

CUADERNO DE **4<sup>o</sup>**  
**TUTORÍA** ESO

PARA ALUMNOS/AS DE



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



**CUARTO DE E.S.O.**

Elaborado por Grupos de Trabajo de Orientadores/as de Cádiz

## 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.

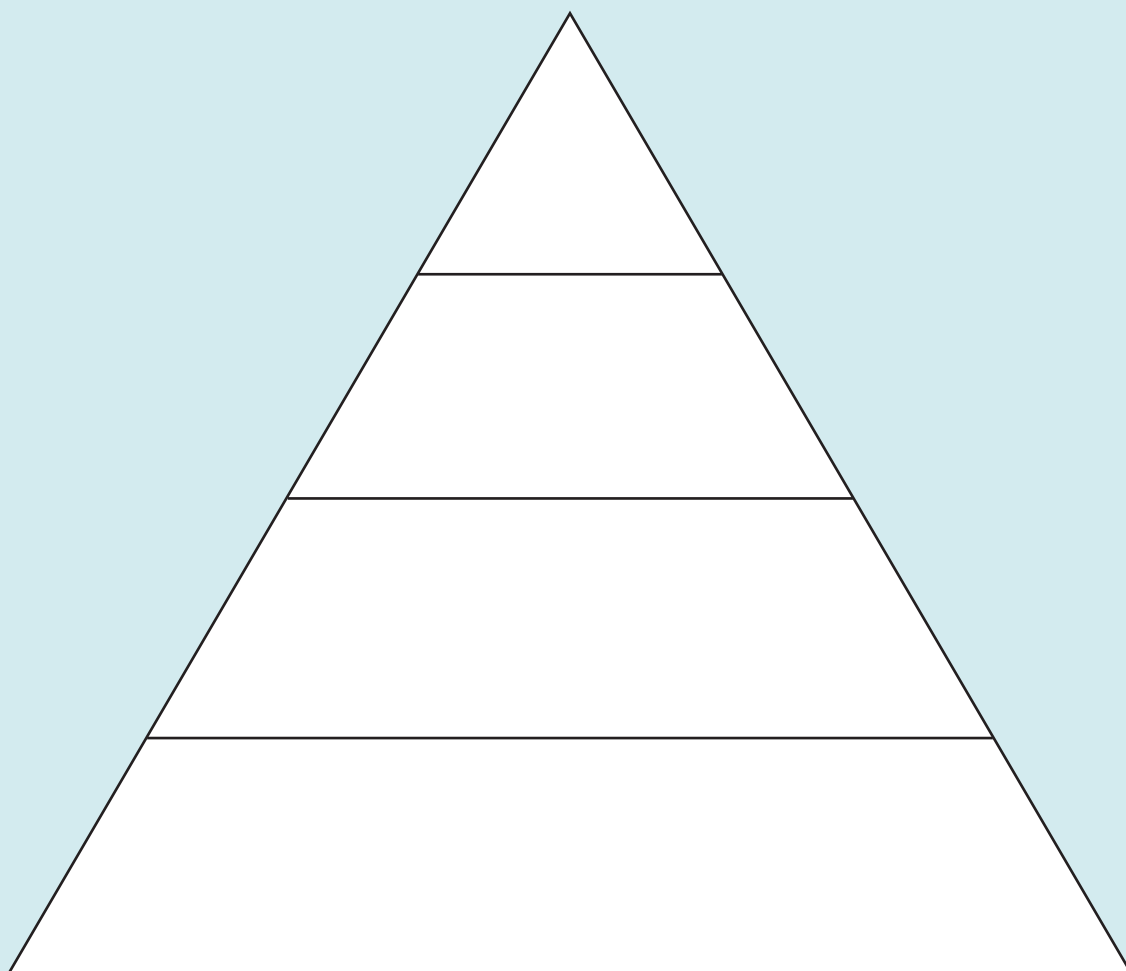
**Actividad nº 2:** Durante el debate, habréis estado poniendo ejemplos de valores vitales. Elige dos de ellos y describe una situación en la que se refleje el mismo.

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 .....



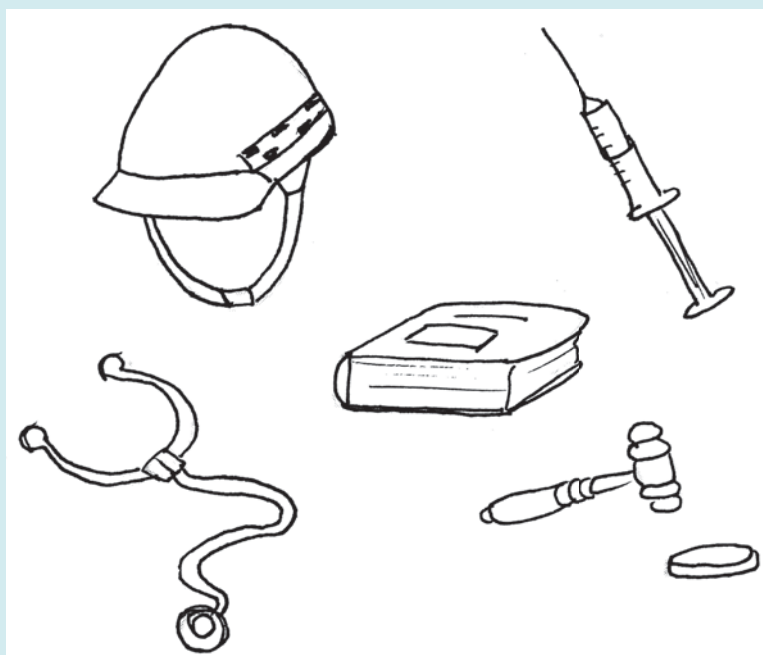
**Actividad 4:** A continuación te proponemos que elijas las dos profesiones que más te gustan y dos valores que creas que son necesarios para desempeñarlas. Después, comprueba si esos valores están en la parte superior de tu pirámide de valores.

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>

