

# 1.º

# Cuaderno de Orientación

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

---

---

---

## 1 PARA CRECER COMO PERSONA

1.1. Bienvenido/a al instituto .....	5
1.2. La tutoría.....	7
1.3. Rompiendo el hielo .....	9
1.4. Elección del delegado o delegada de la clase.....	10
1.5. Aprendo a tomar decisiones I .....	12
1.6. Aprendo a tomar decisiones II .....	16
1.7. Diferentes en sexo, iguales en dignidad .....	18
1.8. ...y tú qué harías? .....	21
1.9. Higiene personal y del entorno .....	23
1.10. Usos y abusos de la televisión .....	28
1.11. Aprender a ver la «tele» .....	31

## 2 MIRANDO AL FUTURO

2.1. Yo quiero ser... .....	35
2.2. Carreras: muchas y muy variadas.....	37
2.3. Estudiamos los campos profesionales .....	38
2.4. Cómo llegar a ser... .....	42
2.5. Profesiones parecidas, profesiones diferentes. ....	45

## 3 PARA ESTUDIAR MEJOR...

### *Conocerme:*

3.1. Mis motivos: un buen inicio .....	49
3.2. ¿Cómo te lo montas? .....	52
3.3. ...para descansar: relajación y atención .....	55
3.4. La hora de las excusas: ¿el hábito hace al monje? .....	60

### *Recoger información:*

3.5. La observación .....	61
3.6. El subrayado .....	62

### *Tratar la información:*

3.7. La radiografía: el esquema .....	64
3.8. Correcto, claro y conciso: el resumen .....	66

### *Interpretar y resolver:*

3.9. Los repasos.....	68
-----------------------	----

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

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

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

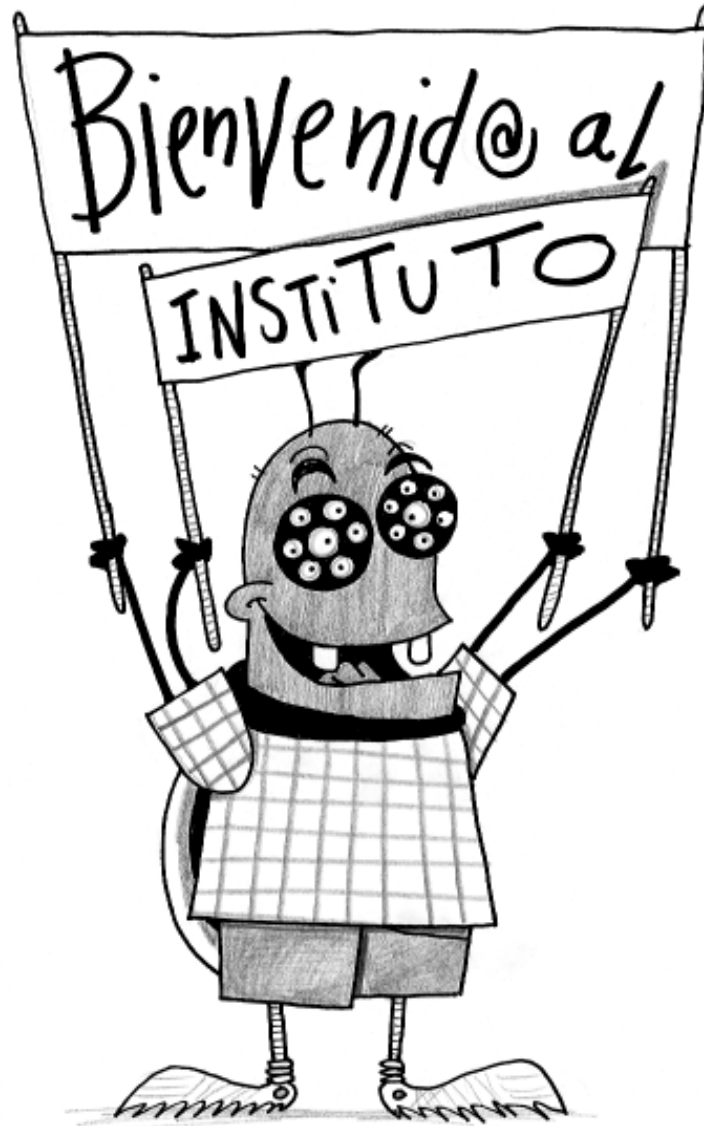
**Ilustraciones:** *Rafael Toro Sánchez - Salvador Guzmán Moral*

**I.S.B.N.:** *84-8051-818-9*

**Depósito Legal:** *CO-1.442/97*

**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.

### 1.3. ROMPIENDO EL HIELO: CUESTIONARIO CURIOSO

La expresión «romper el hielo» significa, cuando se aplica a un grupo de personas, hacer cosas para que éstas se manifiesten de forma natural, digan lo que piensan y se den a conocer. Muchos de los chicos y chicas de tu clase os habéis conocido recientemente. Todavía muchos de vosotros os sentís un poco «cortados», ni siquiera conocéis bien vuestros nombres. A continuación se propone un juego que pretende ayudaros a conoceros mejor.

El siguiente cuestionario debe contestarse de forma individual. A continuación debes buscar entre los compañeros y compañeras de clase una persona que contestaría lo mismo que tú, anotando su nombre al lado de tu respuesta. Por ejemplo:

Pregunta: *¿Cuál es tu color favorito?*

Respuesta: *El verde.*

Un compañero o compañera cuyo color favorito también es el verde: *Carmen Rodríguez.*



Pregunta	Respuesta	Compañero/a
¿Cuál es tu color favorito?		
¿Qué número de zapato calzas?		
¿En qué calle vives?		
¿Cuál es tu actor o actriz preferido/a?		
¿En qué mes naciste?		
¿Cuál es tu deporte preferido?		
¿En qué sueles emplear tu tiempo libre?		
¿En qué te gustaría trabajar?		
¿Qué asignatura te gusta más?		
¿Cuántos hermanos tienes? (Sin contarte)		
¿Cuál es tu grupo de música preferido?		
¿Cuáles son tus lecturas favoritas?		
¿Cuál es tu programa de TV preferido?		
¿Cuál es tu comida preferida?		

A continuación el tutor o tutora irá señalando a cada uno de vosotros o de vosotras y las demás personas diréis lo que sabéis de él o de ella. Es decir, siguiendo con el ejemplo que pusimos, al hablar de Carmen Rodríguez tú dirás que su color preferido es el verde.





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.

• 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.

I.E.S. « \_\_\_\_\_ »  
Elecciones a Delegado de Curso  
Grupo: 1º \_\_\_\_\_

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

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

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



## 1.5. APRENDO A TOMAR DECISIONES I



Una de las conquistas más importantes de la persona es que ella misma adquiera la capacidad de tomar sus propias decisiones.

La familia, el instituto, la sociedad en general suelen ofrecernos cada día variadas posibilidades sobre cada uno de los aspectos, importantes o no, de nuestra vida entre las que hay que elegir.

Seguramente no te gustaría que otros y otras decidieran en tu lugar. Tampoco te parecería interesante tener que elegir "a ciegas".

Debes de saber que tomar una decisión no suele ser una cuestión fácil, sobre todo cuando se trate de temas importantes en nuestra vida. Sin embargo, es fundamental que se tomen

convenientemente, porque las decisiones que tomes, orientarán tus actos en una dirección o en otra, de manera que una decisión apropiada permite que vayas consiguiendo lo que te propones como necesario o importante, y una decisión equivocada siempre acarrea la pérdida de oportunidades.

Tomar decisiones acertadamente es algo que se aprende, pero de la misma manera que tuviste que ejercitarte, por ejemplo, cuando aprendiste a multiplicar, también tienes que ejercitarte para aprender a tomar decisiones por tí mismo.

Ya sabemos que has tomado muchas decisiones a lo largo de tu vida. Realmente, tomar decisiones es algo que las personas hacemos todos los días. Pero de lo que no estamos muy seguros es del éxito que has tenido en cada caso.

Por eso creemos conveniente ofrecerte algunas actividades que te ayuden a familiarizarte con los pasos que debes seguir para que pronto tus decisiones sean más acertadas.

Imagínate que eres un o una atleta y que tu preparador o preparadora te propone la práctica de una técnica con el convencimiento de que te va a ayudar a mejorar tu marca. Pon en las actividades que te proponemos la misma ilusión que si estuvieras corriendo o saltando en el campo de entrenamiento.

Creemos que es importante que adquieras antes de todo una visión global de los pasos más importantes de la técnica. Procura ahora entender lo que significa o exige cada uno; después te ejercitarás en ellos.

Aprender a tomar decisiones supone realizar una serie de acciones como las siguientes:

1. Analizar y descubrir la situación que plantea la necesidad de tomar una decisión.  
Este paso lo recorrerás adecuadamente si:
  - \* te informas lo mejor posible sobre la cuestión que tienes que decidir;
  - \* esta información la empleas para valorar la oportunidad según las circunstancias del lugar y el momento;
  - \* tomas conciencia de la mayor o menor importancia que tiene para tí la decisión que tienes que tomar.
2. Identificar las posibles alternativas o decisiones que crees propias de la situación que hay que resolver.  
Encontrarás alternativas si te planteas y respondes la pregunta: "en esta situación, ¿qué puedo elegir o hacer?"
3. Determinar y valorar las consecuencias de cada alternativa o decisión.  
Este paso se recorre con éxito si consideramos el resultado de la elección de cada una de las alternativas identificadas en el punto anterior.  
"Qué ocurriría si ..."
4. Escoger la mejor o mejores alternativas.  
Este paso te dará tu decisión.  
Si el tema o situación es muy importante para tí, puedes añadir un quinto paso que consistiría en poner por escrito todo lo que has de hacer y cómo has de hacerlo para que tu decisión obtenga el resultado que tú pretendes.

Lee detenidamente el siguiente caso.

*Raquel es una alumna de primero de Educación Secundaria Obligatoria. Tiene 12 años recién cumplidos y asiste cada día al instituto de su barrio, en el que está conociendo a otros alumnos y alumnas con los que hace amistad fácilmente.*

*Le llama especialmente la atención Toñi, que se manifiesta como una chica simpática y muy segura de sí misma.*

*Un día en el recreo, Raquel comentó a Toñi las dificultades que estaba encontrando en las clases de Ciencias de la Naturaleza, a pesar de que ella había comprobado en Educación Primaria que los temas de este tipo le gustaban y siempre había sacado buenas notas.*

*Su amiga Toñi le dijo que no se preocupara, que el profesor no explicaba bien, pero que, al final de curso, aprobaba a casi todos. Que hiciera como ella, estudiar dos o tres días antes del examen. Además, ella tenía las preguntas que este profesor solía poner siempre en los exámenes y se las dejaría para que las copiara.*

*Raquel volvió a sentir admiración por la facilidad de Toñi para resolver momentos preocupantes y le parecieron acertados sus consejos.*

Vuelve a leer otra vez el caso y reflexiona:

¿Cómo describirías la situación de Raquel?

---

---

¿Cómo estimas que es esta situación para Raquel, poco importante, bastante importante, muy importante?

---

¿Se ha tomado alguna decisión en este caso?

---

Si se ha hecho, ¿quién lo ha hecho?

---

¿Qué tipo de información ha buscado Raquel para resolver su situación?

---

¿Estimas que la información que ha buscado es suficiente para resolver su preocupación?

---

A todas las personas se nos presentan a lo largo de nuestra vida situaciones normales, problemáticas o conflictivas que exigen que tomemos decisiones. Es importante que sepamos detectar a tiempo qué situaciones de éstas son importantes y no se van a presentar con frecuencia y qué otras son más de todos los días.

Para que te ejercites en la toma de conciencia de la importancia de las situaciones, te proponemos la siguiente práctica.

Escribe en el espacio correspondiente la importancia que tienen para ti las situaciones siguientes.

<i>Las siguientes situaciones me importan...</i>	<i>MUY POCO</i>	<i>POCO</i>	<i>ALGO</i>	<i>MUCHO</i>
Algunos compañeros y compañeras de tu curso están organizando una excursión y quieren que tú también vayas.				
En tu instituto existe una asociación de alumnos y alumnas y te preguntan que si quieres pertenecer a ella.				
Al salir al recreo de la mañana un compañero tuyo te dice que te vayas con él al patio a tomar el sol.				
Tu madre te pide que te quedes toda la tarde en casa porque tienes que cuidar de tu hermano pequeño.				
Tienes cien pesetas y dudas entre gastarlas hoy (martes) o dejarlas para el domingo.				
No saber qué hacer. Tu profesora de inglés ha comentado en clase que al tema que ha explicado, hay que dedicarle al menos cuatro horas de estudio.				
Has estado corriendo y estás muy cansada. No sabes si sentarte en un banco de madera o en uno de hierro.				
Tu instituto ofrece tres opciones de idiomas. Tienes que elegir una opción.				
Destacas en salto de altura y en natación, pero sólo puedes participar en una modalidad.				
No te van bien los estudios y tus padres te dicen que o estudias más o te ponen a trabajar en la tienda.				
Te estás preparando el bocadillo y dudas si lo haces con pan de molde o con pan de viena.				
En clase de matemáticas te permiten que hagas las operaciones de sumar con calculadora o sin ella.				

Una vez que has contestado, reúnete con tres de tus compañeros y compañeras y comentáis en qué os habéis basado para juzgar que unas situaciones son más interesantes y otras menos.

Fíjate si lo que dicen ellos coincide con lo que tú has pensado.

Intenta explicar en las siguientes líneas por qué tus compañeros o compañeras defienden con ardor lo que ellos dicen y tú piensas que es verdad todo lo contrario.

---

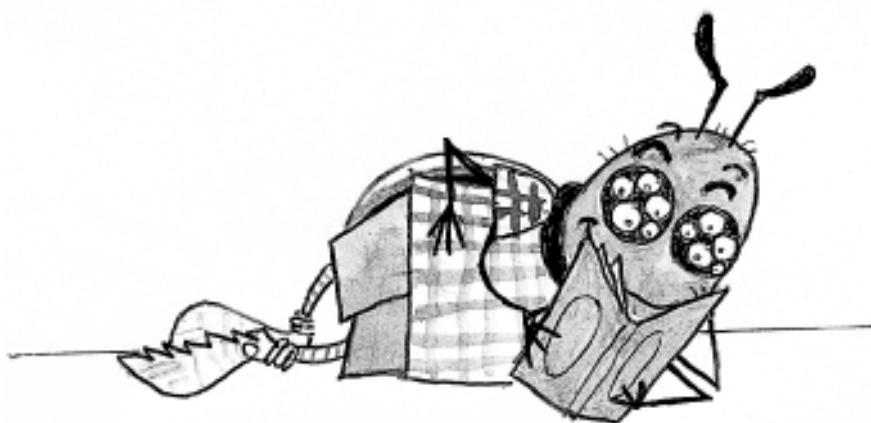


---



---

## 1.6. APRENDO A TOMAR DECISIONES II



El objetivo de esta actividad es que tomes conciencia de que los intereses y los valores que cada persona tiene afectan, y muchas veces determinan, las decisiones que en cada caso se toman.

Por ello te voy a proponer el siguiente caso.

*“Cuatro amigos están planeando una excursión para el domingo y están decidiendo qué van a hacer.*

*Ana, que le gusta mucho el senderismo, propone que pueden ir a la sierra y hacer un recorrido por la parte más alta. Ella lo ha hecho otras veces y lo ha pasado muy bien. Las vistas son muy bonitas y el aire y el ejercicio físico produce una gran alegría.*

*Raúl no está muy de acuerdo. Él prefiere ir en bicicleta al parador de turismo que está a seis kilómetros. Allí se concentran los domingos chicos y chicas de la misma edad y se lo pasan muy bien. Además se organiza de vez en cuando un baile y es una buena oportunidad de conocer y hacer nuevas amistades.*

*A Pedro le parece bastante bien lo que ha dicho Ana, porque también le gusta andar, pero el próximo domingo juega el equipo de fútbol, del que es socio, en el pueblo vecino y eso no se lo pierde él por nada del mundo. Propone ir todos al pueblo andando y asistir al partido.*

*Cecilia no sabe qué decir al escuchar a sus amigos. Ella había pensado que podrían ir todos a la piscina del club que queda cerca del pueblo. Ha convencido a su padre para que le consiguiera cuatro entradas y ahora que las tiene, no le parece bien que no las aprovechen. Además, con el calor que ya hace, ¡sienta tan bien darse un chapuzón al tiempo que la piel va tomando el primer bronceado!*

*Cada uno con su propuesta y su idea ha insistido en convencer a los demás.*

*Después de un buen rato de discusión, a Pedro le parece que sus amigos y amigas son egoístas y no quieren más que lo suyo.*

*Cecilia ve cómo sus entradas se quedan en el bolsillo y al final no tiene más ganas de seguir discutiendo.*

*Raúl piensa que quizás no sea tan importante dejar de asistir a un partido y se pone de acuerdo con Ana para hacer senderismo”.*

Vuelve a leer detenidamente esta escena de amigos y reflexiona sobre lo que cada uno propone y por qué lo propone. Te ayudo en tu reflexión.

- ¿Cuántas decisiones se han producido en este caso? Descríbelas.

---

---

---

---

- ¿Cuál de ellas te parece más adecuada entre amigos?
- 

- Siendo amigos y amigas, ¿por qué les cuesta tanto ponerse de acuerdo?
- 

Compara tu respuesta con las que te indico, a ver si coincide con alguna de ellas.

- Pretenden mandar unos más que otros.
- Cada uno y una tiene sus propios intereses, que son distintos entre sí.
- Realmente no tienen ganas de ir de excursión.
- En el fondo lo que pretenden es pasar el rato discutiendo.
- A ninguno le gusta hacer lo que proponen los demás.

- ¿Por qué crees que Raúl renuncia a ir al fútbol y decide aceptar la propuesta de Ana?
- 
- 

Compara tu respuesta con las razones que te indico:

- porque Raúl es débil de carácter.
  - porque se ha cansado de discutir y lo mismo le da una cosa que otra.
  - porque piensa que algunas veces hay que ceder si se quiere conseguir objetivos comunes e interesantes.
  - porque Ana es una buena amiga y no quiere contradecirla.
- 
- 

Mientras escribía esto, he ido pensando y he descubierto que, si al tomar decisiones nos dejamos llevar por los intereses o los valores concretos y muy individuales, más que resolver problemas lo que podemos conseguir es encerrarnos en nuestra coraza y aislarnos de los demás.

En los asuntos que convienen a varias personas, nuestras decisiones serán probablemente más acertadas, si antes de hacerlas, pensamos en los intereses y valores de los demás y también los tenemos en cuenta a la hora de decidir.

¿Qué utilidad le ves tú a lo que he descubierto?

---

---

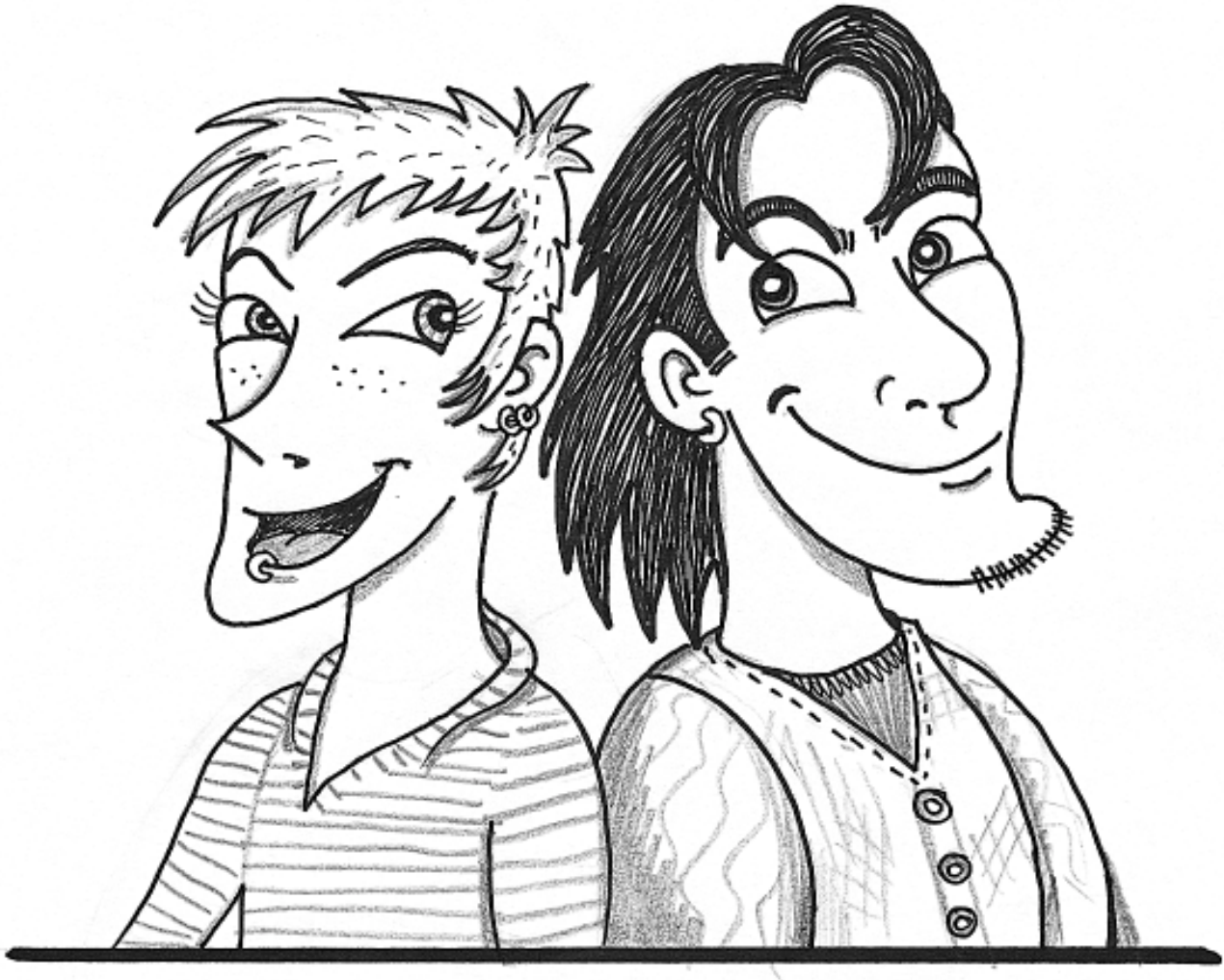
¿Crees que es importante que analices cuáles son tus intereses y tus valores?

En las unidades que siguen te vamos a proponer actividades sobre intereses y valores.



## 1.7. DIFERENTES EN SEXO, IGUALES EN DIGNIDAD

Las personas se diferencian unas de otras por multitud de características. Realmente, si exceptuamos a los gemelos idénticos, es imposible encontrar a dos personas exactamente iguales.



Una de las características más llamativa es el sexo. Imagina por un momento que todas las personas tuvieran el mismo sexo; aparte de encontrarnos en un mundo mucho más aburrido, surgiría un problema tremendo: ¿cómo nos reproduciríamos?.

Pero ¿qué ocurre cuando se utiliza el sexo de una persona para darle un trato diferente, negarle ciertos trabajos, asignarles un determinado tipo de juguetes,... o considerarla inferior a los del sexo opuesto?

Contesta con sinceridad a las siguientes preguntas:

- ¿Crees que los juguetes de niños y niñas deben ser diferentes?

---

---

- ¿Estás de acuerdo en que determinados oficios son más propios de hombres y otros de mujeres?

---

- ¿Quién realiza en tu casa las tareas domésticas (limpiar, hacer la compra, cocinar, cuidar de los niños pequeños,...)?

---

- ¿Quién toma en tu casa las decisiones a la hora de comprar un coche, establecer el horario de volver por la noche, adónde ir de vacaciones...?

---

- ¿Te parecería bien que tu madre trabajara fuera de casa mientras tu padre se hace cargo de las tareas domésticas?

---

- ¿Le regalarían tus padres una muñeca a tu hermanito si se lo pidiera?

---

- ¿Qué opinan tus padres (o tus abuelos) de los chicos que se ponen pendientes en la oreja?

---

Reflexiona sobre tus respuestas. ¿Muestran de alguna manera ese trato diferente del que hablamos al principio? Si es así, piensa cómo podrías contribuir a que esa situación cambie. Escribe a continuación las cosas concretas que podrías hacer.

---

---

---

---

---

---

---

## **EL PROBLEMA NO ES EL SEXO, SINO EL GÉNERO.**

¿Has pensado alguna vez cómo podría ser tu vida si tu sexo fuera diferente al que posees?  
¿Crees que recibirías el mismo trato en casa, en el instituto, entre tus compañeros y compañeras...? Realmente, en la sociedad en que vivimos, tu vida habría sido muy diferente (forma de vestir, elección de profesión, juegos, etc.).

Te proponemos un ejercicio muy simple. Se trata de que relaciones con flechas las palabras de la primera columna con las frases de la segunda. No te pares mucho a pensar, responde espontáneamente.

Una prima de Pedro	se encarga de la dirección de una fábrica de automóviles
El tío de Mercedes	regresó de la terraza con la ropa seca del tendedero
Marta	volvió a su casa tras una agotadora jornada de trabajo en la mina
Juan	piensa estudiar puericultura
La madre de Enrique	se ha comprado un todoterreno para su trabajo en el campo
Un amigo de mi padre	es muy hábil en la cocina y prepara unos platos exquisitos

Analizad, en grupos de 5 personas, cómo habéis realizado la actividad anterior. Contestad a las siguientes preguntas y elegid a alguien de vuestro grupo para que haga de portavoz y exponga las conclusiones a que lleguéis.

1.- ¿Ha influido el sexo en la forma de relacionar las dos columnas? \_\_\_\_\_

¿De qué manera?

---

---

2.- ¿Qué pensáis de que la sociedad realice un reparto de ocupaciones en función del sexo de las personas?

---

---

3.- ¿De qué manera podríamos nosotros contribuir a cambiar esta situación?

---

---

## 1.8. ... Y TÚ QUÉ HARÍAS?

Hay un montón de situaciones en las que es difícil saber cómo actuar correctamente. Otras veces se sabe cómo actuar, pero es difícil hacer las cosas como se piensan.

Ante las situaciones que se exponen a continuación...¿tú qué harías?



- Estamos en una excursión. después de comer hay un montón de desperdicios, papeles, plásticos,... ¿tú qué harías?

---

---

---

- Después de comer en una excursión la profesora indica que hay que limpiar la zona. Varios compañeros estáis recogiendo los restos que quedaron por el suelo, pero algunos se hacen los remolones riéndose y haciendo burlas a los trabajáis. ¿Tú qué harías?

---

---

---

- Estás en el autobús urbano y alguien fuma. El humo te molesta... **¿tú qué harías?**

---

---

---

- Unos amigos se han empeñado en que pruebes el tabaco y te ofrecen insistentemente un cigarrillo. A ti no te gusta ni te apetece fumar, pero ellos insisten. **¿Tú qué harías?**

---

---

---

- Estás en clase. Tienes que realizar una tarea que te ha pedido el profesor pero no te concentras porque un grupos de compañeros están molestando y alborotando... **¿tú qué harías?**

---

---

---

- Vais por la calle un grupo de amigos y amigas. Os cruzáis con una persona que tiene un defecto físico. Uno de tus amigos empieza a hacer «chistes», y a burlarse de ella imitando su defecto... **¿tú qué harías?**

---

---

---

- Estás en el recreo. Un compañero no tiene bocadillo porque se le hizo tarde y vino sin desayunar. **¿Tú qué harías?**

---

---

---

- Estás en el recreo. Hay un amigo que todos los días te pide parte de tu bocadillo y hace lo mismo con otros compañeros y compañeras. **¿Tú qué harías?**

---

---

---

Podéis hacer una puesta en común y comentar lo que haría cada persona y las dificultades que encuentra en algunas situaciones.



## 1.9. HIGIENE PERSONAL Y DEL ENTORNO

La palabra higiene procede el griego *hygieinon* que significa salud. La higiene hace referencia a la limpieza y aseo corporal y a las condiciones del vestido y del entorno. Los hábitos higiénicos adecuados repercuten positivamente en nuestra salud. También el cuidado y limpieza de nuestro aspecto externo facilita la aceptación de los demás y las relaciones sociales.

Una encuesta sobre hábitos de salud realizada entre escolares de tu misma edad revela un buen nivel general, aunque presenta deficiencias en higiene personal y buco-dental, cambio de ropa interior, lavado de las manos después de ir al servicio y cuidado del entorno.

Aquí vamos a buscar entre todos las recomendaciones más importante para mejorar nuestros hábitos y mantener un estado de higiene adecuado. Para ello se procederá de la siguiente forma:

1. Se van a formar grupos de 3 ó 4 personas.
2. Trabajarán sobre dos de los 12 temas que se proponen más adelante.
3. Intentarán resumir en 4 líneas las acciones necesarias para la buena higiene en los temas que les han tocado.
4. Puesta en común en gran grupo completando cada resumen con las aportaciones del resto de la clase.
5. El resultado debe quedar reflejado en los cuadros que figuran a continuación.

RECOMENDACIONES PARA LA ...

HIGIENE DEL CABELLO

HIGIENE DEL OIDO

HIGIENE DE LA NARIZ

HIGIENE DE LOS OJOS

## HIGIENE BUCO-DENTAL

## HIGIENE DE LAS MANOS

## HIGIENE DE LA COLUMNA (Defectos posturales y cargas)





## HIGIENE DE LOS PIES Y CALZADO



## HIGIENE DEL CUERPO

## HIGIENE DEL VESTIDO

## HIGIENE DE LA ROPA INTERIOR

## HIGIENE DEL ENTORNO

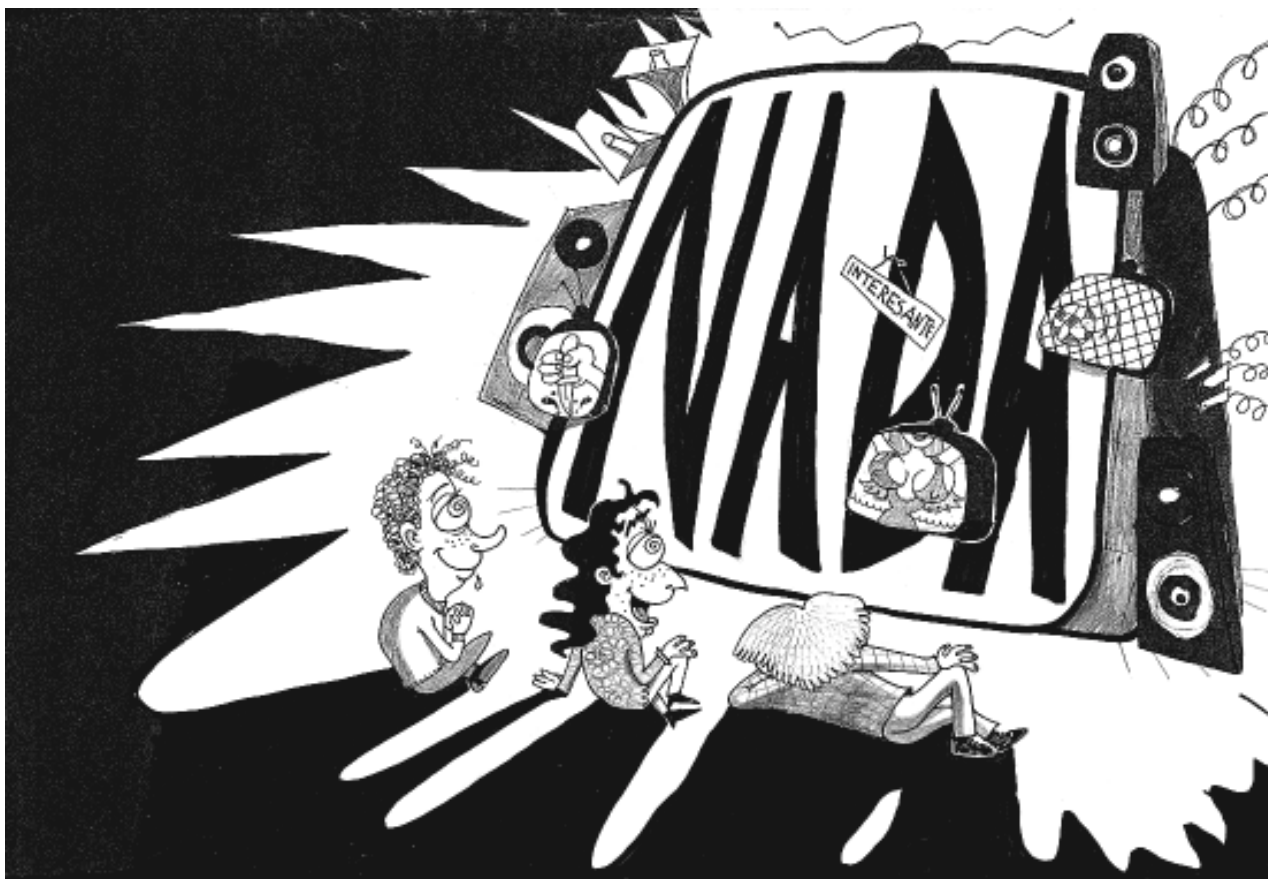
Lo importante de esta actividad no es que hayas escrito magníficas recomendaciones, sino que las tengas en cuenta como hábitos de tu vida diaria.

- Deberías analizar cada uno de los temas trabajados y ver en cuáles convendría cambiar tu comportamiento.
- Una buena idea es comentar esta actividad en casa con tus padres.
- Darle un repaso de vez en cuando a este trabajo también puede serte muy útil.

## 1.10. USOS Y ABUSOS DE LA TELEVISIÓN

La televisión es un invento fantástico. Tiene programas informativos, documentales educativos, películas de aventuras, series entretenidas,... Por eso a la mayoría de la gente le gusta ver la tele. La televisión es un servicio público que debemos *usar* cuando realmente lo necesitamos. Es igual que el transporte urbano, usamos el autobús cuando necesitamos desplazarnos, pero si no necesitamos desplazarnos no nos pasamos el día montados en el autobús. Con la televisión debe ser igual. Sin embargo hay personas que *abusan* de la tele, es como si estuvieran «enganchadas», se pasan las horas delante de la pantalla y se tragan todo lo que les echen. Esto es más frecuente de lo que imaginas y en algunos casos puede ser bastante perjudicial.

En esta unidad vamos a proponer unos casos para que los analicéis, primero en pequeño grupo y luego entre toda la clase. Se trata de que valoréis el beneficio o el daño que aporta cada una de las formas que tienen de usar la tele los protagonistas de las siguientes historias.



**Caso nº 1.** *Juan es un chico de 10 años. Le encanta ver la tele, sobre todo los dibujos animados. Suele hacer los deberes con la tele encendida, por eso tarda mucho en acabar las tareas. Por la noche no se acuesta hasta que termina la película de las diez. Por la mañana se levanta siempre con sueño y algunos días lleva las tareas sin acabar.*

**Caso nº 2.** *Isabel tiene 12 años. Antes solía salir con las amigas, sobre todo los sábados por la tarde. La verdad es que se divertía y lo pasaba «guay». Ahora, cuando las amigas la llaman, siempre pone la excusa de que tiene que estudiar. A veces es verdad, pero lo que pasa en realidad es que no quiere perderse una de sus series favoritas en la tele.*

**Caso nº 3.** *Luis tiene 13 años. Antes estaba «enganchado» con la tele. Sus padres estaban preocupados y llegaron a un acuerdo con él: podría ver la tele sólo cuando fuera algo realmente interesante, sin quitar horas al sueño y sin que superara las dos horas diarias. Desde entonces Luis selecciona semanalmente los programas que le interesan y si alguno es a una hora tardía, lo graba en el vídeo. Ahora Luis tiene tiempo para muchas más cosas que antes.*

**Caso nº 4.** *Carmen está contentísima. Hoy le han dado las notas de Ciencias Naturales y tiene un sobresaliente. Ella lo esperaba porque es la asignatura que más le gusta. Además procura leer revistas científicas y de ecología. Sus programas favoritos de la tele son los documentales sobre animales, dice que le ayudan a entender mejor lo que le explican en el instituto.*

Ahora en grupos de 4 ó 5 personas debéis completar el cuadro siguiente:

CASO	CONDUCTA ANTE LA TELE	CONSECUENCIAS
Nº 1. Juan		
Nº 2. Isabel		
Nº 3. Luis		
Nº 4. Carmen		

Cuando acabéis con el trabajo en pequeño grupo se hace una puesta en común. Se abrirá luego un debate general que tendrá como objetivo llegar a un acuerdo sobre cinco propuestas concretas o consejos para ver la televisión de forma provechosa. También pueden ser para evitar abusos perjudiciales.

Escribe los acuerdos a que habéis llegado en estas líneas y, si tú los crees adecuados, procura comprometerte y cumplirlos.

1.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

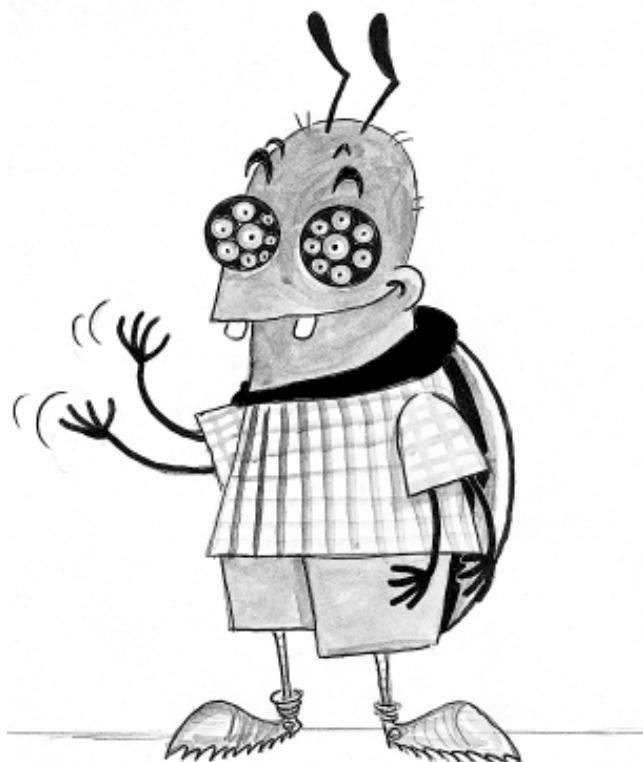
3.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 1.11. APRENDER A VER LA «TELE»

La «tele» es algo muy nuestro. Forma parte de todos los hogares. Se ha convertido en una compañera cotidiana y disfrutamos sus programas a diario. Ocupa parte de nuestras vidas y puede aportarnos muchas cosas positivas, pero hay que hacer buen uso de ella. El mal uso de la «tele» tiene consecuencias perjudiciales.

En esta unidad pretendemos que aprendas a distinguir entre efectos positivos y negativos para que selecciones aquellas formas de ver la «tele» que mejor favorezcan tu desarrollo personal a la vez que te proporcionan una sana diversión.



### 1. Nos quedamos sin «tele»

Aunque parezca una tragedia, imagina que durante unos días nos quedamos sin televisión. Puede ser por una gran avería, por una huelga del personal,... la causa no importa. Piensa que tendrías que buscar actividades alternativas para ocupar el tiempo que antes dedicabas a ver la «tele». Escribe las más interesantes que se te ocurran en las líneas siguientes.

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

Una vez completada la lista de alternativas, podéis hacer una puesta en común de toda la clase para determinar qué actividades son las más interesantes. Como verás, no era una tragedia quedarse sin «tele». Hay un montón de cosas estupendas que se pueden hacer.

Ahora que has conocido la opinión de tus compañeros y compañeras puedes modificar la lista de actividades que a ti te parecen más interesantes como alternativa a ver la televisión.

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



Escribe ahora lo que piensas hacer para mejorar tu forma de ver la «tele».

Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será

---

---

Para mejorar la conducta nº \_\_\_\_\_ lo que haré será

---

---

(Podéis hacer un estudio en clase para ver qué conducta inadecuada es la que más se repite y qué sugerencias de mejora se proponen)

### 3.- Vamos a sacarle partido a la «tele».

Ahora vas a realizar un trabajo de investigación. En grupos pequeños (3 ó 4) personas vais a analizar las programaciones de las distintas cadenas de televisión y tenéis que determinar qué programas tienen relación con las materias de estudio y por lo tanto pueden ayudarnos a entender y aprender mejor lo que se trabaja en la clase. El resultado podéis reflejarlo en la siguiente tabla o hacer un informe más extenso en un documento aparte.

ASIGNATURAS	PROGRAMAS DE TV

Luego podéis hacer una puesta en común y seleccionar qué programas son más interesantes para no perderselos. Esto mismo habría que hacerlo todas las semanas para ver la «tele» de una forma inteligente.



# MIRANDO AL FUTURO



## 2.1. YO QUIERO SER ...

El tiempo que los niños y jóvenes dedican a asistir a los colegios, institutos y otros centros de enseñanza, sirven, entre otras cosas, para que conozcan el mundo en el que van a vivir y para que puedan desempeñar en él un buen papel en beneficio propio y de la sociedad.

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

Escribe los nombres de las siguientes profesiones dentro del CAMPO PROFESIONAL que les corresponde. Las profesiones con estudios superiores llevan asterisco.

## AGRICULTURA

TRACTORISTA  
MATEMÁTICO/A\*  
VITICULTOR  
QUÍMICO/A\*  
GRUISTA  
DIBUJANTE

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

## CIENTÍFICO

FÍSICO/A\*  
ENTRENADOR  
ENFERMERA/O\*  
MÚSICO/A\*  
GUÍA TURÍSTICO\*

## ARTÍSTICO

## CONSTRUCCIÓN

ALBAÑIL  
MÉDICO\*  
ARQUITECTO\*  
JOYERO  
PERIODISTA\*  
DIRECTOR/A DE HOTEL\*

## SANIDAD

## HOSTELERÍA

EBANISTA  
CERAMISTA  
TENISTA  
PRESENTADOR/A DE TV\*

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

## DEPORTES

CAMARERO/A  
HORTELANO  
ESCULTOR/A\*  
RADIÓLOGO/A\*  
REPORTERO/A\*  
FUTBOLISTA

## ARTESANÍA

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





## 2.3. ESTUDIAMOS LOS CAMPOS PROFESIONALES

Uno de los objetivos de la EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (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.

En las páginas siguientes vamos a empezar a estudiar el mundo del trabajo y para ello hemos agrupado las actividades en CAMPOS PROFESIONALES. En este primer curso de ESO estudiaremos tres campos y en el segundo curso de ESO otros tres.

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 AGRICULTURA Y GANADERÍA

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

El cultivo de la tierra y la explotación de los animales constituyen el sector más antiguo del trabajo y la economía. Pero actualmente, las técnicas modernas (mecanización, aplicaciones de la química, biotecnología) han revolucionado este sector. En consecuencia, los trabajadores de la agricultura y ganadería necesitan muchos conocimientos para prosperar en su labor.

INGENIERO AGRÓNOMO I

INDUSTRIAS AGRARIAS Y ALIMENTARIAS IT

HORTOFRUTICULTURA Y JARDINERÍA IT

EXPLOTACIONES AGROPECUARIAS IT

MECANIZACIÓN Y CONSTRUCCIONES RURALES IT

JARDINERÍA CF gm

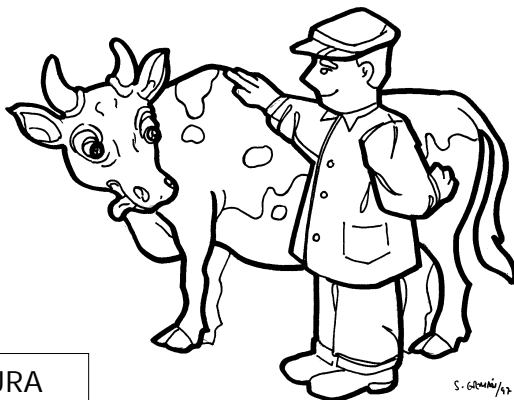
EXPLOTACIONES AGRARIAS EXTENSIVAS CF gm

EXPLOTACIONES AGRARIAS INTENSIVAS CF gm

EXPLOTACIONES GANADERAS CF gm

GESTIÓN DE EMPRESAS AGROPECUARIAS CF gs

TRABAJOS FORESTALES Y DE CONSERVACIÓN DEL MEDIO NATURAL CF gm



Estudia sistemas de riego, tipos de cultivos, lucha contra plagas, especies ganaderas y su explotación, etc.

Es un experto en cultivos herbáceos (cereales), arbóreos (olivar) o arbustivos (viñas)

Planifica y dirige las explotaciones agrícolas o ganaderas organizando el trabajo y aplicando técnicas modernas.

Controla cultivos de huertas y frutales aplicando sus conocimientos sobre composición del terreno, herbicidas, riego, abonos, etc. También asesora sobre tipos de jardines, flores y árboles ornamentales, etc.

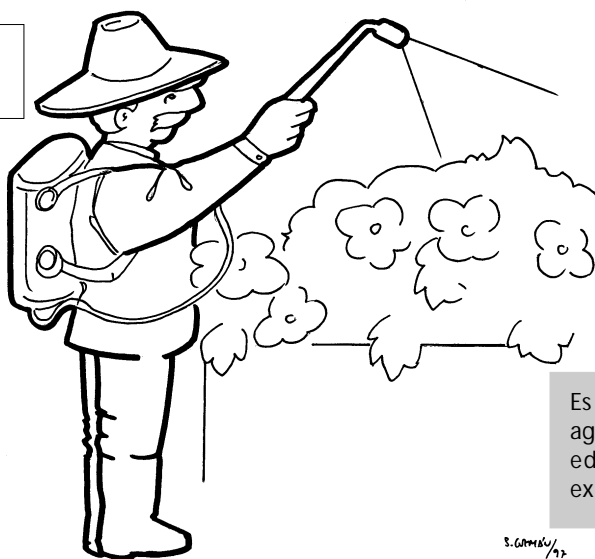
Organiza y gestiona la producción de una empresa agrícola o ganadera.

Controla procesos industriales relacionados con los alimentos: refrigeración, conservas, envasados, higiene, transporte y caducidad de los productos, etc.

Es un experto en conservación y aprovechamientos forestales, cinegéticos y actividades de uso público de espacios naturales.

Es un experto en producciones de vivero (hortalizas, flores) y en frutales y cítricos.

Realiza operaciones de producción con animales para leche, carne, lana, huevos, miel, etc.



Es un experto en maquinaria agrícola y en construcción de edificios adecuados para explotaciones agropecuarias

Realiza labores de plantación o conservación de jardines, producción de plantas de vivero, control fitosanitario, floristería, etc.

# LA HOSTELERÍA

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



La Hostelería asociada con el turismo es hoy uno de los sectores económicos con más fuerza en nuestro país. Aquí tienes algunas de las profesiones de la hostelería.

PORTERO  
BOTONES

RECEPCIONISTA  
FP gs

Recibe a los huéspedes a su llegada, registra su ingreso en el Hotel y les informa.

Dan la bienvenida al cliente del Hotel y trasladan sus maletas.

ALOJAMIENTO  
FPgs

DIRECTOR DE  
HOTEL L-D-FPgs

Es el responsable del funcionamiento de todos los servicios del establecimiento.

Elabora distintos tipos de platos o comidas partiendo de productos crudos.

Presta todo tipo de ayudas en la cocina.

Administra el alojamiento y supervisa la correcta prestación de los servicios.

COCINERO  
FP gm y gs

PANADERO  
PASTELERO  
FP gm y gs

TÉCNICO EN SERVICIOS  
DE RESTAURANTE Y BAR  
(Barman, Camarero)  
FP gm y gs

TÉCNICO DE  
MANTENIMIENTO  
FP gm y gs

Elabora productos de panadería, bollería, pastelería y repostería.

PINCHE

Prepara las bebidas y elabora comidas rápidas (tapas, bocadillos) Sirve los pedidos a los clientes.

Se encarga del cuidado y reparación de las máquinas e instalaciones del Hotel.



INFORMACIÓN Y  
COMERCIALIZACIÓN  
TURÍSTICA FP gs

Crea productos turísticos (viajes, visitas), y gestiona los servicios de información y venta de esos productos.

GUÍA TURÍSTICO  
D-FP gs

Asiste y acompaña a grupos de turistas explicándoles lugares o monumentos.

AGENCIAS DE VIAJE  
D-FP gs

Programan, organizan y venden todo tipo de viajes.

ANIMACIÓN  
SOCIOCULTURAL  
FPgs

TÉCNICO EN EMPRESAS Y  
ACTIVIDADES TURÍSTICAS D

Organizan actividades lúdicas o culturales para los residentes en el Hotel.

Es un experto en las áreas de Hostelería y Turismo

# LA INDUSTRIA TEXTIL Y DE LA PIEL

La industria textil utiliza hilos naturales y fibras artificiales para producir tejidos con los que se confecciona la ropa que todos usamos. Por su parte la industria de la piel fabrica calzados y otros objetos a partir de pieles y cueros. La fabricación de ropa y calzado da trabajo a muchas personas en Andalucía. En esta página vas a estudiar las profesiones de este sector.

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

TÉCNICO EN TEJEDURÍA DE CALADA FP gm-gs

Corte, ensamblaje y confección de prendas de vestir o textiles de hogar.

MODISTA FIGURINISTA FP gs - gm

TÉCNICO EN PRODUCCIÓN DE HILATURA FP gm - gs



PRODUCCIÓN TEJIDOS DE PUNTO FP gm y gs

Especialista en corte y confección de prendas de vestir a medida o de prototipos para la industria.

Técnico en producción de hilos de algodón, lana, lino u otros productos.

A partir de hilo, produce telas en los telares.

OPERACIONES DE ENNOBLECIMIENTO TEXTIL FP gm y gs

TÉCNICO EN CONFECCIÓN INDUSTRIAL FP gs

Tintura y estampación decorativa de los tejidos

TÉCNICO EN CURTIDOS FP gm-gs

TÉCNICO EN CALZADO FP gm-gs

A partir del cuero y otros materiales elaboran todo tipo de calzados

A partir de hilo de lana o fibras artificiales fabrican tejidos de punto.

Preparación de pieles y cueros de animales para fabricación de objetos de piel.

Utilizando pieles y cueros naturales o artificiales elabora objetos de regalo y complementos.

TÉCNICO EN PATRONAJE FP gm-gs

TÉCNICO EN MARROQUINERÍA FP gm-gs

Elabora patrones de los componentes de una prenda para hacer posible la fabricación en serie

DISEÑADOR TEXTIL D-FP-gs



TÉCNICO COMERCIAL VENDEDOR FP- gm-gs

Imagina y dibuja nuevos modelos de prendas de vestir.

MODELO

TÉCNICO EN MARKETING Y PUBLICIDAD L-IT-FP gs

Conocen el arte de convencer al cliente para que compre.

Viste nuevos modelos de prendas para mostrarlas al público de manera atractiva

INGENIERO INDUSTRIAL TEXTIL I-IT

Aplica procedimientos para que los productos fabricados resulten atractivos a los compradores

Planifica y controla los procesos industriales de fabricación de tejidos y prendas de vestir.

## 2.4. ¡CÓMO LLEGAR A SER .....



Ahora vas a investigar sobre una profesión. Este año vamos a dedicarnos a investigar sobre profesiones que no requieren estudios superiores; el año que viene estudiaremos las que requieren estudios superiores.

Debes pensar por lo tanto en un trabajo sobre el que desees saber cosas y que puedas encontrarlo en tu entorno: panadero, electricista, artesano, agricultor, trabajador de un invernadero, mecánico, guardia municipal, oficinista, delineante, comerciante, etc.

Una vez elegido, 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 no requieren estudios superiores.

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

2.- ¿QUÉ ESTUDIOS REALIZÓ?

Enseñanza Elemental

Bachillerato

FP ¿Rama? \_\_\_\_\_

Otros ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

3.- ¿Estuvo de aprendiz o hizo prácticas?

NO

SI ¿De qué oficio? \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo? \_\_\_\_\_

¿Cree que tuvo una preparación suficiente? \_\_\_\_\_

4.- ¿Por qué no continuó estudiando?

Por falta de recursos de mi familia.

Porque no iba bien en los estudios.

Porque pensé que estudiar no era necesario.

Otras causas \_\_\_\_\_

5.- ¿Cómo encontró su primer trabajo? \_\_\_\_\_

6.- ¿Qué condiciones le exigieron para darle ese trabajo? \_\_\_\_\_

7.- ¿Ha estado en el paro?

NO

SI

¿Al volver a trabajar lo hizo en un trabajo similar al que tenía o en otro distinto?

SIMILAR

DISTINTO

¿Cuál es ahora su trabajo? \_\_\_\_\_

8.- ¿Hay mucho paro en su profesión?

MUCHO

REGULAR

POCO

NINGUNO

9.- ¿Qué actividades concretas realiza en él? (anotar dos o tres)

---

---

---

10.- ¿Ha cambiado mucho su profesión desde que empezó en ella hasta hoy?

- NO
- SI ¿En qué ha cambiado?

11.- ¿Cómo se ha adaptado Vd. a esos cambios?

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

12.- ¿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

13.- ¿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:

14.- ¿Se siente satisfecho con su trabajo?

- Muy satisfecho.
- Bastante satisfecho.
- Poco Satisfecho.
- Muy poco satisfecho.



## 2.5. 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.

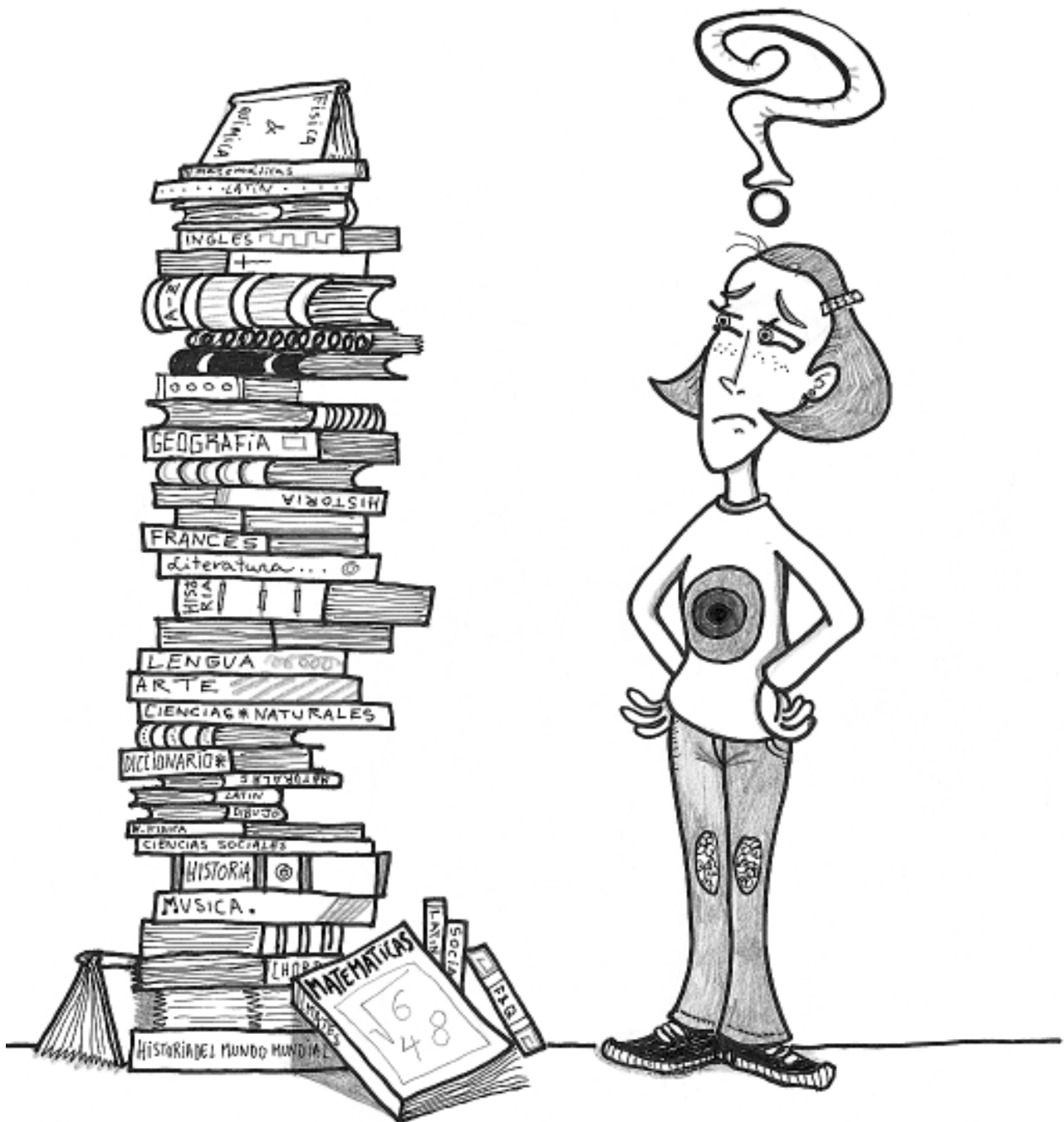
Para sacar un resumen de todas las profesiones, ve rellenando las siguientes fichas con los datos que aporten los compañeros sobre cada profesión. Si quieres puedes elaborar más fichas por tu cuenta:

**PROFESIÓN:**.....  
TITULACIÓN QUE REQUIERE:.....  
COMO ENCONTRÓ TRABAJO:.....  
ACTIVIDADES QUE REALIZA:.....  
.....  
¿TIENE MUCHO PARO?:.....  
LO MEJOR DE LA PROFESIÓN:.....  
LO PEOR DE LA PROFESIÓN:.....

**PROFESIÓN:**.....  
TITULACIÓN QUE REQUIERE:.....  
COMO ENCONTRÓ TRABAJO:.....  
ACTIVIDADES QUE REALIZA:.....  
.....  
¿TIENE MUCHO PARO?:.....  
LO MEJOR DE LA PROFESIÓN:.....  
LO PEOR DE LA PROFESIÓN:.....

**PROFESIÓN:**.....  
TITULACIÓN QUE REQUIERE:.....  
COMO ENCONTRÓ TRABAJO:.....  
ACTIVIDADES QUE REALIZA:.....  
.....  
¿TIENE MUCHO PARO?:.....  
LO MEJOR DE LA PROFESIÓN:.....  
LO PEOR DE LA PROFESIÓN:.....

## PARA ESTUDIAR MEJOR



## **1º DE ESO.**

### **OBJETIVO PRIMERO**

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

\*PARA IR ENTRENÁNDOME:

- MIS MOTIVOS: UN BUEN INICIO
- ¿CÓMO TE LO MONTAS?
- ...PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN
- LA HORA DE LAS EXCUSAS: ¿EL HÁBITO HACE AL MONJE?

### **OBJETIVO SEGUNDO**

**APRENDERÉ A RECOGER INFORMACIÓN**

\*PARA IR ENTRENÁNDOME

- OBSERVACIÓN:
- EL SUBRAYADO

### **OBJETIVO TERCERO**

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

\*PARA IR ENTRENÁNDOME

- LA RADIOGRAFÍA: EL ESQUEMA.
- LAS 3 C: CORRECTO, CLARO Y CONCISO: EL RESUMEN.

### **OBJETIVO CUARTO**

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

\*PARA IR ENTRENÁNDOME:

- REPASO: VOLVER A EMPEZAR.

### 3.1. MIS MOTIVOS: UN BUEN INICIO



#### DEBESSABER...

- Que la motivación es como el motor, que mueve la acción, es aquello que te impulsa para realizar lo que TÚ quieres.
- Que aprendemos lo que nos interesa, lo que nos atrae y aquello en lo que mostramos interés.
- Que a veces no se consigue lo que nos gusta o lo que nos proponemos, pero no porque no seamos capaces sino porque no nos lo planteamos de forma adecuada.

#### Ejercicios para conocer tus motivos para ser estudiante.

##### EL REFRANERO ESPAÑOL

- “Estudiar sin motivación es como poner mechas al candil, cuando aceite es lo que habría que añadir” (J. GALLEGO)  
“El estudiar y el arrascar, todo es empezar”.  
“Quién a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija”.
- Tras la lectura del pensamiento de nuestro antepasados:  
-¿Estás de acuerdo con lo que dicen?. Explícalo.



---

---

---

---

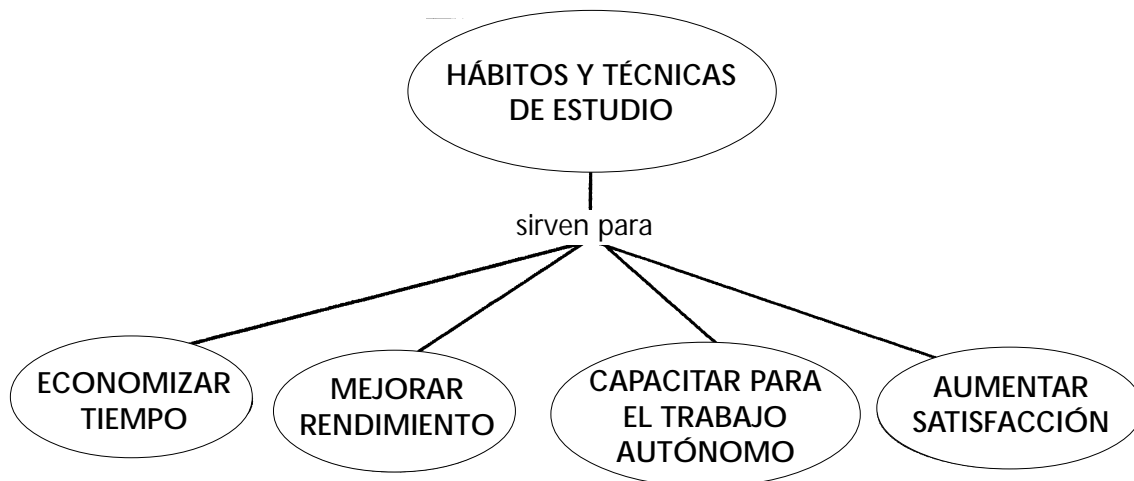
---

---

---

- Realiza un dibujo sobre una situación alusiva al mensaje de cada uno.

Observa este gráfico:



¿Podrías redactar en pocas líneas lo que has entendido?. Comenta si estás de acuerdo o no con lo que se plantea.

---

---

---

### Lee atentamente la historia de PABLO

*Pablo es muy trabajador, aunque a menudo se esfuerza con escaso fruto.*

*Toma parte activamente en los trabajos de grupo, sobre todo en la conversación, pero no parece comprender lo que cada tarea exige. Presenta sus trabajos con obsesiva limpieza y se esmera en la pulcritud de sus cuadernos de apuntes (por influencia de los padres). Copia en limpio pasajes enteros de libros de consulta, sin tener en cuenta si son o no relevantes para lo que se pretende en cada caso.*

*Escribe con fluidez y buena letra, lo que tiende a disimular las faltas de construcción y de sentido.*



*Trata de adivinar lo que el profesor desea: para él como para muchos alumnos de la escuela primaria, el trabajo escolar consiste en esforzarse por cumplir lo que exige el profesor.*

*Su profesor le aconseja diligencia, pero lo hace rutinariamente y en su interior lamenta la forma gregaria en que Pablo imita las acciones y acepta las ideas de los compañeros de clase.*





## 3.2. ¿COMO TE LO MONTAS?

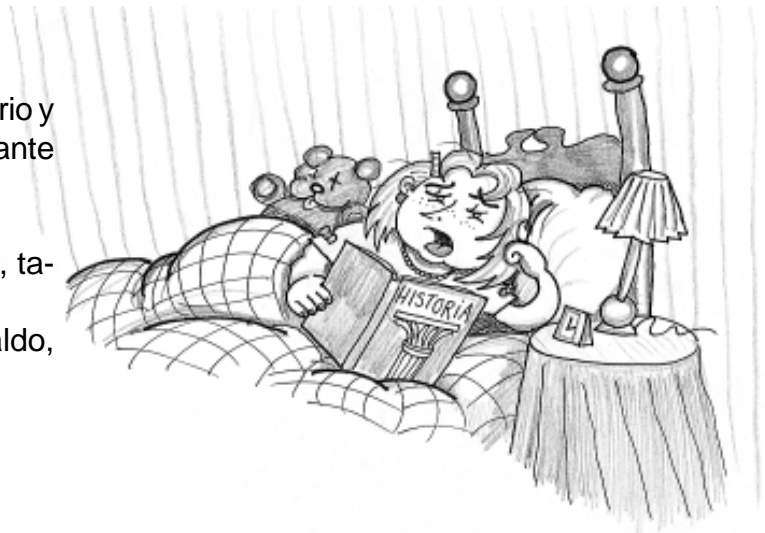
### CONDICIONANTES BÁSICOS PARA UN BUEN RENDIMIENTO INTELECTUAL.

Existen una serie de factores, que condicionan y hasta determinan los resultados del aprendizaje y del estudio. Si estos factores se conocen y los controlas de forma suficiente, podrás obtener unos mejores resultados.

#### CONDICIONES MATERIALES

Son aquellas referidas al mobiliario y utensilios de los que se sirve el estudiante para aprender:

- Mesa de estudio: Altura, superficie , tablero
- Adecuación de la silla: Altura, respaldo, características.
- Estanterías en el lugar de estudio
- Tablón recordatorio.



#### CONDICIONES AMBIENTALES

Son las condiciones que rodean al estudiante durante su tiempo de estudio, influyendo en su rendimiento.

- Iluminación.
- Temperatura.
- Ventilación del lugar de estudio.
- Distractores visuales.
- Distractores auditivos.
- Ambiente familiar.
- Ambiente escolar.
- Ambiente personal.



#### CONDICIONANTES FISIOLÓGICOS

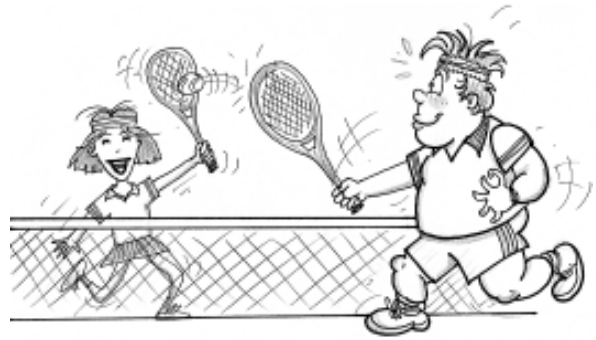
El organismo humano equivale a una máquina en la que si los distintos componentes se cuidan y mantienen en buen estado, el funcionamiento y la rentabilidad serán buenos.

- Alimentación adecuada.
- Dormir lo suficiente.
- La importancia del ejercicio físico.
- Postura corporal durante el estudio.
- Cuidado de la visión.
- Prevenir la fatiga.

## CONDICIONANTES PSICOLÓGICOS

Para un buen rendimiento intelectual es imprescindible contar con un correcto equilibrio de los aspectos psicológicos.

- Mejorar la salud psíquica.
- Saber enfrentarse a las preocupaciones.
- Resistencia a la frustración.
- Olvidarse de las preocupaciones.
- Realizar ejercicios de relajación.



### ¿CÓMO TE LO MONTAS?

- Describe en pocas líneas qué haces cuando dices: “Estoy estudiando” o “voy a ponerme a estudiar”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Dibuja un plano de tu lugar de estudio.



### 3.3. ...PARA DESCANSAR: RELAJACIÓN Y ATENCIÓN

PERO ... ME DESPISTO, "SE ME VA EL SANTO AL CIELO" ...  
¡NO ME PUEDO CONCENTRAR!

#### DEBES SABER.....

#### LA ATENCIÓN

Es la aplicación del entendimiento a algo, y puede ser voluntaria o espontánea.

#### NORMAS PARA REALIZAR EJERCICIOS DE ATENCIÓN:

- 1.- Cada día debe realizarse un solo ejercicio.
- 2.- Es necesario que en su realización pongas interés, realizándolos con calma y tiempo suficiente.

#### LA CONCENTRACIÓN

Es el proceso mental por el cual se centra toda la atención en un estímulo ignorando todos los demás.

#### NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN:

- 1.- Deben practicarse antes del estudio, durante 5 ó 7 minutos, e inmediatamente después seguir estudiando.
- 2.- Si realizas algún descanso, antes de volver a estudiar debes ejercitarte nuevamente.
- 3.- Cierra los ojos, de forma que te facilite la concentración mental.

#### VENTAJAS

- Facilita la comprensión de los contenidos.
- Mejora la comprensión y permite la fijación y el recuerdo de una manera más fácil.
- La comprensión se hace más interesante y agradable, retrasando la aparición de la fatiga.
- La atención es la antesala de la concentración, impidiendo la dispersión mental y el derroche de energías.



## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN - CONCENTRACIÓN

Nuestra capacidad de orientar selectivamente la atención sobre algo o alguien puede ejercitarse y con ello mejorarse.

### **¡ESPEREMOS QUE TE SEAN AGRADABLES DE REALIZAR!**

Observa un escaparate o una fotografía durante un par de minutos.

Luego reproducélo en detalle.

Vuelve a mirar el objeto y contrástalo con lo que tú has reproducido.

Imagínate un limón con todas sus particularidades: tamaño, color, sabor, cómo es el tacto, su peso...

Aléjalo y acércalo ...

Concéntrate en esta imagen durante medio minuto.

Hazlo con los ojos cerrados.

Piensa en la palabra SAL.

Escríbela varias veces.

Trata de verla como un letrero luminoso.



... Ahora piensa tú en ejercicios de este tipo. Escríbelos y ponlos en común en tu grupo.



## LA RELAJACIÓN

*“Preocupaciones, miedo y tensión enemigos del aprendizaje son”*

**¡Y con los nervios de punta! ¿Cómo puedo estudiar?**

**Una de preguntas ... y respuestas**

**¿Qué son los nervios?**

Son una protesta de tu cuerpo mediante la cual te manifiestan que estás llegando al límite, incluso que lo has sobrepasado, y te advierten que es necesario una parada.

**¿Cuáles son las causas por las que te pones nervioso o nerviosa?:**

- Por agotamiento físico debido a una sobrecarga de actividad.
- Por estados de tensión psicológica: preocupaciones, inquietud frente a una situación, etc.

**¿Cómo se produce un estado nervioso?**

- La tensión nerviosa se puede ver a través de la tensión muscular que lleva consigo.

**¿Cómo puedes solucionarlo?**

- A través de la RELAJACIÓN, la cuál persigue la disminución de la tensión psicológica a través de la distensión muscular.
- Se pretende una relajación parcial y local de un grupo de músculos.



**¿Qué condiciones son necesarias para la relajación?**

### PERSONALES

- Ser capaz de mantener la atención de forma continuada sobre tus músculos.
- Ser capaz de tensar y distender sistemáticamente los grupos de músculos.
- Practicar con interés y de forma continuada los ejercicios.
- No correr ningún riesgo físico.
- Procurar conseguir las mejores condiciones de bienestar físico y psicológico.

### AMBIENTALES

- Lugar: Habitación silenciosa y agradable. Eliminar los ruidos procedentes del exterior.
- Iluminación: La más adecuada es la completa oscuridad, facilita la concentración, o que la luz sea tenue.
- Temperatura: Aquella en la que mejor te encuentres, ni muy alta ni muy baja.

## POSICIÓN

- Tener el cuerpo totalmente apoyado (En la cama, en la silla...).
- Si es parcial, debes de estar cómodo/a.
- En la silla de estudio:
  - Las dos plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo.
  - Los brazos sobre los muslos.
  - La espalda y la cabeza, "sueltas", sin forzarlas.
  - La ropa tiene que ser cómoda, que no te oprima.
  - Quítate el reloj, los zapatos las gafas, las lentillas ... para eliminar cualquier posible impedimento.

## **MÉTODO DE RELAJACIÓN**

### **Base:**

Tensión - distensión de los diferentes grupos de musculos.

### **Objetivo:**

Que aprendas a disminuir la tensión muscular siempre que desees hacerlo.

### **Requiere:**

Entrenamiento y compromiso por tu parte de practicar asiduamente los diferentes ejercicios.

### **Reducir la tensión:**

Hay que tensar el grupo de músculos que quieres relajar y luego DISTENDIRLOS de una forma súbita, con lo que se produce la liberación de tensión: LA RELAJACIÓN.

### **Grupos de músculos:**

- *Cara:* Frente, nariz y parte superior de la cara, mandíbula y parte inferior de la cara.
- *Cuello y Garganta.*
- *Hombros, pecho y parte superior de la espalda.*
- *Zona abdominal.*
- *Extremidades superiores:* mano, antebrazo, bíceps.
- *Extremidades inferiores:* muslo, pantorrilla, pié.

## **PASOS SECUENCIALES A SEGUIR DE FORMAS SISTEMÁTICA:**

**A.-** Concéntrate completamente en el grupo de músculos concretos y olvídate del resto.

**B.-** Tensa el grupo de músculos completamente y de forma clara.

**C.-** Mantén la tensión durante 5 ó 7 minutos

**D.-** Pasado este tiempo, relaja tus músculos. Antes de pasar a otro grupo de músculos mantén la atención sobre éstos durante un minuto.

- E.- Antes de dar por finalizada la sesión permanece dos minutos relajado/a hasta que paulatinamente vayas activando todo el cuerpo.
- F.- Practica todos los días.

### **EJERCICIOS PARA PEQUEÑAS PAUSAS EN EL LUGAR DE ESTUDIO**

1.- Con la espalda recta, los brazos paralelos al cuerpo y las manos agarrando la silla, sin hacer fuerza. Extiende una pierna y ténsala, con la punta del pie dirigida hacia fuera, cuando termines llévala a u posición inicial. Espera unos segundos y hazlo con la otra pierna.

2.- Con la espalda recta y ambos pies apoyados en el suelo, extiende el brazo al frente, paralelo al suelo y con la palma también extendida. Dobla el brazo y colócalo detrás de la nuca, con el codo paralelo al suelo. Tras unos segundos de tensión vuelves a la posición inicial. Repite el ejercicio con el otro brazo y haz una pausa de diez segundos.

3.- Pon ambas manos sobre la mesa, con las palmas abiertas y relajadas y lleva los hombros hacia adelante y luego hacia atrás. Repite el movimiento 5 veces de forma pausada y sin interrupción. Como ya sabes vuelve a descansar unos segundos.

4.- Con la espalda recta y los brazos a lo largo del cuerpo, agarra la silla y estira todo lo que puedas, durante 5 segundos, relaja los músculos y vuelve a la posición inicial.

5.- Pon la espalda recta, enlaza las manos detrás de la nuca, manteniendo los codos hacia adelante y paralelos al suelo, empuja de manera que parezca que la manos quieren escapar hacia adelante. Permanece en tensión durante 5 segundos y luego vuelve al posición inicial, esperando 10 segundos para continuar.

6.- Separa la silla de la mesa, mantén la espalda recta, y sin doblarla inclínate para agarrar las patas de la silla, cuenta hasta 10 y tira hacia arriba pero sólo con los músculos de la espalda, pasados 5 segundos relájate y vuelve a la posición inicial.

7.- Las palmas de las manos apoyadas en el lateral de la silla, y las piernas rectas y estiradas. Trata de levantar el cuerpo como si fuese una tabla, con sólo dos puntos de apoyo: los pies y las manos. Cinco segundos de relajación y vuelta a la posición inicial.





### 3.4. LA HORA DE LAS EXCUSAS: ¿EL HABITO HACE AL MONJE?

*El hábito es al principio ligero como una tela de araña, pero bien pronto se convierte en un sólido cable. (Proverbio hebreo).*



#### **DEBES SABER...**

Que el hábito es la facilidad adquirida, por la repetición de ciertas conductas, para la realización de una determinada actividad.

Que tiene efectos beneficiosos, como menor esfuerzo, mayor precisión, menor cansancio.

Que su falta, provoca errores e imprecisiones, gasto innecesario de energía, bajo rendimiento, cansancio y frustración.

- Ejercicios para conocerte:

Realiza un listado de los hábitos que tú consideras correctos ante el estudio.

---

---

---

---

---

Enumera hábitos que consideras inadecuados:

---

---

---

---

---

Describe una situación que hayas vivido donde la falta de hábito, de cualquier tipo, (social, de higiene, etc.) haya provocado un estropicio.

---

---

---

---

---

Inventa una sopa de letras donde haya 4 hábitos adecuados. Pásasela luego a tu compañero o compañera para que la resuelva.

## 3.5. LA OBSERVACIÓN DIRIGIDA

### Qué es:

*Mirar y ver* no son conceptos sinónimos.

Cuando miramos un objeto hay cantidad de detalles que escapan a nuestra atención consciente.

### Objetivo:

Centrar la atención sobre algo y fijarse en los detalles que más sobresalen y que ofrecen un mayor contraste, para captar lo particular y diferente.

### Ejercicios de entrenamiento:

Colócate delante de otro compañero o compañera y observaos mutuamente durante un minuto, después situaos de espaldas y haced una descripción especificando los diferentes detalles de las prendas de vestir que lleva el compañero/a.



---

---

---

---

---

Fíjate en tu clase. Cierra los ojos y enumera 20 cosas de las que hay en ella.

---

---

---

---

---

Seguro que cuando vienes al instituto, haces un recorrido más o menos rutinario. Pues bien, ahora vas a cerrar los ojos y vas a recordar los sitios por los cuales pasas: tiendas, comercios, semáforos, nombre de las calles, ... escribe todo lo que recuerdes.

---

---

---

---

---

## EL SUBRAYADO

### Qué es:

Es resaltar mediante el trazo de diferentes colores, las palabras del texto que contienen o representan las ideas o conceptos fundamentales y los enlaces (y, ni, pero,...) que puedan favorecer la comprensión o estructura del texto escrito.

### Objetivo:

Aprender a diferenciar los términos importantes de los que no lo son. Los conceptos fundamentales.

### ¿Qué subrayar?:

- Las palabras clave (nombres, adjetivos, verbos...) y las partículas que indique la sintaxis expositiva (y, porque, además, pero, sin embargo, ...).
- Las palabras que representan a las ideas o conceptos fundamentales.

### ¿Cómo subrayar?:

- Con lápiz y con regla hasta que se adquiera facilidad en el trazo.
- Con lapicero de colores (rojo-azul) es el recurso más idóneo para diferenciar las ideas principales de las secundarias.

### ¿Cuánto subrayar?:

La cantidad de subrayado estará en función de:

- La dificultad de la materia de estudio.
- La familiaridad con el tema.
- La finalidad que se persiga.
- El tipo de memoria que predomine en el sujeto

Como norma general

- Una idea principal y un secundaria de cada párrafo.
- No subrayar líneas enteras que entorpecen la comprensión y restan agilidad.

### Uso de trazos y colores:

Jerarquización de términos	Color	Trazo
Idea general	Rojo	_____
Idea principal	Rojo	- - - - -
Idea secundaria	Azul	_____
Ddetalle	Azul	- - - - -

**Ejercicio de entrenamiento: Lee el texto y subraya lo que consideres importante**

**EL CASO DE BRUNO**

Bruno, es aficionado a la lectura, en la que ha desarrollado una amplia gama de intereses. Es capaz de hablar y de escribir con soltura sobre múltiples temas.

Sus padres han estimulado esa afición, ayudándole con consejos prácticos y sirviéndole de modelo con su propio estilo de vida. Le orientan y prestan ayuda para encontrar libros interesantes en la biblioteca local y le animan en las ideas y proyectos que sus lecturas le sugieren.

La escuela también lo hace: así la colaboración entre la escuela y el hogar le han proporcionado a Bruno una sólida iniciación en el trabajo con libros.

En cambio Bruno, tiene dificultades en aritmética (cuando sea mayor llegará a la conclusión de que las matemáticas no tienen ninguna utilidad).

Trabaja demasiado de prisa y comete muchos errores.

Nunca revisa lo que ha hecho. En los problemas de cálculo aplica con frecuencia el método equivocado, pues no entiende bien lo que cada cuestión exige. Pensar en ello requiere tiempo y, cuando tienes que hacer veinte sumas, si eres el único en terminarlas, llamas la atención. Así que Bruno procura acabar como sea sus ejercicios y esto le ahorra muchos disgustos en la clase de aritmética.



## 3.7. LA RADIOGRAFÍA: LOS ESQUEMAS

### Qué es:

Es una reducción gráfica del texto o de la información adquirida.

### Objetivo:

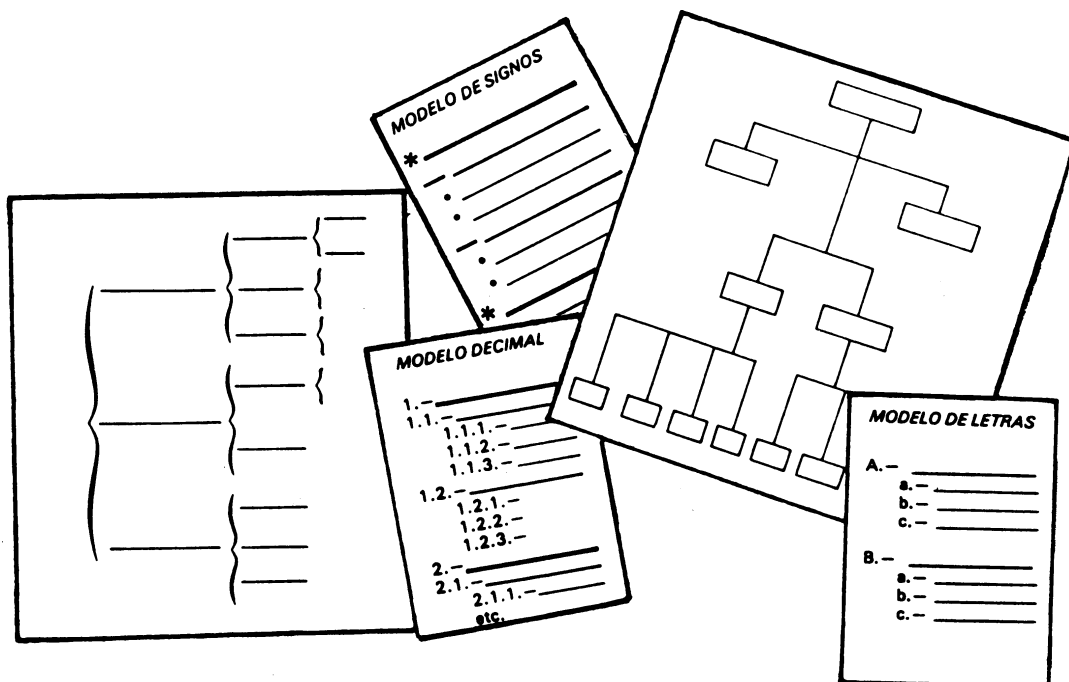
Se pretende que estructures y ordenes de forma lógica las ideas de un tema con el menor número de palabras o símbolos para, de forma clara y rápida, obtener una visión general del mismo y de la relación entre sus partes.

### Proceso para los ejercicios de entrenamiento:

- Confeccionarlo siempre en hojas de tamaño folio.
- Dejar amplios márgenes para posibles anotaciones.
- Los epígrafes, títulos y subtítulos del texto servirán de referencia para estructurar y organizar las ideas.
- Se empieza escribiendo la idea general a continuación se añade la principales que a su vez abarcan las secundarias.
- Se debe de prescindir del esquema de los libros y realizar el propio. Resultan útiles otros modelos como medio de comparación una vez acabado el propio esquema.
- Cada esquema se archivará con los apuntes de su respectivo tema o se juntarán por materias.

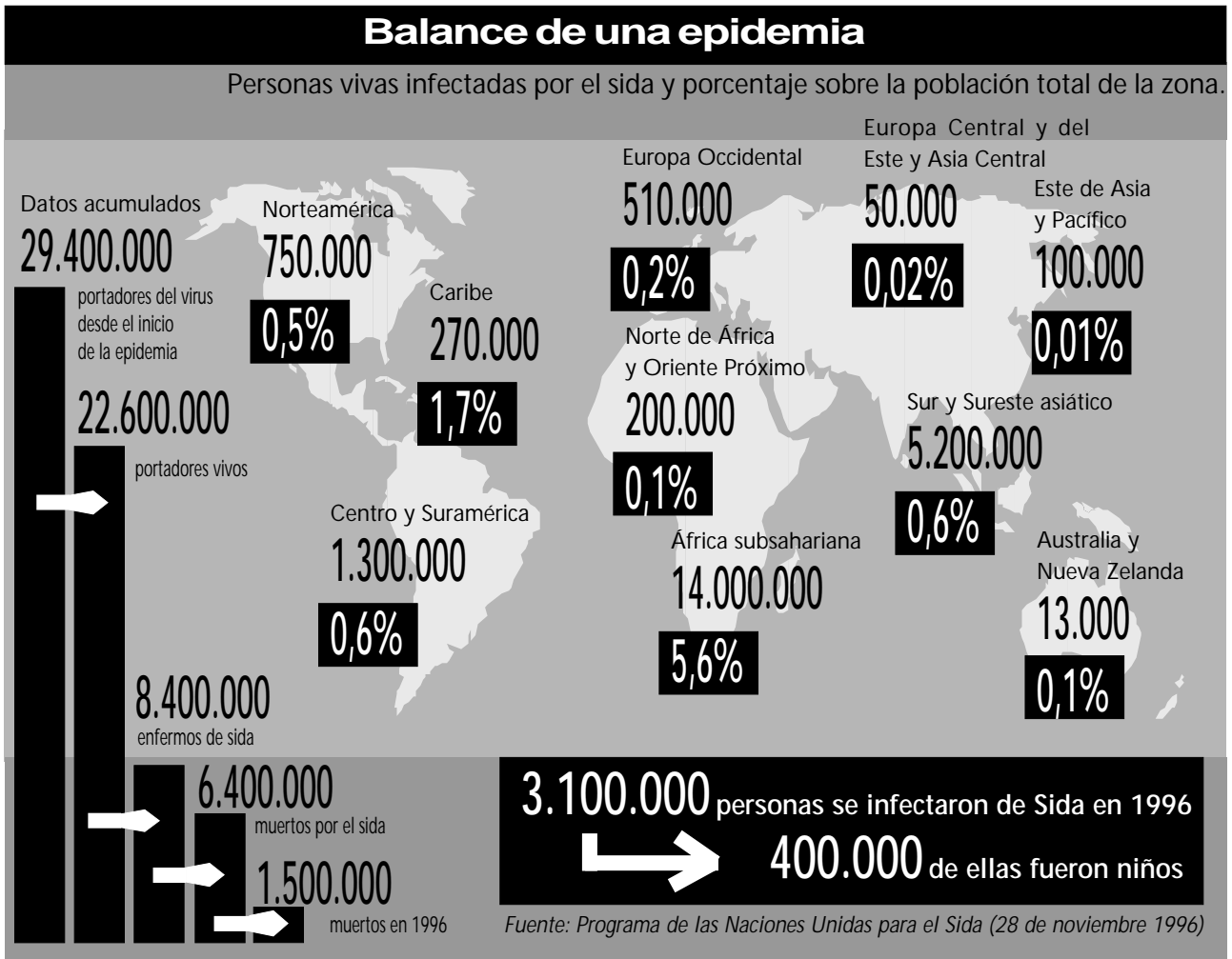


### Tipos:



**Ejercicios de entrenamiento:**

- Fíjate en el gráfico siguiente y haz un pequeño comentario de lo que nos dice.



**COMENTARIO**

---



---



---



---



---



---



---



---



Escucha las noticias de la tele. Resume aquí tres de las que te hayan parecido más importantes:

NOTICIA 1:

---

---

---

---

---

NOTICIA 2:

---

---

---

---

---

NOTICIA 3:

---

---

---

---

---

Recuerda la última bronca que te echaron en casa: Resúmela en estas líneas:

---

---

---

---

---

Recuerda la última vez que te sentiste feliz. Resúmelo en estas líneas:

---

---

---

---

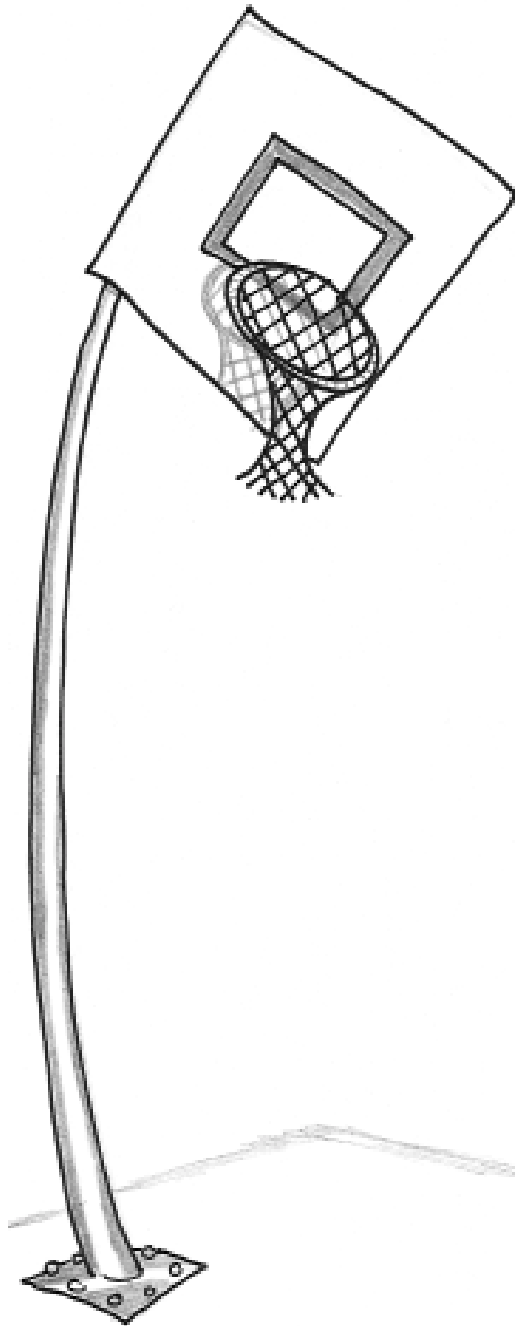
---



### 3.9. LOS REPASOS

**Qué es:**

Si el olvido se produce por el paso del tiempo, la solución debe venir por acotar la distancia entre el momento del aprendizaje y su ejercitación.



Los repasos son auténticamente eficaces cuando el estudiante comprende sus beneficios, y que producen no un incremento de trabajo, sino un ahorro de esfuerzo.



**Cuándo repasar:**

Si el olvido tiene lugar en su mayor parte en el tiempo inmediato a la fase de aprendizaje (24 horas), y luego se olvida más lentamente, LOS REPASOS se iniciarán tan pronto como va a empezar el olvido.

- Deben de ser próximos entre sí al comienzo e ir distanciándose unos de otros a medida que pasa el tiempo.
- Es necesario planificarlos convenientemente y generar hábitos de repaso y control de los temas aprendidos:

Tema de aprendizaje.....descanso de 6/8 minutos.....Primer repaso: síntesis.  
2º día .....Segundo repaso.  
1 semana.....Tercer repaso.  
15 días.....Cuarto repaso.  
Días previos al examen.....Quinto repaso.

**Cómo repasar:**

Se recuerda mejor lo último y lo primero que oímos o leemos, olvidándose lo central.

Proceso:

- Reflexionar escribiendo algunas notas sobre lo memorizado.
- Tenerlo presente para aplicarlo en actividades cotidianas.
- Efectuar dibujos esquemáticos y gráficos.
- Establecer el mayor número posible de asociaciones.
- Expresarlo con las propias palabras, cuando no puede expresare así es que no se sabe, no se ha interiorizado.
- Procurar establecer otro orden o estructuración de ideas.

Elabora un resumen de los pasos que tienes que dar para realizar un buen repaso:

---

---

---

---

Haz un horario personal de los días que tienes que repasar:

ASIGNATURA	DÍA DE REPASO	TIEMPO.
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>





