

CUADERNO DE TUTORÍA 4^{ESO}



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

PARA ALUMNOS/AS DE



Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz



1^ª EDICIÓN

CUARTO DE E.S.O.



DATOS DEL ALUMNO/A

NOMBRE Y APELLIDOS:

DIRECCIÓN:

TELÉFONO:

CORREO ELECTRÓNICO:

CURSO:

I.E.S.:

LOCALIDAD:

Estimados alumnos y alumnas de 4º de ESO:

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

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

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

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

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

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

Cada tutor/a tiene a su disposición un documento que le servirá de guía en la puesta en práctica de cada sesión de trabajo y que incluye, además, materiales complementarios. Para descargarlo, acceda a la web www.editorialae.com/tutoria y descargue el archivo de **CUT4ESO.PDF** o solicítelo por e-mail a info@editorialae.com

Deseamos que sea útil para todos y todas.

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

Gracias por vuestra colaboración.

TUTORÍAS BÁSICAS		Nº de sesiones	Página
1- VOLVEMOS A VERNOS		3	7
2- TÉCNICAS DE TRABAJO INTELLECTUAL		4	15
3- LAS RELACIONES PERSONALES		5	23
ORIENTACIÓN VOCACIONAL	4-AUTOCONOCIMIENTO	4	30
	5- CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO	3	38
	6- APRENDEMOS A DECIDIR	6	42
	7- CONOCIMIENTO DEL MUNDO LABORAL	4	61
8- PRIMERA EVALUACIÓN		2	66
9- SEGUNDA EVALUACIÓN		2	72
10- EVALUACIÓN FINAL		1	77
11- EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA DE TUTORÍA		1	79

TUTORÍA 1 - VOLVEMOS A VERNOS

1ª SESIÓN: "EMPEZAMOS EL CURSO CONOCIÉNDONOS"

Inicias otro curso, y ya van... Pero éste no es un curso más: por un lado, algunos compañeros con los que estabas el curso pasado ya no están contigo; unos, porque no habrán promocionado, y otros, porque habrán optado por materias distintas a las tuyas y estarán en otro grupo. Siempre es bueno tratar con nuevos compañeros: te da ocasión de conocer nuevas personas con las que poder hacer amistad, o, cuando menos, de enriquecer tus experiencias sociales.

Pero, por otro lado, con este curso se cierra un ciclo de tu vida para ti. Cuando termines y superes el curso, ya serás GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, y eso ya significa mucho, pues te abre muchas puertas para tu futuro. Por lo pronto, el curso próximo podrás optar por seguir estudiando o no por hacer Bachillerato o Formación Profesional específica, o, incluso, por buscar un trabajo.

Si todos los cursos son importantes, éste todavía lo es más, porque te encuentras al final de una etapa que te ha costado, como mínimo, diez años. Debes tomártelo en serio, y, si es necesario, dar incluso un acelerón. Por eso, ahora que estamos en los inicios, en la hora de las programaciones, de los planteamientos y de las ilusiones, es importante organizar bien el grupo para trabajar y evitar todo lo que pueda perturbar su buena marcha.

Todos los años surgen dificultades que luego afectan al trabajo y al ambiente. Ahora es el momento de poner los medios para evitarlas.

Para organizarnos bien es necesario que nos conozcamos, que cada uno mire dentro de sí y analice: ¿Cómo soy? ¿Qué busco? ¿A dónde voy? ¿Qué quiero hacer este curso?

Si nos conocemos, seremos capaces de comunicárselo a los demás: "Esto me gusta, esto otro me molesta, en esta situación soy capaz de..., en esta otra me pongo..., etc."

Y si ofreces comprensión y respeto a los demás, ellos te pagarán con la misma moneda.

RECUERDA: Cada persona tiene su forma peculiar de ser. Es importante contemplarlo de este modo. ¿Te imaginas que todos fuéramos iguales, que tuviéramos los mismos gustos, deseos e ilusiones? Cada uno es como es, por lo que NUNCA debemos usar caretas ni aparentar lo que no somos. Si hay algo negativo en nuestro modo de ser, debemos intentar cambiar, ¡pero nunca engañar, ni fingir!



Actividad Nº 1 – “Lo que nadie sabe de...”

Llevas muchos años con tus compañeros, crees que los conoces y ellos a ti. Pero, ¿es realmente cierto?

Vamos a intentar demostrar que siempre quedan secretos por descubrir. ¿Quién es tu ídolo? ¿Con quién te identificas? ¿A quién te gustaría parecerte? Te proponemos redactar en un folio una descripción anónima de tu historia personal, describiéndote a ti mismo, tus gustos, aficiones, sueños, metas, expectativas, aquellos que no te gusta o que odias...Para ello será necesario que te identifiques con un personaje conocido ya sea real o de ficción, actual, histórico o animado y lo relaciones con tu descripción. No puedes poner tu nombre, ni género, debe ser anónimo.

Una vez finalizada la redacción, se la entregará al tutor/a que la unirá a las de los demás e irá leyéndolas de forma aleatoria. Entre todos tendréis que adivinar quién es quién.

Propuesta: si os animáis podéis hacer un mural con los cuerpos de todos los personajes con los que os habéis identificado y vuestras caras.

Actividad Nº 2 – “La persona fantasma”

El tutor/a solicita un voluntario para que abandone el aula. Una vez que éste se ha retirado el tutor/a señala a uno de los alumnos/as del grupo como la “persona fantasma”. Después regresa el alumno/a que salió del aula y se le dice que en el grupo hay una persona fantasma y que tiene que descubrirla haciendo preguntas sobre sus cualidades, gustos, limitaciones etc. No se puede preguntar por el nombre ni por sus características físicas. También se le dice que puede hacer preguntas comparativas. Por ejemplo: si la persona fantasma fuera una flor ¿cuál sería? Si fuera un animal, planta, instrumento musical...El alumno/a que salió del aula hará las preguntas y cualquier compañero/a de la clase puede responderlas. Si se responde relacionada con una comparación, entonces se tiene que decir el porque de esa comparación. Una vez que la “persona fantasma” es descubierta, la dinámica se repite con otro voluntario. Si el voluntario demora mucho en descubrir a la “persona fantasma”, ésta se descubre y sale del aula para continuar con la dinámica.



2ª SESIÓN: "RECORDANDO LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL INSTITUTO"

Actividad nº 1: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRO CENTRO"

Como ya sabéis, las normas de convivencia están recogidas en el Plan de Convivencia de nuestro Centro. La finalidad de las normas es crear las mejores condiciones de trabajo adecuado y poder atenernos a unos mismos principios.

Estas normas fueron elaboradas con las aportaciones de padres y madres, alumnado y profesorado.

Podemos cambiarlas si justificamos el cambio y utilizamos los medios de los que disponemos como son:

- Reunirnos en asamblea de clase y dialogar sobre ellas.
- Llevar dicha propuesta a la Junta de Delegados y Delegadas para conseguir el mayor respaldo posible.
- Pedir a nuestros representantes en el Consejo Escolar que lleven nuestra propuesta y sea discutida en el mismo.

Las normas de convivencia contemplan nuestros derechos y nuestros deberes y se sustentan en...

1. El comportamiento respetuoso con los principios y valores recogidos en el Proyecto Educativo del Centro y concretamente en el Plan de Convivencia.
2. El respeto, en el trato físico y psíquico a todos los miembros de la Comunidad Educativa.
3. La conducta solidaria con los/as compañeros/as.
4. La cooperación con las actividades que se propongan a nivel de aula y de centro.
5. El respeto a las propiedades de todos/as.
6. El uso adecuado de las instalaciones y equipamientos del Centro.
7. La asistencia regular y puntual a las actividades del Centro.

Estas normas de convivencia, aprobadas por el Consejo Escolar, es decir, por los miembros de la Comunidad Educativa, permiten que nuestro Centro cumpla con sus funciones educativas y de aprendizaje. El incumplimiento de estas normas podrá conllevar a sanciones destinadas no a castigar, sino intentar que no se vuelvan a repetir y en todo caso que el daño producido sea reparado por el que lo ha realizado. A veces con un compañero/a concreto, y otras veces, con el Centro.

- En los cursos pasados ya trabajasteis las normas básicas del Instituto. Esta vez vamos a recordar algunas de ellas, pero aplicándolas a situaciones distintas a las de otros años.

A continuación te presentamos tres situaciones que han cometido conductas contrarias a la convivencia del Centro. Debes averiguar qué tipo de sanción se les impondría y por qué.

- * Ana tiene 15 años está en 4º B y falta continuamente a clase, hay veces que las justifica y otras veces no. El tutor ha descubierto que falsifica las justificaciones.



- * Moisés sabe que no permiten utilizar cámaras en el instituto, pero sus amigos le retaron a fotografiar a alguna compañera gastándole una broma, y a colgar las imágenes en el "twenty", y así lo hizo.

- * Lucía es la delegada de 4º A, y ha recibido una comunicación del Sindicato de Estudiantes convocando a una huelga el próximo jueves. Ella lo consulta con el Jefe de Estudios, que le explica que los alumnos de Secundaria no tienen derecho a huelga porque la asistencia es obligatoria, pero que pueden utilizar otras formas de expresión de su postura (pancartas y charlas en el recreo, aviso a los medios de comunicación, manifestaciones, etc.). Ella lo considera injusto, y sus compañeros también, así que deciden por su cuenta que no vendrán el jueves a clase.



Actividad nº 2: "LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRA AULA"

Para que la clase funcione bien es necesario acordar ciertas **normas** que sean conocidas y aceptadas por todos. Esto es más fácil si participamos con nuestras opiniones en su elaboración y tratamos después de hacerlas posibles respetándolas. Para que el listado final sea producto de lo que todos pensamos, vamos a realizar un **trabajo colectivo** en el que cada grupo reflexionará sobre una parte de las normas (funcionamiento de la clase, relaciones entre los compañeros, relaciones con los profesores, respeto a las instalaciones/mobiliario del aula...) después, con la **técnica de "la bola de nieve"**, nuestra lista irá **"rodando"** por los demás grupos y se irá ampliando y mejorando con las aportaciones de los demás. Terminaremos con una puesta en común donde aprobaremos las normas de convivencia de la clase.



NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL AULA SON:

1. Relaciones entre los COMPAÑEROS

2. Relaciones con los PROFESORES:

3. Comportamiento en el AULA. Cuidado del MATERIAL MOBILIARIO e INSTALACIONES:

4. Comportamiento en el CENTRO. Cuidado del MATERIAL e INSTALACIONES:

5. Otras NORMAS GENERALES: entradas y salidas, puntualidad, higiene...

6. ¿Cada cuánto tiempo nos comprometemos a revisar estas normas?

3ª SESIÓN: "PARTICIPANDO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

Actividad nº 1: "PARTICIPO EN LA VIDA DEL INSTITUTO"

Pensad que con vuestra participación podríamos mejorar el funcionamiento y la vida de nuestro Centro. Podéis participar en la actividad escolar, proponer actividades extraescolares y dinamizar la gestión del mismo, también podéis elegir a vuestros representantes en el Consejo Escolar y a los Delegados/as de grupo.

Formas de participar en la vida del Instituto:

CONSEJO ESCOLAR

El consejo escolar es el órgano de participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa (Padres y madres, alumnado, personal no docente y profesorado) que bajo la presidencia del director o directora gestionan el centro.

DELEGADOS Y DELEGADAS DE GRUPO

Son los representantes de los alumnos y alumnas, elegidos democráticamente para ser portavoces de las opiniones, sugerencias y quejas ante el tutor o cualquier cargo del equipo directivo.

JUNTA DE DELEGADOS Y DELEGADAS DEL CENTRO.

Es el órgano colegiado que componen todos los delegados y delegadas de grupos y el alumnado representante del consejo escolar del centro. Tiene como función principal realizar propuestas, sugerencias y quejas para mejorar el funcionamiento del centro.

ASOCIACION DE ALUMNOS Y ALUMNAS.

La constituyen los alumnos y alumnas que libremente en el centro se quieren asociar para realizar actividades de ocio o escolares pudiendo también representar a sus asociados ante los órganos de gestión del centro. Se dota de unos estatutos y eligen a su junta directiva compuesta normalmente por presidente/a, secretario/a y tesorero/a.



Actividad nº 2: El DELEGADO/A DEL GRUPO

Después de llevar en el centro más de 3 cursos, has elegido a tus representantes en el Consejo Escolar y anualmente tu delegado /a de clase.

Los delegados y delegadas fueron escogidos por mayoría de tus compañeros. Unos querían ser elegidos, otros sin proponérselo fueron elegidos e intentaron realizar lo mejor posible sus funciones. Las funciones del delegado /a de aula se encuentran recogidas en el Plan de Convivencia del Instituto.

Básicamente tienes una idea de en qué consiste ser un delegado/a de grupo. Para reflexionar sobre ello contesta de forma individual a estas dos cuestiones:

1. ¿Cuáles son las funciones de un delegado/a de grupo?

2. ¿Cuáles son las características personales que debe tener el delegado/a de grupo?

Ahora en el grupo de clase pondremos en común las anteriores preguntas y anotaremos aquellas funciones y características personales que habéis considerado como más importantes para ser buen delegado/a en vuestro grupo:

Tras la convocatoria de elección convocada siguiendo la normativa del Centro, ha sido elegido/a como

DELEGADO/A: _____

SUBDELEGADO/A: _____

TUTORÍA 2 - TÉCNICAS DE TRABAJO INTELECTUAL

1ª SESIÓN: "CONTROLAMOS LA ANSIEDAD Y ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES"

Actividad nº 1

ANTE LOS EXÁMENES ¡FUERA NERVIOS! (CONTROL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS)

Basado en "Ansiedad Ante los Exámenes" de Ángel Antonio Marcuello García. Psicología online.

¡FUERA NERVIOS!, no es un grito de guerra, pero sí de alerta. Esta sesión pretende, desde la reflexión personal y grupal, a través de las actividades propuestas, mejorar la forma de enfrentarte a esas situaciones de tensión y de ansiedad que se producen cuando preparas o realizas exámenes.

La ansiedad es un sentimiento de temor, desagradable, que puede verse acompañado de sensaciones corporales. La persona ansiosa tiene conciencia de las sensaciones fisiológicas y siente que está nerviosa y asustada. La respuesta de ansiedad puede ser subdividida en tres tipos:

- **COGNITIVA:** pensamientos de inutilidad y de incapacidad para enfrentarse a la situación, desmoralización y descenso de la autoestima.
- **FISIOLÓGICA;** tensión muscular muy alta, tasa cardiaca elevada, palpitaciones, sudoración, problemas gastrointestinales, sensación de mareo, dolor de cabeza, etc.
- **CONDUCTUAL:** temblor, tic nervioso, tartamudeo, etc.

La persona ansiosa se muestra insegura, dubitativa, teme la opinión de los demás, presenta dudas sobre su capacidad y se siente inferior y con un exceso de culpabilidad,

Preguntas para la reflexión personal:

a- ¿Te has sentido así alguna vez, sobre todo en periodos de exámenes o cuando tienes que tomar alguna decisión importante?

b- ¿Qué has hecho para superarlo?

c- ¿Cuándo se produce estos comportamientos? Señala su frecuencia e intensidad.

d- ¿Cómo afectan a tu rendimiento y a las relaciones con los demás?

Actividad nº 2: ¿CÓMO EVALUAR MI COMPORTAMIENTO ANTE LOS EXÁMENES?

Lee las siguientes formas de actuar y puntúalas según estén más (5) o menos (1) de acuerdo con tu actuación. Puntúa lo que haces, no lo que piensas que deberías hacer.

	5	4	3	2	1
1. Estudio día a día, no sólo para los exámenes.					
2. Procuero responder en clase y hacer los trabajos que me mandan, para que los exámenes no sean la única calificación.					
3. Cuando llegan los exámenes sólo me tengo que limitar a repasar lo estudiado.					
4. Los exámenes no me producen ningún miedo ni ansiedad.					
5. La víspera de los exámenes me acuesto temprano y procuro ir descansado/a.					
6. Quiero aprobar los exámenes, pero más aún, aprender.					
7. Cuando me devuelven un examen corregido, analizo detenidamente dónde están los errores, para no volver a cometerlos.					
8. Me gusta que los profesores/as pregunten los temas en clase y analicen los trabajos, calificándolos con frecuencia.					
9. Cuando estudio, procuro aprender todas las cuestiones, no las selecciono pensando si van a caer o no en el examen.					
10. Normalmente, después del examen me libero; sé que he hecho todo lo que podía hacer.					

Suma las puntuaciones que te has otorgado: _____

- Si tienes de 40 a 50 puntos: enhorabuena, trabajas correctamente y no debes tener ninguna dificultad para aprobar tus exámenes ni para superar el curso.
- Si tienes de 30 a 40: bien, pero puedes mejorar tu forma de actuar y con ello tu rendimiento.
- De 20 a 30: tendrás dificultades para superar las diversas materias; aprobarás algunos exámenes, pero no la mayoría.
- Menos de 20: necesitas revisar en profundidad tu comportamiento ante los exámenes.

2ª SESIÓN:**Actividad nº 1: “¿QUÉ PUEDES HACER PARA REDUCIR LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES?”****ANTES DEL EXAMEN:**

1. Prepara adecuadamente las asignaturas antes del examen mediante las técnicas de estudio. Cuando un tema queda bien aprendido no se olvida fácilmente. Cuando se aproxima el examen lo único que nos resta es repasar para afianzarlos más en la memoria. Cuando se ha trabajado convenientemente se sabe y el examen no debe producir ningún temor. En síntesis, se trata de lo siguiente:

- Trabaja diariamente y planifica el estudio de una manera personal y realista.
- Estudia cada tema utilizando las técnicas de estudio: lectura general, lectura detenida, subrayado (sólo en tu material), esquemas, memorización y repaso.
- Prepara el tema en función del tipo de examen al que te vas a enfrentar (tipo test, verdadero/falso, desarrollo, definiciones, etc.)

2. Si sientes nervios, practica alguna técnica de respiración abdominal, prestando especial atención a tu respiración, intentando que ésta sea cada vez más profunda y pausada.

Veamos las pautas para aprender a practicarla:

Aprender la respiración abdominal

- *Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.*
- *Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estomago y barriga, sin mover el pecho*
- *Retienes un momento el aire en esa posición*
- *Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estomago y barriga; sin mover el pecho*
- *Procura mantenerte relajado/a y relajarte un poco más al soltar el aire*

Aprender a hacerla más lenta

- *Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5.*
- *Retenerlo, contando de uno a 3*
- *Soltarlo lentamente mientras cuentas del uno al cinco.*

Consejos sobre su uso

- *Al empezar, practica cuando estés más tranquilo/a. Te resultará más fácil si estás acostado/a o recostado/a en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.*
- *No tomes mucha cantidad de aire.*
- *Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.*
- *Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones de 10 minutos cada una) durante un par de semanas.*

- *Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado/a o recostado/a, practícala en diferentes posiciones (sentado/a, de pie, andando...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.*
- Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente, bastará con hacer respiración diafragmática lenta.

3. Piensa positivamente. Intenta cambiar los pensamientos negativos en pensamientos racionales.

Ejemplos: en vez de decir “voy a suspender”, di: “tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”, “Un poco de activación me puede ayudar; así lo haré lo mejor que pueda”.

Para realizar esta técnica deberás seguir estos pasos:

- *Detecta cuáles son tus propios pensamientos negativos que te producen ansiedad. Escríbelos en una lista. Observa que estos pensamientos no son operativos: no son reales, no facilitan metas de conducta (estudiar, aprobar); no facilitan metas de emoción: sentirse bien, con tranquilidad y seguridad, te restan energía para estudiar y rendir en el examen.*
- *Crea otros pensamientos más concretos, positivos y reales como “ me voy a dar una oportunidad”, “no puedo adivinar el futuro”, “voy a hacerlo lo mejor que sepa”, “voy a estudiar lo que me dé tiempo”, “si suspendo podré soportarlo aunque no me guste”, “puedo aprender de mis equivocaciones”...*
- *Practica estos pasos de forma activa tantas veces como sea necesario. Para ayudarte puedes coger un folio y dividirlo en dos partes; en una escribe los pensamientos automáticos, irracionales, y en la otra, cambia estos pensamientos por otros más racionales y lógicos, más positivos. Por ejemplo:*

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
No me va a dar tiempo	Si aprovecho el tiempo lo conseguiré
No lo aprenderé nunca	Es mucho, pero yo puedo, ya lo he hecho más veces.
Esto es muy difícil	Es una asignatura muy complicada, pero si estudio aprobaré.
Me voy a quedar en blanco	He estudiado lo suficiente, he repasado la materia y seguro que lo consigo

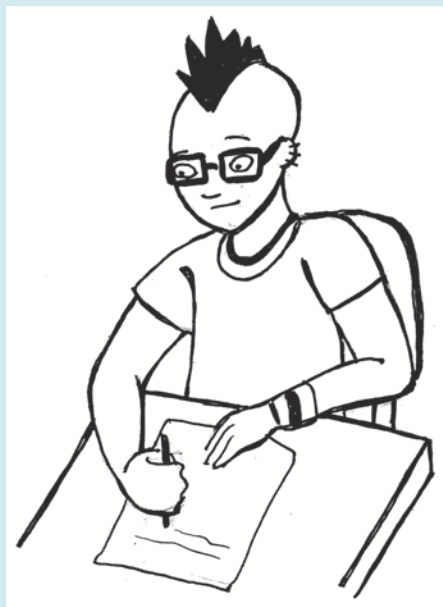
4. Duerme suficientemente la noche antes del examen. Es aconsejable dormir con normalidad y dejar preparado todo lo necesario para el día siguiente antes de irte a la cama. No hagas un esfuerzo desmedido el día anterior al examen y menos aún la noche anterior a costa de horas de sueño.

5. No vayas con el estómago vacío al examen. Es aconsejable tomar un pequeño aperitivo a base de fruta o vegetales (por ejemplo: zumos...).

6. Intenta pensar en el examen como una recompensa a tu esfuerzo y una liberación del trabajo que has concluido.

DURANTE EL EXAMEN:

1. **Piensa en cosas positivas** que te ayuden a mantener la concentración durante el examen, como “esto es sólo un examen”, “estoy familiarizado con el material”, etc.
2. **Practica las técnicas de respiración.** Tómate un par de minutos de descanso si crees necesario.
3. **Lee detenidamente cada pregunta del examen** y ten claro lo que se te pide antes de responder.
4. **Distribuye el tiempo del examen entre las preguntas.**
5. **Contesta primero las preguntas que sabes hacer bien** y decide el orden en el que vas a contestarlas. Empieza con las preguntas más sencillas, lo que te reforzará y hará que afrontes con mayor seguridad las preguntas más difíciles. Puedes hacer un breve esquema con la información que quieres escribir.
6. **Si tienes un lapsus o te quedas en blanco, pasa a otra pregunta.** No te angusties y, si es necesario, practica la respiración abdominal. Recuerda que esta situación dura unos minutos. Si consigues controlar la ansiedad no tardarás en recuperarte.
7. **Pregunta al profesor/a** aquellas dudas que te surjan durante el examen.
8. **Escribe rápido con buena letra, con orden y limpieza.**
9. **No te apures** si ves que los demás acaban antes; trabaja tranquilamente a tu ritmo.
10. **Repasa con atención el examen antes de entregarlo.** Presta atención a la puntuación y a la ortografía.
11. **Piensa en que tras el examen te podrás dar algún capricho.**



Actividad nº 2: PLAN PERSONAL DE MEJORA:

Has visto cómo puedes mejorar tu preparación y tu forma de actuar ante los exámenes. Como también conoces cuáles son tus defectos, haz un plan personal de mejora. Es sólo para ti, pero el hecho de escribirlo te facilitará su cumplimiento. ¿Cuántos propósitos de enmienda hacemos que luego nunca recordamos? Así, cada vez que lo veas, recordarás que una vez prometiste hacer algo.

1. Mi mayor dificultad a la hora de preparar los exámenes es:

2. Para corregirla me propongo:

3. A la hora de hacer el examen tengo dificultades en:

4. Para corregirlo, me propongo:

3ª y 4ª SESIÓN: “¿SABEMOS HABLAR EN PÚBLICO?”

MANOS A LA OBRA (basado en “Cómo hacer una buena exposición oral” del C.E.I.P. San Félix— Candás, Asturias.)

Actividad nº 1: ¿SABEMOS HABLAR EN PÚBLICO?

La mayoría de vosotros/as pensáis que podéis defenderos hablando en público sin ningún problema; sin embargo, cuando se os ofrece la oportunidad, evitáis la situación por inseguridad o vergüenza y, cuando no podéis eludir la situación de hablar en público, aparecen carencias y dificultades muy manifiestas.

Os proponemos una actividad en la que, con una breve exposición sobre un tema, tratéis de dirigirlos a la clase de una manera adecuada durante dos o tres minutos; vuestros compañeros y compañeras van a observar y anotar los fallos y aciertos que ven en vuestras exposiciones orales para poder corregirlos y mejorarlos.

Prepara la intervención

Esta fase es elemental. No se puede hablar sobre un tema, si no se sabe nada.

Lo primero que debes tener en cuenta es de qué vas a hablar, elige un tema que te guste y domines.

Elabora un guión

Puede servirte el guión de algún trabajo que has realizado; apunta algunas anotaciones sobre detalles que no debes olvidar. Por ejemplo, puedes suprimir datos difíciles de entender y ampliar otras explicaciones que enganchen al público.

El guión posible puede constar de:

- Título (voy a hablar sobre..., mi exposición trata sobre...).
- Índice, te servirá para seguir un orden en la exposición que hagas.
- Introducción para situar el tema.
- Apartados que vas a tratar.
- Conclusión, opinión o resumen.

Ensayo en voz alta

Si tienes tiempo para prepararlo en casa y quieres perfeccionar antes de tu intervención en clase prepáralo hablando frente a un espejo o pidiendo a algún amigo o familiar que haga de público.

También puedes grabar tus ensayos con una videocámara y hacerte una autocrítica.

Habla despacio

No te aceleres, habla lentamente y haz pausas durante la intervención. De esta manera ayudarás al público a “digerir” la información, y a ti te servirá para centrarte y tranquilizarte. No olvides vocalizar y pronunciar con claridad. Así te entenderán mucho mejor.

Utiliza los gestos adecuadamente

Esto es elemental; piensa que no sólo estás comunicando con la voz. Es muy importante que mires al público y no siempre al mismo sitio. Debes hablar para todas las personas de la sala, mirarles a los ojos dará sensación de seguridad.

Mueve las manos para apoyar lo que dices, por ejemplo, señala, apunta, compara, etc. Los gestos refuerzan lo que cuentas.

No te enrolles

Habla como sueles hacerlo normalmente y no utilices expresiones raras o complicadas porque no te entenderán. Busca la manera más sencilla de decir las cosas, suele ser la mejor; pero no utilices un vocabulario “vulgar”, intenta expresarte con un registro “formal”.

Disfruta

Pásatelo bien; cuanto más nervioso o nerviosa estés peor te saldrá. Recuerda que no te van a poner nota, sino que te van a ayudar a mejorar tu expresión y exposición oral; cuanto más en serio te lo tomes más provecho sacarás y más fallos corregirás.

HOJA OBSERVACIÓN LENGUAJE GESTUAL Y ORAL

Ha llegado el momento de realizar la puesta en escena. La tabla que tenéis a continuación os va a servir para valorar a vuestros compañeros y compañeras; familiarizaos con los indicadores que aparecen para observarlos durante la exposición y anotadlos al final de la intervención del compañero/a. Guardad silencio y procurad no distraer a los “conferenciantes”. Las anotaciones pueden ser por ejemplo: bien, regular, mal, si, no; o más descriptivas como: no mira, mira al suelo, entrecortado, no se escucha, repite, no se entiende, etc. Al final de la exposición le haremos la **crítica CONSTRUCTIVA** de manera ordenada.

	Alumno/a:	Alumno/a:	Alumno/a:
Posición del cuerpo			
Posición de los brazos/manos			
Movimientos manos/brazos			
Posición de las piernas			
Movimiento por el espacio			
Posición de la cabeza			
Dirección de la mirada			
Uso de vocabulario adecuado			
Pausas / interrupciones			
Muletillas / repeticiones			
Rapidez			
Pronunciación			
Tono de voz			
Entonación			
Otros detalles			

TUTORÍA 3 - LAS RELACIONES PERSONALES

1ª SESIÓN: "METÁFORA DEL FILÓSOFO CHINO"

En el siguiente texto encontramos una breve descripción por medio de una metáfora de cómo son las relaciones personales:

"Un filósofo chino decía que las relaciones personales son como los malabares del rodador de platos.

Este malabarista utiliza una larga varilla metálica del tamaño de una persona. Sobre ella coloca un plato y lo hace girar sobre sí mismo manteniéndolo en equilibrio sobre un extremo de la varilla. La varilla queda apoyada en el suelo sobre el otro extremo y el giro del plato sobre ella la mantiene a su vez en posición vertical. La proeza malabar consiste en mantener el mayor número de varillas en pie con platos girando sobre ellas.

La metáfora del filósofo chino es muy útil para entender el "trabajo" en las relaciones personales. Cada persona debe atender a sus propios platos y mantenerlos rodando sobre sus varillas. Las relaciones necesitan ser impulsadas cada cierto tiempo porque si no se endentecen, se estancan y finalmente caen.

En el campo de las relaciones personales tenemos nuestras propias varillas con platos sobre ellas. Conforme vamos creciendo y desarrollando nuestra vida personal y social, aumenta el número de varillas. Y debemos ir de unas a otras dando impulso a los diferentes platos para que sigan girando.

Llega un momento en que las carreras y el empeño no son suficientes para mantener todos los platos girando a la vez. Eso no debe preocuparnos, es normal, le pasa a todas las personas. Existen relaciones que con el tiempo dejan de "girar", y no es un problema grave.

Situémonos en medio de la pista. Siempre tendremos cerca aquellas varillas que tengan sobre ellas nuestros más preciados platos. De esta manera no tendremos que recorrer mucha distancia para impulsarlas de nuevo.

Algunas veces miramos más lejos y vemos que un plato se tambalea sobre la varilla, está dejando de girar. Con un rápido movimiento nos acercamos y le impulsamos de nuevo. Le damos fuerza para que continúe girando un tiempo.

En ocasiones algún despiste hace que algún plato caiga al suelo. No se ha roto. Con cuidado lo colocamos de nuevo y lo impulsamos para hacerlo girar de nuevo. Al principio muy despacio, después más deprisa. Otras veces el plato se rompe al caer. Ya no podemos utilizarlo.

Tendremos que buscar otro plato para hacerlo girar. No sabemos si el nuevo plato girará bien o mal, rápido o despacio. Tras probarlo y decidir que nos interesa lo dejamos girando y volvemos al centro.

Así son nuestras relaciones personales. Necesitan impulso, trabajo constante. No por tener acuerdo o convencimiento sobre una amistad, un amor o un afecto este se mantiene por sí mismo. Hay que hacerlo girar. El número de varillas y platos depende de nosotros mismos.

Los platos que están más cerca, a los que damos impulso casi sin esfuerzo, son nuestra pareja, nuestros familiares más próximos, nuestros hijos e hijas, nuestros mejores amigos y amigas, etc. Otros más lejanos son nuestros compañeros del trabajo o nuestra vecina de al lado. A lo lejos quedan antiguas amistades, los demás vecinos o parientes lejanos.

A veces atendemos demasiado a los tres platos más cercanos, nos recreamos en su giro. Cuando queremos darnos cuenta, el resto de la vajilla está en el suelo, algunos están rotos, otros no. El esfuerzo que nos puede suponer poner otra vez tantos platos a girar nos asusta y nos echa para atrás. Sin embargo, se puede hacer. Poco a poco todos los platos pueden estar en su sitio.

Los platos siguen girando (más o menos despacio) a pesar de no estar atendiéndolos, y están girando todos a la vez. Nuestras relaciones tampoco necesitan de nuestra presencia permanente para seguir vivas. Y todas existen en el mismo momento, aunque no podamos atenderlas simultáneamente.”

Comentad experiencias personales en las que la falta de atención a una relación haya hecho que esa relación se pierda o deteriore.



2ª SESIÓN: "CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES"

Cada relación es muy diferente de otras. Nadie se relaciona con su madre como se relaciona con su profesora de Historia. Y dos personas no se relacionan con el panadero de la misma forma.

Podemos tener relaciones de **afecto**, de **poder**, de **competencia**, de **ayuda** o de **protección**. O de **admiración**, de **diversión**, de **aprendizaje**, de **intimidad**. También las hay profundas, intermedias o superficiales. Pueden tener como centro de interés el trabajo, el intercambio intelectual, el sexo o la proximidad física.

Podemos observar las relaciones desde diferentes variables:

- Las relaciones pueden ser **afectivas**, es decir que provocan emociones y sentimientos o no ser afectivas. Los problemas suelen estar más ligados a las primeras.
- Las relaciones pueden ser **funcionales** o no. Las relaciones funcionales son las que se establecen entre personas para resolver las necesidades básicas (el frutero, el panadero o el conserje del instituto). Las relaciones de las que no se derivan ningún beneficio práctico son las relaciones no funcionales (la compañera de baloncesto o de cartas).
- La **cooperación** y la **competencia** es otra característica de las relaciones. Las relaciones de cooperación son aquellas en las que el beneficio para una de las dos personas es un beneficio para los dos (un grupo de aficionados al cine). La competencia en una relación se produce cuando el beneficio de una persona supone el perjuicio de la otra (dos deportistas en un torneo).
- Las relaciones **especializadas** se diferencian de las **integrales** en que las primeras resuelven sólo una necesidad (el del butano o el profesor de Matemáticas), mientras que las segundas abarcan un abanico de funciones (una amiga o amigo que escucha, propone, habla, juega y cuida las plantas).
- Hay relaciones en las que el interés existe en una sola dirección (**unidireccionales**) y otras en las que el interés es mutuo (**bidireccionales**). Los enamoramientos no correspondidos son un ejemplo de las primeras.
- El nivel de comunicación marca las relaciones **superficiales** (en las que se habla de pocos temas y cuidadosamente seleccionados), como las que se dan en la sala de espera del médico. De ellas se distinguen las **profundas** (en las que existe un variado espectro de temas y niveles de comunicación), como ocurre en la mayoría de las parejas o entre los amigos íntimos.
- Las relaciones **distantes** son las que se establecen en un espacio más lejano que las próximas. El espacio entre las personas influye de forma determinante en la relación. No hay la misma relación entre los compañeros de pupitre que entre los que ocupan los extremos opuestos.
- La **frecuencia** o la cantidad de encuentros en el tiempo puede ser baja o alta, y las relaciones que se establecen en uno u otro nivel son distintas y requieren una forma diferente de actuar para desarrollarse.
- Las relaciones pueden ser **conflictivas** o **armónicas**. En las primeras una alta carga afectiva (padre-hijo) o una gran proximidad (vecindad) pueden suponer un mayor número de conflic-

tos. Las relaciones armónicas en las que el conflicto es poco frecuente se pueden establecer por habilidad de las personas que se relacionan o simplemente porque “se juegan poco en ellas”.

- El **grado de apertura** es otra característica. Las relaciones abiertas son las que permiten a una relación ensamblarse con otras (“los amigos de mis amigos son mis amigos”). Las cerradas son las que no tienen esa posibilidad y son relaciones excluyentes (“O tus amigos o yo”).

La afectividad, la funcionalidad, la cooperación-competencia, la especialización, la direccionalidad, el nivel de comunicación, la distancia, la frecuencia, la conflictividad y la apertura **son características de las relaciones a través de las que podemos establecer el perfil de nuestras relaciones.**

Cada relación tiene un perfil determinado, que se establece según el valor que alcance en cada característica. Así la relación con un buen amigo será muy afectiva, no muy funcional, de alta cooperación, bidireccional, cercana a la integralidad pero no completamente profunda, próxima, frecuente, a medio camino entre armónica y conflictiva y más bien abierta.

Por otro lado la relación con mi dentista no es muy afectiva, es absolutamente funcional, de cooperación media, unidireccional, especializada, superficial, distante, esporádica, y abierta.

Si sabemos cómo están nuestras relaciones, podemos conocer cuál es el paso siguiente si queremos trabajar por ellas: aumentar la frecuencia, hacerlas más próximas, favorecer su integralidad, reducir su competencia o profundizar.

Elegid personalmente una relación concreta (con un familiar, compañero/a, amigo/a, profesor/a...) y elaborad el perfil de esa relación. Comentadlo con el grupo.



3ª SESIÓN: "MARCHANDO UNA DE MITOS"

En las relaciones personales existen muchos mitos. Estos mitos son ideas erróneas que se manejan como ciertas y que hacen más difícil las relaciones entre las personas.

Veamos **algunos mitos**:

- Los supuestos irracionales de la vida en pareja:

Vivir con otra persona o llevar un noviazgo es una tarea satisfactoria pero difícil. A veces una serie de supuestos que son irracionales hacen esta relación mucho más difícil.

La **exclusividad** (por la que hay una serie de actividades que sólo se realizan con la pareja y unos sentimientos que sólo se sienten por la pareja: "si disfrutas con otros es que no disfrutas conmigo"), la **eternidad** (que alude a la duración de las relaciones: "eso se terminó así que no sería una relación seria"), la **totalidad** (por la que las personas tienen que cubrir todas las áreas vitales de su pareja), la **superioridad** (en la que la pareja tiene que cumplir y sobresalir por encima de los demás), o la **constancia** (por la que las actividades y las costumbres son para siempre: "ya no vamos nunca al parque") son ideas que muchas personas asocian a su pareja. Son incorrectos y suelen ser perjudiciales.

Debatid la siguiente pregunta: ¿es la **fidelidad** un valor en las relaciones personales? ¿Y el **compromiso**?

- Los verdaderos amigos son...

Los amigos que están **en los momentos malos** y los que están en los momentos **buenos** no suelen diferenciarse. Las verdaderas amistades son las que están, a las que nos gusta ver, con las que nos pasamos horas muertas, con las que disfrutamos y nos morimos de aburrimiento, a las que les pedimos, a las que les damos, con las que no nos da vergüenza casi nada, las que saben de qué pie cojeamos.

Los amigos son los que son. No es necesario ni útil esperar a que las cosas vayan mal para saber quién es de verdad amigo. La vida está compuesta sobre todo de momentos de emoción media o baja y son pocos los momentos cumbres. Es **en la vida cotidiana** donde encontramos los amigos.

- Las muletas para relacionarse:

"Yo necesito desinhibirme". Hay personas que utilizan ciertas ayudas para relacionarse como el alcohol, la clandestinidad, a otras personas, una imagen falsa u otras. **El problema surge cuando esos apoyos pasan a convertirse en indispensables** y después de un tiempo ya no podemos actuar sin ellos. Así es necesario e imprescindible parecer un humorista de la televisión para estar en grupo porque hay costumbre, o tomar un par de copitas para disfrutar de una fiesta.

Las muletas que recibe una persona escayolada son un apoyo mientras se restablece. Para facilitar su curación y normalización. En ningún caso deben sustituir a sus piernas ni a su capacidad de andar. Sería estúpido que alguien caminara con muletas siempre porque las utilizó un par de meses.

Buscad diferentes ejemplos de muletas que las personas utilizan para relacionarse.

- **Publicidad sobre relaciones personales:**

La publicidad habla a menudo del éxito personal. En gran parte de los mensajes publicitarios se utilizan las relaciones personales como gancho (tabaco, alcohol, prendas, colonias y, en general, mensajes dirigidos al público joven).

La publicidad relaciona estos dos elementos (éxito y relaciones personales) con una imagen muy determinada, útil y recomendable para hacer el acceso al mensaje más agradable. Esta imagen está compuesta por personas de un aspecto, belleza y estética específicos: Cuerpos exuberantes, piernas largas y esbeltas, torsos atléticos se relacionan entre sí.

El resto de los mortales debemos conformarnos con frases como “es un poco feo pero muy majo”. Esperemos que algún día alguien se plante y diga: “es un poco guapo, pero muy interesante”.

La publicidad vende una imagen de las relaciones personales engañosa. A menudo lujosa y adinerada, tecnológicamente avanzada y muy atractiva. Sólo hay que mirar alrededor para comprobar que las cosas afortunadamente no son así.

Piensa en características personales para que funcionen las relaciones personales que no contempla la publicidad. Pon algunos ejemplos.

- **La espontaneidad**

Muchas personas creen que lo que está relacionado con las emociones y los sentimientos debe ser espontáneo.

- “Ya no me dices que me quieres”.
- “Te quiero”
- “Ya, pero yo quería que saliera de ti”.

¿En qué quedamos? Se dice o no se dice. Si te gusta el azul, azul; si te gustan los mimos, mimos; si te gusta algo de libertad, algo de libertad; si te gusta el campo, campo.

¿Es que es posible que alguien sepa en cada momento lo que el otro necesita, quiere o desea? Por supuesto que no. La espontaneidad es una característica que cuando surge es bienvenida, pero estar pensando en ella es un error.

Si se me ocurre por el camino comprarte flores es algo bonito. Pero si algún día quieres flores y no las traigo, ¿podríamos acercarnos y comprarlas juntos en la floristería?

Comentad la existencia o no de los mitos en las relaciones y buscar otros diferentes.

4ª SESIÓN: "PEPA O PEPE"

A continuación vamos a reflexionar sobre las diferencias que existen entre los hombres y mujeres a la hora de enfocar las relaciones personales.

Sea por la causa que sea (historia, naturaleza o educación) los gestos, la ternura, el poder, la sensibilidad, el aplomo, la posesión, la seducción, las demostraciones de amor y todas las características que conforman o acompañan a una relación tienen un matiz diferente en hombres y mujeres.

Esta diferencia lejos de ser un motivo para el disfrute y el intercambio suele producir conflictos (en los grupos de amigos, al elegir una actividad, en las parejas, o al valorar una película).

Una asignatura aún pendiente en estos tiempos, en los que queremos acabar con la discriminación y la desigualdad entre hombres y mujeres, es aprender a convivir y disfrutar esa diferencia.

Buscad diferencias entre la forma de enfocar las relaciones de un hombre y una mujer y comentarlas.



ORIENTACIÓN VOCACIONAL

TUTORÍA 4 - AUTOCONOCIMIENTO

1ª SESIÓN: "LA IMPORTANCIA DE DECIDIR BIEN. ALUMNOS/AS QUE ELIGIERON MAL"

En este trimestre tienes que tomar una decisión muy importante: qué es lo que vas a estudiar el curso que viene. ¿Lo tienes ya claro? Pues para conseguir elegir lo que quieres, lo que necesitas es:

1º: conseguir el título de la ESO.

2º: prestar mucha atención a todo lo que te vamos a explicar durante este trimestre.

Actividad nº 1: Lee atentamente los siguientes ejemplos. Son casos reales de alumnos/as que se equivocaron al tomar sus decisiones. Busca cuál fue su error.

- María suspendió 1 asignatura en 4º, y aunque tenía 2 pendientes de 3º no creyó que tuviera problemas para titular. Pero no tuvo en cuenta las sesiones de tutoría en las que le hablaron sobre los criterios de titulación y sobre las pendientes. Cuando terminó el curso se llevó una sorpresa muy desagradable: tenía que repetir.

Error: _____

- Mª Jesús quería hacer un ciclo formativo de grado superior para trabajar en una agencia de viajes, pero no se enteró bien del bachillerato que más le interesaba y se matriculó en el de Ciencias y Tecnología porque le gustaban las Matemáticas. Sin embargo, al solicitarlo en Junio le dijeron que, como era un ciclo con problema de plazas, entraban primero los que hubieran cursado el de Humanidades o Ciencias Sociales. Así que tendrá que repetir 1º de bachillerato para cambiarse de bachillerato o estudiar otra cosa.

Error: _____

- Rafa no quería hacer bachillerato, sino un ciclo formativo de grado medio de peluquería, y pensó que para hacer esos estudios, con sacarse el Graduado "por los pelos" sería suficiente. Así que no se preocupó cuando explicaron lo que eran las "notas de corte", y decidió estudiar sólo lo justo. Cuando llegó el momento de matricularse no pudo entrar porque era un ciclo muy demandado, que el año anterior había tenido una nota de corte de 7, y él sólo tenía un 5,3 de media en la Secundaria.

Error: _____

Actividad nº 2: ¿Conoces a alguien que haya cometido estos errores u otros a la hora de decidir sobre su futuro? Pide la palabra para comentar esos casos en voz alta con tus compañeros.

Actividad nº 3: A continuación, vas a revisar, junto con el tutor, las actividades de orientación vocacional que vamos a ir realizando las próximas semanas para evitar que tú caigas en las mismas equivocaciones.

2ª SESIÓN: "DENTRO DE 15 AÑOS..."

Adaptado de Espada Sánchez, P. J. (2001): "Técnicas de Grupo". Editorial CCS. Madrid.

Imagina que te encuentras ahora mismo con el doble de edad que tienes actualmente. Escribe todo lo que se te ocurra acerca de cómo es tu vida con esa edad. Cuando termines, lo podrás compartir con el resto del grupo:

1. Para guiarte, puedes responder a estas preguntas:

a - ¿En qué ciudad o pueblo vives?
b - ¿Qué tipo de trabajo tienes? ¿Para qué empresa trabajas?
c - ¿Cuál es tu horario de trabajo? ¿Dónde está tu empresa?
d - ¿Cuánto ganas?
e - ¿Cómo te desplazas al trabajo (vehículo propio, andando, transporte público)? Si tienes coche o moto propios, ¿Cómo lo estás pagando, y el seguro?
f - ¿Cuánto gastas cada mes en combustible?
g - ¿Te gusta lo que haces en tu puesto de trabajo? ¿Esperas llegar más alto en tu empresa? ¿Cómo lo vas a conseguir?
h - ¿Cómo son tus relaciones con los compañeros/as? ¿Y con tus superiores?
i - ¿Cómo es tu casa?
j - ¿Es alquilada o la has comprado?
k - Si es alquilada, ¿cuánto pagas al mes?
l - Si la has comprado, ¿cuántos años tienes de hipoteca? ¿Cuánto pagas cada mes?

m - ¿Con quién vives?

n - ¿Tienes hijos? ¿Quién los cuida?

o - ¿Cómo te organizas con las compras, la limpieza, la colada, la contabilidad...?

p - ¿Cuándo tienes tiempo para tu familia?

q - ¿Qué gasto realizas mensualmente para la comida, productos de higiene y limpieza?

r - ¿Tienes gastos extras tales como el gimnasio, un seguro médico, algún tipo de suscripción, perteneces a algún club...?

s - Además de los mencionados, hay gastos fijos de luz, agua, teléfono, Internet, TV digital, la farmacia, la tintorería, la peluquería... ¿Qué gasto suponen?

t - ¿Te da con tu sueldo para todo?

u - ¿Qué cosas te hacen disfrutar con esta edad?

v - ¿Cuánto tiempo libre tienes a la semana? ¿A qué lo dedicas?

x - ¿Te puedes permitir el hobby con el que siempre has soñado?

y - ¿Cuáles son ahora tus preocupaciones?

z - ¿Te arrepientes de algo que hayas hecho o dejado de hacer en el pasado?

Actividad nº 2: Ahora comparte con tus compañeros/as cómo es tu vida, y compárala con la que ellos/as se han imaginado.

3ª SESIÓN: "MIS VALORES VITALES"

*Actividad adaptada de Álvarez, J.; Ibáñez, M ;Martínez, E ; Martínez, M. y Pérez, F.(1998): "Guíame 4º ESO" Ed. Promolibro.



Conocer los valores personales es muy importante porque intervienen en muchas de nuestras decisiones y por supuesto, en las elecciones profesionales. La amistad, la solidaridad, el dinero... son valores, pero hay otros muchos, y en esta actividad te proponemos que descubras cuáles son los tuyos.

No todas las personas tienen los mismos valores vitales, ni todas las profesiones requieren tener los mismos. Por ejemplo, una persona que quiera ser juez tendrá que tener en su escala de valores la justicia, ya que es una profesión que requiere, entre otros, dicho valor.

Actividad nº 1: Empezamos por debatir con el tutor qué son los valores vitales. Anota la definición a la que lleguéis en clase.

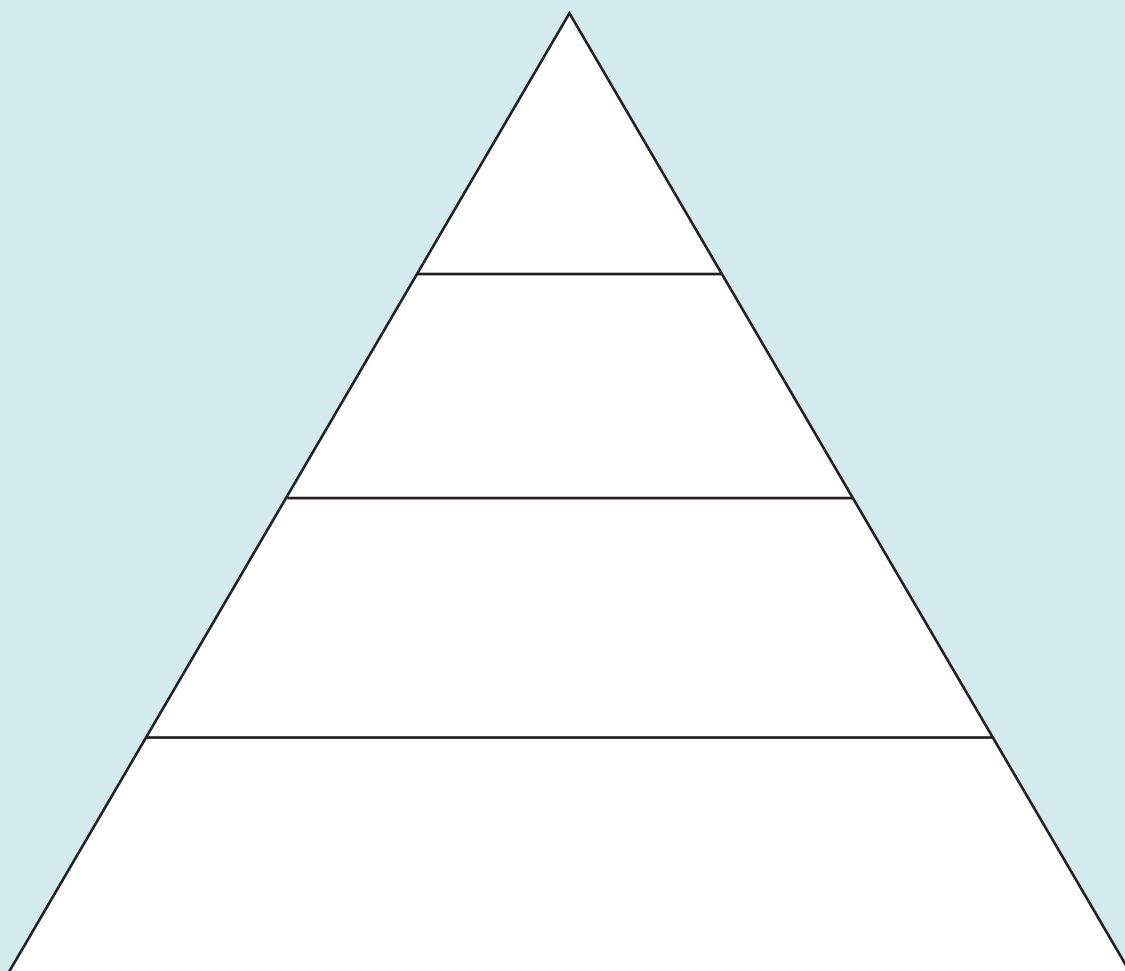
Actividad nº 2: Durante el debate, habréis estado poniendo ejemplos de valores vitales. Elige dos de ellos y describe una situación en la que se refleje el mismo.

SITUACIÓN 1:

SITUACIÓN 2:

Actividad nº 3: Ahora te presentamos una serie de valores para ayudarte a identificar los tuyos. Elígelos y completa la pirámide, colocando en su base el que consideres más importante y terminando con el que menos.

- AVENTURA
- PODER
- PRESTIGIO
- FAMA
- COMODIDAD
- TIEMPO LIBRE
- MUCHO DINERO
- INDEPENDENCIA
- JUSTICIA
- SOLIDARIDAD
- RELACIONES HUMANAS
- CREATIVIDAD
- SEGURIDAD
- OTROS



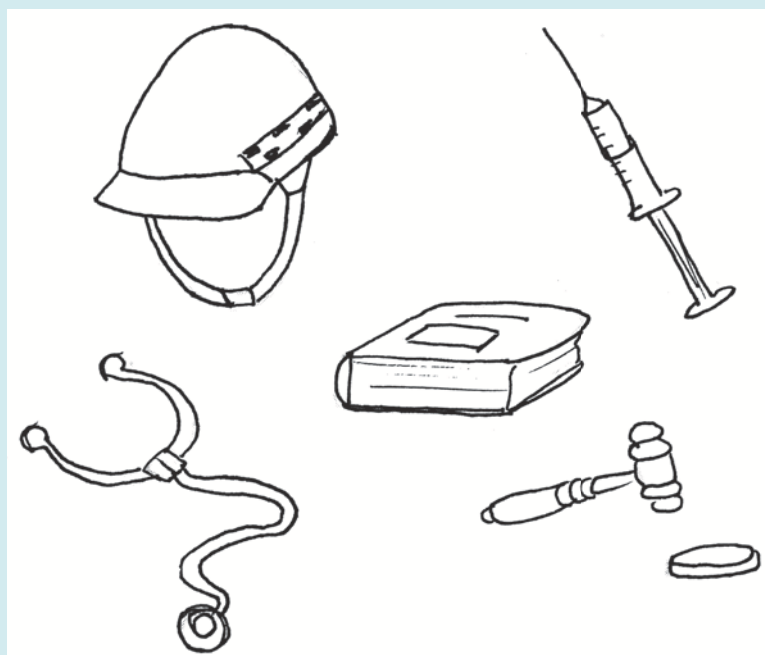
Actividad 4: A continuación te proponemos que elijas las dos profesiones que más te gustan y dos valores que creas que son necesarios para desempeñarlas. Después, comprueba si esos valores están en la parte superior de tu pirámide de valores.

Por ejemplo, maestro de educación infantil. Esa profesión requiere los valores de creatividad y gusto por las relaciones humanas, entre otros. ¿Están esos dos dentro de tu escala, y cerca de la parte superior? Entonces es más probable que seas un buen maestro de infantil y disfrutes con tu trabajo.

PROFESIÓN	VALOR 1	VALOR 2

Actividad 5: Para terminar, vamos a hacer una puesta en común, de forma que podamos ver si estamos todos de acuerdo en cuanto a los valores que se relacionan con cada profesión. Para ello, todos los alumnos que os intereséis por una misma profesión vais a decir qué valores habéis seleccionado, y si creéis que los tenéis. Entre todos os ayudaremos a llegar a una conclusión.

Si es necesario, rectifica lo que pusiste en el cuadro de la actividad 4.



4ª SESIÓN: "Test de Motivación hacia los estudios"

Actividad nº 1: A continuación tienes un cuestionario en el que se te pregunta sobre tu motivación hacia el estudio. Porque a la hora de elegir sobre tus estudios futuros no tienes que tener en cuenta sólo tus intereses, sino también tu fuerza de voluntad. Es fundamental que seas muy **sincero/a** en tus respuestas, si no lo eres te estarás engañando a ti mismo.

Para responderlo, rodea con un círculo la palabra "sí" o "no" al lado de cada afirmación.

COLUMNAS:	1ª	2ª
Cada curso hay varias asignaturas que me gustan	SÍ	NO
En casi todas las evaluaciones suelo tener más de un suspenso	NO	SÍ
Pienso que casi todo lo que estoy estudiando no me va a servir para nada	NO	SÍ
Es necesario tener estudios para conseguir un buen trabajo	SÍ	NO
Estudio más cuando me controlan, pero me cuesta ponerme yo solo/a	NO	SÍ
Estoy dispuesto/a a estudiar en casa dos horas diarias	SÍ	NO
Me preocupa perder clases, no falto sin motivo	SÍ	NO
Si me lo permitieran dejaría los estudios ahora mismo	NO	SÍ
Cuando suspendo un examen me esfuerzo todavía más en la recuperación	SÍ	NO
Me desanimo cuando pienso en lo que tengo que estudiar	NO	SÍ
En la mayoría de las clases me canso, me aburro, incluso me "agobio"	NO	SÍ
Si tengo que faltar a clase, pido rápidamente los apuntes para ponerme al día	SÍ	NO
Estoy dispuesto/a a quedarme estudiando el fin de semana en época de exámenes	SÍ	NO
Quisiera hacer unos estudios cortos (dos o tres años más y luego buscar trabajo)	NO	SÍ
Estoy decidido/a a estudiar Bachillerato, aunque tenga que repetir algún/os curso/s	SÍ	NO
Quiero estudiar algo que sea fácil	NO	SÍ
El tiempo que le dedico al estudio en casa se me hace muy largo, me "agobio"	NO	SÍ
Si consiguiera un trabajo que no estuviese mal dejaría de estudiar este mismo curso	NO	SÍ
Preparo los exámenes con tiempo y siguiendo los consejos de los profesores	SÍ	NO
Me gusta estudiar y aprender cosas nuevas en los libros y en las clases	SÍ	NO

Nº de veces que has marcado tu respuesta (sea sí o no) en la primera columna=

Actividad nº 2: Interpreta tú mismo los resultados: Cuenta cuántas veces has marcado tu respuesta en la primera columna, y el total será el número de puntos que has obtenido.

Menos de 7 puntos	Parece que no te gusta nada estudiar. Si quieres conseguir el título de Secundaria tendrás que esforzarte bastante más. Por si acaso, reserva plaza en un programa de Cualificación Profesional Inicial.
Entre 7 y 13	Tienes cierto interés por tener una formación, pero no suficiente para cursar estudios superiores. Puedes esforzarte en mejorar tu actitud o probar a matricularte en un Ciclo Formativo de Grado Medio que te guste mucho y que no sea difícil, pues al ser estudios cortos y enfocados a la práctica suelen motivar más.
14 o más	<p>Te interesas realmente por los estudios y te esfuerzas. Tu motivación es suficiente para intentar un Bachillerato (sobre todo si te acercas a los 20 puntos), o el Ciclo Formativo de Grado Medio que elijas.</p> <p>Para saber cuál de ellos te conviene más, tendrás que tener en cuenta tus resultados en los test de capacidades y tu "historia académica", en las hojas siguientes.</p>

