

# Actividades de tutoría 1º de ESO

---

Departamento de Orientación

## PROGRAMACIÓN PRIMER TRIMESTRE

1º DE E.S.O.

PROGRAMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD
<b>SEPTIEMBRE</b>		
Actividades de Acogida	Conocer al alumnado y presentar las actividades de tutoría. Recoger sugerencias sobre las mismas	<a href="#">Una nueva etapa</a>
<b>OCTUBRE</b>		
Actividades de acogida	Compartir y conocer datos personales con los demás compañeros	<a href="#">Tu nombre es...</a> <a href="#">La pelota caliente</a> <a href="#">Nombre kilométrico</a> <a href="#">Folio en cuatro partes</a>
Autoconocimiento	Mejora de la imagen personal	<a href="#">Enamorado de tí</a>
Organización del grupo	Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un delegado de grupo. Elegir al delegado de grupo Revisar el perfil y las funciones que debe cumplir un mediador y realizar la elección.	<a href="#">Elegir a nuestros representantes</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Delegados</li> <li>• Mediadores</li> <li>• Ayudante TIC</li> </ul>
Coordinación con las familias	Dar a conocer las características del curso a los padres. (No lectiva)	<a href="#">Primer encuentro con padres</a>
Organización del grupo	Establecer normas para el funcionamiento interno del grupo	<a href="#">Responsables</a>
<b>NOVIEMBRE</b>		
Técnicas de trabajo intelectual	Descubrir si el alumno es capaz de seguir correctamente unas instrucciones	<a href="#">Test de los tres minutos</a>
Técnicas de trabajo intelectual	Revisar cómo se realiza actualmente el estudio para detectar posibles errores y planificar adecuadamente el mismo	<a href="#">Así estudio</a>
Técnicas de trabajo intelectual	Mejorar la velocidad lectora y la comprensión.	<a href="#">Mejoramos nuestra lectura</a>
Técnicas de trabajo intelectual	Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de escuchar activamente	<a href="#">La escucha activa</a>
<a href="#">25 de NOVIEMBRE Día internacional contra la violencia hacia las mujeres</a>		
Plan de evacuación	Optimizar los recursos, para garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones, en caso de ser necesaria.	<a href="#">Simulacro de evacuación</a>
<b>DICIEMBRE</b>		
<a href="#">6 de diciembre</a>		
Organización del grupo	Reflexionar sobre las dificultades encontradas a lo largo del trimestre	<a href="#">Cómo va el grupo</a>
Autoevaluación	Preparar la sesión de evaluación	<a href="#">Revisamos nuestro trabajo</a>
Coordinación con las familias	Informar y orientar a los padres sobre el proceso de aprendizaje.	Entrega de notas

# ÍNDICE

<b><u>ACTIVIDAD 01: <i>Una nueva etapa</i></u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 01 1: <i>Tu nombre es</i></u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 01 2: <i>Pelota caliente</i></u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 01 3: <i>El nombre kilométrico</i></u></b>	<b><u>13</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 01 4: <i>Folio en cuatro partes</i></u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 02: <i>Enamorado de ti mismo</i></u></b>	<b><u>16</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 03: <i>Elegir a nuestro delegado</i></u></b>	<b><u>21</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 04: <i>Primer encuentro con padres</i></u></b>	<b><u>34</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 05: <i>Responsables</i></u></b>	<b><u>39</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 06: <i>El test de los tres minutos</i></u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 07: <i>Así estudio</i></u></b>	<b><u>45</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 08: <i>25 de noviembre</i></u></b>	<b><u>59</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 09: <i>Mejoramos nuestra lectura</i></u></b>	<b><u>65</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 10: <i>La escucha activa</i></u></b>	<b><u>67</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 11: <i>Simulacro de evacuación</i></u></b>	<b><u>71</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 12: <i>6 de diciembre</i></u></b>	<b><u>73</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 13: <i>¿Cómo va el grupo</i></u></b>	<b><u>75</u></b>
<b><u>ACTIVIDAD 14: <i>Revisamos nuestro trabajo</i></u></b>	<b><u>79</u></b>



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01: *Una nueva etapa***  
**PROGRAMA: *Actividades de acogida***

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Recoger datos personales del alumnado.
- Explorar algunas de las preferencias del alumnado.
- Proporcionar el horario del grupo y el nombre de cada uno de los profesores.
- Conocer la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria.

**DESARROLLO:**

1. Presentación del Tutor.
2. Presentación de cada uno de los alumnos.
3. Lectura de las normas del Centro.
4. Horario del grupo y profesorado.
5. Completar el cuestionario personal.
6. Informar sobre la importancia de la Tutoría, explicando algunos de los objetivos que pretende.
7. Entrega de material (Libros, Agenda, ...)

**MATERIAL:** Horario del grupo. Impreso datos personales.

**INFORMACIÓN PARA EL TUTOR**

<b>DATOS PERSONALES</b>			
<b>Apellidos:</b>		<b>Nombre:</b>	
<b>Fecha de nacimiento:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>País:</b>	
<b>Domicilio:</b>		<b>Población:</b>	
<b>Nombre del padre:</b>			<b>Edad:</b>
<b>Profesión:</b>			<b>¿Activo/paro?</b>
<b>Nombre de la madre:</b>			<b>Edad:</b>
<b>Profesión:</b>			<b>¿Activa/paro?</b>
<b>Nº hermanos:</b>	<b>Varones:</b>	<b>Mujeres:</b>	<b>Teléfono:</b>

<b>DATOS ACADÉMICOS</b>	
<b>Centro del curso anterior:</b>	
<b>¿Has repetido alguna vez?</b>	<b>¿En qué curso?</b>
<b>Áreas que te resultan más fáciles:</b>	
<b>Áreas que te resultan más difíciles:</b>	
<b>¿Qué estudios te gustaría realizar?</b>	
Bachillerato ____      Ciclo formativo ____      Otros	

<b>AFICIONES</b>
<b>Escribe las actividades que más te interesan:</b>

## **INFORMACIÓN PARA EL TUTOR**

# Funciones del profesorado que ejerza la tutoría.

**DECRETO 327/2010**, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- a) Desarrollar las actividades previstas en el plan de orientación y acción tutorial.
- b) Conocer las aptitudes e intereses de cada alumno o alumna, con objeto de orientarle en su proceso de aprendizaje y toma de decisiones personales, académicas y profesionales.
- c) Coordinar la intervención educativa del profesorado que compone el equipo docente del grupo de alumnos y alumnas a su cargo.
- d) Coordinar las adaptaciones curriculares no significativas propuestas y elaboradas por el equipo docente.
- e) Garantizar la coordinación de las actividades de enseñanza y aprendizaje que se propongan al alumnado a su cargo.
- f) Organizar y presidir las reuniones del equipo docente y las sesiones de evaluación de su grupo de alumnos y alumnas.
- g) Coordinar el proceso de evaluación continua del alumnado y adoptar, junto con el equipo docente, las decisiones que procedan acerca de la evaluación, promoción y titulación del alumnado, de conformidad con la normativa que resulte de aplicación.
- h) Cumplimentar la documentación personal y académica del alumnado a su cargo.
- i) Recoger la opinión del alumnado a su cargo sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje desarrollado en las distintas materias, ámbitos o módulos que conforman el currículo.
- j) Informar al alumnado sobre el desarrollo de su aprendizaje, así como a sus padres, madres o representantes legales.
- k) Facilitar la comunicación y la cooperación educativa entre el profesorado del equipo docente y los padres y madres o representantes legales del alumnado. Dicha cooperación incluirá la atención a la tutoría electrónica a través de la cual los padres, madres o representantes legales del alumnado menor de edad podrán intercambiar información relativa a la evolución escolar de sus hijos e hijas con el profesorado que tenga asignada la tutoría de los mismos de conformidad con lo que a tales efectos se establezca por Orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación.
- l) Mantener una relación permanente con los padres, madres o representantes legales del alumnado, a fin de facilitar el ejercicio de los derechos reconocidos en el artículo 12. A tales efectos, el horario dedicado a las entrevistas con los padres, madres o representantes legales del alumnado se fijará de forma que se posibilite la asistencia de los mismos y, en todo caso, en sesión de tarde.
- m) Facilitar la integración del alumnado en el grupo y fomentar su participación en las actividades del instituto.
- n) Colaborar, en la forma que se determine en el reglamento de organización y funcionamiento, en la gestión del programa de gratuidad de libros de texto.
- o) Cualesquiera otras que le sean atribuidas en el plan de orientación y acción tutorial del instituto o por Orden de la persona titular de la Consejería competente en materia de educación.





**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01\_1: *Tu nombre es***

**PROGRAMA: *Acogida***

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Conocer el nombre de todos los alumnos de la clase.
- Descubrir algunas características personales del compañero.
- Potenciar las relaciones de amistad entre el alumnado del grupo.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor explica la actividad "Entrevista al compañero".
2. A continuación cada alumno tendrá oportunidad de entrevistar durante 10 minutos a dos compañeros de la clase, con la hoja de trabajo que se le entrega. También se puede optar por realizar en común en el grupo las preguntas de la entrevista.
3. Al final de las mismas se realiza un debate para que los alumnos expliquen cómo se han sentido durante la actividad y lo que les pareció más interesante.
4. Las distintas entrevistas se expondrán en la clase para que todos puedan conocer los datos de los demás compañeros. El Tutor dejará que el alumnado se mueva libremente por la clase para poder leer todas las entrevistas.

**MATERIAL:.** Hoja de trabajo

## Entrevista al compañero

**1. Cuenta tres acontecimientos que te hayan sido muy agradables.**

**2. ¿Cuáles son las características que más aprecias en un compañero?**

**3. Si tuvieras posibilidades económicas ¿qué cosas te gustaría hacer?**

**4. ¿Cuáles son tus deportes favoritos?**

**5. ¿En qué te gustaría trabajar en e futuro? ¿Por qué?**

**Entrevistado:**  
**Entrevistador:**

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01\_2: Pelota caliente**

**PROGRAMA: Acogida**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Aprender los nombres. Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.
- Descubrir algunas características personales del compañero.
- Potenciar las relaciones de amistad entre el alumnado del grupo.

**DESARROLLO:**

Consiste en presentarse indicando, además del nombre, unos datos básicos por medio de una pelota que se va lanzando entre los participantes del grupo.

En círculo, sentados o de pie. El tutor explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo:

- el nombre con el que le gusta que la llamen.
- su lugar de procedencia.
- algunos gustos.
- algunos deseos.

**MATERIAL:**

Una pelota u otro objeto para lanzar.



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01\_3: El nombre kilométrico**

**PROGRAMA: Acogida**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Aprender los nombres. Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.
- Descubrir algunas características personales del compañero.
- Potenciar las relaciones de amistad entre el alumnado del grupo.

**DESARROLLO:**

Sentados en círculo, un componente del grupo comienza diciendo su nombre (o como quiere que le llamen). El siguiente a su izquierda (siguiendo el movimiento de las agujas del reloj) debe decir: 1.El nombre de su compañero anterior 2.Su propio nombre. El tercer componente, por orden, dirá el nombre del primero, del segundo y el suyo. Y así, sucesivamente, hasta llegar al tutor que será el último y el encargado de repetir todos los nombres seguidos. Ejemplo: Yo soy Luis... Él es Luis, yo soy Juan... Luis, Juan y yo Elena... Luis, Juan, Elena y Víctor...

Para comprobar la eficacia del juego hay dos opciones:

1. Volver a jugar empezando por otro punto distinto al inicial.
2. Probar otro juego distinto de presentación.

**MATERIAL:**



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 01\_4: Folio en cuatro partes**

**PROGRAMA: Acogida**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Descubrir algunas características personales del compañero.

**DESARROLLO:**

Cada persona participante toma un folio. Lo dobla en cuatro partes y rellena, con letra grande y clara, en cada uno de los apartados la respuesta a las siguientes propuestas:

- mi comida favorita
- mis vacaciones ideales
- mi inolvidable libro o película
- mi animal de compañía preferido

**EVALUACIÓN:**

Damos un tiempo para que completen lo que se pide y a continuación nos movemos por el aula mostrando lo que hemos escrito.

Podemos hacer que se vayan levantando por filas y se desplacen por los pasillos entre las mesas con orden y tranquilidad dejando que las personas todavía sentadas vayan leyendo lo que se ha escrito. Cuando se llega al final del recorrido volvemos a tomar nuestro sitio evitando que haya demasiadas personas de pie en un mismo momento.

Esta puede considerarse como una de las primeras actividades en la que se necesita levantarnos de nuestro sitio y movernos por el aula. Tendremos bien presente cómo se realiza este proceso que en sí mismo ya es verdaderamente constructivo. Bien pronto descubriremos si están preparados para este tipo de actividades o si necesitamos trabajar más los objetivos que nos proponemos al llevar dinámicas al aula.

Si este deambular en silencio observando lo que han escrito el resto de compañeros transcurre con normalidad habremos descubierto información y posibles coincidencias con la gente con la que vamos a compartir curso.

Una vez vistos todos los folios nos sentamos y hablamos de las dudas que hemos tenido al tener que elegir sólo un elemento. También nos agrada comentar coincidencias y sorpresas. Un tiempo para fomentar la participación, la escucha, la comunicación,

**MATERIAL:**

Folios y bolígrafos.





**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS****ACTIVIDAD 02: Enamorado de ti mismo****PROGRAMA: Mejora de la convivencia****REALIZADA POR :****FECHA:****RESUMEN DE LA ACTIVIDAD****OBJETIVOS:**

- Facilitar, a través de una visión lúdica, instrumentos que permitan incrementar el conocimiento personal, la reflexión sobre su propia conducta y la formación de actitudes favorecedoras de la convivencia en grupo.

**DESARROLLO:**

Primer paso. Repartir entre el alumnado las fotocopias de los cuestionarios (un único cuestionario por sesión es insuficiente).

Aclarar desde el principio que se trata de una actividad de entretenimiento, que no pretende definir cómo somos, ni establecer modelos de conducta. Lo más importante es que, al mismo tiempo que nos lo pasamos bien, podamos reflexionar sobre nosotros mismos y sobre los valores que sustentan nuestras conductas.

Segundo paso. Dejar que respondan individualmente a los cuestionarios. Explicar las dudas de comprensión que puedan presentar los alumnos. Si se producen intercambios de comentarios y opiniones entre ellos, permitirlo siempre que sean tranquilos y tengan una intención colaboradora, evitar las comparaciones, o bromas pesadas sobre otros compañeros.

Tercer paso. Pedir que formen grupos de cuatro a seis compañeros (es importante que se lleven bien) y que comenten entre ellos si les han gustado los cuestionarios del día, qué resultados han tenido, si coinciden en su valoración personal con la del grupo, etc.

Cuarto paso. Poned en la pizarra un cuadro de doble entrada que se intentará rellenar por toda la clase en gran grupo. En las filas pondremos la conducta objeto de los cuestionarios que se hayan hecho en el día, y en las columnas escribiremos : ¿Qué conductas caracterizan a ese rasgo de personalidad?, y ¿qué consejos le daríamos a estas personas? (Se apuntarán todas la sugerencias, sin valorar en exceso su idoneidad u orden de presentación)

		¿Por qué se caracteriza?	¿Qué consejos le daríamos?
Narcisismo	En exceso		
	Bajo		
Dependencia	En exceso		
	Baja		
Autonomía	Alta		
	Baja		

**MATERIAL:**

Una fotocopia de cada cuestionario por alumno "¿Estás enamorado de ti mismo?" (Narcisismo), "¿Te preocupa cómo te ven los demás?" (Seguridad en sí mismo). Eres autónomo? (Autonomía personal).

## ¿ESTÁS ENAMORADO DE TI MISMO?

La admiración por uno mismo puede llevar a un exceso de orgullo, a una actitud de enamoramiento sobre uno mismo que impide ver que existen muchas otras personas con las que merece la pena compartir vivencias, experiencias, opiniones o preocupaciones.

¿Te pasa a ti como a Narciso, personaje que estaba tan enamorado de sí mismo, que un día mirándose reflejado en las aguas de un río cayó a él y se ahogó? Averígualo seleccionando una de las tres opciones de estas cuestiones.

1. ¿Eres de lo mejor del instituto?
  - A. Soy del montón, uno más.
  - B. Sinceramente, hay pocos que puedan superarme.
  - C. La verdad es que son muchos los que son mejores que yo.
2. ¿Te consideras una persona atractiva?
  - A. No, que va, en ningún aspecto.
  - B. Sí, en algunos aspectos y para algunas personas.
  - C. Sí, bastante, además me agrada serlo.
3. ¿Crees que tus amigos tienen suerte por contar contigo?
  - A. Sí, son muy afortunados.
  - B. No, yo poco puedo aportarles.
  - C. La misma que yo por tenerles a ellos como amigos.
4. ¿Sueles llevar siempre la razón?
  - A. No, que va, casi siempre me la quitan.
  - B. Sí, por lo menos intento defender mis ideas ante los demás.
  - C. Siempre, faltaría más.
5. ¿Te gustaría cambiar tu forma de ser?
  - A. Sí en muchos aspectos.
  - B. No, estoy bien así.
  - C. Algún detalle concreto, si lo cambiaría.
6. ¿Te asusta que te critiquen?
  - A. Más que asustarme, me molesta, lo llevo muy mal.
  - B. No me agrada, pero lo acepto.
  - C. No es que me asusten, me hunden y desaniman.
7. ¿Eres una persona insegura?
  - A. No, más o menos igual que los demás.
  - B. Sí mucho.
  - C. Nunca dejo que se me note por muy inseguro que esté.
8. En tu curso han decidido hacer un concurso de "personajes y figuras del año", si te presentarás:
  - A. Seguro que quedabas entre los tres primeros.
  - B. Que vergüenza, yo ni me presentaba.
  - C. Si nos lo tomamos como un juego, puede ser divertido.

CUADRO DE VALORACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8
	A	2	1	3	2	1	3	2	3
	B	3	2	2	1	3	2	1	2
	C	1	3	1	3	2	1	3	1

Puntuación entre 8 y 10. Tu autoestima anda algo baja, de enamorado de ti mismo nada. Deberías intentar valorarte más, ver todo lo que hay de positivo en ti, comprender que a pesar de que no eres perfecto, también cuentas con gente que te quiere y aprecia.

Puntuación entre 11 y 20. La estima que tienes de ti mismo viene a estar en un lugar adecuado; aunque, en ocasiones, te puedas pasar a un lado u otro de la escala.

Puntuación entre 21 y 24. La admiración que sientes por ti mismo es un poco excesiva, te conviene hacer algo de autocrítica, y si realmente eres de lo mejor, por lo menos ten el buen sentido de no hacer alarde de ello.

### ¿TE PREOCUPA CÓMO TE VEN LOS DEMÁS?

Todos estamos interesados en conocer si somos apreciados o rechazados por los demás; pero esa preocupación por lo que piensan sobre nosotros puede llegar a convertirse en una obsesión que influya en nuestra conducta y haga que no seamos espontáneos y sinceros.

¿Tienes la suficiente seguridad en ti mismo para ser espontáneo y sincero? Compruébalo.

1. ¿Por qué razón eliges tu ropa?
  - A. Siempre elijo la más cómoda.
  - B. Sólo me pongo la que me sienta bien.
  - C. Ni me preocupa, visto la que me compran.
2. ¿Qué te molesta más de los granos en la cara?
  - A. Que resultan feos.
  - B. Sólo me preocupa si me duelen y tengo que medicarme.
  - C. Me es igual, ya se irán.
3. Si te critican, ¿cuál es tu respuesta?
  - A. Escuchas la crítica e intentas corregir tu conducta.
  - B. No hago caso a la crítica.
  - C. Me defiendo, justifico o ataco con otra crítica.
4. Suelen preguntar a los demás lo que opinan de ti.
  - A. No nunca, y si me critican.
  - B. Me da igual lo que opinen.
  - C. Sí, más de una vez lo he hecho.
5. ¿Disimulas tus defectos para que los demás no se den cuenta?
  - A. No, han de aceptarme tal como soy.
  - B. Sí, siempre.
  - C. Con ciertos defectos sí que lo hago.
6. ¿Eres absolutamente sincero?
  - A. Sí, siempre intento serlo.
  - B. Depende de con quién o para qué.
  - C. Tu intención es serlo aunque, a veces, hay que disimular para evitar algo peor.
7. ¿Necesitas, para estar a gusto, saberte apreciado por los demás?
  - A. Te agrada saberlo, pero no lo necesitas.
  - B. Sí, de lo contrario me siento infeliz.
  - C. Nada en absoluto.
8. A Pinocho le crecía la nariz cada vez que mentía, si a ti te pasara lo mismo, ¿tu nariz sería?
  - A. Bastante más larga de lo que es ahora.
  - B. Seguro más pequeña de lo que es ahora.
  - C. Bien, más o menos igual.

CUADRO DE VALORACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8
	A	3	1	2	1	3	3	2	2
	B	1	2	3	3	1	2	1	3
	C	2	3	1	2	2	1	3	1

Puntuación entre 8 y 15. Tiendes a ser sincero y lo que opinen los demás de ti no te preocupa en exceso, no condiciona tu forma de actuar o pensar.

Puntuación entre 16 y 21. Tu preocupación por lo que opinen los demás de ti es la ordinaria. Depende en la mayoría de las ocasiones de la persona que opine.

Puntuación entre 22 y 24. Más bien pasas en exceso de los demás. Puede que seas un pasota o, por el contrario, que te escondas en una máscara de seguridad externa para no mostrar tu sensibilidad ante las opiniones ajenas.

### ¿ERES AUTÓNOMO?

*Todos somos capaces de hacer muchas cosas, pero somos capaces de organizar nuestra propia vida, de tomar nuestras propias decisiones, de responsabilizarnos de nuestras tareas sin necesitar un vigilante... ¿Queremos descubrir qué capacidad de autonomía tienes?*

1. Al llegar a casa encuentras una nota en la que tus padres, que han salido, te piden que te encargues de la casa. ¿Serías capaz de comprar, cocinar, limpiar, etc.?
  - A. Pues claro que sí.
  - B. Si me lo dejan preparado, creo que sí.
  - C. No, que va, llamaría a una pizzería.
2. Te han puesto una multa con la moto, tu padre te dice que debes recurrirla. ¿Serías capaz de hacerlo?
  - A. Que va, no sé ni que es eso de recurrir.
  - B. Sólo si me acompañan.
  - C. Sí, iría a tráfico y rellenaría los papeles que necesitara.
3. Tengo claras mis metas, sé lo que quiero de la vida. ¿Es cierto?
  - A. Bueno sé lo que quiero para hoy o para el año que viene, pero quién sabe lo que ocurrirá dentro de unos años.
  - B. No sólo lo sé, sino que ya he pensado cómo voy a lograrlo.
  - C. Sí, tengo claro qué estudiaré.
4. Has de organizar una fiesta con tus amigos.
  - A. Planeas con detalle qué harás, dónde y cuánto te piensas gastar.
  - B. Ya les preguntaré que les apetece.
  - C. Los llevas a tomar algo.
5. En tu grupo alguien con razón te recrimina por algo, tú:
  - A. Lo reconozco y no busco justificaciones.
  - B. Seguro que hay otros culpables.
  - C. Intento disimular o pasar del tema.
6. Sueles ser objetivo y sincero en tus opiniones y contigo mismo.
  - A. Por supuesto, yo nunca me engaño.
  - B. Bueno algunas veces me autojustifico.
  - C. Lo intento, pero es difícil.
7. Si cometes un error pides perdón.
  - A. No seguro que no era intencionado.
  - B. Sí, no tengo inconveniente si es culpa mía.
  - C. Sólo en ocasiones, depende a quién y cuándo.
8. Si algo te sale mal, intentas corregirlo para hacerlo mejor otra vez.
  - A. Nunca, lo hecho, hecho está.
  - B. Sólo si me obligan a ello.
  - C. Sí, mi deseo es mejorar poco a poco.

CUADRO DE VALORACIÓN		1	2	3	4	5	6	7	8
	A	3	1	1	3	3	1	1	1
	B	2	2	3	1	1	3	3	2
	C	1	3	2	2	2	2	2	3

Puntuación entre 8 y 15. Tu nivel de autonomía personal tiende a ser bajo, deberías plantearte incrementarlo. ¿Qué tal te parece empezar a hacerlo desde hoy mismo?

Puntuación entre 16 y 21. Un nivel de autonomía aceptable, pero no estaría de más que pensaras sobre los aspectos en los que tienes una menor autonomía para intentar hacerte capaz de desenvolverte con eficacia en todas las situaciones.

Puntuación entre 22 y 24. Alto nivel de autonomía, acaso debas pensar si no eres demasiado independiente, por otra parte ¿utilizas tu autonomía de una forma correcta o sólo te sirve para desentenderte de los demás?

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 03: Elegir nuestros representantes**

**PROGRAMA: Organización del grupo.**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Reflexionar sobre las funciones y tareas del representante del grupo y sobre las características que deberían reunir los candidatos.
- Favorecer la presentación de varias candidaturas y realizar el acto de elección democrática.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor insistirá en la importancia que tiene para la marcha del grupo la elección de sus representantes.
2. En grupos pequeños, el alumnado debatirá sobre las características y las tareas que deberán desarrollar los delegados.
3. Puesta en común: cada uno de los grupos, a través de un portavoz, irá dando su opinión sobre las características y tareas. Estas aportaciones serán recogidas en la pizarra que se habrá dividido en dos columnas a tal efecto.
4. Lectura del documento legal sobre funciones de delegados y las normas para realizar las votaciones.
5. Presentación de los candidatos.
6. Constitución de la mesa electoral. Realización de la votación. Complimentación del acta. Proclamación del representante electo.

**MATERIAL:**

Acta elección. Papeletas. Información para el Tutor.

## Hoja de trabajo para el alumno

Comenzado el curso es preciso que elijas a los compañeros que serán tus representantes durante el curso. Con el fin de que esta elección sea lo más acertada posible será necesario que conozcas bien a tus compañeros y que reflexiones sobre las tareas que tendrán que desempeñar y las características que deben tener.

Escribir a continuación las que, según vuestra opinión, serían deseables.

### Características de un buen delegado

### Tareas que debe realizar el delegado

### ¿Quiénes del grupo estarían dispuestos a presentarse?

## INFORMACIÓN PARA EL TUTOR

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

### **La Junta de Delegados.**

1. La Junta de delegados y delegadas del alumnado estará integrada por todos los delegados y delegadas de clase, así como por los representantes del alumnado en el Consejo Escolar del centro.
2. La Junta de delegados y delegadas del alumnado elegirá, por mayoría simple, durante el primer mes del curso escolar, un delegado o delegada del centro, así como un subdelegado o subdelegada, que sustituirá a la persona que ejerce la delegación en caso de vacante, ausencia o enfermedad, de acuerdo con el procedimiento que establezca el reglamento de organización y funcionamiento del instituto.
3. La jefatura de estudios facilitará a la Junta de delegados y delegadas del alumnado un espacio adecuado para que pueda celebrar sus reuniones y los medios materiales para su funcionamiento.
4. La Junta de delegados y delegadas del alumnado ejercerá las funciones que se le asignen en el reglamento de organización y funcionamiento.

### **Funciones**

1. Elevar al Equipo Directivo propuestas para la elaboración del Proyecto de Centro, del Plan Anual de Centro y de la Memoria Final de curso.
2. Informar a los representantes del alumnado en el Consejo Escolar de los problemas de cada grupo o curso.
3. Recibir información de los representantes de los alumnos en dicho Consejo sobre los temas tratados en el mismo y de las confederaciones, federaciones y organizaciones estudiantiles legalmente constituidas.
4. Elaborar informes para el Consejo Escolar a iniciativa propia o a petición de éste.
5. Elaborar propuestas de modificación del Reglamento de Organización y Funcionamiento, dentro del ámbito de su competencia.
6. Informar al alumnado de las actividades de dicha Junta.
7. Realizar propuestas para el desarrollo de actividades complementarias y extraescolares en el instituto.
8. Otras actuaciones y decisiones que afecten de modo específico al alumnado.

### **Delegados**

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

enfermedad, de acuerdo con el procedimiento que establezca el reglamento de organización y funcionamiento del centro.

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

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

**Funciones:**

1. Asistir a las reuniones de la Junta de Delegados y participar en sus deliberaciones.
2. Exponer a los órganos de gobierno y de coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.
3. Fomentar la convivencia entre los alumnos de su grupo.
4. Colaborar con el Tutor y con el Equipo Educativo en los temas que afecten al funcionamiento del grupo de alumnos.
5. Colaborar con el profesorado y con los órganos de gobierno del instituto para el buen funcionamiento del mismo.
6. Fomentar la adecuada utilización del material y de las instalaciones del instituto.
7. Participar en las sesiones de evaluación en la forma que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.
8. Aquellas funciones que se establecen a continuación:
  - Cerrar el aula durante las horas de recreo o cuando, en ausencia de un profesor, ésta permanezca vacía.
  - Velar por el buen orden de las Aulas a la finalización de las clases, ya sea por sí mismo o con la colaboración de otros compañeros y del profesor.
  - Detectar los deterioros en material y comunicarlo al tutor para que éste proceda a garantizar la reparación y a investigar posibles responsabilidades.



## **INFORMACIÓN PARA EL TUTOR**

### **NORMAS PARA LAS ELECCIONES DE DELEGADO DE GRUPO**

Como en cursos anteriores y de acuerdo con la normativa vigente, se procederá a las elecciones de los representantes de los alumnos de este Centro. Dichas elecciones se regirán por las siguientes normas:

1. En cada uno de los grupos se elegirá un Delegado y el correspondiente Subdelegado que habrá de sustituirle, en su caso.
2. Podrán ser electores y elegidos todos los alumnos y alumnas que figuren en el grupo, de acuerdo con las listas oficiales.
3. Para el acto de elección se constituirá una mesa electoral compuesta por el Profesor Tutor del grupo que actúa como Presidente y dos alumnos designados por sorteo, el más joven de los cuales actuará como Secretario.
4. El quórum exigible será la mayoría simple (la mitad más uno).
5. La votación será nominal y secreta. El Presidente llamará a los alumnos por orden de lista y depositarán su voto en la urna.
6. Serán anuladas las papeletas en las que figure más de un nombre y aquellas en que éste no sea claramente identificable.
7. El alumno que alcance un número de votos superior al 50% de los votos emitidos será designado Delegado del grupo y el que le siga en número de votos será designado Subdelegado.
8. Si en la primera votación no se alcanza la mayoría simple, se efectuará una segunda votación, con los tres alumnos más votados. Serán designados Delegado y Subdelegado el alumnado con mayor número de votos.

## Acta de elección de delegados

En Vera, siendo las            horas del día            de            de 201    , se ha reunido el curso            para celebrar la elección de Delegado y Subdelegado, debidamente convocada por el Tutor del grupo.

Han actuado como:

Presidente:

Secretario:

Vocal:

Tras presentar el procedimiento de la elección, se ha efectuado la votación y los resultados han sido los siguientes:

### **NOMBRE DE ALUMNO**

### **Nº DE VOTOS**

1º

2º

3º

4º

5º

Así pues, **quedan elegidos:**

**Delegado:**

**Subdelegado:**

Sin otro asunto que tratar, se levanta la sesión.

**El Presidente**

**El Secretario**

**El Vocal**

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**TÍTULO:** *Elegimos mediadores*  
**PROGRAMA:** *Organización del grupo.*

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

1. Reflexionar sobre las funciones y tareas de los mediadores de conflictos y sobre las características que deberían reunir los candidatos.
2. Favorecer la presentación de varias candidaturas y realizar el acto de elección democrática
3. Realizar la elección de forma seria y democrática

**DESARROLLO:**

1. El Tutor explica los objetivos de la actividad, incidiendo en la importancia que tiene para el grupo la elección de mediadores en los que confíen. **Dado que la base del proyecto es la CONFIDENCIALIDAD.**
2. Informar que después de la elección se abrirá un proceso de formación de 10 horas, el cual se realizarán por la mañana, en horario escolar, procurando no interferir en las tareas escolares de los alumnos.
3. Observar que se debe elegir un chico y una chica.
4. Entregar documento de reflexión a cada alumno. Discusión en pequeños grupos durante 15 minutos para sacar una propuesta común sobre tareas y características del Mediador. Discusión en gran grupo durante 10 minutos. Un alumno irá recogiendo en el encerado las aportaciones de todos los grupos.
5. Leer el documento legal sobre funciones de los mediadores de conflictos.
6. Presentación de los candidatos
7. Proceder a la formación de la mesa y a la posterior votación. Recuento de votos por parte de la mesa. Completar Acta y en su caso proceder a una segunda vuelta.
8. Proclamación de los Mediadores elegidos.

**MATERIAL:**

Hoja de trabajo y Acta para la Sesión de elección

## **FUNCIONES DE LOS MEDIADORES DE CONFLICTOS:**

1. Asistir a las reuniones de formación a las que seamos convocados, salvo que exista una causa mayor que impida nuestra asistencia (enfermedad o exámenes)
2. Afrontar las tareas de formación con responsabilidad e ilusión.
3. Intentar resolver los planteamientos prácticos y las dramatizaciones con honestidad poniendo en práctica nuestras mejores cualidades.
4. Intentar ir entrenándonos para ser mediadores pacientes, solidarios, capaces de escuchar y comprender posiciones sin tomar partido por ninguna y así ir posibilitando que los conflictos del centro se solucionen.
5. Firmar un contrato de mediador con el centro.
6. Aceptar los casos de mediación que se nos soliciten, sean del curso que sean (es decir, no se es mediador de aula sino de centro), salvo que nos lo impidan enfermedad, exámenes o implicación personal en el problema.

## **NORMAS PARA LAS ELECCIONES DE MEDIADORES DE CONFLICTOS.**

1. En cada uno de los grupos se elegirán dos Mediadores: un chico y una chica.
2. Podrán ser electores y elegidos todos los alumnos y alumnas que figuren en el grupo, de acuerdo con las listas oficiales.
3. Para el acto de elección se constituirá una mesa electoral compuesta por el Tutor del grupo que actúa como Presidente y dos alumnos designados por sorteo, el más joven de los cuales actuará como Secretario.
4. Se elegirá al chico y a la chica más votada.
5. No se podrá elegir una candidatura con votos cero.
6. La votación será nominal y secreta. La persona que preside la mesa llamará al alumnado por orden de lista. Se irá depositando el voto en la urna.
7. Serán anuladas las papeletas en las que figure más de un nombre y aquellas en que éste no sea claramente identificable.
8. En un caso de empate, por ejemplo, las dos chicas más votadas. Se repetirá el proceso con las dos candidatas.

## **EL PROCESO DE MEDIACIÓN EN SIETE PASOS**

(No parece necesario para la sesión de elección de mediadores, es interesante si sobra tiempo)

**Si el Tutor lo solicita, los actuales mediadores realizarán una dramatización sobre un caso práctico, con objeto de comprender mejor el proceso.**

- 1.- Proceso de selección de los mediadores
- 2.- Reunión de pre-mediación con los cuatro implicados.
  - 2.1.- Describir el proceso.
  - 2.2.- Confidencialidad. Descripción. Firma del contrato.
  - 2.3.- Decidir por cual de las partes se empieza la mediación.
- 3.- Reunión con una de las partes (decidir por dónde se empieza)
- 4.- Reunión con otra de las partes.
- 5.- Reunión ambos mediadores. Redefinición del problema.
- 6.- Reunión de los cuatro. Firma del posible acuerdo.
- 7.- Seguimiento del acuerdo.

## Mediación: características fundamentales.

- La mediación es un proceso de comunicación en libertad ante una tercera persona, que realiza el papel de mediador o mediadora, y que garantizará que las partes se comuniquen desde el respeto y busquen las soluciones a sus conflictos.
- Las personas que desempeñan el papel de mediación no son quienes dan las soluciones; sólo ayudan para que las busquen las partes.
- La mediación no puede imponerse, se acude a ella voluntariamente y todo lo que ocurra durante el proceso de mediación y lo que allí se diga es confidencial.
- No todos los conflictos son mediables: no puede mediar un conflicto si una de las partes está sufriendo violencia por parte de la otra. Estos conflictos requieren otras intervenciones. Caso de que un conflicto de esta índole llegase al servicio de mediación del centro, éste debe derivarlo a los órganos competentes del centro: Dirección, Jefatura de Estudios, Comisión de Convivencia...
- A la mediación puede acudir el alumnado, el profesorado, el personal no docente del centro y las familias del alumnado, es decir toda la comunidad educativa, en función de lo que el centro determine en su Plan de Convivencia.

## Acta de elección de mediadores

En Vera, siendo las            horas del día            de            de            , se ha reunido el curso            para celebrar la elección de mediadores, debidamente convocada por el Tutor del grupo.

Han actuado como:

Presidente:

Secretario:

Vocal:

Tras presentar el procedimiento de la elección, se ha efectuado la votación y los resultados han sido los siguientes:

### **NOMBRE DE ALUMNO**

### **Nº DE VOTOS**

1º

2º

3º

4º

5º

Así pues, **quedan elegidos:**

Sin otro asunto que tratar, se levanta la sesión.

**El Presidente**

**El Secretario**

**El Vocal**

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD: Elegimos Ayudante TIC**

**PROGRAMA: Organización del grupo**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Reflexionar sobre las funciones y tareas del representante del grupo y sobre las características que deberían reunir los candidatos.
- Realizar la elección de forma seria y democrática.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor explica los objetivos de la actividad, incidiendo en la importancia que tiene para el grupo la elección de un buen Ayudante TIC.
2. Entregar documento de reflexión a cada alumno. Discusión en pequeños grupos durante 15 minutos para sacar una propuesta común sobre tareas y características del Ayudante. Discusión en gran grupo durante 10 minutos. Un alumno irá recogiendo en el encerado las aportaciones de todos los grupos.
3. Leer el documento legal sobre funciones de los Ayudantes TIC.
4. Presentación de los candidatos.
5. Proceder a la formación de la mesa y a la posterior votación. Recuento de votos por parte de la mesa. Completar Acta y en su caso proceder a una segunda vuelta.
6. Proclamación del representante electo.

**MATERIAL:**

Hoja de trabajo. Funciones de los delegados. Acta.  
Papeletas

## **INFORMACIÓN PARA EL TUTOR**

### **Funciones de los Ayudantes**

7. Servir de enlace entre las coordinadoras TIC y la clase. Comentar la marcha de los materiales
8. Transmitir a los compañeros la responsabilidad del cuidado y limpieza de la clase
9. Informar rápidamente de cualquier incidencia que surja, mediante la tramitación de un parte de incidencia
- 10.Registrar, si los hubiera, malos hábitos de uso por parte del grupo
- 11.Mantener actualizado, en colaboración con el tutor del grupo el cuadrante del alumnado en el aula
- 12.Colaborar en la puesta en marcha de los equipos informáticos
- 13.Acudir una vez al trimestre a la reunión de la Comisión TIC, de la que formarán parte. Allí podrán presentarse nuevas sugerencias.

### **NORMAS PARA LAS ELECCIONES DE AYUDANTE TIC DE GRUPO**

Como en cursos anteriores y de acuerdo con la normativa vigente, se procederá a las elecciones de los representantes de los alumnos de este Centro. Dichas elecciones se regirán por las siguientes normas:

9. En cada uno de los grupos se elegirá un Ayudante TIC y el correspondiente reserva que habrá de sustituirle, en su caso.
- 10.Podrán ser electores y elegidos todos los alumnos y alumnas que figuren en el grupo, de acuerdo con las listas oficiales.
- 11.Para el acto de elección se constituirá una mesa electoral compuesta por el Profesor Tutor del grupo que actúa como Presidente y dos alumnos designados por sorteo, el más joven de los cuales actuará como Secretario.
- 12.El quórum exigible será la mayoría simple (la mitad más uno).
- 13.La votación será nominal y secreta. El Presidente llamará a los alumnos por orden de lista y depositarán su voto en la urna.
- 14.Serán anuladas las papeletas en las que figure más de un nombre y aquellas en que éste no sea claramente identificable.
- 15.El alumno que alcance un número de votos superior al 50% de los votos emitidos será designado Ayudante TIC del grupo y el que le siga en número de votos será designado Reserva.
- 16.Si en la primera votación no se alcanza la mayoría simple, se efectuará una segunda votación, con los tres alumnos más votados. Serán designados Ayudante y reserva el alumnado con mayor número de votos.



## Acta de elección de Ayudante TIC

En Vera, siendo las            horas del día            de de 2.0 , se ha reunido el curso            para celebrar la elección del Ayudante TIC, debidamente convocada por el Tutor del grupo.

Han actuado como:

Presidente:

Secretario:

Vocal:

Tras presentar el procedimiento de la elección, se ha efectuado la votación y los resultados han sido los siguientes:

### **NOMBRE DE ALUMNO**

### **Nº DE VOTOS**

1º

2º

3º

4º

5º

Así pues, **quedan elegidos:**

**Ayudante TIC:**

**1er. Reserva**

**2º Reserva**

Sin otro asunto que tratar, se levanta la sesión.

**El Presidente**

**El Secretario**

**El Vocal**



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 04: Primer encuentro con padres**  
**PROGRAMA: Información inicial a los padres**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Conocer datos sobre el tutor, el horario, las normas de convivencia y el grupo en el que se integra su hijo.
- Informar sobre las funciones del tutor, el plan de acción tutorial y el horario de atención a padres y madres.
- Solicitar la colaboración de los padres y de las madres con el centro.

**DESARROLLO:**

1. El tutor y los padres y las madres se presentan, se comenta el horario del grupo y las características del grupo, así como las normas internas de funcionamiento, los derechos y deberes del alumno, el proceso para el control de la asistencia, las sanciones previstas para el incumplimiento de las normas...
2. Se describen, brevemente, las funciones del tutor, el plan de tutoría que se desarrolla con el alumnado y el horario de atención a padres y madres.
3. Seguidamente se expresan algunas ideas sobre la posible colaboración entre padres, madres y profesorado: seguimiento de horario de estudio, normas de disciplina en casa, valoración por los padres de la educación de los hijos y del estudio,...
4. Preguntas por parte de los padres y de las madres.

**MATERIAL:** Horario. Normas internas.

# REUNIÓN DE TUTORES Y PADRES.

## JUSTIFICACIÓN:

La normativa vigente atribuye al tutor las **siguientes funciones:**

- Mantener una comunicación fluida con los alumnos y sus familiares sobre aquellos asuntos relacionados con el proceso de aprendizaje y la educación de sus hijos.
- Informar a los padres y madres de todo lo relacionado con las actividades docentes, complementarias y el rendimiento académico
- Facilitar la cooperación educativa entre el profesorado y los padres de los alumnos.

Al margen de esta normativa, y desde un punto de vista exclusivamente pedagógico, consideramos muy importante esta reunión con los padres de los alumnos. Debemos señalar la influencia del entorno familiar sobre el desarrollo de cualquier persona y, máxime de los niños y adolescentes. Las actitudes de los padres, sus comportamientos y sus estilos educativos, son factores que determinan fuertemente tanto el proceso de aprendizaje como el desarrollo afectivo y social.

En este sentido podemos decir, que no existe ningún problema que surja o se agote en el marco escolar. La situación problemática del alumno en el centro se alarga a la familia y a la inversa, problemas que nacen en la familia acaban siendo problemas escolares. El tutor debe ser el puente de unión entre la familia y el centro, entre los padres y el alumno.

## OBJETIVOS

- Exponer brevemente (sólo para los alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO) la estructura y las características más relevantes de la Educación secundaria.
- Dar a conocer a todos los padres de alumnos del grupo :
  - Cómo es y cómo funciona el centro educativo de sus hijos.
  - Quienes son los profesores que imparten las asignaturas y el grado de exigencia de cada una de ellas.
  - Cómo es el grupo en el que están integrados sus hijos.
  - Con qué recursos materiales cuenta el Centro.
  - Principales normas de convivencia contenidas en el ROF.
- Presentar las actividades más importantes del Plan de Acción Tutorial (Actividades que se desarrollan en la hora de tutoría lectiva)

## MATERIALES Y RECURSOS.

- Folleto explicativo de La Educación Secundaria Obligatoria.
- Cuadro con el horario de clases, profesores, fechas de evaluación, etc.
- Hoja resumen de los cuestionarios realizados por los alumnos.
- Documentos anexos de Criterios de promoción y evaluación.

## **PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN**

### **1. Presentación de los asistentes a la reunión.**

El tutor invita a cada uno de los padres que se presenten rogándoles que indiquen, además del nombre, número de hijos en el centro, cursos académicos en el mismo y grado de satisfacción por la elección de este centro (respetando todas las opiniones, pero sin permitir ningún tipo de discusión)

Finalmente se presenta el Tutor a sí mismo: nombre de la asignatura que imparte, años que lleva en el centro..... y en general todo aquello que facilite la apertura y distensión del grupo.

### **2. Información por parte del tutor sobre:**

#### **\* Características de la educación secundaria Obligatoria**

- Horario escolar del grupo, profesores y evaluaciones.
- Horas de tutorías de Padres.
- Características del grupo.
- Metodología y trabajo en el centro. Insistir en :
  - la planificación diaria del trabajo
  - Asistencia y actitud positiva en clase.
  - Control y justificación de las faltas de asistencia
  - Atención a las asignaturas pendientes

### **3. Criterios de Promoción y Evaluación**

**Evaluación:** Es continua, integradora, formativa y sumativa. La realiza el Equipo Educativo. Se evalúan los conceptos, los procedimientos y las actitudes. (Debéis resaltar la repercusión que tiene en este proceso evaluativo el abandono de alguna asignatura por parte del alumnado).

**Promoción del segundo ciclo de la ESO:** La decisión de promoción se adopta de forma colegiada por todos los profesores que forman el equipo educativo. El abandono de alguna asignatura por parte del alumno significa "no Promoción". El número de asignaturas evaluadas negativamente no es referente para la promoción. Al finalizar 4º de ESO se les da a todos los alumnos un Consejo Orientador (elaborado por el tutor y el Orientador) sobre su futuro académico y profesional, no siendo prescriptivo.

### **4. Departamento de Orientación**

- ¿Quién lo compone? : Orientador y Tutores.
- Para qué sirve :
  - Orientación académica
  - Consejo Orientador
  - Información de optativas
  - Opciones académicas y profesionales
  - Dificultades en general
- Informar del horario de atención individualizada a los Padres por parte del Orientador (pendiente de confirmar).

### **5. Otros asuntos que considere el tutor**



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 05: Responsables**  
**PROGRAMA: Organización del grupo**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Conocer los derechos y deberes que la normativa establece para los alumnos y las normas de convivencia básicas del Centro.
- Establecer las normas que, a nivel de grupo-clase, se consideran importante cumplir y las normas disciplinarias que se pondrán en marcha en caso de que no se cumplan.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor explica el objetivo de la sesión insistiendo en la idea de funcionamiento de todo grupo humano, el valor de los sistemas democráticos y la responsabilidad de cada miembro del grupo.
2. A continuación un alumno lee el documento de derechos y deberes y las normas internas del Centro. Igualmente se leen las sanciones que el Reglamento de Organización y Funcionamiento establece en caso de incumplimiento de las normas.
3. El alumnado se reúne en grupos pequeños y dialogan para llegar a una conclusión sobre cómo le gustaría que funcionara el grupo y las normas y responsabilidades que habría que establecer para ello.
4. Hacer una puesta en común en la que los diversos grupos. En el encerado se recogen las propuestas de los alumnos. Se procede a votar las normas para aprobarlas por mayoría
5. Realizar un mural con las normas que todos el alumnado del grupo debe respetar.

**MATERIAL:**

Folios, pizarra, rotuladores,... Documento sobre derechos y deberes de los alumnos. Normas internas del Centro. Hoja de trabajo. Agenda escolar.

## ACTIVIDAD: Derechos y deberes

TÍTULO I  
EL ALUMNADO  
CAPÍTULO I-  
Deberes y derechos  
Artículo 2.

### El alumnado tiene el deber de:

#### Artículo 3.

Son deberes del alumnado:

- a) El estudio, que se concreta en:
  - 1.º La obligación de asistir regularmente a clase con puntualidad.
  - 2.º Participar activa y diligentemente en las actividades orientadas al desarrollo del currículo, siguiendo las directrices del profesorado.
  - 3.º El respeto a los horarios de las actividades programadas por el instituto.
  - 4.º El respeto al ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros y compañeras.
  - 5.º La obligación de realizar las actividades escolares para consolidar su aprendizaje que le sean asignadas por el profesorado para su ejecución fuera del horario lectivo.
- b) Respetar la autoridad y las orientaciones del profesorado.
- c) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales y la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa, así como la igualdad entre hombres y mujeres.
- d) Respetar las normas de organización, convivencia y disciplina del centro docente y contribuir al desarrollo del proyecto educativo del mismo y de sus actividades.
- e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el instituto.
- f) Participar en los órganos del centro que correspondan, así como en las actividades que este determine.
- g) Utilizar adecuadamente las instalaciones y el material didáctico, contribuyendo a su conservación y mantenimiento.
- h) Participar en la vida del instituto.
- i) Conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía, con el fin de formarse en los valores y principios recogidos en ellos.

### El alumnado tiene derecho a:

- a) A recibir una educación de calidad que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades.
- b) Al estudio.
- c) A la orientación educativa y profesional.
- d) A la evaluación y el reconocimiento objetivos de su dedicación, esfuerzo y rendimiento escolar. A estos efectos, tendrá derecho a ser informado de los criterios de evaluación que serán aplicados.
- e) A la formación integral que tenga en cuenta sus capacidades, su ritmo de aprendizaje y que estimule el esfuerzo personal, la motivación por el aprendizaje y la responsabilidad individual.



- f) Al acceso a las tecnologías de la información y la comunicación en la práctica educativa y al uso seguro de internet en el instituto.
- g) A la educación que favorezca la asunción de una vida responsable para el logro de una sociedad libre e igualitaria, así como a la adquisición de hábitos de vida saludable, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad.
- h) Al respeto a su libertad de conciencia y a sus convicciones religiosas y morales, así como a su identidad, intimidad, integridad y dignidad personales.
- i) A la igualdad de oportunidades y de trato, mediante el desarrollo de políticas educativas de integración y compensación.
- j) A la accesibilidad y permanencia en el sistema educativo, en los términos previstos en el artículo 7.2.i) de la Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.
- k) A la libertad de expresión y de asociación, así como de reunión en los términos establecidos en el artículo 8 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación.
- l) A la protección contra toda agresión física o moral. m) A la participación en el funcionamiento y en la vida del instituto y en los órganos que correspondan, y la utilización de las instalaciones del mismo.
- n) A conocer la Constitución Española y el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- ñ) A ser informado de sus derechos y deberes, así como de las normas de convivencia establecidas en el instituto, particularmente al comenzar su escolarización en el centro.

### **Asociaciones del alumnado.**

1. El alumnado matriculado en un instituto de educación secundaria podrá asociarse, de acuerdo con la normativa vigente.
2. Las asociaciones del alumnado tendrán las finalidades que se establezcan en sus propios estatutos, entre las que se considerarán, al menos, las siguientes:
  - a) Expresar la opinión del alumnado en todo aquello que afecte a su situación en el instituto.
  - b) Colaborar en la labor educativa del centro y en el desarrollo de las actividades complementarias y extraescolares del mismo.
  - c) Promover la participación del alumnado en los órganos colegiados del centro.
  - d) Realizar actividades culturales, deportivas y de fomento de la acción cooperativa y del trabajo en equipo.
3. Las asociaciones del alumnado tendrán derecho a ser informadas de las actividades y régimen de funcionamiento del instituto, de las evaluaciones de las que haya podido ser objeto el centro, así como del Plan de Centro establecido por el mismo.
4. Las asociaciones del alumnado se inscribirán en el Censo de Entidades Colaboradoras de la Enseñanza, a que se refiere el Decreto 71/2009, de 31 de marzo, por el que se regula el Censo de Entidades Colaboradoras de la Enseñanza.

DECRETO 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 06: *El test de los tres minutos***

**PROGRAMA: *Técnicas de estudio***

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Descubrir si el alumno es capaz de seguir correctamente unas instrucciones que se le dan por escrito

**DESARROLLO:**

El tutor comenta: "Es imprescindible que se sigan exactamente las instrucciones del test. El contenido de la siguiente prueba es confidencial. Todo intento de solución conjunta implica la inmediata retirada del cuestionario"

Para la realización de la siguiente prueba el alumno cuenta con un máximo de tres minutos.

**MATERIAL:** Test de los tres minutos.

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

1. Lee atentamente todo el test sin escribir nada hasta que termines de leerlo. Ya escribirás después durante una segunda lectura posterior.
2. Escribe tu nombre con mayúsculas en el encabezamiento de esta prueba.
3. Si te pudieras imaginar como un animal, ¿qué animal te gustaría ser?  
\_\_\_\_\_
4. Imagina que ya tienes 30 años:
  - a. ¿dónde te gustaría vivir?,
  - b. ¿en qué estarías trabajando?,
  - c. ¿te habrías casado?
5. Escribe a continuación el nombre de dos escritores en lengua castellana.  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_
6. Realiza mentalmente la siguiente operación matemática:  
 $(6 \times 3) - 6 =$  \_\_\_\_\_
7. Dibuja en el reverso de la hoja un animal y haz la onomatopeya del sonido que produce.
8. Marca con un círculo las palabras de tres letras de esta misma frase.
9. Cuenta en voz alta de 10 a 0.
10. Golpea el suelo con el pie izquierdo.
11. Escribe al pie de esta página los apellidos de uno de tus compañeros. Recuerda que no puedes preguntar a nadie, de lo contrario se te podría retirar el cuestionario.
12. Levanta la mano derecha y cierra y abre el puño dos veces.
13. Escribe el nombre de tres de tus profesores:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
14. Escribe con letras de imprenta el nombre del Rey de España  
\_\_\_\_\_
15. Después de leer la pregunta número 1, haz únicamente la pregunta 2.

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 07: Así estudio**

**PROGRAMA: Técnicas de trabajo intelectual**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Revisar los aspectos esenciales que requiere la actividad intelectual.
- Determinar las condiciones ambientales necesarias para el estudio.
- Realizar propuestas concretas para la planificación del estudio.
- Valorar los aspectos motivacionales como elemento imprescindible para la mejora del rendimiento académico.

**DESARROLLO:**

1. El Tutor comenta los objetivos de la actividad.
2. A continuación se entregan la hoja de trabajo con el cuestionario. El Tutor, si lo cree conveniente, puede ir leyendo cada ítem, aclarando dudas.
3. Se realiza la corrección del cuestionario y cada alumno analiza los aspectos menos favorables, con el fin de realizar un plan de acción.
4. Cada alumno escribirá en su cuaderno qué aspectos debe mejorar.
5. Puesta en común del grupo para aclarar conceptos y conocer las estrategias que usan los alumnos y las alumnas para el estudio.
6. Por último, el alumnado realizará una planificación semanal.

**MATERIAL:**

Hojas de trabajo

El estudio es una tarea muy compleja que requiere tener en cuenta multitud de aspectos. A continuación encontrarás muchos de ellos.  
 Ahora debes reflexionar sobre la forma en que actualmente realizas el estudio. Marca con una cruz "x" la casilla que mejor coincida contigo.

<b>CONDICIONES AMBIENTALES</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Estudias en una habitación tranquila, sin ruidos.			
2. El estudio lo realizas siempre en el mismo lugar.			
3. En tu mesa de estudio cabe todo el material que necesitas.			
4. El lugar donde estudias tiene una buena temperatura, iluminación y ventilación.			
5. Utilizas una silla con respaldo y asiento duros.			

<b>MOTIVACIÓN</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Te gusta estudiar para ampliar tus conocimientos.			
2. El estudio te resulta muy gratificante.			
3. Te resulta fácil estar un buen rato estudiando.			
4. El esfuerzo que realizo me servirá para mi futuro profesional.			
5. Me interesa mucho lo que los profesores exponen en clase.			

<b>PLANIFICACIÓN</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Tienes establecido un horario fijo para el trabajo en casa.			
2. Combinas tu tiempo de estudio y de descanso.			
3. Preparas los exámenes con suficiente tiempo de antelación.			
4. Siempre cumples el horario de estudio que has establecido.			
5. Antes de iniciar la sesión de estudio planificas las tareas a realizar.			

<b>UTILIZACIÓN DE TÉCNICAS</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
1. Subrayas las ideas más importantes a medida que estudias.			
2. Haces esquemas cuando estudias.			
3. Haces resúmenes para fijar las ideas más importantes.			
4. Te haces preguntas para recordar lo que acabas de estudiar.			
5. Sólo memorizo algo cuando lo he entendido.			

A continuación valoras cada uno de los aspectos tratados.  
 Anota 2 puntos por la cruz marcada en "Siempre".  
 Anota 1 punto por la cruz marcada en "A veces"  
 Anota 0 puntos por la cruz marcada en "Nunca"

Puntuación total en " <b>CONDICIONES AMBIENTALES</b> ":	
Puntuación total en " <b>MOTIVACIÓN</b> ":	
Puntuación total en " <b>PLANIFICACIÓN</b> ":	
Puntuación total en " <b>TÉCNICAS</b> "	

### **¡ATENCIÓN!**

Aquellas puntuaciones que quedan por debajo de 5 son aspectos poco favorables para el estudio. Conviene que trabajes sobre ellos. Lo recomendable sería que anotases los aspectos señalados en la columna de "Nunca" de cada una de las tablas para corregirlos

Anota a continuación las actividades que realizas por las tardes y que tienen un horario fijo (deportes, música, clases de refuerzo, etc...)

A continuación completa el siguiente cuadro teniendo en cuenta las actividades anteriormente citadas.

<b>HORARIO DE ESTUDIO SEMANAL</b>				<b>Nº horas</b>
<b>LUNES</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>MARTES</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>MIÉRCOLES</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>JUEVES</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>VIERNES</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>SÁBADO</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	
<b>DOMINGO</b>	De __ a __	De __ a __	De __ a __	

Existen actividades que tienen que ser preparadas en una semana concreta. Es conveniente que destagues cada semana aquellas que no pueden demorarse más. Haz una lista con las que tengas para la próxima semana. Utiliza tu **AGENDA**.

Documento para el tutor

# **Técnicas de estudio**



**Las técnicas de estudio** son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

**Ante todo es fundamental la mentalización de "tener que estudiar"**. Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra. Pero es evidente que ante la situación social la preparación concienzuda para nuestro futuro laboral es algo clave. La organización a la hora de comenzar un año escolar es fundamental.

**Partiendo de nuestro horario presencial en el centro, debemos organizar el resto del tiempo** para poder llevar al día la preparación de los contenidos que vamos viendo día a día.

**El estudio diario**, sienta decíroslo, es casi obligatorio. **No consiste en estar delante de los libros** dos o tres horas todos los días. **Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en que campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionarnos un horario de "trabajo" diario.** Sí, digo bien, "trabajo" ya que debemos concienciarnos que el estudio, hasta llegar al período laboral social, es nuestro verdadero trabajo y lo debemos ver, o por lo menos intentar, como algo inherente a nosotros mismos que va a facilitar, con toda seguridad, nuestra posterior vida laboral. Estudiamos para nosotros, para nuestro porvenir (metéoslo en la cabeza), no para nuestros padres.

## MEJORA DE LA VELOCIDAD LECTORA

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, **para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.** Podemos ver mejor esto en un ejemplo:

*"En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/*

*El cielo infinito / se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /*

*impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos /*

*los niños se reúnen, / gritando y bailando"* (Brunet 1988, Pág. 93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque tengo que reconocer que la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son más cortas.

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige **tres páginas** seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto. La **primera hoja** la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees. La **segunda hoja**, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás. Por último, la **tercera hoja** la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si la velocidad ves que no aumenta repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica. Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

## DÓNDE Y CÓMO ESTUDIAR

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

Ten una **mesa de trabajo** amplia, en la que puedas tener encima todo el material que vas a necesitar, sin otros objetos de distracción como revistas, juegos, adornos móviles, etc.

La **luz** que sea preferiblemente natural y si no es así que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escriben (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).

Tanto la mesa como la silla deberán estar en consonancia con tu altura, ser cómodas pero no en exceso. La silla tiene que tener respaldo y ser dura. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo. Debes cuidar mucho la **postura**. Con el tronco estirado y la espalda apoyada en el respaldo de la silla. A una distancia alrededor de 30 cm. del libro o apuntes y si es posible que estén inclinados por un atril u otro objeto, esto hace que la vista y los ojos no se cansen tan pronto.

**Es muy importante estar decidido a la hora de ponerse a estudiar**, no titubees e intenta mentalizarte de que ese es el trabajo que tienes que hacer y es mejor hacerlo con alegría y distensión que enfadados y sin ganas.

Es muy importante que antes de ponerte a estudiar hagas una **reflexión sobre todo lo que vas a necesitar** y lo coloques o en la mesa o al alcance de la mano (diccionarios, libros de consulta, bolígrafos, reglas, enciclopedias, etc.).

También es muy importante que sepas **qué es lo que vas a hacer cada día** y tenerlo todo planificado (pero con flexibilidad). Por eso es muy conveniente que hagas un horario de estudio diario pero que tiene que ser realista, teniendo en cuenta tus capacidades, realizable y factible y también flexible y preparado para los imprevistos, donde no sólo esté reflejado el tiempo de estudio sino también el tiempo de ocio y descanso. Recuerda que cada hora debes descansar 10 minutos.

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

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

## EL SUBRAYADO

**El objetivo del subrayado es destacar las ideas esenciales de un texto.** Posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto.

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

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

Para subrayar **no se recomiendan más de dos colores y también se puede sustituir la "raya" por recuadros o corchetes para señalar párrafos enteros o frases que consideremos de capital importancia.** Subraya si es necesario en tus libros (están para tu servicio y no para adornar) y en tus apuntes o fotocopias. Es recomendable que el subrayado se realice **a lo largo de la segunda lectura del texto** o tema que tenemos que estudiar. Pero también se pueden ir señalando algunos datos o ideas principales en la primera lectura rápida.

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

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

## EL RESUMEN

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

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

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

## LOS ESQUEMAS Y LOS CUADROS SINÓPTICOS

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

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

Para trabajar el esquema parte de la lectura analítica de un texto y de su posterior subrayado. **Vete separando cada contenido por puntos, rayas y subrayados**. Mira si lo que has escrito expresa la idea completa del texto sin dejarte datos fundamentales. Puedes utilizar las mayúsculas para señalar los apartados fundamentales y las minúsculas para los elementos de importancia que hay en ellos.

El esquema se escribe todo seguido y debe intentarse que ocupe el menos espacio posible. No existen nexos de unión de ideas sino, en ocasiones, flechas. No se deben escribir palabras sin contenido propio del texto que analizamos.

El esquema **es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro**. Con un solo golpe de vista podemos percatarnos de la información que contiene el texto estudiado.

Por lo tanto a partir de un texto determinado puedes realizar las siguientes actividades:

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

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

## CÓMO PREPARAR Y HACER UN EXAMEN

Para preparar un examen correctamente **es necesario que sepas previamente y con claridad los contenidos que tienes que estudiar**. Esta tarea de estudio te la puede facilitar aclarándote lo que realmente tiene importancia y lo que no, el propio profesor. Es importante saber **qué tipo de examen nos van a hacer**: test, práctico, teórico, de propia producción de las respuestas, concreto y de respuestas cortas, etc. A partir de ahí ya te puedes ir haciendo una idea de como vas a tener que estudiar: con gran memorización, con conexión de ideas, con todos los datos hasta los de menos importancia, etc.

En este momento tenemos simplemente que poner en práctica todas las técnicas vistas hasta ahora:

- Una primera lectura rápida de lo que hay que estudiar.
- Segunda lectura lenta, analítica, con subrayado y notas a los márgenes.
- Confección de un resumen.
- Confección de un esquema o cuadro sinóptico.
- Repaso con lectura general por encima, lectura de lo subrayado, lectura del resumen y repaso final a las ideas del esquema.

### CÓMO HACER UN EXAMEN

- Ten claro el **tiempo** que tienes para el examen, tenlo presente siempre.
- Haz una **primera lectura** general de todas las preguntas.
- **Lee detenidamente cada pregunta** y ten claro lo que se te está preguntando.
- **Comienza contestando aquellas que sabes** sin extenderte demasiado, con la información que claramente se te ha demandado. Después si te queda tiempo complétalas.

- Después pasa a las preguntas que crees que no sabes, no domines o desconozcas.
- **Repasa** las contestaciones que has dado antes de entregar.

## LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. NORMAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO

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

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

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

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

También debes cuidar el ambiente donde estudias.

**Cuida tu estado físico y tu descanso**. No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte.

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

## LA TOMA DE APUNTES

Antes de empezar...

Mira los apuntes que hasta el momento has tomado y califícalos siguiendo los siguientes criterios:(de 1-deficiente a 6-muy buena)

1. -Contienen las ideas principales de la explicación:
2. - Se ve el orden lógico de las ideas:
3. - Limpieza:
4. - Claridad en la letra, subrayados, etc.:
5. - Orden:
6. - Brevedad:

**Si la media es tres o inferior a tres te recomiendo que leas lo siguiente.**

La toma de apuntes es más difícil de lo que parece. Por eso requiere un entrenamiento concreto y práctica. La concentración es algo fundamental.

Una buena idea para facilitar la toma de apuntes es que **sepamos de qué va el tema que nos van a exponer**. Por eso, si es posible, sería conveniente echarle un vistazo al tema el día anterior para saber por donde irán las cosas. Por otra parte, tu actitud ante el profesor y el tema deberá ser positiva. No tengas prejuicios y no te dejes llevar por los estados de ánimo, ni por las simpatías o antipatías. Concéntrate en lo que haces. Controla tu atención. No divagues. Es fundamental que estés atento al profesor, mírale, busca las ideas claves de la explicación y concentra tu atención en:

- Captar la lógica de lo que expone el profesor.
- Comparar lo que dice con lo que ya sabes.
- Buscar la utilidad para ti de lo que explica.

Resume lo que el profesor va diciendo. Utiliza **papel** que puedas archivar. **Siempre con el mismo formato. Guarda los apuntes en carpetas por materias y por días. Inicia los apuntes poniendo en la parte superior de la hoja la fecha y la asignatura o materia.** Esto te facilitará su clasificación y orden. Los apuntes debes tomarlos de tal manera que sean fáciles de leer. No escribas todo lo que el profesor diga. **No lo copies todo. Sólo las ideas importantes.** Copia las fechas, nombres, referencias, etc. **Deja margen a la derecha y a la izquierda para anotaciones o aclaraciones. Utiliza el subrayado y las mayúsculas para resaltar lo más importante.** Sé breve. Abrevia cuanto puedas las palabras. Utiliza siglas, abreviaturas (comprensibles posteriormente) o cualquier signo que tú crees y que para ti signifique algo.

Tu mismo puedes crear tus propias normas o símbolos. Práctica un poco y verás como los resultados mejorarán.

## LA MEMORIA Y LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS

Uno de los temas que más interés tiene en las Técnicas de Estudio, y por el cual más preguntáis, es La Memoria. Es evidente que en todo proceso de estudio la memoria es uno de los elementos fundamentales. Pero lo importante es entender la memoria correctamente.

**"La memoria funciona como un gran archivador. Ubicar la información en el lugar correspondiente implica agilizar el proceso de selección y recuperación del material"**

Empezaremos diciendo que la memoria y el proceso memorístico está formado por lo que podríamos denominar tres fases:

- ◆ Registrar
- ◆ Retener
- ◆ Rememorar

Nuestra memoria es como un gran armario o archivador en el que es evidente que encontraremos mejor las cosas si las tenemos ordenadas de una forma lógica. También está demostrado que recordaremos más y mejor aquello que comprendamos (por eso no es conveniente "chapar" sin saber lo que "chapamos").

◆ **Registrar:** En esta fase adquirimos el contacto con los elementos que posteriormente memorizaremos. Sería la **primera lectura**. Para tener más claros estos conceptos que leemos usamos el subrayado, los esquemas, los resúmenes o fichas. Pero **es fundamental que lo que leamos y escribamos lo hagamos de una forma ordenada, lógica y comprendiendo lo que se lee**. No os pongáis a estudiar un tema de matemáticas que se fundamenta en uno anterior que no habéis leído

◆ **Retener:** Cuanta más atención prestemos a lo que intentemos memorizar, más fácil nos será retenerlo. Esta es una premisa básica dentro del proceso de la memorización: La **Atención**. Por esta razón el interés y la motivación ante lo que estamos leyendo y pretendemos memorizar es algo básico. Es fundamental la **concentración**: aislaros de ruidos, olores, gente que pasa por la habitación, de la televisión e incluso en ciertas ocasiones de la música. No es recomendable estudiar con música cuya letra conocemos, esto nos distraerá. Tampoco es bueno estudiar con la radio y por supuesto la televisión es nefasta. Si queréis estudiar con música hacerlo con clásica o instrumental. Tampoco que sea Rock o Heavy, más bien Jazz, Blues, etc. Para retener las cosas, releer los textos solo con lo subrayado, releer las fichas o anotaciones y, por supuesto, releer los temas.

◆ **Rememorar:** Este es el proceso más importante y el que a todos más os interesa. El recordar aquello que hemos memorizado. Para ello, **la manera de haberlo retenido (ordenado, con lógica, con notas, subrayados, esquemas) va a ser fundamental y también el interés que hayamos puesto en ello**. A veces intentamos recordar algo que sabemos claramente que hemos estudiado, pero como no lo hicimos de la manera correcta y con la lógica necesaria no es imposible rememoralo. La lógica, el orden, la intención. Pero es que realmente son las piezas claves de la memoria.



Dentro del tema de la memoria, tenemos la **memoria a corto plazo** y la **memoria a largo plazo** (esta segunda es la que a todos vosotros más os interesa). En un principio cuando empezamos a estudiar, la información pasa a la memoria a corto plazo, pero lo que tenemos que pretender es "enviarla" a la memoria a largo plazo, que es la que pervive y la que necesitamos a la hora de los exámenes o pruebas.

Para que la información pase a la memoria a largo plazo es necesaria la repetición, la concentración, el orden y la lógica y sobre todo el interés por esos contenidos que queremos memorizar. Lo que sí es evidente es que **se recuerda mejor lo que previamente hemos escrito (no todo al completo) o que previamente hemos clasificado**. Por eso insisto tanto en lo del subrayado, los resúmenes, los esquemas y las fichas. Un tema de 30 páginas de historia se puede resumir en una ficha señalando en ella solo los apartados o puntos clave del tema y luego al mirar simplemente esa ficha, si ya lo hemos estudiado, la mente irá soltando todos los contenidos de esos apartados ella sola.

### **LAS REGLAS NEMOTÉCNICAS O TRUCOS PARA RECORDAR**

Las reglas nemotécnicas son un conjunto de truquillos, casi siempre lingüísticos, para facilitar la memorización. Posiblemente habréis oído hablar de ellos. Se basan en que recordamos mejor aquello que nos es conocido o aquello que nosotros mismos hemos creado. Esto lo veremos mucho mejor con un ejemplo.

*Ejemplo:*

*La primera línea de la tabla periódica de los elementos químicos:*

*Litio-Berilio-Boro-Carbono-Nitrógeno-Oxígeno-Fluor-Neón*

*Si tenemos que memorizar esta serie, un buen método sería **confeccionar una frase con la primera o primeras letras de cada uno de estos elementos**: "La BBC no funciona". Esta podría ser una de las posibilidades para acordarnos de estos ocho elementos. Fijaos que he utilizado la L de Litio (La), la B de Berilio y Boro, la C de Carbono (BBC), la N de Nitrógeno y la O de Oxígeno (no), la F de Fluor y la N de Neón (funciona).*

Esta es una posibilidad para este ejemplo concreto, pero seguro que podéis encontrar otros muchos no sólo para esta serie sino para esas cosas que tenéis que estudiar y no hay manera de memorizarlas y recordarlas.

Podéis hacer multitud de combinaciones o propias invenciones, pero tampoco compliquéis mucho las cosas por que sino luego tampoco recordareis la regla nemotécnica que habéis creado.

*Un ejemplo para recordar una fórmula:*

*La forma del capital y los intereses de los bancos. Con la palabra "carrete" podremos recordarla. Lo que tendremos que pagar después de pedir un préstamo es: el capital (ca) multiplicado por el rédito o intereses (re) y esto multiplicado por el tiempo (te)*



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 08: 25 de noviembre**  
**PROGRAMA: Educación en valores**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de la sociedad, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.
- Promover una educación no sexista o no discriminatoria.

**DESARROLLO:**

Lectura del manifiesto.

Debate en gran grupo sobre los mitos:

- En pequeños grupos, entregar al alumnado sólo los mitos o falsas creencias (**resaltados**), para que debatan y digan si están o no de acuerdo y por qué.
- En gran grupo, debate y el profesorado cierra la sesión desmontando estos mitos, haciendo ver que son falsos y argumentando con las ideas que se aportan para cada uno de ellos.

**MATERIAL:**

Documentos de información para los alumnos.

## Información a los ALUMNOS

### DOCUMENTO 1

# 25 de noviembre Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres

## Manifiesto

El día 25 de noviembre fue declarado Día Internacional contra la Violencia hacia la Mujer en el 1er Encuentro Feminista de Latinoamérica y del Caribe, celebrado en Bogotá, en julio de 1981. En este encuentro se denunciaron todos los tipos de violencia que se dan contra las mujeres en el mundo. **El año 1999 la ONU dio carácter oficial a esta fecha.**

Desde entonces se viene conmemorando este día para llamar la atención y generar concienciación de que la violencia contra las mujeres es una de las formas de violencia más extendida en el mundo y de especial crueldad ya que se ceba sobre quienes más se ocupan de cuidar la vida de las personas.

Ante esta situación, cada vez más hombres y mujeres, chicos y chicas manifiestan su compromiso y su voluntad de prevenir la violencia contra las mujeres en todas sus manifestaciones.

Es por lo que en este día toda la comunidad educativa aquí reunida se propone:

**Defender y hacer respetar** los derechos humanos.

**Apoyar a las mujeres** en sus luchas contra toda clase de violencia y a solidarizarse con las mujeres que la padecen.

**Aprender a resolver pacíficamente los conflictos** y reconocer los errores, ya que la violencia nunca puede resolver los problemas que surgen en las relaciones.

**Tomar como modelo** las conductas respetuosas y solidarias.

**No imponer los deseos y la propia voluntad** por la fuerza. Las tensiones siempre se descargan sobre quien es más débil.

**Utilizar modelos educativos** dialogantes y cooperativos.

**A organizar en la clase actividades,** reflexiones y debates destinados a aprender a ver, reconocer y resolver de forma negociada las situaciones cotidianas.

## **Mitos y falsas creencias sobre la violencia doméstica contra las mujeres**

*La violencia en la pareja está rodeada de prejuicios que condenan de antemano a las mujeres y justifican a los hombres violentos. Ésta es una de las razones principales que sustentan la tolerancia social ante este tipo de actos y los sentimientos de culpa de las mujeres maltratadas.*

### **«Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle»**

*Esta creencia es una de las más arraigadas y supone afirmar que la mujer es la responsable del comportamiento violento del hombre. Supone afirmar que la víctima es en realidad la culpable o por lo menos que no hay víctimas; que tanto ella como él, se agreden mutuamente. En este sentido, existe también la creencia de que la mujer agrede verbalmente y el hombre físicamente, que la única diferencia está en la forma de ejercer la violencia, pero que en realidad son ambos los que agreden.*

Las personas expertas sin embargo afirman todo lo contrario; la mujer maltratada reprime su rabia e intenta evitar las agresiones adoptando comportamientos totalmente pasivos como el de someterse a los deseos del hombre, darle la razón y no cuestionarle.

La cuestión fundamental es que el hombre agresor vive como provocación que la mujer tenga y exprese sus propios deseos y opiniones y se comporte según los mismos. Las/os especialistas que tratan a agresores afirman que estos hombres basan su autoestima en su capacidad para controlar y dominar, y por lo tanto sólo se sienten satisfechos cuando consiguen la sumisión.

De todas formas nadie tiene derecho a pegar, insultar, o amenazar a otra persona, sea cual sea la excusa que se ponga para ello.

### **«Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre»**

Esta falsa creencia responsabiliza a la mujer de la situación de malos tratos y por lo tanto culpa a la víctima. Las razones por las que una mujer maltratada decide seguir conviviendo con su agresor son múltiples y variadas, y es muy importante conocerlas para no caer en la actitud de culpar a la víctima.

De forma muy escueta, éstas son algunas de estas razones:

- Creer que en realidad su pareja no quiere hacerle daño, que en el fondo la quiere y que si la maltrata es sólo porque tiene problemas.
- Creer que su pareja cambiará (es muy frecuente que el agresor después de una paliza se sienta arrepentido y le jure que no volverá a hacerlo).
- Creer que ella es responsable del maltrato, que lo provoca con su comportamiento, que si se porta «bien», él no la maltratará.
- *Creer que sus hijas/os sufrirán emocional y económicamente si ella se separa.*
- Creer que no es capaz de vivir (emocional y económicamente) sin su pareja.
- Miedo a que su pareja la agrede gravemente o incluso la mate si se separa. (Desafortunadamente es un miedo muy real).
- Vergüenza a hacer pública su situación de maltrato.

### **«Si se tienen hijas-os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños»**

Ser testigos de violencia doméstica tiene consecuencias graves sobre el bienestar emocional y la personalidad de las niñas y de los niños, máxime si se tiene en cuenta que es probable que estas niñas y niños reproduzcan esta misma situación cuando establezcan relaciones de pareja en la edad adulta, ya que aprenden que la violencia es un medio legítimo para solucionar conflictos.

Ante una relación de pareja sembrada de violencia, la opción más responsable hacia el bienestar de las niñas y niños es alejarlos de esa situación.

Tampoco se puede olvidar que alrededor de la mitad de los varones que maltratan a su pareja, maltratan también a sus hijas e hijos.

### **«Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas»**

Así se suelen justificar muchos maltratadores, evitando de esa forma hacerse responsables de sus actos. Es cierto que el consumo excesivo de alcohol es frecuente en estas personas, pero este hecho no les exime de su responsabilidad.

Recordemos, por ejemplo, que en los accidentes de tráfico la ingesta de alcohol es un agravante a la hora de imputar responsabilidades penales.

Además no todos los hombres que tienen problemas con el alcohol pegan y maltratan a sus parejas.

### **«Los hombres que agreden a sus parejas están locos»**

La locura, por definición, conlleva no tener contacto con la realidad, no percibir la realidad, no darse cuenta de lo que se hace, y este no es el caso de estas personas. Especialistas afirman que sólo un 5% de los hombres que maltratan a sus parejas presentan graves trastornos psicopatológicos.

Sin duda alguna, una persona que, para autoafirmarse, maltrata a otras tiene dificultades para canalizar su malestar y frustración. Pero esto no significa que no sea responsable de sus actos.

### **«Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza»**

Es muy frecuente que los hombres que maltratan a sus parejas no sean violentos con otras personas.

Incluso es frecuente que en el resto de sus relaciones sociales sean amables y respetuosos.

Por lo tanto, la cuestión no es que no puedan controlar su ira, sino que deciden descargarla agrediendo a personas sobre las que se sienten con derecho a actuar así.

Todas las personas, en ciertos momentos, sentimos rabia y frustración en nuestras relaciones con los demás, sin embargo nuestros valores y el respeto hacia los-las demás nos conducen a canalizar y descargar ese malestar sin agredir.

### **«Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia»**

Diferentes investigaciones relacionan haber sido testigos de violencia en la familia de origen con los roles de víctima y agresor que se establecen en las parejas, asumiendo que la violencia se transmite de generación en generación. Sin embargo la relación entre estas dos cuestiones no es la de causa-efecto; no todos los hombres que maltratan a sus parejas han sido testigos de violencia o han sido también maltratados, ni tampoco todos los hombres que han sido testigos de violencia o han sido también maltratados maltratan a sus parejas.

**«La violencia doméstica es una pérdida momentánea de control»**

La mayoría de las veces, las agresiones no son consecuencia de una explosión de ira incontrolable, sino que son actos premeditados que buscan descargar la tensión y sentirse poderosos dominando a la otra persona. Además, las agresiones no suelen ser aisladas, sino hechos repetidos y frecuentes.

**«Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho»**

Los casos que aparecen en los medios de comunicación e incluso las denuncias que se realizan sólo representan una pequeña parte de la realidad. Las personas expertas en violencia doméstica afirman que sólo se denuncian alrededor del 10% de los casos.

Según datos publicados por el Ministerio de Interior (1991;35), en el 6% de las familias andaluzas existen malos tratos físicos.

**«Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse»**

No es un asunto privado ya que es un delito contra la libertad y la seguridad de las personas.

Los delitos jamás son cuestiones privadas, y menos aún cuando las víctimas no están capacitadas para defenderse.

**«La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos (viven en la miseria)»**

No es cierto. Es un fenómeno que se da en todas las capas sociales y económicas. La diferencia suele estar en el tipo de violencia que se ejerce y en las salidas que se dan a esta situación.

Es muy probable que las mujeres pertenecientes a capas sociales medias y altas no recurran a los Servicios Sociales y no presenten denuncias por sentirse presionadas a no hacer pública una situación que afectaría negativamente a su estatus social.

Es evidente, que la esposa/compañera de un hombre con una vida pública prestigiosa se sienta muy presionada a ocultar la violencia doméstica.

**«Es más aceptable la violencia que se da entre personas cercanas que la que se da entre extraños»**

Es cierto que todas las parejas tienen conflictos y momentos de enfrentamiento, pero esto no significa que sea «normal» llegar a la amenaza, la humillación y las palizas. De todas formas, en los casos de maltrato instaurado desde hace tiempo, no se trata de peleas por un hecho concreto, sino que la violencia del agresor es depredadora, no reactiva, funciona por sí misma, independientemente de la conducta de la mujer.

Además, la violencia ejercida por personas cercanas y con las que se tienen vínculos afectivos, a diferencia de la ejercida por personas extrañas, provoca sentimientos de indefensión y humillación mucho más intensos.





**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 09: Mejoramos nuestra lectura**  
**PROGRAMA: Técnicas de trabajo intelectual**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Conocer y utilizar técnicas para la mejora en la lectura.
- Aumentar la velocidad lectora sin vocalizar.
- Practicar las técnicas controlando la velocidad y la comprensión.

**DESARROLLO:**

- 1) Presentación del texto por parte del tutor: de qué trata, contextualización.
- 2) Presentación de las estrategias de comprensión que se van a utilizar (según el tipo de cuestiones que incluye).
- 3) Lectura silenciosa, eficaz, del texto, desarrollando las estrategias propias de este proceso.
- 4) Lectura oral.
- 5) Contestación del cuestionario, alternado de relecturas del texto.

**MATERIAL:**

Programa de comprensión lectora (Viaje por un mar de textos -Premi Comunitat Valenciana d'Innovació Educativa. 2004) y cuestionarios

<http://rampe4.wixsite.com/orientaarje>

<http://contenidos.educarex.es/mci/2004/11/index.htm>

[http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender\\_estudiar/index2.html](http://www.isftic.mepsyd.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html)



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 10: La escucha activa**

**PROGRAMA: Técnicas de trabajo**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Hacer tomar conciencia a los alumnos de la necesidad de escuchar activamente.

**DESARROLLO:**

1. Motivar a los alumnos a participar y explicarles en que consiste el juego. Comentarles que la actividad va a suponer tres turnos de tres alumnos voluntarios. Cada turno tendrá que realizar en esencia la misma actividad, pero introduciendo pequeñas variaciones sobre el turno anterior. Los demás deberán evaluar la eficacia de las variaciones introducidas.

2. El primer grupo de tres alumnos sale a la pizarra y se les dice que uno permanecerá en el aula (los otros dos saldrán de ella) mientras el profesor lee el primer texto (el alumno que escucha podrá pedir aclaraciones al texto leído), después pasará el segundo alumno (el tercero queda fuera), y el primero sin ver el texto le explicará al segundo lo que recuerde de él, después entrará el tercero y oír la explicación del segundo.

3. El segundo grupo sale a la pizarra y se les comunica que procederemos como en el caso anterior; pero en esta ocasión el primer alumno deberá tomar notas en un papel mientras oye la lectura y podrá hacerle preguntas al profesor o pedirle que repita algún detalle. De la misma forma el segundo y tercer alumno podrán hacer preguntas o pedir aclaraciones al que explica el texto y tomar sus notas de esa explicación. Se trata de la llamada "escucha activa"

4. El tercer grupo sale y se procede como en el caso anterior; pero antes de leer el texto se les presenta el cuestionario previo que lo acompaña (copiarlo en la pizarra).

Estamos ante la estrategia de la "atención reflexiva", es decir, atender haciéndose preguntas previas a la explicación y tomando notas de la explicación.

5. Haced un debate en clase sobre "la necesidad de atender de forma activa y reflexiva para facilitar el aprendizaje". Ventajas e inconvenientes. ¿Es útil o puede suponer una pérdida de tiempo? ¿Cuáles serían las estrategias a utilizar en la atención reflexiva de explicaciones?.

**MATERIAL:**

Los tres textos que siguen a esta hoja u otros más adaptados a los alumnos..

## **TEXTO 1. PREPARACIÓN PREVIA.**

El estudio como cualquier otra actividad intelectual está condicionada por el estado físico y mental con que la realizamos. Es necesario, pues, asegurar que nuestro cuerpo y nuestra mente están en buenas condiciones para el rendimiento que se les va exigir. Para ello:

1. Para poder rendir todos los días debemos garantizarnos un mínimo de descanso. Lo que nos obliga a un mínimo de siete a nueve horas de sueño diario, a la realización de un pequeño ejercicio físico todos los días (paseo, ejercicios de gimnasia...) que nos permita quemar energías físicas y relajarnos de preocupaciones.
2. Búscate un hobby, una afición, que te sirva para distraerte y hacerte sentirte feliz con ella. Así te compensarás de los esfuerzos que te supone el estudio.
3. Evita las preocupaciones o problemas personales que te resten capacidad de rendimiento. Es muy aconsejable iniciar el estudio con unos ejercicios de relajación y con la planificación previa de las tareas del día, así lo iniciaremos más relajados, tranquilos y seguros de que vamos a ser capaces de terminarlo con éxito.
4. Antes de empezar a estudiar revisa lo que has de hacer, prepara los materiales que vas a necesitar y planifica tu trabajo. Así te garantizarás una mayor tranquilidad, seguridad, organización e interés ante el mismo.

## **CUESTIONARIO PARA UNA ESCUCHA REFLEXIVA.**

¿De qué trata la explicación? ¿Cómo se relaciona con lo que ya he aprendido en temas o lecciones anteriores?

¿Para qué me va a ser útil la información contenida en este texto? ¿Qué podría aprender de ella? ¿En qué me podría ayudar?

¿Qué apartados de la misma me son totalmente novedosos? ¿Cuáles entiendo? ¿Cuáles me serán difíciles de comprender?

¿He escuchado antes contenidos similares a los explicados? ¿Me puedo ayudar de ellos?

¿Con qué otras informaciones o conocimientos puedo conseguir mejorar la información recogida en la explicación?

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 11: Simulacro de evacuación**  
**PROGRAMA: Plan de actuación ante emergencias**

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Optimizar los recursos, tanto la organización de los medios humanos como los materiales disponibles, para así poder garantizar una intervención inmediata y una evacuación de las instalaciones, en caso de ser necesaria.

**DESARROLLO:**

4. Lectura de las instrucciones al alumnado
5. Interpretación del plano de evacuación.
6. Simulación

**MATERIAL:**

Plano de evacuación  
Instrucciones al alumnado

### **Instrucciones al alumnado.**

- El alumnado dejará de hacer la tarea que le ocupaba y se centrará en la nueva situación de emergencia.
- Actuarán siempre de acuerdo con las indicaciones de su profesor, y en ningún caso deberá seguir iniciativas propias.
- Aquellos alumnos que tengan encomendada unas funciones concretas por su profesor, se responsabilizarán de cumplirlas (cerrar ventanas, comprobar que no queda nadie, cerrar la puerta del aula, etc.) y de colaborar con el profesor en mantener el orden.
- El alumnado no recogerá sus objetos personales, con el fin de evitar demoras.
- El alumnado, que al sonar la señal de alarma se encuentre fuera del aula a la que pertenezca, en los aseos o en otros locales anexos, deberá incorporarse al grupo más cercano, según su localización, en el momento de la emisión de la señal de la alarma, y en el exterior buscarán a sus grupos y se incorporarán al mismo comunicándose a su profesor.
- Todos los movimientos deberán realizarse deprisa, pero sin correr, sin atropellar, ni empujar a los demás.
- Ningún alumno deberá detenerse junto a las puertas de salida.
- El alumnado deberá realizar este ejercicio en silencio y con sentido del orden y ayuda mutua, para evitar atropellos y lesiones, ayudando a los que tengan dificultades o sufran caídas.
- Los alumnos deberán realizar esta práctica de evacuación respetando el mobiliario y equipamiento escolar y utilizando las puertas con el sentido de giro para el que están previstas.

**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 12: 6 de diciembre**  
**PROGRAMA: Educación en valores**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Acercar la Constitución a los alumnos. los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de la sociedad, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.

**DESARROLLO:**

- ❖ Realizar la webquest "6 de diciembre" que se encuentra alojada en la plataforma educativa
- ❖ Debate en gran grupo.

**MATERIAL:**

Recursos en la red.





**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 13: *¿Cómo va el grupo***  
**PROGRAMA: *Organización del grupo.***

**REALIZADA POR :**  
**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Revisar la marcha del grupo durante los primeros meses del curso.
- Concienciar de la necesidad de la organización de la asamblea para la participación democrática de los alumnos.
- Realizar propuestas de mejora en los distintos ámbitos tratados.

**DESARROLLO:**

1. Reflexión en grupo sobre la marcha del curso.
2. Recogida en pequeño grupo de las conclusiones y propuestas y nombramiento de un portavoz.
3. Formación de la mesa de la asamblea y asignación de tareas a los miembros de la misma.

La mesa la formarán el Delegado que actuará como presidente; el Subdelegado que actuará como secretario y dos vocales (serán cargos rotativos), uno de ellos llevará el control del turno de palabra y el otro se encargará de la disciplina de la asamblea (Se le avisará hasta tres veces a aquel miembro que moleste y en tal caso se le considerará fuera de la asamblea y perderá el derecho a voz y a voto.)

4. Se recogerán las propuestas, se elaborarán y se convertirán en compromisos del grupo.
  - Esta actividad se realizará en cualquier momento en que surja un problema.

**MATERIAL:** Ficha de orden del día. Hoja de trabajo en grupo.

**Acta para la sesión**

Puntos del Orden del Día:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Acuerdos y propuestas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

El Delegado

El Subdelegado

**Trabajo previo a la asamblea**

**Actividad: ¿Cómo va el grupo?.**

Debate en pequeño grupo. Durante 15 minutos se debaten y se dan propuestas a los temas del Orden del Día. Uno de los alumnos actuará como secretario y portavoz del grupo en la asamblea.

<b>TEMA:</b>
<b>OPINIONES:</b>
<b>PROPUESTAS:</b>

<b>TEMA:</b>
<b>OPINIONES:</b>
<b>PROPUESTAS:</b>



**REGISTRO DE SESIÓN DE TUTORÍA CON EL GRUPO DE ALUMNOS**

**ACTIVIDAD 14: Revisamos nuestro trabajo**

**PROGRAMA: Autoevaluación**

**REALIZADA POR :**

**FECHA:**

**RESUMEN DE LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS:**

- Conseguir que el alumno evalúe su propio trabajo analizando las causas y factores que hayan podido influir en su rendimiento positivo o negativo.
- Reflexionar sobre el trabajo realizado, los posibles errores y dificultades y los posibles cambios a introducir.
- Realizar el informe que el Tutor llevará a la sesión de evaluación.

**DESARROLLO:**

1. Entregar a cada alumno la ficha para que reflexione individualmente.
2. A continuación se reúnen en pequeño grupo y completan el documento entregado.
3. Seguidamente se abre una asamblea en la que los portavoces de cada grupo comentarán los puntos del documento tratado y se abrirá un turno de palabra para cualquier comentario que se quiera añadir.
4. Por último el Tutor y el Delegado realizan el informe para la sesión de evaluación.
5. La hoja de trabajo del alumnado incluye unas cuestiones para realizar un sociograma con el fin de conocer la estructura interna del grupo. Los datos recogidos pueden servir para realizar actuaciones en el segundo trimestre.

**MATERIAL:**

Hoja de trabajo individual y de grupo

## Hoja de trabajo para el alumno

Ha terminado tu primer trimestre en el Instituto. Es hora de revisar el esfuerzo que has realizado. A continuación, vas a realizar una autoevaluación de tu trabajo. En el cuadro siguiente te vas a poner una calificación en cada una de las áreas o materias (Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente) según consideres que te has esforzado y has realizado bien tu trabajo de estudiante. Cuando recibas la evaluación completarás la segunda columna.

<b>Lengua Cast. y Literatura</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Matemáticas</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Ciencias de la Naturaleza</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Ciencias Sociales</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Lengua Extranjera (            )</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Religión</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Educación Vis. Y Plástica</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Educación Física</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Música</b>	
Autoevaluación	Evaluación

<b>Optativa</b>	
Autoevaluación	Evaluación

**Conserva esta hoja para trabajar con ella después de la evaluación**

## Hoja de trabajo para el alumno

Escribe a continuación las áreas o materias en las que tienes más dificultades y explica a qué crees que se deben dichas dificultades: (no estudio lo suficiente, no me gusta esta área, no comprendo bien lo que leo, etc...)

¿Qué podrías hacer para superar estas dificultades?

¿Cuáles son las cosas que más te han gustado durante el primer trimestre?  
¿Cómo han sido las relaciones con tus compañeros?

### Preguntas del **Sociograma**

¿A qué compañero elegirías para hacer un trabajo escolar?

¿A quién no elegirías?

¿A qué compañero elegirías para organizar una fiesta o una excursión?

¿A quién no elegirías?

## Hoja de trabajo para el alumno

***El delegado del grupo debe hacer una síntesis clara y precisa de todas las intervenciones de los compañeros, omitiendo en todo momento cualquier nombre concreto o alusiones a personas concretas. Si en el diálogo es preciso citar a alguien hacedlo con el respeto que se merecen las personas, sean alumnos, profesores, etc.***

***Los datos a llevar a la sesión de evaluación deben recoger inquietudes colectivas, nunca opiniones personales.***

Realizar un debate en grupo sobre las siguientes cuestiones:

1. ¿Cuáles han sido las áreas que os han resultado más interesantes? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles han sido las áreas que os han resultado más complicadas? ¿Por qué?
3. ¿Cómo han sido las relaciones en clase con vuestros compañeros?
4. ¿Cuáles han sido los problemas más importantes con los que os habéis encontrado a lo largo del trimestre?
5. ¿Qué os gustaría comunicar o proponer al Equipo de Profesores en la Junta de Evaluación?



**ACUERDOS DEL CURSO 1º GRUPO PARA LEER EN LA JUNTA DE EVALUACIÓN.**

**Delegado:**

Acuerdos tomados en clase para presentarlos en la Junta de Evaluación: