

# 2.º

# Cuaderno de Orientación

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

---

---

---

## 1 CRECER COMO PERSONAS

1.1. Bienvenido/a .....	5
1.2. La tutoría.....	7
1.3. Elección del delegado o delegada de la clase .....	9
1.4. Nos conocemos. Nuestro grupo .....	11
1.5. Derechos y deberes .....	13
1.6. Las reglas del juego: normas de convivencia .....	16
1.7. Personalidad .....	17
1.8. Verde, que te quiero verde .....	24
1.9. La máquina de funar .....	27
1.10. Vivir en un mundo con sida .....	29
1.11. ¿A qué dedicamos el tiempo libre? .....	33

## 2 MIRANDO AL FUTURO

2.1. Estudiamos los campos profesionales .....	37
2.2. Cómo llegar a ser... ..	41
2.3. Profesiones parecidas, profesiones diferentes .....	44
2.4. Mi profesión preferida .....	45
2.5. Tengo que tomar decisiones .....	47

## 3 PARA ESTUDIAR MEJOR

### *Conocerme:*

3.1. Tal como somos: autoconcepto y autoestima.....	53
---	----

### *Recoger información:*

3.2. ¿Donde están las pistas?. Consulta de documentación.....	55
3.3. Escuchar, seleccionar, escribir: la toma de apuntes .....	57

### *Tratar la información:*

3.4. Radiografiar la información: mapas conceptuales .....	59
3.5 ... y yo me pregunto: autopreguntas.....	61

### *Interpretar y resolver:*

3.6. Una buena expresión mejorará mi intervención .....	63
3.7. La hora final: la preparación de exámenes .....	65

*Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Ciencia  
Delegación Prov. de Córdoba*

**Edita:** *Servicio de Ordenación Educativa*

**Realiza:** *Equipo de Orientación Educativa*

**Ilustraciones:** *Rafael Toro Sánchez - Salvador Guzmán Moral*

**I.S.B.N.:** *84-8051-819-7*

**Depósito Legal:** *CO-1.443/97*

**Imprime:** *Gráficas Galán - Pol. Ind. Virgen de la Estrella, parc. 4 - Tlf. (957) 176163 - Villa del Río (Córdoba)  
e-mail: galan@mail.sendanet.es*

# CRECER COMO PERSONAS



## 1.1. BIENVENIDO/A

Se pasó el verano ... Un nuevo curso. El reencuentro con las compañeras y compañeros, con el instituto, con los profesores, con los libros,... cuesta trabajo. Tu cuerpo se habituó a hacer otras cosas y ahora se resiste a someterse de nuevo a la rutina de las clases. Poco a poco irás entrando en ambiente.

Ante todo, sé bienvenido o bienvenida a tu Instituto. Tal vez ya te han hecho un buen recibimiento. Una buena manera de empezar es recoger la información de la organización del centro (horarios, profesorado, plan de acción tutorial,...) en el nuevo curso.

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



PROFESOR O PROFESORA	ASIGNATURA

Día y hora de visitas del tutor o la tutora: \_\_\_\_\_

Horario de las sesiones de tutoría: \_\_\_\_\_

## 1.2. LA TUTORÍA

Posiblemente tú tienes a estas alturas una idea bastante aproximada de lo que es la tutoría. Como sabes, la tutoría la ejerce aquel profesor o profesora que tiene a su cargo un grupo de alumnos de los que se ocupa especialmente: los conoce mejor e intenta ayudarles a conocerse a sí mismos para llevar mejor sus estudios, se relaciona con sus familias, coordina la labor del profesorado que atiende a los alumnos de su tutoría, se encarga de rellenar los boletines, etc., pero todo ello con una idea de fondo: que sus alumnos se formen como personas.

Pero hacer de tutor o tutora no es algo que se improvisa. Como todo, requiere una planificación. Normalmente el tutor tiene sus ideas sobre cuál debe ser el contenido de la tutoría, pero tú tienes mucho que decir sobre este tema.

Aquí se parte del supuesto de que vuestro horario incluye una serie de sesiones a lo largo del curso con vuestro tutor para tratar temas de interés, aunque la tutoría no es sólo esto (también forman parte de ella las entrevistas del tutor con vuestros padres, las reuniones de evaluación, los conflictos que se produzcan a lo largo del curso y algunas cosas más).



Ahora, para manifestar vuestros intereses en relación con la tutoría podéis hacer una de estas dos cosas:

- Una asamblea de clase para tratar este tema. Una metodología adecuada es el «torbellino de ideas». Consiste esta técnica en decir todas las cosas que se os ocurran al respecto, sin preocuparos demasiado en si son posibles, si serán de interés general, si son fáciles o difíciles de llevar a cabo, etc. (nadie debe hacer ninguna observación positiva o negativa de las propuestas que se formulen). Alguien anotará en la pizarra todo lo que se diga. Más adelante, finalizada la fase de «torbellino», podéis ir analizando una por una las distintas propuestas con la ayuda del tutor o la tutora. Es el momento de que cada persona dé a conocer su opinión sobre los temas propuestos para que como grupo lleguéis a tomar acuerdos y conclusiones. Con ellas, el tutor o la tutora podrá tener presente en la planificación de la tutoría para este curso vuestros intereses.

- El cuestionario que encontraréis a continuación puede ayudaros a concretar los temas que os gustaría tratar, entre otros, en la tutoría.

## CUESTIONARIO SOBRE TEMAS QUE PUEDEN TRATARSE EN LA TUTORÍA

¿De qué temas debemos ocuparnos, a tu juicio, en las sesiones de tutoría?. Señala, de los que se proponen, los cuatro que más te interesen. Si piensas en alguno que no esté aquí recogido, escríbelo al final.

<i>TEMAS</i>	<i>YO</i>	<i>GRUPO</i>
Conocer las distintas profesiones		
Educación sexual		
Técnicas de estudio		
El uso del tiempo libre		
Las notas		
Coeducación		
Los problemas de la clase		
Las dificultades de los estudiantes		
Drogas		
¿Para qué estudiar?		
Relaciones con la familia		

A continuación, se puede hacer en la pizarra un recuento del número de personas que ha elegido cada tema. (No olvidéis añadir los temas que habéis propuesto y que no estaban incluidos, así como de hacer una especie de votación en la clase para saber hasta qué punto interesan a la mayoría o a unos pocos).

En la columna del grupo anota el número de elecciones que ha obtenido cada tema del total de la clase.



Podéis organizar la elección del Delegado o Delegada de Clase de la siguiente forma:

- Nombrad a dos miembros de la clase para que supervisen el proceso. Pueden ser dos alumnos elegidos al azar o bien el más joven y el de mayor edad (este procedimiento es bastante habitual en la vida real). En el caso de que se presente como candidato alguno de los alumnos encargados de supervisar el proceso, deberá ser sustituido por otro compañero o compañera que le siga en edad.

- A continuación el tutor o la tutora ayudará a estos dos alumnos a hacer el calendario electoral. Deberán incluirse, al menos, los siguientes datos:

- Fecha límite para la presentación de candidaturas, es decir, las personas que se presentarán para ser elegidos. La presentación se hará por escrito. Este puede ser un modelo.
- Fecha en que se hará pública la lista de candidatos (varios días antes de las elecciones),
- Día y hora de las elecciones.
- Este horario se hará público en la clase y se pondrá en un lugar visible.

I.E.S. « \_\_\_\_\_ »  
Elecciones a Delegado de Curso  
Grupo: 2º \_\_\_\_\_

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

**Deseo presentarme como candidato/a a las elecciones de Delegado/a de Curso**  
Fecha y firma.

Fdo.: \_\_\_\_\_

- El día de las elecciones los alumnos que se hayan presentado como candidatos dispondrán de unos minutos para explicar a sus compañeros sus puntos de vista y convencerles para que les voten. Después se darán unos minutos de descanso y se pasará a hacer la votación. Para ello, los encargados de supervisar el proceso proporcionarán las papeletas, las recogerán y harán el recuento de votos, todo ello cuidando del correcto desarrollo del proceso electoral.



## 1.4. NOS CONOCEMOS

Un grupo no es sólo un conjunto de personas. Es más que eso. Para que pueda decirse que hay un grupo es preciso que haya una meta común, que cada cual se sienta miembro del grupo y que las personas que lo formen se relacionen entre sí. Vosotros y vosotras en la clase estáis formando un grupo.



Hay muchas formas de participar en el grupo. Algunas son mejores que otras. Para analizar este tema os proponemos una experiencia.

Dividíos en grupos de unas seis personas. Haced seis papelitos y marcad uno de ellos con una «x». Doblados y que cada uno tome un papelito. Aquel que coja el de la «x» no debe decírselo a nadie ni dar ninguna señal de ello. Jugará el papel de observador/a.

A continuación leed el siguiente problema y tratad de resolverlo entre todos y todas:

- Luisa va a organizar una fiesta de cumpleaños.
- Invita a Juan y a Paqui.
- Luisa encarga a Paqui que avise a su primo Rafa, que tiene 14 años.
- Juan le regalará a Luisa un estuche de bolígrafos.
- Luisa y Andrés no son amigos.
- Juan tiene el encargo de avisar a Inés, María y Pablo.
- Luisa cumple 13 años.
- María no puede ir.
- Juan, como es muy despistado, olvida comprar un regalo a Luisa.
- Paqui tiene un año menos que Rafa.

- Pablo ha comprado una tarjeta de felicitación para Luisa.
- Inés y Juan tienen la misma edad.
- Inés tiene un año menos que Luisa.
- Pablo es mayor que Inés pero más chico que Rafa.

«**ENIGMAS A RESOLVER**»

- ¿Cuántos invitados asisten a la fiesta? \_\_\_\_\_
  - ¿Cuánto suman las edades de todos los invitados? \_\_\_\_\_
  - ¿Cuál es el nombre de los que no asisten a la fiesta? \_\_\_\_\_
- 

El observador se fijará en el comportamiento de los demás e informará a toda la clase, una vez resueltos los «enigmas».

Te facilitamos algunas sugerencias para facilitar la observación de los distintos grupos.

- ¿alguien asumió la tarea de organizar el grupo?,
- ¿participaban todos o alguien quedó al margen?,
- ¿qué se hacía cuando varios trataban de hablar a la vez?,
- ¿se respetaron las opiniones de todos y todas?,
- ¿quien ha participado más, los chicos o las chicas?,
- ¿alguien no tomó en serio la actividad y se dedicó a hacer otras cosas (bromear, plantear otros temas, ...)?.

A continuación podéis comentar en la clase qué comportamientos son más útiles en el grupo, cuáles facilitan el trabajo y cuáles lo dificultan, cómo se puede organizar un grupo para realizar una tarea como la de la experiencia. Es muy importante que argumentéis las razones. También lo es que si alguien de vosotros/as no está de acuerdo con alguno de estos argumentos, lo manifieste y exprese sus propias razones.

## 1.5. DERECHOS Y DEBERES

En nuestro país existe una ley (Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo, BOE del 2 de junio) que regula cuáles son los derechos y deberes de los alumnos y alumnas. Su contenido puede resumirse de la siguiente forma:

### **LOS ALUMNOS Y ALUMNAS TIENEN DERECHO:**

1. A recibir una formación que asegure el pleno desarrollo de su personalidad (Art.II).

Esta formación comprende:

- . Una jornada de trabajo escolar acomodada a su edad.
- . Una planificación equilibrada de sus actividades de estudio.

2. A la igualdad de oportunidades en el acceso a los distintos niveles de enseñanza limitada solamente, en los niveles no obligatorios, por el aprovechamiento y las aptitudes para el estudio (Art, 12).

Ello implica:

- . La no discriminación por razón de nacimiento, cultura, sexo; capacidad económica; nivel social; convicciones políticas, morales o religiosas; discapacidades físicas, sensoriales y psíquicas...

3. A que su rendimiento escolar sea evaluado con plena objetividad (Art.13).

Para garantizarlo:

- . Los centros tienen que hacer públicos los criterios para la evaluación de los aprendizajes y la promoción del alumnado.
- . El profesorado mantendrá debidamente informado al alumnado y a sus familias sobre la marcha del proceso de aprendizaje y sobre las decisiones que se adopten como resultado de dicho proceso.
- . El alumnado y sus familias podrán reclamar, en los términos establecidos por la legislación vigente, las decisiones y calificaciones que, como resultado del proceso de evaluación, se adopten al finalizar un ciclo o curso.

4. A recibir orientación escolar y profesional, basada únicamente en las aptitudes y aspiraciones del alumnado, con exclusión de toda discriminación por razón de sexo u otras diferencias (Art, 14).

5. A que la actividad académica se desarrolle en las debidas condiciones de seguridad e higiene (Art. 15).

6. A que se respete su libertad de conciencia, sus convicciones religiosas, morales o ideológicas, así como su intimidad en lo que respecta a tales creencias o convicciones (Art. 16).

7. A que se respete su integridad física y moral y su dignidad personal. En ningún caso podrán ser objeto de tratos vejatorios o degradantes (Art.17).

8. A que se considere reservada la información sobre las circunstancias personales y familiares, salvo



que se trate de hechos graves que deban comunicarse a la autoridad competente (Art. 18).

9. A participar en el funcionamiento y en la vida de los centros, en la actividad escolar y en la gestión de los mismos (Art. 19).
10. A elegir a sus representantes (Art. 20).
11. A asociarse (Art. 23 y 24).
12. A la libertad de expresión sin perjuicio de los derechos de todos los miembros de la comunidad escolar y respeto debido a las instituciones (Art. 26).
13. A manifestar su discrepancia respecto a las decisiones educativas que les afecten (Art. 27).
14. A reunirse en los centros docentes para actividades de carácter escolar o extraescolar que formen parte del proyecto educativo del centro, así como para aquellas otras a las que pueda atribuirse una finalidad educativa o formativa (Art.28 y 29).
15. A participar en las actividades de los centros docentes (Art. 30).
16. A percibir las ayudas precisas para compensar posibles carencias de tipo familiar, económico y sociocultural, de forma que se promueva su derecho de acceso a los distintos niveles educativos (Art. 31).
17. A la protección social oportuna, en caso de infortunio familiar, para poder continuar y finalizar los estudios (Art. 32).

### ***SON DEBERES DEL ALUMNADO:***

1. El estudio (Art. 35).

Constituye un deber básico que se concreta en las siguientes obligaciones:

  - a) Asistir a clase con puntualidad y participar en las actividades orientadas al desarrollo de los planes de estudio.
  - b) Cumplir y respetar los horarios.
  - c) Seguir las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje y mostrarle el debido respeto y consideración.
  - d) Respetar el ejercicio del derecho de estudio de sus compañeros.
2. Respetar la libertad de conciencia y las convicciones religiosas y morales, así como la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa (Art. 36).
3. La no discriminación de ningún miembro de la comunidad educativa por razón de nacimiento, sexo o por cualquier otra circunstancia personal o social (Art. 37).
4. Respetar el proyecto educativo del centro, de acuerdo con la legislación vigente (Art. 38).
5. Cuidar y utilizar correctamente los muebles y las instalaciones del centro y respetar las pertenencias de los otros miembros de la comunidad educativa (Art. 39).
6. Participar en la vida y funcionamiento del centro (Art. 40).

## 1.6. LAS REGLAS DEL JUEGO: NORMAS DE CONVIVENCIA

En una de las actividades anteriores se decía que en la clase formáis un grupo. Pues bien, 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.

Os proponemos a continuación que elaboréis vuestras normas de clase.

Las normas de clase pueden tratar, por ejemplo, de cómo queréis que sean las relaciones entre vosotros/as, qué obligaciones debéis cumplir (no tirar papeles al suelo, cuidar el Instituto y los materiales comunes, organizar periódicamente la limpieza de las mesas, etc.), cómo se distribuirán las responsabilidades (abrir y cerrar la clase, anotar los alumnos que faltan ese día, repartir o recoger los trabajos, etc.), cómo resolveréis los conflictos o las discusiones que se produzcan, y todas aquellas cosas que os parezca que deben estar previstas como normas.

Una técnica adecuada para trabajar esto es el «torbellino de ideas» que ya conocéis. Se trata de que alguien anote en la pizarra todas las normas que se os ocurran sin que os preocupe en este primer momento si la norma será más o menos aceptada, si es fácil o difícil de cumplir, etcétera. Tan sólo debéis fijaros en que sea una norma útil para organizar la convivencia en la clase. En un segundo momento las analizaréis una por una, con la ayuda del tutor o la tutora, e iréis concluyendo con cuáles os quedáis y cuáles desecháis, argumentando el sentido de vuestra decisión.

Una vez terminado el proceso, podéis escribirlas cada uno en vuestro cuaderno. A continuación hay un espacio para ello:





## 1.7. PERSONALIDAD

Vamos a trabajar en esta unidad sobre la **personalidad**. Cuando hablamos de personalidad, nos estamos refiriendo a la manera habitual de ser y de actuar de las personas. El objetivo de estas actividades es que conozcas mejor algunos aspectos de tu personalidad, y a la vez aprendas a aceptar y respetar la manera de ser de los demás.

Para empezar, vamos a afianzar las ideas sobre lo que entiendes por personalidad. Subraya en el siguiente texto las palabras que se refieren a la manera de ser de las personas.

*Antonio había quedado con sus amigos en la plaza. Estaba nervioso porque era bastante tímido y no sabía cómo le iba a caer a la amiga nueva que venía con los demás. Resultó ser una chica muy sociable y enseguida entablaron conversación. Hablaron de la última película que habían visto en la que una chica muy agresiva se enamora de un chico tolerante y entablan una relación imposible de sostener.*



Como ves, hay muchos aspectos distintos a la hora de definir la personalidad de alguien. ¿Cómo definirías tú a las siguientes personas? (Rodea con un círculo *a*, *b* o *c*)

1. Si le cuesta mucho hablar de sí misma será...
  - a) amable
  - b) tímida
  - c) tolerante
2. Si hace amistades con facilidad será...
  - a) pasiva
  - b) temerosa
  - c) sociable
3. Si habitualmente intenta resolver sus problemas de manera violenta o insultando, será...
  - a) alegre
  - b) agresiva
  - c) responsable
4. Si una persona respeta las opiniones de los demás, será...
  - a) tolerante
  - b) triste
  - c) cortés

Ahora que entiendes mejor lo que es la personalidad, te proponemos algunas actividades para que conozcas mejor tu manera de ser, de pensar, de comportarte,... Reflexiona sobre ello porque así podrás crecer mejorando como persona.



## SOCIABILIDAD

La sociabilidad se refiere a la tendencia y facilidad para relacionarte con otras personas. Para contestar al siguiente cuestionario, escribe en la casilla correspondiente *sí* o *no*, de acuerdo a cómo sueles ser tú, no a cómo te gustaría ser.

1	Tengo bastantes amistades	
2	Para realizar un trabajo de clase prefiero trabajar con otros, antes que individualmente	
3	Me gusta más jugar solo o sola que en compañía	
4	Cuando los amigos o amigas organizan un juego, apenas me tienen en cuenta	
5	En el recreo me quedo muchas veces viendo cómo juegan los demás	
6	A mi cumpleaños suelen ir muchos amigos	
7	Si hacen un teatro en el instituto, me gusta actuar en él	
8	Me agrada que haya animación a mi alrededor	
9	Me cuesta bastante trabajo hacer nuevas amistades	
10	Frecuentemente me gusta estar sola o solo	
11	Creo que me aceptan rápidamente cuando me presentan	
12	Apenas me gustan las fiestas	
13	Me agradaría aumentar el número de amigos y amigas	
14	Si pudiera, saldría todos los días con mis amigos y amigas	
15	Lo paso mal cuando hablo con un desconocido	
16	Tengo la sensación de que los demás me rechazan	
17	Me gusta ir de excursión con los demás	
18	Me buscan bastante para salir a pasear o jugar	
19	La verdad, como mejor me lo paso es a solas	
20	Creo que caigo bien entre mis compañeras y compañeros	

Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 2, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18 ó 20
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 3, 4, 5, 9, 10, 12, 15, 16 ó 19.

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0	6	7	14	15	20
poco sociable		medianamente sociable		bastante sociable	

## RESPONSABILIDAD

Ahora tienes dos cuestionarios. Para contestarlos ten en cuenta la clave que hay a continuación y escribe en la casilla de la derecha el número que corresponda, de manera que refleje cómo sueles ser tú, no cómo te gustaría ser.

- 1: muy poco
- 2: poco
- 3: medianamente
- 4: bastante
- 5: mucho



<b>A</b>	<b>EN EL INSTITUTO</b>	<b>n</b>
1	Suelo cuidar el material escolar	
2	Presto atención a las explicaciones de las profesoras y profesores	
3	Evito alborotar cuando algún profesor se ausenta de clase	
4	Me esfuerzo bastante en hacer los trabajos que me mandan	
5	Suelo cuidar la presentación de los trabajos	
6	Me gusta que me nombren encargado de algo en clase	
7	Hago las tareas que mandan para el día siguiente	
8	Procuro ser puntual y no llegar tarde	
9	Guardo silencio mientras se explica la lección	
10	Suelo tener el material necesario para realizar las actividades	
—	Total	

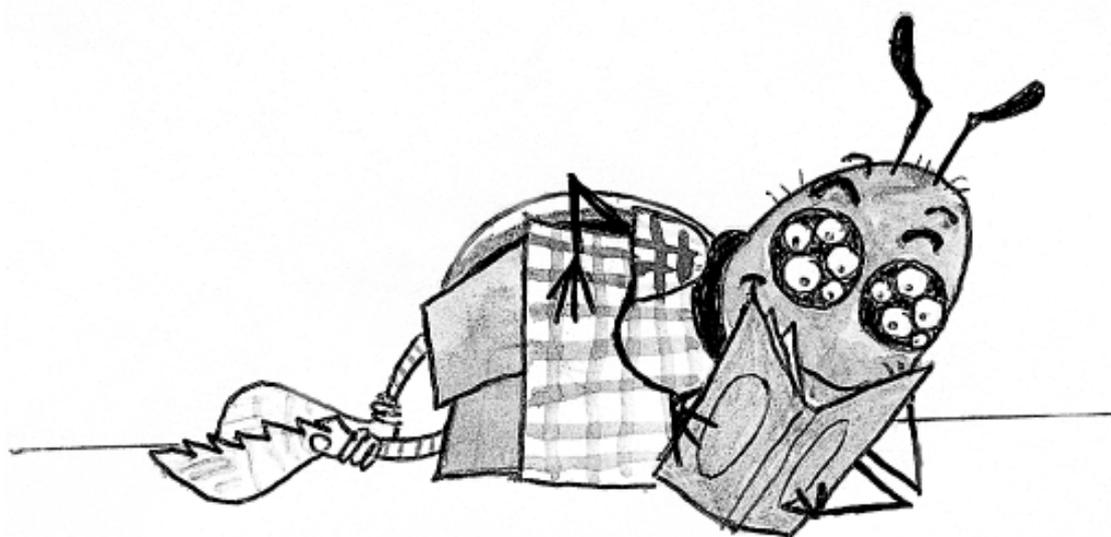
<b>B</b>	<b>EN MI CASA</b>	<b>n</b>
1	Colaboro en las tareas del hogar	
2	Cuando me piden ir a comprar, lo hago sin protestar	
3	Ayudo a poner la mesa para comer	
4	Tengo mi cuarto bastante ordenado	
5	Me ofrezco a ayudar en casa sin que me lo manden	
6	Me ducho y me lavo los dientes sin que tengan que decírmelo	
7	Suelo respetar la hora de regreso a casa	
8	Cuando mis padres me niegan algo, suelo aceptarlo	
9	Mis padres me consideran responsable	
10	Suelo llevarme bien con mis hermanos y hermanas	
—	Total	

Una persona es responsable cuando cumple con sus obligaciones y trata de hacer las cosas bien. Ahora suma los puntos de cada cuestionario y valora tu grado de responsabilidad en el instituto y en casa de acuerdo con la siguiente tabla

0	19	20	34	35	50
poco responsable		medianamente responsable		bastante responsable	

A) En el instituto. Puntos: \_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_

B) En mi casa. Puntos: \_\_\_\_\_ Calificación: \_\_\_\_\_



## **TOLERANCIA**

Una persona es tolerante cuando respeta los derechos y las opiniones de los demás, aunque piense de forma distinta.

Para contestar al siguiente cuestionario has de reflexionar tu respuesta, aunque sea brevemente; después pon *sí* o *no* en la casilla correspondiente de acuerdo con tu forma de pensar. Piensas que...



1	La mayoría de las personas son buenas	
2	Casi todo se puede comprar con dinero	
3	Las guerras son necesarias	
4	Los ricos son persona más inteligentes que los pobres	
5	Los drogadictos deberían estar en la cárcel	
6	La libertad de religión no debería existir	
7	Los delincuentes son personas con derechos	
8	Las madres no deberían trabajar fuera de la casa	
9	La mayoría de las personas son malas	
10	Hay pobres porque se gastan todo el dinero que tienen	
11	Las bebidas alcohólicas deberían estar prohibidas para todo el mundo	
12	La igualdad de derechos entre hombres y mujeres es positiva	
13	Hay que prohibir la venta de tabaco a los menores	
14	La información sexual debería darse sólo a partir de los 18 años	
15	Los hombres también deben hacer tareas del hogar	

Las opiniones son muy difícil de valorar, sin embargo aquí vamos a correr el riesgo de puntuarlas. Para valorar los resultados haz lo siguiente:

- cuenta 1 punto por cada **sí** en las preguntas 1, 7, 12 ó 15
- cuenta 1 punto por cada **no** en las preguntas 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13 ó 14

Ahora, con el total de puntos obtenidos, sitúate en la siguiente tabla:

0	4	5	10	11	15
poco tolerante		medianamente tolerante		bastante tolerante	



## SERENIDAD - IMPULSIVIDAD

Vas a analizar ahora si cuando actúas eres una persona tranquila y serena, o por el contrario sueles ser una persona nerviosa o impulsiva. El cuestionario siguiente debes responderlo de acuerdo con la siguiente clave:

- 1: muy poco
- 2: poco
- 3: regular
- 4: bastante
- 5: mucho

1	Cuando llevo sentado algún tiempo me pongo nervioso/a	
2	En clase respondo muchas veces sin pensarlo demasiado	
3	Si me tengo que quedar en casa me pongo nervioso/a	
4	Me meto muchas veces en líos	
5	Si alguien me hace esperar me enfado mucho	
6	Me gusta hacer rabiar a los animales	
7	Me encanta que me tengan miedo	
8	A muchos les encantaría vengarse de mí	
9	Sinceramente, hago muchas cosas sin pensar	
10	Los demás me ven como una persona más bien nerviosa	
11	Me meto en las peleas y broncas que los demás	
12	Me doy cuenta de que compro muchas cosas por impulso	
13	Suelo hacer muy de prisa las actividades de clase	
14	Me encantan las bromas pesadas	
15	Mis amigos/as me tienen por una persona revoltosa	

Ahora suma los puntos y valora tu grado de serenidad de acuerdo con la siguiente tabla:

0	24	25	60	61	75
muy sereno/a		medianamente muy sereno/a		poco muy sereno/a	



## 1.8. VERDE QUE TE QUIERO VERDE

La Naturaleza es «la casa común y la ley de todos».

Flora, fauna y «animales humanos», vinculados en perfecta simbiosis, entre sí y con el agua, el sol, el aire, el suelo y el subsuelo son la garantía primaria de toda subsistencia.

### **EJERCICIO DE EXPLORACIÓN.**

A continuación encontrarás una serie de frases indicadoras de actitudes hacia la Naturaleza. Tras leerlas con la máxima atención y comprender muy bien su significado (pregunta al profesor o profesora si lo necesitas) tienes que escribir si estás de acuerdo o en desacuerdo con ellas, indicando las razones y las matizaciones que creas oportunas.

Lo que más importa es que escribas lo que sientes con la máxima sinceridad, no según lo «que quede más bonito». Si no te quedan dudas, empieza a escribir.



1.- Todo progreso implica necesariamente atender contra la Naturaleza

---

---

2.- No tiene ningún sentido la existencia de muchos animales: venenosos, etc.

---

---

3.- Si se recogen restos de comidas y demás residuos producidos tras un día de perol en el campo, privamos a los animales de su aprovechamiento.

---

---

4.- Habiendo tanto pobre en el mundo, es un despilfarro gastar dinero en reciclar basuras.

---

---

5.- La Naturaleza, hagas lo que hagas, siempre se regenera.

---

---

6.- La caza, entendida como deporte, es un enorme placer.

---

---

7.- Las personas nada podemos hacer por la mejora del clima.

---

---

8.- Mientras más agua se consuma, más calidad de vida.

---

---

9.- No hay mejor diversión que una corrida de toros.

---

---

10.- Es una gozada conducir la moto a la máxima potencia sin tubo de escape.

---

---

11.- Con «química» se consiguen más y mejores alimentos que con abonos naturales.

---

---

12.- Los «animales humanos» somos los dueños y señores de la Naturaleza.

---

---

13.- Es una «cursilería» querer prescindir de los abrigo de pieles en defensa de la vida de los animales.

---

---



## 1.9. LA MÁQUINA DE FUMAR

Muchas veces hemos *oído* que el tabaco es perjudicial para la salud. Ahora os proponemos una actividad para que *veáis* cómo actúa el tabaco y daña los pulmones. Para observar la acción de la nicotina y el alquitrán, que son los componentes tóxicos del tabaco, vamos a construir una sencilla máquina de fumar.

### Componentes de la máquina de fumar:

- una palangana
- una botella de plástico transparente (botella de agua de 1,5 litros)
- algodón
- una tetina de biberón
- un cigarrillo.

### Funcionamiento de la máquina de fumar:

1º.- Llenar la botella de agua hasta 3/4 de la misma.

2º.- Ampliar el agujero de la tetina de manera que la boquilla del cigarrillo quede ajustada perfectamente en la tetina.

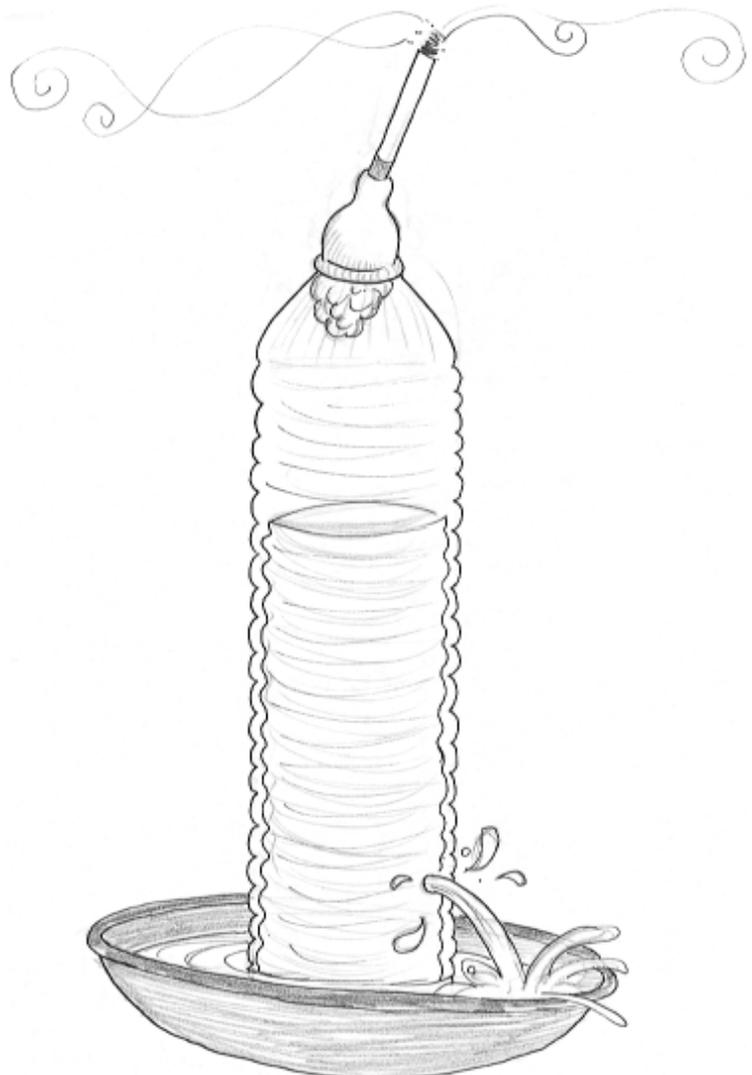
3º.- Colocar el algodón en el interior de la tetina.

4º.- Colocar la tetina con el algodón en la embocadura y cuello de la botella, cuidando que no se moje el algodón. La tetina debe estar perfectamente ajustada al cuello de la botella, para ello si es preciso, se puede apretar con una goma elástica o cello.

5º.- Poner la botella encima de la palangana.

6º.- Encender el cigarrillo e inmediatamente realizar un orificio en la base de la botella de forma que salga un pequeño chorro de agua.

7º.- Comprobar cómo el algodón aparece totalmente oscuro.



Conviene que tras la observación, en pequeño grupo hagáis un debate sobre lo que habéis visto, busquéis las causas de lo ocurrido y pronostiquéis las consecuencias que fumar tiene para el organismo. Las preguntas siguientes os pueden servir de guía:

- ¿Cómo funciona la máquina de fumar?
- ¿Qué le ha pasado al algodón?
- ¿Qué sustancias del tabaco habrán manchado el algodón?
- ¿Con qué órgano humano se correspondería el algodón de la máquina?
- ¿A qué conclusiones llegas tras lo observado?

Las aportaciones de cada grupo servirán para una puesta en común y debate general que debe perfilar las conclusiones del grupo, invitando al compromiso personal.

¿Crees que debes tomar alguna actitud, o alguna postura personal ante el tabaco?  
Explícala.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### *¿Qué sabemos del SIDA?*

Es importante asegurarse de que nuestros conocimientos sobre el SIDA son correctos. Para ello, en pequeño grupo, debéis contestar a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significan las siglas S.I.D.A.?
- ¿Qué es el sistema inmunitario?
- ¿Cuál es el agente que causa el SIDA?
- ¿Cómo se contagia?
- ¿A quién puede afectar?
- ¿Qué es un seropositivo?
- ¿Cuándo decimos que una persona está enferma de SIDA?
- ¿Cómo podemos saber si nos hemos infectado?
- ¿Qué peligro representa la convivencia con un infectado de SIDA?

Contrastad vuestras respuestas con el resto de la clase y con lo que indique vuestro profesor o profesora (habrá que corregir lo que sea incorrecto). No os quedéis con ninguna duda, preguntad todo lo que estiméis oportuno. También podéis invitar a un experto para que os hable del tema.

### **Actitudes ante los afectados de SIDA.**

La convivencia con una persona portadora del virus del sida no representan ningún peligro de contagio. Sin embargo mucha gente reacciona con miedo y rechazo ante la presencia de un seropositivo. Os proponemos la lectura de un recorte de periódico y luego, en pequeño grupo, tratar de responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué los padres se negaron a sus hijos compartieran las clases con Montse?

- ¿Por qué se habla de «dictámenes médicos tranquilizadores»?

- ¿Qué opinión te merecen las personas que, a pesar de los informes médicos, seguían apartando a sus hijos de Montse?

- ¿Qué ha pasado para que hoy Montse sea considerada una alumna más?

- ¿Qué conclusiones sacáis de este tipo de noticias?

- ¿Cómo será nuestro comportamiento si nos encontramos con una persona seropositiva de compañera en el instituto o de vecina en el barrio?

EL PAIS, 17.01.95

## **Montse Sierra va a clase con normalidad**

**DIEGO NARVÁEZ, Málaga**  
El nombre de Montse Sierra se hizo desdichadamente popular hace cinco años. En Málaga llegó a conocerse como *la niña del sida*, y quedó marcada por la intolerancia de un grupo de padres que se negaron a que sus hijos compartieran aula con ella. La juez Soledad Jurado dictó un auto de escolarización a favor de la pequeña —entonces sólo tenía cuatro años—, que había adquirido el virus transmitido, al parecer, por su madre heroinómana.

Pese a los numerosos dictámenes médicos tranquilizadores y a las innumerables muestras de solidaridad Montse acabó quedándose sola en su aula durante un curso entero. La pequeña acudía casi diariamente al hospital materno-infantil a recibir tratamiento y su tía y tutora, Carmen Martínez, decidió abandonar el intento y que la pequeña recibiera clases en su casa.

En el curso 92-93, Montse fue matriculada en el colegio de La Goleta, donde su presencia volvió a irritar a algunos padres. Ocho alumnos abandonaron el colegio, pero la tía de Montse persistió. Hoy su sobrina es una alumna más de cuarto curso y sólo la diferencia el hecho de que recibe tratamiento tres veces al mes.



## 1.11. ¿A QUÉ DEDICAMOS EL TIEMPO LIBRE?

Cuando hablamos de tiempo libre nos estamos refiriendo a los momentos del día, de la semana o del año en los que las personas no tenemos que realizar actividades o tareas relacionadas con el trabajo o el estudio. Todas las personas que conocemos disponen de tiempo libre en mayor o menor cantidad. En esos momentos unas aprovechan para leer el periódico, otras para salir a pasear, ir al cine, ver la televisión, disfrutar de una excursión a la sierra,...



Lo que se propone en esta unidad es que entre todos hagáis un estudio de las actividades con que llenáis vuestro propio tiempo libre. Vuestro tutor o vuestra tutora os pedirá lo siguiente:

- 1º. En una hoja en blanco y sin poner el nombre, cada alumno o alumna escribe las tres actividades a las que ha dedicado más tiempo libre durante la última semana.
- 2º. En la misma hoja, pero por la parte de atrás, se escriben las tres cosas que más nos gusta hacer cuando tenemos tiempo libre.
- 3º. Luego se recogen todas las respuesta y se hace recuento en la pizarra anotando cuántas veces se repite cada actividad realizada. Al finalizar el recuento se ordenan de mayor a menor las cinco actividades más votadas y se anotan en la parte izquierda del cuadro que hay después de estas líneas.

4º. Se repite la operación con las actividades que más nos gustaría realizar y se anotan por orden las cinco más votadas en el mismo cuadro, pero en la parte derecha. (La lista completa de estas actividades habría que copiarla en una hoja aparte porque va a servir para otra actividad más adelante.)

Actividades de ocio a las que hemos dedicado más tiempo en la última semana.	Actividades de ocio que más nos gustaría realizar.
1ª	1ª
2ª	2ª
3ª	3ª
4ª	4ª
5ª	5ª

En pequeños grupos (4 ó 6 personas) y durante 10 minutos tenéis que debatir las siguientes cuestiones:

- ¿Son iguales los dos listados anteriores?
- ¿En qué se diferencian?
- ¿Cuáles son las posibles causas de esas diferencias?
- ¿Podemos hacer algo para reducir esas diferencias?

Alguien debe hacer de secretario o secretaria para luego leer las conclusiones a que habéis llegado ante el gran grupo. Cuando todos los grupos hayan leído sus conclusiones podéis realizar un debate general sobre el tema y anotar las conclusiones en la pizarra o en el espacio que hay a continuación en el cuaderno.

## **CONCLUSIONES**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## **FICHAS DE OCIO**

Se divide la clase en grupos muy pequeños (2 ó 3 personas) para que confeccionen fichas sobre cada una de las cosas que más nos gusta hacer en tiempo de ocio que aparecen en la lista del punto 4º de la actividad anterior. El contenido de cada ficha puede ser el que figura más abajo. Terminado el trabajo, se hace la puesta en común en la que todos los miembros de la clase participan completando, matizando o discrepando del contenido de cada ficha.

Nombre de la actividad: <hr/> <hr/>
Consiste en: <hr/> <hr/>
Modalidades existentes: <hr/> <hr/>
Lugar de realización: <hr/> <hr/>
Materiales necesarios: <hr/> <hr/>
Costos: <hr/> <hr/>
Aspectos positivos o beneficios que aporta: <hr/> <hr/> <hr/>
Aspectos negativos o dificultades que presenta: <hr/> <hr/>
Otras consideraciones: <hr/> <hr/> <hr/>

Con las fichas corregidas y pasadas a limpio podéis hacer un fichero de actividades para el tiempo libre que puede quedar en la clase. Este fichero puede consultarse en cualquier momento... ¡y también ampliarse con nuevas ideas y sugerencias! Sería conveniente que alguien se responsabilizara del mantenimiento del fichero.

# MIRANDO AL FUTURO

## 2.1. ESTUDIAMOS LOS CAMPOS PROFESIONALES

Uno de los objetivos de la EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (ESO) es que los alumnos vayan conociendo el mundo del trabajo y los caminos por los que a través del SISTEMA EDUCATIVO, pueden llegar a integrarse en la sociedad por medio del trabajo.

Recordarás que en el curso pasado ya empezamos a estudiar las profesiones agrupadas en “campos profesionales”. Este año vamos a estudiar otros tres campos profesionales.

Observa la página siguiente. Verás que en unos cuadritos hemos puesto el nombre de la profesión y en otro el contenido de la misma, es decir, las actividades que se realizan en cada profesión. Tú debes unir cada profesión con su contenido. Como verás, en algunos casos te lo damos ya hecho como ejemplo.

También debes tener en cuenta el nivel de estudios que se requieren para cada profesión. En los cuadritos te lo hemos señalado con las siguientes siglas:

- I ..... INGENIERO/A
- IT ..... INGENIERO TÉCNICO
- L ..... LICENCIADO/A
- A ..... ARQUITECTO/A
- AT ..... ARQUITECTO TÉCNICO
- D ..... DIPLOMADO/A
- CFgm ..... CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO
- CFgs ..... CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Como ya sabes, las seis primeras titulaciones requieren estudios UNIVERSITARIOS, mientras que las otras dos requieren estudios más cortos.

Conociendo estas siglas ya puedes comprender perfectamente las páginas siguientes, sabiendo qué tipo de estudios se necesitan para cada profesión.

# LA CONSTRUCCIÓN

(Edificación y obra Civil)

Une cada profesión con la descripción de su actividad que figura en otro cuadro.

LA CONSTRUCCIÓN es uno de los motores de la economía en cualquier país. Podemos incluir en este sector tanto la construcción de viviendas como las obras públicas (carreteras, puentes, mercados, polideportivos, etc.) Una gran variedad de profesiones, de todos los niveles, trabajan en este sector.

ARQUITECTO A

INGENIERO DE CAMINOS I

• ARQUITECTO TÉCNICO AT  
• INGENIERO TÉCNICO DE OBRAS PÚBLICAS IT

INGENIERO TÉCNICO TOPOGRADO IT

DELINEANTE CF

DESARROLLO DE PROYECTOS URBANÍSTICOS Y OPERACIONES TOPOGRÁFICAS CF gs 9

DESARROLLO Y APLICACIÓN DE PROYECTOS DE CONSTRUCCIÓN CF gs

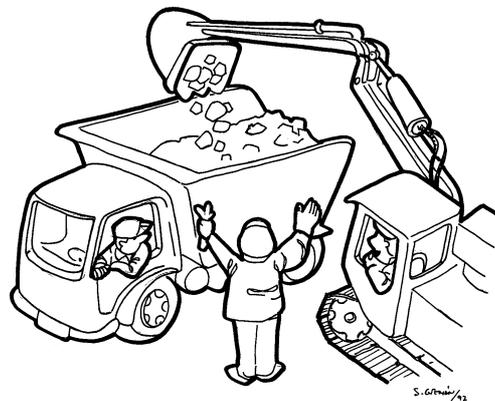
REALIZACIÓN Y PLANES DE OBRA CF gs

OBRAS DE HORMIGÓN CF gm 12

OBRAS DE ALBAÑILERÍA CF gm 13

ACABADOS DE CONSTRUCCIÓN CF gm 14

OPERACIÓN Y MANTENIMIENTO DE MAQUINARIA DE CONSTRUCCIÓN CF gm 15



Se encargan de la exacta medición de terrenos y solares para la confección de planos, mapas y proyectos de obras.

Planifica y dirige las grandes obras públicas: (carreteras, puentes, canales), teniendo en cuenta las condiciones del terreno.

Realizan mediciones y valoraciones, planos, proyectos de edificación, etc.

Planifica la construcción de edificios, calcula sus características técnicas y dirige su ejecución.

9 Realizan trabajos de ordenación urbana, trazados diarios, replanteo de obras, proyectos de urbanización, etc...

Dirige, en colaboración con Arquitectos o Ingenieros la ejecución de un edificio o de las obras públicas.

13 Realizan el cerramiento de edificios con ladrillos y otros materiales, coloca la solería e instalaciones del edificio, etc.

15 Manejo y mantenimiento de máquinas de construcción como excavadoras, grúas, etc.

14 Su trabajo consiste en realizar revestimientos, solería y alicatados, pinturas y barnices, etc.

Es un especialista en Dibujo Técnico que elabora los planos a escala.

12 Ejecutan la estructura de una obra o edificio elaborando redes de hierro y hormigón. (Ferrallistas, encofradores).

Se encargan de la organización de tajos de obra, planes de seguridad y relaciones con el entorno.



# DE LA ELECTRICIDAD A LAS TELECOMUNICACIONES

Una cada profesión con la descripción de su actividad que figura en otro cuadro.

SISTEMAS DE TELECOMUNICACIÓN E INFORMÁTICOS CF gs

INGENIERO TÉCNICO EN ELECTRICIDAD IT

INGENIERO INDUSTRIAL I

INGENIERO ELECTRÓNICO I

TELEMÁTICA IT

SISTEMAS DE TELECOMUNICACIÓN IT

SONIDO E IMAGEN IT

EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTROTÉCNICAS CF gm - gs

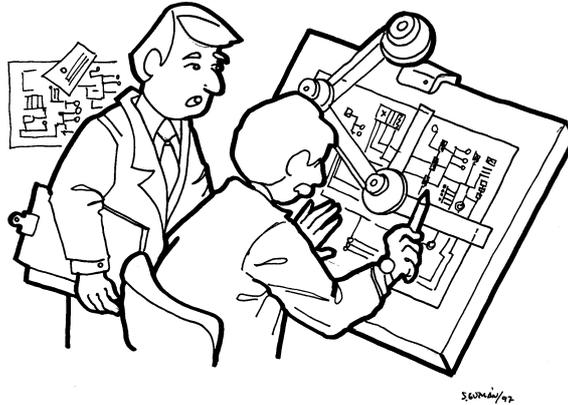
EQUIPOS ELECTRÓNICOS DE CONSUMO CF gm

SISTEMAS DE CONTROL AUTOMÁTICO CF gs

DESARROLLO DE PRODUCTOS ELECTRÓNICOS CF gs

INGENIERO TÉCNICO EN ELECTRÓNICA IT

INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES I



Los descubrimientos de la electricidad y la electrónica transformaron el mundo en todos los campos: la industria, las comunicaciones, el ocio... Casi toda la actividad humana está basada hoy en las tecnologías de la electricidad y las telecomunicaciones que, en consecuencia, dan trabajo a una buena parte de la población.

Planifica y dirige, entre otras cosas, la construcción y mantenimiento de instalaciones y máquinas eléctricas y electrónicas.

Organiza y dirige la fabricación y mantenimiento de instalaciones y sistemas electrónicos industriales o de consumo.

Planifica y dirige la construcción y funcionamiento de equipos de comunicación, telefonía, televisión, por cable, por ondas o por satélite.

Dirige la realización de instalaciones eléctricas y en general las aplicaciones de la electricidad a la industria o al consumo.

A partir de los circuitos integrados conoce el funcionamiento de aparatos electrónicos o introduce la automatización en los procesos industriales.

Es un especialista en redes y conexiones a nivel físico o informático.

Controla la tecnología televisiva (imagen), radiofónica y de equipos de sonido.

Es un experto en sistemas de transmisión de información (imágenes, datos, sonidos) a distancia.

Instalación y mantenimiento de equipos de telefonía, radiotelevisión e informáticos.

Instala y mantiene equipos de imagen y sonido (aparatos de radio o televisión) y equipos informáticos.

Instala sistemas de comunicaciones, control automático e informática industrial.

Mantenimiento de equipos electrónicos, analógicos y digitales.

Realiza y mantiene instalaciones eléctricas en viviendas o edificios, centros de transformación y máquinas eléctricas.



# LA SANIDAD

Una cada profesión con la descripción de su actividad que figura en otro cuadro.

MÉDICO/A L

ENFERMERO/A D

ODONTÓLOGO/A L

FISIOTERAPEUTA D

ANATOMÍA  
PATOLÓGICA  
Y CITOLOGÍA CF gs

LABORATORIO  
DE DIAGNÓSTICO  
CLÍNICO CF gs

CUIDADOS  
AUXILIARES  
DE ENFERMERÍA CF gm

AUXILIAR DE  
FARMACIA CF gm

IMAGEN PARA  
EL DIAGNÓSTICO CF gs

SALUD AMBIENTAL CF gs



PRÓTESIS  
DENTALES CF gs

HIGIENE  
BUCO-DENTAL CF gs

RADIOTERAPIA CF gs

ORTOPROTÉSICA CF gs

DOCUMENTACIÓN  
SANITARIA CF gs

DIETÉTICA CF gs



Se dice que las cosas que más deseamos poseer los humanos son: "Salud, Dinero y Amor". La salud en primer lugar. Por eso damos tanta importancia a la sanidad. Los profesionales de la salud ocupan gran cantidad de puestos de trabajo de contenido muy variado: celadores, médicos, auxiliares, enfermeros, veterinarios, etc.

Realizan los estudios y análisis de muestras de células y tejidos humanos a fin de que los médicos puedan completar sus diagnósticos.

Colaboran con los médicos en el diagnóstico y tratamiento de los enfermos: aplicación de pruebas, medicación, etc.

Se ocupa de mantener la salud buco-dental de la población.

Se encarga del tratamiento y rehabilitación de las enfermedades del aparato locomotor.

Los médicos realizan el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, programando medidas preventivas para mejorar la salud de las personas. Hay muchas especialidades en MEDICINA.

Realizan análisis bioquímicos y microbiológicos de muestras humanas o trabajan en la experimentación y comercialización de medicamentos.



Colaboran con las enfermeras en el cuidado de los enfermos y en la asistencia a los ancianos.

Colaboran con los farmacéuticos en la preparación y venta de fármacos.

Realizan radiografías y pruebas especiales como ecografías, TAC, resonancias, etc.

Se ocupan de controlar los factores de riesgo medioambiental que pueden afectar a la salud.

Son especialista en elaboración y diseño de dietas alimenticias.

Se ocupan de promocionar hábitos de higiene buco-dental y colaboran con los médicos en el tratamiento de lesiones buco-dentales.

Aplicación de tratamientos de radioterapia (rayos X, laser, onda corta, etc.)

Realizan aparatos correctores y prótesis.

Es el encargado de la documentación en los centros sanitarios.

Diseño y fabricación de piezas o aparatos dentales.

## 2.2. ¡CÓMO LLEGAR A SER ...



En el Cuaderno de Orientación del curso pasado investigamos oficios o profesiones que no requieren estudios superiores. Este año vamos a investigar profesiones que sí requieren, normalmente, estudios superiores o universitarios porque los conocimientos que se necesitan para ejercerlas son muy complejos.

Debes pensar por lo tanto en un trabajo sobre el que desees saber cosas y que puedas encontrarlo en tu entorno pero del tipo de: médicos, arquitectos, ingenieros, abogados, profesores, enfermeros, arqueólogos, etc. Como sabes, deben tener alguno de estos títulos: LICENCIADO, INGENIERO, DIPLOMADO, ARQUITECTO TÉCNICO O INGENIERO TÉCNICO.

Una vez elegida, busca una persona que tenga esa profesión. Una tarde en tu tiempo libre debes ir a visitarla para hacerle las preguntas del cuestionario que viene a continuación. Sería bueno que lo hicieras sobre un borrador o fotocopia y luego pasaras las respuestas al cuaderno.

## CUESTIONARIO PARA INVESTIGAR UNA PROFESIÓN

Este cuestionario está preparado para investigar profesiones que requieren estudios UNIVERSITARIOS

1.- PROFESIÓN: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

2.- Aparte de la Enseñanza Primaria y Secundaria, ¿qué estudios tuvo que realizar para llegar a su profesión)

\_\_\_\_\_

3.- ¿Dónde estudió? \_\_\_\_\_

4.- Duración de la carrera \_\_\_\_\_ Cursos. Tardó en hacerla \_\_\_\_\_ años.

5.- Titulación final que alcanzó \_\_\_\_\_

6.- ¿Tuvo problemas económicos para hacer la carrera?

NO

SI ¿Cómo los resolvió? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.- ¿Qué asignaturas le resultaron más difíciles y más fáciles?

MÁS DIFÍCILES \_\_\_\_\_

MÁS FÁCILES \_\_\_\_\_

8.- ¿Qué recuerda con más gusto de su época de estudiante?

\_\_\_\_\_

9.- Para llegar a ejercer su profesión una vez acabados los estudios, ¿qué tuvo que hacer?

OPOSICIONES

PEDIR TRABAJO EN UNA EMPRESA

ABRIR UN DESPACHO

OTRAS COSAS ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

10.- ¿Qué condiciones le exigieron para acceder al puesto de trabajo?

EXPERIENCIA

TENER HECHA LA MILI

SABER IDIOMAS

OTRAS ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

SABER IDIOMAS

TENER COCHE

SABER INFORMÁTICA

11.- ¿Qué tiempo tardó entre acabar los estudios y empezar a trabajar?

\_\_\_\_\_

12.- ¿Se sintió bien preparado con su carrera para enfrentarse al ejercicio de su profesión?

- SI  
 NO ¿Por qué? \_\_\_\_\_

13.- ¿Cuántos años lleva ejerciendo su profesión? \_\_\_\_\_

14.- ¿Qué actividades concretamente realiza en ella? (Anotar dos o tres).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

15.- Seguramente su profesión habrá cambiado mucho desde que usted está en ella.  
¿Cómo se ha adaptado Vd. a esos cambios?

- He hecho cursillos para aprender cosas nuevas.  
 He aprendido por mi cuenta.  
 Otras respuestas:



16.- ¿Qué cree que es lo mejor de su profesión?

- Que es entretenida  
 Que no depende de los demás.  
 Que es un trabajo creativo, variado.  
 Que te obliga a relacionarte con mucha gente.  
 Que se gana dinero  
 Que me gusta

Otras: \_\_\_\_\_

17.- ¿Qué cree que es lo peor de su profesión?

- Que hay dificultades para encontrar trabajo.  
 Que no está bien pagada  
 Que no deja tiempo libre  
 Que es aburrida  
 Otras: \_\_\_\_\_

18.- ¿Se siente satisfecho con su trabajo?

- Muy satisfecho                       Bastante satisfecho  
 Poco satisfecho                       Muy poco satisfecho



## 2.3. PROFESIONES PARECIDAS / PROFESIONES DIFERENTES

Muchos compañeros habrán hecho, como tú, una entrevista a un profesional. Ahora cada uno puede dar a conocer a los demás compañeros las características más importantes de la profesión que ha investigado.

Para sacar un resumen de todas las profesiones, ve rellenando las siguientes fichas con los datos que aporten los compañeros sobre cada profesión. Si quieres puedes elaborar más fichas por tu cuenta:

<p><b>PROFESIÓN:</b>.....</p> <p>TITULACIÓN QUE REQUIERE:.....</p> <p>AÑOS DE DURACIÓN:.....AÑOS QUE TARDÓ.....</p> <p>DÓNDE LA ESTUDIÓ:.....</p> <p>ASIGNATURAS DIFÍCILES:.....</p> <p>CÓMO ENCONTRÓ TRABAJO:.....</p> <p>QUÉ LE EXIGIERON:.....</p> <p>ACTIVIDADES QUE REALIZA:.....</p> <p>.....</p> <p>¿TIENE MUCHO PARO ESTA PROFESIÓN?:.....</p> <p>LO MEJOR DE LA PROFESIÓN:.....</p> <p>LO PEOR DE LA PROFESIÓN:.....</p>
---

<p><b>PROFESIÓN:</b>.....</p> <p>TITULACIÓN QUE REQUIERE:.....</p> <p>AÑOS DE DURACIÓN:.....AÑOS QUE TARDÓ.....</p> <p>DÓNDE LA ESTUDIÓ:.....</p> <p>ASIGNATURAS DIFÍCILES:.....</p> <p>CÓMO ENCONTRÓ TRABAJO:.....</p> <p>QUÉ LE EXIGIERON:.....</p> <p>ACTIVIDADES QUE REALIZA:.....</p> <p>.....</p> <p>¿TIENE MUCHO PARO ESTA PROFESIÓN?:.....</p> <p>LO MEJOR DE LA PROFESIÓN:.....</p> <p>LO PEOR DE LA PROFESIÓN:.....</p>
---

## 2.4. MI PROFESIÓN PREFERIDA

Aunque todavía no estás preparado para ejercer una profesión, seguramente ya habrá alguna que te guste, sea de las que hemos estudiado en las páginas anteriores, sea otra que tú conozcas.

Ya sabemos que puedes cambiar de opinión más adelante, pero si en estos momentos tuvieras que elegir **¿que te gustaría ser?** Piensa tres profesiones en las que te gustaria trabajar, escríbelas aquí 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. Vamos a reflexionar sobre ellos.

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

Escribe aquí su nombre:

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. Solo 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.*

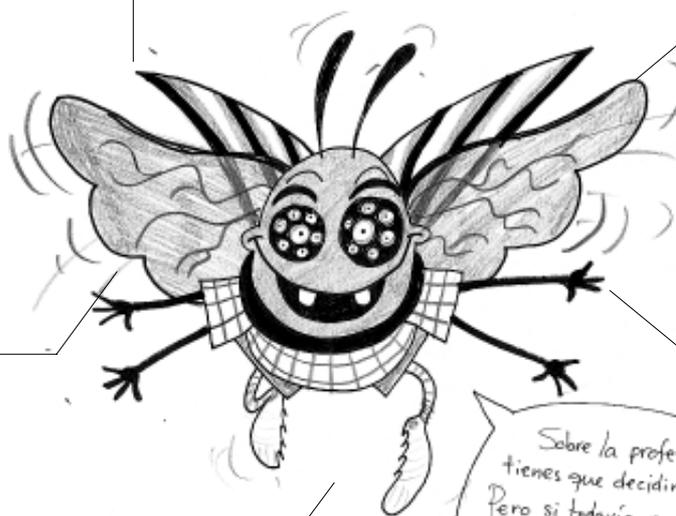
*Nuestras  
cualidades y  
capacidad  
de esfuerzo*

*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*



Sobre la profesión  
tienes que decidir tú mismo.  
Pero si todavía no te decides,  
tranquilo, pregunta, prueba.  
Conócele a ti mismo...



## 3.5. TENGO QUE TOMAR DECISIONES

Ya te han comentado que una de las características de la Educación Secundaria Obligatoria es la posibilidad que tienes de recorrerla siguiendo el camino o itinerario que vaya mejor con tus capacidades o intereses.

Para ello, en cada curso se te ofrecen diversas materias optativas entre las que tú puedes elegir.

Debes saber que las materias optativas no son ramas que te condicionan el camino. Te van a servir fundamentalmente para que puedas cumplir mejor los objetivos generales de la etapa. Por lo que si las optativas que has elegido en primero o segundo no "son las tuyas", no te preocupes. Lo importante es que analices en que te equivocaste y hagas mejor las próximas elecciones.

Las optativas que elijas para tercero pueden despertar en ti intereses y expectativas que te serán muy útiles para elecciones sucesivas, las que tendrás que hacer para cuarto y para la Educación Secundaria Postobligatoria.



### ELIGE TUS OPTATIVAS

Te ayudamos a reflexionar:

1.º Debes comenzar preocupándote por analizar y describir la situación que se te presenta de elegir entre varias optativas.

- Pregunta y escribe el nombre de optativas que ofrece tu centro para tercer curso.

---

---

---

- Forma un grupo de trabajo con 3 ó 4 compañeros o compañeras e investiga sobre el contenido (de lo que trata) de cada una de estas materias optativas.

- Cuando hayas obtenido esta información, seguro que tienes una idea propia del valor de las materias optativas.
- Escribe tu juicio sobre el valor que les das en general a las materias optativas.

---

---

- Compara tu juicio con los siguientes:
  - Las materias optativas me pueden ayudar a conseguir los objetivos generales del curso.
  - Las materias optativas no tienen mucha importancia.
  - Las materias optativas ayudan algo, pero poco.
  - Las materias optativas son una pérdida de tiempo.
  - Las materias optativas me sirven para reforzar algunos conocimientos que no tengo bien conseguidos.

- A continuación, debes verificar la verdad de tu juicio. Por ejemplo: si has dicho que las “materias optativas son una pérdida de tiempo” o algo por el estilo, piensa:

- ¿A quién le he oído yo eso?
  - a un profesor,
  - a una profesora,
  - a algunos de tercero,
  - a algún compañero o compañera de mi curso,
  - no se lo he oído a nadie.
- ¿Qué confianza me merece la persona o personas a las que yo le he oído esas opiniones?

- Escribe tu experiencia de las optativas que estás cursando ahora.

- Aspectos positivos \_\_\_\_\_

---

- Aspectos negativos \_\_\_\_\_

---

- ¿Cuál de los dos tipos de aspectos tiene más importancia para ti?

---

- Podrás apreciar al contestar las preguntas anteriores que hay personas que se forman juicios y dan opiniones dejándose llevar por una insuficiente información.
- También podemos darnos cuenta que nuestra experiencia no es suficiente y quizás el juicio es prematuro.
- Desde ahora debes tener muy claro que la decisión que adoptes debe ser tuya y no debes permitir que los demás te influyan en tus juicios.



2.º Una vez que tengas un juicio lo más objetivo posible sobre la utilidad que pueden proporcionarte las materias optativas, debes considerarlas una a una e identificar los resultados probables que cada una puede producir.

\* Recuerda el nombre de cada una de las materias optativas.

\* Concéntrate en cada una de ellas y resume en un par de líneas de qué tratan.

- Optativa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Optativa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Optativa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3.º Una cosa fundamental para hacer una buena decisión es que veas de antemano algunas consecuencias que pueden producir cada una de las materias optativas y valores si estas consecuencias son positivas o negativas para ti

- Optativa \_\_\_\_\_

\* Consecuencias positivas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Consecuencias negativas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Optativa \_\_\_\_\_

\* Consecuencias positivas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Consecuencias negativas \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Optativa \_\_\_\_\_

\* Consecuencias positivas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\* Consecuencias negativas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.º Hasta ahora has seguido un proceso que te ha proporcionado una buena información, una forma de mejorar tus juicios y un conocimiento de los pros y de los contras de las distintas materias optativas.

Debes estar en condiciones de hacer tu propia elección.

Teniendo en cuenta la importancia, que le das a las consecuencias positivas y negativas, valora cada una de las optativas que has considerado anteriormente.

Optativa \_\_\_\_\_ Valor \_\_\_\_\_

Optativa \_\_\_\_\_ Valor \_\_\_\_\_

Optativa \_\_\_\_\_ Valor \_\_\_\_\_

Compara las valoraciones que has dado y escribe a continuación las dos optativas que han sido más valoradas por ti.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# PARA ESTUDIAR MEJOR



## **2.º E.S.O.**

### **OBJETIVO PRIMERO**

**INTENTARÉ CONOCERME MUY BIEN PARA SACAR UN MEJOR RENDIMIENTO DE MIS POSIBILIDADES, DE MI CAPACIDAD Y DE MIS HABILIDADES.**

**\*PARA IR ENTRENÁNDOME:**

-TAL COMO SOMOS: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

### **OBJETIVO SEGUNDO**

**APRENDERÉ A RECOGER INFORMACIÓN**

**\*PARA IR ENTRENÁNDOME:**

- ¿DONDE ESTAN LAS PISTAS?.: CONSULTA DE DOCUMENTACIÓN.
- ESCUCHAR, SELECCIONAR, ESCRIBIR: LA TOMA DE APUNTES

### **OBJETIVO TERCERO**

**APRENDERÉ A ORDENAR, REPRESENTAR Y RETENER LA INFORMACIÓN.**

**\*PARA IR ENTRENÁNDOME:**

- RADIOGRAFIAR LA INFORMACIÓN: MAPAS CONCEPTUALES.
- .... Y YO ME PREGUNTO?: AUTOPREGUNTAS.

### **OBJETIVO CUARTO**

**APRENDO A INTERPRETAR LA INFORMACIÓN Y DEMOSTRAR SU RESOLUCIÓN.**

**\*PARA IR ENTRENÁNDOME:**

- UNA BUENA EXPRESIÓN, MEJORARÁ MI INTERVENCIÓN.
- LA HORA FINAL: LA PREPARACIÓN DE EXÁMENES.

### 3.1. TAL COMO SOMOS: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

*“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

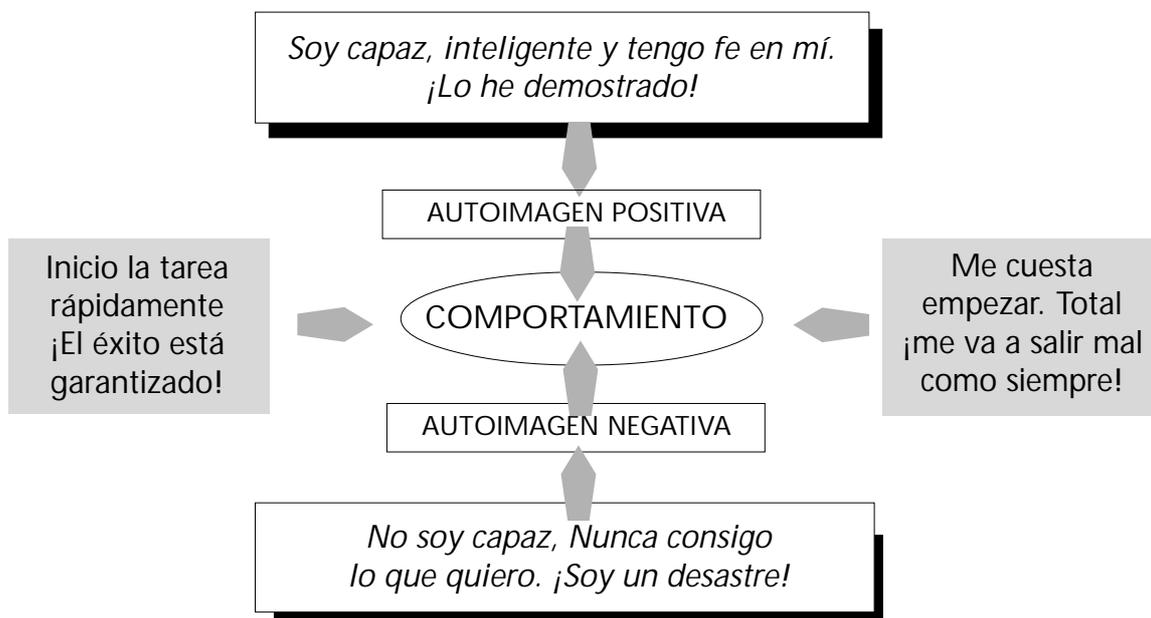
\*Que si dicho conocimiento es positivo, Tú tendrás MAYOR ILUSIÓN, MAYOR CAPACIDAD DE ESFUERZO, Y MAYOR RESISTENCIA A LA FRUSTRACIÓN en caso de no obtener unos resultados muy positivos en tu trabajo, es decir, estudiar.

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



#### Ejercicios para conocerme:

Observa este gráfico.





## 3.2. ¿DÓNDE ESTÁN LAS PISTAS? CONSULTA DE DOCUMENTACIÓN

### Qué es:

Consiste en saber buscar lo que hay escrito sobre el tema que está estudiando.

### Objetivo:

Debes de intentar ser autónomo para recoger información complementaria en las enciclopedias, periódicos, diccionarios etc...





### 3.3. ESCUCHAR, SELECCIONAR, ESCRIBIR: LA TOMA DE APUNTES

*“Oír sin anotar, es predisponerse a olvidar”. (B.Cava)*



#### **Qué es:**

Es, anotar de manera personal lo esencial de lo escuchado o visto, para que quede constancia de forma estructurada de una visión total del tema.

#### **Condiciones:**

- Saber seleccionar la información que se necesita.
- Realizar una reelaboración mental de la información seleccionada.
- Registrar por escrito la información para poder, clasificar, ordenar y guardarla y así tener acceso a ella siempre que se necesite.

#### **Objetivos:**

- Mejorar la atención.
- Mejorar la conversación y el aprendizaje.
- Hacer el trabajo intelectual más activo.
- Potenciar el hábito de sintetizar y concentrarse.
- Ser una guía para la preparación de los exámenes.
- Evitar el olvido de datos o ideas.
- Hacer más interesante la explicación.
- Ayudar a la estructuración del tema expuesto.
- Desarrollar las capacidades de atención, agilidad mental, análisis, síntesis y generalización.



### Características:

#### • *¿Qué anotar?:*

- Fecha y título del tema.
- Ideas, datos importantes, clasificaciones... etc. que permitan recomponer el tema en lo fundamental.
- Los ejemplos que ilustran las explicaciones.
- Las fuentes de información citadas.
- Sólo lo comprendido.

#### • *¿Cómo anotar?*

- Con el vocabulario propio.
- Secuencia de ideas y conexiones de unos y otros apartados.
- Se procurará no hacer copia literal, sólo cuando sea necesario: leyes, postulados, fórmulas... etc.
- Clasificar mediante títulos y subtítulos e indicar los apartados con letras o números.
- . Aplicar medios de realce: asterisco, guiones, subrayado, colores, diferentes márgenes etc...

### Ejercicios de entrenamiento.

#### Proceso:

- 1.- Escuchar al que habla.
- 2.- Entender lo que dice.
- 3.- Escribir lo esencial.



### 3.4. RADIOGRAFIAR LA INFORMACIÓN: LOS MAPAS CONCEPTUALES

**Qué es:**

Es un gráfico que sirve para que aprendas comprendiendo.

**Objetivos:**

Conseguir que desarrolles tu capacidad de aprender organizando de forma gráfica la relaciones entre las diferentes cosas que dice un texto.

**Técnica:**

Los mapas conceptuales están formados por **conceptos** (acontecimientos, objetos, cosas, animales...) y **palabras enlaces** que son las que sirven para unir los conceptos.

**Ejercicio de entrenamiento:**

Lee estas palabras. Cierra los ojos e imagínatelas. **Niño-mesa- casa-perro**

Ahora dibújalas:

--	--	--	--

Lee estas palabra. Cierra los ojos e intenta imaginarlas. **En- como- se dividen- cuando.**

Dibújalas

--

• **Contesta:**

¿Qué ha pasado?:

---

---

---

¿ Por qué ha pasado?

---

---

---

---

---

Lee estos refranes y **rodea** las palabras que son conceptos y **subraya** los enlaces:

- Año de nieves, año de bienes.
- A quién dios se la dé, San Pedro se la bendiga.
- Cuando la barba de tu vecino veas cortar, pon la tuya a remojar.
- A buen entendedor, pocas palabras bastan.
- Donde el vino entre, la verdad sale.
- La familia y los trastos viejos, pocos y lejos.
- No por mucho madrugar, amanece más temprano.
- Al que madruga Dios le ayuda.
- El amor es como un elástico del que se agarran dos infelices, que cuando uno lo suelta al otro le da en las narices.

**Para representar en gráfico un texto has de tener en cuenta:**  
JERARQUIZACIÓN -SELECCIÓN- IMPACTO VISUAL

a.- Leer y comprender lo que lees.

TEXTO: *El amor es como un elástico del que se agarran dos infelices, que cuando uno lo suelta al otro le da en las narices.*

b.- Haz una relación de las palabras concepto y otra de las enlace, ordénalas, según su importancia:

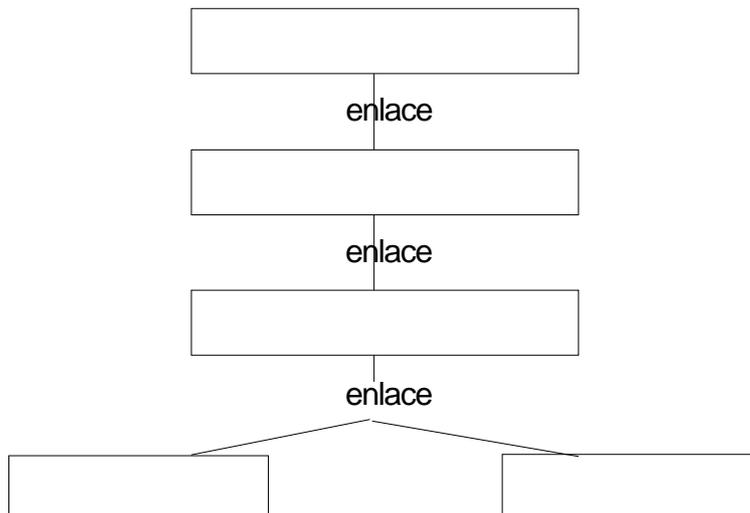
PALABRAS CONCEPTO:

PALABRAS ENLACE:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

c.- Escribe el concepto más superimportante, y encuádralo:

d.- Relaciona con líneas lo conceptos generales con el superconcepto:



e.- Revisa por si has olvidado alguno.

### 3.5. ... Y YO ME PREGUNTO ??? . AUTOPREGUNTAS

#### Qué es:

Consiste en reflexionar y pensar de una manera personal las actividades que se nos plantean.

#### Objetivos:

Procuraremos evidenciar lo fundamental del texto. Para ello elaboraremos, conclusiones deducidas o inducidas tomando como base juicios, principios, datos, e informaciones presentes en el texto estudiado.

#### Proceso para los ejercicios de entrenamiento.

- Lectura comprensiva del texto.
- Realización de preguntas sobre el mismo.

Lee este texto y luego contesta a las preguntas que antes hemos planteado:

...."La niña se volvió y vio, en un callejón entre los grandes relojes de pie, a un delicado anciano de pelo plateado que se agachaba y miraba a la tortuga que estaba en el suelo delante de él. Llevaba una larga casaca bordada de plata, calzones de seda azul, medias blancas, y zapatos con grandes hebillas de oro. Por los puños y el cuello sobresalían de la casaca unas puntillas, y su pelo plateado estaba trenzado en una pequeña coleta. Momo no había visto nunca un traje así, pero alguien más inteligente habría descubierto en seguida que se trataba de la moda de hacía doscientos años." (Tomado de "MOMO", de Michael Ende)



¿Qué pasó?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo pasó?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cuándo pasó?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

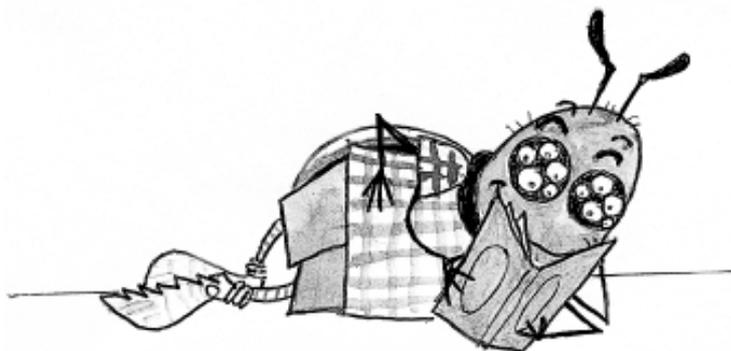
¿Por qué pasó?: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Redacta tus conclusiones:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Busca un texto que te atraiga. Contesta a las cuestiones anteriores, de forma que quien lo lea entienda lo que tú has leído.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 3.6. LA BUENA EXPRESIÓN

### TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ORAL

#### Qué es:

Es ese arte que hará de ti una persona elocuente.

#### Objetivos:

Que desarrolles las distintas formas y recursos de expresión oral que te permita hablar en público de forma coherente o transmitir con claridad tus propias ideas, convencer más fácilmente al interlocutor y aprender a situarse en el lugar del otro.

#### Ejercicios de entrenamiento:

- Aumentar el vocabulario: Lectura, diccionario, preguntar, ejercicios de descomposición y derivación, pasatiempos ...
- Reproducir textos de memoria.
- Describir objeto, personas, situaciones..
- Expresar los propios sentimientos, experiencias y opiniones.
- Leer en voz alta.
- Simular diálogos, conversaciones ...
- Exponer oralmente el contenido de un tema.
- Coloquios, debates, grupos de trabajo.
- Mesas redondas.
- Entrevistas.



## TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ESCRITA

### Qué es:

Son aquellas que te pueden ayudar a expresarte correctamente a través de los escritos.

### Objetivo:

Favorecer el dominio de la expresión escrita, para poder responder a las exigencias personales y académicas de nuestra sociedad.



### Ejercicios de entrenamiento

- Utilizar el vocabulario que se emplea oralmente.
- Buscar coherencia en la disposición de los elementos.
- Usar adecuadamente los nexos, no abusando de la repetición.
- Emplear los tiempos verbales.
- Puntuar correctamente.
- Utilizar las normas ortográficas.
- Seguir las normas de coordinación de género y número.
- El orden de las frases: Sujeto, verbo y complementos.
- Evitar la repetición de palabras, sustituyéndolas por sinónimos.

## 3.7. LA HORA FINAL: LA PREPARACIÓN DE EXÁMENES

### Objetivo:

Conocer las estrategias de examen permiten al estudiante rendir más tanto desde el punto de vista intelectual durante la realización de la prueba como por la mejor ejecución material de la misma.

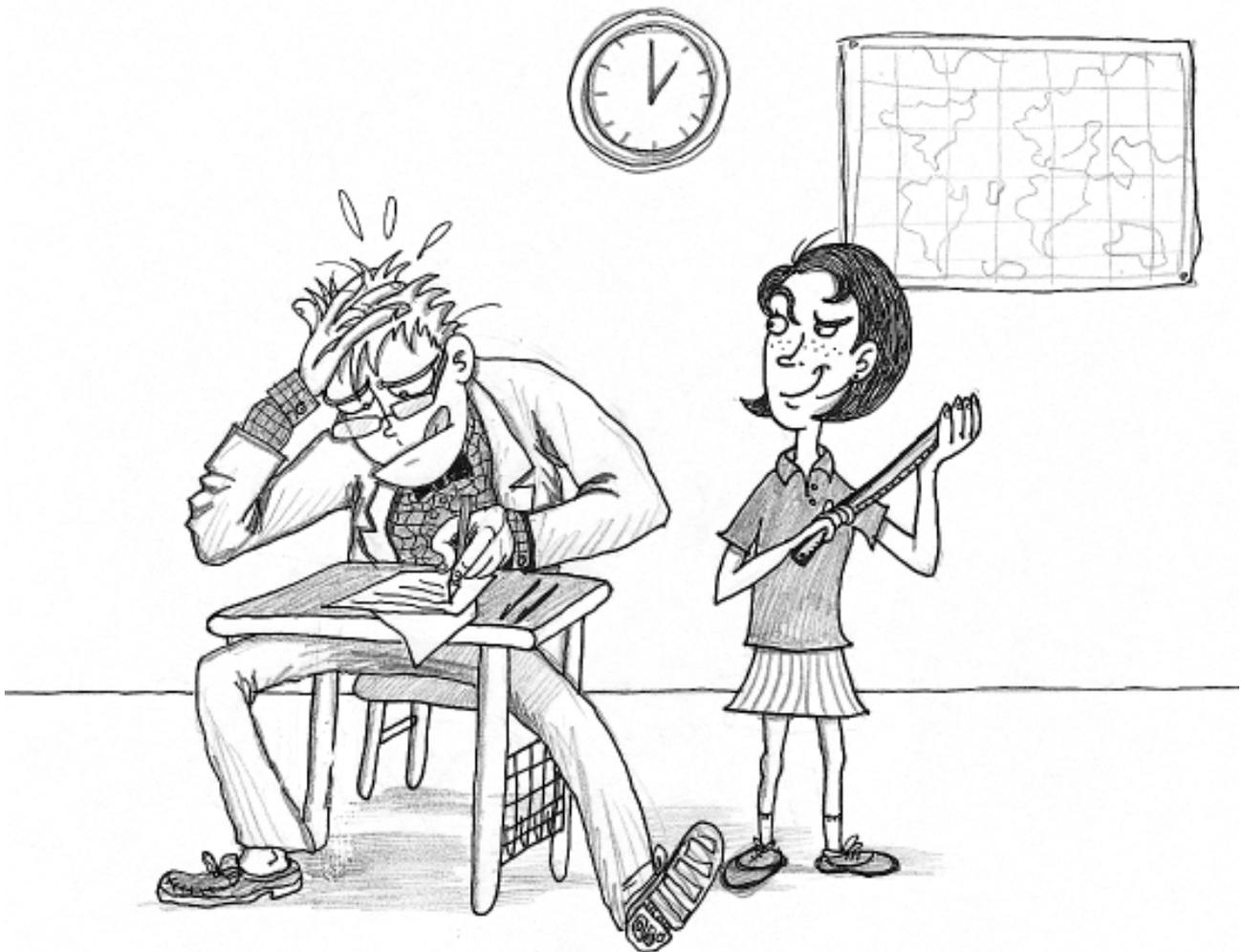
### Consejos y otras artes para tener un buen rendimiento

- **Cuándo empezar:**

Se empieza cuando el profesor anuncia que va ser explicado en clase con la prelectura.

- **Tipo de prueba:**

El tipo de prueba condiciona la manera de estudiar.



• **Antes del examen:**

Víspera

- Normalidad: mantenerse en buenas condiciones psicofísicas.
- Instrumental: preparar los materiales necesarios antes de acostarse.
- Repasos: no estudiar nada nuevo, repasar las síntesis que se hayan confeccionado.
- Relajación: antes de acostarse llevar a cabo ejercicios de relajación.

Día del examen

- Levantarse con tiempo.
- Ducha matinal.
- Desayuno, completo y sin prisas.
- Actitud positiva.

• **Durante el examen:**

- Situación en el aula: cerca del profesor facilita la comprensión de sus explicaciones.
- Indicaciones del profesor: no distraerse en los primeros minutos cuando el profesor explica las cuestiones de la prueba de evaluación.
- Datos personales: escribirlos lo antes posible y no dejarlos para el final.

• **Al terminar el examen:**

- Repasarlo todo.
- Fijarte en las faltas de ortografía.
- Cambiar lo que creas necesario.

*¡Ojalá te sirvan estos trucos!  
¡Depende de ti, y tú puedes!*



