

## ¡¡¡NOS VAMOS A LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA!!!

Estimados/as alumnos/as, padres y profesores/as:

Este cuaderno de actividades de Orientación Académica y Profesional ha sido recopilado y elaborado por los orientadores/as de los Equipos de Orientación Educativa de la provincia de Cádiz, para el desarrollo del Programa de Transición entre las etapas educativas de Primaria a Secundaria.

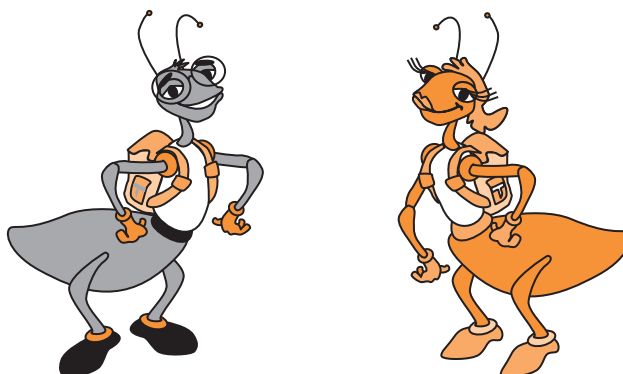
Se han tenido en cuenta los contenidos establecidos en la Orden de 16 de Noviembre de 2007, por la que se regula la organización de la orientación y la acción tutorial en los centros públicos que imparten las enseñanzas de Educación Infantil y Primaria. (BOJA 246, de 17 de diciembre 2007).

Las actividades que en este cuaderno se proponen se pueden trabajar de forma integrada en la hora semanal de tutoría, y/o en las clases de conocimiento de medio, lengua, matemáticas..., como actividades de las distintas áreas, y/o como actividades complementarias y extraescolares.

Está dirigido a vosotros, los alumnos y alumnas de tercer ciclo de Primaria, siendo recomendable para 6º curso.

Los bloques designados tienen una ordenación arbitraria. El profesorado podrá seleccionar una u otra actividad, temporalizándolas en el trimestre o curso que considere oportuno según la madurez, necesidades del grupo o su propia programación.

En este cuaderno hay informaciones y actividades variadas que ayudarán al alumnado a resolver las dudas que en relación con esta nueva etapa se le pueden plantear. Por supuesto, tanto la familia como el profesorado acompañarán a resolver éstas y otras dudas que se les presenten a sus hijos/as y alumnos/as en esta Etapa.



## ÍNDICE



### BLOQUE 1- CÓMO SOY

pág. 3

ACTIVIDAD 1: LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA DECISIVA pag.  
ACTIVIDAD 2: HÁBLANOS DE TI  
ACTIVIDAD 3: CUÁLES SON MIS HABILIDADES  
ACTIVIDAD 4: MIS INTERESES  
ACTIVIDAD 5: MI HISTORIAL ACADÉMICO  
ACTIVIDAD 6: CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN

### BLOQUE 2- APRENDO A ESTUDIAR

pág. 16

ACTIVIDAD 1: MI LUGAR DE ESTUDIO  
ACTIVIDAD 2: ¿POR QUÉ ESTUDIO?  
ACTIVIDAD 3: PLANIFICO Y ME ORGANIZO  
ACTIVIDAD 4: MÉTODO DE ESTUDIO

### BLOQUE 3- NOS VEMOS IGUALES

pág. 29

ACTIVIDAD 1: EL TRABAJO EN CASA ¿TAREA DE TODOS?  
ACTIVIDAD 2: ¿LOS CHICOS Y LAS CHICAS HACEMOS LO MISMO?  
ACTIVIDAD 3: JUEGO: LOS ROLES  
ACTIVIDAD 4: DISCUTAMOS SOBRE EL GÉNERO

### BLOQUE 4- ME INFORMO DEL SISTEMA EDUCATIVO

pág. 36

ACTIVIDAD 1: CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ESO  
ACTIVIDAD 2: TRABAJANDO NUEVOS CONOCIMIENTOS  
ACTIVIDAD 3: DIFERENCIAS ENTRE PRIMARIA Y SECUNDARIA  
ACTIVIDAD 4: PREPARAMOS LA CHARLA INFORMATIVA Y/O LA MESA REDONDA

### BLOQUE 5- CONOZCO EL MUNDO DE LAS PROFESIONES

pág. 43

ACTIVIDAD 1: LOS CAMPOS PROFESIONALES  
ACTIVIDAD 2: MI ÁRBOL GENEALÓGICO PROFESIONAL  
ACTIVIDAD 3: YO QUIERO SER

### BLOQUE 6- APRENDO A TOMAR DECISIONES

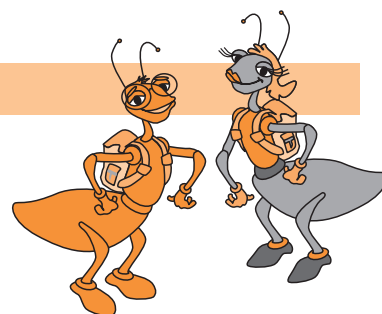
pág. 52

ACTIVIDAD 1: TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS  
ACTIVIDAD 2: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS  
ACTIVIDAD 3: ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

### ANEXOS

pág. 59

ANEXO I: Orientaciones para organizar el cuaderno de clase  
ANEXO II: Cómo organizar la agenda escolar (para padres)  
ANEXO III: Algunos consejos para mejorar la marcha escolar de  
nuestros hijos e hijas (para padres)



## BLOQUE 1: ME CONOZCO



En este bloque vamos a conocer qué cambios físicos se están produciendo en ti, vamos a reflexionar sobre cómo eres y así tendrás las ideas más claras sobre cuáles son tus habilidades e intereses. El objetivo que tenemos es ayudarte a que te conozcas, te aceptes y te aprecies más y mejor. Conocerte mejor te llevará a comprenderte más y, por tanto a aceptarte y a aumentar tu autoestima.

**ACTIVIDAD 1: LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA DECISIVA**

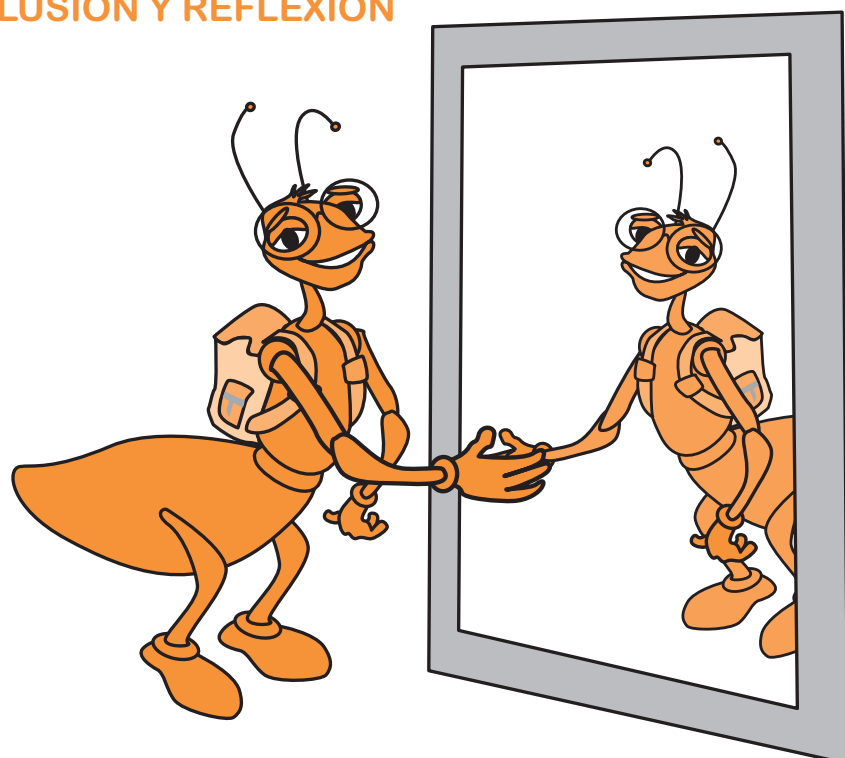
**ACTIVIDAD 2: HÁBLANOS DE TI**

**ACTIVIDAD 3: QUÉ SE ME DA BIEN**

**ACTIVIDAD 4: MIS INTERESES**

**ACTIVIDAD 5: MI HISTORIAL ACADÉMICO**

**ACTIVIDAD 6: CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN**



## LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA DECISIVA

### Qué es la adolescencia

Es el paso de la etapa infantil a la etapa adulta.

Es un periodo acelerado de crecimiento físico y de maduración de las funciones reproductoras y características sexuales primarias y secundarias. Estos cambios son necesarios para una mejor adaptación.

También se producen grandes cambios en las áreas: física, psíquica y social.

Comprende aproximadamente desde los 10-12 a los 18-20 años.

### Cambios físicos

Desde hace un tiempo vas notando que tu cuerpo va cambiando. Aún cambiará más en los próximos años.

Es muy importante que tengas en cuenta que estos cambios son sólo orientativos. Seguro que tú no lo tienes todo igual.

No te preocupes: **itodos somos diferentes!**



#### Chicos: 12 años

- Talla media: 1,42 cm.
- Peso medio: 37 Kg.
- Aparecen los primeros vellos en el pubis.



#### Chicas: 12 años

- Talla media: 1,50 cm.
- Peso medio: 39 kg.
- Crece el seno.
- Se crece más que se engorda.
- Se sigue poblando el pubis.
- Puede aparecer la primera menstruación, según el clima.



**Chicos: 13 años**

- Talla media: 1,52 cm.
- Peso medio: 41 Kg.
- Se sigue poblando el pubis.
- Se da un estirón en la talla.



**Chicas: 13 años**

- Talla media: 1,58 cm.
- Peso medio: 47 kg.
- Sigue creciendo el seno y aparece la aureola alrededor del pezón.
- Se crece poco pero se engorda.
- El vello del pubis se riza y oscurece.
- Se tiene la primera menstruación.



**Chicos: 14 años**

- Talla media: 1,60 cm
- Peso medio: 49 Kg
- Vello del pubis rizado y oscuro.
- Cambia la voz.
- Aparece el esbozo del bigote.
- Aparece el vello axilar.
- Eyaculaciones nocturnas.

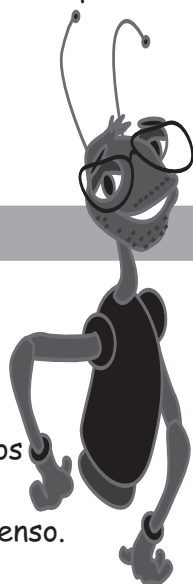


**Chicas: 14 años**

- Talla media: 1,60 cm.
- Peso medio: 53 kg.
- Los senos siguen creciendo pero mucho más lentamente.
- Se crece muy poco y se empieza a estabilizar el peso.
- El pubis vello del pubis se extiende.
- La menstruación puede ser irregular.

Estos cambios tan bruscos a veces te pueden llevar a perder la confianza en tu propio cuerpo.

Suele ser muy común que pienses a menudo: "me siento torpe", "me siento desgarbado", "me encuentro ridículo", "me preocupan las espinillas"....



**Chicos: 15 años**

- Talla media: 1,69 cm
- Peso medio: 56 Kg
- Vello del pubis tipo adulto pero poco extendidos.
- Aumento del pene. Los testículos se oscurecen.
- El vello axilar es más oscuro y denso.
- Empieza a aparecer la barba.



**Chicas: 15 años**

- Talla media: 1,62 cm.
- Peso medio: 55 kg.
- El seno adquiere su tamaño adulto.
- La talla se estabiliza.
- Vello tipo adulto.
- La menstruación se estabiliza.

ADEMÁS:

1. La caja torácica aumenta y amplía su capacidad respiratoria.
2. El corazón aumenta el doble su volumen: venas y arterias se dilatan.
3. La fuerza muscular se triplica entre los 12 y los 18 años.
4. El esqueleto se desarrolla.
5. La textura de la piel se hace más gruesa, los poros más grandes. Aparece el acné.
6. Las características sexuales primarias: ovarios, útero y vagina en la mujer. Testículos, pene, glándula prostática y vesículas seminales en el varón, se agrandan.

**Y yo, ¿cómo crezco?**

Si te interesa anotar tus propios cambios escríbelas en una hoja. Esto es algo íntimo y personal, por ello luego puedes guardarla entre tus cosas íntimas, traspasar los datos a tu diario, romperla después de su uso...

Si algo en tu crecimiento te preocupa puedes consultar con tu tutor o tutora

## Personalidad del adolescente

- Es probable que te veas invadido por numerosos interrogantes: **¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿Qué voy a hacer?...**
- Estás descubriendo tu propio yo. Por ello, has de demostrarte tu valía.
- Puede que te sorprendas a ti mismo con reacciones imprevisibles e incontroladas:



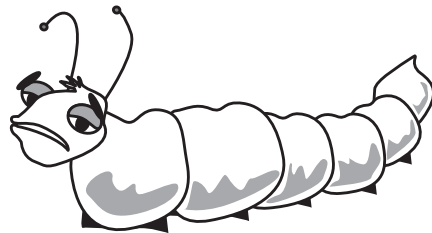
Afortunadamente, aunque te enfadas mucho suele pasarte pronto.

- Egocentrismo. Este radica en la creencia de que los demás están preocupados por tu apariencia y tu comportamiento. Disminuye a los 15 ó 16 años.
- Se suele mostrar críticos hacia la autoridad y hacia lo que se considera injusto. Se acusa a la ligera a los padres y maestros cuando se detecta cualquier desviación entre los ideales que profesan y su comportamiento real.
- Aumenta el espíritu de lucha y de superación. Suele ser un momento de gran idealismo.
- La maduración en el desarrollo moral hace que cada uno comience a establecer sus propias normas de conducta.
- Los sentimientos oscilan entre los de superioridad y los de inferioridad. A veces se pasa de mucha alegría a una gran tristeza.

A veces me siento así:



Otras me siento así:

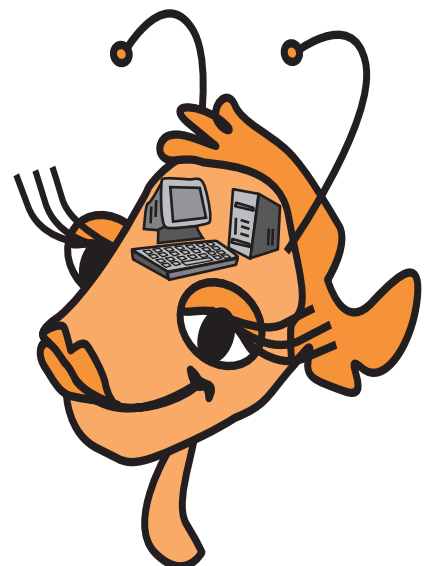


- Narcisismo. Culto al yo. Una de las cosas que más suele preocupar es la apariencia física.
- Comienza la búsqueda de la propia identidad y del rol social. Esta búsqueda puede desarrollarse de varias formas: desarrollando los propios valores; desarrollando orgullo por las propias realizaciones personales; desarrollando relaciones estrechas con otros de la misma edad.

## Desarrollo de la inteligencia

En la adolescencia entras en el más alto nivel de desarrollo cognoscitivo. Se producen cambios en la forma de asimilar conocimientos. Estos cambios te permitirán acceder a una serie de conceptos y formas de razonamientos que hasta ahora no han sido posibles.

Como si de un ordenador se tratara, parece que se han activado otras funciones.



Estos cambios vienen dados por la aparición del pensamiento formal.

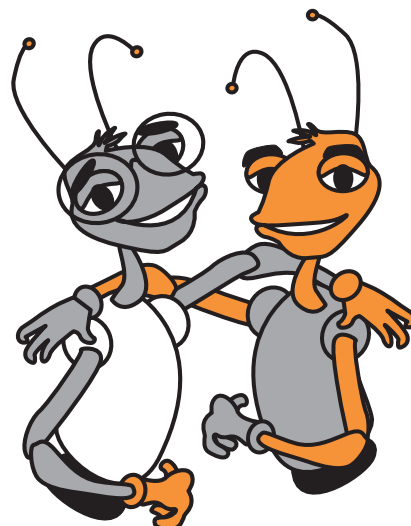
## Cambios sociales

- Pueden aparecer crisis en las relaciones familiares. Es probable que sientas tensión entre la necesidad de alejarte de tus padres y tu propia dependencia de ellos. Estos sentimientos son también compartidos por tus padres. En contra de la opinión popular, la mayoría de los adolescentes suele llevarse bien con su familia.
- Por un lado, se desmitifican a los padres. Por otro, se buscan modelos exteriores a los que se admira.
- Se interiorizan los propios problemas y hay cierto retraimiento social.
- Se desarrollan las amistades personales.

Por un lado, es muy frecuente en esta edad tener un único amigo confidente, fiel e inseparable al que se le exige y se le da afecto, ayuda y sinceridad.

Por otro lado, se suele pertenecer a una camarilla o grupo pequeño de amigos ( 3 ó 4 ). Este grupo suele tener en común una serie de valores e ideas.

- Se desea y se busca la aprobación social. Eso lleva al seguimiento de la moda joven.
- Hay una tendencia al conformismo con el grupo de amigos. Es probable que al identificarte con tu grupo tiendas a hacer lo que la mayoría, aunque tú desees hacer otra cosa.
- Se asumen los ideales, prototipos y conceptos morales del grupo.
- Existe confrontación entre el deseo de independencia frente a la familia y la gran dependencia de los amigos. A medida que avanza la adolescencia disminuye la dependencia del grupo y se inicia la búsqueda de la individualidad dentro de uno mismo.
- Se tiende a la generosidad y al altruismo.
- Existe una participación más amplia en la sociedad.





### ACTIVIDAD 1: HÁBLANOS DE TI

Háblanos de ti para que podamos conocerte mejor y darte una ayuda más eficaz.

- Contesta el siguiente cuestionario, luego coméntalo en pequeño grupo. Al final cada grupo puedes exponer las conclusiones a la clase.

Lo que más me preocupa es \_\_\_\_\_

Los problemas que tengo son \_\_\_\_\_

Cuando me miro al espejo pienso que \_\_\_\_\_

De mis amistades espero \_\_\_\_\_

Cuando tengo rabietas es por \_\_\_\_\_

Las formas de trato de mi padre/madre que más me gustan son \_\_\_\_\_

Me agrada que me digan \_\_\_\_\_

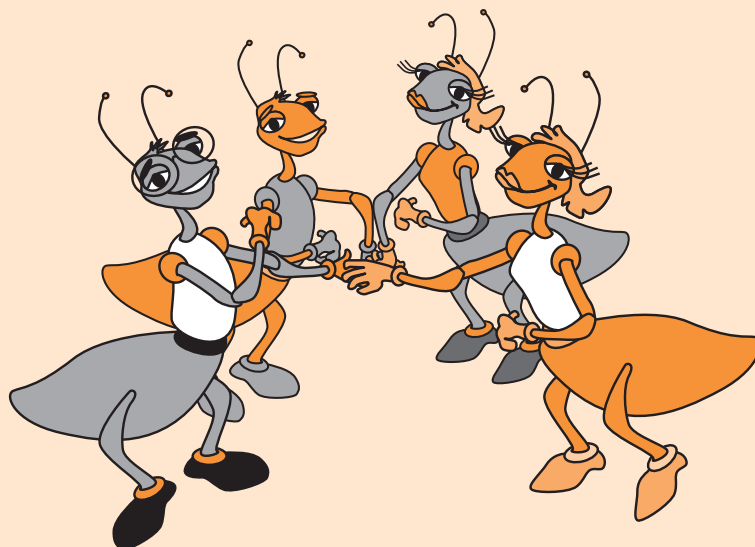
Los detalles que más me gustan son \_\_\_\_\_

La forma de trato de mi padre/madre que peor llevo es la de \_\_\_\_\_

Las palabras o expresiones de mis padres que más me fastidian son \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de mi edad es \_\_\_\_\_

Lo que menos me gusta de mi edad es \_\_\_\_\_



**ACTIVIDAD 2: QUÉ SE ME DA BIEN...**

Aquí tienes una serie de actividades muy variadas que las personas solemos realizar. Pon una cruz en el recuadro correspondiente según consideres tu habilidad.

REALIZANDO ACTIVIDADES:	MI HABILIDAD ES:			
	BAJA (1)	MEDIA (2)	ALTA (3)	MUY ALTA (4)
1. Arreglar y reparar juguetes, aparatos eléctricos...				
2. Escribir relatos, cuentos, redacciones...				
3. Diseñar objetos, dibujar máquinas...				
4. Llevarme bien con la gente, hacer amigos.				
5. Convencer a la gente (Conseguir que los demás hagan lo que yo quiero)				
6. Ordenar los apuntes, libros...				
7. Cuidar el jardín, las plantas de casa...				
8. Pensar rápidamente, comprender situaciones, resolver problemas de la vida diaria.				
9. Idear cosas nuevas, inventar actividades...				
10. Comprender a las personas, saber escucharlas y aconsejarlas.				
11. Dominar a las personas, ser el jefe de los grupos.				
12. Pasar los trabajos a limpio, haciéndolo más ordenados.				
13. Hacer trabajos manuales: maquetas, construcciones, muñecas...				
14. Usar números, realizar rápidamente operaciones y cuentas.				
15. Inventar música y canciones o tocar un instrumento musical.				
16. Hacer feliz a la gente, que los demás se sientan a gusto conmigo.				
17. Organizar a la gente, decir a los demás lo que tienen que hacer.				
18. Llevar las cuentas de los gastos propios o ajenos.				
19. Cocinar.				
20. Comprender lo que leo: libros, textos.				
21. Pintar cuadros, dibujar cómics, hacer caricaturas...				
22. Dirigir grupos de niños pequeños, entretenerles, prepararles actividades				
23. Tener responsabilidades, ser el encargado de hacer algo.				
24. Organizar libros, revistas, fotocopias.				

Las anteriores actividades se pueden agrupar en seis tipos distintos de habilidades: MANUAL, INTELECTUAL, ARTÍSTICO, SOCIAL, DIRECTIVO, ADMINISTRATIVO.

### VALORACIÓN:

Anota los puntos dados en el recuadro correspondiente. Súmalos y pon el total.

HABILIDADES	ACTIVIDADES	PUNTOS	TOTAL
De tipo MANUAL	1 - 7 - 13 - 19		
De tipo INTELECTUAL	2 - 8 - 14 - 20		
De tipo ARTÍSTICO	3 - 9 - 15 - 21		
De tipo SOCIAL	4 - 10 - 16 - 22		
De tipo DIRECTIVO	5 - 11 - 17 - 23		
De tipo ADMINISTRATIVO	6 - 12 - 18 - 24		

Después comprueba en qué tipo de habilidades has conseguido mayor puntuación. En el caso de que hayas obtenido puntuaciones parecidas escoge aquella que más coincida con tus características.

### MI MEJOR HABILIDAD ES DE TIPO :

HABILIDADES	CARACTERÍSTICAS DE LAS OCUPACIONES QUE REQUIEREN ESTA HABILIDAD:
De tipo MANUAL	Son ocupaciones prácticas, manuales o en contacto con la naturaleza. Se trabaja con herramientas y máquinas.
De tipo INTELECTUAL	Requieren observación y experimentación, así como resolver problemas con el uso de las ideas y del lenguaje.
De tipo ARTÍSTICO	Precisan de la imaginación y la creatividad.
De tipo SOCIAL	Actividades que requieren mucho contacto con la gente, necesitan paciencia y saber comunicarse.
De tipo DIRECTIVO	Actividades de organización, dirección y comercial.
De tipo ADMINISTRATIVO	Ocupaciones en que se pide mucho orden y sistematización.

**ACTIVIDAD 3: MIS INTERESES**

3.1 -Imagina que debes desarrollar alguna actividad de las relacionadas más abajo. Selecciona las que crees que son más adecuadas a TUS INTERESES, a lo que a ti te gusta. Coloca una cruz " X" en la columna que mejor refleje tus gustos.

ACTIVIDADES:	ME GUSTA...		
	MUY POCO	REGULAR	MUCHO
1. Trabajar en el campo, arreglar los jardines...			
2. Ser entrenador de algún deporte.			
3. Las cosas relacionadas con la medicina, curar a los demás...			
4. La informática: ordenadores, programas, navegar por Internet, no sólo los juegos.			
5. Las actividades de comprar y vender, es decir, los negocios...			
6. Practicar deportes, no sólo verlos en la tele.			
7. Dar clase a los niños y niñas.			
8. Ser el director de un colegio o instituto.			
9. Ser reportero en un periódico, buscar noticias.			
10. Poner inyecciones, curar, ayudar a los heridos.			
11. Conocer las leyes, defender a las personas en los juicios.			
12. La electricidad, arreglar las cosas eléctricas...			
13. Dibujar, pintar, diseñar e inventar cosas...			
14. La mecánica de las bicis, las motos o los coches.			
15. Trabajar con papeles, en una oficina...			
16. Construir casas y edificios.			
17. Diseñar casas y edificios.			
18. Ser dentista.			
19. Ser teleoperador.			
20. Tratar con la gente, ayudarles en cualquier cosa.			
21. Todo lo que se refiere a los libros, bibliotecas,...			
22 La psicología, el comportamiento de las personas.			
23. Trabajar en una guardería, con niños pequeños.			
24. Lo que tiene que ver con la peluquería.			
25. Vender libros a domicilio o trabajar en una librería.			
26. Ser marinero o trabajar con cosas relacionadas con la mar.			
27. Trabajar en todo aquello que tenga que ver con la cerámica.			
28. Lo mío son los números, las cuentas, la estadística...			
29. Ser guía turístico.			
30. Trabajar en una agencia de viajes.			
31. Ser músico.			
32. Ser veterinario.			

3.2 -Escribe otras actividades que te gustan y no están recogidas:

34.			
35.			
36.			
37.			
38.			

3.3 -Anota aquí abajo las tres actividades que son más interesantes para ti:

1ª \_\_\_\_\_

2ª \_\_\_\_\_

3ª \_\_\_\_\_

**RECUERDA:**

Las actividades que nos despiertan interés son las que nos **MOTIVAN** o animan a esforzarnos en los estudios. Todas ellas necesitan de una preparación, de unos conocimientos y, sobre todo, de los estudios de Secundaria Obligatoria que vas a iniciar.

3.4 -¿Tú crees que en el futuro podrías desarrollar actividades o profesiones relacionadas con los intereses que has expresado arriba?

Explica tu respuesta:

\_\_\_\_\_

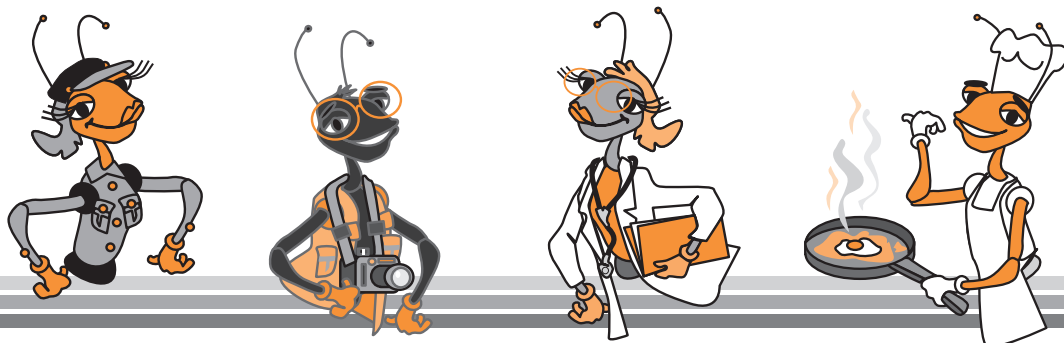
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ACTIVIDAD 4: HISTORIAL ACADÉMICO

4.1 -Tomando como referencia los dos últimos cursos (5º y 6º de primaria) reflexiona sobre las distintas áreas estudiadas y anota tus conclusiones:

	ASIGNATURAS	RAZONES...
Áreas que más me gustan		
Áreas en las que obtengo mejores resultados		
Áreas que no me gustan		
Áreas en las que obtengo peores resultados		

### GRADO DE RENDIMIENTO MEDIO EN LOS ÚLTIMOS CURSOS

4.2 -Rodea con un círculo el valor que corresponda:

0 Suspensos tanto en evaluaciones trimestrales como finales	5
No más de 2 suspensos en algún trimestre y 0 suspensos en finales	4
3 o más suspensos en algún trimestre y 0 suspensos en finales	3
Hasta 3 suspensos tanto en trimestres como en finales	2
Más de 3 suspensos tanto en trimestres como en finales	1

4.3 - Evalúa el grado de dificultad que te suponen las siguientes asignaturas:

ASIGNATURAS	ALTO	MEDIO	BAJO
Lengua			
Matemáticas			
Conocimiento del Medio			
Inglés			
Religión o Alternativa			
Plástica			
Música			
E. Física			

**ACTIVIDAD 5: CONCLUSIÓN Y REFLEXIÓN PERSONAL**

MI MEJOR HABILIDAD ES DE TIPO:

Anota aquí abajo las tres actividades que son más interesantes para ti:

1ª	
2ª	
3ª	

ASIGNATURAS QUE MÁS TE GUSTAN	RENDIMIENTO EN LOS ÚLTIMOS CURSOS

A la vista de los tres apartados anteriores, reflexiona sobre tus estudios futuros.

---

---

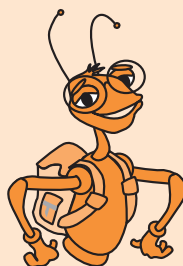
---

---

---

---

---



## BLOQUE 2: APRENDO A ESTUDIAR



En el siguiente bloque vamos a aprender a estudiar: cómo debe ser tu lugar de estudio, por qué estudias, cómo debes organizar la planificación de tu estudio y sobre todo conocer y practicar las técnicas de trabajo intelectual o técnicas de estudio, si quieres tener éxito en tus estudios.



**ACTIVIDAD 1: MI LUGAR DE ESTUDIO**

**ACTIVIDAD 2: ¿POR QUÉ ESTUDIO?**

**ACTIVIDAD 3: PLANIFICO Y ME ORGANIZO**

**ACTIVIDAD 4: MÉTODO DE ESTUDIO**

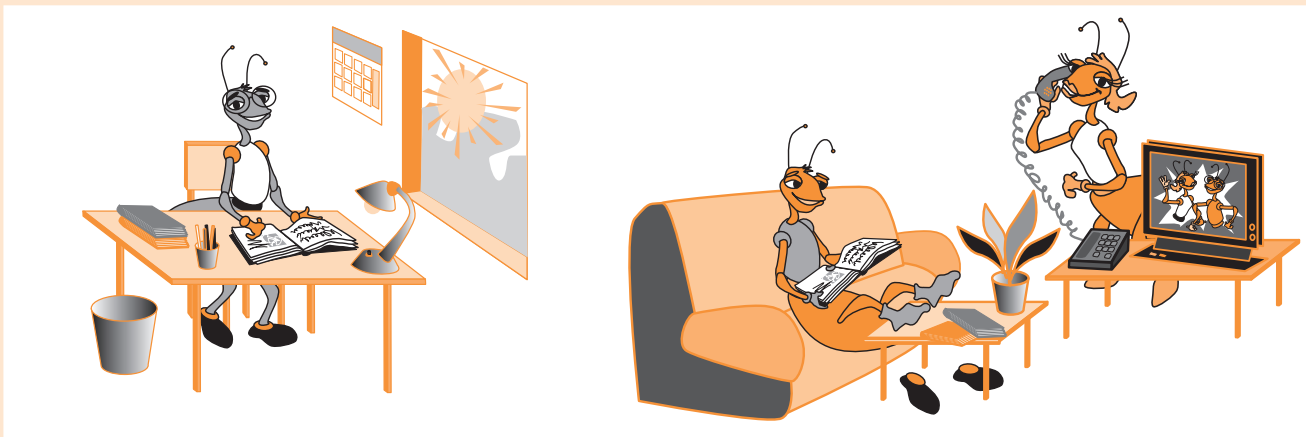


**ACTIVIDAD 1: MI LUGAR DE ESTUDIO**

1.1 -Para estudiar son muy importantes las condiciones ambientales. En el siguiente cuestionario vas a señalar la forma en que actualmente realiza el estudio. Marca con una cruz la casilla que mejor coincida contigo.

CONDICIONES AMBIENTALES	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1- Estudias en una habitación tranquila, sin ruidos.			
2- Tu silla de estudio está proporcionada a la mesa.			
3- El estudio lo realizas siempre en el mismo lugar.			
4- Tu lugar de estudio tiene buena iluminación (natural o artificial).			
5- La silla de estudio te permite apoyar los pies sobre el suelo.			
6- Estudias en un lugar tranquilo donde nadie te molesta.			
7- En tu mesa de estudio cabe todo el material que necesitas.			
8- El lugar donde estudias tiene una buena ventilación.			
9- La temperatura de tu lugar de estudio es adecuada (ni frío, ni calor).			
10- Estudias sin que nada te interfiera ( TV, radio...).			
11- Utilizas una silla con respaldo y asientos duros.			

1.2- Observa las siguientes escenas y señala con el color azul los aspectos de los dibujos anteriores que influyen adecuadamente en el ambiente de estudio y con rojo los que influyen inadecuadamente.



1.3 -Dibuja un plano de tu lugar de estudio.

1.4 -Escribe, después de comentar con tu compañero tres cosas que haces bien a la hora de estudiar y tres que deberías mejorar para obtener un mejor rendimiento.

BIEN: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PARA MEJORAR: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD 2: ¿POR QUÉ ESTUDIO?

Elige aquellas razones que más te motivan.

Estudio para o por:

- 1- Interés hacia los temas
- 2- Porque me gusta
- 3- Porque consigo lo que me propongo
- 4- Para agradar a mi familia
- 5- Porque me siento satisfecho conmigo
- 6- Para que se me valore
- 7- Para saber más
- 8- Para tener más cultura
- 9- Para tener una buena profesión
- 10- Porque es agradable y entretenido
- 11- Me ilusiona aprobar el curso y pasar al siguiente
- 12- Otras

Haz una puesta en común con tus compañeros/as y saca tus conclusiones.

### ACTIVIDAD 3: PLANIFICO Y ME ORGANIZO

¿CUÁL ES MI PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO?	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1- Cuando me pongo a estudiar preparo todo antes, para no tener que levantarme y perder tiempo buscando cosas.			
2- Soy poco igual para trabajar: unos días estudio mucho y otros nada.			
3- Cuando tengo que estudiar algo difícil prefiero dejarlo para última hora.			
4- Llevo al día el estudio de mis asignaturas; por eso, para mí, preparar una evaluación es sólo repasar.			
5- Además de hacer los deberes, casi todos los días estudio un rato en casa.			
6- Empleo demasiado tiempo en las asignaturas fáciles o que más me gustan, en perjuicio de la dedicación debida a alguna de las más importantes.			
7- Me cuesta mucho cumplir fielmente mis planes de estudio.			
8- Programo lo que debo estudiar sin dejarlo a la improvisación del momento.			
9- Suelo terminar la tarea o el estudio que me pongo cada día.			
10- Sólo "aprieto" en el estudio cuando tengo próximo un examen.			
11- Cada día empiezo a estudiar a una hora distinta.			
12- Cuando tengo mucho que estudiar me cuesta organizar el tiempo dedicado a cada tarea.			

**Aprende:**

Para programar tus horas de estudio has de tener en cuenta lo siguiente:

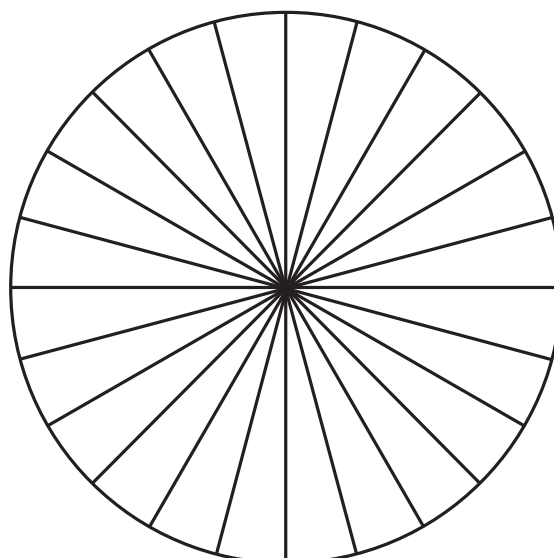
- ✓ El estudio debe ser diario, a la misma hora y en el mismo lugar.
- ✓ Dedica alrededor de dos horas cada día.
- ✓ Antes de empezar a estudiar prepara tus cosas: lápices, libros, diccionario, etc. Todo lo que necesites en ese momento.
- ✓ Haz los deberes y repasa las lecciones que explican los profesores.
- ✓ Es mejor empezar por asignaturas de dificultad media, continuar con las difíciles y terminar con la que te resulte más fácil.
- ✓ Para aprovechar el estudio necesitas anotar en tu Agenda todas las tareas que mandan los profesores y las fechas de los exámenes.
- ✓ Mira el horario del día siguiente para saber las asignaturas que tienes y preparar la maleta.
- ✓ No dejes para los últimos días la preparación de los exámenes repasa diariamente y memoriza desde que el profesor te anuncia el examen.
- ✓ No abandones las asignaturas que te resultan más difíciles.
- ✓ Durante el tiempo de estudio puedes realizar un pequeño descanso, entre 5 y 10 minutos.

**¿Cómo distribuyes tu tiempo?**

Días Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Días Horas	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Mañana						Tarde					

Representa en el siguiente gráfico el tiempo dedicado a cada una de las siguientes actividades. Hazlo con el color que se indica, teniendo en cuenta que cada sector es una hora.

ACTIVIDAD	Tiempo	Color
Dormir		Rojo
En la escuela		Verde
Tareas y estudio en casa		Azul
Juegos en casa o en la calle		Amarillo
Viendo la televisión		Negro
Comiendo		Naranja
Ayudando en casa		Blanco
En otras cosas		Gris
<b>Total</b>	<b>24 h.</b>	



## ACTIVIDAD 4: MÉTODO DE ESTUDIO

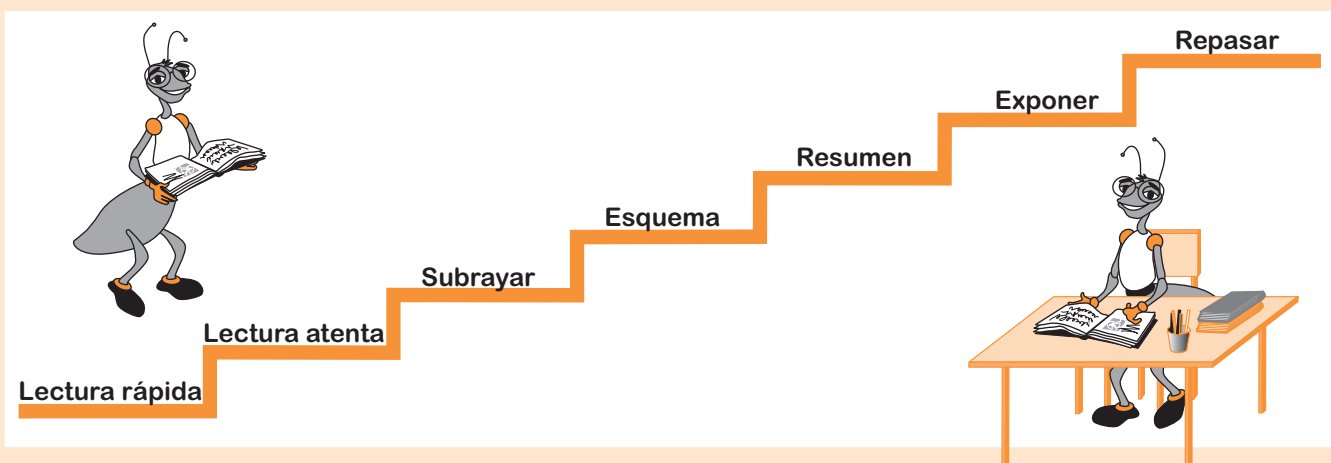
Una vez que ya sabemos dónde estudiar y como planificar el tiempo nos queda conocer el cómo realizarlo.

Para obtener del estudio el máximo rendimiento es necesario disponer de un método adecuado y practicarlo suficientemente.

Cualquier trabajo se domina mejor si se descompone en pequeñas secuencias, asimilándolo por etapas hasta lograr una automatización total del proceso que queremos aprender. Posteriormente, el rendimiento dependerá de la práctica que se tenga.

A continuación se te explica el método de estudio "2LSERER", en el que hemos secuenciado cada una de las etapas que requiere el cómo estudiar.

Pon en marcha tus ganas de aprender practicando todo lo que puedas cada uno de los pasos del método de estudio y pronto comprobarás que sabes estudiar rindiendo mucho más.



### 4.1 -PASOS A SEGUIR

1º.- Leer toda la lección con rapidez, solamente para enterarte de qué va y de que partes consta. Te servirá de precalentamiento en los primeros momentos del estudio cuando el rendimiento es bajo.

2º.- Leer atentamente cada apartado formulándose preguntas. Busca en el diccionario el vocabulario que desconozcas. Es una lectura comprensiva.

3º.- Subrayar lo fundamental al terminar de leer cada apartado. Busca las ideas principales que el autor quiere transmitir, utiliza el color rojo para lo más importante y el azul para lo secundario.

4º.- Esquema de lo subrayado. Es un guión y síntesis de lo más importante. Se realizará de tal forma que con una simple ojeada sea suficiente para tener una idea general de lo más importante de la pregunta. Te será de mucha utilidad a la hora de repasar sin necesidad de volver a leer todo el texto.

5º.- **Resumen** del esquema a nuestro modo y lenguaje como si lo tuviésemos que exponer en futuro examen. Deberá contener las reglas nemotécnicas de relación, asociación, gráficos, etc, para facilitar su posterior memorización.

Un sistema práctico para la realización de los resúmenes es mediante fichas que contengan el título de la pregunta por una cara y la respuesta en el dorso.

6º.- **Exponer**, recitar en voz alta el resumen hasta lograr memorizarlo. También conviene expresarlo por escrito como si fuese un examen. Procura estar físicamente activo, dando pequeños paseos mientras recitas.

7º. **Repasar** periódicamente los resúmenes para lograr que no descienda la curva del olvido.

1º Repaso: a los 10 minutos después de realizar el resumen.

2º Al día siguiente.

3º A la semana siguiente.

4º Al mes siguiente.

5º Dos o tres días antes de un examen o control

Con la ayuda de las fichas de los resúmenes te serán más fáciles los repasos.

Después de cada repaso conviene una lectura del texto subrayado para lograr completar algunos detalles de una forma global.



#### 4.2 -VAMOS A PRACTICAR ESTE MÉTODO

A CONTINUACIÓN TE PONEMOS UN EJEMPLO DE UN TEXTO SOBRE "LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS" PARA QUE SIGAS TODOS LOS PASOS ENUMERADOS. LUEGO DEBES PRACTICAR EN TODAS LAS ASIGNATURAS CON LA AYUDA DE TUS PROFESORES/AS.

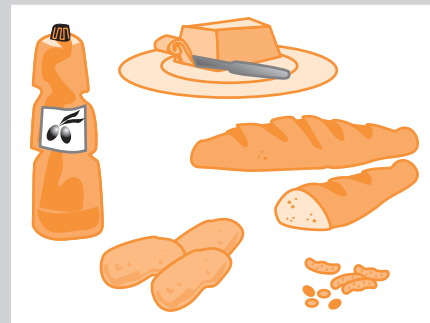
**TEXTO: "Diferentes tipos de alimentos"**

Durante los primeros meses de nuestra vida solo tomamos **leche materna**, que contiene todas las sustancias nutritivas, y poco a poco vamos incorporando en nuestra alimentación diversos tipos de alimentos. Para que nuestra dieta sea completa y equilibrada debe contener en cantidad suficiente de **hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, sales minerales y vitaminas**.

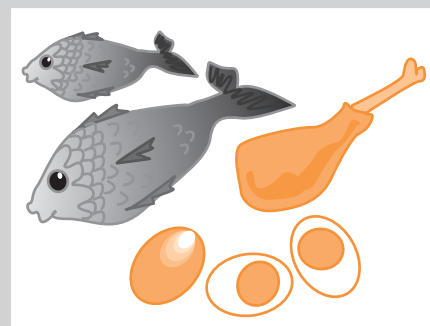
Podemos clasificar los alimentos según la **función** que realiza en nuestro organismo en:

- ✎ **Alimentos energéticos.** Son aquellos ricos en **hidratos de carbono**, como las pastas, el pan, las patatas y las legumbres; y también los ricos en **grasas**, como el aceite, la mantequilla, el tocino, los frutos secos, etc. Su función es proporcionar a nuestro organismo la energía que necesitamos.
- ✎ **Alimentos plásticos o constructivos.** Son ricos en **proteínas**, como el pescado, la carne, los huevos y las legumbres. Se encargan de reponer las partes de nuestro cuerpo que se desgastan y nos permiten crecer.
- ✎ **Alimentos reguladores.** Son los que contienen vitaminas y minerales que facilitan la transformación de las grasas en energía y ayudan a construir los huesos que forman nuestro esqueleto. Se encuentran en las frutas, las verduras y las hortalizas.

Tenemos que incluir alimentos de los tres tipos en nuestra dieta a diario. Además debemos beber agua, ya que ayuda a disolver y transportar las sustancias, y tomar alimentos ricos en **fibra vegetal**, que se encuentra en las verduras, puesto que ayuda a regular el paso de los alimentos a través del tubo digestivo.



**alimentos energéticos**



**alimentos plásticos**



**alimentos reguladores**

Primero debes **LEERLO** dos veces: una rápidamente para saber de qué trata el texto y otra más detenidamente, comprendiéndolo y haciéndote preguntas como: ¿Cómo se clasifican los alimentos según su función?, ¿Qué debe contener una dieta completa y equilibrada?

A continuación vamos a **SUBRAYAR** las ideas principales:

Durante los primeros meses de nuestra vida solo tomamos **leche materna**, que contiene todas las sustancias nutritivas, y poco a poco vamos incorporando en nuestra alimentación diversos tipos de alimentos. Para que nuestra dieta sea completa y equilibrada debe contener en cantidad suficiente de **hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua, sales minerales y vitaminas.**

Podemos clasificar los alimentos según la **función** que realiza en nuestro organismo en:

- ✎ **Alimentos energéticos.** Son aquellos **ricos en hidratos de carbono**, como las pastas, el pan, las patatas y las legumbres; y también **los ricos en grasas**, como el aceite, la mantequilla, el tocino, los frutos secos, etc. Su función es proporcionar a nuestro organismo la energía que necesitamos.
- ✎ **Alimentos plásticos o constructivos.** Son ricos en **proteínas**, como el pescado, la carne, los huevos y las legumbres. Se encargan de reponer las partes de nuestro cuerpo que se desgastan y nos permiten crecer.
- ✎ **Alimentos reguladores.** Son los que **contienen vitaminas y minerales** que facilitan la transformación de las grasas en energía y ayudan a construir los huesos que forman **nuestro esqueleto**. Se encuentran en las frutas, las verduras y las hortalizas.

Tenemos que incluir alimentos de los tres tipos en nuestra dieta a diario. Además debemos beber agua, ya que ayuda a disolver y transportar las sustancias, y tomar alimentos ricos en **fibra vegetal**, que se encuentra en las verduras, puesto que ayuda a **regular el paso de los alimentos a través del tubo digestivo.**

Y ahora el **ESQUEMA**:

**Los alimentos contienen sustancias nutritivas.** Para que una dieta sea completa y equilibrada debe contener lo que se relaciona a continuación:

**Clasificación por los alimentos  
 por su función:**

**Energéticos:** ricos en grasas  
 y en hidratos de carbono

**Plásticos:** ricos en proteínas

**Reguladores:** ricos en vitaminas y  
 minerales

**El agua y la fibra vegetal** ayuda a regular el paso de los alimentos a través del tubo digestivo.

**RESUMEN**

Dibujar una hoja en un cuaderno letra cursiva imitando letra caligráfica

Los alimentos se clasifican según su función en: **alimentos energéticos**, son ricos en hidratos de carbono y en grasas.; **alimentos plásticos o constructivos**, son ricos en proteínas.; **alimentos reguladores**, contienen vitaminas y minerales.

Para que nuestra dieta sea completa y equilibrada debe contener todas estas sustancias nutritivas y además agua y alimentos ricos en **fibra vegetal**.

**Apréndetelo y exponlo a tu compañero/a**

¡AHORA PUEDES PRACTICAR con los siguientes textos o con otros textos de tus asignaturas!

**TEXTO: "Las comunicaciones"**

España cuentan con **diversos sistemas de comunicación**, que podemos organizar en:

**Medios de comunicación personal:** los más habituales son la **telefonía fija**, el **fax**, el servicio de **correos**, el **telégrafo**, etc. Pero, además, las **nuevas tecnologías** han añadido a esta lista la **telefonía móvil** y el **correo electrónico** por **Internet**.

**Medios de comunicación social:** permiten que estemos informados de lo que ocurre en el planeta. Los más importantes son la **televisión**, la **radio** y la **prensa**. Estos medios han recibido un gran impulso con el desarrollo de las **telecomunicaciones**. Por ejemplo, gracias al uso de satélites artificiales puede transmitirse información de una parte a otra del planeta en muy poco tiempo.

También **Internet** ha contribuido a desarrollar los medios de comunicación social y actualmente es posible consultar a través de la red ediciones digitales de los periódicos, escuchar la radio o ver la televisión.

**TEXTO: "Tipos de diccionarios"**

Existen diferentes **tipos de diccionarios**:

**Normativos:** recogen, por orden alfabético, las palabras de una lengua con sus significados. En castellano el más importante es el Diccionario de la Lengua Española, de la Real Academia Española.

**Enciclopédicos:** incluyen nombres propios, denominaciones geográficas e información sobre los distintos campos del saber.

**Bilingües:** se utilizan para traducir palabras de una lengua a otra. Ej.: diccionario inglés-español, español-inglés.

**De sinónimos y antónimos:** proporcionan listas de palabras de significado igual o parecido, y de significados contrarios.

**Técnicos:** son diccionarios específicos para las palabras de un campo concreto del saber. Ej.: diccionario de medicina, de arte, de términos geográficos...



### TEXTO: "El nombre: clase, género y número"

Los nombres según su significado, se clasifican en:

**Comunes:** designan seres u objetos de una misma clase o especie: atleta, hipopótamo, botijo.

**Propios:** designan a un ser o un lugar para distinguirlo de los demás de su especie: Blas, Venezuela, Ebro.

**Concretos:** designan algo que podemos percibir por los sentidos: zanahoria, resplandor.

**Abstractos:** designan realidades que no podemos percibir a través de los sentidos: esperanza, inteligencia.

**Contables:** designan algo que puede ser contado numéricamente: edificio, yerno.

**No contables:** designan algo que no puede ser contado numéricamente: agua, azúcar.

**Individuales:** designan en singular un solo objeto contable: oveja, abanico.

**Colectivos:** designan, en singular, un conjunto de objetos contables: rebaño, cubertería.

Los nombres, por su **género**, pueden ser masculinos o femeninos. Pero, hay nombres que son:

**Comunes en cuanto al género:** los que se refieren a personas que tienen la misma forma para el masculino y el femenino, y solo se diferencian por el determinante que los acompaña: el paciente, la paciente.

**Epicenos:** los que se emplean tanto para el femenino como para el masculino, sin que cambie el determinante: la perdiz (macho y hembra). También son epicenos los nombres que utilizados en masculino plural incluyen el femenino: los padres, los abuelos...

**El número de los nombres** puede ser singular o plural. El plural se forma: añadiendo -s si la palabra termina en vocal y añadiendo -es si termina en consonante o vocal tónica. Algunos nombres hacen igual el singular y el plural: martes/tesis. Otros solo se pueden utilizar en singular; salud, sur, sed; y otros solo en plural: cosquillas, víveres.

### 4.3 - CÓMO MEJORAR LA MEMORIA. LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS

La nemotécnica es el arte de aumentar la capacidad de retención de la memoria por medio de ciertas combinaciones, relaciones y asociaciones de ideas o artificios. Un uso adecuado de estas reglas puede ser de gran ayuda para la memoria. Conviene aprenderlas y utilizarlas cuando sea oportuno. Veamos las distintas **reglas nemotécnicas** u **ponlas en práctica**:

#### I.- VERBALES

- 1.- **Frases absurdas**: Se trata de idear una frase con las palabras, sílabas o letras iniciales de lo que hay que aprender.
- 2.- **Palabras**: Lo mismo que anteriormente pero en una palabra.
- 3.- **Versos**: Consiste en formar versos que contengan aquellas palabras que queramos memorizar.

#### II.- GRÁFICOS O IMAGENES

- 1.- Imaginar cosas que contengan la idea.
- 2.- Asociar imágenes.
  - Proximidad en el espacio.
  - Semejanza en la utilidad, forma, etc....
  - Contraste por el tamaño, utilidad, etc...
  - Imágenes y símbolos abstractos.

#### III.- TOPOGRÁFICOS O ITINERARIOS

Consiste en un encadenamiento de las imágenes representativas de los conceptos que queramos memorizar, situándolas en lugares previamente memorizados.

#### IV.- NUMÉRICO -VERBAL

- Sustituir los números por letras, buscando su analogía fonética o semejanza gráfica. Después se forma una palabra o frase que contenga las letras.
  - Sustituir los números por palabras que representen imágenes conocidas y asociadas al número. Después se trata de encadenar dichas imágenes.
- La utilización de las imágenes para el aprendizaje de vocabulario de lenguas extranjeras está comprobado que es eficaz.

#### Recuerda que:

- No debes memorizar sin entender previamente.
- Utiliza las reglas mnemotécnicas de forma personal.



**EL JUEGO DE LA CADENA:** Consiste en unir las imágenes de 2 en 2 como si fuesen los eslabones de una cadena. UNE la imagen primera con la segunda; la segunda con la tercera; la tercera con la cuarta. PROCURA que las imágenes sean RARAS Y EXAGERADAS.

Sigue las siguientes instrucciones para memorizar estas OCHO palabras:

**AVIÓN** Imagínate un avión. Cierra los ojos para "verlo".

**TELÉFONO** Imagínate un teléfono. Cierra los ojos.

Ahora, **tienes que ver un avión que lleva colgando el teléfono.**

**HORMIGA** Imagínate una hormiga verde y grande.

Cierra los ojos. Deja el avión.

**Imagínate que el teléfono persigue, dando saltos, a la hormiga.**

**REPRODUCTOR DE SONIDO** Imagínate un MP4. Recuerda que tienes que cerrar los ojos y verlo con tu imaginación. Deja aparte el teléfono.

**Tienes que ver la hormiga escuchándolo.**

**CUNA** Cierra los ojos e imagínate una cuna. Deja la hormiga.

**Imagínate un MP4 durmiendo en la cuna.**

**TIGRE** Recuerda la imagen de un tigre. Cierra los ojos. Deja el Mp4.

**Tienes que ver la cuna en las espaldas del tigre que camina lentamente.**

**SILBATO** Imagínate un silbato muy grande. Cierra los ojos para poder "verlo".

Deja la cuna. **Ahora tienes que ver el tigre tocando el silbato.**

**GRIFO** Imagínate un grifo. Cierra los ojos.

Deja el tigre. **Imagínate que el silbato es un grifo echando agua.**

Ahora cierra este libro y coge una hoja y escribe las palabras que has imaginado.....

¿Cuántas has recordado?.....

Si las has recordado todas ¡Enhorabuena!

Si no, empieza de nuevo.

**INVENTA y JUEGA** con otras cadenas de palabras como por ejemplo: Chocolate, Televisión, Luna, Caballo, Bicicleta, Muñeca, Espejo, Gato.



#### 4.4 - ¿CÓMO PREPARAR Y REALIZAR LOS CONTROLES?

##### ANTES DEL CONTROL:

- ✓ Los exámenes empiezan a prepararse desde el primer día de clase: lleva la materia al día, planifica tu estudio y cumple el horario propuesto.
- ✓ Cuando conozcas las fechas de los exámenes distribuye bien el tiempo. Ten en cuenta que debes dejar tiempo para repasar.
- ✓ Es normal que te encuentres algo nervioso cuando vayas a hacer un examen.
- ✓ Procura dejar el día anterior al examen para repasar.
- ✓ La noche anterior a un examen, descansa lo suficiente, como otro día cualquiera. En caso necesario, recurre a remedios naturales: tomar un vaso de leche caliente, una infusión...

##### DURANTE EL CONTROL:

- ✓ Afronta el examen con optimismo: la superaré con éxito, estoy preparado para ello.
- ✓ Cuando te entreguen el examen, atiende muy bien las instrucciones del profesor. Si el examen contiene instrucciones escritas, léelas detenidamente y síguelas al pie de la letra. Haz una lectura global de toda la prueba.
- ✓ Procura distribuir el tiempo entre todas las preguntas. No debes dar respuestas telegráficas, ni "enrollarte", debes ser objetivo y preciso en las respuestas.
- ✓ Empieza por las preguntas que mejor te sepas.
- ✓ No dejes ninguna pregunta sin contestar (excepto en los exámenes tipo test). Si no te va a dar tiempo, haz un resumen, pon la idea principal, pero no la dejes en blanco.
- ✓ Cuida tu ortografía, caligrafía, expresión y presentación. Esto vale para todas las asignaturas y todos los profesores.
- ✓ Antes de entregar el examen, dedica algún tiempo a repasar tus respuestas y, rectifica aquello de lo que estés seguro que mejora tu propuesta inicial. Repasa la ortografía.

##### DESPUÉS DEL CONTROL:

- ✓ Al salir del examen, intenta comprobar con tus textos y la ayuda de tus compañeros las respuestas dadas. Consulta tus dudas, te será útil para exámenes posteriores.

## BLOQUE 3: NOS VEMOS IGUALES



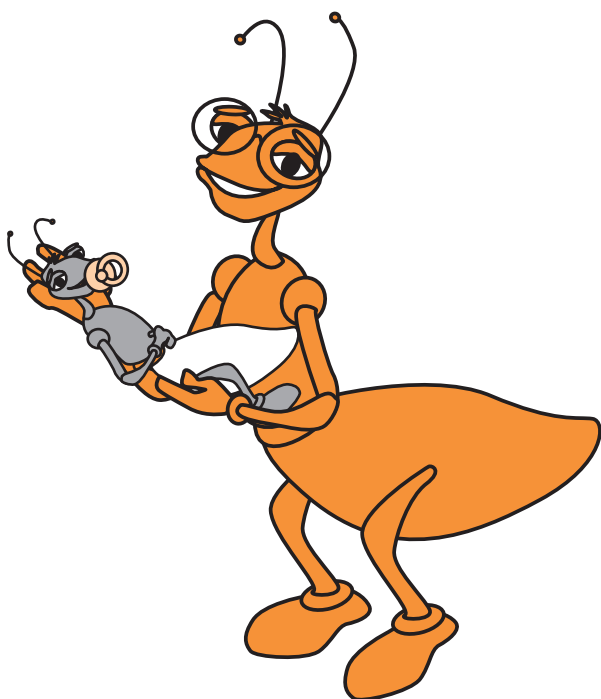
En este bloque vamos a reflexionar sobre las diferencias que establecemos entre hombres y mujeres. Debemos eliminar las discriminaciones de carácter sexista que se producen al elegir un estudio o una profesión.

**ACTIVIDAD 1: EL TRABAJO EN CASA ¿TAREA DE TODOS?**

**ACTIVIDAD 2: ¿LOS CHICOS Y LAS CHICAS HACEMOS LO MISMO?**

**ACTIVIDAD 3: JUEGO: LOS ROLES**

**ACTIVIDAD 4: DISCUTAMOS SOBRE EL GÉNERO**



**ACTIVIDAD 1: EL TRABAJO EN CASA ¿TAREA DE TODOS?**

1.1 -Coloca en la primera fila los nombres de los miembros de tu familia y señala en la columna blanca quién hace en tu casa las tareas que a continuación se relacionan:



Nombres de los miembros de la familia y parentesco										
Lavar platos										
Limpiar la casa										
Lavar la ropa										
Sacar la basura										
Cuidar las plantas										
Hacer la compra										
Ir de tiendas										
Cuidar bebés										
Contribuir con dinero										
Hacer reparaciones										
Contestar el teléfono										
Hacer las camas										
Cocinar										
Poner la mesa										
Llevarnos al colegio										
Ir al banco										
Planchar la ropa										
Llevar las cuentas de la casa										

-Señala en la columna de color gris, quién crees que debería hacer esas mismas tareas.

1.2 -DEBATE: ¿ Crees que es importante y necesario compartir las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia?

**ACTIVIDAD 2: ¿LOS CHICOS Y LAS CHICAS HACEMOS LO MISMO?**

2.1 - Vas a contestar a la siguiente pregunta: ¿Qué trabajos son sólo para mujeres y cuáles sólo para hombres? Pon una cruz en las columnas correspondientes, según seas chica o chico.

	RESPUESTAS DE CHICOS			RESPUESTAS DE CHICAS			Total
	Sólo para chicos	Sólo para chicas	Para ambos	Sólo para chicos	Sólo para chicas	Para ambos	
Cocinar							
Ocuparse de mecánica							
Dedicarse a la peluquería							
Pilotar aviones							
Bailar							
Hacer de conserje							
Hacer de dependiente							
Cuidar enfermos							
Dedicarse a la medicina							
Hacer de secretaria/o							
Hacer de cajera/o							
Dedicarse a la abogacía							
Dirigir un banco							
Hacer de canguro							
Hacer de contable							

2.2 -DEBATE: ¿Hay diferencias en las respuestas que dan los chicos de las chicas? ¿Nos dejamos llevar por los estereotipos y los roles que se dan a hombres y mujeres? ¿Qué podemos hacer para mejorar?

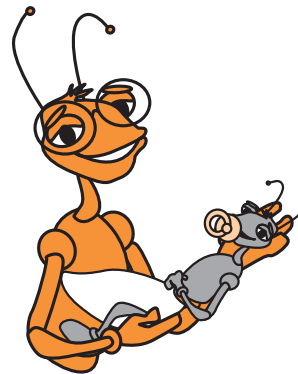
### ACTIVIDAD 3: JUEGO: "LOS ROLES"

Se trata de que asociéis distintas aptitudes y actitudes (habilidades y formas de ver las cosas) al género y a distintos ámbitos.

Se trata de ver si los chicos y chicas tenéis distintas formas de comportaros en diferentes situaciones. Para eso vais a hacer lo siguiente:

- 1- Formar grupos de 4 alumnos/as.
- 2- Recortar las fichas y ponerlas en medio del tablero.
- 3- Retirarlas del "montón de cartas" por turnos y colocarlas en el lugar del tablero que consideréis más adecuado.
- 4- Cada grupo explicará por qué las ha colocado así.

A lo largo del ejercicio veréis situaciones en las que os dejaréis llevar por prejuicios o estereotipos sociales. Esto dará lugar al debate y a la reflexión del grupo.



1. Suelen tener mejor disciplina pero peor rendimiento.

2. Tienen más inquietud por temas científicos y técnicos que por temas humanistas, como por ejemplo la filosofía.

3. Estudian menos porque deben abandonar los estudios y comenzar a trabajar antes para ayudar en el hogar.

4. Presentan problemas de disciplina, dentro y fuera de la sala de clase.

5. Tienen muy buena memoria, pero razonan menos.

6. No logran desarrollar interés por aquellas cosas que no comprenden a fondo.





7. Cuidan mucho sus útiles, porque poseen un mejor sentido del orden y la limpieza.

8. Tienen mayor facilidad para el aprendizaje de cosas nuevas, ya que captan mejor lo que se les dice.

9. Prefieren aquellas actividades que les permite permanecer en la casa.

10. Cuando son jóvenes, su inquietud hace que pasen la mayor parte del tiempo fuera de casa.

11. En la infancia, son dóciles y más fáciles de manejar.

12. Tienen más facilidad para expresar cariño y preocupación por los demás.

13. En la infancia, prefieren jugar dentro de la casa, especialmente simulando trabajos domésticos.

14. Tienen dificultad para expresar cariño, se despreocupan fácilmente de los demás.

15. Están mejor preparados para realizar las tareas más pesadas y complejas de la casa.

16. De su espíritu emprendedor depende la suerte de la familia.

17. Tienen una naturaleza más competitiva y agresiva.

18. Tienen más paciencia para los trabajos rutinarios.

19. Tienen más aptitudes para los trabajos que requieren habilidad manual.

20. Tienen mayor capacidad de soportar el dolor y el esfuerzo prolongado..

21. Tienen mayor facilidad para triunfar, ya que casi siempre han debido competir en inferioridad de condiciones.

22. Son puntuales y responsables

23. Se relaciona mejor con los demás.

24. Se imponen con mayor facilidad. Casi siempre asumen los roles directivos.

25. Tienen mayor facilidad para hablar en público.

26. Colaboran mejor cuando no tienen responsabilidad.

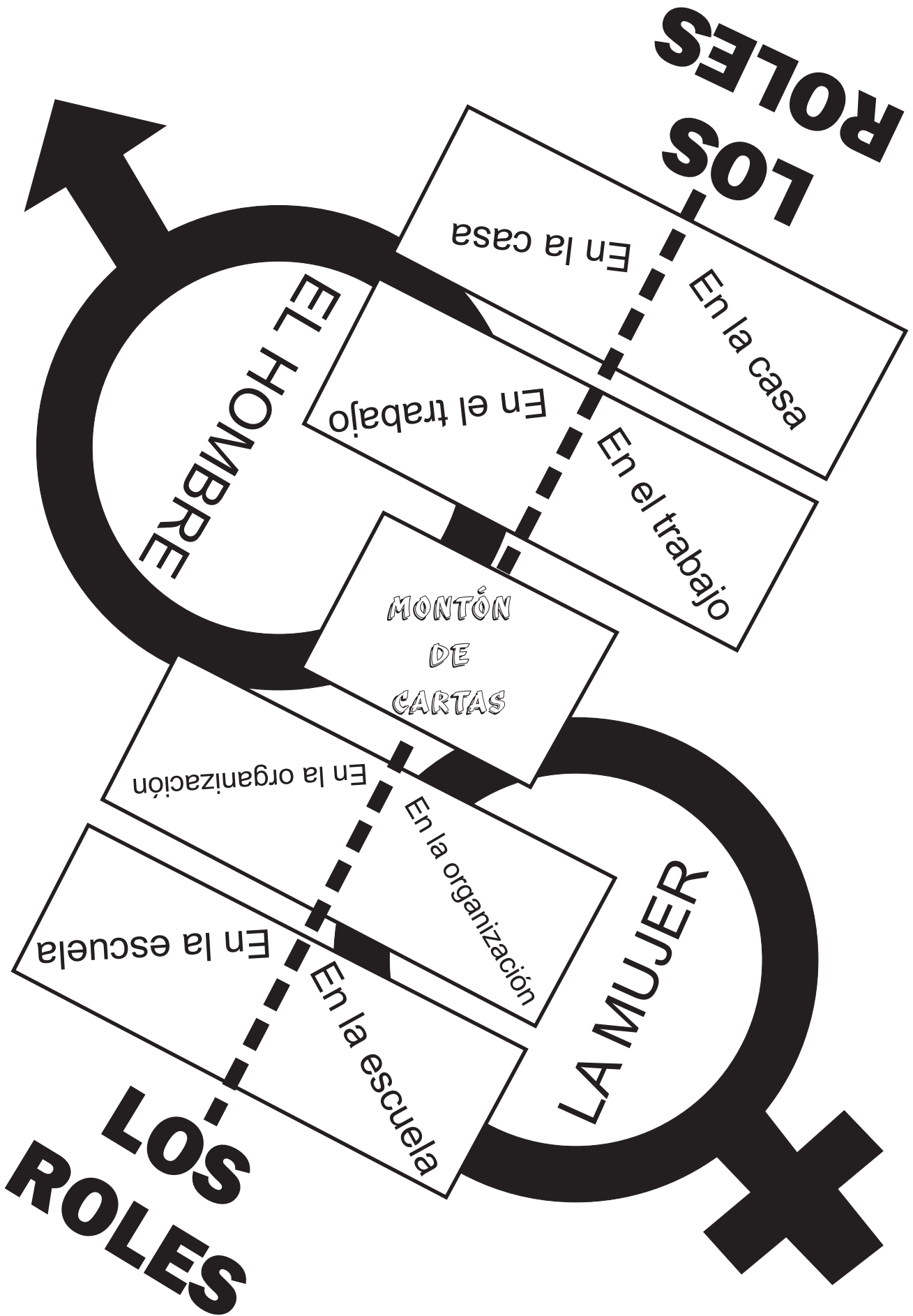
27. Cuando asumen cargos (Ej.: Jefe/a), siempre queda las obligaciones caseras (Ej: cocinar, lavar...).

28. Se frustran y amargan si no se tienen en cuenta para un cargo importante.

29. Su espíritu más humilde, les impone las tareas más duras y mal recompensadas.

30. Tienen mayor facilidad para expresar ideas, porque tienen "la película más clara"

31. Generalmente logran lo que quieren, porque tienen una personalidad más decidida.



#### ACTIVIDAD 4: DISCUTAMOS SOBRE EL GÉNERO

Tu profesor/a te explicará los roles que se esperan de los hombres y las mujeres.

4.1 -Las siguientes preguntas pueden ayudarte a explicar las diferencias que encontramos entre las formas de vida de mujeres y hombres. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es tu opinión, para ello contesta individualmente:

- 1.- ¿Por qué crees que las tareas domésticas las hacen principalmente las mujeres?
- 2.- ¿Por qué la gran mayoría de los puestos de responsabilidad son ocupados por hombres?
- 3.- ¿Por qué hay menos mujeres que hombres gestionando sus explotaciones agrícolas?
- 4.- ¿Por qué crees que los hombres se involucran menos en las asociaciones de madres y padres de alumnas/os?
- 5.- ¿Por qué los delitos como la violación y el maltrato, se cometen fundamentalmente contra las mujeres?
- 6.- ¿Los hombres, lloran, se acarician y se besan menos que las mujeres? ¿Por qué?
- 7.-¿El color rosa es propio de las niñas y el celeste es de los niños?

4.2 -En grupos de cuatro personas podéis poner en común los resultados y llegar a un consenso sobre el tema, exponiendo las conclusiones al grupo-clase.

4.3 -En base a las conclusiones generales, cada persona elaborará una definición del concepto "Género", esta definición posteriormente será expuesta al grupo-clase, con la idea de construir finalmente una definición entre todos.

Escribe tu definición:

---

---

---

---

Escribe la definición de tu grupo:

---

---

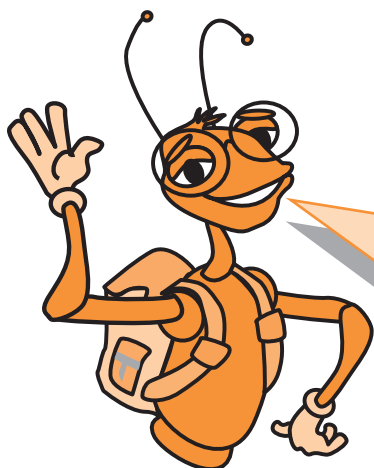
---

---

¿En qué ha coincidido la definición del grupo con la tuya? ¿Qué aspectos nuevos te ha aportado?

**Debate:** ¿Analiza qué iniciativas, ayudas...se han tomado en la sociedad para cambiar estas ideas?

## BLOQUE 4: ME INFORMO DEL SISTEMA EDUCATIVO



En este bloque vamos a conocer la nueva etapa que vas a comenzar: la ESO. Debemos conocer sus características para superarla sin grandes dificultades.

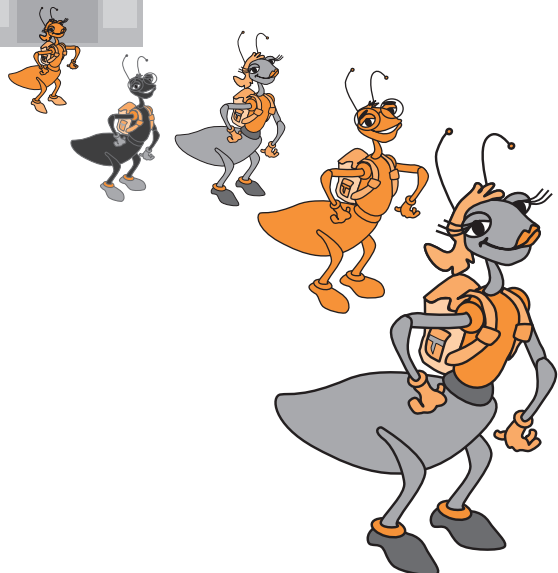
**¡Conozcamos nuestro sistema educativo!**

**ACTIVIDAD 1: CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ESO**

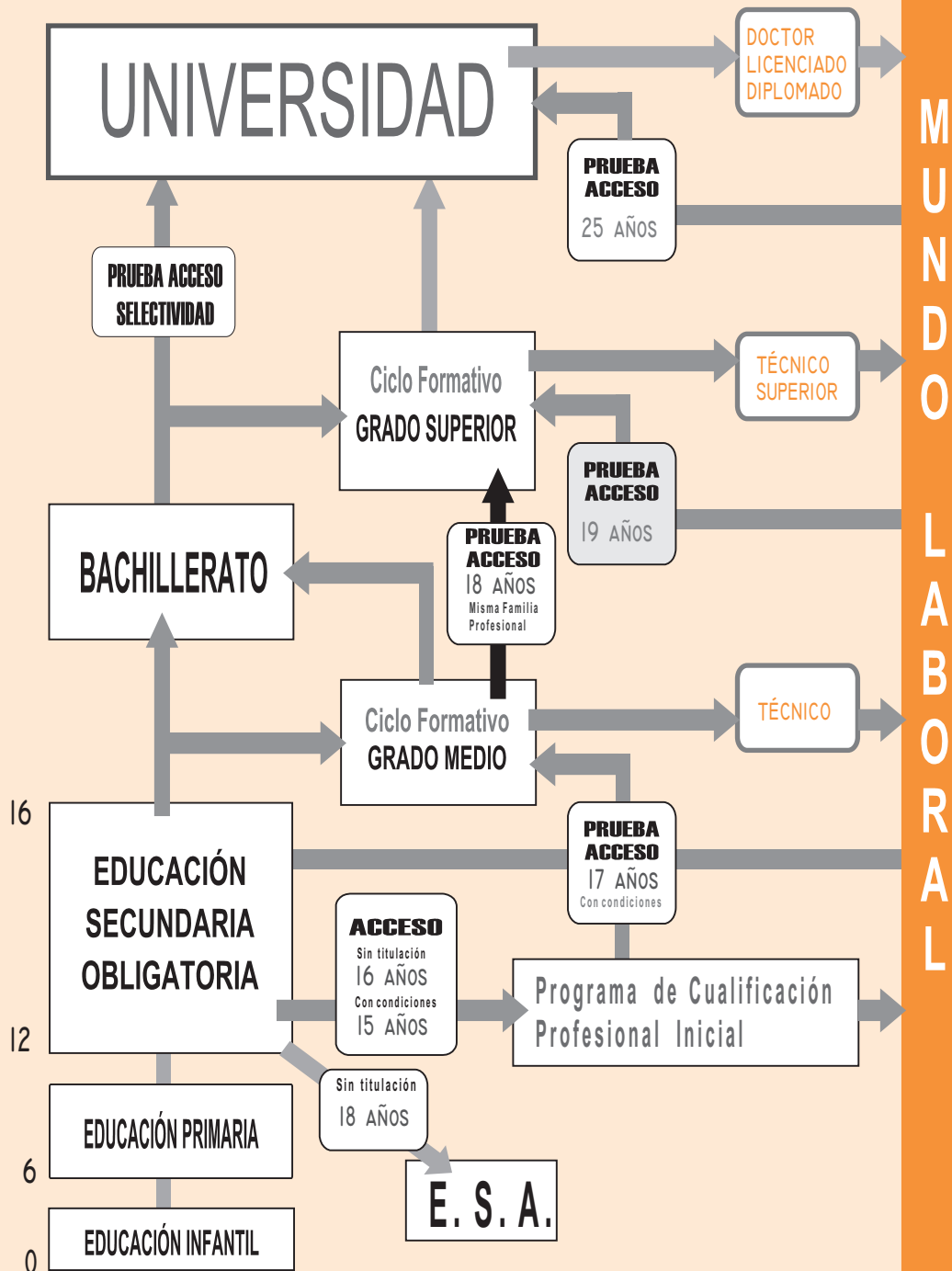
**ACTIVIDAD 2: TRABAJANDO NUEVOS CONOCIMIENTOS**

**ACTIVIDAD 3: DIFERENCIAS ENTRE PRIMARIA Y SECUNDARIA**

**ACTIVIDAD 4: PREPARAMOS LA CHARLA INFORMATIVA Y/O LA MESA REDONDA**



# ESTRUCTURA DEL SISTEMA EDUCATIVO



## ACTIVIDAD 1

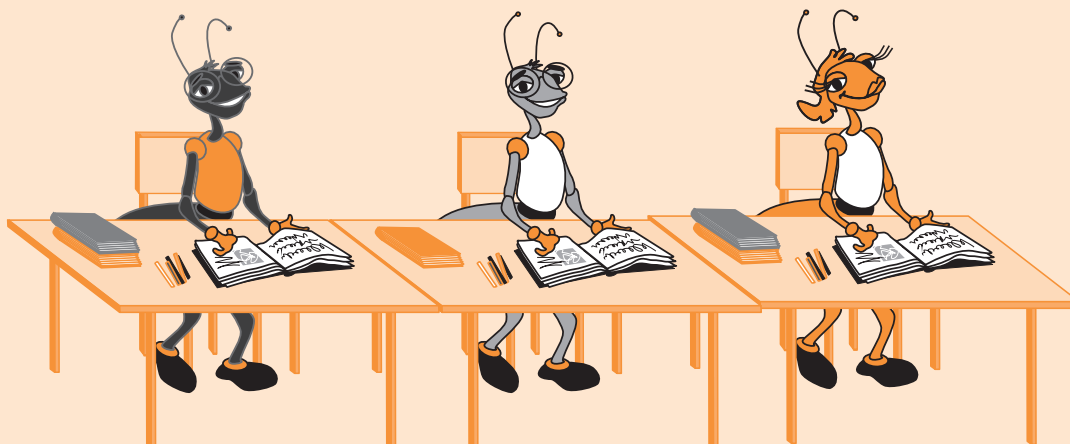
### 1. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ESO

- Es obligatoria y gratuita para todos los jóvenes entre 12-16 años.
- Su finalidad es formar como personas a los alumnos/as.
- Está dividida en cuatro cursos: 1ºESO, 2º ESO, 3º y 4º ESO
- Titulación tras terminar la ESO: Graduado en Educación Secundaria. Permite acceder a Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Medio.
- Presenta opcionalidad creciente: En 1ºESO tienen que elegir una optativa (teniendo en cuenta las orientaciones de los tutores de 6º) entre: Segunda Lengua Extranjera (Francés), Tecnología aplicada y Cambios Sociales y de Género.
- Cuenta con 1 hora de tutoría lectiva grupal: apoyo a las dificultades de aprendizaje, orientación académica, desarrollo personal.
- Tiene un Servicio de Orientación permanente en el centro: padres y alumnos.













### 2. CURSOS DE LA ESO

**1º ESO y 2º ESO:** Se pretende que aprendas a trabajar en clase y en casa, sin tener que "estar encima" de ti como cuando eras niño/a, si no estás preparado repetirás curso. Todos los profesores están dispuestos a echarte una mano, incluso con apoyos, pero hay que trabajar mucho.

**3º y 4º ESO:** Ya hablaremos más delante de esos cursos. Entonces ya tendrás que ir decidiendo lo que vas a hacer en el futuro y qué quieres para cuando seas mayor. La obligatoriedad de la educación acaba a los 16 años. Actualmente los alumnos que aprueban pueden acceder a los Ciclos de Formación Profesional y al Bachillerato. Para los que no titulan están los Programas de Cualificación Profesional Inicial (PCPI).



### 3. AREAS OBLIGATORIAS

 Ciencias de la Naturaleza	3 horas semanales
 Ciencias Sociales, geografía e historia	3 horas
 Educación Física	2 horas
 Educación Plástica y Visual	2 horas
 Lengua Castellana y Literatura	4 horas
 Inglés	4 horas
 Matemáticas	4 horas
 Música	2 horas
 Religión o Actividades Alternativas	1 hora
 Tutoría	1 hora
 Optativas	2 horas
 De libre disposición para trabajar las áreas instrumentales (refuerzo).	2 horas

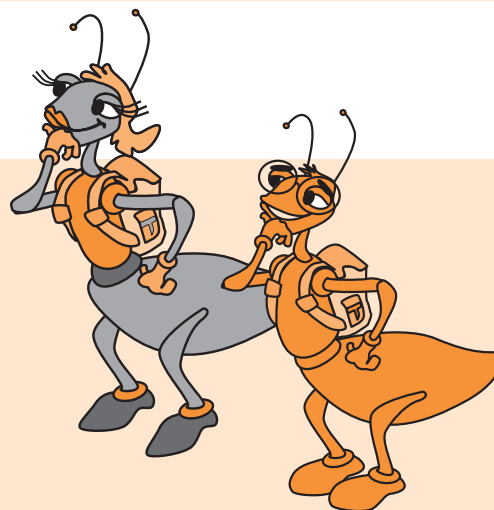
-Como habrás observado el Área de conocimiento del Medio se divide en dos áreas nuevas: Ciencias Sociales y Ciencias Naturales.

-Tendrás una hora para hacer actividades de tutoría con tu tutor/a.

### 4. OPTATIVAS DE PRIMERO DE ESO

Cada alumno/a teniendo en cuenta las recomendaciones del tutor/a de 6º, cursará una única optativa que oferta el centro que elegirá entre:

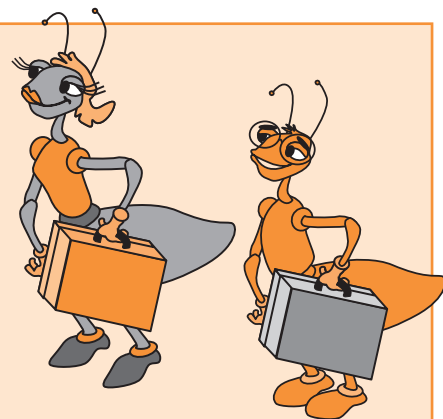
Segunda Lengua Extranjera (Francés)  
Tecnología aplicada  
Cambios sociales y de género



## ACTIVIDAD 2: TRABAJANDO NUEVOS CONOCIMIENTOS

1.1 -En el organigrama del sistema educativo, localiza los apartados siguientes y colorea cada uno con el color que se indica:

- Educación Infantil, en amarillo
- Educación Primaria, en verde
- Educación Secundaria Obligatoria, en azul
- Educación Secundaria Post-obligatoria, en marrón



Como te habrás dado cuenta, la dirección de las flechas que salen de cada uno de los niveles del esquema del sistema educativo, indican el camino que se puede seguir conforme se va avanzando en estudios. Así, por ejemplo, al terminar la Educación Primaria, pasarás directamente a la ESO.

1.2 -Fíjate bien en las flechas y la actividad anterior para contestar:

¿Qué significa las siglas de la ESO?

¿Es necesario haber terminado y aprobado todos los cursos de la E.S.O. para acceder a los ciclos formativos de Grado Medio?

¿Se puede ir directamente al mundo del trabajo una vez terminada la Educación Primaria?

Imagínate que ya estamos en Junio y has terminado la Educación Primaria, ¿Qué recorrido tendrías que hacer para llegar a donde tú quieres?

1.3 -Di si son verdaderas o falsas las siguientes frases:

El área de Conocimiento del Medio de Primaria es lo mismo que Tecnología de Secundaria.....

Los alumnos deben estar en la ESO obligatoriamente hasta los 18 años.....

Desde la Educación Primaria se puede pasar directamente a los Ciclos Formativos de Grado Medio. ....

En la ESO no se puede repetir hasta 4º de ESO.....

Primero de ESO no se puede repetir.....

Todos los alumnos dan Francés Obligatoriamente en Primero de ESO.....

Las optativas de primero de ESO son Tecnología aplicada, Cambios Sociales y de género, Segunda Lengua extranjera.....

La Educación Secundaria Obligatoria prepara igualmente para los Bachilleratos que para la Formación Profesional de Grado Medio.....

Añade otra pregunta que se te ocurra y pregúntala a tus compañeros.



**ACTIVIDAD 3: DIFERENCIAS ENTRE PRIMARIA Y SECUNDARIA**

Analiza las actividades realizadas y contesta al siguiente cuestionario:

	PRIMARIA	SECUNDARIA
HORARIO		
NÚMERO DE PROFESORES		
NÚMERO DE ASIGNATURAS		
RECREOS		
DEBERES		
CONTROLES		
PROMOCIÓN		
REPETICIÓN		
TITULACIÓN		
INSTALACIONES		
DISCIPLINA		
TUTORÍA		
OTRAS		

Si algunas diferencias no la sabes, anótalas para tratar de resolverlas tras la charla.

**ACTIVIDAD 4: PREPARAMOS LA CHARLA INFORMATIVA (del Orientador o algún profesor/a de la ESO) Y/O LA MESA REDONDA con alumnos/as de la ESO**

Tú, además de atender con todo cuidado, debes participar haciendo aquellas preguntas que te clarifiquen las dudas que puedas tener.

4.1 -Prepara tu participación en la CHARLA INFORMATIVA o en la MESA REDONDA. Anota a continuación las dudas para recordarlas en el coloquio y coméntala con tus compañeros de clase:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Una vez terminada la en la CHARLA INFORMATIVA o en la MESA REDONDA, haz un resumen recogiendo las ideas que más te han llamado la atención:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## BLOQUE 5: CONOZCO EL MUNDO DE LAS PROFESIONES

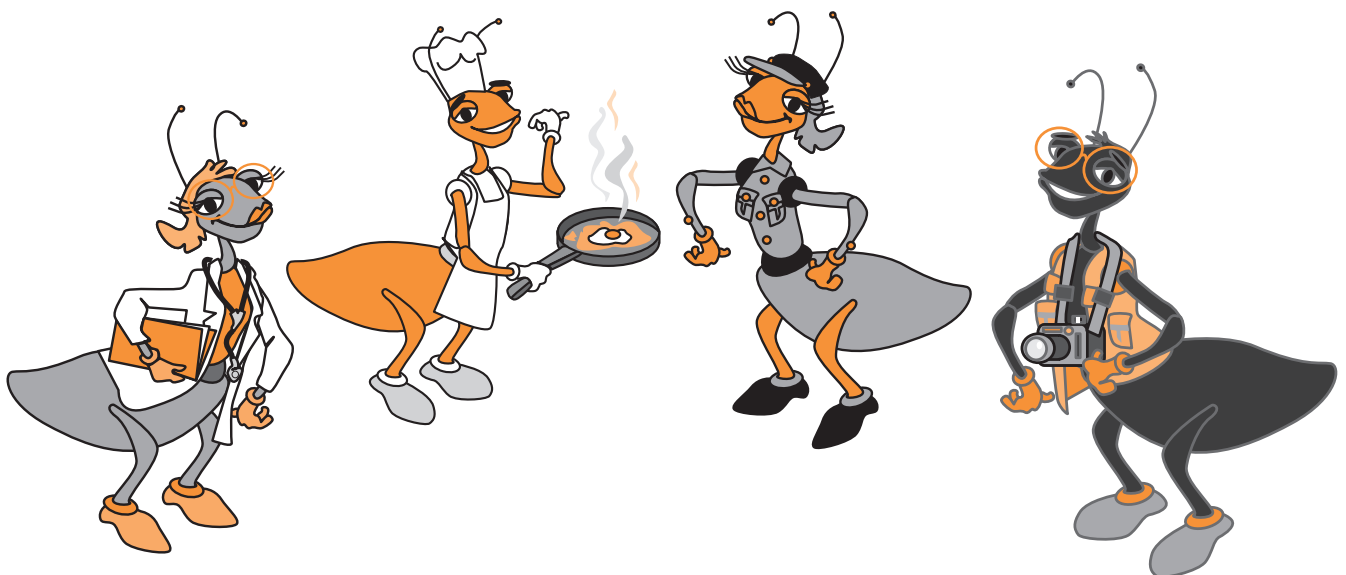


En este bloque vas a empezar a conocer el mundo del trabajo, ya que algún día tendrás que elegir tu profesión.

**ACTIVIDAD 1: LOS CAMPOS PROFESIONALES**

**ACTIVIDAD 2: MI ÁRBOL GENEALÓGICO PROFESIONAL**

**ACTIVIDAD 3: YO QUIERO SER**



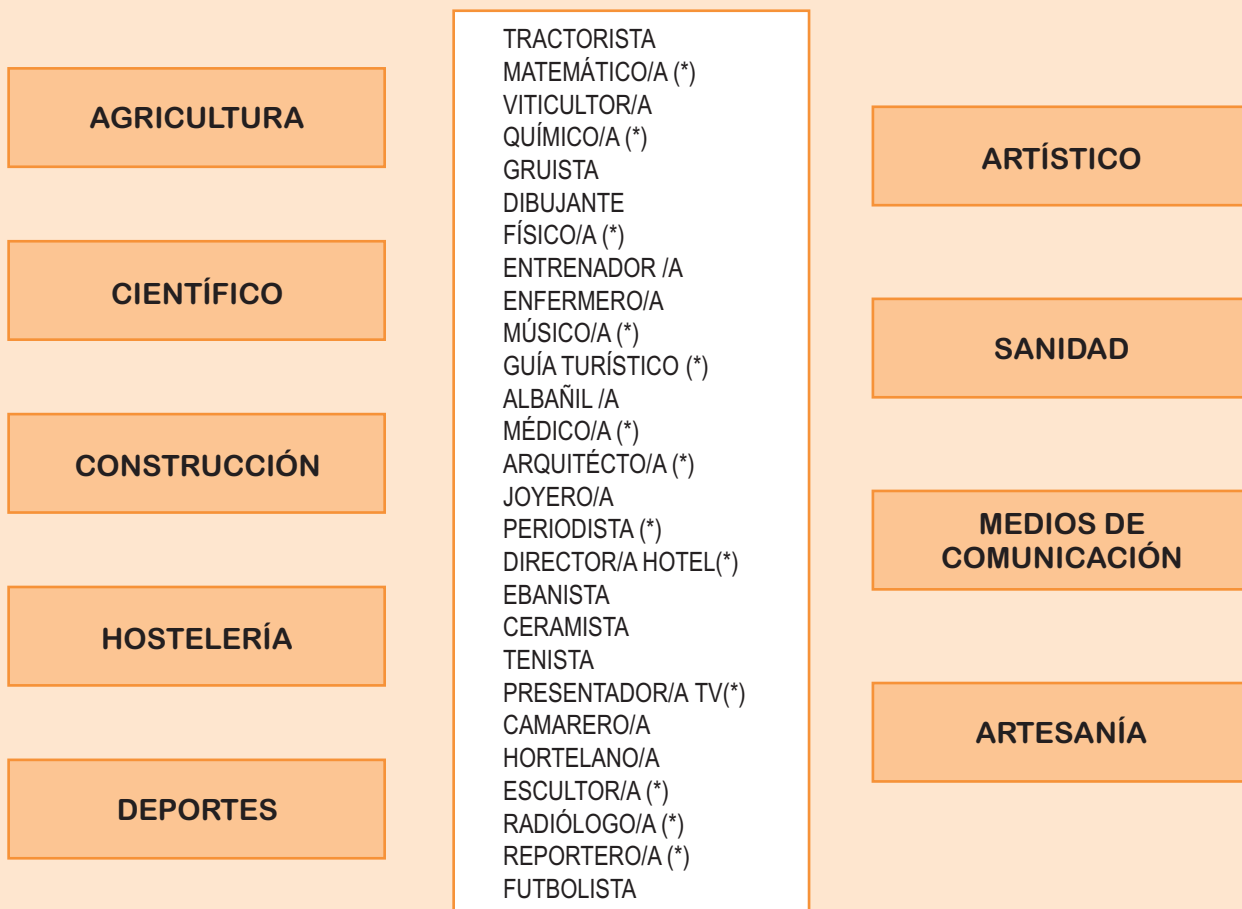
## ACTIVIDAD 1: LOS CAMPOS PROFESIONALES

El tiempo que dedicas a asistir a los colegios, institutos y otros centros de enseñanza, sirve, entre otras cosas, para que conozcas el mundo en el que vas a vivir y para que puedas desempeñar en él, un buen papel en beneficio propio y de la sociedad.

Principalmente, ese "papel" se desarrolla a través de tu trabajo y por eso el sistema educativo te ofrece la posibilidad de **aprender un oficio o profesión**. Es, por lo tanto, necesario, conocer las profesiones que existen y cómo se pueden estudiar. Pero existen **miles de profesiones** distintas y para poder estudiarlas, vamos a agruparlas en **CAMPOS PROFESIONALES**.

1.1-Escribe los nombres de las siguientes profesiones dentro del CAMPO PROFESIONAL que les corresponde. Las profesiones con estudios superiores llevan asterisco(\*)

Un CAMPO PROFESIONAL es un conjunto de profesiones que trabajan en la misma área de producción. Por ejemplo, el CAMPO PROFESIONAL DE LA AGRICULTURA agrupa a todos los estudios y profesiones que trabajan en el cultivo de la tierra.



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

## ACTIVIDAD 2: MI ÁRBOL GENEALÓGICO PROFESIONAL

En esta Unidad queremos que empieces a conocer el mundo del trabajo. Algún día tendrás que elegir tu profesión.

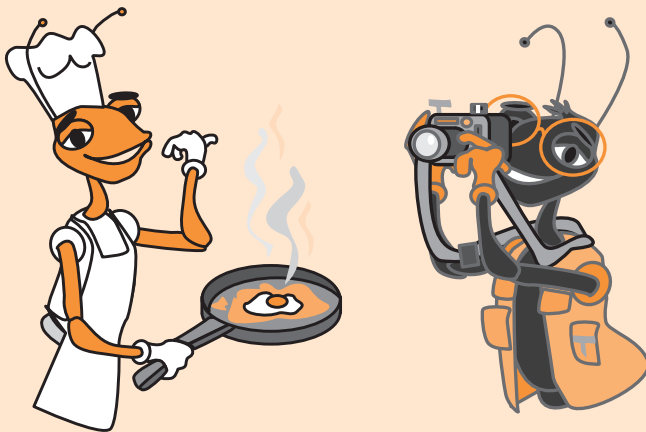
Las formas de trabajar han cambiado mucho a lo largo de los siglos y por lo tanto también las profesiones. Si preguntas a tus padres, a tus abuelos, ellos te explicarán que conocieron muchas profesiones que han desaparecido y otras que son nuevas, porque antes no existían.

Por ejemplo, hace un siglo, los trabajos del campo se hacían con animales, mientras que ahora se utilizan tractores y otras máquinas que se mueven con gasóleo.

### 2.1-El árbol genealógico de las profesiones de tu familia.

Hace medio siglo no existía la televisión y por lo tanto ninguna de las profesiones que ahora se ejercen por ella.

Para que veas cómo han evolucionado las profesiones, te proponemos una actividad en la que vas a estudiar las profesiones de tu propia familia, utilizando la plantilla que aparece en la página siguiente.



Será necesario que recabes información en casa y de tus familiares. Debajo de cada nombre de tus familiares, escribirás el oficio, el trabajo que han realizado cuando vivían o realizan los que aún viven, su PROFESIÓN.

Debes anotar también, debajo de la profesión, el nivel de estudios que consiguió cada uno o el nombre de la carrera que estudió. Para los estudios, utiliza la siguiente clasificación:

I- Sin estudios.

II- Estudios primarios:

- Graduado Escolar.

- Certificado de Escolaridad.

III- Estudios Secundarios.

- Bachillerato.

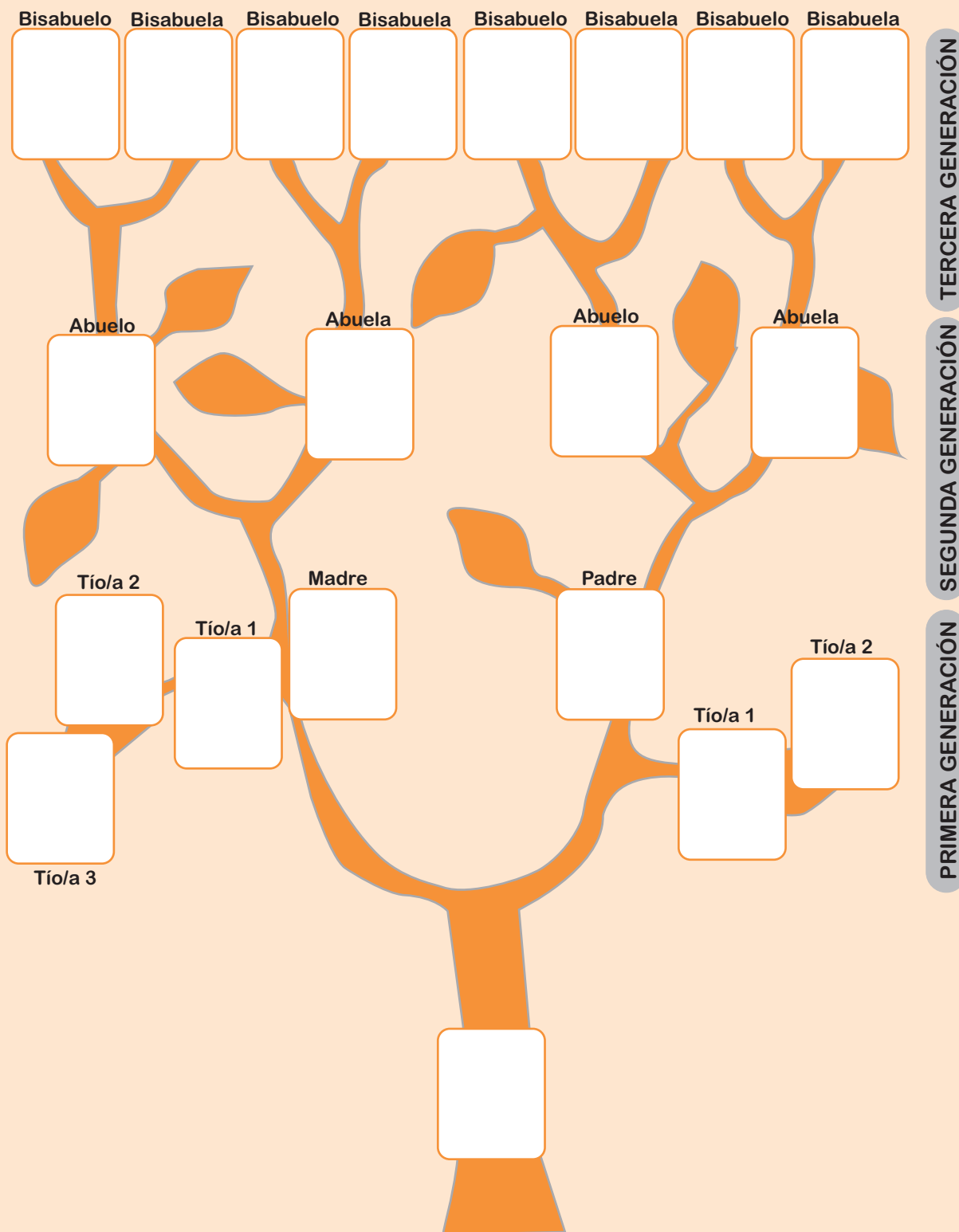
- Formación profesional.

IV- Estudios Superiores.

- Carreras Universitarias.

Al siguiente cuadro podríamos llamarlo:

**"ÁRBOL GENEALÓGICO DE LAS PROFESIONES DE TU FAMILIA"**, porque en él aparecen oficios de tus antepasados. Observa el cuadro atentamente, siguiendo las indicaciones de tu profesor o profesora.



2.2- Distribución de las profesiones por sectores y por generaciones.

2.2.1- Clasifica todas las profesiones de tu cuadro por sectores (\*) y por generaciones:

	SECTOR PRIMARIO	SECTOR SECUNDARIO	SECTOR TERCIARIO
PRIMERA GENERACIÓN			
SEGUNDA GENERACIÓN			
TERCERA GENERACIÓN			



(\*)  
SECTOR PRIMARIO: Agricultura, ganadería, pesca, minería, etc.  
SECTOR SECUNDARIO: Industria, artesanía, Construcción.  
SECTOR TERCIARIO: Servicios (hostelería, comercio, sanidad, funcionarios, profesionales liberales.)

Piensa y contesta.

- Entre tus bisabuelos y abuelos, ¿Cuál es la profesión que más se repite?
- ¿Cuál es el "sector" más frecuente en las profesiones  
De tus bisabuelos?  
De tus abuelos?  
De tus padres y tíos?

2.2.2- Ahora, vamos a clasificar en la pizarra todas las profesiones que aparecen en los árboles de todos tus compañeros/as, por sectores y por generaciones. Cópialo en este cuadro como resumen.

	SECTOR PRIMARIO (%)	SECTOR SECUNDARIO (%)	SECTOR TERCIARIO (%)
PRIMERA GENERACIÓN ( de la clase)			
SEGUNDA GENERACIÓN ( de la clase)			
TERCERA GENERACIÓN ( de la clase)			

### 2.2.3-Investiga:

Actualmente, la evolución de las profesiones indica que cada vez menos personas trabajan en el sector PRIMARIO (Agricultura) y cada vez más personas trabajan en el sector TERCIARIO (Servicios).

Esto ocurre principalmente porque las máquinas sustituyen a las personas en casi todos los trabajos pesados y mecánicos, como son la agricultura y la industria. Una sola máquina cosechadora es, actualmente, capaz de hacer el trabajo que antes hacían cien personas. También, hay que tener en cuenta que los ambientes rurales (pueblos y aldeas) están más relacionados con la agricultura, mientras que en las ciudades se vive principalmente de la industria o los servicios.

- Comprueba si en el cuadro de tu clase se observa esa evolución que acabamos de señalar del sector primario hacia el terciario.

-Podéis realizar, por grupos, un mural en el que se representen los datos del cuadro anterior por sectores y generaciones.

### 2.3- El nivel de estudios.

Ahora vamos a analizar el nivel de estudios que alcanzaron tus antepasados. Clasifica el nivel de estudios de cada persona que figura en el árbol genealógico de tu familia, en el siguiente cuadro:

	Sin estudios	Estudios primarios	Estudios secundarios	Estudios superiores
PRIMERA GENERACIÓN (padres y tíos)				
SEGUNDA GENERACIÓN (abuelos)				
TERCERA GENERACIÓN (bisabuelos)				

2.3.1-¿Cuál es el nivel de estudios más frecuente entre tus bisabuelos? ¿Y entre tus padres, tíos y tías? Saca porcentajes y coloca las cifras en el mismo cuadro anterior.



- Observa la evolución del nivel educativo alcanzado en cada generación. Seguramente verás que en cada generación se alcanza un nivel más alto que en la anterior.
- Lee despacio el siguiente texto y di qué te parece:

Como tú sabes, en muchos casos, aunque no siempre, las profesiones de más prestigio son las que requieren un nivel de estudios más elevado. Pero alcanzar un nivel de estudios no sólo es útil para conseguir una buena profesión sino que también lo es para lograr un desarrollo pleno de la personalidad. La formación ayuda a las personas a tener una vida más satisfactoria, es decir, a disfrutar de las cosas materiales, pero sobre todo de nuestras posibilidades intelectuales o espirituales.

#### 2.4- El acceso de la mujer a los estudios.

Hay otros aspectos muy interesantes en la evolución del mundo del trabajo. Por ejemplo, hace años, las mujeres difícilmente tenían acceso a los estudios superiores. Muchas mujeres trabajaban fuera de casa, pero casi siempre en ocupaciones que no requerían una gran preparación. Actualmente, las mujeres alcanzan los mismos niveles de estudios que los hombres y las leyes garantizan la igualdad de mujeres y hombres en el acceso a los puestos de trabajo.

Estudia si esa evolución que hemos señalado sobre el acceso de la mujer a los estudios también se cumple en el ARBOL GENEALÓGICO DE LAS PROFESIONES DE TU FAMILIA. Conviene hacer el recuento en la pizarra y sacar directamente los porcentajes de todas las mujeres que aparezcan en los ÁRBOLES GENEALÓGICOS de todos los alumnos y alumnas de la clase.

	Sin estudios	Estudios primarios	Estudios secundarios	Estudios superiores
<b>Primera generación</b> (madres y tías)				
<b>Segunda generación</b> (abuelas)				
<b>Tercera generación</b> (bisabuelas)				

- Anota los resultados de este último cuadro ¿Se cumple efectivamente que entre las mujeres de los árboles genealógicos de tu clase ha evolucionado el nivel de estudios? ¿Qué porcentaje alcanzan hoy los estudios superiores? Etc.

El acceso de las mujeres a todos los niveles de estudios y puestos de trabajo, en igualdad con los hombres, es una conquista social que enriquece a las mujeres pero también a los hombres, pues ayuda a conseguir una sociedad más justa y más evolucionada para gozar de los bienes de la cultura y el espíritu.

### ACTIVIDAD 3: YO QUIERO SER

3.1-Aunque todavía no estás preparado para ejercer una profesión, seguramente ya habrá alguna que te guste. Ya sabemos que puedes cambiar de opinión más adelante, pero si en estos momentos tuvieras que elegir, qué te gustaría ser. Piensa en tres profesiones en las que te gustaría trabajar, escríbelas por orden de preferencia.:

- 1.- \_\_\_\_\_
- 2.- \_\_\_\_\_
- 3.- \_\_\_\_\_

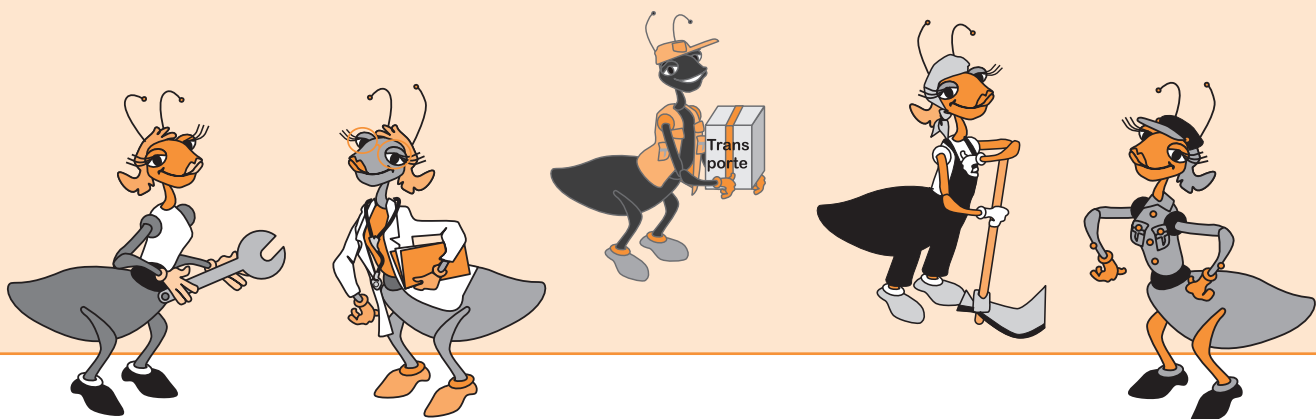
Estés muy seguro o no de que esas son las profesiones que prefieres, conviene que analices los motivos de tu elección. ¿Por qué has elegido cada una de ellas?

Vamos a trabajar sobre la primera de las profesiones que has elegido.

3.2-De entre los siguientes motivos, señala los que coincidan con los tuyos:

- 1.- Es la profesión de mi padre o de algún familiar al que aprecio mucho.
- 2.- Me gusta porque la he visto en la tele.
- 3.- Dicen que en ella se gana mucho dinero.
- 4.- Desde pequeño me gustaba y me sigue gustando.
- 5.- Mis padres dicen que es una profesión excelente.
- 6.- Creo que tengo las cualidades que se requieren para esa profesión.
- 7.- Es una profesión que tiene poco paro.
- 8.- Sólo me gusta volar y estar con mi gato.
- 9.- Me gusta porque hay que estudiar poco.
- 10.- La he elegido porque no se da ni golpe.
- 11.- Me gusta poco, pero las otras me gustan menos.
- 12.- Porque la gente de esta profesión son famosos e importantes.
- 13.- Porque disfruto con eso.

**OTROS motivos:** .....



No existen motivos buenos y motivos malos. ¡Cada uno puede tener los que quiera! Pero algunos motivos son más duraderos y nos dan más FUERZA INTERIOR para trabajar y conseguir lo que queremos.

En general, los motivos externos suelen ser engañosos y cambiantes mientras que los motivos internos (los que sólo dependen de nosotros) son más seguros y poderosos.

Entre los que antes hemos expuesto, los señalados con los números 4, 6 y 13 serían los motivos más interesantes.

#### RECUERDA QUE:

Conviene que te informes, pero debes saber que la decisión final sólo tú mismo puedes tomarla. Hay algunos factores que nos influyen, como por ejemplo los siguientes:

Los padres y la familia nos aconsejan.

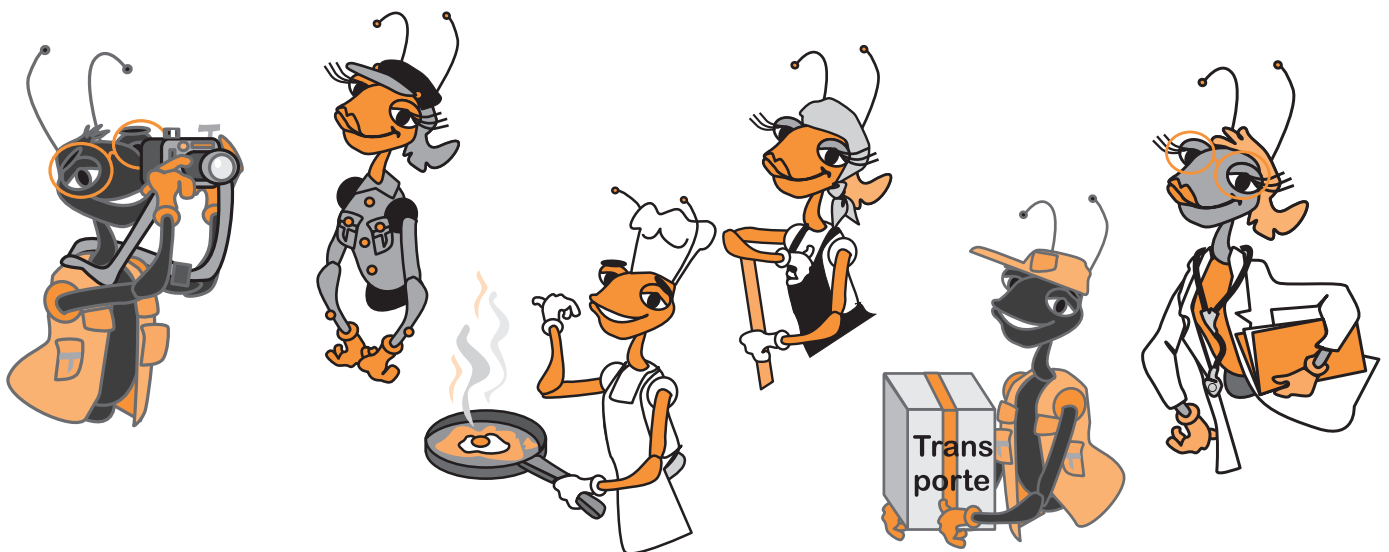
Nuestras cualidades y capacidad de esfuerzo.

El conocimiento o desconocimiento de las profesiones.

La Televisión, las modas.

Las posibilidades económicas de nuestra familia para pagarnos los estudios.

El prestigio social de las profesiones.



## BLOQUE 6: APRENDO A TOMAR DECISIONES

En las actividades de Orientación que has ido trabajando en las últimas sesiones de tutoría hemos procurado que ..... te fueras conociendo mejor (historial académico, habilidades e intereses profesionales) .....a la vez que conozcas las diversas opciones que se presentan.

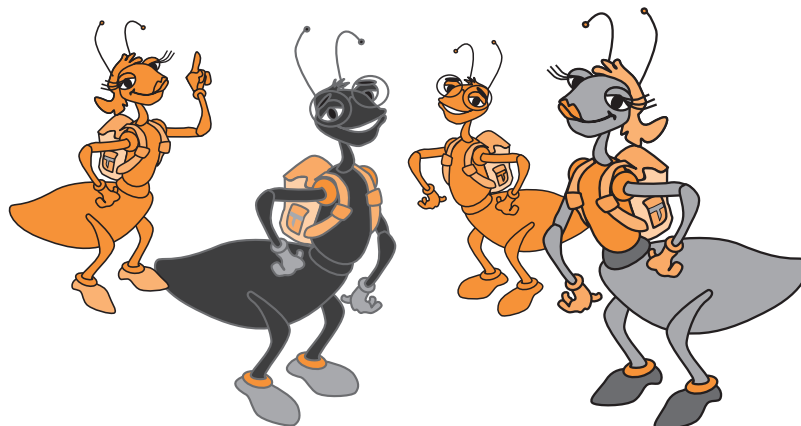
En esta última sesión vamos a tratar de ayudarte en la toma de decisiones, para que reflexiones sobre las respuestas que has dado en los distintos bloques de este cuaderno de Orientación.



**ACTIVIDAD 1: TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

**ACTIVIDAD 2: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

**ACTIVIDAD 3: ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES**



## ACTIVIDAD 1: LA TOMA DE DECISIONES Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En nuestras relaciones con los demás, suelen surgir problemas que hemos de resolver. Los problemas pueden ser personales, familiares, con las amistades... Por ejemplo:

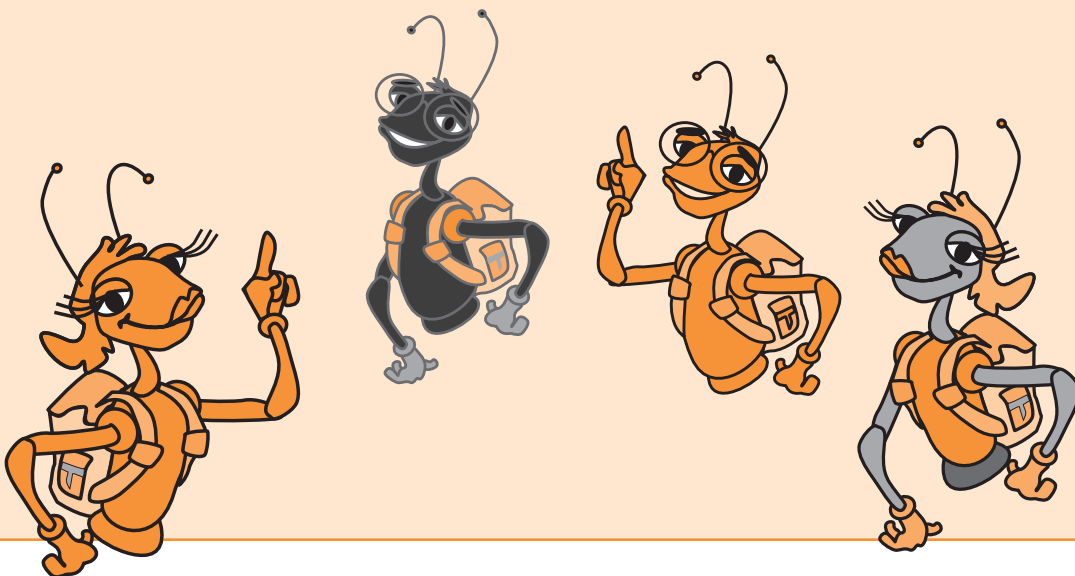
- Alguien se mete contigo en clase o durante el recreo.
- Has hecho mal un examen.
- Tienes que decidirte por un regalo para un amigo o amiga y no sabes cuál elegir.
- Tus amistades vienen a buscarte para salir a dar un paseo y tienes mucho que estudiar para mañana.
- Etc.

Todas las personas tenemos problemas. Lo importante no es que haya problemas, sino aprender a solucionarlos.

Ante cualquier problema que se nos presente, o ante cualquier decisión que hayamos de tomar, lo mejor que podemos hacer es seguir los siguientes pasos:

- ✓ 1. TRANQUILIZARNOS, pues el nerviosismo nos hace cometer errores.
- ✓ 2. IDENTIFICAR EL PROBLEMA, lo que quiere decir definirlo con toda claridad.
- ✓ 3. PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES O ALTERNATIVAS que pueden resolver la situación.
- ✓ 4. ADELANTAR POSIBLES CONSECUENCIAS que pudiera tener cada una de estas soluciones.
- ✓ 5. TOMAR UNA DECISIÓN, eligiendo la que nos parece mejor, y ponerla en práctica.

Debes de tener en cuenta que no tiene sentido "convivir" con los problemas pensando que ya se solucionarán por sí mismos o que el tiempo te hará olvidarlos; lo mejor es intentar solucionarlos.



## ACTIVIDAD 2: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Para ello, se proponen varios ejemplos de situaciones que pueden resultar problemáticas o conflictivas; se trata de seguir los pasos para la resolución de problemas que hemos visto más arriba. Elige una situación y sigue los pasos señalados en la ficha de Resolución del Problema:

### SITUACIONES:

- 1.- Tu hermano o hermana quiere ver una serie de televisión y tú otro programa, pero los dos son a la misma hora y sólo hay un televisor en casa. Discutís acerca del programa que se va a ver.
- 2.- Mientras Antonia estaba en clase de Educación Física en las pistas, le ha faltado de su mochila (que había dejado en el gimnasio) un juego de bolígrafos y el bocadillo que llevaba para desayunar.
- 3.- A tu clase ha llegado un chico/a nuevo/a que te cae muy bien y quieres hacer amistad con él/ella, pero te da bastante corte y no sabes qué hacer.

SITUACIÓN ELEGIDA: La número.....

### RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

Primer paso: <b>TRANQUILIDAD</b>	Respira profundamente dos o tres veces y piensa: "Tranquilidad, el nerviosismo no me ayuda a resolver los problemas, sino a cometer errores"
Segundo paso: <b>DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</b>	¿Cuál es el problema? ¿Qué quiero conseguir ante esta situación?
Tercer paso: <b>PENSAR EN VARIAS SOLUCIONES O ALTERNATIVAS</b>	1.- 2.- 3.- 4.-
Cuarto paso: <b>VALORAR LAS CONSECUENCIAS DE CADA ALTERNATIVA</b>	<b>ALTERNATIVAS: VENTAJAS-INCONVENIENTES</b> 1.- 2.- 3.-
Quinto paso: <b>TOMAR UNA DECISIÓN</b>	Una vez valoradas las ventajas e inconvenientes de cada solución o alternativa, ¿Cuál es la mejor? ¿Por qué?

**ACTIVIDAD 3: ENTRENAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES**

Para tomar decisiones responsables, lo mejor que puedes hacer es valorar antes los aspectos positivos y los negativos, las ventajas y los inconvenientes de cada opción. Para que puedas entenderlo mejor, aquí tienes un ejemplo:

Pedro no tiene bicicleta. Sus amigos y amigas van a hacer una excursión en "bici" y sólo pueden dejarle una que no tiene frenos.

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
Pasar un buen rato Estar con su pandilla Emoción Distraerse	Caerse Atropellar a alguien Chocar con otro vehículo Hacerse daño

**DECISIÓN:**

Pedro, considerando que los riesgos que supone ir en bicicleta sin frenos son mayores que los beneficios y, además, son riesgos innecesarios, decide no ir y pasar la tarde oyendo música mientras juega a la videoconsola, haciendo un poco de deporte y, finalmente viendo una película.

Ahora te proponemos otras dos situaciones para que seas tú quien valore los aspectos positivos y negativos, las ventajas e inconvenientes, y quien tome la decisión de forma razonada y responsable.

Un grupo de amigos/as viene por ti para ir a dar una vuelta por el centro. Tú tienes mañana un examen de Conocimiento del Medio y no te lo has acabado de estudiar:

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

**TU DECISIÓN:**

**REFLEXIÓN FINAL (PRÁCTICA DE TOMA DE DECISIONES)**

EXIGENCIAS DE LA ESO	CONSECUENCIAS	¿Qué puedo hacer?
Nuevas asignaturas y algunas que ya existían se vuelven más específicas. Muchas asignaturas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hay que estudiar con más profundidad las asignaturas.</li> <li>- Muchos deberes</li> <li>- Más exámenes al mismo tiempo</li> <li>- Pueden pasar varios días antes de volver a tener esa materia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener un horario fijo de estudio.</li> <li>- Estudiar diariamente.</li> <li>- Organizar bien el tiempo de estudio</li> <li>- Utilizar agenda</li> <li>- Hacer un repaso diario de la materia dada y anotar dudas</li> </ul>
Mayor dificultad de las materias Forma de enseñar diferente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hay que estudiar más</li> <li>- Hay que tener una buena base</li> <li>- Exámenes menos frecuente y con más contenido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preguntar en clase si no entiendo algo</li> <li>- Aprender a decidir lo que más nos conviene</li> </ul>
Optatividad/opcionalidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar decisiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las normas</li> </ul>
Más libertad = más responsabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de los compañeros de otros cursos</li> <li>- Hay que ser más autónomos</li> <li>- Controlar la propia conducta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrenar las técnicas de estudio</li> </ul>
Muchos y Distintos profesores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los profesores desconocen las tareas que os ponen los demás.</li> <li>- Os conocen menos.</li> <li>- El alumno tiene que adaptarse a muchos estilos distintos.</li> <li>- Cada uno tiene su forma de enseñar y sus exigencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir ayuda a los profesores/as, al tutor/a o al orientador/a.</li> </ul>

Después de haber reflexionado sobre cómo me va en el colegio y conocer cómo es la Educación Secundaria Obligatoria he consultado con mi tutor y mis padres y creo que para que todo me vaya mejor en la ESO tengo que:

Matricularme en la  Tecnología  Cambios sociales y  Francés  
 optativa de:  aplicada de género

Aprender a organizar mi tiempo de estudio  Confiar en mis profesores y padres  Esforzarme ante las dificultades

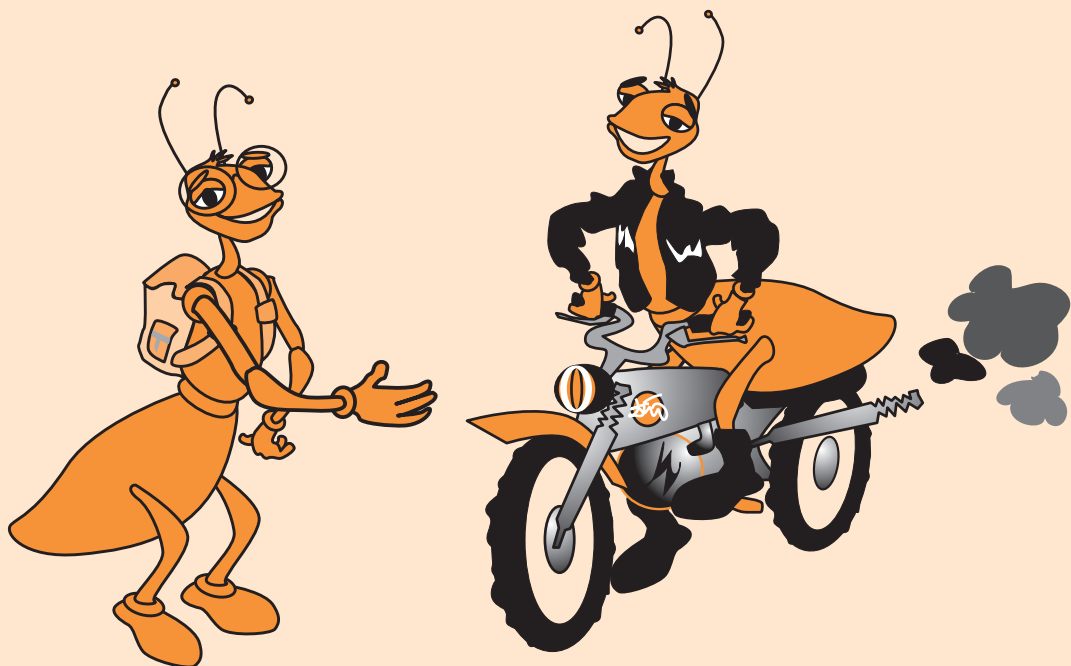
Dedicar más tiempo al estudio  Respetar las normas  Otras \_\_\_\_\_



Pedro tuvo un accidente de tráfico por subirse a la moto de un amigo que conducía borracho. Él no quería subir porque pensaba que su amigo no estaba en condiciones de conducir, pero como insistió y dijo que controlaba, subió.

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

**TU DECISIÓN:**



# Señala tu camino

Mis profesores me dicen....

Que debo seguir como lo hago normalmente, aunque estudiando un poco más en el IES

Debo mejorar muchas cosas y esforzarme muchísimo más. Tendré que estudiar y trabajar en el verano

Debo cambiar totalmente mi forma de plantearme los estudios y mi futura permanencia en el Instituto

Por eso estoy dispuesto a....

Seguir estudiando como hasta ahora para poder estudiar en un futuro un Ciclo Formativo o el Bachillerato, porque lo que yo quiero es:

.....  
.....  
.....  
.....

Plantearme mucho más en serio los estudios Prepararme y realizar las tareas que me propongan para superar mis dificultades porque lo que yo quiero es:

.....  
.....  
.....  
.....

A PESAR DE QUE REPITA, Comprender que aunque me hayan ido mal los estudios, no debo desanimarme, y quiero intentarlo de nuevo , y el año que viene

.....  
.....  
.....  
.....

Para solucionar las cosas que no dependen de mí les pediría.....

A MIS PADRES....

- 1).....  
.....
- 2).....  
.....
- 3).....  
.....

A MIS PROFESORES

- 1).....  
.....
- 2).....  
.....
- 3).....  
.....

## ANEXO I: ORIENTACIONES PARA ORGANIZAR EL CUADERNO DE CLASE

Usa cuadernos de **tamaño folio**, pueden ser de anillas, esto dependerá de lo que te indiquen tus maestros/as.

Pon tu nombre, tu curso y el nombre de la asignatura **en la portada** o en la primera hoja.

**Comienza en una hoja nueva cada tema o lección** para que forme un apartado, e incluye en ese apartado los apuntes y los ejercicios que se refieran a él. Si no tienes un cuaderno de anillas, pega en una hoja limpia del cuaderno las fotocopias que te entregue el maestro/a. Esto te ayudará a estudiar, ya que tendrás integrado todo lo que trate del mismo tema y no tendrás cada cosa en un sitio diferente.

**En la primera hoja de cada tema o lección** debes poner el número, título y una enumeración breve de las partes que tiene el tema. Con un solo vistazo puedes tener una idea rápida de los contenidos que tiene ese tema, por dónde vas y qué te falta.

**Antes de tomar los apuntes en el cuaderno**, reserva un espacio al comienzo de la hoja para poner la fecha, de esta forma podrás saber lo que hemos hecho en clase cada día y completarlo si un día no has podido asistir.

Debes escribir los apuntes con **bolígrafo**, aunque puedes utilizar alguna vez rotulador para subrayar títulos o algo que merezca la pena resaltar.

**Cuando te equivoques** en algo, puedes tacharlo de forma sencilla pero nunca haciendo borrones. A continuación, o encima, puedes indicar el nuevo dato. Si utilizas Típlex hazlo en pequeñas cantidades.

**Debes respetar los márgenes** de la hoja, dejando un espacio arriba - abajo y a ambos lados, sería algo así como enmarcar tu trabajo.

**Cuando cojas apuntes**, intenta poner con tus propias palabras y de forma breve lo que te dicte o explique tu maestro/a. Que no se te olvide copiar los esquemas y dibujos que el maestro/a hace en la pizarra mientras explica.


**Revisa** en casa tus apuntes y comprueba si hay algo que no entiendes o que te falta. En ese caso, complétalo con los apuntes de otro/a compañero/a o pregúntale al maestro/a al día siguiente, porque si algo que tienes copiado no tiene sentido o está incompleto, cuando estudies, no podrás entenderlo ni tampoco recordar.

**Dedica un tiempo** a revisar la ortografía, acentuación, puntuación y redacción de los apuntes, consultando en el diccionario aquellas palabras que no estás seguro/a cómo se escriben. En clase pregunta al maestro/a cuando tengas dudas.

**Recuerda** que el cuaderno debe estar a punto en todo momento, es decir, debe estar bien cuidado, limpio y bien organizado el trabajo que hayas realizado en él. ¡Ojo! el cuaderno dice mucho de cómo eres y se tiene en cuenta a la hora de subirte o bajarte las notas, los maestros lo revisan.

(Primera Hoja)

**LENGUA**



Nombre de tu maestro o maestra

Curso/Año escolar: 6ºA 2007/2008

Mi nombre: Agapito Sánchez Pérez

Fecha	Nº Páginas
<b>Título del tema</b>	
<b>Índice:</b>	
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____

**Apuntes:** Intenta resumir lo que dice tu maestro y pon el número y nombre de cada apartado en subrayado.

**Esquemas y dibujos:** Te dicen lo que tu maestro considera importante para el control y te ayudan a estudiar mejor.

**Mantenlo al día**, limpio y ordenado, sirve para la nota.





## ANEXO II: CÓMO ORGANIZAR LA AGENDA ESCOLAR (PARA PADRES)

"¿Mamá, puedo llamar a Oscar? -¿Para qué? -Es que no me acuerdo de los deberes que tengo para mañana. -¿Cómo? ¿Pero no te los has apuntado en la agenda?". Si una situación similar se repite varias veces, es probable que nuestro hijo necesite ayuda para organizar sus tareas escolares. La agenda escolar puede ser una importante herramienta tanto para los padres como para el alumno. Para el niño, será un eficaz instrumento para organizar su trabajo en casa. Para nosotros, un puente de comunicación con el tutor y una forma de ayudar a nuestro hijo a ordenar sus tareas.

-En los primeros cursos que use la agenda, léela con él con frecuencia y comentad juntos los deberes que ha de hacer.

-Es bueno proporcionarle pequeñas ayudas para precisar mejor lo que ha apuntado.

-Desconfía cuando ha de llamar con frecuencia a los amigos para que le expliquen los deberes pendientes.

-Ayúdale a que haga los deberes el mismo día que se los han puesto, aunque no le "toquen" para el día siguiente. Es uno de los secretos del éxito escolar.

-Ayúdale a que anote con precisión: estudiar no basta. Es importante comprender y memorizar los contenidos de las materias.

-En los primeros cursos, verifica si ha realizado lo que dice la agenda.

-Utiliza la agenda para comunicarte con el tutor, pero di también cosas buenas.

-No hagas mucho caso a dibujos y escritos en la agenda mientras estén dentro de unos límites, pero no debes dar por buenas las obscenidades.

-En cuanto tu hijo empiece la ESO, déjale que use la agenda que mejor le vaya. Lo importante es que la use, que la use bien y que sea efectiva para él.



## ANEXO III: ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR LA MARCHA ESCOLAR DE NUESTROS HIJOS E HIJAS (PARA PADRES)

### EL LUGAR DE ESTUDIO

El sitio de la casa donde nuestros/as hijos/as estudien y hagan los deberes escolares deben tener unas condiciones que faciliten su trabajo con el fin de alcanzar el mayor rendimiento:

- Debe ser **CÓMODO** y **SILENCIOSO**. La televisión apagada y la casa con los menos ruidos posibles, de ello depende su atención y concentración.
- Es preferible estudiar con la **LUZ DEL DÍA**.
- La habitación debe tener **TEMPERATURA** adecuada y ventilación.
- Una **MESA AMPLIA** donde quepa todo el material que necesita para trabajar.
- La **SILLA CÓMODA** y con respaldo recto.

### MOTIVACIÓN Y ESTUDIO

Las ganas e interés que tengan nuestros hijos para estudiar depende bastante de **NUESTRA ACTITUD** y **OPINIÓN** de la escuela y del esfuerzo. Debemos:

- **INTERESARNOS** por las actividades que realizan nuestros hijos en el colegio cada día.
- **VALORAR** el esfuerzo realizado más que los resultados negativos o positivos.
- **ANIMARLOS** a que participen en actividades extraescolares como: deporte, talleres...
- **DECIRLES** a menudo que "pueden", que "confiamos en ellos", que "podemos ayudarles".
- **COMPARTIR** sus preocupaciones, dificultades,... también sus éxitos. Escucharles.
- **MANTENER** frecuentes contactos con tutores/as y profesores/as.

### TIEMPO DE ESTUDIO

- Ayudarlos a **PLANIFICAR Y ORGANIZAR** el tiempo de estudio, para rendir más.
- Acostumbrarlos a tener una rutina de trabajo, unas **HORAS FIJAS** en la que cumplan la obligación de realizar sus tareas.
- SUPERVISAR** que esas rutinas se cumplan.
- Estudiar **CADA DÍA** un poco, es mejor que estudiar mucho algunos días. Es necesario ser constante.
- Es conveniente **NO DEJAR** el estudio para el final del día.
- Es imprescindible **PREPARAR** los controles con el tiempo necesario.

### OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Tenemos que procurar que nuestros hijos **LEAN** todos los días. Muchas veces será necesario que demos ejemplo.
- Hay que ayudarles que se sirvan por sí mismos, que sean **AUTÓNOMOS**, que cada vez dependan menos de nosotros. Animarles y aconsejarles, para que vayan también **RESOLVIENDO SUS DUDAS** por sí mismos.

