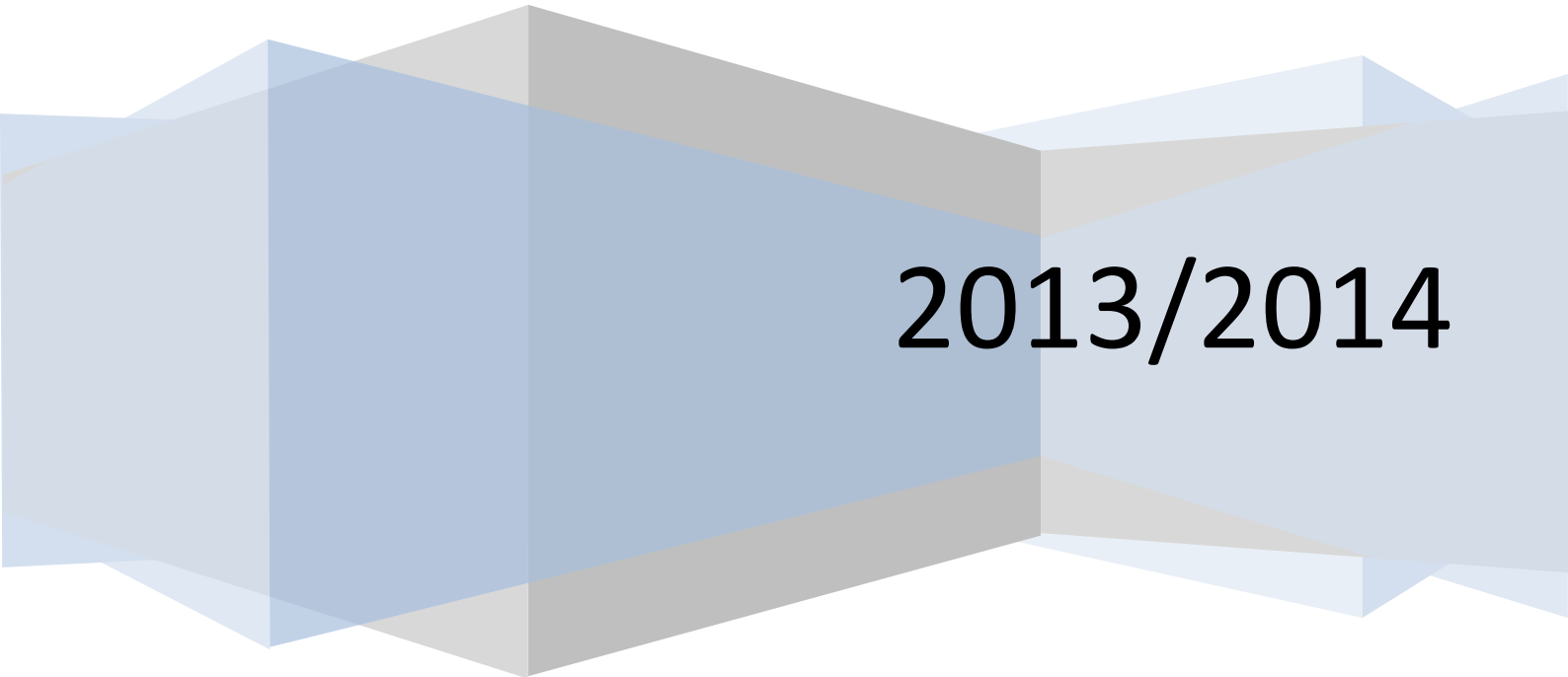


[Escribir el nombre de la compañía]

CUADERNO DE TUTORÍA

1º ESO

C.C. “MONSEÑOR MIGUEL CASTILLEJO”



2013/2014

BIENVENIDA A E.S.O.

El primer día de clase

De repente, se acabó el verano. Y empezó un nuevo curso, una nueva etapa que, bien mirado, no es muy diferente de la Liga de Fútbol. Y es que son muchas las semanas que los estudiantes tienen por delante para jugar los partidos, y muchas las sesiones de concentración en las que habrá que correr y sudar la camiseta. Al principio, y a modo de entrenamiento, las tareas de clase se convierten en partidos amistosos en los que las reglas del juego son flexibles y el ambiente es relajado.

Pero luego llegan los grandes encuentros, es decir, las evaluaciones, que es cuando se sube o baja puestos en la tabla. Los jugadores, nerviosos, por la tensión del momento, sólo piensan en el resultado. La afición, formada principalmente por familiares que en ocasiones *sudan más* que los propios jugadores, anima con su apoyo incondicional desde el graderío... descargando grandes dosis de adrenalina.

Para que la presente temporada saltes al césped motivado y con sed de triunfo, he aquí unos recursos:

1. Si consigues el ritmo adecuado desde el principio y eres capaz de mantenerte con regularidad, terminarás ganando. Mete goles y evita faltas.
2. Nunca des por perdido el partido. Siempre está el segundo tiempo, incluso los últimos minutos, en los que no pocas veces ocurren milagros.
3. Concentración, disciplina y obediencia al *técnico*, son las tres claves para triunfar en el terreno de juego.
4. No te quedes en el banquillo. Convince al entrenador de tú vales como el que más...
5. El equipo es fundamental. Hay que colaborar y apoyarse unos a otros. El éxito del equipo también depende del individual, por eso no debes descuidar la labor que te corresponde.
6. Aunque tengas tus preferencias, y destaques más en unas zonas que en otras, tienes que moverte por todo el campo, al igual que el balón.
7. Juega limpio, si no es así, tú serás el único perjudicado.
8. Persigue ser el máximo goleador en **todos** los encuentros, para ello prepárate a tope. Pon empeño en las áreas más deficientes buscando entrenadores personales, no esperes a quedarte en el banquillo.

Desde aquí, y a lo largo del curso, iremos dando algunas claves para que sepas con qué estilo de juego conviene afrontar cada encuentro, cómo se puede poner un poco de orden en el campo o cómo inflar el espíritu del equipo para meter muchos goles. Todo para que hagas un año glorioso. Cuando acabe la temporada, habrá que hacer balance...

ELECCIÓN DE DELEGADO/A

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO

La elección de delegado es una cuestión que hay que hacer de forma responsable, ya que su actuación va a ser influyente en la marcha de TU GRUPO. Para que reflexiones, detenidamente, antes de elegir un candidato, puntúa las cuestiones siguientes, de acuerdo con esta valoración:

5 es esencial, imprescindible que sea así.

4 es importante que sea así.

3 es indiferente, puede ser así o no.

2 perjudica algo que sea así.

1 es totalmente negativo que sea así.

EL DELEGADO DEBE SER	1	2	3	4	5
1. Popular; el más conocido de todos.					
2. Solidario; como delegado deberá anteponer los intereses del grupo a los suyos propios.					
3. Responsable; merecer la confianza del grupo y cumplir sus compromisos.					
4. Fiel a los compañeros; se pondrá siempre de nuestra parte, aunque no llevemos razón.					
5. Fiel a los objetivos y a las normas de convivencia que como grupo nos hemos fijado.					
6. Dinámico y con capacidad de iniciativa (proponer ideas y llevarlas adelante)					
7. Decidido (que no le asuste enfrentarse con nadie).					
8. Protestón (así estará siempre protestando a los profesores).					
9. Dialogante. El diálogo exige opinar, pero sobre todo saber escuchar.					
10. Una persona que respete a todos y se haga respetar.					
11. Sincero; no deberá manipular la información por intereses personales.					
12. Trabajador, buen estudiante que tenga presentes los intereses de la mayoría de los alumnos					

DECRETO 327/2010, DE 13 DE JULIO, POR EL QUE SE APRUEBA EL REGLAMENTO ORGÁNICO DE LOS INSTITUTOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

CAPÍTULO II: DELEGADOS DE GRUPO

Artículo 6.- Delegados y delegadas de grupo.

1. El alumnado de cada clase elegirá, por sufragio directo y secreto, por mayoría simple, durante el primer mes del curso escolar, un delegado o delegada de grupo, así como un subdelegado o subdelegada, que sustituirá a la persona que ejerce la delegación en caso de vacante, ausencia o enfermedad de acuerdo con el procedimiento que establezca el reglamento de organización y funcionamiento del centro.

2. Los delegados y delegadas colaborarán con el profesorado en los asuntos que afecten al funcionamiento de la clase y, en su caso, trasladarán al tutor o tutora las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.

3. El reglamento de organización y funcionamiento del instituto podrá recoger otras funciones de los delegados y delegadas de clase.

Perfil del Delegado de curso

En grupo reducido, con posterior puesta en común de todo el grupo, consensuar, a partir de la normativa estudiada y de la experiencia de otros cursos anteriores, los siguientes rasgos que ha de reunir un buen Delegado de curso:

1. Funciones y tareas principales que ha de desempeñar:

2. Problemas fundamentales que debe afrontar:

3. Cualidades y actitudes personales que debe reunir.

4. Fallos o cosas negativas que necesariamente debe evitar:

DEBERES Y DERECHOS.

NORMAS DE CONVIVENCIA.

Un conflicto no es, en sí mismo, ni bueno ni malo. Es la forma de encararlo que puede convertirlo en una oportunidad de crecimiento y de aprendizaje o, por el contrario, en un motivo para el enfrentamiento y la violencia. Abordar desde los primeros días de curso el tema de los derechos y deberes de los alumnos, así como la importancia de conocer y respetar las normas del centro, es una medida necesaria para mejorar la convivencia escolar. Se trata, en definitiva, de prepararse para enfrentarse a los conflictos de forma positiva.

Como bien sabéis formáis un grupo y como tal debéis cumplir unos deberes y unos derechos que os haga conscientes de lo que significa vivir en una sociedad democrática y libre.

Aquí te ofrecemos la oportunidad de reflexionar sobre ellas con el fin de que comiences a adquirir las responsabilidades propias de un verdadero ciudadano/a.

DEBERES DEL ALUMNADO

- a) El estudio, que se concreta en:
 - 1. La obligación de asistir regularmente a clase con puntualidad.
 - 2. Participar activa y diligentemente en las actividades orientadas al desarrollo del currículo, siguiendo las directrices del profesorado.
 - 3. El respeto a los horarios de las actividades programadas por el instituto.
 - 4. El respeto al ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros y compañeras.
 - 5. La obligación de realizar las actividades escolares para consolidar su aprendizaje que le sean asignadas por el profesorado para su ejecución fuera del horario lectivo.
- b) Respetar la autoridad y las orientaciones del profesorado.
- c) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales y la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa, así como la igualdad entre hombres y mujeres.
- d) Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del centro docente y contribuir al desarrollo del proyecto educativo del mismo y de sus actividades.

- e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el instituto.
- f) Participar en los órganos del centro que correspondan, así como en las actividades que éste determine.
- g) Utilizar adecuadamente las instalaciones y el material didáctico, contribuyendo a su conservación y mantenimiento.
- h) Participar en la vida del instituto.
- i) Conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía, con el fin de formarse en los valores y principios recogidos en ellos.

DERECHOS DEL ALUMNADO

- a) A recibir una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus adecuadas capacidades.
- b) Al estudio.
- c) A la orientación educativa y profesional.
- d) A la evaluación y el reconocimiento objetivos de su dedicación, esfuerzo y rendimiento escolar. A estos efectos, tendrá derecho a ser informado de los criterios de evaluación que serán aplicados.
- e) A la formación integral que tenga en cuenta sus capacidades, su ritmo de aprendizaje y que estimule el esfuerzo personal, la motivación por el aprendizaje y la responsabilidad individual.
- f) Al acceso a las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica educativa y al uso seguro de internet en el instituto.
- g) A la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como a la adquisición de hábitos de vida saludable, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.
- h) Al respeto a su libertad de conciencia y a sus convicciones religiosas y morales, así como a su identidad, intimidad, integridad y dignidad personales.
- i) A la igualdad de oportunidades y de trato, mediante el desarrollo de políticas educativas de integración y compensación.
- j) A la accesibilidad y permanencia en el sistema educativo.
- k) A la libertad de expresión y de asociación, así como de reunión.
- l) A la protección contra toda agresión física o moral.
- m) A la participación en el funcionamiento y en la vida del instituto y en los órganos que correspondan, y la utilización de las instalaciones del mismo.
- n) A conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- o) A ser informado de sus derechos y deberes, así como de las normas de convivencia establecidas en el instituto, particularmente al comenzar su escolarización en el centro.

Ya conoces tus deberes y derechos, comentadlos y proponed algunos deberes más para vuestra clase, ya que si os fijáis hay menor número de éstos que de derechos.

Otra de las cosas que caracteriza a un grupo es su organización, las normas que se siguen dentro del mismo.

Para que una norma sea útil debe ser conocida y aceptada por todas las personas, pero difícilmente se puede pretender esto si quienes tienen que cumplir las normas no participan en su elaboración.

A continuación os damos las **normas de convivencia del Centro** para que las conozcáis y cumpláis:

- Protección de los derechos del alumnado.
- El interés por desarrollar el propio trabajo y lo que se encomiende con responsabilidad.
- El cuidado en el aseo e imagen personal.
- El asistir a las actividades escolares puntualmente.
- La permanencia en el Centro durante la jornada escolar.
- La corrección en el trato social, en especial, mediante el empleo de un lenguaje correcto y educado.
- El respeto a la intimidad física y moral y a los bienes de los demás.
- La tolerancia ante la diversidad y la no discriminación por razón de sexo, raza, religión, nacimiento, discapacidad o situación personal o social.
- La actitud solidaria con los /as compañeros/as.
- Evitar los juegos violentos.
- La colaboración en las actividades escolares.
- Respetar el trabajo y la función de todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Prestarse al diálogo y tener una actitud positiva ante los avisos y correcciones.
- Entregar los justificantes de las faltas de asistencia formulados por los padres.
- Devolver los boletines de evaluación firmados por los padres.
- Utilizar adecuadamente el edificio, mobiliario, instalaciones y material del Centro y respetar la reserva de acceso a determinadas zonas del mismo.
- Ajustarse a las normas establecidas anualmente por el Claustro de Profesores de las que se les informa debidamente.
- Participar en la vida y funcionamiento del Centro.
- Estudiar con aprovechamiento, así como respetar el derecho al estudio de los compañeros.

-¡Móviles!:

-¡Internet y redes sociales!:

El cumplimiento de estas normas es muy importante, porque al hacerlo estamos favoreciendo y permitiendo que se respeten los derechos de las personas que nos rodean. Así, os proponemos que elaboréis vuestra normas de clase, que pueden tratar, por ejemplo; de cómo queréis que sean las relaciones entre vosotros, qué obligaciones debéis cumplir (no tirar papeles al suelo, cuidar y organizar periódicamente la limpieza de las mesas, etc) cómo se distribuirán las responsabilidades, cómo resolver los conflictos y todas aquellas que os parezcan que deban estar previstas como normas.

Podéis utilizar el “torbellino de ideas”, todos aportáis ideas y uno las anota en la pizarra, luego debéis analizar una por una, con la ayuda del tutor/a para decidir cuáles son las más útiles para organizar la convivencia en la clase, proponiendo las sanciones correspondientes por su incumplimiento.

Una vez terminado el proceso, las escribiréis aquí y realizaréis un mural de “normas y sanciones” que colocaréis en la clase.

NORMAS Y SANCIONES DE MI CLASE

1.-NORMA:

1.-SANCIÓN:

2.-NORMA:

2.-SANCIÓN:

3.-NORMA:

3.-SANCIÓN:

4.-NORMA:

4.-SANCIÓN:

5.-NORMA:

5.-SANCIÓN:

¿CÓMO ESTUDIO?

CUESTIONARIO INICIAL DE HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Responde con sinceridad rodeando la respuesta SÍ o NO; en caso de duda rodea la interrogación (¿?). Así sabrás cómo estudias actualmente y aquellos aspectos que puedes mejorar.

1. A veces he pensado en cómo podría mejorar mi rendimiento en los estudios pero no sé cómo hacerlo.	SÍ	NO	¿?
2. Me siento dispuesto/a a aprender algunas técnicas que me permitan aprovechar mi tiempo de estudio con mayor eficacia y aprovechamiento.	SÍ	NO	¿?
3. Suelo utilizar un método o sistema para llevar a cabo mis tareas de estudiante.	SÍ	NO	¿?
4. Tengo un sitio fijo para estudiar.	SÍ	NO	¿?
5. El lugar donde estudio no es de paso ni hay ruido.	SÍ	NO	¿?
6. Es siempre el mismo lugar.	SÍ	NO	¿?
7. La habitación es para mí solo.	SÍ	NO	¿?
8. Mi familia respeta mi tiempo de estudio evitando molestarme e interrumpirme.	SÍ	NO	¿?
9. Lo tengo todo muy bien ordenado.	SÍ	NO	¿?
10. Prescindo de escuchar música cuando trabajo.	SÍ	NO	¿?
11. La luz me llega por el lado contrario a la mano con la que escribo.	SÍ	NO	¿?
12. Mi mesa es amplia y la silla tiene respaldo y es cómoda.	SÍ	NO	¿?
13. Tengo un tablero de corcho donde coloco la programación y otras notas.	SÍ	NO	¿?
14. La temperatura es agradable, no hace frío ni calor.	SÍ	NO	¿?
15. Mi espacio de estudio carece de juguetes u objetos que me distraigan.	SÍ	NO	¿?
16. Utilizo el ordenador para distraerme jugando un rato y así descansar.	SÍ	NO	¿?
17. Tengo el ordenador en mi mesa para consultar las dudas que tenga.	SÍ	NO	¿?
18. Me conecto a internet con frecuencia.	SÍ	NO	¿?
19. El móvil lo tengo cerca para recibir las llamadas, etc.	SÍ	NO	¿?
20. Estoy continuamente comunicado con mis compañeros/as de clase, mediante el móvil, para resolver mis dudas.	SÍ	NO	¿?
21. Procuro mantener siempre limpia mi habitación.	SÍ	NO	¿?
22. Me dedico a estudiar dos horas al día como mínimo.	SÍ	NO	¿?
23. Estudio todos los días a la misma hora.	SÍ	NO	¿?
24. Estudio todos los días laborables sin que los profesores ni mis padres me lo indiquen.	SÍ	NO	¿?
25. Cuando algún día no puedo estudiar lo recupero durante el fin de semana.	SÍ	NO	¿?
26. Estudio según las dificultades que me plantea cada asignatura.	SÍ	NO	¿?
27. Tengo programado mi tiempo de estudio y lo respeto.	SÍ	NO	¿?
28. Hago un breve descanso después del estudio de cada asignatura.	SÍ	NO	¿?
29. Acostumbro a realizar una lectura rápida del tema que tengo que estudiar.	SÍ	NO	¿?
30. Comienzo estudiando el tema para después pasar a hacer los deberes.	SÍ	NO	¿?

31. Mi velocidad lectora es bastante buena.	SÍ	NO	¿?
32. Comienzo a estudiar las materias de dificultad media, luego sigo con las más difíciles y termino con las más fáciles.	SÍ	NO	¿?
33. Comprendo perfectamente todo lo que leo.	SÍ	NO	¿?
34. Suelo utilizar el diccionario cuando encuentro un palabra que no entiendo.	SÍ	NO	¿?
35. Antes de comenzar a estudiar procuro eliminar cualquier tipo de ansiedad o preocupación que me impida concentrarme.	SÍ	NO	¿?
36. Me es fácil poner atención en el estudio, no tengo ninguna dificultad en hacerlo.	SÍ	NO	¿?
37. Conozco alguna técnica de relajación que me ayude a tranquilizarme y concentrarme en el estudio.	SÍ	NO	¿?
38. Normalmente tomo notas en el margen izquierdo del texto, de las ideas principales de cada párrafo.	SÍ	NO	¿?
39. Estas notas las utilizo luego para hacer los esquemas y resúmenes.	SÍ	NO	¿?
40. En los temas que estudio siempre encuentro lo más importante sin la mayor dificultad.	SÍ	NO	¿?
41. Distingo fácilmente las ideas principales de las secundarias de cualquier texto.	SÍ	NO	¿?
42. Poseo algunos conocimientos sobre la memoria que me facilitan mucho la retención de lo que estudio.	SÍ	NO	¿?
43. Acostumbro a subrayar los textos teniendo en cuenta cuales son las ideas principales y cuales las secundarias.	SÍ	NO	¿?
44. Siempre elaboro esquemas de los temas que estudio	SÍ	NO	¿?
45. Como mínimo sé realizar dos tipos de esquemas.	SÍ	NO	¿?
46. Para elaborar los esquemas utilizo las notas al margen y el subrayado realizado con anterioridad.	SÍ	NO	¿?
47. Sé resumir perfectamente cualquier tema que caiga en mis manos.	SÍ	NO	¿?
48. Habitualmente hago resúmenes de los temas que tengo que estudiar.	SÍ	NO	¿?
49. Para elaborar los resúmenes utilizo las notas al margen y el subrayado realizado con anterioridad.	SÍ	NO	¿?
50. Los resúmenes que hago no suelen tener una extensión superior a un tercio del texto original.	SÍ	NO	¿?
51. En clase escucho con atención al profesor/a sin que haya nada capaz de distraerme.	SÍ	NO	¿?
52. Cuando en clase un profesor explica un tema distingo lo que es importante de lo que no es.	SÍ	NO	¿?
53. Siempre tomo notas de las explicaciones del profesor sobre cualquier tema	SÍ	NO	¿?
54. Mis apuntes son claros y los tengo perfectamente ordenados.	SÍ	NO	¿?
55. Repaso frecuentemente los temas trabajados en clase.	SÍ	NO	¿?
56. Terminó todas las tareas que me han quedado incompletas.	SÍ	NO	¿?
57. Hago todo lo posible por evitar tener que estudiar todos los temas el día antes del examen.	SÍ	NO	¿?
58. Tengo siempre a la vista el horario de las actividades de clase.	SÍ	NO	¿?
59. Tengo siempre a la vista el planing de exámenes.	SÍ	NO	¿?
60. Comprendo las preguntas en los exámenes.	SÍ	NO	¿?
61. Controló los tiempos de respuesta en los exámenes para que no me falte tiempo.	SÍ	NO	¿?

TÉCNICAS DE ESTUDIO

DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR

En una habitación que dispongáis para ello, si puede ser de tu uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones (televisión, cuarto de juegos de los hermanos, radio, etc.).

Ten una mesa de trabajo amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc. La luz que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha). Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo. Debes cuidar mucho la postura. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas. Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una reflexión sobre todo lo que vas a necesitar y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.). También es muy importante que sepas qué es lo que vas a hacer cada día y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no sólo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

A la hora de hacer tu horario piensa cual es el mejor momento para estudiar, según tus condiciones, y siempre empieza por las asignaturas más fáciles para pasar posteriormente a las más difíciles y terminar con otras también fáciles.

Las horas de ocio también son importantes, no te olvides de ellas. Debes dormir una media de 8 a 10 horas, es fundamental para luego rendir bien.

LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. NORMAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de vosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Pero existen muchos elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés con que estudiamos.
- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc. Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Pero podemos hacer algo para que estos factores nos influyan lo menos posible. Intenta motivarte. Piensa que lo que haces es para ti, sino ten por seguro que fracasarás. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en ti, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante.

También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones. Afronta los problemas. Búscalas una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, amigos. No te dejes derrumbar. También debes cuidar el ambiente donde estudias.

Cuida tu estado físico y tu descanso. No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte. La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica: con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento sacamos partido. Sé positivo tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido.

¡Te lo aseguro!

EL SUBRAYADO

El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto.

Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto.

No hace falta decir que existen teorías psicológicas de la percepción humana que fundamentan esta técnica, ya que está demostrado que la memoria se fija y recuerda más y mejor aquellas cosas que se resaltan.

Por esto, es necesario que no sólo conozcáis esta técnica, sino que también la dominéis y uséis. Su fundamento consiste en resaltar de otro color (se recomiendan colores vivos como el rojo o verde o los colores fluorescentes, aunque cansan más) aquellas series de palabras que tienen sentido y contenido propio semántico que con una lectura posterior de lo subrayado esto tenga sentido y se entienda el texto y se vean reflejados sus datos más relevantes. Por ello no es necesario subrayar artículos, conjunciones (solo en caso de engarces) preposiciones y si es conveniente subrayar sustantivos, verbos, adjetivos, fechas, nombres propios, etc. Es evidente que es una técnica algo difícil de llegar a dominar y requiere mucha práctica.

Para subrayar no se recomiendan más de dos colores y también se puede sustituir la "raya" por recuadros o corchetes para señalar párrafos enteros o frases que consideremos de capital importancia. Subraya si es necesario en tus libros (están para tu servicio y no para adornar) y en tus apuntes o fotocopias.

Es recomendable que el subrayado se realice a lo largo de la segunda lectura del texto o tema que tenemos que estudiar. Pero también se pueden ir señalando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

También tienes que ir acostumbrándote a escribir notas a los márgenes, en aquellos momentos en que no te queden claras algunas ideas o para completar con otros datos. Estas notas luego son muy beneficiosas ya que facilitan la comprensión y amplían conocimientos.

Como ya señalamos anteriormente, en la segunda lectura, reposada, comprensiva y analítica, es cuando debemos hacer estas operaciones y también es el momento de pararnos a comprender las gráficas, tablas, mapas o recuadros. En muchas ocasiones aportan gran cantidad de información de una manera reducida y clara que nos ayudan a comprender mejor lo que estamos leyendo y de una forma más directa. Pensemos que estamos estudiando un tema de economía acerca de las distintas producciones de un país. Si en esa página tenemos una gráfica de barras o por sectores con las cantidades y elementos que produce sabremos inmediatamente en que despunta y en cual otra es deficitaria.

LOS ESQUEMAS Y LOS CUADROS SINÓPTICOS

El esquema es una técnica que realmente tenemos muy olvidada pero que da mucho juego. No es una técnica sencilla ya que depende directamente de como se haya realizado el subrayado y la lectura.

Un esquema debe presentar las ideas centrales del texto, destacadas con claridad. Presenta de forma sencilla y lógica la estructura del texto. Debe tener una presentación limpia y clara. En el esquema se destacan los puntos principales del texto y los subapartados que consideres de interés. Se utilizan signos para destacar ideas, subrayado, las mayúsculas y minúsculas, colores y distintos tipos de letras. Escríbelo en términos concisos.

Para trabajar el esquema parte de la lectura analítica de un texto y de su posterior subrayado. Vete separando cada contenido por puntos, rayas y subrayados.

Mira si lo que has escrito expresa la idea completa del texto sin dejarte datos fundamentales. Puedes utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos. El esquema se escribe todo seguido y debe intentarse que ocupe el menos espacio posible. No existen nexos de unión de ideas sino, en ocasiones, flechas. No se deben escribir palabras sin contenido propio del texto que analizamos.

El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado. Por lo tanto a partir de un texto determinado puedes realizar las siguientes actividades:

- Localizar las ideas centrales del texto.
- Subrayar las palabras o frases que destaquen esas ideas. Subrayar sobre todo las palabras clave.
- Anotar al margen la idea central del texto y de los distintos párrafos.
- A partir de estas actividades hacer el esquema del texto, con el delante, ampliándolo con posteriores lecturas si es necesario.

Por otra parte el cuadro sinóptico es una variante del esquema que sobre todo se utilizará cuando existan datos muy concretos como fechas, nombres, cantidades y cuando un texto habla de los mismos elementos pero en distintas contextualizaciones. Su técnica es igual a la del esquema pero para su plasmación se confecciona un cuadro con las entradas que sean necesarias.

EL RESUMEN

Es una de las actividades más importantes y claves dentro del estudio. La puedes realizar después de tener hecho el subrayado y posteriormente a haber estudiado el tema, lección o texto. Tienes que intentar hacerlo sin volver a mirar lo que has leído, y si lo haces, lo menos posible. Este resumen debe ser breve pero completo con las ideas fundamentales y utilizando tu propio vocabulario y modo de estructuración de las oraciones. Redactado en forma personal. Tienes que utilizar partículas de enlace entre los distintos párrafos que produzcan la hilazón lógica entre los mismos. Es evidente que un buen resumen depende mucho de la comprensión del texto y de las veces que lo hayas leído (son recomendables tres; una rápida, otra lenta con subrayado y otra más lenta con memorización y análisis).

El resumen se utiliza para sintetizar el contenido de un texto que luego hay que comentar o estudiar. Facilita el mejor estudio de la lección y su comprensión y a su vez facilita la concentración mientras estudias. Con un buen conjunto de resúmenes de las distintas lecciones puedes realizar un repaso final muy positivo de lo que has estudiado.

Es conveniente que posteriormente al resumen lo leas varias veces y lo completes, si es necesario, con el texto delante. En principio, todo tipo de textos son válidos para practicar esta técnica.

El método: mínimo esfuerzo, máximo resultado.

Leer el tema una y otra vez hasta que se quede fijado en la memoria; copiar la lección en una libreta, punto por punto, con la esperanza de que así se aprenderá; leerlo todo en voz alta, mientras se pasea por la habitación, y de paso se trastornan los nervios de los vecinos de abajo... Las estrategias para estudiar son muchas y muy variadas, pero por supuesto no todas son efectivas.

En realidad, las llamadas técnicas de trabajo intelectual, más conocidas como técnicas de estudio, son unas potentes herramientas que permiten aprender lo máximo posible en el tiempo mínimo indispensable para lograrlo. Esta idea no se la acaban de creer los que todavía no las han probado: más bien piensan que el hecho de subrayar, esquematizar o resumir complica las cosas y alarga el proceso. En la práctica son muchos los estudiantes de primaria y ESO, por no hablar de los de bachillerato o incluso de la universidad, que no dominan un método eficaz a la hora de enfrentarse a las tareas académicas. Ojalá sea este el curso en el que estos escépticos se animen a descubrirlas. Los que estén dispuestos pueden probar con este sencillo método de cinco pasos.



No borres lo que ya sabes

Los repasos son fundamentales para pasar los nuevos datos desde la memoria a corto plazo hasta la memoria a largo plazo, donde quedarán fijados por un tiempo. Sin embargo, hay una situación en la que no debes repasar: justo las horas antes del examen. Al margen de que los nervios y la ansiedad dificultan la retención, los nuevos conceptos repasados pueden interferir con los ya memorizados, dando lugar al peligroso y temido *efecto borrado*.

El método estrella

Si hoy estás decidido a probar un nuevo método de estudio, ponte en marcha. Estás ya sentado en tu mesa de trabajo, con todo el instrumental delante y el libro abierto por la lección uno. ¿Por dónde empezar? Pues por el principio, claro:

1. **Lectura rápida del tema.** Este primer paso te servirá para saber de qué va la materia de estudio y para calcular el tiempo y esfuerzo que necesitarás invertir (según su extensión, dificultad del vocabulario o familiaridad de los contenidos). Todavía no te lances a subrayar, ya que te arriesgas a hacerlo mal y a retrasar, por tanto, todo el proceso. Tú sólo “échalo un ojo” y quédate con las ideas generales.
2. **Lectura comprensiva y subrayado.** Una vez que ya has captado las ideas generales de la lección, es el momento de hacer una lectura más profunda que te permita (ahora sí) ir subrayando los conceptos fundamentales. Este subrayado debe incluir:
 1. Los títulos, epígrafes y apartados generales.
 2. Las ideas principales y las secundarias (puedes utilizar el color rojo para las primeras y el azul para las segundas, por ejemplo).
 3. Los detalles importantes.
 4. Los nombres, los datos y las fechas relevantes.
 5. Un buen subrayado te tiene que permitir, con sólo su lectura, captar el significado de todo el texto
3. **Elaboración del esquema del tema.** Si has hecho bien el paso anterior, este te saldrá solo, ya que el esquema es la aplicación gráfica de lo subrayado. Se trata de que resumas, de forma estructurada y lógica, las ideas principales y secundarias que ya tienes destacadas. Este “esqueleto” te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo a la hora de asimilar los tediosos libros de texto. Pero debes asegurarte de que cumpla estas condiciones:
 - Ser breve y facilitar la comprensión
 - Utilizar lenguaje fotográfico.
 - Seguir un orden lógico en la presentación de las ideas.

- Facilitar una visión rápida, global y jerarquizada.
4. **Memorización.** A estas alturas ya conoces bien la estructura del tema, pero te falta retener las ideas principales y secundarias en la memoria. Con el esquema delante, esta tarea es mucho más sencilla. Debes leerlo tres o cuatro veces, intentando conectarlo con lo que ya sabes, recurriendo a técnicas de asociación o a imágenes mentales. También puedes recurrir a las reglas mnemotécnicas, en las que puedes profundizar.
 5. **Repaso.** Es el gran secreto para luchar contra el olvido. De hecho, si no llegas a este último punto no te servirán para nada los pasos anteriores: Ebbinghaus ya demostró que la mayor parte de lo que se aprende se olvida en las primeras 24 horas. Y a lo largo de los siete días siguientes se sigue olvidando mucho. Así que cuenta con que, si no repasas, no te vas a acordar de nada.

Esa es la razón por la que el paso anterior y este deben ir juntos: después de repasar, recuerda lo que has memorizado para constatar lo que sabes y lo que no. El número de repasos va a depender de la proximidad o lejanía del examen.

Si has realizado bien los cinco pasos, a estas alturas ya te debes de saber la lección, así que ya puedes dedicarte a otra cosa... Mañana, cuando te pregunten, sabrás contestar con seguridad: el esquema ya está grabado en tu cabeza.

Algunas precauciones:

Aunque hayas estado toda la tarde estudiando en tu habitación, al día siguiente no te vas a acordar de nada si:

- Memorizas sin comprender,
- Te falta atención y concentración,
- No sigues un método de estudio,
- Te has olvidado de repasar,
- No has conectado esa nueva información con lo que ya sabías,
- Tienes la televisión a todo volumen,
- Hablas cada dos por tres por el móvil,
- Estás excesivamente nervioso.

ACTIVIDADES:

1.- ¿Tienes un método de estudio que sea rápido y eficaz? Coméntadlo entre los compañeros/as de clase y anotadlo.

2.- De los pasos que hemos enumerado, ¿cuál o cuáles de ellos no haces? ¿Por qué?

3.- Aplicad “el método estrella” a esta sesión de tutoría, para que se quede registrado y memorizado.

4.- Realizar un registro de aquellas técnicas de estudio de las que necesitéis más información.



TAL COMO SOMOS

"La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito" (Emerson).

DEBES SABER...

*Que el autoconcepto es el conocimiento de tus propias capacidades y de tu valía personal

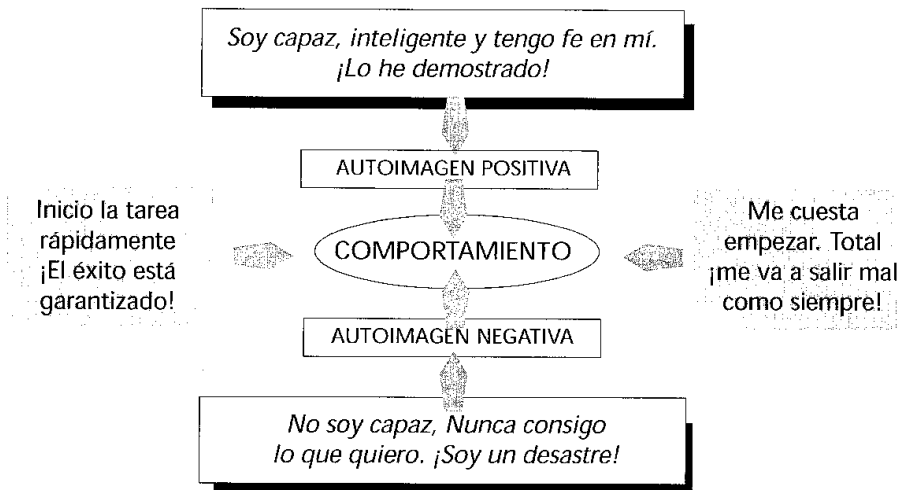
*Que si dicho conocimiento es positivo, Tú tendrás MAYOR ILUSIÓN, MAYOR CAPACIDAD DE ESFUERZO, Y MAYOR RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN en caso de no obtener unos resultados muy positivos en tu trabajo, es decir, estudiar.

*Que tú autoestima afecta a todas las facetas de tu vida.



Ejercicios para conocerme:

Observa este gráfico.



Cómo habrás observado, hay dos opciones o caminos para interpretarlo, ¿con cuál de ellos te identificas tú?

Explica por qué, y di situaciones concretas en las que te has sentido con una autoimagen determinada ¿qué has hecho para superarte? ¿qué has hecho para reconocer tu esfuerzo y tu trabajo?. Escríbelo.

Esta autoimagen hace que nuestra autoestima sea positiva o negativa, llegándonos esta percepción desde el exterior con expresiones verbales que nos afectan de tal o cual forma. Por eso, es importante que desarrollemos la capacidad de expresar quejas sin dañar a otros. Para ello, vamos a tener en cuenta estas condiciones:

- Ser sinceros.
- Dejar claro cuál es el problema.
- Indicar a la otra persona lo que debe hacer para solucionarlo.
- Nunca usar insultos o calificativos que ofendan, controlando el tono de voz empleado.

Corrige las siguientes frases y comentadlas en clase:

→ Incorrecta: ¡No hables así de tu hermano! ¡Eres antipático y maleducado!

Correcta: No tienes por qué hablar tu hermano de esa forma. Seguramente que a ti tampoco te gusta que te traten así. Si tienes que decirle algo hazlo de buenas maneras.

→ Incorrecta: ¡Otra vez lo estropeaste todo! ¡Eres un descuidado y un tonto!

Correcta:

→ Incorrecta: ¡Mira que notas has sacado!. Pareces tonto...

Correcta:

→Incorrecta: Te he dicho veinte veces que te vayas a dormir. ¡Mañana estás castigado sin salir!

Correcta:

PREPARACIÓN DE EXÁMENES

A la hora de preparar un examen es preciso tener en cuenta los siguientes aspectos:

Antes del examen

- Planifica la preparación del examen con suficiente antelación.
- Utiliza las técnicas que hemos comentado en otra sesión.
- Memoriza una vez que has comprendido.
- Anota por escrito la hora, duración, tipo de examen y la fecha.
- Mantén una actitud positiva (¡Puedes hacerlo bien!).
- Intenta estar relajado en los días anteriores, especialmente el día inmediatamente anterior.

Durante el examen

- Lee detenidamente todas las preguntas detectando las palabras clave.
- Tienes que hacer una distribución del tiempo adecuada a las características de cada pregunta.
- Conviene comenzar por aquellas preguntas que sabes muy bien.
- Antes de empezar con una pregunta prepara un guión de la misma o piensa en los aspectos que vas a desarrollar y el orden.
- Si estás tan nervioso/a que te encuentras bloqueado relájate, piensa que lo vas a poder hacer y cuando estés menos nervioso comienza por lo más fácil.
- Es muy importante que cuides la presentación del examen y que contestes a todas las preguntas.

Después del examen

- Revisa el examen una vez que te lo devuelvan corregido. Es importante que observes en qué aspectos has cometido algún error.
- Si tu profesor no lo corrige en clase debes hacerlo tú en casa.
- Intenta superar tus dificultades antes del próximo examen.

TEST DE TRES MINUTOS

1. Lea muy bien todo antes de hacer nada.
2. Ponga su nombre en la esquina derecha del papel
3. Subraye la palabra nombre.
4. Dibuje cinco cuadrados pequeños en la esquina izquierda de arriba.
5. Ponga una “x” en cada cuadrado de los que ha dibujado.
6. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadrado.
7. Firme debajo del título de esta página.
8. Después del título escriba “si, si, si”.
9. Dibuje un círculo alrededor de la frase número siete.
10. Ponga una “x” en la parte inferior izquierda de esta página.
11. Ponga un triángulo alrededor de la “x” que acaba de dibujar.
12. Por la parte de atrás de esta página multiplique 70×70 .
13. Dibuje un círculo alrededor de la palabra “papel” de la pregunta número dos.
14. Diga en voz alta su nombre al llegar a este punto del test.
15. Si cree que ha seguido correctamente las instrucciones grite “lo he hecho”.
16. En la parte de atrás de este papel sume $107 + 278$.
17. Dibuje un círculo alrededor de la respuesta de la pregunta anterior.
18. Cuente en voz alta de 1 a 10 hacia atrás.
19. Haga tres agujeros en su papel con la punta del lápiz o bolígrafo puesta aquí.
20. Si es la primera persona que llega a este punto grite “soy el primero en seguir las instrucciones”.
21. Subraye todos los números pares a la izquierda de esta página.
22. Ahora que ha terminado de leer cuidadosamente, responda sólo a las preguntas uno y dos.

¿APROBADO O SUSPENSO?

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Valora de 1 (Muy poco) a 5 (Mucho) los siguientes aspectos:

		Muy poco					Mucho				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	La clase suele estar limpia y ordenada										
2.	Solemos respetar el mobiliario y los materiales de la clase										
3.	La convivencia y la relación del grupo es buena										
4.	Se respetan las opiniones de los compañeros										
5.	En la clase existe un clima de trabajo adecuado										
6.	A la mayoría de mis compañeros los veo interesados en el estudio										
7.	Las asignaturas que me resultan más difíciles son (¿Por qué?): _____ _____										
8.	Las áreas o materias más interesantes han sido: _____ _____										
9.	De las actividades desarrolladas a lo largo del trimestre las más atractivas han sido: _____ _____										
10.	Problemas importantes que han surgido durante el trimestre: _____ _____										
11.	Propuestas y sugerencias que debe presentar el _____ de la clase en la Junta de evaluación: _____ _____										

De los errores también se aprende

Seguro que conoces esta fábula de Esopo (antiguo fabulista griego, 620-560 a.C.). No obstante, te ruego que la leas despacio.

La liebre y la tortuga

Cierto día una liebre se burlaba de la lentitud con que caminaba una tortuga. Pero ésta, riéndose, le replicó:

—Puede que seas veloz como el viento, pero yo estoy segura de poder ganarte una carrera —le dijo.

Y la liebre, totalmente segura de que aquello era imposible, aceptó el reto, y propusieron a la zorra que señalara el camino y la meta.

La liebre, muy divertida, aceptó. Confiada en su ligereza, dejó partir a la tortuga y se quedó mirando cómo caminaba. ¡Vaya si le sobraba a ella tiempo para ganar a tan ridícula criatura!

Pasito a pasito, y tan ligera como pudo, la tortuga siguió el camino. La liebre se quedó dormida. ¡Tan tranquila se sentía! Pero, de pronto despertó y se dio cuenta que el tiempo había pasado sin sentirlo; la tortuga debía estar ya lejos. Entonces, echó a correr con su acostumbrada ligereza, pero era demasiado tarde: la tortuga atravesaba en ese momento la línea de llegada. Había ganado la apuesta.

PIENSA:

1. Todas las fábulas tienen una moraleja: ¿sabrías tú sacar la moraleja de esta fábula?

2. En Pedagogía se suele utilizar esta fábula para hablar de alumnos-liebre y alumnos-tortuga. ¿Cuáles son las cualidades y actitudes que caracterizan a cada uno de esos dos grupos de alumnos?

¿Liebre o tortuga?

3. ¿Tú qué tipo de alumno te consideras, alumno-liebre o alumno-tortuga?
¿Por qué?

Claves del éxito

4. Algunas de las claves del éxito en el estudio son:

- **El orden.**
- **La disciplina.** Ser disciplinado significa respetar y cumplir las normas y compromisos adquiridos con los demás y con uno mismo.
- **El trabajo diario.**
- **La constancia.** Ser constantes es perseverar en el empeño, no desanimarse jamás.

SACA CONCLUSIONES:

¿En cuál o en cuáles de ellas debes insistir más para tener éxito en tus estudios?

AMIGOS PARA SIEMPRE

- Lee y comenta el significado de los siguientes pensamientos:

«No dejes crecer la hierba en el camino de la amistad.»

PLATÓN

«Un amigo fiel es un alma en dos cuerpos.»

ARISTÓTELES

«Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano.»

DEMETRIO

«Un amigo es uno que lo sabe todo de ti y a pesar de ello te quiere.»

HUBBARD

«Tómate tiempo en escoger un amigo, pero sé más lento aún en cambiarlo.»

B. FRANKLIN

«Amigos Verdaderos son los que vienen a compartir nuestra felicidad cuando se les ruega y nuestra desgracia sin ser llamados.»

DEMETRIO DE FALEREA

«El victorioso tiene muchos amigos, el vencido buenos amigos.»

«Amigo del buen tiempo, múdase con el viento.»

Refrán

«Amigo de muchos, amigo de ninguno.»

Refrán

«Los amigos ciertos son los probados con los hechos.»

Anónimo

- ¿Qué pensamiento o frase de las anteriores te ha llamado especialmente la atención?

- ¿Qué conclusiones sacarías después de haber leído y comentado las expresiones anteriores?

LA AMISTAD: NECESIDAD DE LA VIDA HUMANA

La amistad es una de las facetas más características del ser humano. La amistad nos lleva a compartir la vida con los demás. A aprender de ellos. A sentirnos acompañados. A disfrutar juntos. A no sentirnos solos cuando las cosas nos van mal. La amistad es la argamasa fundamental de la vida humana que une naciones, pueblos, familias, personas, mentes, voluntades... Gracias a ella se han unificado fuerzas, añadido voluntades y esfuerzos para hacer las cosas más grandes y bellas de la historia. Por amistad se ha hecho lo mejor y por enemistad lo peor de la existencia de los hombres.

La amistad constituye un lazo de unión entre cada uno y los demás en cuya ausencia la persona no se siente a gusto, no crece ni madura, se enrarece y encierra en sí misma hasta incluso llegar a la autodestrucción. Todo porque la amistad es:

- a. Una **necesidad psicológica de primer orden**. Si no está satisfecha, si no se ofrece y no se es correspondida en ella, la persona se resiente y no crece. La necesita el niño al jugar y buscar a otros niños con quien jugar. La necesita el adolescente: sin su pandilla o grupo de amistades afines por la edad, los gustos, los problemas... se siente solitario y privado de compañía, en el despertar de la vida. También, el joven siente y busca la amistad de los otros para hacer deporte, salir, divertirse, intercambiar ideas, opiniones... los adultos, que se asocian y buscan a los demás para encontrar apoyo y consejo, o para disfrutar del intercambio de experiencias, problemas, compartir el tiempo de ocio...
- b. La amistad es una respuesta a la **necesidad de afecto** que todos tenemos. Necesitamos que alguien escuche nuestros sentimientos. Necesitamos cercanía, compartir, estar junto a alguien, sentir su simpatía, afecto y apoyo. Quien se ve situado en la soledad y el individualismo se aísla, enrarece e incluso enferma.
- c. La amistad satisface la **necesidad de pertenencia** a un grupo. Las personas no vivimos solas. Lo hacemos en una familia, un pueblo, un barrio, un colegio... Nos afiliamos a un club de fútbol, una asociación de vecinos, un partido político, una confesión religiosa, un grupo deportivo... Necesitamos pertenecer a un grupo –necesidad de asociación– en el que sentirnos a gusto, acogidos, escuchados, apoyados.
- d. La amistad favorece nuestra **necesidad de comunicación**. Todo lo que llevamos por dentro y agrada o preocupa necesita salir al exterior. Nuestras ideas, nuestros sentimientos, nuestros problemas, nuestros deseos... no pueden encerrarse, ya que nos harían explotar, necesitan salir al exterior. Por eso, nos sentimos satisfechos y aliviados cuando alguien nos escucha, nos entiende, nos comprende. Mediante la comunicación nos relacionamos con

los demás, salimos de nosotros mismos y nos encontramos con los otros, dialogamos, nos enriquecemos mutuamente y disfrutamos de su amistad al comunicarnos.

Llegados a este punto y después de lo expuesto, permíteme una pregunta: ¿has pensado, alguna vez, lo que sería de ti sin la amistad de tus padres, de tus hermanos, de tus amigos, de tus profesores y colegas?... Pues serías un individuo solitario, melancólico, encerrado en ti mismo, que no podría madurar ni ser feliz, porque la existencia humana no es tal, si no es compartida amigablemente con los demás.

Pero no te engañes: Es preciso descubrir la grandeza de la amistad, cuidarla y cultivarla para que llegue a ser verdadera, saber darla y saber merecerla. Tarea no fácil y de máxima delicadeza porque suele ser muy frágil y se rompe fácilmente.

- **Escribe cinco razones para demostrar lo importante que es la *amistad* para alguien como tú:**

1. _____

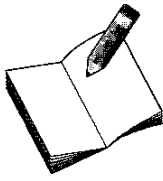
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Acudiendo a las fuentes



- **Cada grupo busca o cita una de las actividades que se mencionan referidas a la amistad:**

- Poesías que traten de la amistad.
- Novelas que ensalcen la amistad.
- Películas cuyo argumento es la amistad.
- Canciones con la amistad como tema.
- Testimonios de personas que han vivido intensamente la amistad.

Cualidades y actitudes que favorecen la amistad

- **En grupo reducido comenta algunas de las cualidades o actitudes que son propias y deben ponerse en juego para conocer y mantener una verdadera amistad:**

- sinceridad
- fidelidad
- generosidad
- cordialidad
- escucha
- comunicación
- respeto
- afecto
- etc.

- **En grupo reducido expón algunos de los defectos que rompen o deterioran la amistad:**

- envidia
- traición
- egoísmo
- antagonismo de caracteres
- dogmatismo
- manipulación
- etc.

Comprometiéndonos...

- Después de todo lo dicho, leído y expuesto es preciso sacar conclusiones. Contesta a continuación: entre vosotros, ¿qué cualidades favorecen y son necesarias para conseguir y mantener la amistad entre amigos verdaderos?

- ¿Qué es lo que más perjudica y rompe la amistad entre vosotros? Haz una relación de estos factores, rellenando los siguientes espacios:

A NUESTRA AMISTAD...

Le favorece...	Le perjudica...

Concretando más...

- Escribe lo *positivo* y *negativo* que esperas/rechazas en un verdadero y buen amigo:

EL VERDADERO AMIGO...

Positivo	Negativo



REPARTO DE TAREAS, ¿QUIÉN HACE QUÉ?



Así compartimos

A. Encuesta y aplicación: Cada uno de vosotros va a llevar a cabo una encuesta, aplicándola en el entorno en el que se mueve, acerca de cómo se distribuyen las tareas del hogar y se comparten las responsabilidades. Cada uno ha de aplicarla, al menos, a seis personas, tres hombres y tres mujeres.

Hombre

Mujer

Años

Estado civil: Soltero/a

Casado/a

Divorciado/a

Nº de hijos:

Trabaja fuera de casa: Sí No

Profesión:

- 1.- En casa, ¿quién hace la cama habitualmente?
 - A. La mujer
 - B. El hombre
 - C. Cada uno se hace la suya
- 2.- ¿Quién cocina a diario?
 - A. La Mujer/la madre
 - B. El hombre/el padre
 - C. Cada uno se hace su comida cuando llega
- 3.- Cuando hay una reunión en el Centro Escolar de sus hijos, ¿quién acude habitualmente?
 - A. La madre
 - B. Los dos (padre y madre)
 - C. No tengo hijos en edad escolar
- 4.- ¿Quién es el que pone la mesa y/o la recoge habitualmente?
 - A. Cada semana/día lo hace uno distinto
 - B. La madre
 - C. El padre
- 5.- ¿Quién pone la lavadora y/o el fregaplatos habitualmente?
 - A. Cada semana/día lo hace uno distinto
 - B. La madre
 - C. El padre
- 6.- ¿Quién plancha en casa habitualmente?
 - A. Siempre la madre o la asistente
 - B. Se lleva a la tintorería
 - C. Cada uno se plancha su ropa
- 7.- ¿Quién hace habitualmente la compra?
 - A. La madre
 - B. El padre
 - C. Los dos conjuntamente
- 8.- ¿Quién planifica las vacaciones y los viajes de la familia?
 - A. La madre
 - B. El padre
 - C. Los dos conjuntamente
- 9.- ¿Quién toma habitualmente las decisiones importantes en la casa (desembolso, colegio de los hijos, etc.)?
 - A. La madre
 - B. El padre
 - C. Los dos conjuntamente
10. Si ambos trabajan, ¿quién gana más?
 - A. La mujer
 - B. El hombre
 - C. Más o menos igual, de acuerdo al trabajo

Nota: A estas preguntas se pueden incorporar otras, hasta 15, si así lo decide el grupo. También se pueden modificar o suprimir algunas de las preguntas. Una vez decidido, se hacen las fotocopias necesarias.

B. Tabulación y análisis: Una vez aplicada, se forman grupos de no más de 5 personas. Cada grupo tabula los resultados de las encuestas y los analiza.

Plantilla para recoger los datos:



Nº	Respuesta A	Respuesta B	Respuesta C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

C. Puesta en común y debate: una vez unificados los resultados del grupo-clase, se abre un debate en torno a ellos. Modera el tutor asistido por los coordinadores de cada grupo que irán anotando las aportaciones de los compañeros para redactar unas conclusiones finales.

- ¿Esperabais estos resultados? ¿Qué es lo que más os ha sorprendido?
- ¿Concuerdan estos resultados con lo que vosotros observáis en la vida diaria, en vuestra casa y en el entorno en el que os movéis?
- ¿Creéis que hay consenso en las parejas a la hora de distribuirse las tareas en el hogar?
- ¿Por qué tiene que ser generalmente la mujer la que asuma la mayoría de las tareas, aunque trabaje fuera del hogar?
- A pesar de todo, ¿Creéis que es cierta esa expresión que se dice “en casa manda la mujer”?
- ¿Crees que tu familia condiciona el hecho de ser hombre o mujer a la hora de elegir tus estudios y carrera?
- ¿Por qué las mujeres suelen optar por un tipo de profesiones y los hombres por otras?
- ¿Creéis que las profesiones que suelen ejercer las mujeres están peor pagadas y peor consideradas que las que suelen ejercer los hombres?

Conclusiones:

UNA NUEVA OPORTUNIDAD. 2ª EVALUACIÓN

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

• Valora de 0 a 5 los siguientes aspectos:

0 = Ha empeorado
1 = Ha mejorado muy poco
2 = Ha mejorado poco
3 = Regular
4 = Ha mejorado bastante
5 = Ha mejorado mucho

	1	2	3	4	5
1. Ha mejorado la limpieza y el orden de la clase					
2. Hemos respetado más el mobiliario y los materiales de la clase					
3. La convivencia y la relación del grupo han mejorado					
4. Se han respetado más las opiniones de los compañeros					
5. En la clase ha mejorado el clima de trabajo					
6. A la mayoría de mis compañeros los veo más interesados en el estudio					
7. En la primera sesión de evaluación acordamos: (Breve resumen de los acuerdos tomados)					
8. ¿Cómo se han cumplido esos acuerdos? En caso negativo, indica las causas que han motivado el incumplimiento de los mismos:					
9. De las actividades que se han desarrollado a lo largo del trimestre, las más interesantes han sido:					
10. ¿Han surgido nuevos problemas o dificultades en el grupo? ¿Cuáles?					
11. Propuestas y sugerencias que debe presentar el _____ de la clase en la Junta de evaluación:					

A continuación, participa en el debate que abra tu tutor sobre los aspectos planteados en el cuestionario

De los errores también se aprende

El español Félix María de Samaniego (1745-1801) escribió un conjunto de fábulas morales tan bonitas como la que puedes leer a continuación.

EL ZAGAL Y LAS OVEJAS

*Apacentando un zagal su ganado,
gritó desde la cima de un collado:
«¡Favor! Que viene un lobo, labradores».
Éstos, abandonando sus labores,
acuden prontamente
y hallan que es una broma solamente.
Vuelve a llamar, y temen la desgracia;
segunda vez los burla. ¡Linda gracia!
Pero, ¿qué sucedió la vez tercera?
Que vino en realidad la hambrienta fiera.
Entonces el zagal se desgañita,
y por más que pateo, llora y grita,
no se mueve la gente escarmentada
y el lobo le devora la manada.
¡Cuántas veces resulta de un engaño,
contra el engañador el mayor daño!*

En las dos últimas líneas, Samaniego sintetiza la lección moral (moraleja) de la fábula: **tanto bromeó el joven pastor con «que viene el lobo», que cuando vino de verdad, sus compañeros no le hicieron caso y el lobo le devoró el rebaño.**

- **¿Sabrías aplicar la moraleja de la fábula al momento actual del curso académico: final de la segunda evaluación y con unas calificaciones...?**

Para que al final de curso no te «pillen despistado», valora los resultados de la segunda evaluación en la página siguiente.

• **Analiza los resultados académicos de la 2.ª evaluación:**

1. Áreas o materias en las que has sido calificado positivamente:

2. Áreas o materias en las que has sido calificado negativamente:

3. ¿Qué debes mejorar para obtener un rendimiento más positivo?

4. Sería muy conveniente que lo consultaras con el tutor o con el profesor que corresponda.

JUEGOS DE MISTERIO

Haced grupos para resolver los siguientes misterios:

1.- Hay 8 coches de marcas y colores diferentes, que están alineados para salir en carrera. Hay que establecer el orden en que están dispuestos, basándose en las siguientes informaciones:

- El Ferrari está entre los coches rojo y ceniza.
- El coche ceniza está a la izquierda del Lotus.
- El McLaren es el segundo a la izquierda del Ferrari y el primero a la derecha del coche azul.
- El Tyrell no tiene ningún coche a su derecha y está a continuación del coche negro.
- El coche negro está entre el Tyrell y el coche amarillo.
- El Shadow no tiene ningún coche a su izquierda; y está a la izquierda del coche verde.
- A la derecha del coche verde está el March.
- El Lotus es el segundo a la derecha del coche crema y el segundo a la izquierda del coche marrón.
- El Lola es segundo a la izquierda del Iso.

Solución:

2.- En un castillo encantado viven seis personajes: El rey, la reina, el príncipe, la princesa, la dama de la princesa y un fantasma. Los habitantes del castillo pueden estar en este momento juntos o separados, en uno de estos lugares: La almena, la ventana alta, la ventana baja o la puerta.

Nos urge localizarlos para avisarles dónde está el fantasma. El único que nos puede dar pistas es el bufón del rey, que como hombre astuto, ha huido del castillo y ha dejado este mensaje en clave.

En grupos debéis deducir en el menor tiempo posible dónde están las personas del castillo y el lugar dónde está el fantasma en este momento. El bufón dice que...

- El fantasma ha celebrado la luna engulléndose un ratón; y en este momento dormita más arriba que el rey.
- El príncipe está entre la dama y la reina; viendo bailar a la princesa.
- El rey está entre el fantasma y la princesa.
- La dama está más abajo que la princesa
- El rey y la reina están juntos estudiando inglés.

Solución:



DESCUBRIENDO LAS PROFESIONES

En esta parte del cuaderno nos vamos a ocupar de acercarnos al conocimiento del _____ de las profesiones.

El objetivo fundamental que buscamos es que para cuando acabéis vuestros _____ seáis mejores _____, más _____, preparados para ser buenos profesionales en los distintos campos laborales.

Pero además una meta importante de nuestro paso por la _____ es encontrar un buen _____. A la vez, diremos, que uno de los objetivos de la ESO es que el alumnado vaya conociendo el mundo del trabajo y los caminos por los que a través del sistema educativo, puede llegar a integrarse en la sociedad por medio del trabajo.

Los trabajos o las _____ son algo que va cambiando con el _____, algunos campos profesionales, como la informática y la tecnología _____, están creciendo muy _____ y ofrecerán muchas oportunidades de trabajo en el futuro. Otros, como el trabajo en las fábricas o en la _____, cada vez ofrecen menos puestos de trabajo y en el futuro será más _____ encontrar ocupaciones en estos campos.

Muchas de las ocupaciones que están disminuyendo son aquellas que sólo exigen estudios _____; y al mismo tiempo, las ocupaciones que más están _____ son las que requieren una educación que vaya más allá de la ESO.

Como muchas veces la _____ que tenemos de las ocupaciones es muy imprecisa y poco profunda hemos preparado algunas actividades para mejorar esta situación.

personas	difícil	estudios	agricultura	solidarias
ocupaciones	educación	obligatorios	médica	mundo
información	rápido	tiempo	trabajo	creciendo

CAMPOS PROFESIONALES.

Las profesiones que son parecidas se agrupan en los campos profesionales.

Coloca con atención estas profesiones en sus respectivos campos y puntúalas según tus gustos o preferencias.

1 = Nada 2 = Algo 3 = Bastante 4 = Mucho

CAMPOS	PROFESIONES	1	2	3	4	Total
FÍSICO-DEPORTIVO	Entrenador/a deportivo					
ARTÍSTICO - MUSICAL	Violinista					
CIENTÍFICO- TÉCNICO	Ingeniero/a Montes					
ENSEÑANZA	Maestro/a Inglés					
SALUD	Enfermero/a					
OFICIOS	Mecánico/a					

CAMPOS	PROFESIONES	1	2	3	4	Total
AGRICULTURA - MEDIO-AMBIENTE	Tractorista					
DERECHO- ADMINISTRACIÓN	Juez/a					
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	Guionista					
CIENCIAS SOCIALES	Historiador					

Completa el cuadro anterior con las siguientes profesiones:

Notario/a	Jardinero/a	Monitor/a	Orientador/a	Productor/a	Diseñador/a
Físico/a	Encargado/a Mantenimiento	Técnico Sonido	Trabajador Social	Forestal	Profesor/a Matemáticas
Médico/a	Fontanero/a	Delineante	Sociólogo/a	Pescador/a	Escultor/a
Músico/a	Veterinario/a	Atleta	Administrativo/a	Periodista	Carpintero
Juez/a	Tenista	Gericultor	Maestro/a	Fisioterapeuta	Electricista

Haz las valoraciones correspondientes y señala los 3 campos con más puntuación:

--	--	--

En cursos siguientes, harás actividades similares. Debes ver si se mantienen estos resultados y marcan tendencias en tus intereses.

Ahora que has obtenido los campos profesionales que más te interesan y te gustan busca información sobre esas profesiones u otras que estén incluidas en ese campo profesional. Para ello, si queréis podéis utilizar internet.

1ª SESIÓN: DIFERENCIAS ENTRE TRABAJOS

- Te presentamos una larga lista de ocupaciones. La actividad consiste en completar el cuadro con la colaboración de todos/as. Debéis descubrir o investigar cómo se trabaja en cada una de estas profesiones y poner una X donde corresponda.

OCUPACIÓN	Trabajo INTERIOR	Trabajo EXTERIOR	Trabajo MANUAL	Trabajo con HERRAMIENTAS	Trabajo de PAPEL Y LÁPIZ	Trabajo con PERSONAS
Fontanero/a						
Electricista						
Conserje						
Profesor/a						
Veterinario/a						
Secretario/a						
Vendedor/a de coches						
Lavacoches						
Ingeniero/a						
Médico						
Programador/a						
Enfermero/a						
Operario de fábrica						
Abogado/a						
Piloto						
Instalador/a de teléfonos						
Jardinero/a						
Vigilante jurado						
Carpintero/a						
Actor/actriz						
Peluquero/a						
Cocinero/a						
Camarero/a						
Otras						

¡QUÉ VARIEDAD DE ESTUDIOS!

Cuando pensamos en una profesión que nos gustaría para nosotros, debemos distinguir qué tipo de estudios son necesarios para poder alcanzarla. Hay algunas profesiones que requieren estudios muy teóricos, complejos y que duran muchos años: normalmente se estudian en las UNIVERSIDADES; otros en cambio requieren estudios más prácticos y más cortos: suelen estudiarse en los INSTITUTOS DE SECUNDARIA CON FORMACIÓN PROFESIONAL.

Todas las profesiones, si se ejercen con dedicación y honradez, pueden proporcionarnos una vida satisfactoria y el reconocimiento de la sociedad. Pero cuando todavía tienes posibilidades de elegir, conviene que conozcas los distintos tipos de carreras que existen.

- En la página anterior que hemos dedicado a los CAMPOS PROFESIONALES, hemos puesto un asterisco (*) a las profesiones que requieren pasar por la universidad (estudios de mayor duración). Consultando esa página si lo necesitas, rellena los siguientes cuadros, anotando diez profesiones de cada tipo:

<p>PROFESIONES QUE REQUIEREN ESTUDIOS UNIVERSITARIOS</p> <p>Estos profesionales tienen Títulos como:</p> <p>GRADO en MEDICINA, QUÍMICA,,FILOLOGÍA etc.</p> <p>Todos ellos han estudiado en la Universidad carreras que duran al menos 4 años.</p>	
---	--

**PROFESIONES QUE REQUIEREN
ESTUDIOS PROFESIONALES
NO UNIVERSITARIOS**

Estos profesionales tienen
títulos como:

TÉCNICO SUPERIOR

TÉCNICO/A

Para obtener estos
títulos se estudia los Ciclos
Formativos de Grado Medio
o Grado Superior.

También existen profesionales
a los que llamamos **ARTESANOS**,
que dominan muy bien un oficio
pero, a veces, no han cursado
enseñanzas oficiales.



59

Estas son las profesiones que más me gustan, en ellas se desarrollan las siguientes actividades:

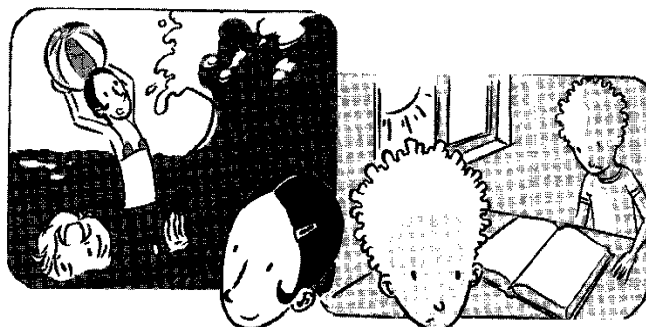
 _____ :

FINAL DE TRAYECTO

«El hombre que no examina cada día en su interior lo que debe hacer, lo que debe evitar y lo que debe reprobado, no hará nada bueno en la vida.»

CONFUCIO

La **evaluación inicial** que realizaste al comenzar el curso te sirvió para conocer el nivel de preparación académica con el que afrontabas la nueva etapa de la Educación Secundaria Obligatoria.



La **primera y segunda evaluación** te permitieron una valoración continua del proceso de enseñanza que estabas realizando y la adopción de medidas para resolver las dificultades que ibas encontrando en tu camino.

En esta **tercera y última evaluación de final de curso** queremos que analices si has sido capaz de conseguir:

- Un conjunto de valores básicos para la convivencia con los compañeros en el aula y en el Centro.
- Los objetivos académicos establecidos para este curso.

Para que puedas realizar esa evaluación te ofrecemos la Actividad 1. En la primera parte te pedimos que analices tus **logros como persona** que forma parte de un grupo de compañeros. En la segunda, tu **rendimiento académico y las propuestas o sugerencias** para la última Junta de profesores.

Esta actividad debéis hacerla antes de que se reúnan los profesores del grupo.

Después de la Junta de evaluación tu tutor aprovechará la primera sesión con el grupo para comentaros lo hablado en dicha junta. En ella, es posible que os recomiende la Actividad 2, en la que se incluyen sugerencias para el verano, como refuerzo de los contenidos de las áreas instrumentales del curso.

- UN CONJUNTO DE VALORES BÁSICOS PARA LA CONVIVENCIA CON LOS COMPAÑEROS/AS EN EL AULA Y EN EL CENTRO.
- LOS OBJETIVOS ACADÉMICOS ESTABLECIDOS PARA ESTE CURSO.

Aprobado o suspenso...

COMO PERSONA

En estos momentos seguro que eres consciente del desarrollo físico que se ha producido en tu cuerpo, de la cantidad de conocimientos nuevos que has aprendido, pero **¿también eres consciente de haber crecido como persona?**

Desde el comienzo de curso, nos propusimos conseguir un conjunto de valores básicos para la convivencia con los compañeros en el aula y en el Centro. Sería muy interesante que evaluaras el grado de consecución de esos valores, que indica el nivel de tu madurez personal y la de tu grupo.

- **Marca con una X la casilla *Aprobado* o *Suspenso*. El aprobado significa que se ha conseguido en un grado aceptable el valor correspondiente; el suspenso, que no se ha conseguido.**

Durante este curso he aprendido a:	Aprobado		Suspenso	
	Yo	Grupo	Yo	Grupo
Mantener limpia la clase				
Respetar el mobiliario de la clase y del Centro				
Comportarme en el aula				
Participar en las actividades realizadas en el aula				
Dirigirme a profesores y compañeros con educación				
Escuchar cuando habla otra persona				
Saber hablar sin gritar				
Respetar a los compañeros				
Ser tolerante				
Ser responsable en casa y en el colegio o instituto				

COMO ESTUDIANTE

Después de analizar tus logros **como persona**, queremos que, **como estudiante**, valores también los aprendizajes que has realizado en este curso.

- **Te pedimos que hagas un segundo esfuerzo de sinceridad contigo mismo y califiques con un *Aprobado* o *Suspenso* lo conseguido en cada uno de los aspectos contemplados en el siguiente cuestionario. (Marca con una X la casilla correspondiente)**

Evalúa si has conseguido	Aprobado	Suspenso
Ser organizado en la planificación de tu estudio y trabajo		
Estudiar y trabajar todos los días		
Cumplir los plazos de entrega de los trabajos		
Escribir sin faltas de acentuación y ortografía		
Entender bien los textos que lees		
Expresarte correctamente por escrito		
Expresar sin mucha dificultad tus ideas de forma oral		
Ser capaz de manifestar tus opiniones		
Aprender los conocimientos necesarios para afrontar el próximo curso		
Una calificación positiva en siete o más áreas		

- **Haciendo un esfuerzo de síntesis y, según se indica en el cuadro, FORMULA Y ESCRIBE:**

<p>– Los tres conocimientos más importantes que has adquirido en la tutoría.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>
<p>– Las tres opiniones que has modificado, cambiado o contrastado.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>
<p>– Las tres actitudes manifestadas más habitualmente.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>

- **Describe los tres temas que...**

<p>– Más te han gustado y servido.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>
<p>– Menos te han gustado.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>
<p>– No se han tratado y deberían haberse tratado.</p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>

FELICES VACACIONES DE VERANO.

¡¡¡TE LAS MERECEES!!!