Facultad de Educación

MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Plan de intervención para orientación académica-profesional en 1º y 2º de Bachillerato.

Intervention plan for academic and professional orientation before superior education

Alumno Francisco Javier Terán Diez

Especialidad Economía, administración y FOL

Director/a María del Carmen Gómez Ruiz

Curso 2014/2015

Fecha 2/2015

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN_____3**
2. **ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA_____6**
3. **PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DEL PLAN DE INTERVENCION_____10**
4. **OBJETIVOS_____12**
5. **SESIONES_____13**
   - **5.1. Tabla resumen de la organización de las sesiones_____13**
   - **5.2. Desarrollo de las sesiones_____15**
6. **VALORACIÓN DE LAS SESIONES_____51**
7. **BIBLIOGRAFÍA_____52**
8. **ANEXOS**
   - Anexo sobre sesión 3. SAV_____56
   - Anexo sobre sesión 4. POPA_____58
   - Anexo sobre sesión 5. Hoja resumen sesión informativa_____59
   - Anexo sobre sesión 8. Ficha de preguntas a la familia_____60
   - Anexo sobre sesión 9. Ficha de preguntas a los compañeros_____61
   - Anexo sobre sesión 10. Encuesta: perspectivas académicas_____62
   - Anexo sobre sesión 11. Diagrama de la PAU y resumen_____63
   - Anexo sobre sesión 12. Test y listas técnicas de estudio_____68
   - Anexo sobre sesión 13. Test y listas técnicas de estudio_____71
   - Anexo sobre sesión 15. Resumen sobre técnicas de estudio_____75
   - Anexo sobre sesión 16. Resumen ponderaciones y tabla_____77
   - Anexo sobre sesión 17. Resumen preparación de exámenes____78
   - Anexo de valoración de las sesiones_____83

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este plan está diseñado con la intención de atender un aspecto que no tiene asignación horaria oficial en Bachiller: la orientación académico-profesional.

Desde la perspectiva de este Máster de profesorado de secundaria, surge la probabilidad de ejercer como tutor de un grupo. La figura del tutor, acrecienta su importancia cuando hay problemas que el alumno necesita solucionar, y uno de ellos es el de la elección académico-profesional.

Se propone un plan de trabajo que intenta desarrollar el papel de tutor en la etapa del bachiller. Teniendo en cuenta que actualmente no existe hora lectiva de tutoría en este nivel académico, se da una salida voluntaria en forma de taller a todo el alumnado que esté dispuesto a recibir orientación académico-profesional en busca de mejorar su autoconocimiento, el conocimiento del sistema educativo, y cualquier elemento que afecte a la elección.

La intención en este trabajo es utilizar los conocimientos adquiridos durante la realización de las anteriores asignaturas del Máster para presentar una propuesta de tratamiento de la orientación académico-profesional en la tutoría de bachiller.

Se hace hincapié especialmente, en los conocimientos adquiridos en el módulo genérico, que sin lugar a dudas, es el que más se dirige a las circunstancias que rodean al aprendizaje. Es por esto, por lo que este trabajo tiene una orientación a la persona y su circunstancia. Se pretende atender las posibles necesidades del alumno ofertando un bien que es tiempo, dedicación e información. Dejamos a la voluntad del mismo elegir, para ampliar sus conocimientos y su bienestar, esta propuesta formativa complementaria en formato de taller.

Dentro de la organización del Bachillerato, no tiene cabida la hora lectiva de tutoría. Debido a este hándicap, las tareas propias de la tutoría deben

desarrollarse en reuniones con los padres, con los alumnos, en talleres y recreos, pero siempre de manera voluntaria e incluso informal.

Una característica de la etapa de bachillerato es la cercanía a "lo laboral" o a la educación superior. Se pretende aportar un trabajo que sirva para dotar a los alumnos de herramientas para elegir bien académica o profesionalmente.

Otra característica de este nivel educativo, es que al alumno se le supone una madurez. Lo cierto es que la tiene, pero sólo en parte. El alumno de Bachillerato es un adolescente, y está en formación, y por tanto, necesita ser apoyado en todo su proceso de toma de decisión.

Teniendo en cuenta que son objetivos del bachillerato, adquirir madurez académica y formarse para estudios superiores, es importante, ayudar al alumno en esta etapa a tomar decisiones sobre su futuro académico-profesional. Por otra parte cuando termina estudios de bachiller es mayor de edad y puede optar por iniciarse en la vida laboral.

El trabajo que aquí se presenta es una propuesta para dar solución a un problema planteado actualmente en Bachillerato en los centros de Secundaria: Es necesario ejercer la tutoría respondiendo a las demandas que vienen dadas por las características de esta etapa y por las propias necesidades formativas de la edad a la que pertenece el alumnado del Bachillerato, perfilando los pros y los contras de sus posibles e inminentes estudios superiores. La parte de tutoría relativa a padres y a coordinación de acciones del profesorado del grupo no plantea problema. Sin embargo, la impartición de contenido académico-profesional propio del campo de la tutoría con el alumnado no tiene un espacio propio.

Las instrucciones recogidas en las circulares de inicio de curso de los últimos años no obvian esta necesidad que se plantea y dejan a criterio de los centros el modo más adecuado de resolver el asesoramiento al alumnado en el marco del horario existente. En este trabajo se opta por utilizar horario

complementario del profesor tutor para ejercer la función de información y orientación académico-profesional, si bien no deja de ser una propuesta de cierto riesgo, habida cuenta que el horario complementario del tutor no es horario del alumnado, por lo que hay que incluir la decisión de la voluntariedad del alumnado participante, no existiendo otra opción distinta que fuera de sus 30 horas lectivas semanales, lo que obliga a que la propuesta se ubique por la tarde.

La puesta en práctica del plan que se presenta requeriría los acuerdos previos necesarios. El procedimiento a seguir sería, inicialmente, presentar el plan como aportación desde la tutoría al Plan de Acción tutorial (PAT) del centro. Esto supondría contrastar opiniones tanto con el profesor de Orientación educativa como con otros profesores del Departamento de Orientación, así como, principalmente, con la Jefatura de Estudios. Una vez acordado e incluido en el PAT del centro y establecidas las conexiones con el Plan de Orientación Académico-Profesional (POAP), se presentaría, con los procedimientos habituales, para la aprobación de las Programaciones para el curso escolar

2. ESTADO DE LA CUESTIÓN Y RELEVANCIA DEL TEMA

El marco en el que se sitúa la orientación del alumnado es el de la interrelación existente entre el Plan de Orientación Académico Profesional (POAP) y el Plan de Acción Tutorial (PAT) que se elaboran en todos los centros, adaptados a las características y peculiaridades de cada uno de ellos.

Para la elaboración de estos planes se requiere que existan unas propuestas elaboradas por el Departamento de Orientación, a partir del contexto de cada centro y curso académico determinado; oídas las propuestas y sugerencias de los profesores tutores de ese momento y las aportaciones de los distintos miembros del Departamento de Orientación.

Antes de elaborar las propuestas para los citados planes, se analizan no solo las demandas sino también los recursos existentes. Por ejemplo, en un centro que cuente con oferta de Ciclos formativos de Grado Medio (CCFFGM) y/o Ciclos Formativos de Grado Superior (CCFFGS), ciertos módulos de los ciclos tales como Administración y Gestión de una empresa pueden generar actividad práctica en el contexto de aprendizaje-servicio, enfocado a otros cursos y grupos no necesariamente pertenecientes a la formación profesional, y constituir en sí mismos una herramienta formativa para la orientación académico profesional de alumnado de ESO y/o Bachillerato.

Del mismo modo, otras herramientas son útiles, como los propios talleres de los CCFF, o bien optativas como Cultura emprendedora e incluso proyectos de tutoría en los que el alumnado se constituye en cooperativa y produce algún bien de consumo material o cultural enfocado al aprendizaje en el contexto del propio centro y cuyos beneficiarios directos son los propios alumnos de estas iniciativas o bien de otros cursos y grupos con los que interactúan.

Materias como la Formación y Orientación Laboral (FOL), pueden transcender su ámbito de materia impartida a determinado grupo y generar actividades

puntuales más amplias, enfocadas a dar oportunidad de aprendizaje y orientación útil para elecciones inmediatas y a medio y largo plazo.

Del mismo modo, la interdisciplinariedad intencionada, entre dos o más profesores que se ponen de acuerdo para trabajar en pequeños proyectos de investigación con un grupo de alumnos desde sus respectivas materias puede constituir una valiosa herramienta para desarrollar un aspecto del POAP en el que estén implicadas distintas áreas y materias, aportando tanto sus contenidos formativos como sus métodos de trabajo y la posibilidad de actividades complementarias que interrelacionan aprendizajes que cobran mayor sentido en un nuevo contexto enfocado hacia la orientación académico profesional.

En cualquier caso, todo ello ha de estar coordinado por la Jefatura de estudios, además de debatido y aprobado por la Comisión de Coordinación Pedagógica (CCP) para, posteriormente someterlo a la valoración del Claustro y el Consejo Escolar

Por todo ello, la orientación académico-profesional, si bien no tiene un espacio propio y específico dentro del currículum formativo del Bachillerato, sí puede ser abordada desde posibilidades como las anteriormente expuestas. Pero esto resulta difícil en ocasiones, debido a las propias rutinas que pueden estar establecidas en un centro determinado, y debido, además, a la situación que suele teñir la actividad académica de Bachillerato, sobre todo en 2º curso, que es la prueba de acceso a la Universidad (PAU). Muchas veces parece que todo tiene que estar enfocado hacia esta prueba, y parece como si no hubiera tiempo para tratar otros aspectos que, precisamente, tienen relación con dicha prueba.

El alumnado de 2º de Bachillerato suele sentir cierta presión por el temor a la no superación de la prueba en sí. Además, si el alumno está pensando en la posibilidad de estudios universitarios donde la demanda es mayor que el número de plazas ofertadas, se añade cierta incertidumbre en cuanto a cuáles

serían las materias de modalidad más adecuadas para conseguir una mayor calificación que permita acceder a los estudios que se desean cursar. La decisión sobre las materias de modalidad más adecuadas para la parte específica de la PAU y la materia de modalidad que se decidiría para la parte general requiere tener una información adecuada sobre el procedimiento en sí, sobre los parámetros de ponderación de cada una de las universidades, sobre las posibilidades que el propio entorno socio-familiar permite, sobre los contenidos que se estudian en cada uno de los Grados, etc.

Por otra parte, en muchos estudiantes existe incertidumbre acerca de si sus aptitudes son adecuadas en relación con la posible exigencia que van a requerir los estudios universitarios en los que se está pensando.

Otros factores que forman parte de la inquietud propia de los estudiantes de Bachillerato son los relacionados con sus cualidades personales y emocionales en relación al tipo de estudios que se desea cursar, las posibilidades de obtener empleo posteriormente, el temor a equivocarse por no elegir los estudios adecuados al amplio conjunto de sus circunstancias, etc.

Por todo ello, el alumnado de Bachillerato necesita apoyo y orientación por parte de la familia y por parte del profesorado del centro, y poder conjugar la coordinación de todos los puntos de vista.

En todo este proceso, la cercanía del profesor tutor le resulta de gran ayuda al adolescente estudiante en la etapa de Bachillerato. Toda la orientación que reciba por parte del centro le será de gran utilidad. Los Departamentos de Orientación proponen actividades y herramientas de gran utilidad para acompañar todo el proceso de toma de decisiones del alumnado del centro a lo largo de las distintas etapas de la ESO, Bachillerato, etc. Pero el tutor es una figura cercana al alumno y un referente que puede tener un gran peso a la hora de orientar sus decisiones, con el apoyo de la familia.

En el POAP y en el PAT de los centros se perfilan y proponen las grandes líneas, objetivos y propuestas de actuaciones a partir de las cuales se van desarrollando distintas actividades e iniciativas en los distintos contextos del centro.

A partir del PAT, los tutores elaboran su propio programa de actuación en tutoría. Esto sucede sin mayor complicación en la ESO y en la Formación profesional; Sin embargo, en los Bachilleratos, debido a las dificultades existentes como consecuencia de la ausencia de horario de tutoría lectiva en el horario curricular del alumnado, no suele haber iniciativas por parte de los tutores para responsabilizarse de una actividad programada de orientación académico profesional dirigida a su alumnado de 1º ni de 2º de Bachillerato.

3. PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DEL TALLER

Este plan está concebido en forma de taller voluntario para realizarse durante dos cursos escolares. He tomado como hipótesis el curso 2015-2016 como comienzo, con el fin de detallar la planificación. El primer curso de taller los alumnos destinatarios serían de cualquier modalidad de 1º de Bachillerato.

Contemplo la información existente a la fecha de realización del plan, por lo que, aunque este prevista la implantación de la LOMCE a partir del curso que viene en 1º de Bachiller, el plan está formulado como si siguiese la LOE, por lo que, si se implantase la LOMCE, deberían de cambiarse aspectos del plan, sobre todo los concernientes a las pruebas de acceso y las materias de modalidad. Todo ello se cambiaría en cuanto se administrara esa información por parte de los organismos oficiales.

El taller está previsto realizarse las tardes de los viernes de 16h a 18h a razón de un viernes por mes. Cada sesión tiene dos partes de 55 minutos con un descanso de 10 minutos entre ellas, pero puede distribuirse el descanso de forma diferente si la sesión lo necesita.

El número máximo de alumnos a aceptar en el plan es de 20. Si las solicitudes son más, el orden de ingreso será el del orden de inscripción al taller. En el taller habrá régimen de permanencia en el caso de que haya más solicitudes que plazas. Este régimen de permanencia consistirá en dar de baja al alumno si ha faltado a más de dos sesiones sin motivo justificado.

En la periodización habrá un código de colores en cada calendario que indicará: En negro los días lectivos, en rojo los festivos y en verde los de taller.

Para la realización de este trabajo se han estudiado y analizado distintos planes y propuestas aplicadas en diferentes etapas del sistema educativo.

También se han estudiado diversas fuentes informativas relacionadas con los amplios contenidos que abarca la formación académico-profesional.

Estas herramientas van, desde test de autoconocimiento, hasta técnicas de estudio, y páginas de conocimiento de las características del sistema educativo español. Para los test de autoconocimiento también se han utilizado consultorías que ofertan en la web estas herramientas.

Para la estructura de las sesiones se ha intentado diseñar actividades diversas y variadas, siempre fundamentadas en la información existente. El taller se ha estructurado a dos años, tal y como se refleja en la periodización.

4. OBJETIVOS

Los objetivos del plan de intervención son:

- Que el alumno aprenda a analizar las principales variables que influyen en su toma de decisiones:
  - Conocimiento de sí mismo
  - Conocimiento de sus características personales, sus intereses, sus habilidades
  - Conocimiento y análisis de la situación de su entorno familiar y social
  - Conocimiento del sistema educativo y las opciones existentes.
  - Conocimiento del mundo laboral
- Conocimiento y mejora en la aplicación de técnicas y estrategias de estudio.
- Que el alumno mejore su autoestima, autoconfianza y motivación.

5. SESIONES

5.1. ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

Sesión y título	Objetivos	Contenidos	Materiales
1.CONCIENCIACIÓN: La motivación	Concienciar sobre la importancia de la elección académica y de la motivación	Causas para realizar el taller, motivación por la profesión, análisis de trayectorias vitales	Videos (Guardiola, Jobs, Smith, Carrey), y pizarras y cartulinas (para trayectoria vital)
2.CONCIENCIACIÓN: Yo en el futuro	Concienciar sobre la importancia de la elección académica e integrarla en la profesión	Buscar un posicionamiento futuro, consideraciones sobre itinerarios recorridos	Redacción de una jornada imaginaria y un encuentro imaginario, Videos sobre los oficios de la cultura, aula de informática
3.AUTOCONOCIMIENTO:Perfil personal y expectativas académicas: SAV	Conocerse a sí mismo y sus perspectivas	Concreción de preferencias	SAV90
4.AUTOCONOCIMIENTO: Perfil personal y expectativas académicas: POPA Y GR	Conocer las preferencias de uno mismo	Realización de test que destaquen las preferencias	POPA y GR según POPA, aula de informática
5.CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO: Sesión informativa	Conocimiento de los itinerarios y de sus herramientas de búsqueda	Herramientas de búsqueda de títulos, notas, etc., en webs.	Hoja resumen, aula de informática
6. TÉCNICAS DE ESTUDIO: ¿Cómo estudiaría yo?	Mejorar eficiencia en el aprendizaje y planificación	Planificar el estudio de una asignatura	Libros, cartulinas, rotuladores, Aula de informática
7.CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA EDUCATIVO: Mirando hacia el futuro	Conocer los itinerarios formativos en Cantabria	Opciones después del bachillerato	Guía de escolarización, charla antiguos alumnos, QEDU, aula inform.
8. MI ENTORNO: ¿Cómo me ve mi familia?	Conocer las características de su ambiente	¿Qué piensan los padres? ¿Y los alumnos? Conciliación	Fichas sobre opiniones, dramatizaciones
9.MI ENTORNO: ¿Cómo me ven mis amigos	Conocer las características de su ambiente	¿Qué piensan los compañeros? ¿Me afecta? Conciliación	Fichas sobre opiniones y dramatizaciones

Tabla 1. Resumen sesiones curso 2015-2016

Sesión y título	Objetivos	Contenidos	Materiales
10.AUTOCONOCIMIENTO: Yo y mis perspectivas	Mejorar el conocimiento sobre las preferencias de uno mismo	Concreción de preferencias académicas	Encuesta, resultados de la encuesta, comparación, aula de informática
11. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO: ¿Cómo se accede a la Universidad?	Conocer todos los aspectos de la PAU o del sistema de acceso vigente.	Explicación de la PAU o sistema de acceso a la Universidad vigente	Diagramas, Guía futuros estudiantes de la UC, charla, resumen.
12. TÉCNICAS DE ESTUDIO: ¿Mejorar es cuestión de?	Mejorar la atención a clase y las dinámicas de estudio	Ejercicios para mejorar la atención y las dinámicas	Test y listas, alumno-profesor, técnica de la araña
13. TECNICAS DE ESTUDIO: Me preparo mejor.	Mejorar la gestión del tiempo y la preparación de exámenes	Actividades para gestionar mejor el tiempo y los exámenes	Test y listas, alumno-profesor, redacción, video preparación exámenes
14. AUTOCONOCIMIENTO: Yo apuesto por.	Reforzar la idea del itinerario a recorrer	Actividades de refuerzo en la orientación académica	Videos (Invictus, Gladiator,..), redacción, dibujo.
15. TECNICAS DE ESTUDIO: ¿Qué materia y cómo?	Especificar la forma de estudio según la asignatura	¿Cómo estudiar asignaturas teóricas y prácticas?	Tabla resumen, material de técnicas de estudio del ministerio.
16. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO. ¿Qué materia de modalidad escoger para la PAU (*)?	Minimizar los errores en la elección de materias	Mirar ponderaciones y planificar el estudio de las materias	Guía de la UC, resúmenes y tablas sobre ponderaciones, tabla de planificación del estudio
17.TECNICAS DE ESTUDIO: Preparación exámenes tipo PAU(*)	Preparación PAU y prevención de la ansiedad	Técnicas de relajación, preparación de exámenes PAU	Material de técnicas y resúmenes
18. TOMA DE DECISIONES: El momento de la elección	Minimizar el error de elección del título	Afrontar decisión	Carta consejo, enlaces Universidades de destino.

Tabla 2. Resumen sesiones curso 2016-2017

(*)Observaciones: En el caso de que no haya PAU, por la aplicación de la LOMCE, se tendrá en cuenta la información que se vaya refiriendo sobre ponderaciones, materias, y tipos de prueba según la Universidad de destino.

5.2. DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1. CONCIENCIACIÓN: La motivación

Introducción

Esta sesión es la primera del taller. Esto se debe a la importancia de la motivación en el trabajo. Se quiere transmitir la idea de que la motivación es una variable muy importante en muchos aspectos relativos al desarrollo profesional: satisfacción en el trabajo, éxito profesional, etc. Para obtener esta motivación, se entiende que la profesión debe estar de acorde a muchas circunstancias de la vida del profesional: valores, actitudes, aptitudes, entorno, etc. En esta sesión se pretende dar una visión de los efectos positivos de la motivación, para que el alumno reflexione sobre cómo conseguirla.

Objetivos

El objetivo de las dos primeras sesiones es reflexionar y tomar conciencia de la importancia de la elección académico-profesional.

El objetivo de esta sesión de motivación, es que el alumno vea lo importante que es tener actitud, predisposición, ganas y pasión en y por el trabajo que se hace.

Contenidos

La sesión va a tratar los siguientes temas:

- Exposición de motivos del alumnado
- Visualizar y debatir a partir de ejemplos de personajes conocidos por los adolescentes que muestran pasión e ilusión por la profesión que desarrollan
- Análisis de trayectorias de personajes relevantes

Materiales

Los materiales a usar en esta sesión son:

- Videos donde personajes relevantes explican su pasión por su trabajo
  - Del entrenador de fútbol Josep Guardiola
  - Del empresario Steve Jobs
  - Del actor y músico Will Smith
  - Del actor Jim Carrey
- Pizarra, cartulinas, rotuladores, tizas, proyector

Desarrollo

Se empezará con un coloquio de 30´ sobre los motivos de cada alumno para estar en el taller. A continuación se proyectarán cuatro videos sobre la forma en que viven su profesión cuatro personajes relevantes. Después habrá descanso. En la segunda parte de la sesión se forman cuatro pequeños grupos. Cada uno de ellos ha de analizar las trayectorias vitales de estos personajes ilustres.

Periodización

Octubre 2015						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tabla 3. Calendario previsto para Octubre 2015

El día Viernes 16, sería un buen día para comenzar el taller. Ha dado tiempo a que los jefes de estudios informen en las clases sobre la existencia del taller, y los alumnos interesados ya podrían empezar con él. El día 12 es fiesta.

SESIÓN 2. CONCIENCIACIÓN: Yo en el futuro

Introducción

Esta segunda sesión del taller pretende servir de trampolín para el alumnado en el autoconocimiento, y en la reflexión sobre las perspectivas profesionales futuras.

Objetivos

El objetivo de las dos primeras sesiones es reflexionar y tomar conciencia de la importancia de la elección académico-profesional

El objetivo de esta sesión en concreto es además, que el alumno integre la idea de que la elección académica forma parte de un recorrido profesional completo

Contenidos

Los contenidos de esta sesión son:

- Situarse en su idea profesional para el futuro
- Compartir información y debatir a partir de los contenidos de las distintas profesiones presentadas en los videos los oficios de la cultura.

Materiales

Los materiales de esta sesión son:

- Redacción de jornada imaginaria
  Consiste en escribir sobre lo que sucede en un día cualquiera del trabajo de un alumno dentro de 15 años.
- Redacción sobre un encuentro de antiguos compañeros de bachillerato
  Consiste en escribir sobre un encuentro entre los alumnos que se tiene dentro de 15 años. Hay que describir cómo ves a cada uno, si trabaja o no trabaja, etc.

- Videos de los oficios de la cultura.
- Sería conveniente realizar esta actividad en aula de informática

Desarrollo

Durante 20´ el alumnado realizará la redacción sobre la jornada imaginaria. Después, en 30´ redactarán el futuro encuentro de antiguos alumnos, y habrá descanso al terminar. Durante los últimos 30´el alumnado verán un video de los oficios de la cultura, el que ellos quieran. Al acabarlo deberán preguntar a sus compañeros cual vieron y que destacarían de ellos (20´).

Periodización

Noviembre 2015						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Tabla 4. Calendario previsto para Noviembre 2015

El día más apropiado para hacer el taller, creemos que es el Viernes 20. A estas alturas han pasado los primeros controles de la primera evaluación, y ha dado tiempo a que el alumnado esté más relajado, e incluso, algunos con los que no se contaban, se animen.

Se tiene en cuenta el día 2 como fiesta, al caer el día de todos los santos, el día 1, en domingo, y pasarse está fiesta al día dos.

SESIÓN 3: AUTOCONOCIMIENTO. Perfil personal y expectativas profesionales: SAV

Introducción

Esta sesión sirve como introducción a la hora de buscar expectativas profesionales del alumno mediante preguntas en forma de test.

Objetivos

El objetivo común a todas las sesiones de autoconocimiento es el de reflexionar sobre las preferencias personales. El objetivo concreto de esta sesión es conocer las perspectivas que el alumno tiene en cuanto a su futuro profesional.

Contenidos

Los contenidos de esta sesión tienen que ver con la concreción de preferencias académicas y profesionales por parte del alumnado

Materiales

Los materiales a usar en esta sesión son encuestas sobre perspectivas académicas encuadradas en el test SAV90 (Sistema de asesoramiento vocacional de Rivas, Rocaber, Ardit, Martínez, Gil y Rius, 1990) (Ver anexo sesión 3).

Desarrollo

Durante toda la sesión se pasarán distintos test dentro del orden que siguen las pruebas de este sistema de asesoramiento. El orden será:

1. Situación vocacional personal
    - Problemática vocacional
    - Biodatos

2. Desarrollo vocacional
    - Cuestionario de intereses vocacionales
    - Preferencias vocacionales
    - Rejilla vocacional
3. Conducta vocacional
    - Estilos de decisión vocacional
    - Factores para la decisión vocacional
    - Madurez para la decisión vocacional

Se eludirán las pruebas de aptitudes básicas para los estudios y se entregarán los resultados de los mismos para que el alumnado haga su propia autoevaluación.

Periodización

Diciembre 2015						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Tabla 5. Calendario previsto para Diciembre 2015

El día más apropiado para realizar el taller es el Jueves 17. Antes sería difícil al estar los exámenes de final de primera evaluación, y esto sería pedirles demasiado a los alumnos. Después, el día 18, sería utópico, y también, poco inteligente, pues acortaríamos las vacaciones de los alumnos y seguramente por este motivo no vendría nadie. Contamos con que las vacaciones empiezan al acabar las clases el día 18 que cae en viernes, y tenemos en cuenta que los días 7 y 8 no hay clase, al pasarse la fiesta de la constitución que cae en domingo, al lunes 7. El día 8 es considerado festivo

SESIÓN 4. AUTOCONOCIMIENTO. Perfil personal y expectativas profesionales: POPA y GR.

Introducción

Siguiendo con las sesiones de autoconocimiento, se profundiza en distintos tipos de test para tener más referencias con el afán de contrastar y acentuar perfiles profesionales.

Objetivos

El objetivo general de esta sección de autoconocimiento es que el alumnado se conozco mejor a sí mismo, sobre todo en cuanto a preferencias académico-profesional.

El objetivo concreto de esta sesión, es mediante el uso de dos test, que el alumno se haga a sí mismo una autoexploración.

Contenidos

Los contenidos de esta sesión son la realización de test que destaquen las preferencias del alumnado.

Materiales

Los materiales a utilizar son:

- El POPA (ver anexo sesión 4)
  Programa de Orientación Profesional Autoaplicado (Coromines Rovira, Álvarez González, Bisquerra Alzina, 1999).
- El Gran Recorrido (GR), según POPA.
- Es necesario el aula de informática para esta sesión

Desarrollo

Se explicará en qué consiste el POPA durante 20´ utilizando el cuaderno de autoexploración. Después, durante 30´se utilizará el GR según POPA. Habrá un descanso al terminar de realizar el test, y después se acudirá a las páginas de referencia que la herramienta GR nos deja para buscar títulos dentro de los grupos ocupacionales elegidos.

Periodización

Enero 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tabla 6. Calendario previsto para Enero 2016

El día elegido es el 22 de Enero. Da tiempo a que los alumnos se sitúen después de las vacaciones de navidad, que acabarían el día 10 según hemos supuesto. Son buenas fechas, porque tienen poca carga de trabajo

SESIÓN 5. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO. Sesión Informativa

Introducción

Esta sesión es la primera sobre el sistema educativo español. Es por esto por lo que se decide, pensando en cómo serán las siguientes, en dotar al alumnado de herramientas eficientes para las búsquedas, y sobre todo, en facilitar al alumnado estas búsquedas diciéndole donde están las herramientas, y para qué sirven.

Objetivos

Como objetivo común a todas las sesiones de conocimiento del sistema educativo es dar información sobre itinerarios y recorridos académicos.

Como objetivo concreto a esta sesión, será dotar al alumnado de herramientas útiles en su orientación académica, y que conozcan como utilizarlas.

Contenidos

Los contenidos de esta sesión es la explicación general e información sobre dónde encontrar más detalles de:

- Oferta educativa en Cantabria
- Opciones a partir de bachillerato
- Estructura de la PAU
- Localizador sobre ciclos formativos y FP en general
- ¿Cómo son las pruebas de acceso a Grado superior?
- Cómo son: Enseñanzas deportivas, enseñanzas artísticas y enseñanzas de idiomas.
- Estudios que se imparten en la Universidad de Cantabria
- Búsqueda por título en todas las Universidades españolas.
- Parámetros de ponderación de las Universidades españolas

Materiales

Esquemas explicativos de opciones, estructura de PAU, etc. Hoja resumen (Ver anexo sesión 5). Será necesaria el aula de informática.

Desarrollo

En el orden en que están puestos los contenidos, se empezará a abrir los enlaces de la hoja resumen. Cada uno hará lo propio en su ordenador, teniendo en cuenta que se les ha enviado antes a una dirección de correo. Se explicará su uso y su utilidad, del primero al último.

Periodización

Febrero 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

Tabla 7. Calendario previsto para Febrero 2016

El día elegido es el Viernes 19. Podemos aprovechar los carnavales próximos, para introducirlos de alguna manera en las actividades del taller, y así los alumnos, tengan aún más motivación en el taller

Elegimos este día para que pase un mes aproximadamente de la última sesión, y además porque los primeros exámenes de la segunda evaluación suelen ser a principios de este mes. Dejándolo para el 19 nos aseguramos que hayan hecho la mayoría de exámenes.

Suponemos dos días de fiesta de carnavales que serían el 25 y el 26.

SESIÓN 6. TÉCNICAS DE ESTUDIO. ¿Cómo estudiaría yo?

Introducción

Es importante mejorar los aspectos relacionados con el aprendizaje si se quiere realizar una educación superior. En el nivel educativo en el que el alumnado se encuentra, también resulta importante ser eficiente en el tiempo que se invierte en el aprendizaje, y en la calidad del mismo.

Además, las notas de admisión para ciertas titulaciones universitarias son muy exigentes, y el alumnado debe estar preparado para obtenerlas y que la elevada exigencia no suponga un obstáculo.

Objetivos

Como objetivo general dentro de estas sesiones de técnicas de estudio está el objetivo de mejorar la eficiencia en el aprendizaje.

Como objetivo específico de esta actividad en concreto está el objetivo de concienciar al alumno sobre lo importante de la planificación en el estudio.

Contenidos

Los contenidos de la sesión se basan en planificar el aprendizaje de una asignatura de bachiller teniendo en cuenta aspectos como: temas a estudiar, horas a dedicar, lugar de estudio, aprendizaje cooperativo, materiales de referencia, etc.

Materiales

Los materiales a utilizar en esta sesión son:

- Cartulinas y rotuladores para trabajar en grupos
- Internet y ordenadores
- Libros de la asignatura en cuestión

Desarrollo

El alumnado formará grupos pequeños de dos, tres, o cuatro personas. En cada grupo se encargarán de la planificación de una asignatura. Seleccionarán cuatro temas de la asignatura elegida, y crearán un índice. Después crearán una tabla como la siguiente:

Tema	Apartado	Tiempo	Lugar	Individua o colectivo	Material de referencia y ayudas	Partes del estudio (subrayado, resumen, esquema)

Después se organizarán en otros grupos y organizarán otra, intentando que ningún alumno repita de asignatura.

Periodización

Marzo 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Tabla 8. Calendario previsto para Marzo 2016

En Marzo sería mejor celebrar el taller pronto, debido a que a finales, y con la proximidad de las vacaciones de Semana Santa, se disponen a realizar los exámenes de segunda evaluación. Es por esto por lo que elegimos el Viernes día 11, teniendo en cuenta que los exámenes serán casi todos del 17 al 25.

SESIÓN 7. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO. Mirando hacia el futuro.

Introducción

Una vez ofrecidas las herramientas de búsqueda en la sesión anterior de conocimiento del sistema educativo, se procede en esta sesión, a profundizar sobre ellas. Se piensa que es importante dar al alumno una visión de lo que tiene más cercano, los títulos de la provincia.

También, se cree que una visión del terreno, como puede ser la de un antiguo alumno que ahora estudie en la educación superior, es útil para un eficaz cambio de impresiones con alguien que además, por edad, es más cercano a ellos.

Objetivos

Como objetivo general a todas las sesiones de esta temática, se trata de conocer los itinerarios formativos que el alumno tiene a su alcance. Como objetivo específico que conozcan las opciones que hay en Cantabria de enseñanzas superiores.

Contenidos

Los contenidos se basarán en explicaciones sobre las opciones que hay en el bachillerato y al acabarlo

Materiales

Los materiales y recursos a utilizar son:

- Guía 2014-2015 de la oferta educativa en Cantabria
- Charla de antiguos alumnos.
- Una tabla informativa denominada: Que estudiar y dónde

- Es necesario el aula de informática

Desarrollo

Se empezará la sesión con dos charlas de dos antiguos alumnos, y con la parte de ruegos y preguntas y coloquio posterior. Esta será la primera parte de la sesión. Después del descanso, se buscará en la guía de oferta formativa de Cantabria mencionada antes, haciendo referencia a los aspectos de bachillerato, de ciclos formativos, de enseñanzas deportivas, artísticas, universitarias y universitarias a distancia. También utilizaremos el ¿qué estudiar y dónde?, en el aula de informática.

Periodización

Abril 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Tabla 9. Calendario previsto para Abril 2016

Suponemos las fiestas de semana santa del 1 al 13, debido a la intención de que todas las evaluaciones tengan más o menos la misma carga lectiva en horas. Generalmente suelen ser por estas fechas además. Debido a esto creemos que el mejor día para presentar el taller es el día Viernes 22, ya que les ha dado tiempo a asentarse después de vacaciones y recuperar el ritmo de escolaridad y socialización que tenían antes de ellas.

SESIÓN 8. MI ENTORNO. ¿Cómo me ve mi familia?

Introducción

Es clara la influencia del entorno en cualquiera de nosotros, y más en una persona adolescente. Se intenta con esta sesión, que el alumnado sepa conciliar ideas con su familia, y que juntos formen un objetivo común.

Objetivos

Los objetivos generales de esta sesión que se encuentra enmarcada en la parte dedicada al entorno del alumnado, es conocer las características de ciertos aspectos que le rodean.

Los objetivos específicos de esta sesión son:

- Conocer las perspectivas que su entorno familiar tiene sobre él/ella.
- Tener más técnicas para solventar las posibles diferencias entre perspectivas familiares y las propias

Contenidos

Los contenidos de esta sesión son:

- ¿Qué piensan los padres?
- ¿Qué cree el alumnado que piensan sus padres?
- ¿Cómo solventar las diferencias de opinión de manera constructiva?

Materiales

Los materiales de esta sesión serán:

- Fichas sobre opiniones de los padres (Ver anexo sesión 8)
- Dramatizaciones (puesta en escena).

Desarrollo

El profesor del taller mandará un correo electrónico a todos los padres de los alumnos con una ficha de preguntas que deberán responder. Ya en clase, los alumnos responderán la misma ficha. Después se contrastarán los resultados y se reflexionará sobre las diferencias. Después del descanso se procederá a realizar una dramatización de la situación familiar en la que se habla sobre la elección académico-profesional. Los alumnos, por parejas, y según las respuestas de las fichas ya rellenadas, deberán de hacer el papel de padre e hijo/a, y madre e hijo/a. Después intercambiarán los papeles.

Periodización

Mayo 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Tabla 10. Calendario previsto para Mayo 2016

La tercera evaluación siempre ha sido la más corta de todas, aunque se hagan esfuerzos por mover las fiestas en lo que se pueda, siempre les queda menor carga lectiva que a las otras dos. Es por ello por lo que los parciales serían pronto en mayo, suponemos la semana del 9-13. Por lo tanto nosotros elegiremos el Viernes 20 para el taller.

Los exámenes finales vendrán en Junio pero a mediados

SESIÓN 9. MI ENTORNO. ¿Cómo me ven mis amigos?

Introducción

En estas sesiones del entorno del alumno se incide sobre sus grupos más relevantes y de influencia: la familia y los amigos y compañeros. En la sesión anterior se realizó una actividad en relación al aspecto familiar, y en esta se trabajará el grupo de iguales.

Objetivos

El objetivo general de esta sesión, como la otra sobre el entorno del alumnado es reflexionar sobre aspectos que le rodeen y cómo influyen estos en su elección académico-profesional.

El objetivo específico de esta sesión es preguntarse cómo le ven sus amigos, y contrastarlo con su autoimagen

Contenidos

Los contenidos de esta sesión serán:

- ¿Qué piensan los compañeros?
- ¿Qué cree el alumno que piensan los compañeros de él?
- ¿Cómo se ve el alumno a sí mismo?
- Contraste de resultados
- La importancia de la opinión del compañero y la aceptación

Materiales

Los materiales a utilizar son:

- Fichas con preguntas (ver anexo sesión 9)
- Dramatización sobre la aceptación

Desarrollo

Los alumnos tendrán que responder la ficha de preguntas sobre todos sus compañeros, sobre lo que cree que los compañeros piensan de él, y sobre cómo se ve a sí mismo. Después se hará un contraste de resultados, saliendo cada uno a explicar las diferencias de opiniones. Al final se hará la dramatización, que consistirá en poner una situación entre un alumno y dos compañeros, en los que estos dos últimos le recriminan sus preferencias académicas. El alumno recriminado deberá solventar la situación.

Periodización

Junio 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Tabla 11. Calendario previsto para Junio 2016

Junio es el mes más difícil para cuadrar el calendario en todos los aspectos, y con este taller ocurre lo mismo. Las semanas de exámenes serían dos, cogiendo de miércoles 8 al 15, quedando los tres últimos días para sesiones de evaluación y recogida de notas. Por tanto, las posibilidades son dos, o a primeros, el Viernes 3, antes de todos los exámenes, o los últimos días, el Jueves 16, como despedida de curso, y después de todos los exámenes y con un tono más relajado, en el que además, con los resultados esperados, se pueden hacer comentarios sobre como cambiaría esto sobre el aspecto vocacional. Elegimos el Jueves 16.

SESIÓN 10. AUTOCONOCIMIENTO: Yo y mis perspectivas

Introducción

Esta sesión de autoconocimiento, sería la primera del segundo curso del taller. Se considera importante que el alumno reflexione de nuevo sobre sus perspectivas académicas después del verano, y de algunos meses más desde la última sesión de autoconocimiento. Las preferencias pueden haber cambiado durante este tiempo, y es bueno saber si así ha sido.

Objetivos

Como todas las sesiones de autoconocimiento, el objetivo general es el de hacerle reflexionar sobre sí mismo en cuanto a preferencias académicas, valores, actitudes, aptitudes, etc.

El objetivo específico de esta sesión es el de la evaluación y el afianzamiento de las preferencias académicas.

Contenidos

Esta sesión trata de buscar una concreción de las preferencias académico-profesionales mediante la utilización de preguntas en forma de test.

Materiales

Los materiales de esta sesión son:

- Encuesta sobre perspectivas académicas
- Resultados de la encuesta
- Comparación con resultados de otros test del curso anterior
- Aula de informática

Los materiales están en el anexo de la sesión 10: la encuesta y los criterios para corregirla y marcar itinerarios

Desarrollo

Los alumnos realizarán el test durante la primera parte de la sesión, y después analizarán los resultados, y los compararan con los del curso anterior y con sus compañeros, para ver si hay incongruencias en la elección.

Periodización

Octubre 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Tabla 12. Calendario previsto para Octubre 2016

Elegimos el Viernes 21 para que dé tiempo a que los alumnos se sitúen en el curso. De esta forma los alumnos han comenzado la dinámica de clases, y están más acostumbrados a todo, incluido las extraescolares.

El día 12 es la fiesta de la Hispanidad, por lo que no es un día lectivo.

SESIÓN 11. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO. Cómo se accede a la Universidad

Introducción

Es importante en este segundo curso del taller, dar información sobre la Prueba de Acceso a la Universidad (PAU), ya que el momento de su realización está próximo.

Se intenta, primero, dar una sesión de conocimiento de las características de la prueba, y después en una sesión posterior, cuando quede poco para la prueba, una preparación al estudio de ese tipo de exámenes.

Objetivos

El objetivo común a todas las sesiones de conocimiento del sistema educativo es el de ampliar la información sobre titulaciones e itinerarios.

El objetivo concreto de esta sesión es que los alumnos conozcan en profundidad todos los aspectos de la PAU.

Contenidos

La sesión consistirá en explicar la PAU y la formación de las notas de corte y las notas de ingreso a la universidad.

Materiales

Los materiales de esta sesión serán los siguientes:

- Diagramas de la PAU (ver anexo sesión 11).
- Guía 2014-2015 para futuros alumnos de la Universidad de Cantabria.
- Resumen de la guía anterior (ver anexo sesión 11)
- Charla de antiguo alumno sobre la PAU.

Desarrollo

La sesión empezará con la charla de un antiguo alumno que realizara la PAU con el nuevo formato. Al terminar, se podrán hacer preguntas. Después se procederá a explicar los diagramas de la PAU, y el resumen de la guía que daremos a cada alumno

Periodización

Noviembre 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Tabla 13. Calendario previsto para Noviembre 2016

En noviembre elegimos el Viernes 25, ya que antes, la semana del 14 al 18, suelen ser los parciales de la primera evaluación. Por tanto, a estas alturas, ya habrán hecho los controles, y estarán más aliviados de carga de trabajo.

El día uno es fiesta porque es el día de todos los santos.

SESIÓN12. TÉCNICAS DE ESTUDIO. ¿Mejorar es cuestión de?

Introducción

En Bachiller el alumno debe de tener prácticas de aprendizaje adecuadas, ya que el volumen de estudio es cada vez mayor, y lo seguirá siendo si decide realizar enseñanzas superiores. La importancia de las técnicas se eleva ante la inmediatez de estas.

Objetivos

Los objetivos de esta sesión serán dos. El primero es más general y tiene que ver con todas las sesiones de esta temática. Se trata de mejorar las técnicas de estudio para realizar un aprendizaje más eficiente.

El segundo objetivo es más específico, y es una parte del anterior general. Se trata de mejorar en cuestiones tales como la atención en clase y los usos y costumbres a la hora de estudiar.

Contenidos

La sesión va a tratar de cubrir los objetivos propuestos para ella, por lo que la temática estará centrada en cómo hay que prestar atención en clase, y en mejorar las dinámicas de estudio, todo ello para mejorar las técnicas de estudio y obtener un aprendizaje de mejor calidad.

Materiales

Se usarán varios materiales a lo largo de esta sesión. Estos serán:

- Material 1 para test. (Ver test en anexo sesión 12).
- Material 2 para test (Ver test en anexo sesión 12).
- Material para listas (Ver lista en anexo sesión 12)
- Alumno-profesor

- Técnica de la araña

Desarrollo

Se realizarán los test y se reflexionará sobre las respuestas. Después se pasará la lista de usos a realizar para el buen aprendizaje. Se analizará y discutirá sobre su utilidad. Después se expondrá la técnica de la araña que sirve para minimizar las distracciones. Se acabará dando oportunidad a los alumnos a que salgan a explicar lo que se ha hecho en la sesión para ponerse en lugar del profesor y sentir lo que se siente cuando los alumnos no prestan atención, y así tener otra razón más para atender en clase.

Periodización

Diciembre 2016						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tabla 14. Calendario previsto para Diciembre 2016

Es un mes complicado a la hora de buscar fechas, debido a las fiestas, tanto las de navidad como las de la constitución y la inmaculada. Los exámenes de final de primera evaluación serán en la semana del 12 al 16, por lo que la mejor fecha para realizar este taller, será, en vez de viernes, lunes 19, el penúltimo día de clase, cuando sólo quedan por recoger las notas el día siguiente. Los alumnos estarán más relajados y con menos carga de trabajo.

Se suponen fiestas el 6 y el 8, siendo el siete puente, y a partir del 21 las de navidad.

SESIÓN13. TÉCNICAS DE ESTUDIO. Me preparo mejor

Introducción

En la orientación académica es importante la preparación al estudio para que el alumnado no se vea limitado por los resultados académicos a la hora de escoger un itinerario formativo. Además, el efecto positivo en la motivación de unos buenos resultados de aprendizaje, provocan mayor afección sobre el campo a estudiar.

Objetivos

En esta sesión hay dos tipos de objetivos, uno que es general a todas las sesiones de este tipo, y uno que es específico a esta sesión, y parte del general. El primero es la mejora de las técnicas de estudio para obtener un aprendizaje más eficaz y eficiente en cuanto calidad y tiempo. El segundo es ayudar a una correcta preparación de de exámenes y a una adecuada gestión del tiempo.

Contenidos

Los contenidos tratan de atender a los objetivos marcados para la sesión. Es por esto por lo que se realizarán actividades para mejorar la actitud y las prácticas en la preparación de exámenes, y actividades para aprender a gestionar mejor el tiempo.

Materiales

Los materiales a usar en esta sesión son:

- Material para test. (Ver anexo sesión 13 sobre material).
- Material 1 para listas. (Ver anexo sesión13 sobre material).
- Material 2 para listas. (Ver anexo sesión 13 sobre material)
- Alumno-profesor

- Redacción sobre preparación de exámenes y ansiedad
- Video técnicas de estudio

Desarrollo

Se pasará el test, y ser reflexionará en alto sobre las respuestas. Después se les dará los listados de "cosas a realizar" para mejorar en las prácticas de estudio, y se analizará su utilidad en forma de coloquio. Al acabar se les enseñará el video de Tim y Moby sobre preparación de exámenes, y se les pedirá que cuando acabe el video realicen un micro-relato de100 palabras sobre un momento de ansiedad asociado a un examen. Al acabarlo los alumnos, individualmente, saldrán a exponer su micro-relato.

Periodización

Enero 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Tabla 15. Calendario previsto para Enero 2017

Este mes es propicio para comentar en el trabajo aspectos sobre las vacaciones. Por ello, no debemos postergar mucho la fecha. Sin embargo, hay que dejar que el alumno se acostumbre a la mecánica de clases poco a poco, sin saturarle demasiado, por lo que creemos que la primera semana sería pronto. El día ideal es el Viernes 20. Consideramos que las fiestas de navidad se alargan hasta el día ocho de enero.

SESIÓN 14. AUTOCONOCIMIENTO. Yo apuesto por.

Introducción

Teniendo en cuenta el camino recorrido en el taller en cuanto a sesiones de autoconocimiento, se considera, que esta, sea la última sesión de autoconocimiento. A estas alturas de la formación del alumno, este ha realizado ya suficientes test de orientación académico-profesional, por lo que es más útil dotarle de información sobre el sistema educativo y sobre técnicas de estudio, para que mejore su aprendizaje, y sepa dónde ir para poder llevar a cabo sus preferencias, y más útil también abordar, el autoconocimiento de otras maneras.

Objetivos

La sesión tiene dos objetivos, estando uno vinculado al otro. El primero, y más general, es el autoconocimiento, conocerse mejor a uno mismo, y el segundo, y lo que se pretende con esta sesión, es reforzar esa imagen que se pueda tener sobre uno mismo, siempre en cuanto al itinerario por recorrer.

Contenidos

La sesión tratará sobre los objetivos planteados. Por tanto, las actividades realizadas serán para reforzar positivamente las perspectivas académico-profesionales del alumnado

Materiales

Los materiales de esta sesión serán fragmentos de películas:

- Video de Invictus
- Video Gladiator
- Video el Indomable Will Hunting
- Video El club de los poetas muertos

- Redacción sobre el itinerario a recorrer de aquí a 20 años
- Dibujo sobre la situación futura en 20 años

Desarrollo

Se mostrarán los videos señalados en materiales, que son videos que tratan sobre planteamientos de futuro, sobre cómo se quiere ser recordado y sobre que se va a hacer para ello. Después de ver los videos se les pedirá a los alumnos que primero, escriban una historia de 400 palabras sobre el camino que van a recorrer académica y profesionalmente de aquí a 20 años. Al terminar, deberán hacer un dibujo que muestre la situación final.

Periodización

Febrero 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Tabla 16. Calendario previsto para Febrero 2017

Consideramos las fiestas de carnavales como 23 y 24, por lo ocurrido otros años

El día elegido será el día viernes 10, ya que la semana del 13 al 17 suelen ser semanas de realización de los primeros parciales de la segunda evaluación.

SESIÓN 15. TÉCNICAS DE ESTUDIO. ¿Qué materia y cómo?

Introducción

La utilidad de las técnicas de estudio en el proceso de elección de preferencias académicas se pone de manifiesto también al profundizar el cómo en el dónde, esto es, cómo se estudian las diferentes asignaturas. La diferencia en la forma de estudiar, puede también ser un factor elemental en la elección académica del alumno.

Objetivos

Esta sesión tendrá dos tipos de objetivos, uno general, y uno específico. El general tiene que ver con la temática de las técnicas de estudio, tratando de ser eficiente en el aprendizaje. El específico se centra en una parte, que es concretar la forma de estudio según la asignatura.

Contenidos

Los contenidos de esta sesión son el estudio por asignaturas teórico o prácticas, y la visualización de esas variaciones en las técnicas de estudio mediante herramientas web

Materiales

- Material para asignaturas en las que predomina la parte teórica sobre la práctica. Punto 3
- Material para asignaturas con más práctica. Punto 4
- Tabla resumen (Ver anexo sesión 15 sobre materiales anteriores)

Desarrollo

Se analizarán los materiales de referencia, primero los referentes a asignaturas en que predomina la teoría, y luego para las asignaturas en que predomina la

práctica. Después se les pedirá que realicen el estudio de dos fragmentos de un tema de dos hojas cada uno. Los temas son: uno teórico, y otro práctico.

Al final se les dará una tabla resumen de apoyo, y se comentará si se han usado estos consejos en el estudio anterior, y si estos consejos son útiles para el estudio. Se les pregunta qué tipo de estudio les pareció más acorde a sus preferencias.

Periodización

Marzo 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Tabla 17. Calendario previsto para Marzo 2017

Este mes se realizan los exámenes a últimos, según el calendario propuesto, que es una hipótesis teniendo en cuenta anteriores cursos. Por tanto elegimos el Viernes día 10, ya que así los alumnos tienen las dos siguientes semanas para estudiar.

SESIÓN 16. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO. ¿Qué materias de modalidad escoger en la PAU?

Introducción

A estas alturas de taller, la elección está cerca, y con ella la prueba de acceso a la universidad (PAU). Es importante que el alumno decida qué materias de modalidad realizar en la fase específica de la prueba para obtener la máxima puntuación con las ponderaciones del título o títulos de su elección. De esta manera se minimizan los problemas de ingreso.

Objetivos

El alumno deberá conocer el sistema educativo, y en este caso, las materias de modalidad que más ponderan en la realización de la PAU teniendo en cuenta el título de destino.

También, otro objetivo, es que el alumno empiece a estudiar ya las asignaturas que más ponderan en la realización de la prueba y en la nota de ingreso final.

Contenidos

La sesión tratará de planificar el estudio en esas asignaturas de modalidad elegidas, y elegir estas mirando las ponderaciones que dan los títulos preferidos.

Materiales

Los materiales a usar en esta sesión son:

- Guía 2014-2014 para futuros alumnos de la Universidad de Cantabria
- Resumen sobre ponderaciones (ver anexo sesión 16)
- Tabla ponderaciones según qué Universidad sea
- Tabla de planificación del estudio (ver anexo sesión 16)

Desarrollo

Se les enseñará la guía de futuros alumnos de la Universidad de Cantabria en su apartado pruebas de acceso. Después se les mostrará el resumen de ponderaciones y se les dejará un momento para que decidan. Comentarán sus decisiones en alto cada uno justificándolas. Después se les pedirá que hagan lo mismo con Universidades de otras comunidades para hacer un comentario también después. Al terminar se les pedirá que hagan una planificación del estudio de esas dos asignaturas desde ese momento hasta el momento de la prueba.

Periodización

Abril 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Tabla 18. Calendario previsto para Abril 2017

Suponiendo las vacaciones de semana santa del 31 al 12, el mejor día es el viernes 21, ya que todavía no llega la presión de los primeros exámenes de la tercera evaluación, y además están ya situados en el ambiente escolar después del periplo vacacional

SESIÓN 17. TÉCNICAS DE ESTUDIO. Preparación de exámenes tipo PAU

Introducción

Ante la proximidad de las pruebas de acceso, es de utilidad orientar al alumno en el proceso de su preparación y estudio.

Es necesario tener en cuenta que el alumno nunca ha tenido exámenes de este tipo, con tanto volumen de material a estudiar, tan poco tiempo para estudiar, y tanta concentración de exámenes en tres días.

Todos los esfuerzos orientativos en este nivel educativo y en este momento deben de estar volcados en ayudar a los alumnos en la evaluación y preparación de los mismos ante este tipo de pruebas.

Objetivos

Los objetivos de esta sesión enmarcada en las sesiones de técnicas de estudio, es mejorar el aprendizaje, y en este caso concreto, los resultados del mismo, atendiendo a la preparación de exámenes tipo PAU y el tratamiento de la ansiedad.

Contenidos

El tratamiento de la ansiedad ante los exámenes mediante técnicas de relajación será uno de los contenidos de la sesión.

El resto de la sesión tratará sobre la preparación de exámenes de mucho volumen en poco tiempo, esto es, tipo PAU, Universidad. Es una preparación para la PAU y para la Universidad

Materiales

- Técnicas de relajación
- Preparación de exámenes tipo PAU

- Resumen de preparación de exámenes (ver anexo de la sesión 17 realizado según herramienta anterior)

Desarrollo

Se pasarán todos los puntos de la herramienta en un proyector en clase. Después se ofrecerá el resumen a cada uno para que lo guarde. Después se explicarán las técnicas de relajación citadas en materiales, y se intentarán llevar a cabo.

Periodización

Mayo 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Tabla 19. Calendario previsto para Mayo 2017

El día 1 es fiesta por el día del trabajador. En este mes, y estando en 2º de Bachiller, los exámenes de final de evaluación son antes, entre el 22 y el 26 suponemos, por lo que sería importante realizar el taller lo más pronto posible en este mes, para no juntárselo con los exámenes. Es por tanto, se cree, un buen día, el Viernes 1

SESIÓN 18. TOMA DE DECISIONES. El momento de la elección

Introducción

En esta última sesión del taller se pondrá de manifiesto todo el trabajo realizado en la elección del itinerario académico que el alumno llevará a cabo en los próximos años.

El alumno se encuentra en el momento en que tiene que realizar preinscripciones, matrículas, y necesita un último apoyo para realizar su elección en los mayores términos de seguridad posibles.

Es por ello por lo que aunque el horario lectivo del curso haya terminado, el taller no terminará hasta esta sesión.

Objetivos

Los objetivos de esta sesión es minimizar el error en la toma de decisiones teniendo en cuenta toda la información obtenida en el taller.

Contenidos

Se enfocará la sesión para cumplir el objetivo de elegir de forma adecuada a los intereses del alumnado. Se tratará de afrontar la decisión ante su proximidad.

Materiales

Los materiales a utilizar en esta sesión son:

- Cartas consejo
- Será necesario disponer del aula de informática

Desarrollo

Se individualizará la sesión de manera que cada alumno recibirá un consejo de cada alumno del taller (carta-consejo), además del consejo del profesor. Para ello, antes, cada alumno tiene que salir a hacer una exposición con su situación, comentando todo sus aspectos de preferencia académica obtenidos a lo largo del taller. El resto apuntará lo que creen que le conviene y se lo darán. Así será con todos. .

Al acabar esta dinámica se procederá a hacer un simulacro de preinscripción o matricula en la página web que cada uno tenga como referencia en su titulación.

Periodización

Junio 2017						
Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**	**Sábado**	**Domingo**
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Tabla 20. Calendario previsto para Junio 2017

En 2º de Bachiller no se da clase en Junio, debido a la proximidad que se tienen de la P.A.U., que suele ser tres días, que suponemos por fechas de años anteriores, 14, 15, y 16.

Nuestra intención es, teniendo en cuenta la cercanía de la elección vocacional, y la voluntariedad del taller, así como la importancia de la P. A. U. y su preparación para la entrada en la futura titulación, realizar el taller al acabar la prueba y antes de los periodos de preinscripción, esto es, el Viernes 30, con los resultados ya en la mano.De esta manera, podremos hacer una última orientación a los alumnos.

6. VALORACIÓN DE LAS SESIONES

La valoración del taller, se hará mediante encuestas de opinión y satisfacción sobre las actividades o sesiones del mismo. Habrá dos formas de valorar:

- Al acabar cada sesión

  Mediante escalas de Likert (1932), que propondremos al alumno al acabar cada sesión. Será un cuestionario breve, e invariable (Ver anexo valoración de sesiones). Breve, por la escasez de tiempo en la sesión, e invariable, por la necesidad de establecer una medida entre las sesiones; de forma que el alumno que realiza la valoración, pueda establecer una comparación entre las sesiones, al ser las mismas preguntas sobre distintas sesiones con distinto grado de satisfacción.

- Al acabar el taller.

  Se realizará un cuestionario de diez preguntas (Ver anexo valoración de sesiones). Es un cuestionario con respuestas cerradas y abiertas. Se pretende dar valoración general y global al taller, preguntando sobre la satisfacción que este ha generado, si ha cumplido las expectativas, etc.

7. BIBLIOGRAFIA

Libros y similares

ÁLVAREZ GONZÁLEZ, M. (2006). *Análisis de los principales programas de Orientación Profesional.* España. Editorial Wolters Kluwer.

ARCONADA A. (Coord.) (2014). *Guía 2014-2015. Oferta educativa en Cantabria.* Cantabria. Editorial: Imprenta regional de Cantabria.

COROMINES, E.; ALVAREZ, M.; BISQUERRA, R. (1999). *Programa de orientación autoaplicado POPA.* España. Editorial Wolters Kluwer.

RIVAS, F.; ROCABER, F.; ARDIT, J.; MARTINEZ, J.R; GIL, J.M.; RIUS, J. M. (1990). *Sistema de asesoramiento vocacional SAV90*. 2ª Edición. Valencia. Editorial Coure (Colección T.A.P.) I.S.B.N.: 84-87444-01-6

ROCA FERNÁNDEZ, A.M.; Y OTROS. (1997). *Orientación profesional: Plan Elige. Propuesta de actividades. Profesorado.* Sevilla. Edita: Instituto Andaluz de la Mujer. I.S.B.N.: 84-7921-050-8

SERVICIO DE GESTIÓN ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA (2014). *Guía 2014-2015 para futuros universitarios de la Universidad de Cantabria.* Cantabria. Edita: Vicerrectorado de Estudiantes, Empleabilidad y Emprendimiento. Impresión: Artes gráficas J. Martínez S.L.

Artículos de revista

LIKERT, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes*. Archives of Pychology.* Volumen: 140. Páginas: 1-55

Revista y similares

¿Y ahora qué? [En línea] 2003. Edita: Compás Mediterráneo S.L. [Consulta 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://yaq.es/reportajes/parametros-ponderacion-selectividad-asignaturas-fase-especifica

Entre estudiantes [En línea.].1998. Edita: Ediciones Peldaño S.A. [Consulta 4 de Febrero de 2015]. Disponible en: http://www.entreestudiantes.com/2014/06/el-gobierno-aprueba-el-decreto-por-el-que-desaparece-la-selectividad-en-2017-18/

Legislación

ESPAÑA. 2013. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Agencia Estatal. Boletín Oficial del Estado núm. 295, de 10 de diciembre de 2013, páginas 97858 a 97921 (64 págs.).*

ESPAÑA. 2006. La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Agencia Estatal. Boletín Oficial del Estado núm. 106, de 4 de Mayo de 2006, páginas 17158 a 17207 (50 págs.).*

Sitios web y similares

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, JUVENTUD Y DEPORTE DE MADRID. AYUNTAMIENTO DE GETAFE. SERVICIO DE COMUNICACIÓN. GUIA [Sitio web] 2014. Madrid [Consulta 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://issuu.com/aytogetafe/docs/20130926_menendezpelayo

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN COLEGIO SAN BARTOLOME. GUIA [Sitio web] 2014. Godella. Valencia [Consulta 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://issuu.com/mdolorescamps/docs/cuaderno_de_orientaci__n

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN IES MONTESINOS. GUIA [Sitio web] 2014. Alicante [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://issuu.com/ieslosmontesinos/docs/cuaderno_orientacion_4eso

EDUCAWEB: EXPERTOS EN EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN. GRAN RECORRIDO [Sitio web] 2014. Barcelona [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.educaweb.com/noticia/2010/03/12/tienes-dudas-tu-futuro-visita-gr-herramienta-autoconocimiento-orientacion-4196/

ESTUDIO: GUÍAS Y ESTRATEGIAS. [Sitio web] 2014 Minnesota [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.studygs.net/espanol/

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. ENSEÑANZAS [Sitio web] 2014. Madrid. [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/sistema-educativo/ensenanzas.html

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. TODO FP. [Sitio web] 2014. Madrid. [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.todofp.es/todofp/que-como-y-donde-estudiar/que-estudiar/ciclos/grado-superior.html

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. ENSEÑANZAS NO UNIVERSITARIAS. [Sitio web] 2014. Madrid. [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: https://www.educacion.gob.es/centros/home.do

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE. TECNICAS DE ESTUDIO. [Sitio web] 2014. Madrid. [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

RADIO-TELEVISIÓN ESPAÑOLA. LOS OFICIOS DE LA CULTURA [Sitio web] 2014. Madrid. [Consulta el 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.rtve.es/alacarta/videos/los-oficios-de-la-cultura/

TECNICAS DE RELAJACIÓN. [Sitio web] 2014. Portugal. [Consulta 13 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.tecnicasderelajacion.org/category/ejercicios/

UNIVERSIDAD DE CANTABRIA. CÓMO CITAR. [Sitio web] 2014. Santander. [Consulta 25 de Enero de 2015]. Disponible en: http://www.buc.unican.es/sites/default/files/tutoriales/CITAR/PAG87.html

YOUTUBE [Sitio web] 2014. California. [Consulta el 25 de Enero de 2015] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=gynVHMwwpjg
https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg
https://www.youtube.com/watch?v=lx-qRBPljj0
https://www.youtube.com/watch?v=8UcO34qO54c
https://www.youtube.com/watch?v=bGgJIKAWV94
https://www.youtube.com/watch?v=z173Wdp35oA
https://www.youtube.com/watch?v=9xyj5M1FGH0
https://www.youtube.com/watch?v=Js4mmRWCsic
https://www.youtube.com/watch?v=KAfr1BqDqZs

4. ANEXOS

ANEXO SESIÓN 3. SAV. GUÍA RESUMEN DE ACERCAMIENTO A LA PRUEBA.

El Sistema de Asesoramiento Vocacional es un sistema de autovaloración resultado de un conjunto de investigaciones de la Universidad De Valencia. Utilizaremos tres de sus cinco fases: Situación vocacional personal, desarrollo vocacional, y conducta vocacional.

La autovaloración será con la ayuda de un manual que compara la información del alumno con los obtenidos de una investigación sobre grupos vocacionales.

Mediante la autovaloración se busca responsabilizar coherentemente al alumno de la toma de decisiones académico-profesional.

Los materiales del SAV son: Manual, block de pruebas, hojas de respuestas, block de información vocacional, y cuadernillo de autoayuda vocacional.

Los pasos de aplicación del SAV son:

1º. Leer el índice del manual para saber dónde encontrar las instrucciones de cada prueba

2º. Realizar las pruebas. Contestar en hoja de respuestas las preguntas del block de pruebas. Partes:

- Situación Vocacional Personal.
  - ✓ Problemática Vocacional.
    Ayuda a caracterizar la situación vocacional del momento
  - ✓ Biodatos
    Aporta información histórica vocacionalmente
- Desarrollo Vocacional
  - ✓ Cuestionario de intereses Vocacionales

Aporta información sobre los intereses vocacionales dominantes

- ✓ Preferencias Vocacionales

  Aporta información sobre el grupo ocupacional de referencia

- ✓ Rejilla vocacional

  Análisis sobre las profesiones que el alumno prefiere

- o Conducta Vocacional

  Da información sobre cómo, hasta el momento, el alumno ha seguido sus planes vocacionales

3º. Autocorrección. A través de las propias hojas de respuesta con claves de corrección o a través del cuadernillo de autoayuda vocacional

4º. Interpretación. Comparar el resultado con los grupos vocacionales de referencia.

ANEXO SESIÓN 4. POPA. RESUMEN A ENTREGAR AL ALUMNO

El POPA es un “Cuaderno de autoexploración”. Las siglas POPA significan: Programa de Orientación Profesional Autoaplicado.

Su objetivo es ayudar al alumno en la elección académica.

El mecanismo se basa en la oferta de grupos ocupacionales a seleccionar, así como materias afines, y aptitudes y habilidades, y grupos de intereses.

Los grupos de intereses se basan en la clasificación de Holland. Holland decía que personas con la misma personalidad, acaban trabajando en los mismos ámbitos o ambientes. Es por ello por lo que define seis tipologías personales-profesionales. Estas son:

- Tipos realista/ambiente de oficios
- Tipo intelectual/ambiente científico
- Tipo artístico/ambiente artístico
- Tipo social/ambiente social
- Tipo emprendedor/ambiente de dirección de negocios
- Tipo convencional/ambiente de trabajo de oficina

Según la respuesta a preguntas del grupo de intereses y de las materias y demás, se obtiene un código ocupacional que se corresponde con un grupo, un tipo y un ambiente. Aquí, aún siendo más acotada la búsqueda, habrá un amplio abanico de títulos, entre los que debe ser más indiferente la elección.

ANEXO SESIÓN 5. HOJA RESUMEN DE LA SESIÓN INFORMATIVA

La hoja resumen contendrá enlaces sobre distintos ámbitos del escenario educativo. Aquí tenemos ambos, enlaces y ámbitos

- Oferta educativa en Cantabria
- Referencias a esquemas generales de bachillerato y PAU
- Localizador sobre ciclos formativos y FP en general
- ¿Cómo son las pruebas de acceso a Grado superior?
- Cómo son: Enseñanzas deportivas, enseñanzas artísticas y enseñanzas de idiomas.
- Estudios que se imparten en la Universidad de Cantabria
- Búsqueda por título en todas las Universidades españolas.
- Parámetros de ponderación de las Universidades españolas

ANEXO SESIÓN 8. FICHAS SOBRE LO QUE PIENSA LA FAMILIA DEL ALUMNO, EL ALUMNO SOBRE SI MISMO Y LO QUE CREE EL ALUMNO QUE PIENSA SU FAMILIA DE ÉL

Preguntas a la familia

1. ¿Qué le gusta a su hijo?
2. ¿Cuáles son las habilidades de su hijo?
3. ¿Qué cree que le gustaría ser de mayor a él?
4. ¿A usted que le gustaría que hiciese?
5. ¿Considera que hablan sobre el tema?

Preguntas al alumno sobre opiniones de la familia

Dadas las siguientes preguntas, usted debe contestarlas poniéndose en el lugar de sus padres, esto es, tiene que poner lo que cree que pusieron sus padres

1. ¿Qué le gusta a su hijo?
2. ¿Cuáles son las habilidades de su hijo?
3. ¿Qué cree que le gustaría ser de mayor a él?
4. ¿A usted que le gustaría que hiciese?
5. ¿Considera que hablan sobre el tema?

Preguntas al alumno

1. ¿Qué te gusta hacer?
2. ¿Cuáles consideras tus potencialidades máximas?
3. ¿Qué te gustaría ser de mayor?
4. ¿Habla con sus padres sobre el tema?
5. ¿Sus padres estarían contentos si elige por preferencias académicas?

ANEXO SESIÓN 9. FICHAS SOBRE PREGUNTAS A LOS COMPAÑEROS DEL ALUMNO, AL ALUMNO, Y SOBRE LA IMPORTANCIA QUE ESTE DA A LOS OPINIONES DE LOS COMPAÑEROS.

Preguntas a los compañeros

1. ¿Con qué actividad clasificarías a tus compañeros? ¿Qué acción le define?
2. ¿Cómo crees que obtendrá su primer sueldo? ¿Y el último?
3. Desde fuera, ¿Cuál es su mayor afición?
4. ¿En qué trabajaría toda la vida si pudiese?
5. ¿Comentáis sus proyectos?

Preguntas a cada alumno

1. ¿Qué acción te define?
2. ¿Cuál será tu primer trabajo? ¿Y el último?
3. ¿Cuál es tu mayor afición?
4. ¿En qué trabajarías toda la vida si pudieses?
5. ¿Comentas con tus compañeros tus proyectos

Preguntas sobre la influencia de los compañeros

1. ¿A tus compañeros y a ti os gustan siempre las mismas cosas?
2. ¿Te gusta hacer cosas sólo? ¿Eres capaz?
3. Si tus compañeros dicen algo que no te gusta, ¿les contradices o les sigues la corriente?
4. ¿Estudias con tus compañeros? ¿Estudian más ellos que tú?

ANEXO SESIÓN 10. ENCUESTA SOBRE PERSPECTIVAS ACADÉMICAS Y SOLUCIONES AL CUESTIONARIO

Nº Encu Esta	Edad	Centro en 1º Bach	Mejor calif 1º B	Peor calif 1º B	Mejor calif ESO	Supe 2º Junio	¿Y des pués?	1ª Prefe rencia	2ª Prefe rencia	3ª Prefe rencia	¿Info sufi?	¿Cómo conse guirla?	¿Conoc P. Est Uni?	Otras activ orientac
01														

Interpretación por columnas:

1ª Número del encuestado

2ª Edad

3ª Código del centro donde estuvo el curso anterior

4ª Materias mejor puntuadas en 1º BACH

5ª Materias peor puntuadas en 1º BACH

6ª Materias mejor puntuadas en ESO

7ª ¿Piensas superar 2º Bachillerato en junio?

8ª En caso negativo ¿qué piensas hacer?

9ª Primera preferencia profesional

10ª Segunda preferencia profesional

11ª Tercera preferencia profesional

12ª ¿Consideras que tienes información suficiente sobre cada tipo de estudios? Requisitos, acceso, duración, titulación, lugares donde se estudia, etc.

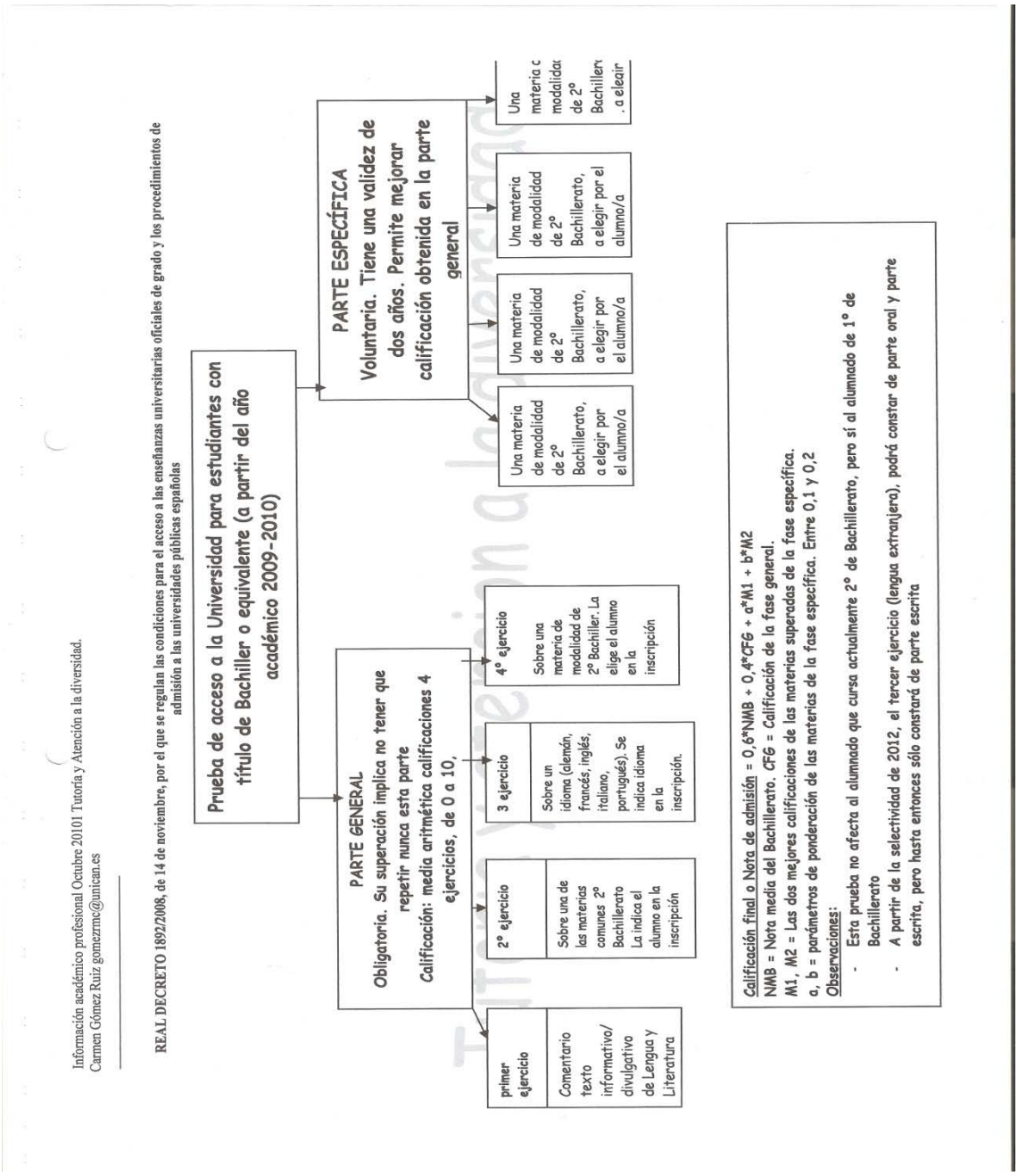
13ª En caso que te falte información. ¿Cómo piensas conseguirla?

14ª ¿Conoces la composición y estructura de los Planes de estudios Universitarios?

15ª ¿Qué otras actividades de orientación te gustaría que ofertara el Instituto?

ANEXO SESIÓN 11. DIAGRAMA DE LA PAU Y RESUMEN DE LA GUÍA DE LA UC.

Diagrama PAU (Cortesía Mª del Carmen Gómez Ruiz)



Resumen de la guía

1. Ejercicios

   Dura 1h 30´ y dan 2 opciones a elegir una (en cuanto a tipo de examen).

   Dos fases:

   - General (para Bachiller)

     Lengua castellana y literatura, historia de la filosofía o historia de España, lengua extranjera (Inglés, francés o alemán), y una materia de la modalidad.
   - Específica (para Bachiller y FP)

     Max. 4 de modalidad

2. Materias de modalidad

   Las dadas en Cantabria son:

   - Artes y Humanidades

     Análisis musical II, Cultura Audiovisual, Dibujo Artístico II, Dibujo técnico II, Diseño, Economía de la empresa, Geografía, Griego II, Historia de la música y danza, Historia del arte, Latín II, Literatura Universal, Matemáticas aplicadas a las ciencias sociales II, Técnicas de expresión gráfica y plástica.
   - Ciencias sociales y jurídicas

     Análisis musical II, Biología, Ciencias de la tierra y medioambientales, Cultura audiovisual, Dibujo artístico II, Dibujo técnico II, Diseño, Economía de la empresa, Física, Geografía, Griego II, Historia de la música y la danza, Historia del arte, Latín II, Literatura universal, Mates II, Mates aplicadas a las ciencias sociales II, Química, Técnicas de expresión grafo-plástica.
   - Ciencias

Biología, Ciencias de la tierra y medioambientales, Electrotecnia, Física, Matemáticas II, Química, Tecnología industrial II

- Ciencias de la salud
  Biología, Ciencias de la tierra y medioambientales, Física, Matemáticas II, Química.
- Ingeniería y Arquitectura
  Biología, Ciencias de la tierra y medioambientales, Dibujo técnico II, Diseño, Economía de la empresa, Electrotecnia, Física, Matemáticas II, Química, Tecnología industrial II

3. Calificaciones
   - Fase general: Media de todas las calificaciones, Validez indefinida, PAU aprobada si 60% Bachiller + 40% Fase General (Mínimo 4 puntos) suman 5 puntos.
   - Fase específica: Validez de 2 años, voluntaria, para admisión en enseñanzas con más demanda que oferta
   - Enseñanzas con más demanda que oferta (Notas de admisión):
     a) Estudiantes que han cursado bachiller
        Nota de admisión = 0´6 NMB +0´4 CFG + a*M1 + b*M2
        NMB= Nota media Bachillerato
        CFG=Cualificación fase general
        a, b = Parámetros de ponderación que aplica cada universidad a las materias de modalidad dependiendo en el grado que se quiera ser admitido (máximo 0´2)
        M1, M2 = Calificaciones materia modalidad (2 asignaturas máximo).
     b) Estudiantes CFGS
        Nota de admisión = NMC + a*M1 +b*M2
        NMC= Nota media del ciclo
        a, b; M1, M2 = Ídem anterior

4. Parámetros de ponderación de las titulaciones ofertadas por la UC.
    - Artes y humanidades
        - Grado en Estudios Hispánicos: Valen 0´2→ Literatura universal, Latín II, Griego II, Historia del arte, Geografía
        - Grado en Historia: No necesaria Fase específica.
    - Ciencias sociales y jurídicas
        - Grado en Administración y Dirección de Empresas: Valen 0´2→ Economía de la empresa, Geografía, Matemáticas aplicadas a las ciencias sociales II, Matemáticas II, Economía
        - Grado en Economía: Valen 0´2→ Ídem anterior
        - Grado en Derecho: Ninguna 0´2. Todas 0´1, menos Electrotecnia y Tecnología industrial II.
        - Grado en Geografía y ordenación del territorio: No necesaria fase específica.
        - Grado en Magisterio Educación infantil: Valen 0´2→ Geografía, Literatura Universal, Matemáticas de las Ciencias sociales II, Matemáticas II, Física, Química, Biología, Latín II, Historia del arte, Dibujo artístico II, Historia Contemporánea, Análisis musical II, Cultura audiovisual.
        - Grado en Magisterio Educación primaria: Valen 0´2→ Ídem anterior.
        - Grado en Relaciones laborales: No necesaria fase específica.
        - Grado en Turismo: No necesaria fase específica.
    - Ciencias
        - Grado en Física: Valen 0´2→ Matemáticas II, Física
        - Grado en Matemáticas: Ídem anterior
    - Ciencias de la salud

- Grado en enfermería: Vale 0´2→ Biología, Química
- Grado en Fisioterapia: Ídem anterior
- Grado en Logopedia: Ídem anterior
- Grado en Medicina: Ídem anterior

- Ingeniería y arquitectura
  - Grado en Ingeniería civil: Valen 0´2→ Dibujo técnico II, Física, Matemáticas II
  - Grado en Ingeniería de tecnología de telecomunicaciones: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería en tecnologías industriales: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería Informática: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería mecánica: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería química: Valen 0´2→ Dibujo técnico II, Física, Matemáticas II, Química
  - Grado en Ingeniería de los recursos energéticos: No necesita fase específica
  - Grado en Ingeniería de los recursos mineros: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería eléctrica: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería electrónica industrial y automática: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería náutica y transporte marítimo: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería Marina: Ídem anterior
  - Grado en Ingeniería Marítima: Ídem anterior

ANEXO SESIÓN 12. PRESTAR ATENCIÓN EN CLASE Y MEJORAR DINÁMICAS DE ESTUDIO. TEST Y LISTAS.

¿Cómo aprendes? ¿Te motiva lo que aprendes? ¿Planificas? ¿Y el éxito?

A. ¿Cómo aprendes?

1) Para aprender te gusta:
    1. ¿Leer?
    2. ¿Resolver problemas?
    3. ¿Aprender de memoria?
    4. ¿Recitar?
    5. ¿Hablar a grupos de gente?
    6. ¿Resumir?
    7. ¿Hacer preguntas sobre lo que estudias?
    8. ¿Repasar?
    9. ¿Tener acceso a varias fuentes?
    10. ¿Estar en grupo de estudio silencioso?
    11. ¿Tener varias sesiones de estudio cortas?
    12. ¿Tener una sesión de estudio larga?
2) ¿Cuáles de las anteriores te resultó mejor? ¿Por qué? ¿Cómo has cambiado esos hábitos a través del tiempo? ¿Cómo expresabas mejor lo que habías aprendido? ¿Con un trabajo, un examen, una ponencia?

B. ¿Te motiva lo que aprendes?

1) ¿Estás interesado en lo que haces?
2) ¿Qué otras actividades ocupan tu interés?
3) ¿Qué otras cosas influyen en tu dedicación a aprender?
4) ¿Qué haces bien? ¿ Qué podrías hacer mejor'

C. ¿Planificas el aprendizaje?

1) ¿Cuánto tiempo quieres invertir en aprender?
2) ¿Se dan las circunstancias adecuadas para el éxito?

3) ¿Qué puedes controlar y que está fuera de tu control?
4) ¿Qué puedes cambiar para que se den las condiciones adecuadas para tener éxito?
5) ¿Tienes algún plan? ¿Incluye este la experiencia pasada y tú estilo de aprendizaje?
6) ¿El plan se ajusta a tu forma de trabajar? ¿Tiene en cuenta tus puntos fuertes y débiles?

D. ¿Y el éxito?

1) ¿Elegiste las condiciones correctas últimamente?
2) ¿Perseveraste?
3) ¿Fuiste disciplinado contigo mismo?
4) ¿Tuviste éxito?
5) ¿Festejaste tu éxito si lo tuviste?

Actitud en clase

Se les pasarán unas preguntas en forma de test, y se les pedirá que las contesten. También, se les pedirá hacer un listado al final, con el cómo actuar. Las preguntas y el listado son:

Antes de la clase

1) ¿Hace las tareas asignadas?
2) ¿Lee críticamente, es decir, formándose sus propias opiniones sobre el tema leído?
3) ¿Repasa sus apuntes antes de ir a clase?
4) ¿Habla con los profesores sobre sus problemas de estudio?
5) ¿Está concentrado ante las tareas que le toca hacer en ese momento?
6) ¿Se deja momentos de silencio y reflexión para prepararse mentalmente ante el tema?
7) ¿Escribe los objetivos de la sesión al empezar la hoja de apuntes (repasar lecturas, un concepto a entender en especial, etc.)?

En la clase

1) ¿Llegas siempre a la hora?
2) ¿Consideras bien tu ubicación en el aula para escuchar, preguntar, etc.?
3) ¿Evitas distracciones (mirar por la ventana, hablar con un amigo, quedarse dormido, etc.)?
4) ¿Analizas mientras escuchas (qué es importante, entiendo lo que se ha dicho, está de acorde con los objetivos, etc.?

Cómo actuar (listado)

1) Haga una lista con cosas para hacer, como:

    - Tareas asignadas
    - Repasar conceptos difíciles
    - Crear grupos de estudio
    - Fijar encuentros con compañeros o tutores
    - Buscar al individuo con conocimientos
    - Objetivos
    - Ideas principales de la clase siguiente
    - Distracciones que sufre y como combatirlas (cambiando de posición en la silla, apuntando, bebiendo agua, etc.)

ANEXO SESIÓN 13. GESTIÓN DEL TIEMPO Y PREPARACIÓN DE EXÁMENES. TEST Y LISTAS.

Gestión del tiempo

TEST. Utilización del tiempo

1) ¿Tienes conciencia de cómo utilizas tú tiempo (horas de estudio, horas de familia, etc.)?
2) ¿Asignas bloques de estudio para cada materia (50´ para cada uno)?
3) ¿Sabes cuánto tiempo transcurre hasta que pierdes la concentración?
4) ¿Planificas repasos diarios, semanales, mensuales, etc.?
5) ¿Crees que priorizas las tareas?
6) ¿Empiezas a estudiar por los temas más difíciles o por los más fáciles?
7) ¿Dispones de lugares de estudio libres de distracciones?
8) ¿Tienes tiempos muertos en transportes, entre clase y clase, etc.? ¿Los utilizas para estudiar pequeñas y fáciles lecciones?
9) ¿Repasas la tarea antes de ir a clase?
10) ¿Repasas la tarea después de clase?
11) ¿Asignas tiempo para trabajos especiales (presentaciones, exámenes, etc.)?
12) ¿Sueles retrasar tu estudio para el último día? ¿Es un mal hábito o es por algún otro proyecto?

TEST. Razones para la utilización del tiempo: Motivación.

1) ¿Qué le gustaría hacer?
2) ¿Cuál es su objetivo final? ¿Este objetivo se corresponde con partes de lo que hace? ¿Con cuáles?
3) ¿Cuáles son los mejores pasos para alcanzar ese objetivo?
4) ¿Qué ha hecho hasta ahora para lograr ese objetivo?

5) ¿Por qué quiere hacer eso? ¿Cuál es su motivación más grande?
6) ¿Qué otros resultado positivos surgirán si alcanza sus metas?

LISTA. Motivaciones

1) Haga una lista con:

- Lo que puede usted cambiar para conseguir los objetivos que le motivan
- Los recursos que necesita para cambiarlo (tiempo, herramientas, actitud, etc.).
- Lo que ocurrirá si usted no lo consigue

LISTA. Desarrollo del plan

1) Haga una lista con:

- Los pasos más importantes y realistas para la consecución del objetivo
- Cuánto tiempo dedicará a cada paso
- El momento del día que dedicará usted a trabajar
- La recompensa que obtendrá al desarrollar cada etapa
- El momento propicio para las revisiones del plan y del estudio.
- Los falsos comienzos que ha tenido y si han servido para el aprendizaje
- Las distracciones e huidas comunes
- Las emociones que ha tenido con las anteriores planificaciones (frustración por no conseguirlo, felicidad por el éxito, etc.)
- Relátese con imaginación a sí mismo triunfando. Visualice la situación y anótela.
- Haga una lista de “lo que tienes que hacer”.
- Planifique diaria, semanalmente, además de a l/p.

Preparación de exámenes

LISTADO DE COSAS A HACER. Decálogo a grabar.

1) Tomar buenos apuntes en tus clases y en tus libros de texto
2) Repasa tus apuntes después de las clases
3) Repasa brevemente los apuntes antes de la clase siguiente
4) Programa algún momento del fin de semana para un repaso más extenso.
5) Toma buenos apuntes sobre lo que el profesor dice que es importante.
6) Se organizado con apuntes, libros, y demás que entre en el examen.
7) Calcula las horas necesarias para repasar.
8) Hazte un cronograma con materia y tiempo
9) Examínate a ti mismo de la materia
10) Finaliza el estudio un día antes del examen

ANEXO SESIÓN 15. RESÚMENES SOBRE LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO SEGÚN EL TIPO DE MATERIA (DEL MATERIAL WEB DEL MINISTERIO).

Así se estudian MATEMÁTICAS, FÍSICA,... E IDIOMAS

1º Tomar apuntes

- Es fundamental tener buenos apuntes y los ejercicios bien corregidos.
- Especialmente si la materia se da por apuntes en vez de por el libro.
- No dudes en pedir los apuntes a un compañero para completar.
- Es bueno tener material complementario, como otro libro de texto.
- Es importante disponer de los exámenes anteriores resueltos. Analiza los errores que cometiste en ellos.
- Es vital hacer los ejercicios que te manden a diario. No vale copiarlos del compañero. Esfuérzate en hacerlos y pensarlos aunque parezcan imposibles.

2º Aprender teoría

- Hay que leer, COMPRENDER, y memorizar la teoría.
- Apuntarse lo que no se entienda para preguntarlo a profesores, padres, compañeros...
- Si surgen ideas durante el estudio (del tipo "y si hiciese...") es bueno desarrollarlas. Pregunta al profe.

3º Hacer ejercicios

- Debes hacer de nuevo todos los ejercicios hechos en clase (Y EN LOS EXÁMENES ANTERIORES) sin ver la solución. Cuando hagamos cada uno, comprobaremos si está bien. Si no se hizo bien, repetir hasta que salga (y hay que entender lo que se hace). Prueba distintos enfoques a

la hora de resolver un problema. Pregunta siempre al profesor lo que no entiendas. Para eso está el profesor.

- Si ves que no es suficiente, pedir al profe que te indique qué otros ejercicios puedes hacer o busca en el libro entre los que no se han hecho en clase, o en otro libro de texto de un amigo, por ejemplo. Debes tener al menos las soluciones para comprobar.

4º Si aún no llegas...

- Si aún así no logras aprobar o no alcanzas la nota que te propones, puedes pedir a tus padres (si su economía lo permite) que te pongan un profesor particular. Puede ser un estudiante universitario. Este profesor debería servir para encontrar y solucionar lagunas que tengas y para reforzarte poniéndote más ejercicios. Jamás te debe hacer los que te ponen en clase. Si tú no estudias, tener un profesor particular puede ser incluso perjudicial.
- Puede que necesites acudir a libros de años anteriores.
- Si tienes fallos de base tendrás que dedicar un tiempo extra y además urgentemente.

4º En idiomas

- En idiomas, además de lo anterior debes tener en cuenta que, el estudio, no acaba con los exámenes. Así que lee libros adecuados a tu nivel, diarios, revistas (en Inglés es muy interesante la Speak-up por su orientación didáctica), escucha programas en esa lengua, mira vídeos,..
- Requiere constancia y repasos frecuentes.
- Una buena idea es traducir, un día, el tema al Castellano y, otro día, desde el Castellano al idioma que sea y comprobar con el libro.
- Utiliza intensamente el diccionario. Consulta todo lo que se te ocurra y fíjate en la transcripción fonética del diccionario.

Así se estudian C.Naturales y Materias de Letras (... en la que predomina la parte teórica sobre la práctica)

1º Leer y comprender

Lo primero es echar un vistazo (prelectura) al tema y tratar de descubrir los apartados y subapartados. Luego leer y tratar de comprender lo que pone (lectura comprensiva).

2º Subrayar

Se trata de descubrir las palabras e ideas más importantes. Es interesante subrayar de tal manera que lo subrayado tenga sentido por sí mismo. Solo si tienes mucha prisa se puede hacer a la vez que el primer apartado.

3º Esquema

La idea es que los esquemas ocupen una o dos hojas por tema; todo lo que me tengo que aprender y memorizar. El esquema ha de ser lo más completo posible. En este punto es en el que más tiempo emplearás. Pero es un paso muy importante.

4º Memorizar

Ya sabes... memorízate el esquema totalmente y comprueba que te lo sabes (recitar). Si el esquema está bien hecho te será más fácil. Esta fase se realiza justo los días antes del examen. Es el paso clave que completa a los demás.

5º Repasar

Si la memorización no coincide en las fechas previas al examen o deseas retener permanentemente todos los conocimientos necesitas realizar repasos periódicos, sobre todo en fechas próximas después de la memorización...

ANEXO SESIÓN 16. RESÚMENES SOBRE LAS PONDERACIONES DE LAS MATERIAS DE MODALIDAD, Y TABLA DE PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO.

Ejemplo de tabla de planificación de estudio

Materia de modalidad 1	**Materia de modalidad 2**	**Día/Hora**	**Semana**
Tema 1		Jueves 17h-20h	Semana 1
	Tema 1 primera parte	Viernes 18h-20h	
Tema 1 ejercicios		Sábado 10h-12h	
			Semana 2

Resúmenes de ponderaciones (Ver anexo sesión 11)

ANEXO SESIÓN 17. RESUMENES SOBRE PREPARACIÓN DE EXÁMENES

Previamente

- Es bueno que, antes o después, visites estos apartados: Consejos Generales; Estudiar Letras y C. Naturales; Estudiar Matemáticas, Física, etc., e Idiomas; ¡Llega el examen!
- ¡Ánimo, eres capaz! Si aprobaste el curso es que tus profesores piensan que estás preparado. Estudia y estarás en condiciones de aprobar. La autoestima es importante.
- ¡HAZ ESQUEMAS! Comprende que no puedes, una semana antes de los exámenes, volver a leerte y empollarte todos los libros de todas las materias. Si hiciste esquemas durante el curso, ahora no tienes más que repasarlos.
- Analiza las normas de tu universidad para cada prueba. El tiempo, los contenidos, los objetivos, la forma de puntuar... Tu profesor te ha de informar al respecto.
- Realiza ensayos o simulacros de los exámenes. De esta manera, algunos detalles no te cogerán por sorpresa. Si en tu centro no se realizan este tipo de ensayos o simulacros, puedes ponerte de acuerdo con unos amigos para hacerlo.
- Antes de salir de casa haz un repaso de todo lo que tienes que llevar. Si eres despistado o nervioso, ten hecha una lista de lo que necesitas. Repasa esta lista al salir por la puerta: bolígrafos (y de repuesto), lápiz, goma, sacapuntas, cinta o líquido corrector, pañuelos, reloj, calculadora, DOCUMENTO DE IDENTIDAD, dinero, etc...
- No intentes repasarlo todo justo antes del examen. Te harás un lío y te parecerá que no sabes nada. Relájate. Si vas a estudiar justo antes del

examen, entonces, lo mejor que puedes hacer es reservar algún fragmento concreto de alguna pregunta para ese rato.

- Consulta los exámenes de convocatorias anteriores. Te los puede proporcionar tu profe o los puedes encontrar en las páginas web de la universidad o en libros que se dedican a hacer estas recopilaciones e incluso te muestran la solución a las preguntas.
- Pide al profesor los criterios de corrección. Se los suelen mandar desde la universidad a los profesores de 2º de Bachillerato.
- Conocer dónde te examinas. Debes conocer la dirección del centro donde te examinas, el edificio que es, el número de aula. En qué medio de transporte vas a ir. Que no te pille de sorpresa. Ten a mano el teléfono de los taxis. Los nervios de un imprevisto podrían afectar a la calidad de tu examen.
- En todas las materias hay que razonar. No memorices a lo bestia. Para estos exámenes se acumula mucha materia y no puedes basar su estudio en la memoria pura y dura. Razonar evita mucho trabajo y tiene su recompensa. Podrás salir al paso de muchas situaciones. Por ejemplo, piensa en la etimología (cuáles son los orígenes) de las palabras difíciles.
- Distingue lo importante de lo secundario. Por ejemplo si te preguntan la fotosíntesis, hay que saber fundamentalmente para qué sirve y quién la realiza; pero no es tan importante saberse los pasos o las reacciones que ocurren.

Durante el examen

- Deberías consultar en algún momento esta página web: ¡Llega el examen!
- Analiza bien las dos opciones A y B. En algunas materias debes elegir entre dos juegos de preguntas A y B. Léelas bien antes de decidirte. Una vez elegida una opción, no pienses en la otra.

- Distribúyete el tiempo aproximado de cada pregunta. Simplemente divide el tiempo entre el número de preguntas. Pero ten en cuenta que algunas te llevarán algo más y que también te debe sobrar algo de tiempo para repasarlo.
- Contesta primero las preguntas más fáciles. O que mejor te sepas. Deja las difíciles para el final. Si te atascas en alguna pregunta, deja espacio y ya volverás al final.
- Contesta exactamente lo que te pregunten. De lo contrario, pierdes el tiempo, puedes cometer errores y además puede que te puntúen menos. El corrector suele ir al grano. Fíjate bien en lo que pide el enunciado: no es lo mismo citar que explicar, que describir, que dibujar, que enumerar, que relacionar, que comentar...
- Si es una pregunta de tema... haz un pequeño esquema antes de comenzar. Y si puedes divide el tema en apartados. Marca bien los apartados al contestar.
- Cuida la presentación: Letra clara, dejar márgenes, usa una sola raya para tachar. Usa un bolígrafo que escriba bien y no manche. No uses bolígrafo rojo.
- Cuida la redacción. Piensa cada frase completa antes de escribirla. Haz frases cortas. No es un premio literario. No utilices palabras de cuyo significado no estés seguro.
- Cuida la ortografía. Si dudas cómo se escribe una palabra, utiliza otra que signifique lo mismo (sinónimo).
- Repasar el examen antes de entregarlo. ¡Aunque estés agotado! Evitarás muchos problemas de redacción y ortografía. Además, si usas líquido corrector, mientras dejas que se seque, frecuentemente olvidas que dejaste un bonito hueco en blanco sin sentido.
- Siempre que puedas, dibuja. Así demuestras que sabes y facilita la corrección (muy especialmente en Ciencias Naturales). Seguramente el profesor se fijará en el dibujo o diagrama y, al darse cuenta de que

dominas la materia, evitará leerse lo que escribiste (que quizás tenga errores o faltas).

- Exprésate con precisión. Ten en cuenta que ya no eres un niño pequeño. Se te exige propiedad y precisión a la hora de expresarte. Huye de palabras como cosa, algo... Mira estas dos posibilidades: a) En la célula hay unas cosas que valen para lo de la energía. b) Las células poseen unos orgánulos llamados mitocondrias cuya función es suministrar energía.
- Cuidado con el significado exacto de las palabras. Por ejemplo en Ciencias la palabra "elemento" no es una parte de algo, sino que significa "elemento químico". Por ejemplo la frase: "En el organismo el elemento más importante es el agua", es incorrecta ya que el agua es una molécula, o una sustancia, pero no un elemento químico.
- No uses bolígrafo rojo para nada. Suele ser el color que utiliza el corrector y le confunde. Además escribir un texto en rojo se considera de mala educación. Prueba a leer varias hojas escritas en rojo y verás cómo es molesto a la vista.
- Si no sabes algo no muestres tu ignorancia.
- No dejes espacios en blanco: "Las meninges son tres: 1.-Piamadre, 2.- ..... y 3.-Aracnoides"

  * O peor aún: "Las meninges son piamadre, aracnoides y otra que no me acuerdo."

  * Es mejor: "Las meninges más importantes son piamadre y aracnoides".
- Separa muy bien las preguntas. Por ejemplo mediante una raya gruesa. Si no lo haces puede ocurrir que el corrector no vea alguna pregunta y no la corrija. Es mejor prevenir. Escribe en grande los números de pregunta y subraya los apartados.
- Si no sabes algo no lo inventes. Haces perder el tiempo al corrector. Demuestra que no sabes distinguir ni siquiera cuando sabes y cuando

no. Predispones negativamente al corrector para las demás preguntas ya que le tomas por tonto.

- Si el enunciado tiene apartados... al contestar sigue esos apartados. Salvo que no tengas las ideas nada claras. Facilita la corrección.
- Puedes preguntar alguna duda a los vigilantes. Pero procura no abusar, que las preguntas tengan sentido y sean concretas.
- Cuidado con algunas palabras especialmente peligrosas: Observar/absorber; sabia (lista)/savia (vegetal); incompresible (no se comprime)/incomprensible (no se comprende); herbívoro (en esta podemos cometer cuatro faltas); y otras muchas más.
- Si te piden una definición de un concepto: Debes comenzar incluyendo ese concepto en una categoría y después dar cualidades que lo caractericen. Jamás empieces por "Es cuando..." Ejemplo: define levadura: Mal: "Es cuando fabricamos vino" Bien: "Es un hongo unicelular que nos sirve para producir vino."

Después

- Guarda los exámenes realizados. Si tienes inmediatamente otro examen, olvídate del que acabas de realizar aunque te saliese fatal. Después trata de ver los errores. Pregunta al profesor...
- Si suspendes... reflexiona sobre tus errores. Corrige con cuidado el examen que te pusieron. Seguro que hay más oportunidades. Si te vienes abajo está todo perdido
- Puedes reclamar. Si no estás conforme con tu nota puedes reclamar. Para lo cual debes conocer bien el procedimiento y estar muy seguro de lo que pides. Pregunta en la secretaría de tu centro de enseñanza. No es lógico reclamar en muchas materias. Sopesa ventajas e inconvenientes.

ANEXO VALORACIÓN DE SESIONES.

Test escala Likert

1. La sesión te ha resultado:
   Interesante……Indiferente
   1……2……3……4……5
2. La sesión te ha parecido:
   Innovadora……Convencional
   1……2……3……4……5
3. La sesión te ha parecido poseer contenido:
   Útil……Inútil
   1……2……3……4……5
4. La sesión te ha parecido:
   Animada……Aburrida
   1……2……3……4……5
5. La sesión te ha parecido que posee contenido:
   Actualizado……Desactualizado
   1……2……3……4……5
6. La sesión te ha parecido:
   Novedosa……Anticuada
   1……2……3……4……5
7. La sesión te ha parecido:
   Motivadora……Que desmotiva
   1……2……3……4……5
8. La sesión te ha parecido:
   Adecuada……Inadecuada
   1……2……3……4……5
9. La sesión te ha parecido:
   Entendible……Ininteligible
   1……2……3……4……5

Cuestionario final de taller

1. ¿Este taller te ha aportado información que desconocías? Si/No
   En caso de responder SÍ, escribid algún tipo de información que te haya aportado
2. ¿El taller te ha ayudado en tu toma de decisiones? Sí/No
   En caso de responder SÍ, escribid en qué aspectos os ha ayudado
3. ¿Este taller ha cumplido tus expectativas? Si/No
   En caso de responder NO, escribid que expectativas no ha cumplido
4. ¿Crees que te ha aportado algo para mejorar tu predisposición al estudio? Si/No
   En caso de responder SÍ, escribid qué creéis que os ha aportado.
5. ¿Te ha servido para estar más tranquilo ante los trámites que hay que hacer para acceder a estudios superiores? Si/No
   En caso de responder NO, escribid porque no os ha ayudado.
6. ¿Has obtenido buena información sobre los itinerarios académicos? Sí/No
   En caso de responder NO, escribid cuál creéis que era la información necesaria
7. ¿Este taller te ha ayudado a estar más implicado y motivado con tu itinerario formativo y profesional futuro? Sí/No.
   En caso de responder NO, escribid por qué.
8. ¿Considero la orientación académico profesional como un aspecto más sobre lo que una persona debe aprender a lo largo su vida? Sí/No
   En caso de responder Sí, escribid por qué.
9. Contestar a) ó b):
   a) En el momento actual deseo recibir más información académico-profesional porque….
   b) En el momento actual no deseo recibir más información académico-profesional porque…

10. Contestar a) ó b):

a) En el momento actual aún no tengo claro que voy a estudiar porque……

b) En el momento actual tengo claro lo que voy a estudiar porque…