

**“PROPUESTA CONCRETA DE ACTIVIDADES”**

**TUTORÍAS GRUPALES DE 4º ESO**

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

<b>4ºESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>PRIMER TRIMESTRE</u>.</b> <i>(Modificables según necesidades y demandas del alumnado)</i>			
<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. <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
MEJORA DE LA CONVIVENCIA.	Entrevista y soltar lastre	Dar una oportunidad para intercambiar experiencias.	14-15
	Descubre la clave y Cuestionario Inicial.	Identificar el nombre de sus profesores. Recoger los datos iniciales de interés del alumnado.	16-19
ELECCIÓN DE DELEGADOS.	Debate sobre tipos de delegados.	Motivar para una elección responsable.	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 compromiso de colaboración en la mejora del rendimiento y la disciplina.	23-25
TÉCNICAS DE ESTUDIO.	Trabajamos nuestra memoria (y su continuación)	Facilitar estrategias para memorizar.	26-28
	Trabajamos nuestra capacidad de recordar (y su continuación)	Facilitar estrategias para recodar y mejorar la concentración.	29-31
MEJORA DEL RENDIMIENTO.	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.	32-33
ASESORÍA VOCACIONAL.	Mi imagen personal.	Aportar oportunidades de reflexión personal, mejora del autoconocimiento y propiciar una posterior toma de decisión vocacional ajustada.	34-36
	Intereses y capacidades.		37-41
	¿Qué tipo de trabajo quieres?		42-45

<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 hacia 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.

**\* 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. 25 minutos.
- Entrega de fotocopias de horarios y de lista de materiales. 10 minutos.
- Actividad "Busca y captura". 15 minutos.
- Información sobre la E.S.O. y sobre normas de convivencia. 20 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. Busca y captura").

**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. BUSCA Y CAPTURA.</b>
---

**\* OBJETIVO:**

- Aportar elementos de contacto e identificación entre el alumnado.

**\* MATERIALES:** "La lista de busca y captura"

- Tenéis que encontrar dentro de vuestro grupo elementos que a todos os gustan y otros que a todos no os gustan.

Elementos que	Nos gustan	No nos gustan
a. Un juego.		
b. Un programa de T. V.		
c. Un o una cantante.		
d. Un regalo recibido.		
e. _____		

**"Lista de experiencias compartidas"**

- Experiencias que todos habéis tenido. (Señalad y comentad las que habéis tenido).

- Algo que hemos hecho con los amigos y de lo que estamos contentos.
- Una vez que sustrajimos algo que no deberíamos haber cogido.
- Una vez que nos sentimos marginados.
- Una vez que pasamos mucho miedo.
- \_\_\_\_\_.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Se reparte la clase en grupos de 4-6 alumnos, y se les da la hoja con la lista o se copia en la pizarra. Se les deja unos 10 minutos para que rellenen la primera parte.

Segundo paso. Se leen las hojas de los diferentes grupos y se comentan. Destacaremos que tienen muchas cosas en común que pueden compartir.

Tercer paso. Se repiten los pasos anteriores con la segunda parte "la lista de experiencias compartidas". Se trata de compartir vivencias dentro del pequeño grupo (no es necesario comunicar las experiencias al gran grupo).

*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: Además de áreas 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 ahora) 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. 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.

**ACTIVIDADES DE ACOGIDA AL INICIO DEL CURSO.**  
**EXTRACTO DEL REGLAMENTO DE REGIMEN INTERNO.**

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, recogándose 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>ENTREVISTA Y SOLTAR LASTRE</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Facilitar una oportunidad para que todos puedan apreciar sus experiencias positivas y reconocer las negativas.
- Desarrollar la creatividad y expresividad de los alumnos.

**\* PROCESO DE REALIZACION:** (La primera permite crear un ambiente de confianza)

• Actividad 1. Entrevista.

Primer paso. Pedir a los alumnos que se sienten en grupos de cuatro o seis alumnos a su libre elección (deben ser un número par de miembros y sentirse cómodos en el grupo).

Segundo paso. Cada alumno del grupo hará una entrevista (puede utilizar el guión que se adjunta y añadirle cuantas preguntas desee) a uno de los compañeros de su grupo. Uno tras otros harán de entrevistado y de entrevistador. Las entrevistas deben recogerse por escrito.

**MODELO DE ENTREVISTA.**

**NOMBRES DEL ENTREVISTADOR Y DEL ENTREVISTADO:**

- ¿Cuál ha sido la experiencia más feliz de tu vida?
- ¿Cómo te gustaría que fueran tus amigos?
- ¿Qué ambiente te gustaría y qué actividades querrías que hiciéramos en estas clases?
- ¿Si tuvieras mucho dinero qué te agradaría hacer con él?
- ¿Qué cualidades tuyas crees que más estiman tus amigos?
- ¿Qué cualidades estimas más de tus amigos?
- ¿Qué te gustaría conseguir en este curso?
- ¿Qué le pedirías a tus compañeros de clase?

• Actividad 2. Soltar lastre.

Primer paso. Explicar el objeto de la actividad (compartir con los compañeros experiencias de nuestra vida), y el proceso de realización. Informarles de que les vamos a pedir un ejercicio de imaginación.

Cada alumno deberá ir apuntando en *dos hojas diferentes* cuantas experiencias positivas y negativas recuerdan haber tenido en su vida. Después comentarán en su pequeño grupo esas experiencias (las negativas sólo si lo desean hacer). Para facilitarles recordar algunas experiencias se les puede ir leyendo el texto siguiente.

Pedidles que se imaginen de bebés, de unos meses de edad, qué experiencias recuerdan (en una hoja apuntarán muy brevemente las experiencias positivas que recuerdan, y *en otra diferente las negativas*). Pensad ahora en vuestra época de preescolar, qué recordáis de ella. Qué experiencias tenéis de los primeros años de primaria. O tal vez, experiencias que tuvisteis al aprender a nadar, o a montar en bicicleta... Debéis escribir una breve nota que os recuerde esa historia vivida, pero recordad hacerlo en hojas diferentes según se trate de situaciones felices o de ocasiones tristes o de desazón.

También podéis apuntar anécdotas con amigos, familiares... Ocasiones en que os perdisteis, o hicisteis alguna trastada sonada... Recordad vuestra llegada al instituto, vuestras primeras experiencias en él. A lo mejor habéis tenido una oportunidad de comportaros de una forma digna, heroica o loable..., o quizá tuvisteis en alguna ocasión experiencias desagradables, tristes, penosas...

Segundo paso. Pedir a los alumnos que escondan la hoja con todas sus experiencias negativas. Ahora se trata de recordar sólo las positivas, de "soltar lastre", de sólo percibir las experiencias positivas. Estamos entre compañeros con los que nos sentimos a gusto y sería bueno compartir con ellos algunas de las experiencias positivas que hemos recordado haber tenido. Cada alumno deberá explicar a sus compañeros dos o tres de sus experiencias positivas.

Tercer paso. Si algún grupo desea compartir alguna experiencia negativa puede hacerlo, pero para ello es preciso que cuenten con una actitud de acogimiento y sin valoración crítica ante la narración del compañero que se anima a compartirlas.

Último paso. Después de haber realizado las dos actividades es positivo dedicar unos minutos finales a la valoración de la actividad de la jornada.

¿Se han sentido a gusto? ¿Han participado con interés y cordialidad?

¿Les han permitido las actividades aproximarse más, conocerse mejor, sentirse más identificados con los compañeros?

¿Todos hemos escondido nuestras experiencias infelices, hemos contado alguna de las positivas, qué consecuencias positivas y negativas tendría para la vida tener una actitud semejante como costumbre? ¿Solemos comportarnos de esta manera en ocasiones, recordar lo bueno y olvidar lo desagradable?

¿Creen que en esta clase pueden encontrar el apoyo de sus compañeros para conseguir sentirse a gusto y tener un curso exitoso y feliz?

<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.
- 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 una 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.





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

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

\* 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  
están mis amigos, ya estudiaba en él el año pasado...).....  
.....

\* ¿Conoces los estudios que puedes hacer cuando acabes la E. S. O.? .....  
¿Tienes claro qué estudiarás al terminar cuarto? ..... ¿Cuál es tu decisión de cara al curso próximo  
(estudiar, trabajar, qué, dónde)? ..... ¿Las  
opativas que estás cursando son las más apropiadas para lo que deseas estudiar después? .....

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

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

.....

\* ¿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? .....

\* ¿Tu interés por los estudios es? (bueno, normal, flojo) .....

¿Cuántas horas dedicas por termino 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 si la pones por la zona central es que no muestras una tendencia clara hacia uno u otro de esos rasgos.

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

\* ¿Quieres decirnos algo más?.....

.....

La Bañeza, a ..... de ..... de .....

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ELECCION DE DELEGADOS</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>VALORACIÓN DE TIPOS DE DELEGADOS</b>

**\* OBJETIVO:**

- Analizar las características de varios tipos de delegado.
- Motivar a los alumnos para una elección responsable y a colaborar con el delegado.

**\* MATERIAL:**

- Documento "Cuatro tipos de delegados"

**\* PROCESO DE REALIZACION.**

Primero leed el documento y analizadlo a través de un debate abierto (no se deben utilizar ejemplos reales). Se puede partir de que por no haber delegados ideales, lo mejor sería señalar qué características deseamos que tenga el delegado y cómo podemos colaborar todos para conseguir que ese delegado o delegada pueda desarrollar sus tareas a plena satisfacción.

<b>Documento: "CUATRO TIPOS DE DELEGADOS"</b>
---

Para analizar mejor la conducta propia de los delegados los clasificaremos en cuatro grupos. Como toda clasificación artificial, es incompleta; la realidad no resulta tan simple.

\* El delegado autoritario: Aporta él mismo la solución a los problemas que surgen en el grupo, no consulta, ni deja participar a los demás. Se siente único responsable del buen funcionamiento de todo lo que le encomiendan. Su objetivo es la eficacia, el que las cosas salgan bien. Crea climas de clase poco confiados y, tal vez, algo agresivos.

\* El delegado "laissez faire" (dejar hacer): No aporta soluciones a los problemas, pretende que se solucionen solos. Cree que lo mejor es dejar a todos actuar según sus propias reglas o intereses (¿yo no soy quién para decir a los demás qué deben hacer). Deja participar libremente, pero no coordina, ni organiza la colaboración del grupo. Su objetivo es no sentirse presionado o en conflicto con el grupo. Propicia climas de clase desordenados e incluso frustrantes, aunque en un principio pueden resultar cómodos para el grupo.

\* El delegado democrático: Favorece la participación de todos en la solución de los problemas, coordina y promueve la colaboración del grupo. Considera su responsabilidad como un servicio al grupo. Su objetivo es un trabajo eficaz en un ambiente de colaboración y respeto mutuo. Si obtiene la colaboración del grupo propicia climas de clase cordiales y confiados; si no tiene la colaboración de todos provoca agresividad y desorden.

\* El delegado "Voz de su amo": Sólo considera las opciones o propuestas que le aporta "su amo" (su amo puede ser el profesor; pero también el grupo, en ese caso tenemos el delegado cuya función es defender a los alumnos y enfrentarse a los profesores). Su objetivo es dar satisfacción al "amo". Da lugar a que la clase se enfrente con él si el amo es el profesor, o al enfrentamiento con el profesor si el amo es el grupo.

<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:

**SUBPROGRAMA: ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LA EVALUACIÓN**

**ACTIVIDAD: ACTIVIDAD POSTERIOR A LA EVALUACIÓN "CERO"**

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.

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD:**

**TRABAJAMOS NUESTRA MEMORIA**

**\* OBJETIVO:**

- Facilitar estrategias que ayudan a memorizar.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

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

Pedirles que memoricen esta lista de ciudades de Europa. Cada alumno debe emplear la técnica que desee, la que con más frecuencia use:

“Roma, Moscú, París, Londres, Madrid, Berlín, Lisboa, Dublín, Bruselas.”

Copiarles en la pizarra esta lista de números y darles un minuto para intentar memorizarla, pero pedirles que intenten primero ordenar o clasificar los números, según el criterio que deseen (a. orden de mayor a menor, b. números de una y de dos cifras, c. números menores de 10, menores de 20 y menores de 30, d. razón de relación entre los números...)

“3, 21, 9, 18, 15, 24, 6, 27, 12, 30, 0.”

Preguntarles si de esta segunda forma les ha sido más fácil recordar los números.

Se les puede también preguntar si es más fácil recordar los pasos que se precisan para resolver un problema o hacer un experimento cuando nos los dan ordenados o cuando nos los dan desordenados, si es más fácil utilizar un aparato electrónico, realizar una rutina en el ordenador, seguir las instrucciones de una receta de cocina, etc. cuando sus datos están ordenados o cuando los encontramos desordenados.

Segundo paso. Escribirles en la pizarra los pasos que es necesario dar para utilizar el teléfono, pero avisarles que están desordenados y primero deben ordenarlos:

“Saludar y hablar. Esperar a que dé la señal de línea disponible. Descolgar el auricular. Aguardar a que al otro lado de la línea contesten. Marcar los números del teléfono al que se desea llamar.”

Invitarles a que ahora empleen la siguiente estrategia para recordar ese procedimiento. Que seleccionen la primera letra de cada uno de los pasos y formen con ella una palabra que deben intentar memorizar como instrumento que les facilitará el recordar el proceso.

Tercer paso. Solicitarles que expliquen qué pasos utilizan cuando han de aprender una fórmula, una lista de nombres o datos muy extensa, una definición...

Cuarto paso. Recoger en la pizarra las sugerencias de los alumnos que se consideren de interés y utilidad para aprender de memoria conceptos.

Quinto paso. Entregar fotocopiada la unidad “Trabajamos nuestra memoria. Continuación”, comentarla y sugerirles que la trabajen en casa para aprender las estrategias que en ella se proponen. Insistirles en la necesidad de aplicar esas estrategias de forma sistemática para conseguir habituarse a ellas.

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD: REPASO DEL SUBRAYADO Y DEL RESUMEN (CONTINUACIÓN)**

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

**OBJETIVO:**

- Presentarte una metodología de trabajo para memorizar.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.** Lee, subraya y estudia.

**ME ESFUERZO POR MEJORAR MI MEMORIA.**

¿Qué factores influyen en tu capacidad de recordar?

a) La concentración y atención con la que estudias, b) tu interés y ganas por aprender, c) tu nivel de fatiga mental, d) la dificultad del tema, e) el uso de técnicas de estudio adecuadas, f) tus costumbres de estudio y de hacer trabajar a tu memoria.

¿Hay medios de aprender de memoria con más eficacia?

Sí, por supuesto; aquí te proponemos unas pautas:

a) no pretendas aprender la lección tal cual esta escrita, aprende sólo lo importante y únicamente después de haberlo comprendido (haz subrayados y esquemas);

b) cuando intentes aprender de memoria algo, dale sentido; puedes utilizar la serie de preguntas (¿Quién, cómo, para qué, dónde, cuándo, etc.) o un guión del tipo: introducción o justificación / desarrollo del tema / conclusión o síntesis;

c) si el texto es muy largo divídelo en trozos más cortos, pero recuerda repasar los primeros trozos a medida que vayas aprendiendo los segundos y terceros;

d) no quieras aprenderlo de una sola vez, estúdialo y repásalo varias veces;

e) mientras más recursos (la vista, el oído, la escritura, el ritmo, etc.) utilices en tu aprendizaje, mejor será; así pues, el escribir varias veces el dato a memorizar te puede resultar muy útil; más aún si lo haces sobre una hoja que mirarás repetidas veces en sucesivos días.

f) la capacidad de recordar algo se pierde a medida que pasa el tiempo, pero existe una técnica que impide olvidar y, además, hace aprender mejor: dicha técnica se llama "repasar". Mientras más veces repases un tema, un dato, mejor la aprenderás y menos se te olvidará;

g) recordamos mejor lo que asociamos con conceptos conocidos y que nos son fáciles de recordar; por eso, siempre conviene para aprender algo nuevo intentar relacionarlo con temas o conceptos ya estudiados en semanas anteriores.

**3.** A continuación te presentamos un resumen de los puntos hasta aquí tratados; pero está incompleto, se nos han quedado ideas en el "tintero", ¿te importaría completarlas?:

Si tienes que estudiar una lección, haz un esquema y al terminar los estudios del día repásalo, vuelve a repasarlo antes de la clase; si es una serie larga de datos o fórmulas, escríbelas en un papel y haz que te sea fácil repasarlas muchas veces; trata de utilizar el máximo de técnicas (subraya, haz esquemas, escribe las definiciones o palabras nuevas varias veces, etc.); procura relacionar lo que tengas que aprender con aprendizajes anteriores.

**4.** Existen también algunas estrategias que facilitan el recuerdo; consisten en asociar los conceptos a memorizar con ideas con sentido lógico y fáciles de recordar:

a) El método de las iniciales, consiste en asociar las iniciales de las palabras a aprender formando una palabra nueva, (ELSCER, son las iniciales de un buen método de estudio: Exploración general del tema, Lectura comprensiva por preguntas, Subrayado, Comprobación de lo aprendido, Esquema del tema, Repasos repetidos en diferentes momentos).

b) Relacionar números y letras, a cada número una letra, se utiliza para aprender cifras o fechas, (1 = B, 2 = C, 3 = D, 4 = F, 5 = G, 6 = L, 7 = M, 8 = N, 9 = P, 0 = R); no se han puesto vocales, tú las pondrás para formar una palabra fácil de recordar.

c) Se pueden utilizar, también, relaciones entre los números (se trata de relaciones ingeniosas con ideas o cálculos fáciles de recordar; el 1522, año de la primera vuelta al mundo, te será fácil de recordar si piensas que fue en el siglo XVI -año 1500- y que sus dos últimas cifras, que son iguales, sumadas a la primera valen igual que la segunda)

d) Las asociaciones ingeniosas o sugerentes: se trata de relacionar lo que se ha de aprender con algo ingenioso y fácil de recordar.

**5.** Si te dicen un número de siete cifras y te piden que lo recuerdes, durante unos instantes te podrás acordar de él, pero al rato se te habrá olvidado; sin embargo el número de teléfono de un amigo no se te olvida nunca; será, tal vez, porque lo has utilizado muchas veces. Este es, evidentemente, el mejor método de memorizar, repasar muchas y repetidas veces los datos a aprender, para ello puedes copiarlos en un papel, que siempre tendrás a mano, o puedes hacer esquemas que te sirvan para repasar.

**6.** Hemos tratado de mostrarle algunas de las estrategias que podemos utilizar para memorizar mejor los temas y hemos terminado diciendo que la mejor manera es el repaso reiterado. ¿Por qué no te comprometes a realizar todos los días un estudio sistemático? Hazlo así y verás qué rápido aumenta tu capacidad de memorizar y aprender.

**SUBPROGRAMA:**

**TÉCNICAS DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD: TRABAJAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE RECORDAR**

**\* OBJETIVO:**

- Facilitar estrategias que ayuden a recordar.

**\* PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Primer paso. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en qué consiste el juego. Informarles de que se va a realizar una actividad consistente en recordar palabras, pero que para ello hay un tiempo limitado y por tanto todos deben respetar los tiempos.

Cada alumno tendrá cinco minutos para recordar todas las palabras que puedan y que cumplan con la condición impuesta en cada caso. Como esta actividad es difícil, les aconsejamos que intenten utilizar algún método para facilitar el trabajo a su memoria.

Por ejemplo, si se les pide que recuerden palabras que empiecen por "L", pueden intentar recordar primero las que comiencen con "LA", después las que empiecen por "LE" y así sucesivamente seguir el orden de las cinco vocales en el alfabeto.

Otro ejemplo; si se les pide que escriban títulos de programas de televisión, pueden utilizar la estrategia de recordarlos según el día de emisión (lunes, martes...), o el tipo de programa (películas, concursos, musicales...), o la cadena que los emite...

Segundo paso. Decirles una de las condiciones siguientes para escribir palabras y darles cinco minutos para que escriban en su folio todas las palabras que se les ocurran.

Pedir a los alumnos, antes de señalar el tiempo para escribir, que sugieran posibles estrategias para facilitar el recuerdo para cada caso, dejando que cada alumno elija la que más oportuna considere.

CONDICIÓN DE LAS PALABRAS.	POSIBLE CRITERIO PARA RECORDAR.
Palabras que tengan cuatro letras.	Realizar variaciones sobre la primera palabra que se ocurra: Casa / cesa, cosa, caso, cada...
Ciudades de España.	Seguir mentalmente el mapa, o recordarlas por comunidades autónomas...
Números divisibles por 3 y menores de 300.	Hacerlo como una serie: 3, 6, 9, 12, 15...
Herramientas y utensilios de trabajo.	Hacerlo por profesiones: Carpintero, pintor, electricista...

Tercer paso. Pedir a los alumnos que cada uno cuente las palabras que ha recordado en cada caso y que escriba al lado el criterio o estrategia de trabajo que utilizó.

Preguntarles si el usar una estrategia de trabajo es beneficioso. Hacerles reflexionar sobre cómo podrían mejorar sus estrategias, comentar sus sugerencias y recoger las más interesantes en la pizarra.

Cuarto paso. Repartirles el tema "Trabajamos nuestra capacidad de recordar. (Continuación)" e invitarles a que lo estudien y usen diariamente las estrategias que propone.

**TRABAJAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE RECORDAR. (Continuación)**

### **OBJETIVOS:**

- Presentarte una metodología de trabajo que puede hacerte incrementar tu nivel de atención - concentración.
- Comprometerte en la realización de un estudio continuo y responsable.

### **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1.-** Lee, subraya, estudia y haz un esquema.

#### **MEJORO MI CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN.**

¿Qué factores influyen en tu nivel de concentración?

- a) Tu nivel de descanso y relajación (falta de preocupaciones o de tensión nerviosa),
- b) tu interés por la materia a estudiar,
- c) la propia dificultad en los estudios,
- d) las condiciones de estudio (luz, comodidad, ruidos),
- e) la disponibilidad de todos los materiales necesarios para realizar ese estudio,
- f) la inercia para dejarte llevar por la pasividad o por tus costumbres de estudio. Si estás acostumbrado a estudiar te será más fácil ponerte en ello.

¿Cómo puedes conseguir un nivel mayor de atención?

Lo primero que has de tener en cuenta es que la atención es una capacidad que podemos incrementar con nuestro esfuerzo, es decir, mientras más nos acostumbremos a concentrarnos en el estudio o la explicación del profesor, más fácil nos será mantener la concentración por un mayor tiempo.

Si quieres incrementar tu nivel de atención:

- a) Haz un estudio activo (subraya, resume, toma notas o sigue la explicación del profesor en el libro).
- b) Prepara unas condiciones de estudio favorecedoras de tu concentración (evita distracciones, hazte un horario de estudio, ordena tus materiales, etc.)
- c) Oblígate a mantener tu atención por periodos cada vez más largos, a atender con más atención y por más tiempo, a trabajar más concentrado y con mayor rendimiento. Haz de esto un entrenamiento diario.

d) Empieza tu estudio con unos ejercicios de relajación y/o de concentración como los que te presentamos; cuando te sientas muy cansado puedes dejar de estudiar unos segundos y volverlos a utilizar.

- Ejercicios de relajación que puedes utilizar:

Siéntate en tu silla de trabajo, cierra los ojos; tensa primero los músculos de uno de tus brazos y ve relajándolo despacio, haz lo mismo con el otro brazo, con una pierna, con la otra, con el cuello, con los hombros, con la frente, etc. Repite otra vez todo este proceso. No muevas ningún músculo durante cinco minutos y trata de dejar en blanco tu mente o intenta pensar en un color o un paisaje relajante (una campiña, una cascada, el mar).

Existen en el mercado cintas de magnetófono con música relajante.

Pero, utilices el sistema que utilices, recuerda que ninguno funciona a la primera, sólo son eficaces si nos habituamos a ellos, a través de sucesivas repeticiones.

- Ejercicios de concentración:

1. Trata de ver mentalmente esta serie. "1.2.3.4.5.A" repetida con sus variaciones.

1.2.3.4.5.A / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.A.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.A.2.3.4.5. / A.1.2.3.4.5. / 1.A.2.3.4.5. / 1.2.A.3.4.5.

1.2.3.A.4.5. / 1.2.3.4.A.5. / 1.2.3.4.5.A.

Como puedes ver, se trata de ir desplazando la A entre los números y de uno en uno, primero para atrás, después para adelante.

Podrás complicarla poniéndole mas letras o haciéndola mas larga (te será útil cuando llegues a dominarla). No es necesario que sea difícil, sino que haga centrar tu mente en letras y números, que es la base de todo lo que estudias.

2. Busca una lectura y cuenta todas las "S" (o cualquier otra letra) que encuentres durante un minuto.

3. Trata de imaginar un círculo grande y mentalmente dibújale círculos concéntricos mas pequeños hasta que se convierta en un punto. Intenta que tu mente se concentre en ese único punto durante un rato.

**2.-** Trata de hacer uno de los ejercicios de relajación y otro de los de concentración. ¿Cómo te han funcionado?.

**Debes insistir en estudiar todos los días y en una autovaloración sobre tu estudio para plantearte continuamente cómo podrás mejorarlo. Esta es la única vía para conseguir mejoras evidentes y rápidas en tu rendimiento educativo.**

SUBPROGRAMA: **ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LAS EVALUACIONES**

<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>SESION DE TUTORÍA PREVIA A LA EVALUACIÓN</b>
-------------------	---

**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.

<b>"FICHA DE EVALUACION"</b>
------------------------------



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>ASESORÍA VOCACIONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>MI IMAGEN PERSONAL</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Facilitar al alumno un instrumento para profundizar en su propia identificación.
- Promover su reflexión para conseguir en él un compromiso de actuación en su mejora personal.

**\* MATERIALES:**

- El documento "Mi ficha personal", y el "Cuestionario para mi ficha personal".

### **PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Primer paso. Realizar una fase previa de motivación a fin de conseguir la aceptación del alumno de las actividades que se van a realizar con un nivel mínimo de participación y sinceridad.

Darle al alumno la ficha personal y pedirle que la conteste sinceramente, como si estuviera de charla con un amigo.

Segundo paso. Comentar con ellos las respuestas que van poniendo. Aprovechándolas para hacerles otras preguntas de ampliación o reflexión sobre sus respuestas.

Recoger los cuestionarios, para su revisión.

Es conveniente conservarlos en una carpeta para adjuntarlos a los próximos cuestionarios y así poderse los facilitar al final de las sesiones, con el fin de que puedan tenerlos presentes en su reflexión y decisión vocacional final.

Tercer paso. Abrir un debate general en la clase sobre la importancia del físico (la buena presencia, la capacidad de resistencia...), la importancia de las cualidades personales (don de gentes, simpatía, capacidad de entrega, responsabilidad...), la importancia de las capacidades (de trabajo, de atención y constancia, de inteligencia...), la importancia de las capacidades de realizar un adecuado y eficaz trabajo en grupo, etc. para el desempeño de algunos trabajos.

El objetivo no es resaltar una capacidad o cualidad sobre otras, sino llevarles a la idea de que es necesario desarrollar al máximo sus propias posibilidades para alcanzar el éxito en cualquier profesión que decidan elegir.

Cuarto paso. Realizar una entrevista abierta con algunos alumnos en el horario de tutoría (por lo menos con aquellos que se considera más conveniente) comentando sus respuestas, y buscando que asuman responsabilidades para incrementar su autonomía o madurez personal.

## MI FICHA PERSONAL.

Rellena este cuestionario con el máximo de sinceridad, como si charlaras con un amigo.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

### MI FÍSICO.

Respecto a tu físico, hay cosas que te agradan, que te desagradan, ¿verdad? ¿Qué es lo que más te agrada de tu físico? \_\_\_\_\_ ¿Qué es lo que cambiarías de él si pudieras? \_\_\_\_\_.

¿Consideras que alguno de tus rasgos físicos puede suponerte una ayuda o una dificultad añadida en tu futuro trabajo? \_\_\_\_ ¿De qué rasgo se trata? \_\_\_\_\_.

### MIS CUALIDADES COMO PERSONA.

Todos tenemos cualidades buenas y malas; pero en tu caso: ¿Cuáles son tus mejores cualidades? \_\_\_\_\_ ¿Qué cualidad crees de deberías mejorar? \_\_\_\_\_.

¿Realmente estás satisfecho de ti mismo/a? \_\_\_\_\_ ¿si pudieras cambiar algo de tu persona, ¿qué cambiarías? \_\_\_\_\_.

### MIS CAPACIDADES.

No todos somos buenos en los estudios, o en el deporte...

¿Cuáles son las capacidades en las que más destacas?  
\_\_\_\_\_.

¿Qué otras capacidades te haría feliz si pudieras mejorarlas? \_\_\_\_\_.

¿Por qué cosas suelen regañarte tus padres? \_\_\_\_\_ y  
¿los profesores por cuáles? \_\_\_\_\_ ¿Qué cosas suelen alabarte tus  
padres, y los profesores? \_\_\_\_\_.

### MI RELACIÓN CON LOS COMPAÑEROS EN EL TRABAJO.

¿Eres bueno (responsable, tolerante, colaborador...) en el trabajo en grupo? \_\_\_\_ ¿Tu actitud y conducta para con los compañeros hace la tarea en grupo fácil? \_\_\_\_ ¿Se han quejado ellos alguna vez de tu conducta, de qué? \_\_\_\_\_.

En el trabajo, tu actitud y conducta con los compañeros y con el esfuerzo compartido te puede suponer una ayuda o un obstáculo. ¿Qué deberías mejorar para que las tareas compartidas con compañeros funcionaran mejor? \_\_\_\_\_.

### MI FUTURO.

¿Te has planteado cómo va a ser tu futuro alguna vez? \_\_\_\_\_ ¿Cómo será tu vida, en que trabajarás, en dónde vivirás, qué cosas te gustaría tener? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

¿Qué estás haciendo, en este curso, para conseguir esos deseos que tienes para tu futuro?  
\_\_\_\_\_.

**CUESTIONARIO PARA "MI FICHA PERSONAL".**

Resumiendo: lo que más te gusta de ti es \_\_\_\_\_, y lo que menos \_\_\_\_\_; pero ¿has pensado sobre lo que puedes hacer para mejorar en esos aspectos que no te gustan, y seguir progresando en los que sí te gustan?

Según tus padres y tus profesores debes intentar corregirte en \_\_\_\_\_.

Sería bueno que te detuvieras un poco a reflexionar sobre tu futuro, ¿seguirás teniendo en él las mismas cualidades y defectos que en el presente? ¿qué cualidades habrás de mejorar?

Rellena este cuadro para ayudarte a encontrar qué y cómo has de conseguir mejorar.

	<b>¿CUÁLES SON?</b>	<b>¿QUÉ VAS A HACER CON ELLOS?</b>
<b>CUALIDADES Y LOGROS.</b>		
<b>DESEOS Y AMBICIONES</b>		
<b>DEFECTOS Y CARENCIAS.</b>		
<b>PREOCUPACIONES SOBRE TU FUTURO</b>		

\* Ahora quiero que reflexiones sobre la tabla, ¿qué piensas hacer con tus deseos y preocupaciones sobre tu futuro, con tus cualidades y carencias? Escribe en un folio acerca de esta pregunta: ¿Cómo vas a actuar para conseguir tus deseos, para mejorar tus cualidades, para superar tus carencias?. ¿Qué actuaciones inmediatas, hoy o mañana, vas a acometer?

¿Crees que merece la pena que te esfuerces en conseguir tus deseos, en poner en práctica esas decisiones de mejora que te has señalado? ¿ Por qué y para qué?

SUBPROGRAMA:

**ASESORÍA VOCACIONAL**

<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>INTERESES Y CAPACIDADES</b>
-------------------	--------------------------------

**\* OBJETIVO:**

- Realizar unos cuestionarios que ayuden al alumno a conocer sus intereses vocacionales y sus capacidades para que le sea más fácil, llegado el momento, tomar una decisión vocacional acorde a sus posibilidades.

**\* MATERIALES:**

- Hojas con los cuestionarios de intereses y capacidades, uno por alumno.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Motivar a la realización de los mismos como una actividad que supone el inicio de un programa de reflexión personal que debe conducir a los alumnos a un mejor conocimiento propio, al inicio de procesos de mejora y esfuerzo personal, para poder tomar hacia final de curso una decisión sobre su futuro próximo.

Entregar los cuestionarios y dar explicaciones sobre la forma de contestarlos.

Segundo paso. Realización por parte del alumnado de cada uno de los cuestionarios.

Después de un tiempo prudencial comprobaremos que todos los alumnos los han cumplimentado.

Tercer paso. Realizar un debate en clase sobre las impresiones y valoraciones de los alumnos sobre los cuestionarios utilizados en esa sesión: ¿Les ha sido fácil, útil, interesante...? ¿En qué les ha ayudado? ¿Les ha aclarado sus intereses y capacidades? ¿Qué han echado en falta en los cuestionarios?.

Terminar la sesión recogiendo los cuestionarios de los alumnos para conservarlos, pues tendrán que volver a utilizarlos en próximas sesiones.

Cuarto paso. En su caso, entrevista personal fuera del aula con aquellos alumnos que lo demanden o que el tutor considere conveniente.

**CUESTIONARIO SOBRE TUS INTERESES VOCACIONALES.**

Haz este cuestionario que te ayudará a conocer mejor tus intereses profesionales y de estudios. Puntúa cada cuestión entre el 10 y el 1 (10 máximo interés, 1 mínimo interés):

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

	<b>INTERESES</b>	<b>NOTA</b>	<b>TOTAL</b>
1.	Armar y desarmar objetos mecánicos.		
2.	Trabajar con elementos electrónicos.		
3.	Construir y arreglar mecanismos.		
4.	Hacer las pequeñas reparaciones de casa.		
5.	Dirigir la fabricación o construcción de un aparato mecánico o eléctrico.		
6.	Investigar sobre las plantas, la tierra o las personas		
7.	Ayudar y cuidar a personas enfermas.		
8.	Hacer experiencias de laboratorio.		
9.	Conocer el porqué de los fenómenos naturales.		
10.	Leer revistas de contenido científico.		
11.	Estudiar las costumbres de los pueblos.		
12.	Dedicarte a la literatura o el periodismo.		
13.	Conocer sobre hechos históricos.		
14.	Comprender el funcionamiento de la economía.		
15.	Aprender idiomas.		
16.	Dibujar y pintar.		
17.	Componer música o tocar un instrumento.		
18.	Diseñar el vestuario de una obra teatral..		
19.	Hacer manualidades en papel, madera, metal....		
20.	Modelar en cerámica o diseñar azulejos y baldosas.		
21.	Llevar la contabilidad de una empresa..		
22.	Ordenar y clasificar libros en una biblioteca.		
23.	Aprender a escribir a máquina.		
24.	Trabajar con el ordenador.		
25.	Vender en una tienda.		
26.	Cuidar tu pelo, tus uñas, tu imagen estética personal.		
27.	Trabajar en una peluquería o salón de estética.		
28.	Dar masajes.		
29.	Hacer maquillajes artísticos y creativos.		
30.	Realizar tratamientos de belleza.		

31.	Realizar un reportaje fotográfico para un periódico.		
32.	Trabajar en una tienda de aparatos fotográficos.		
33.	Hacer y revelar fotografías.		
34.	Manipular fotografías con el ordenador.		
35.	Realizar reportajes publicitarios o en una boda.		
36.	Dirigir una marcha o acampada.		
37.	Enseñar a escalar, a montar a caballo, a navegar a vela.		
38.	Bucear y trabajar debajo del agua.		
39.	Viajar y navegar.		
40.	Trabajar en un barco de pesca.		
41.	Realizar recetas de cocina.		
42.	Dirigir un restaurante.		
43.	Hacer pan y bollos en una panadería.		
44.	Trabajar de pastelero en una confitería.		
45.	Encargarse de la bodega de un restaurante.		

Suma tus puntuaciones de cinco en cinco elementos.

\* Mis puntuaciones del 1 al 5 suman \_\_\_\_\_, ésta es la puntuación que corresponde a los estudios de: bachillerato tecnológico y ciclos de grado medio de electromecánica del automóvil, chapa y pintura, electricidad y electrónica, calor y frío, mantenimiento en línea, etc.

\* Las puntuaciones del 6 al 10 suman \_\_\_\_\_, y son las que corresponden con el bachillerato de ciencias de la naturaleza y de la salud y con los ciclos de grado medio de sanitario, técnico de laboratorio químico, horticultura, jardinería, trabajos forestales, etc.

\* Del 11 al 15 alcanzo una puntuación total de \_\_\_\_\_, que se relaciona con el bachillerato de humanidades y ciencias sociales.

\* Del 16 al 20 sumo \_\_\_\_\_ puntos, esta puntuación tiene que ver con el bachillerato artístico y ciclos formativos de diseño gráfico y cerámica.

\* Entre el 21 y 25 llego a un total de \_\_\_\_\_, se trata de la puntuación correspondiente a los ciclos de administración y comercio.

\* Entre 26 y 30 obtengo \_\_\_\_\_ puntos, se refieren a los ciclos de estética y peluquería.

\* Entre 31 y 35 tengo \_\_\_\_\_ puntos. Enlazan con el ciclo medio de fotografía.

\* Entre 36 y 40 saco \_\_\_\_\_ puntos. Se relacionan con el deporte y los trabajos en el mar.

\* Entre 41 y 45 me da \_\_\_\_\_ puntos. Referidos a la confitería y cocina.

¿Cuáles son tus puntuaciones más altas? ¿Qué puedes estudiar dentro del campo de tus intereses? \_\_\_\_\_ ¿Dentro de esos estudios que puedes realizar hay alguno del que quieras conocer más detalles? \_\_\_\_\_, si es así trata de averiguar todos los datos que puedas de él (duración, dónde hacerlo, materias que tiene, salidas que permite, etc.)

**CUESTIONARIO SOBRE TUS CAPACIDADES.**



Haz este cuestionario que te ayudará a conocer mejor tus capacidades profesionales.

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

Puntúa cada cuestión entre el 10 y el 1 según te consideres más o menos preparado para realizar la actividad que se te propone (10 máxima capacidad, 1 mínima capacidad.)

	<b>CAPACIDADES</b>	<b>NOTA</b>	<b>TOTAL</b>
1.	Expresarte con facilidad en clase y con los compañeros.		
2.	Redactar y escribir cuentos, artículos, documentos, etc.		
3.	Leer y comprender libros, periódicos, etc.		
4.	Comprender hechos sociales, históricos, políticos, etc.		
5.	Realizar cálculos y operaciones mentales.		
6.	Resolver problemas matemáticos.		
7.	Comprender y utilizar las reglas del cálculo con ecuaciones.		
8.	Resolver problemas que exigen el uso de una fórmula matemática.		
9.	Hacer rompecabezas, seguir laberintos, montar piezas.		
10.	Aprender y descubrir el funcionamiento de aparatos mecánicos.		
11.	Armar y desarmar aparatos usando las herramientas necesarias.		
12.	Hacer pequeñas reparaciones caseras.		
13.	Dibujar y pintar.		
14.	Interpretar y cantar una composición musical.		
15.	Modelar en barro una figura.		
16.	Interpretar o dirigir una obra de teatro.		
17.	Preocuparte por tu belleza física y por la de los demás.		
18.	Diseñar y aplicar un maquillaje.		
19.	Realizar tratamientos de belleza.		
20.	Lavar, teñir, moldear, etc. el pelo de una persona.		
21.	Comprender y explicar los problemas del mundo actual.		
22.	Explicar la "marcha de la economía o de la política actual"		
23.	Aprender conceptos de física o de química.		
24.	Comprender y explicar el funcionamiento de los seres vivos.		
25.	Trabajar en un oficio que requiera un trato continuado con otras personas.		
26.	Organizar y dirigir las actividades de un club, una oficina, una institución.		
27.	Prestar ayuda a los demás si están en dificultades (enfermos por ejemplo).		
28.	Esforzarte por mejorar la sociedad o la vida de las personas que te rodean		

29.	Mantener un entrenamiento físico continuado.		
30.	Realizar actividades de riesgo y esfuerzo físico intenso.		
31.	Respetar unas normas y reglas de conducta severas. (deportes, ejército)		
32.	Permanecer en calma en las situaciones de riesgo o esfuerzo físico.		
33.	Escribir y redactar cartas y oficios		
34.	Ordenar y clasificar documentos, llevar un archivo.		
35.	Llevar las cuentas, encargarte de la contabilidad.		
36.	Utilizar el ordenador como un gestor de escritos, de datos y de cálculos.		
37.	Pintar, modelar, diseñar... En definitiva, utilizar alguna técnica artística.		
38.	Crear nuevas formas, diseños, modelos...		
39.	Inventar y escribir historias. Representarlas en el teatro o el cine.		
40.	Componer o interpretar música, o danza, o...		

Suma tus puntuaciones de cuatro en cuatro elementos, y ponlas en el siguiente cuadro:

CAPACIDAD VERBAL (1 a 4)		CAPACIDAD CIENTÍFICA (21 a 24)	
CAPACIDAD NUMÉRICA (5 a 8)		CAPACIDAD SOCIAL. (25 a 28)	
CAPACIDAD MECÁNICA (9 A 12)		CAPACIDAD FÍSICA. (29 a 32)	
CAPACIDAD PLÁSTICA (13 a 16)		CAPD. ADMINISTRATIVA. (33 a 36)	
CAPACIDAD ESTÉTICA (17 a 20)		CAPD. CREATIVA. (37 a 40)	

¿Cuáles son las dos puntuaciones que más alto tienes? \_\_\_\_\_

¿Qué estudios puedes hacer que se corresponden con tus capacidades? \_\_\_\_\_

¿Dentro de los estudios que puedes realizar y que se corresponden a tus capacidades hay alguno del que quieras conocer más detalles? \_\_\_\_\_, si es así trata de averiguar todos los datos que puedas sobre esos estudios (duración, dónde hacerlos, materias que tiene, salidas, etc.)

**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD:**

**¿QUÉ TIPO DE TRABAJO PREFIERES?**

**\* 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 una toma de decisión vocacional fundamentada.

**\* MATERIALES:**

• Cuestionarios: "¿Qué tipo de trabajo te gustaría?", "¿Mostrarás una gran profesionalidad en tu futuro trabajo?", "¿Tendrás ambición por progresar en tu vida profesional?". Una fotocopia de cada uno de los cuestionarios por alumno.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias de los cuestionarios.

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 están de acuerdo con ellos, etc.

Cuarto paso. Comentad primero entre todos los resultados del primer cuestionario y poned, después, en la pizarra el siguiente cuadro que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. (Se deben recoger todas la sugerencias de los alumnos, sin valorar su idoneidad, u orden de presentación)

Se aconseja terminar la sesión comentando la importancia que tiene para ellos el que vayan pensando en estos temas, pues al terminar la E.S.O. tendrán que tomar una decisión vocacional importante para su futuro profesional.

		¿Por qué se caracterizan?	¿Qué consejos le daríamos?
Profesionalidad	Alta		
	Baja		
Ambición	Alta		
	Baja		

**¿QUÉ TIPO DE TRABAJO TE GUSTARÍA?**

Dentro de algunos años tendrás que empezar tu vida laboral; quizás alguna vez te hayas preguntado cómo será tu trabajo, qué características tendrá. Cómo será no podemos decirlo, pero sí pretendemos ayudarte a conocer cómo te gustaría que fuera.

Para averiguarlo contesta las siguientes preguntas. Imagina que te ofrecen tres trabajos distintos; debes decirnos cuál de ellos elegirías. En cada caso tendrá unas condiciones que pueden variar; el resto de condiciones son idénticas para todas las ofertas de trabajo. (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. A. El primero tiene un sueldo alto, pero te exigen un título profesional alto. B. El segundo tiene un sueldo bajo, pero no exigen titulación tan alta. C. Tiene un sueldo bajo al principio pero tú sabes que con el tiempo mejorarás tu sueldo y tu titulación.

2. A. En el primero te garantizan un contrato por tres años, pero está fuera de León. B. En el segundo el contrato será sólo por un año, pero es en León. C. Te dan un contrato indefinido, pero tendrás que ir a vivir a Huesca.

3. A. Cobrarás poco al principio, pero sabes que podrás promocionarte en la empresa con rapidez. B. Cobrarás mucho más de inicio, pero sabes que no podrás mejorar tu categoría profesional. C. Te garantizan una mejora en tu sueldo y categoría profesional constante, pero te exigen un esfuerzo permanente de estudio y formación continuado.

4. A. El primero es cómodo, tranquilo, seguro... pero con bajo sueldo. B. El segundo tiene altos riesgos profesionales, pero el sueldo es muy alto. C. Eliges el que más te agrada como trabajo aunque tenga más riesgos o menos sueldo.

5. A. El primero te ofrece estabilidad, pero estarás a las ordenes directas de otra persona. B. El segundo te supone una posibilidad de fracasar, pero tú eres tu propio jefe. C. Tienes una mayor libertad para organizarte, pero debes responder de tu trabajo ante el jefe.

6. A. El primero es un trabajo que te gusta, aunque el sueldo es bajo. B. El segundo es un trabajo con sueldo alto, pero te gusta poco. C. Es el que más te gusta, pero te exigen superar un curso de formación previo, largo y difícil.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
A.	2	2	2	2	2	2
B.	1	1	1	1	1	1
C.	3	3	3	3	3	3

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

La cuestión 1 se refiere al sueldo, la 2 a la estabilidad en el empleo, la 3 a la posibilidad de promoción interna, la 4 a la posibilidad de fracasar o sufrir un accidente, la 5 al nivel de autonomía profesional, y la pregunta 6 a la adecuación a tus gustos personales.

Mira el cuadro de valoración y podrás comprobar en cada uno de estos seis aspectos el nivel de preferencia que tienes.

## ¿MOSTRARÁS UNA GRAN PROFESIONALIDAD EN TU FUTURO TRABAJO?

Los empresarios buscan buenos trabajadores, cumplidores, responsables, puntuales, con capacidad de adaptarse a las normas y costumbres de la empresa, con entusiasmo por el trabajo, con altos rendimientos laborales, etc. De estos trabajadores diremos que tienen "profesionalidad"; pero tú cómo andas de esta cualidad, ¿serás un buen profesional? (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. En tu empresa han cambiado las normas de funcionamiento ¿Te será fácil adaptarte a esas nuevas normas? A. Sí, me adapto bien a los cambios en las exigencias del trabajo. B. Si además de nuevas son difíciles, me costará algo, pero lo intentaré. C. Seguro que nos dan un tiempo de adaptación para que vayamos aprendiéndolas poco a poco.

2. En tu empresa trabajáis en grupo. A. Aun así, te gusta que tu trabajo destaque de los demás. B. En ese caso lo esencial es el producto final y no lo que aporta cada uno. C. Nos debe preocupar el resultado, pero también cómo trabajamos y cómo nos llevamos.

3. ¿Se te puede aplicar la frase "tiene un gran amor por el trabajo bien hecho"? A. Sí, siempre intento que me salga lo mejor posible. B. Lo importante es que esté hecho, quizá pueda tener algún error. C. Sí, no sólo procuro hacerlo bien, sino que me preocupo por hacerlo cada día mejor.

4. El jefe no está, para qué esforzarse en exceso, te dicen. A. No estás de acuerdo, crees que hay que hacer las cosas bien, esté o no el jefe. B. Bueno, podremos trabajar más relajados. C. Estupendo, ahora podremos hacer las cosas con menos atención y esfuerzo.

5. Aunque estés enfermo o cansado, debes esforzarte al máximo, dice el jefe. A. Si estoy enfermo no voy a trabajar, ¿qué se piensa el jefe? B. Siempre hay que esforzarse, pero si enfermamos tenemos derecho a la baja. C. Claro, debes esforzarte y sólo faltar si estás grave.

6. ¿Te preocupa rendir al máximo en tu trabajo? A. Sólo trabajo por lo que me pagan. B. ¿Para qué? ¿Para que gane más el jefe?. C. Por supuesto, claro que sí.

7. ¿Estás dispuesto a renovarte y aprender cosas nuevas cada vez que la empresa lo necesite? A. Claro, es mi obligación. B. Sólo si me pagan por ello. C. En qué condiciones y para qué, y en ese caso qué ventajas voy a obtener.

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

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

Puntuación entre 7 y 10. ¿No crees que debes cambiar tu actitud? Parece que no te preocupa mucho ser un buen profesional. Así te será difícil mejorar de categoría en tu trabajo.

Puntuación entre 11 y 18. Tienes una puntuación aceptable, aunque deberías pensar en qué aspectos te merece la pena mejorar tu actitud ante el trabajo y el rendimiento.

Puntuación entre 19 y 21. Enhorabuena, puedes llegar a ser la persona que todo jefe desea tener. Ser un buen profesional será bueno para ti, pero también para las personas que te rodean, tus compañeros y la sociedad en general.

### ¿TENDRÁS AMBICIÓN POR PROGRESAR EN TU VIDA PROFESIONAL?

Hay muchos grandes profesionales que están contentos con lo que tienen y no desean mejorar su categoría profesional; otros, sean o no buenos profesionales, desean ascender dentro de su empresa. Y tú ¿tendrás ambición por progresar en tu vida profesional? (Rodea con un círculo la letra de la opción que elijas):

1. Tu jefe te pide que te encargues de unas nuevas tareas, pero no menciona nada de aumento de sueldo o de categoría A. Tú lo aceptas con la esperanza de que posteriormente puedas reclamar ese aumento. B. Si no hay aumento, no te haces cargo. C. Lo aceptas mostrándote gustoso, pero sugiriéndole que debería plantearse un aumento de sueldo.

2. Sabes que para progresar en un trabajo hay que estar dispuesto a un esfuerzo continuado en el trabajo. A. Bueno, siempre hay otros medios más directos. B. Sí, estoy dispuesto a hacerlo sin desfallecer. C. Sí, además haré lo que sea preciso para lograrlo.

3. Ha surgido un problema en la empresa. A. Se te ocurre una solución, tomas la iniciativa y la planteas. B. Piensas que ya lo resolverá quien le corresponda. C. Sólo tomarás la iniciativa si estás seguro de que va a ser aceptada.

4. Ya tienes trabajo, ¿estás dispuesto a seguir estudiando para mejorar tu preparación?. A. Ni hablar, ya he estudiado bastante. B. Sólo si lo necesito. C. Claro que sí, ya me preocuparé de buscar la forma de prepararme por mi cuenta.

5. ¿Tu nivel de rendimiento entre los empleados de la empresa estará...?. A. Entre los cinco mejores. B. Cumpliré a tope. C. Lo suficiente para que no me despidan.

6. Tu trabajo te exige que dejes de lado a la familia por muchas horas. A. Eso nunca, primero está mi familia. B. Espero que sepan comprenderlo, pero sí lo haré. C. Creo que intentaré buscar la forma de cumplir con los dos, sin que la familia se resienta.

7. Al jefe de tu sección lo han ascendido, es tu oportunidad. A. Vas a ver al director general y le hablas de lo bueno que eres y de lo bien que lo harás si te nombra jefe. B. Empiezas a preocuparte por quién nombrarán como jefe y cómo será. C. Llevas ya mucho tiempo haciéndote notar, destacando, mostrándote con entusiasmo por el trabajo, etc.

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

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

Puntuación entre 7 y 10. ¿No crees que debes cambiar tu actitud? Parece que no te preocupa ascender de categoría en tu trabajo, ni intentar mostrar interés por mejorar.

Puntuación entre 11 y 18. Tienes una puntuación aceptable; si esa es tu decisión, adelante; a veces el ascender en la empresa supone renunciar a otras cosas de mucho valor.

Puntuación entre 19 y 21. Puedes llegar a ser el trabajador dispuesto a hacer lo que sea por subir de categoría dentro de su empresa, preparado para aprovechar la primera oportunidad que se presente.

<b>4º 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 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).	Propiciar un compromiso de mejora de su trabajo.	47-49
ASESORIA VOCACIONAL.	Valores profesionales.	Reflexionar e identificar algunos valores profesionales.	50-52
	Información sobre continuación de estudios.	Aportar información sobre el tema.	53
	Estudio de casos. (Aprender a tomar decisiones)	Ejercitarse en la toma de decisiones.	54-58
	Estudio de casos. (De realización personal)	Facilitar la formulación de un “enfoque de vida” propio.	59-62
DEBATES.	El reto de ser adolescente.	Reflexionar y debatir sobre el tema.	63-65
MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO.	El misterio de la avenida complicada.	Adquirir experiencias de organización del trabajo en grupo.	66-68
MEJORA DEL RAZONAMIENTO.	Planetas del sistema solar.	Ejercitar el razonamiento lógico y adquirir experiencias de organización del trabajo en grupo.	69-70
	Grandes inventores.		71-72
	Los virus informáticos.		73-74

**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.
- Facilitar la toma de una decisión vocacional acorde con su situación en los estudios.

**\* MATERIALES:**

- Resultados de la evaluación y acuerdos de la sesión de evaluación.
- "Cuestionario sobre tu situación de estudios actual".

**\* 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 el "cuestionario sobre tu situación de estudios actual".

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.

Quinto paso. Recoger los cuestionarios para conservarlos y poder utilizarlos en próximas sesiones, como instrumento de seguimiento de su compromiso y como material útil para los procesos de asesoría vocacional y de formulación del consejo final prescriptivo.

Sexto paso. En su caso, entrevista personal fuera del aula con aquellos alumnos que lo demanden o que el tutor considere conveniente.



**CUESTIONARIO SOBRE TU SITUACIÓN DE ESTUDIOS ACTUAL.**

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

\* ¿Cuántos años llevas estudiando? \_\_\_\_\_.

\* ¿En cuántos de ellos al llegar el final de curso has tenido materias con calificación de insuficiente o con la apreciación del profesor de que necesitabas mejorar, de que tenías que hacer alguna tarea de refuerzo sobre los contenidos del curso? \_\_\_\_\_

\* Rellena el siguiente cuadro con los resultados que obtuviste en la primera evaluación y en junio/septiembre del curso pasado.

ÁREA	RENDIMIENTO EN LA ÚLTIMA EVALUACIÓN	CONTENIDOS QUE HAS DE MEJORAR	RENDIMIENTO EN JUNIO/SEPT. DEL CURSO ANTERIOR	CONTENIDOS QUE HAS DE MEJORAR
L. CASTELLANA.				
L. EXTRANJERA				
MATEMÁTICAS				
C. NATURALEZA				
TECNOLOGÍA				
C. SOCIALES				
MÚSICA				
PLÁSTICA				
(1) _____				
(1) _____				

(1) Escribe en ese espacio alguna otra área que te haya gustado y en la que hayas obtenido buen rendimiento.

\* Si comparas tu rendimiento con el del resto de tus compañeros de curso, éste estaría:

Entre los cinco mejores.

Dentro de los diez primeros.

En una zona central sin destacar por mucho o por poco.

Por debajo del rendimiento medio de la clase.

\* El año próximo ¿cuál será tu rendimiento? (Excelente. Bueno. Suficiente. Insuficiente.) \_\_\_\_\_  
¿En qué razones justificas la calificación que le das a tu futuro rendimiento? \_\_\_\_\_

---

---

\* Indica cómo valoras (Insuficiente, suficiente, bien, excelente) tu preparación en los siguientes aspectos pensando que has de estudiar contenidos más difíciles que los de este año.

<b>ASPECTOS A VALORARTE</b>	<b>NOTA</b>	<b>DIFICULTADES QUE TIENES.</b>
COMPRESIÓN LECTORA. Facilidad para comprender lecciones		
EXPRESIÓN ESCRITA. ¿Ortografía, vocabulario, expresión?		
RESOLUCION DE PROBLEMAS. ¿De actividades, de ejercicios, etc.?		
USO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO. Subrayado, resumen, esquemas, etc.		
HÁBITOS DE ESTUDIO. Costumbre de estudio diario responsbl		
INTERÉS POR TU TAREA Atención, interés, actitud en clase, ...		
USO DEL CUADERNO. Orden, limpieza, puesta al día, ...		
REALIZACIÓN DE CONTROLES. Nota media en los mismos.		
TRABAJOS LARGA DURACIÓN Planificación, realización, nota media,		
_____		

\* Pregúntales a tus profesores qué has de mejorar para el año próximo. Anótalo aquí.

---

---

---

\*¿De los aspectos que convendría que mejorases cuáles vas a empezar a mejorar?:

---

---

---

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ASESORÍA VOCACIONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>VALORES PROFESIONALES</b>

**\* OBJETIVO:**

- Realizar un cuestionario que ayude al alumno a conocer algunos de sus valores profesionales para que le sea más fácil, llegado el momento, tomar una decisión vocacional acorde con ellos.

**\* MATERIALES:**

- Cuestionario: "Cuestionario sobre tus valores profesionales" y la hoja de "síntesis final entre todos los cuestionarios". Una fotocopia de cada por alumno.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias del cuestionario.

Aclarar desde el principio que se trata de una actividad abierta, es decir que las conclusiones que extraigamos de ella hoy no son definitivas y que necesariamente están abiertas a cambios, matizaciones y a una progresiva evolución y modificación según las reflexiones y experiencias que tengamos. Con el cuestionario sólo se pretende darnos una oportunidad de reflexionar sobre nuestros valores y nunca establecer una escala de valores inamovible.

Segundo paso. Dejar que respondan individualmente al cuestionario. 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. Mientras hacen el cuestionario repartir entre los alumnos los cuestionarios anteriores que hicieron y la hoja final de síntesis.

Dejarles unos minutos para que cumplimenten la hoja de síntesis de sus cuestionarios.

Cuarto paso. Recoger los cuestionarios y la hoja final para conservarlos y poderlos utilizar en próximas sesiones. Comentar entre todos los resultados del primer cuestionario (Valores más frecuentes, debate entre diferentes valores, etc.).

Quinto paso. En su caso, entrevista personal fuera del aula con aquellos alumnos que lo demanden o que el tutor considere conveniente.

### CUESTIONARIO SOBRE TUS VALORES PROFESIONALES.

Haz este cuestionario que te ayudará a conocer mejor tus valores profesionales. Puntúa cada cuestión entre el 10 y el 1 según que consideres más o menos importante ese valor como razón para esforzarte en un trabajo futuro que puedas tener.

Los valores son las razones por las que nos esforzamos y de esa forma obtenemos una satisfacción personal. Has de contar con que cada persona tiene sus propios valores. Lo importante es saber cuáles son los propios y qué profesión nos permite alcanzarlos con facilidad.

VALORES PROFESIONALES.	NOTA.
Aislamiento: Deseo de tener un trabajo que no exija relacionarse con los demás.	
Altruismo: Deseo de ayudar a los demás, de cuidar y proteger a las personas o cosas.	
Aventura: Deseo de buscar cosas nuevas, correr riesgo, buscar el cambio y la acción.	
Comodidad: Deseo de disfrutar de tiempo y espacio propio, de sentirse cómodo y seguro.	
Competitividad: Deseo de ser el mejor aunque sea a costa de los demás.	
Complejidad: Deseo de tener un trabajo que exija una gran preparación previa.	
Creatividad: Deseo de crear objetos nuevos, de no sujetarse a una rutina inamovible.	
Dependencia: Deseo de actuar bajo la dirección de otro y no tener que tomar decisiones.	
Dirección: Deseo de mandar y dirigir personas o empresas.	
Emprendedor: Deseo de iniciar negocios, de resolver situaciones, de tomar iniciativas.	
Fama: Deseo de tener un trabajo que dé fama y genere admiración pública.	
Ganar dinero: Deseo de ganar un alto sueldo y poder gastar mucho, más de lo necesario.	
Independencia: Deseo de no depender de ningún jefe, buscar la autonomía en el trabajo.	
Investigación: Deseo de averiguar, descubrir cosas, observar, investigar...	
Prestigio: Deseo de ser reconocido por los méritos personales, tener distinción y lustre.	
Realización: Deseo de buscar el trabajo bien hecho, realizado a gusto.	
Seguridad: Deseo de tener seguridad en el trabajo, trabajo fijo, estable, tranquilo.	
Sencillez: Deseo de tener un trabajo que sea fácil de realizar y aprender.	
Sociabilidad: Deseo de relacionarse con otras muchas personas en el trabajo.	
Si se te ocurre alguno más, puedes añadirlos.	

¿Cuáles son los cinco o seis valores con más puntuación? \_\_\_\_\_

¿Qué estudios puedes hacer que te permitan satisfacer tus valores? \_\_\_\_\_

¿Dentro de los estudios relacionados con tus valores hay alguno del que quieras conocer más detalles? \_\_\_\_\_; si es así, trata de averiguar todos los datos que puedas sobre esos estudios.

### SINTESIS FINAL ENTRE TODOS LOS CUESTIONARIOS.

Trata de comprobar si hay coincidencia entre tus habilidades, intereses, capacidades y valores profesionales. Revisa los cuestionarios (Mi ficha personal, intereses y capacidades, tipo de trabajo preferido) y apunta los datos que son más importantes para ti.

Rellena este cuadro con uno o dos de los estudios o profesiones que desees. Si no conoces las capacidades e intereses que se relacionan mejor con una determinada profesión puedes preguntarle a tu profesor.

TUS HABILIDADES, INTERESES, CAPACIDADES, VALORES Y PERFIL DE PROFESIÓN QUE DESEAS.	ESTUDIO O PROFESIÓN QUE DESEAS _____	ESTUDIO O PROFESIÓN QUE DESEAS _____

Es poco frecuente que haya una coincidencia perfecta entre los intereses, capacidades y valores de una profesión o estudio y los de la persona que la ha elegido, pero aún así ¿Hay un mínimo de afinidad entre los tuyos y los de la profesión o estudio que desees hacer? \_\_\_\_\_

Además debes comprobar que tu situación de estudios actual te permitirá encarar con una mínima garantía de éxito esos estudios que desees hacer. ¿Es así? Compruébalo mirando tus anotaciones de la sesión anterior.

¿Puede haber otra profesión o estudio, que conozcas, que se aproxime mejor a tus capacidades, intereses y valores? \_\_\_\_\_ ¿Por qué no reflexionas sobre ese estudio?

¿Para hacer los estudios que te gustaría o tener la profesión que desees, tienes buenas capacidades? \_\_\_\_\_ ¿Te conviene mejorar en algún aspecto, en cuál? \_\_\_\_\_

¿Cómo lo piensas conseguir? \_\_\_\_\_

¿Necesitas algún tipo de ayuda para conseguirlo? Pídela \_\_\_\_\_

Si tienes alguna duda convendría que hablaras con tu tutor o con el Orientador, tal vez ellos te puedan ayudar.

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ASESORÍA VOCACIONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>INFORMACIÓN SOBRE LA CONTINUACIÓN DE ESTUDIOS (1ª PARTE)</b>

Nota previa: Una sesión similar a ésta se realizará en el tercer trimestre, volviéndose a repetir la información entregada y realizándose otras actividades que van a permitir al alumnado profundizar en su contenido.

**\* OBJETIVOS:**

- Informar a los alumnos de los posibles itinerarios educativos a los que pueden optar para seguir ampliando su formación, teniendo en cuenta su situación personal actual (intereses, valores, capacidades, rendimiento en los estudios...)
- Motivar a los alumnos para que inicien su proceso de reflexión vocacional.

**\* MATERIALES:**

- Carpeta de asesoría vocacional para cada tutor que el Departamento de Orientación preparará y entregará antes de iniciar esta sesión con los alumnos.
- Hoja informativa para el alumno con el esquema del sistema educativo y con las opciones de estudio de la zona. (El D. Orientación los entregará actualizados previamente)

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Explicación y comentario de los contenidos del tema: El sistema educativo. Características y condiciones de cada etapa. Información sobre las posibilidades de continuar con estudios posteriores, oferta educativa de la zona.

Segundo paso. Aclaraciones a las dudas y preguntas del alumno. Invitarles a pasar por el Departamento de Orientación si desean una información mayor. (Si acuden con un diskete se les aportará un programa informático con mucha información y fácil de usar).

Tercer paso. Ejemplificaciones de itinerarios educativos a partir de las opciones de los alumnos. (¿Qué han de hacer, dónde, con qué requisitos para realizar la carrera que desean tener?)

Cuarto paso. Informar que el Equipo Directivo y el Orientador realizarán charlas informativas, para ellos y sus padres, explicándoles las distintas opciones formativas que tienen a partir de su situación actual.

**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD:**

**ESTUDIO DE CASOS. (Aprender a tomar decisiones)**

**\* OBJETIVO:**

- Ejercitarse en el proceso de reflexión para la toma de decisiones.

**\* MATERIALES:**

- Fotocopias sobre los "pasos para tomar una decisión" y de los casos propuestos.

**\* PROCESO DE REALIZACIÓN:**

Primer paso. Repartir y comentar con los alumnos los "pasos para tomar una decisión"

Segundo paso. Proponerles los siguientes casos para que, siguiendo los pasos para tomar una decisión, reflexionen y propongan una propia. (Se puede leer o fotocopiar, pero es conveniente copiar en la pizarra sus propuestas, valoraciones y decisiones)

El proceso de realización podría ser parecido al siguiente: primero se deja unos minutos para que los alumnos puedan rellenar en sus fotocopias individualmente los cuadros de cada situación, para en un segundo momento solicitar que unos cuantos lean lo que han escrito en su tabla. En un tercer momento se abrirá un debate general para completar entre todos las posibles propuestas y decisiones.

Debe dejárseles claro que todas las decisiones pueden ser correctas, que tomar cualquier decisión supone unas ventajas e inconvenientes y que esa decisión inicial condicionará las posibles alternativas futuras que nos encontraremos. Por lo que es necesario reflexionar en profundidad en cada ocasión que tengamos que tomar una decisión, analizando los pros y contras de esa decisión en la actualidad y los condicionantes que nos introduce para el futuro.

Tercer paso. Plantearles el cuadro final sobre "Mi próxima decisión"

Cuarto paso. Terminar insistiéndoles en que deben tomar el control sobre la decisión que acaban de formular sobre su futuro; es decir: deben ponerse en marcha ya mismo para conseguir que la decisión tomada alcance el éxito deseado.

**PASOS PARA TOMAR UNA DECISIÓN.**

1.	DEFINIR EL PROBLEMA SOBRE EL QUE SE HA DE DECIDIR.	<p>¿Qué es lo que me preocupa , por qué es un problema, cuándo, dónde y cómo se produce, ...?</p> <p>¿Con qué recursos y condiciones cuento?</p> <p>¿Cuál sería el objetivo, la meta que me gustaría conseguir? ¿Cómo y cuándo consideraré resuelto el actual problema?</p>
2.	BUSCAR ALTERNATIVAS	<p>¿Qué conductas existen para resolver el problema y estar más satisfecho?</p> <p>¿Con qué recursos cuento para llevar a cabo cada una de esas alternativas? ¿Qué me va a suponer ponerlas en marcha?</p>
3.	VALORAR LAS OPCIONES	<p>¿Cuáles son las posibles consecuencias positivas y negativas de cada una de las alternativas?</p> <p>¿Qué posibilidades de éxito tengo en cada una de las alternativas?</p>
4.	ELEGIR LA MEJOR OPCION	<p>Una vez analizadas las alternativas y sus consecuencias. ¿Cuál consideras que es la mejor?</p> <p>Asegurarse que la decisión tomada es la mejor (¿cabría otra alternativa mejor?) y que con ella no se perjudica a nadie o se crean problemas mayores.</p>
5.	TOMAR EL CONTROL DE LA DECISION	<p>Tomar la iniciativa, empezar a actuar, asegurarse de que lo decidido se puede llevar a término.</p> <p>Buscar ayuda, preparar las cosas y medios que se necesitan, hacerse un plan de trabajo...</p> <p>Descubrir las dificultades que van surgiendo, buscar la forma de superarlas.</p>
6.	REVISAR LA DECISION	<p>Comprobar el funcionamiento de lo decidido. ¿A la vista de lo que voy viendo merece la pena revisar mi decisión inicial? ¿Debo seguir esforzándome por la actual decisión tal como está? ¿Cómo me va funcionando, qué necesito para conseguir mejores resultados?</p>
7.	VOLVER A TOMAR NUEVAS DECISIONES	<p>La toma de decisiones no es un acto puntual y aislado, con un principio y un fin, sino más bien un proceso sin fin. Una decisión nos lleva a otras y las anteriores condicionan la que debo tomar después.</p>



**PRIMERA HOJA DE CASOS A ANALIZAR.**

<p><b>PRIMER CASO.</b></p> <p>* Isabel tiene que aprobar los exámenes de este trimestre; sus padres le han dicho que si no aprueba la ponen a trabajar con ellos en la tienda y que si aprueba podrá ir de vacaciones.</p> <p>Isabel, que es tu amiga, viene a estudiar todos los días a tu casa, pues dice que en la suya no puede, pero en realidad no estudia, se dedica a escuchar música y a charlar, y no te deja estudiar a ti.</p> <p>Estás preocupado o preocupada porque tal vez también tú suspendas y te castigarán a ti.</p> <p>Tu madre se ha enfadado contigo. El padre de Isabel te ha preguntado sobre vuestro estudio y tú has tenido que mentirle para no descubrir a tu amiga.</p>	<p><b>ALTERNATIVAS.</b></p> <p>a) Pedirle a Isabel que no vuelva a estudiar en tu casa.</p> <p>b) Decírselo a sus padres.</p> <p>c) Esconder la música y no dejar que Isabel te distraiga.</p> <p>d) Decirle a Isabel que si quiere estudiar contigo ha de ser responsable.</p> <p>e)</p> <p>f)</p>	<p><b>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</b></p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARTE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<p><b>SEGUNDO CASO.</b></p> <p>* Pedro quiere comprarse una moto; su padre le ha dicho que le da tanto dinero como el que pueda poner él ahorrando para la moto.</p> <p>Pedro ha pensado ponerse a trabajar algún fin de semana, ahorrar de su paga y "sablear" a la familia; pero después de hacer cuentas tardará más de dos años en tener el dinero que necesita.</p>	<p><b>ALTERNATIVAS.</b></p>	<p><b>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</b></p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

**SEGUNDA HOJA DE CASOS A ANALIZAR.**

Para esta ocasión no te vamos a plantear una decisión momentánea, sino más bien una serie de decisiones que tiene que tomar una determinada persona a lo largo de su vida. Verás cómo una primera decisión puede condicionar las decisiones futuras.

<p><b>TERCER CASO.</b></p> <p>* A Luisa cuando tenía 17 años le ofrecieron ponerse a trabajar en una tienda de ropa y se le planteó por primera vez una decisión difícil sobre su futuro profesional.</p>	<p><b>ALTERNATIVAS:</b></p> <p>a) Debe decidir entre coger el trabajo y ganar un sueldo.</p> <p>b) Seguir estudiando y esperar a sacar un título para obtener un trabajo mejor.</p> <p>c) ....</p>	<p><b>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</b></p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<p>A los 23 años se plantea que si quiere subir de categoría en su trabajo ha de sacarse un título superior, pero eso supone retrasar su boda por dos años.</p>	<p><b>ALTERNATIVAS:</b></p>	<p><b>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</b></p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<p>A la edad de 28 años, en su empresa le ofrecen subir de categoría, tendría mejor trabajo y más sueldo; pero para conseguirlo tenía que hacer un curso de especialización profesional fuera de su ciudad por tres meses y había de dejar solos a su esposo y a su hijo pequeño.</p>	<p><b>ALTERNATIVAS:</b></p>	<p><b>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</b></p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<p>Unos años después su empresa hace reajuste de plantilla y la despiden, logra encontrar un trabajo en otra empresa que está a 45 km. de su casa y en donde le pagan menos por el mismo trabajo.</p>	<p>ALTERNATIVAS:</p>	<p>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<p>En su nueva empresa los empleados tienen un Plan de Pensiones Voluntario, la idea es pagar 150 euros todos los meses y así poder disfrutar a la hora de la jubilación de un sueldo extra mensual de unos 300 euros.</p>	<p>ALTERNATIVAS:</p>	<p>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

**TERCERA HOJA DE CASOS A ANALIZAR. "MI PRÓXIMA DECISIÓN"**

<p>Todos os enfrentaréis pronto a una seria decisión, de la cual depende lo que vais a hacer el año próximo, pero también lo que vais a poder conseguir en vuestra vida.</p>	<p>ALTERNATIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Repito curso.</li> <li>b) Paso a hacer un ciclo medio. ¿Cuál? ¿Dónde?</li> <li>c) Hago un bachillerato. ¿Cuál? ¿Dónde? ¿Qué quiero estudiar después?</li> <li>d) Me pongo a trabajar.</li> <li>e) Me quedo en casa sin hacer nada.</li> <li>d) ...</li> </ul>	<p>PROS Y CONTRAS DE CADA ALTERNATIVA.</p>
<p>¿CUÁL ES LA DECISIÓN A TOMAR?</p>	<p>¿CÓMO ASEGURARSE DE QUE VA A FUNCIONAR?</p>	

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>ASESORÍA VOCACIONAL</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>ESTUDIO DE CASOS. (De realización personal)</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Valorar diferentes comportamientos y enfoques de estilo de vida, sus ventajas e inconvenientes.
- Facilitar la toma de posturas personales en la formulación de un proyecto personal de vida, en la definición de un estilo de vida.

**\* MATERIALES:**

- Fotocopias (una por alumno) de la tabla con los diferentes “modelos y estilos de vida” y del cuestionario posterior “El sentido que quiero darle a mi vida”.

**\* PROCESO DE TRABAJO:**

a) Repartir y comentar los casos (Tabla de estilos de vida), motivar a la participación abierta en la valoración de los casos y las posturas personales, preguntar por situaciones similares conocidas (vivencias de otras personas que puedan ser modelos de estilos de vida), debatir sobre las ventajas e inconvenientes de cada estilo de vida y sobre las exigencias de esfuerzo previo (estudio, trabajo...) que ese estilo de vida supone;

b) distribuir la hoja del cuestionario para el debate, permitir a los alumnos reflexionar individualmente por unos minutos sobre el cuestionario que se les presenta y abrir un debate sobre “El proyecto de vida personal” ¿Qué condiciones de vida, qué estilo de vida desea cada alumno? ¿Qué está dispuesto a hacer para conseguirlo?

Cada caso es sólo una excusa para poder hablar de proyectos y realizaciones de los diferentes personajes. Es importante que comprendan los casos que se presentan; pero también que se den cuenta de que puede haber muchas otras posibilidades y que por tanto es necesario que cada alumno vaya definiendo su propio “proyecto y modelo de vida” y tomando conciencia de que las decisiones y conductas que ahora está realizando determinarán su modelo de vida.

Terminar pidiéndoles que reflexionen sobre la siguiente frase (¿qué quiere decir? ¿hasta qué punto están de acuerdo con ella?):

“La vida de una persona no es el resultado de una única decisión acertada, es más bien el cúmulo de pequeñas decisiones que van permitiendo la construcción y realización particular de esa persona.”

**MODELOS Y ESTILOS DE VIDA.**

Con estos casos pretendemos ofrecerte unos cuantos modelos de estilo de vida; por supuesto existen muchos más, tantos como personas pueda haber. Queremos que reflexiones sobre ellos. ¿Qué aspectos de sus vidas te gustan y cuáles no? ¿Cuál es el modelo que más se aproxima a tu modo de ver la vida? Si tuvieras que definir cada uno con una palabra ¿Cuál sería ésta? ¿Puedes poner el ejemplo de algún otro “modelo de vida”?

16-20 años.	21- 35 años.
<p><b>María</b> tenía muy claro que ella quería estudiar una carrera universitaria, quería ser periodista. Así que participó en el grupo de prensa de su instituto, se aficionó a leer periódicos y a valorar los artículos que leía. Como estaba convencida de que la informática sería de capital importancia en la prensa del futuro se hizo una especialista en estos temas.</p>	<p>A los 26 años empezó a trabajar en una nueva TV. Era un proyecto maravilloso, una TV para jóvenes; pero la experiencia no tuvo éxito y se vio obligada durante varios años a realizar trabajos aquí y allá. Se sentía fracasada. Con 28 empezó a trabajar como corresponsal de un periódico de gran tirada en un país de Africa, por 4 años estuvo yendo de un país a otro; pero después de dos años en la sede central del periódico fue nombrada redactora jefe. Un buen puesto con un buen sueldo.</p>
<p><b>Pedro</b> reconocía que los estudios no eran lo suyo; a duras penas conseguía aprobar, a él lo que le gustaba era la electrónica. Por eso a los 18 años, después de terminar el ciclo correspondiente, ya estaba trabajando en un taller de reparaciones.</p>	<p>Durante dos años tuvo varios trabajos temporales, de un taller a otro. A los 20 le hicieron definitivo en una empresa y en ella trabajó duro (muchas horas extras) y ahorró todo lo que pudo para montar su propia empresa. Cosa que hizo a los 30 años. Después de cuatro años su empresa empezó a funcionar, aunque los primeros años fueron muy duros</p>
<p><b>Juan</b> ha decidido hacer bachillerato, en su casa querían que estudiara; pero él no lo hacía con ganas, así que antes de terminar decidió irse a buscar trabajo, tuvo suerte y pronto lo consiguió. Estaba contento, ganaba algo de dinero y no tenía que estudiar.</p>	<p>Después de algunos años y de ver que sus perspectivas de mejora profesional se veían muy limitadas por su falta de títulos académicos, decidió preparar unas oposiciones a correos. Con 25 años entró en correos, pero después de nueve años seguía en la misma categoría profesional con la que empezó, por esta razón se puso a estudiar económicas en la universidad a distancia. Le resultaba muy difícil, pero estaba seguro de que ascendería en el escalafón y pasaría a ser jefe de sección.</p>
<p><b>Adela</b> decidió estudiar un ciclo de fotografía, su deseo era tener una tienda de material fotográfico. Pero al empezar a trabajar se fue desanimando pues se daba cuenta que montar un negocio propio era algo muy difícil.</p>	<p>A los 23 años se casó con Juan y cuando tuvo el primer hijo dejó de trabajar, decía que su familia la necesitaba. Fue feliz, pues el cuidado de sus tres hijos la llenaba de satisfacción y la verdad es que ellos eran más felices teniéndola en casa, siempre estaba cuando la necesitan y les ayudaba en sus estudios y en todas sus cosas. Aunque veía que sus amigas María y Luisa tenían una vida más llena de aventuras, ella no pasaba envidia, porque creía que su familia merecía todos sus desvelos.</p>
<p><b>Luisa</b> ha estudiado el bachillerato científico pues quiere ser médico. Estudió duro pues sabía que es una carrera larga y difícil. Además se hizo cooperante de Cruz Roja, su ambición era poder ir como médico a algún país del tercer mundo.</p>	<p>Luisa ha estado siete años de médico por Africa, la experiencia ha sido enriquecedora, pero a los 34 años quiso volver a su país y “sentar cabeza”, como dice su madre. Se sorprendió al ver cómo sus compañeros de facultad ya estaban todos bien colocados y ella debía empezar desde cero. Pero los años de voluntariado le sirvieron para algo, gracias a ellos le fue fácil entrar en un hospital, pronto descubrieron que era una gran profesional con gran experiencia y una buena preparación, así que en pocos años logró mejorar su situación profesional.</p>

<b>36 - 59 años.</b>	<b>59 - 70 años.</b>
<p>María tenía una vida plena como jefa de redacción, estaba orgullosa de haber conseguido lo que quería en la vida. Es verdad que tenía muchas responsabilidades y trabajos, pero todo lo daba por bien empleado, pues estaba consiguiendo sus ambiciones.</p> <p>A los 43 años le ofrecieron dirigir una cadena de TV. que empezaba; era una gran aventura, suponía perder su puesto y su seguridad laboral, pero al mismo tiempo podía conseguir lo que no logró de joven: montar un nueva empresa. Después de pensarlo durante un tiempo, se lanzó y aceptó el reto.</p> <p>Después de diez años el proyecto estaba asentado y ella era una directiva codiciada de TV., le habían ofrecido dirigir un programa en una TV. nacional con inmejorables condiciones.</p>	<p>Su carrera ha sido meteórica, de jefa de una pequeña TV., a dirigir un programa nacional, a ser jefa de los noticiarios de la TV. nacional. Y ahora con 55 años directora de TV. por cable de esa cadena.</p> <p>Tiene 66 años y está planteándose jubilarse, tiene bastante dinero ahorrado y su pensión será buena, ya está cansada de trabajar.</p> <p>Al hacer una valoración general de su vida piensa que ha trabajado demasiado y ha abandonado a su familia y a los amigos en más ocasiones de las que debía, pero está contenta.</p>
<p>Durante todos estos años Pedro ganó mucho dinero con su empresa y pensaba que, aunque eso le suponía una jornada de trabajo demasiado larga (más de 11 h. diarias) y una tensión continua, las ganancias que tenía compensaban todo su esfuerzo.</p> <p>Además estaba muy contento cuando veía que su negocio funcionaba, que era el jefe y nadie mandaba sobre él, que gracias a su negocio vivían varias familias y que a la suya no le faltaban lujos ni caprichos.</p>	<p>Cuando analiza lo que ha sido su vida se llena de orgullo. Ciertamente es que ha trabajado mucho y que los primeros años fueron muy difíciles; pero gracias a su esfuerzo ha sacado adelante un negocio, ha ganado dinero y ha dado a su familia todo lo que quería. Tal vez echa de menos el haber podido disfrutar más de la vida y no haber tenido tantas preocupaciones y trabajos.</p>
<p>Dos años después de conseguir el título de económicas lo ascendieron, tuvo que trasladarse de ciudad y eso supuso un problema (nueva casa, nuevos amigos, nuevos colegios) pero le mereció la pena, ganaba más y su trabajo le era mejor.</p> <p>Desde su nueva categoría le fue más fácil ascender y por tanto mejorar sus condiciones de trabajo.</p> <p>Estaba muy satisfecho del esfuerzo de haber estudiado la carrera, él y su familia vivían mucho mejor ahora.</p>	<p>Al mirar lo que ha hecho de su vida se muestra contento: ha mantenido a su familia y ha sido capaz de un esfuerzo que le ha permitido ascender en su trabajo.</p> <p>Se promete una buena jubilación sin ninguna preocupación y ya con todos los hijos con estudios y colocados.</p>
<p>Cuando Adela consideró que sus hijos eran mayores, pensó buscar trabajo; pero se encontró con que las técnicas de fotografía habían cambiado mucho y se vio obligada a volver a estudiar si quería que le contrataran en alguna empresa.</p> <p>Tuvo que empezar desde cero en su trabajo, además se sentía discriminada pues personas más jóvenes que ella estaban en mejores puestos y eran promocionados antes; sin embargo no se desanimó y siguió con su trabajo, le venía muy bien el sueldo que cobraba, en casa los gastos cada vez eran mayores.</p>	<p>A los 65 años se retiró de trabajar y gracias a su pensión y a la de su marido pueden vivir muy bien. Además su mayor orgullo son sus hijos y lo bien colocados que están, ella piensa que parte del mérito es suyo por toda la dedicación que les ha dado.</p>
<p>Luisa se convenció de que una gran experiencia no era suficiente si no se la respaldaba con una buena formación, así que volvió a estudiar a la universidad, a especializarse y así poder pasar a ser investigadora; su deseo era descubrir algunas medicinas que curaran las terribles enfermedades que había encontrado en Africa.</p> <p>Cerca ya de los sesenta años sus investigaciones médicas le permitieron ayudar en el descubrimiento de una vacuna que evitara la propagación de una de las peores enfermedades.</p> <p>Su fama y renombre se extendió por todos los países y de todas las universidades la llamaban para dar cursos y dirigir trabajos de investigación.</p>	<p>Recordando un día lo que decía su madre: ¡A ver cuándo vas a sentar la cabeza, que ya no eres una niña!, pensaba que aquellos años de trabajo en Africa eran los que habían marcado su vida, los que le habían dado la preparación necesaria para ponerse a investigar en la vacuna que la hizo famosa.</p> <p>Era feliz, estaba convencida que su vida había merecido la pena, había servido para ayudar a los demás, para salvar vidas.</p>

**"EL SENTIDO QUE QUIERO DARLE A MI VIDA "**

No es necesario que contestes por escrito, pero reflexiona para después poder debatir:

¿Qué nivel de vida quieres tener: alto, medio, bajo?, ¿Cuánto te gustaría cobrar? ¿Dónde te gustaría trabajar? ¿Aspiras a ser jefe o te contentarás con ser operario? ¿Estás dispuesto a sacrificar tu ocio por ascender en tu trabajo o por ganar más sueldo? ¿Prefieres un buen trabajo con bajo sueldo o un alto sueldo aunque el trabajo no sea tan satisfactorio?

¿Vivirás sólo o con alguien? ¿De cuántas personas se compondrá tu familia? ¿Cómo será tu casa: tamaño, tipo, número de habitaciones, tendrá jardín, en qué ciudad y barrio estará? ¿Tendrás coche, de qué tipo? ¿Te gustará viajar al extranjero?

¿Estás dispuesto a estudiar para encontrar un trabajo que te guste (o no lo vas a necesitar pues cualquier trabajo puede ser bueno)? ¿Te sacrificarías ahora para ganar en el futuro el suficiente dinero y así poder vivir con desahogo (o no te importará tener unos cuantos lujos menos, te contentarás con un nivel de vida algo más bajo)?

¿Querrás poder ascender de categoría y pasar a desempeñar puestos de mayor responsabilidad y, claro está, de mejor sueldo? ¿Qué crees que necesitarás para conseguir ese ascenso? ¿Qué estás dispuesto a sacrificar para conseguirlo?

¿Crees que si no dispones de la preparación apropiada podrás exigir un empleo con unas condiciones de trabajo aceptables o eso no te importa y aceptas de antemano que lo importante es tener un trabajo y lo secundario poder aspirar a mejorar en el trabajo?

¿A qué le das más importancia: al éxito, al dinero, a la familia, a la felicidad? ¿Cómo puedes conseguir todas y cada una de estas cosas?

¿De qué forma lo que estás haciendo en el instituto te puede ayudar a encontrar cada una de esas cosas, de qué forma te va a hacer una vida más grata, más feliz?

¿Qué rasgos de tu personalidad, qué conductas actuales son las que te van a ayudar a conseguir el éxito, la profesión, la familia, en definitiva, el estilo de vida que deseas? ¿Qué conductas has de modificar o reforzar para conseguir tus ambiciones en la vida?

Rellena por escrito la siguiente tabla con lo que supones que serán tus realizaciones personales en las edades de la tabla. Sigue el modelo de la hoja anterior.

<b>Tu caso</b> <b>Edades</b>	<b>16-18 años.</b>	<b>33 - 35 años.</b>	<b>49 - 51 años.</b>	<b>65 - 67 años.</b>

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>DEBATES</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>EL RETO DE SER ADOLESCENTE</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Permitir a los alumnos reflexionar sobre el tema y formarlos, al mismo tiempo, en una actitud reflexiva sobre sus propias personas (características, conflictos, necesidades).
- Facilitar los hábitos propios de un debate, y la apertura y flexibilidad de ideas.
- Utilizar la técnica de debate "la licuadora".

**\* MATERIALES:**

- Documentos para el debate. Lápices y papeles.

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

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

Se repartirán a los alumnos fotocopias de todos los documentos sobre el tema que tendrán que leer y analizar (debatir sobre los mismos). Después de pasados unos minutos abriremos un debate general. Se trata de conocer la opinión que de los mismos tienen, y de intercambiar experiencias e inquietudes al respecto. (Ojo, reservar los últimos 10 minutos de la sesión para realizar el segundo paso)

Segundo paso. Para finalizar se les pide a los alumnos que cada uno elija un tema (inquietud personal sobre el tema, cuestiones de ampliación...) sobre el que quiera investigar, y se les invita a buscar más información por su cuenta en enciclopedias, revistas, o consultando a otros profesores sobre el tema que han elegido. Dejándoles claro que cada uno en la próxima sesión deberá aportar a sus compañeros nuevos datos sobre el tema que eligió, trayendo libros, revistas u opiniones personales al respecto. Se les da unos minutos para esbozar el tema o cuestión sobre la que van a trabajar y se les pide que la expongan a sus compañeros, para que así puedan formar grupos de trabajo, o inspirarse unos de otros, o facilitarse materiales, etc.

Tercer paso. En una segunda sesión se les pide que comenten los documentos que han traído (como es posible que estos sean pocos o escasos es preciso que el profesor disponga de documentos de reserva, se pueden pedir en el departamento de orientación: vídeos, fotocopias...); según vayan apareciendo las opiniones o informaciones, comentarlas.

Cuarto paso. Formar los grupos pequeños para elaborar una síntesis sobre uno de los contenidos referidos al tema. Terminar exponiendo esa síntesis ante el resto de la clase.

Quinto paso. Reservar unos minutos finales para valorar el funcionamiento del trabajo, cómo ha funcionado y cómo podremos hacer que en una próxima sesión nos salga mejor.



**TEMA DEL DEBATE: EL RETO DE SER ADOLESCENTE.**

**EL RETO DE SER ADOLESCENTE.**

Se ha dado en llamar adolescencia al momento de la vida de un individuo que se halla entre la protegida infancia y la asunción de responsabilidades propias del adulto. Etapa que se caracteriza por poseer unos esquemas de conducta no demasiado claros, producto de un enfrentamiento entre el deseo de los padres y la realidad del joven, entre las ansias y deseos del adolescente y los logros que consigue. Es decir, entre lo que quieren los padres y lo que pueden dar de sí los hijos y lo que desean lograr los hijos y las concreciones reales de esos deseos dentro de nuestra sociedad actual.

La juventud es una etapa de cambios físicos, pero también psicológicos y de conducta. Al joven le surgen nuevas perspectivas y posibilidades, pero estas mismas son difícilmente realizables, alcanzables. Todos los jóvenes tienen que definirse a sí mismos y a su proyecto de vida, esa definición y construcción personal se realiza principalmente en la adolescencia (en años posteriores se confirmará y perfeccionará; pero en la adolescencia se define e inicia).

El adolescente se ve así enfrentado con una realidad que no le facilita las cosas, con una familia a la que le cuesta aceptar sus proyectos y ansias, con una sociedad que le oferta demasiadas alternativas, pero que, al mismo tiempo, le exige un alto esfuerzo para alcanzar sus ambiciones personales. Este enfrentamiento le genera un reto, que podemos concretar en los siguientes apartados:

- Construir su propia personalidad, reconocerse y aceptarse con sus posibilidades, limitaciones y circunstancias (propias y del entorno social).
- Conseguir ser aceptado, tal cual es (con sus virtudes y defectos) por los amigos, por los compañeros, por los profesores, por la familia...
- Desarrollarse como persona autónoma capaz de resolver sus conflictos, de atender a sus necesidades, de alcanzar sus objetivos y metas.
- Elaborar, definir y tomar decisiones sobre su proyecto vital. ¿Cómo quiere ser? ¿qué quiere ser? ¿Cómo quiere vivir? ¿Qué está dispuesto a sacrificar para conseguirlo?
- Encontrar un lugar y papel a desempeñar en este mundo. Primero entre sus compañeros, después en sus estudios, en su trabajo, en la construcción de una familia, en la cristalización de su proyecto personal de vida.

La falta de desarrollo adecuado en estos retos genera en algunos casos: insatisfacción, falta de integración de la propia personalidad, conflictos consigo mismo y con los demás, aceptación de metas (más fáciles o inmediatas) no acordes con su proyecto vital (modas, ocio, consumo...), conductas de agresividad con los demás o consigo mismo (autodespreciativas), insuficiente control emocional y variabilidad en los deseos, gustos y metas, incremento de los complejos personales, desarrollo de una actitud crítica hacia los adultos, oposición sistemática o por el contrario desinterés manifiesto para con todo y para con todos...

Pero, por el contrario, si se logran superar todos estos riesgos y retos, nos convertimos en adultos integrados y felices, capaces de ser miembros productivos de una sociedad y generadores de felicidad para los seres con los que hemos decidido compartir nuestra vida (familia, esposa, hijos, amigos...)

EL DESARROLLO INTELECTUAL EN EL ADOLESCENTE.	
<p>Pensamiento objetivo. Capacidad lógica. Agilidad mental para captar teorías, principios, hipótesis, conceptos abstractos. Inquietud cultural y de desarrollo y realización personal.</p>	
SI ES ADECUADO SU DESARROLLO.	SI ES INSUFICIENTE O NO ADECUADO.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita la consecución de los logros y éxitos en los estudios.</li> <li>• Permite conocer mejor lo que sabe y aceptar más lo que no se sabe o no puede hacerse.</li> <li>• Genera satisfacción personal y en su entorno educativo y familiar.</li> <li>• Facilita la comprensión de los puntos de vista de los demás.</li> <li>• Posibilita la formación de un pensamiento coherente, lógico, objetivo y realista.</li> <li>• Da lugar a un espíritu crítico responsable y constructivo.</li> <li>• Capacita para tomar decisiones razonadas sin dejarse arrastrar por modas.</li> <li>• Allana las exigencias de acomodación al entorno social y a sus normas.</li> <li>• Permite la formación y consecución de las metas personales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificulta el éxito escolar al aumentar la dificultad de los estudios que se han de hacer.</li> <li>• Rechazo sistemático de todo aquello que le va a suponer un riesgo de no saberlo o no.</li> <li>• Genera frustración y enfrentamiento con el entorno.</li> <li>• Produce rechazo a la opinión contraria por creer que se cuestiona su esencia personal.</li> <li>• Crea la formación de un pensamiento parcial, incoherente, personalista...</li> <li>• Exceso de criticismo y rebeldía innecesaria y hasta provocadora.</li> <li>• Se toman decisiones por intuición, presión externa. Se deja llevar por modos externos.</li> <li>• Provoca inadaptación, discrepancia, oposición e indisciplina sistemática.</li> <li>• Dificulta la definición del proyecto personal y su construcción.</li> </ul>

EL ADOLESCENTE Y EL OTRO SEXO.
<p>Seguro que recordáis cómo hace unos años (entre los 8 y 11 años aprox.) los chicos despreciaban a las chicas y éstas a los chicos. Os peleabais, hablabais de ellas o ellos, pero lo más frecuente es que tuvierais “pandas unisexuales”. Sirven para afianzar la propia identidad sexual (yo soy una chica y a las chicas nos gusta... o yo soy un chico y los chicos somos...)</p> <p>Probablemente ahora pasaréis por otras fases o momentos, vamos a comentarlos; pero es preciso señalar primero que no todas las personas pasan por los mismos momentos, o en las mismas épocas o con la misma intensidad. Cada persona es diferente a todas las demás.</p> <p>Un primer tipo de conductas a comentar es la “pelea con roce físico”: empujones, robos de fotos o anillos para que nos persigan..., o el juego “a fulano le gusta mengana”, o dibujos de corazones, etc.</p> <p>Pronto surgen las pandillas mixtas que comparten salidas, pero no una relación física. De algunas de estas pandillas saldrán las primeras parejas que compartirán diversión y relación física. Algunas de estas parejas permanecen en el tiempo y deciden establecer una relación con proyección en el futuro.</p> <p>Otras conductas pueden ser: la atracción por un actor o actriz; el “amor platónico” por otra persona, con la que se busca compartir y confiar, pero no sexo; por contraste tenemos “el rollo o ligue”, con él se quiere diversión y sexo e importa menos la confianza y entrega personal. También se puede dar la admiración desmedida por un adulto al que se toma como modelo, o la fascinación por otra persona con la que no nos atrevemos ni a hablar, o...</p>

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>EL MISTERIO DE LA AVENIDA COMPLICADA</b>

**\* OBJETIVO:**

- Adquirir experiencias de organización del trabajo.

**\* MATERIALES:**

- Plantilla con los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal" que se dan aparte para facilitar su fotocopiado.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Dividid la clase en grupos de cinco o seis alumnos y repartidles los datos del problema. Explicadles que el ejercicio consiste en saberse organizar para ser capaz de descubrir la solución al problema lo antes posible.

Segundo paso. Dejad unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 30 a 35 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así iniciar un pequeño debate para aclararla y presentar las razones de la solución.

Cuarto paso. A partir de las observaciones del tutor sobre la dinámica grupal iniciar un debate en clase sobre las conductas, actitudes, estrategias de trabajo que contribuyen a un buen rendimiento y sobre las que han provocado: distracción, interrupción, perturbación, etc.

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.

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

CASA Nº	COLOR	PROPIETARIO	ESPOSA	COCHE	AFICIÓN
1	Verde	Pedro	Rosario	Mercedes	Filatelia
3	Gris	Juan	Catalina	Ford	Jardinería
5	Blanca	Alberto	Celia	BMW	Deporte
7	Azul	Federico	Adela	SEAT	Lectura
9	Roja	Manuel	Vicenta	Renault	Teatro

Nota: Actividad complicada y laboriosa, entre las pistas no se les da el cuadro para poner la solución, se les puede copiar en la pizarra si se considera oportuno. E incluso si se observa que no se avanza en la solución copiarles una de las columnas, o bien varios datos al azar.

## EL MISTERIO DE LA AVENIDA COMPLICADA.

En una avenida hay cinco casas numeradas con el 1, 3, 5, 7 y 9 de izquierda a derecha, cada casa tiene un color diferente, en cada casa vive una persona distinta que usa un coche de una marca específica, tiene una afición preferida y una esposa distinta. Vuestra tarea será organizar vuestro trabajo en grupo para encontrar la solución lo antes posible. ¿Dónde vive cada uno, con quién, qué coche usa, cuál es su afición preferida?

### PISTAS PARA RESOLVER EL MISTERIO:

Las cinco casas están en la misma avenida y en la misma acera.

Pedro vive en la casa verde, que es la primera casa de la calle.

Federico tiene un SEAT, y vive en la casa azul.

En la casa tercera les gusta hacer deporte, en ella vive también Celia.

Juan está casado con Catalina, a los dos les gusta cuidar de su jardín.

La casa verde tiene a su derecha la casa gris.

La lectura es la afición preferida de Federico.

Celia vive en una casa que está equidistante de la casa en donde se cuida el jardín con esmero y de la que tienen un SEAT.

A Rosario y a su esposo no les gusta el teatro, ni habitan en la casa azul.

La afición de los que viven en la casa blanca es hacer deporte, su coche es un BMW.

Adela que vive en la casa 4ª, comparte el SEAT con Federico.

Vicenta reside en la casa vecina de la que a su propietario le encanta la lectura.

Pedro y Juan son vecinos, están casados con Rosario y Catalina respectivamente.

Manuel, casado con Vicenta, vive en la casa roja, y les encanta el teatro.

El dueño del BMW se casó hace 10 años con Celia.

El Renault es del propietario de la casa roja, le gusta el teatro y se casó con Vicenta.

Celia es vecina de la casa gris y de la azul.

Al propietario del Ford le encanta cuidar su jardín.

Vicenta es vecina del dueño de un SEAT.

El propietario del Renault es vecino de Adela.

Alberto vive en una casa pintada de blanco y tiene un BMW.

Pedro es el propietario del Mercedes y le encanta coleccionar sellos.

Los nombres de las mujeres son: Adela, Catalina, Celia, Rosario, Vicenta; y los de los hombres son: Alberto, Juan, Federico, Manuel, Pedro.

<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 nombró, cómo se eligió? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* ¿Se nombró 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 ánimo	
Bromas, juegos	
Valoraciones de las opiniones de otros	
Frases de crítica	
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? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL RAZONAMIENTO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>PLANETAS DEL SISTEMA SOLAR</b>

**\* OBJETIVO:**

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

**\* MATERIALES:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal" (ver la actividad "El misterio de la avenida complicada").

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Dividid la clase en grupos pequeños y repartidles los datos del problema.

Segundo paso. Dejad unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 25 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, qué estrategia de trabajo utilizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así explicarla y presentar las razones de su solución.

Cuarto 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.

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

<b>PLANETA</b>	<b>DIÁMETRO</b>	<b>ROTA CADA</b>	<b>SATÉLITES</b>
MARTE	6.794 km.	24 horas	2 satélites
NEPTUNO	19.500 km.	16 horas	8 satélites
PLUTÓN	2.285 km.	6 días	1 satélite
URANO	51.800 km.	15 horas	15 satélites

**PROBLEMA DE LÓGICA. PLANETAS DEL SISTEMA SOLAR.**

Hemos elegido cuatro planetas del sistema solar para comprobar cómo van tus conocimientos de astronomía: tienes que averiguar el diámetro, el tiempo que tarda en rotar sobre sí mismo y el número de satélites que posee cada uno. Te damos unas pistas para ayudarte, úsalas.

1. Plutón da una vuelta sobre sí mismo cada seis días y es el planeta más pequeño.
2. La rotación de Urano es más rápida que la del planeta con dos satélites, y el planeta que tiene ocho satélites rota cada 16 horas.
3. El planeta que gira cada 24 horas tiene 6.795 km. de diámetro y dos satélites. El de un único satélite tiene 2.285 km. y rota cada 6 días.
4. El diámetro de Marte (que no tiene 15 satélites) es mayor que el de Plutón y menor que el de Urano; el diámetro de Neptuno tiene 49.500 km.
5. El planeta con 8 satélites rota cada 16 horas.
6. Urano tiene 51.800 km. de diámetro y gira sobre sí mismo cada 15 horas.

PLANETA	DIÁMETRO	ROTA CADA	SATÉLITES

		DIÁMETRO				ROTA CADA				SATÉLITES			
		2.285 km.	6.794 km.	49.500 km.	51.800 km.	15 horas	16 horas	24 horas	6 días	1 satélite	2 satélites	8 satélites	15 satélites
PLANT.	MARTE												
	NEPTUNO												
	PLUTÓN					-	-	-	+				
	URANO												
SATÉLS	1 satélite												
	2 satélites												
	8 satélites												
	15 satélites												
ROTA.	15 horas												
	16 horas												
	24 horas												
	6 días												

Pon + si existe relación  
Pon - si no hay relación

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL RAZONAMIENTO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>GRANDES INVENTORES</b>

**\* OBJETIVO:**

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

**\* MATERIALES:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal" (ver la actividad "El misterio de la avenida complicada").

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Dividid la clase en grupos pequeños y repartidles los datos del problema.

Segundo paso. Dejad unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 25 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, qué estrategia de trabajo utilizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así explicarla y presentar las razones de su solución.

Cuarto 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.

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

<b>INVENTOR</b>	<b>INVENTO</b>	<b>AÑO</b>	<b>NACIÓ EN</b>
EDISÓN	Fonógrafo	1877	EEUU.
FAHRENHEIT	Termómetro	1714	Alemania
MARCONI	Radio	1897	Italia
NIEPCE	Fotografía	1847	Francia



**PROBLEMA DE LÓGICA. GRANDES INVENTORES.**

Aquí tienes cuatro grandes inventores, trata de deducir qué inventó cada uno de ellos, en qué año patentó su invento y en qué país nació.

Estas son las pistas que tenemos, te aconsejamos que uses los gráficos:

1. Edison patentó su invento en 1877. Gracias a él podemos oír la voz grabada.
2. La fotografía fue un invento de un francés y no se produjo en 1714.
3. El invento del italiano Marconi fue posterior al del termómetro.
4. La radio fue creada en 1897 por un italiano.
5. El estadounidense, que no es Niepce, fue el padre del fonógrafo.
6. Fahrenheit ni nació en Estados Unidos ni divulgó su creación en 1847.
7. El invento patentado más tarde fue la radio.
8. El francés patentó su creación en 1847. Gracias a él podemos ver una imagen grabada.
9. Quien nació en Estados Unidos fue el creador del fonógrafo.
10. El termómetro fue una creación de un alemán, y se inventó en 1714.

INVENTOR	INVENTO	AÑO	NACIÓN
Edison		1877	
Fahrenheit			
Marconi			
Niepce			

		INVENTO				AÑO				NACIÓN			
		Fonógrafo	Fotografía	Radio	Termómetro	1714	1847	1877	1897	Alemania	EEUU.	Francia	Italia.
INVTOR	Edison					-	-	+	-	-			
	Fahrenheit							-					
	Marconi							-					
	Niepce							-					
NACIÓN	Alemania												
	Estados Unidos.												
	Francia												
	Italia												
AÑO	1714												
	1847												
	1877												
	1897												

Pon + si existe relación  
Pon - si no hay relación

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL RAZONAMIENTO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>LOS VIRUS INFORMÁTICOS</b>

**\* OBJETIVO:**

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

**\* MATERIALES:**

- Plantilla para cumplimentar los datos del problema y los datos necesarios y la "Guía de observación de la dinámica grupal" (ver la actividad "El misterio de la avenida complicada").

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Dividid la clase en grupos pequeños y repartidles los datos del problema.

Segundo paso. Dejad unos minutos para que intenten resolver el problema (unos 25 minutos suelen ser suficientes); mientras trabajan en el problema el tutor debe ir anotando en una hoja las incidencias que vaya observando: ¿Cómo se organizaron, qué estrategia de trabajo utilizaron, quién hacía propuestas, qué actitudes generaron conflictos, qué intervenciones favorecieron el trabajo y cuáles lo dificultaron?

Tercer paso. Comprobar que todos los grupos han llegado a la solución correcta, si no es así explicarla y presentar las razones de su solución.

Cuarto 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.

**SOLUCIÓN AL PROBLEMA:**

<b>VIRUS</b>	<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>VÍA</b>	<b>ATACÓ</b>
Burundi	Administración	Modem	El sistema
Coliflor	Personal	Red	Las extensiones
Pantera	Ventas	C.D.	El disco duro
Tijuana	Publicidad	Disquete	Los documentos.

**PROBLEMA DE LÓGICA. LOS VIRUS INFORMÁTICOS.**

En la empresa "ROFSA" en menos de 24 horas, cuatro virus informáticos les han invadido y destrozado parte de su sistema informático en diferentes departamentos. Es preciso descubrir qué virus han entrado, qué vía de acceso han utilizado, qué departamentos sufrieron sus efectos, y qué parte del sistema informático quedó dañada en cada departamento.

Estas son las pistas que tenemos. Te aconsejamos que utilices los gráficos:

1. El perverso Tijuana entró escondido en un disquete.
2. El virus Coliflor que alteró las extensiones se coló a través de la red interna.
3. En el departamento de Ventas se les estropeó el disco duro por efecto del virus Pantera.
4. Burundi es el virus que hizo estragos en el sistema del departamento de Administración.
5. El malévolo Coliflor se alojó en los ordenadores de personal.
6. El departamento de Administración se contagió a través del modem.
7. Pantera pasó por un CD pirata que trajo un empleado de Ventas.
8. Los documentos guardados en el ordenador de Publicidad fueron dañados por Tijuana.
9. El disco duro de Ventas fue invadido desde un CD.
10. El departamento de Publicidad recibió su virus desde un disquete.

VIRUS	DEPARTAMENTO	VIA	ATACÓ
BURUNDI			
COLIFLOR			
PANTERA		Red Interna	Extensiones.
TIJUANA		Disquete	

		DEPARTAMT.				VÍA				ATACÓ			
		Administrcn.	Ventas.	Personal.	Publicidad.	C.D.	Disquete	M, dem	Red	Documentos.	Extensiones	Disco duro	Sistema
VIRUS	Burundi						-						
	Coliflor						-						
	Pantera						-		+				
	Tijuana						+		-				
ATACÓ	Documentos												
	Extensiones												
	Disco Duro												
	Sistema												
VÍA	C.D.												
	Disquete												
	Modem												
	Red.												

Pon + si existe relación  
Pon - si no hay relación

<b>4º ESO : SESIONES PROPUESTAS PARA EL <u>TERCER TRIMESTRE</u>.</b> <i>(Modificables según necesidades y demandas del alumnado)</i>			
<b>PROGRAMA</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
MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO.	Mensajes en clave y contar anécdotas.	Vencer la inhibición a participar en grupo.	76
ASESORÍA VOCACIONAL.	Información sobre continuación de estudios (2ª parte)	Aportar oportunidades de reflexión personal, recoger y ampliar la información vocacional, asegurar la comprensión de la misma, facilitar la reflexión personal para la toma de decisión vocacional.	77-79
	Estudio de casos: final de estudios.		80-81
	Toma de la decisión vocacional.		82-85
	Guía de reflexión para la elección de estudios.		86-88
DEBATES.	La libertad implica responsabilidad.	Reflexionar sobre la necesidad de responsabilizarse de sus decisiones personales.	89-93
ASESORÍA VOCACIONAL.	Despegamos hacia el futuro.	Animarles a encarar con ilusión sus estudios futuros.	94-95
DESPEDIDA DE CURSO.	Cápsula temporal e intercambio de regalos.	Crear sentimientos positivos ante la despedida.	96
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.	97-98

<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>MEJORA DEL TRABAJO EN GRUPO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>MENSAJES EN CLAVE (juego de las películas) Y CONTAR ANÉCDOTAS</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Vencer la inhibición inicial de los alumnos a la participación ante el grupo.
- Desarrollar la creatividad y expresividad de los alumnos.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso (Mensajes en clave). En grupos de tres a cuatro alumnos buscarán el título de una obra literaria, de un cuadro, obra de arte, o de una película...

Segundo paso. Cada grupo deberá explicar al resto de la clase la frase que forma el título elegido, para ello puede utilizar primero sólo el mimo; de no encontrar la respuesta los compañeros, podrá acompañar al mímico con dibujos hechos en la pizarra; si siguen sin encontrarla podrán utilizar palabras, siempre y cuando no se utilice ninguna de las palabras del título (excepción de artículos o pronombres).

Tercer paso. Sale otro grupo y se realiza el mismo proceso y así sucesivamente.

Cuarto paso (Actividad complementaria o alternativa a Mensajes en clave. Opcional). En grupos de tres a cuatro alumnos buscarán el argumento de un libro o de una película...

Quinto paso. Cada grupo deberá explicar al resto de la clase dicho argumento, sin mencionar ni el nombre del autor, ni el de los personajes, ni, por supuesto, el título de la obra. Los compañeros deberán averiguar de qué obra se trata.

Sexto paso. Sale otro grupo y se realiza el mismo proceso y así sucesivamente.

Séptimo paso (Contar anécdotas). Se les invita, dado que parece que han tomado algo más de confianza mutua, a contar alguna anécdota graciosa que hayan tenido en su escolaridad (no se deben identificar lugares o nombres. Procurar que el buen humor predomine en toda la actividad).

**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD: INFORMACIÓN SOBRE LA CONTINUACIÓN DE ESTUDIOS (2ª parte)**

*Nota previa: Esta actividad en su primera sesión es similar a la realizada con idéntico título en el segundo trimestre. Ahora se trata de afianzar la información de los alumnos, aclarar todas sus dudas y motivarles a que profundicen en la búsqueda de información útil sobre los estudios que desean realizar.*

**\* OBJETIVOS:**

- Informar a los alumnos de los posibles itinerarios educativos a los que pueden optar para seguir ampliando su formación, teniendo en cuenta su situación personal actual.
- Facilitarles los instrumentos para que ellos amplíen la información recogida a través de las explicaciones del tutor con otras que busquen por su cuenta.

**\* MATERIALES:** (Ver sesión similar del segundo trimestre)

- Carpeta de asesoría vocacional para cada tutor que el Departamento de Orientación preparará y entregará antes de iniciar esta sesión con los alumnos.
- Hoja informativa para el alumno con el esquema del sistema educativo y con las opciones de estudio de la zona. (El D. Orientación los entregará actualizados previamente)
- Ficha para la recogida de información sobre los estudios después de la E.S.O.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso. Explicación y comentario de los contenidos del tema:

El sistema educativo. Características y condiciones de cada salida. Información sobre las posibilidades de continuar con estudios posteriores. (Ver la primera parte realizada en el 2º Trimestre)

El alumnado tendrá que ir rellenando la ficha para la recogida de datos como medio de sistematizar la información que precisa sobre sus posibilidades de estudio. (La primera parte la rellena en esta primera sesión, la segunda la tiene que rellenar buscando información por su cuenta y que habrá de traer en la próxima sesión para compartirla con sus compañeros)

Segundo paso. Aclaraciones sobre la recogida de información sobre los posibles estudios futuros que ha de realizar el alumnado durante la próxima semana.

Tercer paso. Invitar a los alumnos a las charlas informativas que se organicen dentro y fuera del Centro, dirigidas a ellos o a sus padres.

*Notas: En las dos sesiones siguientes será un primer punto antes de comenzar las actividades recabar la información que los alumnos han recogido durante la semana y pedirles que la expliquen a los compañeros.*

*Estas fechas son las más oportunas para organizar con los alumnos visitas a ciclos formativos del propio centro o de otros centros, o incluso a fábricas y otros lugares (INEM...).*

**FICHA PARA LA RECOGIDA DE DATOS SOBRE ESTUDIOS FUTUROS A  
RELLENAR POR EL ALUMNADO.**

\* Aquí tienes unos apuntes que ha tomado un compañero tuyo del año pasado sobre sus posibilidades de estudio futuras al término de la Educación Secundaria obligatoria. Como verás, están incompletos; tu tarea será rellenar los huecos que encuentres.

Al terminar la Educación Secundaria Obligatoria y aprobar todas las áreas se obtiene el título de \_\_\_\_\_; que da acceso a tres posibles salidas:

1. Dejar de estudiar y ponerte a trabajar.
2. Hacer uno de los \_\_\_\_ bachilleratos.
3. Hacer un Ciclo Formativo de Grado \_\_\_\_\_.

Pero si no se logra el título las alternativas son:

1. Con 18 años cumplidos en el año en curso, presentarse a \_\_\_\_\_  
a Ciclos y, de superarla, poder acceder a ellos.

2. Si no se ha repetido antes en la E.S.O., se podrá \_\_\_\_\_, si se desea.

3. y, claro está, se puede buscar trabajo.

Hay cuatro bachilleratos a los que se puede acceder con el graduado en educación secundaria que son el Bachillerato Artístico, el Bach. Humanístico y de Ciencias \_\_\_\_\_, el B. de Ciencias \_\_\_\_\_ y de la Salud y el B. Tecnológico.

En el I. E. S. "Vía de la Plata" (también en La Bañeza) hay dos Ciclos de Grado Medio que se pueden hacer con la E.S.O. aprobada; estos ciclos son: el de \_\_\_\_\_ Administrativa, y el de Equipos e \_\_\_\_\_.

Cada bachillerato dura \_\_\_\_ años y da acceso a los Ciclos Formativos de Grado \_\_\_\_\_ y a la Universidad. Pero se debe tener claro que de los ciclos medios \_\_\_\_ se puede acceder a los superiores si no se ha cursado el bachillerato o no se hace la prueba de acceso para mayores de \_\_\_\_ años. En caso de que el Ciclo Medio y el Superior sean de la misma familia profesional, la edad de acceso puede ser los 18 años.

Los Ciclos de Grado Medio tienen \_\_\_\_ cursos aunque no sean dos años completos en todos los casos, y todos incluyen la Formación en Centros de Trabajo.

Durante la próxima semana intenta obtener el máximo de información sobre esos estudios; para ello llama al centro donde se imparte, pregunta a algún profesor que lo esté impartiendo o a algún alumno. Elige dos de ellos y averigua sus datos y ponlos en su tabla.

<b>FICHA DE MIS OPCIONES DE ESTUDIO FUTURAS.</b>		
<b>DATOS A OBTENER</b>	<b>PRIMERA OPCIÓN</b> _____	<b>SEGUNDA OPCIÓN</b> _____
Años de estudio y materias que se estudian.		
Dónde se estudian, condiciones de acceso.		
A qué estudios da acceso.		
Qué salidas profesionales tiene.		

De las dos opciones que has puesto, elige una y haz el itinerario educativo que has de estudiar hasta terminarla.

<b>AÑO</b>	<b>¿QUÉ CURSO HARÉ?</b>	<b>ASIGNATURAS QUE SE ESTUDIAN</b>
2002-03		
2003-04		
2004-05		
2005-06		



**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD:**

**ESTUDIO DE CASOS. (De final de estudios)**

**\* OBJETIVO:**

- Analizar una situación y sus consecuencias, valorar diferentes comportamientos y enfoques de resolución.

**\* OBJETIVO:**

- Algunos de los casos que se presentan a continuación u otros similares que se consideren más apropiados dados los intereses y necesidades del alumnado.

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

- a) Elegir y presentar el caso, motivar la participación;
- b) comentarlo, preguntar 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)

Es importante que entre los casos que se planteen se presenten situaciones que pudieran ser similares a las de los alumnos y si es necesario sustituir o modificar los casos presentes. Cada caso es sólo una excusa para poder hablar de proyectos y realidades de estudio de diferentes personajes. Es importante que comprendan la situación y su solución; pero también que se den cuenta de que puede haber muchas posibilidades y que se hace por tanto necesario reflexionar con cuidado sobre ellas y contando con el máximo de información para que la decisión sea la más idónea.

*Notas: Antes de comenzar las actividades, un primer punto será recabar la información que los alumnos han recogido durante la semana para su "Ficha de mis opciones de estudio futuras" y pedirles que la expliquen a los compañeros.*

## CASOS DE FINAL DE ESTUDIOS.

**1** - A Percy le quedan dos asignaturas del último año; ha repetido pero cree que tampoco este año aprobará, sus notas no son buenas.

Tiene la oportunidad de ponerse a trabajar, es verdad que le pagarán poco y que sólo es un contrato por cuatro meses, pero ha decidido dejar los estudios y ponerse a trabajar.

Sus padres le han insistido que es mejor que siga estudiando, que si quiere se busque otros estudios que le gusten más, pero que "tener un título es algo muy importante en la vida"

¿Qué le aconsejaríais?

**2** - Mara este año termina, está convencida de que va a aprobar, pero no va a seguir estudiando ni se pondrá a trabajar, dice que se va a casar pronto y que se dedicará a sus faenas como ama de casa.

Su compañero tiene un buen trabajo y aunque ahora el sueldo no es muy bueno esperan que con el tiempo su situación mejore en la empresa y pase a ganar más.

¿Qué os parece la opinión de Mara, qué le aconsejaríais?

**3** - Laeda que ya tiene los 17 años cumplidos no sabe si seguir estudiando o ponerse a trabajar, no sabe qué estudiar el año que viene, ni cómo buscar trabajo.

Le gustaría tener una formación que le garantizara un buen trabajo en buenas condiciones y con un sueldo aceptable; pero no quiere pasarse muchos años estudiando.

Por otro lado le encantaría ponerse a trabajar pronto para poder disponer de un dinero que le permitiera comprarse algunas cosas, una moto, ropa, pagarse algún viaje, etc.

¿Cómo le podemos ayudar?

**4.-** Fedro quiere llegar a estudiar una ingeniería, pero esta preocupado por que eligió en cuarto de E.S.O. una opción que no incluía el área de ciencias de la naturaleza / física y química, ni el área de tecnología y para hacer uno de los bachilleratos que le pueden dar acceso a esa carrera le habría venido muy bien haber aprendido más contenidos de esas ciencias.

¿Qué puede hacer?

**5.-** Albi quiere hacer puericultura. ¿Cuál es el itinerario, qué estudios ha de hacer, para llegar a ser educador infantil? y si en vez de educador quisiera ser maestro de Educación Infantil y si quisiera ser médico puericultor (especialista en enfermedades de niños)?

**6.-** Ansar quiere estudiar informática, pero no está dispuesto a ir a la universidad para hacer la carrera de informático, él sólo quiere saber cómo utilizar el ordenador. ¿Qué podría hacer, dónde, con qué condiciones?

**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD:**

**TOMA DE LA DECISIÓN VOCACIONAL**

**\* OBJETIVOS:**

- Facilitar a los alumnos unas actividades que les permitan tomar una decisión vocacional acorde con sus intereses y posibilidades.

**\* MATERIALES:**

- La plantilla para la elección de estudios.
- Las hojas para el alumnado "Plantilla para la elección de estudios" y el "Cuestionario para la elección de estudios" (este último sólo se necesita en algunos casos)
- La "Guía de reflexión para la elección de estudios al termino de E.S.O." y la hoja "Tomo mi decisión personal"
- La "Hoja de recogida de información sobre elección de estudios al terminar la ESO."

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Paso previo. Solicitar a los alumnos que informen a sus compañeros de la información que hayan recogido sobre las características y condiciones de los estudios que desean hacer.

Primer paso. Entregar al alumnado la "plantilla para la elección de estudios" y después de una breve explicación darles tiempo para rellenarla.

Insistirles en la necesidad de que todos la cumplimenten aunque ya tengan tomada su decisión o, incluso, aunque hayan decidido no seguir estudiando (tal vez, puedan cambiar de opinión después de haberla realizado).

Aclarar las dudas que les vayan surgiendo durante su realización y revisar que todos han realizado su plantilla.

Segundo paso. Entregar a los alumnos las hojas "guía para la elección de estudio al terminar la ESO" y "tomo mi decisión personal". Darles un tiempo para contestarlas y recogerlas.

Tercer paso. Entregarles la "Hoja de recogida de información de elección de estudios al terminar la ESO.". Recogerla y conservarla para facilitar la cumplimentación del Consejo Orientador Final Prescriptivo. {De esta forma se facilita mucho la realización de dicho consejo }

Cuarto paso. Si es necesario, realizar entrevistas individuales con los alumnos que no hayan tomado su decisión vocacional o con los que se considere que ésta no es adecuada. Derivarlos si se cree necesario al Departamento de Orientación para una asesoría más personalizada.

## PLANTILLA PARA LA ELECCIÓN DE ESTUDIOS

Elige tres estudios que puedas hacer el año próximo, las tres posibilidades de continuar estudiando que más te agradan, rellena con ellas la plantilla de elección. (El nombre de los estudios hay que ponerlo tanto en filas como en columnas y siempre en el mismo orden, aunque en sentidos inversos. El primero de las filas será el último en las columnas)

Para rellenar la PLANTILLA tendrás que ir comparando por pares y elegir una de las dos opciones. (4 pares en total, 3 posibilidades de estudio, además de la de buscar trabajo)

Al hacer una elección (entre un par de opciones) pondrás en la casilla inferior el número de la opción elegida. Una vez rellenada la plantilla contarás los números 1,2,3,4 puestos, si hay clara preferencia por uno es posible que la elección este hecha.

	1.	2.	3.	4. BUS CAR  TRA BA JO
4. BUSCAR TRABAJO				
3.				
2.				
1.				
	Suma 1	suma 2	suma 3	suma 4

\* La opción que más elecciones tiene es la \_\_\_\_\_, seguida de la \_\_\_\_\_.

Si todavía no has tomado tu decisión haz el cuestionario para la elección de estudios que te ayudará a aclarar tus ideas. Si tienes tomada tu decisión no es necesario que lo hagas.

### CUESTIONARIO PARA LA ELECCIÓN DE ESTUDIOS.

Escribe el nombre de los dos estudios que más te apetece hacer en la primera y segunda columna; si quieres poner más estudios agrega más columnas y ve comparando una a una las razones para elegir esos estudios; en las casillas pondrás tu valoración.

<b>Razones para la toma de decisión a favor de</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>
Mayor posibilidad de trabajo		
Independencia económica a plazo más corto.		
Mayor adecuación a mis capacidades		
Mayor adecuación a mis intereses		
Menor costo económico de los estudios		
Mayor comodidad para hacer los estudios.		
Tener un mayor sueldo		
Tener un mayor prestigio social		
Mayor conocimiento de los estudios		
Ofrece mejores condiciones de trabajo		

Los estudios con mejor valoración son \_\_\_\_\_

Si esto no te fuera suficiente entonces has de volver a replantearte el cuestionario y, tal vez, pedir ayuda a alguien que te aporte más datos; ve apartado por apartado y valora pros y contras de cada opción. No te desanimes si no encuentras la solución a la primera, deja pasar unos días, en los cuales madurarás tus ideas e impresiones, y vuelve a plantearte el cuestionario. Si aun así no hallas respuesta consulta con el Departamento de Orientación.

<b>TOMO MI DECISIÓN VOCACIONAL.</b>
-------------------------------------

Cuando tomes tu decisión o si ya la tienes tomada utiliza la GUÍA DE REFLEXIÓN PARA LA ELECCIÓN DE ESTUDIOS AL TERMINO DE E.S.O. para reflexionar sobre tus posibilidades ante esos estudios y los compromisos que te va exigir si deseas alcanzar el éxito en ellos.

Has de reflexionar sobre tus características personales (intereses, capacidades, valores, tipo de profesión que deseas...), nivel de interés y tu voluntad (esfuerzo que estás dispuesto a emplear) para hacer esos estudios. (Puedes revisar los cuestionarios que has hecho durante el curso)

Escribe tus conclusiones en estas líneas (¿Qué has decidido estudiar? ¿Qué has de mejorar para que esos estudios te vayan bien?) y coméntaselas al profesor:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **GUÍA DE REFLEXIÓN PARA LA ELECCIÓN DE ESTUDIOS AL FINALIZAR LA E.S.O.**

El objetivo de este cuestionario no es sólo facilitarte tu elección; sino, también, permitirte reflexionar sobre las condiciones con las que pretendes iniciar dicho estudio y por tanto hacerte ver aquellas que debes mejorar para garantizarte el éxito. No te limites, pues, a un simple rellenado de huecos, debes convertirlo en un instrumento de reflexión personal.

1. ¿Tienes interés por seguir estudiando varios años más, cuántos? \_\_\_\_\_
  2. ¿Estudias todos los días, o sólo cuando tienes deberes?, Normalmente ¿Cuántas horas diarias estudias en casa? \_\_\_\_\_
  3. ¿Cuidas bien tus útiles de trabajo? \_\_\_\_\_
  4. ¿Eres capaz de organizarte bien en tus estudios, aunque tengas un horario de trabajo diferente cada día? \_\_\_\_\_
  5. ¿De los estudios que puedes hacer el año próximo cuál tiene áreas más fáciles y cuál más difíciles? \_\_\_\_\_
  6. Imagina que tienes 3 años más ¿Qué te gustaría estar haciendo: seguir estudiando o ponerte a trabajar? ¿Qué, en dónde? \_\_\_\_\_
  7. ¿Qué títulos y oportunidades de seguir estudiando o de trabajo lograrás con cada uno de los estudios que piensas que puedes hacer? \_\_\_\_\_
  8. ¿Tienes alguna afición en particular? ¿Cuál? \_\_\_\_\_
  9. ¿Muestras interés por alguna actividad profesional o por alguna profesión? ¿Por cuál?  
\_\_\_\_\_
- ¿Tiene relación con los estudios que deseas hacer? \_\_\_\_\_
10. ¿Realizas alguna actividad fuera del centro escolar: repaso, ballet, judo, música, idiomas, deportes, etc.)? ¿Cuál? \_\_\_\_\_ ¿Esa actividad puede ser una ayuda en tus estudios o puede suponer una dificultad añadida? \_\_\_\_\_

11. Esta pregunta te permitirá identificar algunos de tus rasgos personales; mientras más alta sea tu calificación, más fácil te serán tus estudios futuros.

¿Qué puntuación entre 1 y 10 le darías a tu nivel de ...?

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Atención - concentración en tu trabajo:    | [ ] |
| 2. Resistencia a la fatiga en el estudio :    | [ ] |
| 3. Nota media de tus 2 últimos cursos:        | [ ] |
| 4. Adaptación a las normas de la clase:       | [ ] |
| 5. Responsabilidad ante el trabajo:           | [ ] |
| 6. Hábitos y técnicas de trabajo:             | [ ] |
| 7. Interés por los estudios:                  | [ ] |
| 8. Orden y limpieza en tu trabajo:            | [ ] |
| 9. Capacidad para aprender contenidos nuevos: | [ ] |
| 10. Voluntad de superación y mejora personal: | [ ] |

12. Añade cuantas reflexiones y preguntas consideres oportunas que te faciliten la toma de tu decisión vocacional:

---

---

---

Vuelve a escribir aquí todos los aspectos que te has valorado y que consideras que deberías mejorar si pretendes realizar con éxito los estudios que has decidido hacer.

---

---

---

---

---

**¿POR QUÉ NO TE COMPROMETES CONTIGO MISMO A INTENTAR MEJORAR EN ESOS ASPECTOS?**



**RECOGIDA DE INFORMACION SOBRE CONTINUACION DE  
ESTUDIOS AL TÉRMINO DE LA E. S. O.**

Incluir el modelo del Instituto.

**SUBPROGRAMA:**

**DEBATES**

**ACTIVIDAD:**

**LA LIBERTAD IMPLICA RESPONSABILIDAD**

**\* OBJETIVOS:**

- Permitir a los alumnos reflexionar sobre el tema propuesto.
- Facilitar los hábitos propios de un debate, y la apertura y flexibilidad de ideas.
- Trabajar el procedimiento de reflexión dialéctica: Análisis - síntesis. A través de la estrategia "puzzle de documentos" (documentos diferentes para cada alumno).

**\* MATERIALES:**

Documentos para el debate (uno de los documentos para cada alumno, conviene que al azar dos o más alumnos puedan recibir el mismo documento). Lápices y papeles.

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

Primer paso. Informarles del tema del debate y pedirles que contesten estas preguntas.

1. Federico odia a su hermano. Así que decidió hacerlo desaparecer y le puso veneno en la comida; pero aparte de unos retortijones no consiguió nada. Por el contrario, un vecino que apreciaba a su hermano, sacando el coche de la cochera de una forma imprudente, sin mirar, le atropelló en la acera y le rompió una pierna. ¿Quién es responsable y de qué?

2. Una excursionista cansada del peso de su mochila la aligeró dejando las cuerdas de escalar escondidas detrás de un seto; "a la vuelta las recogeré", pensó. Kilómetros después, se encontró en un barranco a un muchacho que se había caído. Si llevara las cuerdas podría haberle ayudado a salir del barranco. ¿Hasta qué punto es responsable? ¿Os parece correcta a la vista de esta anécdota la frase "Cualquier decisión que tomemos en un momento determinado nos condicionará las decisiones que podamos tomar en momentos posteriores"?

3. A Pedro le gusta mucho la planta que le regalaron, así que ha decidido regarla todos los días con abundante agua. ¿Es correcta la decisión? ¿Qué pasará con la planta? ¿Podrá pedirle cuentas de lo que ha hecho la persona que le regaló la planta?

4. Ana decide que no va a estudiar los exámenes sino que va a hacer ejercicios de concentración para ser capaz de captar el pensamiento del profesor durante los exámenes. ¿Es correcta la decisión? ¿Podrá pedirle su padre cuentas de su decisión?

5. Juan, dice Luisa, me pidió dinero para tabaco, y yo le dije que no se lo prestaba porque el tabaco es una cosa perjudicial y ahora está enfadado conmigo. ¿Quién es responsable y de qué? ¿Cuáles son las consecuencias de esos actos?

6. María está convencida de que el mundo sería mejor si hubiera más tolerancia, así que ha decidido excluir de su círculo de amigos a todos aquellos que no se muestren tolerantes. ¿Es correcta su decisión? ¿Qué consecuencias le puede acarrear?

Se pueden poner otras cuestiones, y ampliar o cambiar las presentes.

Segundo paso. Iniciar el debate abierto pidiendo a los alumnos que previamente cada uno lea el documento que le ha tocado (dejar unos minutos para la lectura).

Una estrategia útil para centrar y animar el debate es ir escribiendo en la pizarra una síntesis de las opiniones vertidas por los alumnos e ir estableciendo relaciones entre ellas como si de un mapa conceptual se tratara. Dicho mapa será parte de la síntesis final.

Otra estrategia de interés es irles haciendo preguntas en los momentos en que el debate decae. Algunos ejemplos de preguntas pueden ser:

a. ¿Tiene la voluntad algo que ver con la responsabilidad? ¿Puede haber grados de responsabilidad según el nivel de voluntad y consciencia que se haya tenido al realizar los actos? ¿Sería apropiado establecer una diferencia entre el concepto de responsabilidad moral propia de la voluntad moral de la persona y el concepto de responsabilidad sobre las consecuencias de nuestros actos?

b. ¿Realmente somos libres, o las condiciones que nos impone la convivencia limitan nuestra libertad? ¿Puede la libertad suponer el derecho a actuar de cualquier forma que se desee sin ninguna limitación, coerción o medida? ¿Si tomamos alguna de nuestras decisiones forzados por otros o por las circunstancias nuestra responsabilidad será menor?, ¿y qué ocurre con las consecuencias de nuestros actos: serán en ese caso menores o podremos compartirlas con otros?

c. ¿Es cierto que una pequeña decisión puede condicionarnos posteriormente de una manera significativa? ¿Dependen nuestras decisiones de actos y decisiones anteriores?

d. ¿Lo que somos o lo que lleguemos a ser es responsabilidad exclusiva nuestra? ¿Podemos actuar sobre nuestra realidad para influir en ella y hacer que nos sea más favorable?

e. ¿Existe alguna regla moral o ley humana que pueda ser universal, de obligado respeto para todos los hombres? ¿Podemos apoyar nuestras decisiones en un código de conducta, ético o moral? ¿Es verdad que todos tenemos un código propio, o hay similitudes entre los códigos de conducta de los miembros de una sociedad?

f. ¿Dónde, cuándo o con qué capacidades hayamos nacido determinan nuestro futuro, o somos nosotros los que con nuestros actos establecemos lo que somos y seremos?

g. Los grupos sociales (amigos, familia...) imponen demandas a sus individuos: ¿Cuáles son estas demandas? ¿Cómo actúa un grupo social ante los individuos que no cumplen con sus demandas?

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

Aceptar como síntesis cualquier aproximación que suponga la aceptación por parte de los alumnos de opiniones de sus compañeros, la revisión de la propia opinión inicial. Pero siempre respetando la que cada alumno quiera asumir como propia.

Otra propuesta para continuar con el debate: 1. ¿Somos realmente coherentes entre nuestros actos y nuestros valores, entre lo que hacemos y lo que creemos que deberíamos hacer? 2. ¿Puede el individuo libre cambiar la sociedad o sólo puede vivir en ella como un partícipe más, disfrutando de sus ventajas pero sometido a sus exigencias?

**"EL HOMBRE ESTÁ CONDENADO A SER LIBRE"** Frase de **SARTRE**.

Para entender esta frase en toda su plenitud sería bueno que leyeras esta historia que está inspirada en uno de sus escritos:

"El chico dudaba al mismo tiempo entre dos tipos de morales. Por una parte la moral de la entrega individual, de la solidaridad y por otra la del egoísmo e interés personal. Era necesario escoger entre las dos. ¿Quién podía ayudarlo?:

¿La religión? Ella le decía que fuera generoso, caritativo, que se sacrificará por los demás... Pero eso era tan difícil.

¿Una moral utilitarista? Que le proponía que hiciera lo más ventajoso para él y para los demás. Pero ¿qué era lo más ventajoso?

¿Una moral filosófica, por ejemplo la moral que postula Kant? Que le aconsejaba que cumpliera con su deber, que no utilizará a los demás como instrumentos de sus fines, que el único fin moralmente correcto era el cumplimiento del deber. Pero, en este caso, le resultaba difícil reconocer hasta dónde llegaba su deber y el deber de los demás.

Yo por el contrario sólo tengo una respuesta para darle: eres libre, es decir, escoge, es tu responsabilidad. Haz tu elección, actúa, y responsabilízate de tus actos."

**LO QUE SOMOS Y SEREMOS ES CONSECUENCIA DE NUESTRAS ELECCIONES.**

Adaptado de **"J. L. ARANGUREN. Lo que sabemos de moral"**

"Lo que seremos no nos preexiste de ninguna manera, ni como idea, ni como proyecto. Lo que llegaremos a ser va lenta, confusa, paulatinamente dibujándose, a través de nuestros actos. Ahora bien, estos actos tienen que ser decididos uno a uno, elegidos libremente por nosotros mismos. Todos nuestros actos han de ser decididos y todos, por mínimos que parezcan, influyen en lo que ahora somos y en lo que llegaremos a ser.

El hombre, pues, se hace a sí mismo a través de sus actos, a través de sus elecciones y decisiones."

**¿LA PERSONA NACE O SE HACE?**

Adaptado de **"MAQUIAVELO. El Príncipe."**

No se me oculta que muchos tienen la opinión de que las cosas del mundo están gobernadas por la fortuna, hasta el punto de que los hombres no pueden corregir su rumbo ni oponerles remedio alguno. Por ese motivo están dispuestos a dejarse gobernar por las imposiciones de la vida, a no esforzarse por nada. Yo mismo me he inclinado en alguna ocasión por esta postura, sobre todo cuando he visto las fuerzas de la naturaleza que destruyen cuanto ha construido con su esfuerzo el hombre; sin embargo, he visto que los hombres previsores que prepararon sus campos ante posibles catástrofes naturales pudieron evitar muchos de los males que les esperaban. Lo mismo ocurre con la fortuna; ella muestra su poder, pero el hombre que ha sido previsor y prudente tiene instrumentos para evitar muchos de sus males y para aprovechar sus posibles ventajas.

### SOMOS LOS ARTIFICES DE NUESTRA VIDA:

Adaptado de **"FERNANDO SAVATER. Ética para Amador."**

"A diferencia de otros seres vivos, los hombres podemos inventar y elegir en parte nuestra forma de vida. Podemos optar por lo que nos parece bueno y conveniente. Y dado que podemos inventar y elegir podemos equivocarnos. De modo que parece prudente fijarnos bien en lo que hacemos y procurar adquirir cierto saber vivir que nos permita acertar en nuestra elección y actuación autónoma.

De lo que se trata es de tomarse en serio la libertad, o sea, de ser responsable. El meollo de la responsabilidad no consiste exclusivamente en tener la gallardía o la honradez de asumir las propias meteduras de pata sin buscar excusas; el tipo responsable es el que es consciente de lo real de su libertad, es decir una libertad auténtica pero que determina mi ser y mi futuro. Responsabilidad es saber que cada uno de mis actos me va construyendo, me va definiendo, me va transformando y creando. Al elegir lo que quiero en este momento tomo una decisión sobre este preciso instante que me condicionará las decisiones futuras que haya de tomar."

### EL CRITERIO PERSONAL DE LIBERTAD Y RESPONSABILIDAD.

Adaptado de **"J. PIAGET. El criterio moral en el niño"**

"La sociedad es el conjunto de relaciones sociales; entre éstas podemos señalar dos esenciales para el desarrollo del criterio moral: las relaciones de presión, por las que se impone al individuo desde su edad más temprana un sistema de reglas, y las relaciones de cooperación e intercambio que se caracterizan por un mayor nivel de igualdad y respeto mutuo; en estas últimas es donde el individuo desarrolla en un sistema más equilibrado su sentido de la libertad y de la responsabilidad. Sentido de la responsabilidad que le han mostrado a través de las relaciones de presión, pero que no adquirirá por completo hasta que lo ponga en práctica en sus relaciones de intercambio, hasta que no asuma su capacidad de ser libre en un entorno determinado y de responsabilizarse de sus actos y de las consecuencias de estos."

### LA LIBERTAD COMO VÍA PARA LA AUTORREALIZACIÓN PERSONAL.

"Cada individuo es libre de establecer su propio proyecto personal (qué quiere ser, cómo quiere vivir, dónde y con quién, etc.) Aunque el entorno pone condiciones, dificultades, y exigencias para el desarrollo de nuestro proyecto personal, no deja de ser cierto que cada persona es responsable de sus esfuerzos y actuaciones para conseguir sus metas y objetivos.

Dentro de ese proyecto habrá valores (económicos, morales, de prestigio personal) que habrán de estar más o menos de acuerdo con los valores de nuestro entorno social; también incluirá metas y objetivos (tipo de trabajo, modelo de vida...); pero necesariamente si se desea conseguir esos valores y metas personales se debe actuar responsablemente para conseguirlos.

Nuestra sociedad considera que uno de los ejes que la estructuran es la libertad del individuo para que, dentro de los límites marcados por esa misma sociedad, llegue al máximo nivel de autorrealización personal."

### LA RESPONSABILIDAD, UNA EXIGENCIA SOCIAL.

Adaptado del libro de **"Ética 4º E.S.O. Everest"**

"El ser humano necesita para crecer, aprender, desarrollarse... de los demás. La familia en primer lugar, los amigos, el pueblo, la escuela en segundo término, son grupos sociales en los que el individuo madura y adquiere experiencias. Todos aceptamos que la sociedad y esos grupos sociales que nos cobijan son responsables de facilitarnos la formación necesaria para hacernos personas completas y autónomas. No obstante, la sociedad no cumple esta tarea de manera gratuita; espera a cambio una contribución del individuo para con ella.

Es verdad que en nuestra sociedad el individuo goza de un amplio grado de libertad, tiene una dilatada oferta para elegir. Cada persona es libre de encontrar su camino, su espacio vital, de darle un sentido a su vida; pero también es cierto que la sociedad exige de ese individuo que ejerza esa libertad con sentido de la responsabilidad: le reclama que no ponga en peligro los valores que sustentan a la sociedad, le conmina a que sea útil para el grupo social, le incentiva para que con su esfuerzo y trabajo contribuya al enriquecimiento y mejora de la sociedad que le acoge. En definitiva, la sociedad permite ser libres a sus miembros, siempre y cuando esa libertad no le suponga un peligro para ella y si, además, esa conducta libre permite el desarrollo y mejora de los individuos que forman ese grupo social.

La responsabilidad es una consecuencia de la libertad; la persona ha de responder de lo que hace, de lo que elige y hasta de lo que no elige; una persona es responsable de sus actos, pero también de sus renunciaciones, de su no actuar por miedo a fracasar o por evitar un esfuerzo. De todas formas aquello que deseamos sólo lo conseguiremos si nos responsabilizamos en trabajar por ello."

**SUBPROGRAMA:**

**ASESORÍA VOCACIONAL**

**ACTIVIDAD:**

**DESPEGAMOS HACIA EL FUTURO**

**\* OBJETIVO:**

- Animarte a que encares con ilusión y ganas tus estudios futuros.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

**1. Lee y contesta.**

Probablemente ya te quedará poco para terminar tu etapa de educación obligatoria y ya tendrás pensado qué vas a estudiar el año que viene. ¿Harás un bachillerato, o un ciclo formativo de formación profesional? ¿Cuál de ellos? \_\_\_\_\_

Lo has elegido, entre otras razones, porque crees que con él contribuirás a realizarte como persona, podrás tener una vida que se ajuste a tus posibilidades, intereses, y ambiciones.

Seguro que conoces gente en todos los trabajos que se muestra feliz y satisfecha con lo que hace y otras que con el mismo o mejor trabajo está triste y desesperanzada por su trabajo. ¿A qué crees que se debe esto, el que en un mismo trabajo haya personas que se sienten felices con él y otras que están insatisfechas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Crees que los estudios que has elegido te permitirán acceder al trabajo que va a facilitarte realizarte como deseas, alcanzar tus ambiciones y tus metas? \_\_\_\_\_

¿Qué deseos, ambiciones, metas y proyectos tienes para tu vida? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿De qué manera te facilitará alcanzar tus metas (encaja con tus gustos y preferencias, tendrás un sueldo ajustado a tus deseos, podrás vivir con las condiciones que ambicionas, etc.)? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. Lee estas historias y contesta a las preguntas que tienes a continuación.**

Nuria quería ser arquitecto. Cuando lo consiguió pensó que habían merecido la pena todos los sacrificios y esfuerzos que le habían costado conseguir su proyecto. Estaba contenta, habían sido años de estudio intenso, de disponer de menos dinero que su hermano que ya trabajaba desde los 18 años; pero se sentía realizada.

Pablo tenía una sola ambición en su vida, llegar a ser director de cine, y aunque se veía obligado a trabajar y estudiar al mismo tiempo, estaba satisfecho. Sus estudios le llevarían más años que a sus compañeros; pero él estaba consiguiendo sus metas; "dentro de poco", se prometía a sí mismo, "podré dirigir mis propias películas". Compatibilizar estudios y trabajo no es fácil, ni gratificante; pero merece la pena con tal de conseguir lo que deseo".

Mavi se encontró un día con su amigo Sebas después de cuatro años. Sebas acababa de llegar de América donde había estado trabajando como cooperante; en esos cuatro años Mavi había logrado ir escalando puestos en su empresa y ahora estaban a punto de ascenderla a jefa de sección. Mavi se mostraba extrañada cuando oía a Sebas hablar con tanto entusiasmo de su trabajo como cooperante y se preguntaba ¿pero por qué lo ha hecho?

Carlos y Toñi eran peluqueros en la misma empresa: mientras Toñi siempre se mostraba dispuesta y trabajadora, Carlos era menos cuidadoso y más perezoso. Un día Carlos le preguntó a Toñi por qué era tan trabajadora y ella le dijo que lo que hacía le gustaba, le agradaba el trato con los clientes y disfrutaba con su trabajo.

¿Qué hace que Nuria y Pablo sean capaces de sacrificarse por estudiar? \_\_\_\_\_

¿Por qué Sebas prefirió irse a América en vez de iniciar su carrera profesional como hizo Mavi? \_\_\_\_\_

¿Quién de los dos, Carlos o Toñi, se sentirán más realizados, qué les hace que estén más satisfechos en su trabajo? \_\_\_\_\_

¿Estás de acuerdo que tener un proyecto en la vida, esforzarse por él y conseguirlo es la mejor forma de realizarse como persona? \_\_\_\_\_

¿Sólo quien tiene proyectos, los cuida y se esfuerza por ellos, consigue logros en la vida?  
¿Hasta qué punto es cierto? \_\_\_\_\_

**3.** Hay personas que no logran hacerse proyectos de su vida. ¿Qué opinas de ellos?, ¿Cómo crees que será su vida? ¿Serán capaces de perseguir una meta, de esforzarse por algo que les suponga un sacrificio? \_\_\_\_\_

Dos personas parten de la misma posición; una de ellas tiene proyectos y ambiciones, la otra no, ¿de no mediar la suerte, quién alcanzará más cosas en su vida y por qué? \_\_\_\_\_

**4.** Se dice que tener proyectos es como tener un árbol: la idea del proyecto sería la semilla; los riegos, abonos, etc. representarían los esfuerzos para conseguir el proyecto; y sólo cuando el árbol está crecido es cuando se pueden recoger los frutos.

Tú tienes, o debes tener, un proyecto para tu vida. En este momento ¿Cuál es tu proyecto de estudios para el futuro? \_\_\_\_\_. Tu proyecto, tu idea de estudios es la semilla de tu árbol ¿Qué debes hacer para conseguir que dé frutos? \_\_\_\_\_

Todas las semillas no producen árboles de la misma calidad. Se necesita un buen terreno para plantarlas y unos buenos cuidados durante todo su crecimiento. ¿Qué tal cuidador serás de tu proyecto de estudios? \_\_\_\_\_



<b>SUBPROGRAMA:</b>	<b>DESPEDIDA FINAL DE CURSO</b>
<b>ACTIVIDAD:</b>	<b>CÁPSULA TEMPORAL E INTERCAMBIO DE REGALOS</b>

**\* OBJETIVOS:**

- Hacer tomar al grupo conciencia de las experiencias vividas.
- Crear sentimientos positivos ante la despedida.

**\* PROCESO DE REALIZACION:**

Primer paso (Cápsula temporal). Los alumnos deben seleccionar y guardar en una caja (cápsula) una serie de elementos que creen que representan las características y vivencias del grupo.

Segundo paso. Cada alumno cuando solicite guardar en la cápsula algún elemento (se les puede permitir que lo hagan de forma simbólica, escribiéndolo por ejemplo) debe explicar sus razones a los compañeros, permitiéndose a continuación un diálogo libre.

Tercer paso (Intercambio de regalos). Los alumnos deben hacer un regalo (se debe establecer un mínimo y un máximo de coste económico por regalo) para los compañeros.

Cada alumno prepara su regalo en casa con el máximo de mimo y cuidado, sin contar a los compañeros de qué se trata, y lo trae a la clase oculto en una bolsa para que nadie conozca cuál es.

En un rincón de la clase decorado a propósito se dejan todos los regalos juntos poniéndole al regalo un número de llegada y se hace una papeleta con el mismo número, que se meterá en una bolsa. Tantas papeletas numeradas como regalos.

Cada alumno que haya aportado un regalo coge una papeleta (si el numero de la papeleta coincide con su regalo se le da derecho a cambiar de papeleta).

<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.

<b>HOJA DE VALORACION DE LAS ACTIVIDADES DE TUTORIA</b>
---

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.				