomás había entrado en negocios. Gabriel era un mal sujeto capaz de cometer un asesinato y hacerte cobrar el seguro de tu negocio por un incendio oportunamente provocado.

Elena temía que Gabriel se vengara de Tomás y de ella, por haberse hecho amantes, así que acordó con Tomás una manera de deshacerse de él. Le harían saber que Tomás guardaba el dinero del seguro recién cobrado en su caja fuerte y que ese fin de semana no iba a estar en la casa. Gabriel, engañado con esa artimaña, picó el anzuelo, y allí estaba Tomás esperándole para matarle y decir luego a la policía que lo había encontrado robando y lo había matado en legítima defensa. Y así lo hizo, pero cuando estaba llamando a la policía empezó a intuir que él era el engañado, ninguno de los cristales de la vidriera que le escondía estaban rotos a pesar de que sus balas o las de Gabriel tenían que haberlos atravesado, sin embargo allí estaba Gabriel muerto con un disparo en el corazón. Tomás no pudo seguir reflexionando sobre lo que le hacía temer que había sido engañado, pues un disparo le atravesó el cerebro.

¿En qué había consistido el engaño? ¿Quién era el engañador? ¿Quién el engañado?

**SUBPROGRAMA:**

**DESPEDIDA FINAL DE CURSO**

**ACTIVIDAD:**

**IMAGINAR EL FINAL E HISTORIA EN CASCADA**

**\* OBJETIVO:**

- Hacer tomar al grupo conciencia de que en un breve periodo de tiempo se habrán de separar.
- Incrementar los buenos deseos entre los alumnos cara a la despedida de curso.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso (Imaginar el final). Los alumnos durante unos minutos y con los ojos cerrados deben imaginar que es el ultimo día del curso y que se están marchando. ¿Qué sentimientos y comportamientos se les producirían?

Segundo paso. Se comentan sus impresiones y sentimientos.

Tercer paso. Se les pide que piensen en algo que les hubiera gustado decir o hacer durante el curso que está a punto de terminar, para que lo exterioricen en ese momento.

Se les debe rogar que elijan sentimientos positivos y rechacen todo lo negativo que se les pueda ocurrir.

Cuarto paso (Historia en cascada). El profesor inicia una historia (referida a un inicio de vacaciones) en la pizarra. Por ejemplo: "Hoy empezamos las vacaciones y nos vamos al pueblo a visitar a los abuelos, allí me esperan mis amigos con los que pienso..."

Quinto paso. En sucesivos turnos los alumnos irán continuando la historia como más les guste. La única condición es que los personajes han de ser ficticios, no pueden ser compañeros de la clase, ni introducir personajes identificables con alumnos. La historia puede tener personajes fantásticos (fantasmas, extraterrestres...)

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>VALORACION DE LA HORA DE TUTORIA</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>DEBATE DE VALORACIÓN SOBRE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Recabar la valoración del alumnado sobre las actividades de tutoría realizadas.
- Recoger información útil para replantear el próximo Plan de Acción Tutorial.
- Motivar la participación del alumnado en las actividades a fin de favorecer la labor tutorial del año próximo.

**\* MATERIAL:**

- La "hoja de evaluación de las actividades de tutoría".

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Se puede hacer un debate abierto utilizando como guión la "hoja de evaluación de las actividades de tutoría". Se les leen las preguntas y se recogen sus opiniones y sugerencias.

O bien, se reproduce fotocopiada la hoja y se deja unos minutos a los alumnos para contestarla, después de lo cual se hará el debate abierto. En este caso podremos disponer de una información mas objetiva y detallada sobre la valoración del alumnado, que evidentemente nos puede ser de gran utilidad; además, para motivar el debate podemos leer de vez en cuando algunas de las valoraciones de los alumnos.

En ambos casos conviene ir dirigiendo el debate hacia la obtención de conclusiones sobre la utilidad de la tutoría y sobre cómo mejorarla. La primera de nuestras intenciones pretende aumentar la motivación e interés del alumnado hacía la tutoría, mientras que la segunda busca enriquecer nuestro programa y actividades como tutores.

Nota: Recordar incluir en las valoraciones del debate todas las actividades de tutoría: las que se han realizado en grupo y las individuales.



### HOJA DE VALORACION DE LAS ACTIVIDADES DE TUTORIA

Con el fin de facilitar la ocasión para aportar vuestras propuestas y valoraciones sobre la tutoría, te pedimos que contestes este cuestionario anónimo (no pongas en él tu nombre).

1.- Las actividades realizadas dentro de la tutoría te han resultado: (pon una X)

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Interesantes.				
Comprensibles.				
Fáciles.				
Útiles.				
Han respondido a lo que esperabas de ellas.				
Te ha gustado tener entrevistas personales con tu tutor.				

2.- ¿Cuál fue la actividad más...?

interesante \_\_\_\_\_

aburrida \_\_\_\_\_

útil \_\_\_\_\_

innecesaria \_\_\_\_\_

difícil \_\_\_\_\_

3.- ¿Qué actividades suprimirías? \_\_\_\_\_

¿Qué actividades añadiríais? \_\_\_\_\_

4.- Gracias a estas actividades he mejorado.....: (pon una X)

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Mis técnicas de trabajo y rendimiento en los estudios.				
Las relaciones entre compañeros.				
Mi información sobre otros estudios.				
Han hecho que el curso me sea más agradable.				
Me han ayudado a conocerme mejor.				
Tengo mas claro mi futuro profesional.				
Me han aportado ayuda personal en lo que precisaba.				