

# **TUTORÍA PARA 3º DE LA E.S.O.**



**I.E.S. EL BOHÍO. CURSO 2022-2023**

## ÍNDICE

### **1. ACTIVIDADES PARA INICIAR EL CURSO.**

- 1.1 LA TUTORÍA.
- 1.2 NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA.
- 1.3 LA ELECCIÓN DE DELEGAD@
- 1.4 ¿CÓMO HA EMPEZADO EL CURSO?
- 1.5 TÉCNICAS DE MEMORIA PARA ESTUDIANTES.
- 1.6 PROGRAMA T.E.I. PREVENCIÓN DEL ACOSO ENTRE IGUALES.

### **2. CRECIENDO COMO PERSONAS**

- 2.1. PROGRAMA INSTITUCIONAL “ VOLVEMOS MÁS CERCANOS”
- 2.1. HABILIDADES SOCIALES.
- 2.2. ANOREXIA Y BULIMIA.
- 2.3. CONOCE LOS EFECTOS DEL CANNABIS, NO TE LA JUEGUES. (CHARLA)
- 2.4. TOLERANCIA Y RESPETO

### **3. EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL.**

- 3.1. RELACIONES DE ENAMORAMIENTO.
- 3.2. ¿QUÉ ES EL AMOR?
- 3.3. ¿CÓMO DIGO TE QUIERO?.
- 3.4. AMORES NO CORRESPONDIDOS.
- 3.5. EL DESEO SEXUAL. (CHARLA)
- 3.6. FALSAS CREENCIAS.
- 3.7. ORIENTACIÓN DEL DESEO SEXUAL.

### **4. PARA EL FUTURO.**

- 4.1. ESCALAS DE AUTOEVALUACIÓN.
- 4.2. TOMA DE DECISIONES.

## 1. ACTIVIDADES PARA EL INICIO DE CURSO.



### 1.1.LA TUTORÍA EN TERCERO DE LA ESO

¡Ya estás en tercero de la ESO!. Aunque para algunos de los que estáis leyendo ésto es más apropiado decir ¡otra vez estás en tercero de la ESO!.

La tutoría es la labor que realizan los profesores para orientaros en vuestro proceso educativo. Va más allá de la enseñanza. Se trata de aconsejar y dirigir hacia la consecución de una meta importantísima, vuestra formación como personas.

Aunque es una tarea común de todos vuestros profesores, sin duda la persona que asume mayor responsabilidad en este proceso es vuestro tutor o tutora. Él o ella coordina esta

orientación con el resto de profesores, con el Departamento de Orientación y Jefatura de Estudios, con vuestras familias y, sobre todo, trabaja directamente con vosotros en clase disponiendo de una hora semanal para actividades específicamente tutoriales.

En el departamento de Orientación, contando con la opinión de vuestros profesores y del equipo directivo, hemos seleccionado los temas que consideramos como más adecuados para ser tratados en la tutoría de este año en función de vuestra edad y grado de madurez. Así, hemos seleccionado actividades relacionadas con el funcionamiento de la clase, con la autoestima, con la organización y técnicas de estudio, con el alcohol, etc. Pero quizá el tema más importante que vamos a tratar este curso es LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.

A este tema le vamos a dedicar una parte importante de las sesiones de tutoría del curso. Y esto es así porque consideramos que es fundamental durante la adolescencia recibir una adecuada formación en estos ámbitos para conseguir ciudadanos equilibrados y respetuosos, plenamente integrados en la sociedad y que establezcan relaciones positivas con los demás.

Vuestro tutor o tutora es la persona más cercana para que podáis acudir a ella en busca de consejo y orientación en cualquiera de los temas que os preocupen y tratará de ayudaros dentro de sus posibilidades. Cuando lo considere adecuado, podrá ponerlos en contacto con el Departamento de Orientación o la Jefatura de Estudios si el tema así lo requiere. No dudéis en acudir a los tutores, al orientador o la Jefa de Estudios cuando tengáis algún problema o duda que os agobie. Nosotros estamos aquí para ayudaros.

Recuerda que el horario de tutoría para atención a padres y madres es el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ horas.

Y que para que hablen con el orientador o la jefa de estudios es conveniente pedir cita previa en el teléfono 968519753.

## **1.2. NUESTRAS NORMAS DE CONVIVENCIA.**

**Decreto n.º 16/2016, de 9 de marzo, por el que se establecen las normas de convivencia en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.**

### **Artículo 14. Derechos de los alumnos**

1. Todos los alumnos disfrutarán de los derechos básicos recogidos en el artículo 6.3 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, sin más distinciones que las derivadas de su edad y del nivel que estén cursando, conforme a las normas de convivencia y conducta establecidas por el centro. Los centros favorecerán igualmente el ejercicio del derecho de asociación de los alumnos y facilitarán el derecho de reunión de los mismos reconocidos por los artículos 7 y 8 de la citada ley.

2. Cuando no se respeten los derechos de los alumnos o cuando cualquier miembro de la comunidad educativa impida el efectivo ejercicio de los mismos y, sin perjuicio de la aplicación de los mecanismos de reacción que frente a su vulneración arbitra el presente decreto, el director adoptará las medidas que procedan conforme a lo dispuesto en la legislación vigente, previa audiencia

de los interesados y consulta, en su caso, a otros órganos del centro, dando posterior comunicación al consejo escolar.

### **Artículo 15. Deberes de los alumnos**

1. Conforme a lo dispuesto en el artículo 6.4 de la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, son deberes básicos de los alumnos:

a) Estudiar y esforzarse para conseguir el máximo desarrollo según sus capacidades.

b) Participar en las actividades formativas y, especialmente, en las escolares y complementarias.

c) Seguir las directrices del profesorado.

d) Asistir a clase con puntualidad.

e) Participar y colaborar en la mejora de la convivencia escolar y en la consecución de un adecuado clima de estudio en el centro, respetando el derecho de sus compañeros a la educación y la autoridad y orientaciones del profesorado.

f) Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales, y la dignidad, integridad e intimidad de todos los miembros de la comunidad educativa.

g) Respetar las normas de organización, de conducta y convivencia del centro educativo.

h) Conservar y hacer un buen uso de las instalaciones del centro y materiales didácticos.

2. Todos los alumnos están obligados a respetar al profesor en el ejercicio de sus funciones, a respetar su autoridad, a cumplir las normas y seguir las pautas establecidas por el profesor para hacer

posible la organización del aula, el trabajo sistemático y la mejora del rendimiento



### TITULO III

FALTAS Y MEDIDAS CORRECTORAS. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN

#### Capítulo I

**Clasificación de las conductas contrarias a las normas de convivencia**

**Artículo 28. Conductas contrarias a las normas de convivencia.**

#### Clasificación

Las conductas contrarias a las normas de convivencia se clasifican en faltas leves, graves y muy graves. La tipificación de las mismas, así como de las medidas correctoras correspondientes, deberá figurar en las normas de convivencia y

conducta del centro y se atenderán a lo dispuesto en el presente decreto.

## **Capítulo II**

### **Faltas Leves. Tipificación y medidas correctoras Artículo 29. Tipificación de las faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

Se consideran faltas leves contra las normas de convivencia en el centro las siguientes conductas, cuando por su entidad no llegaran a tener la consideración de faltas graves o muy graves:

- a) Las faltas injustificadas de puntualidad o de asistencia a clase.
- b) Las conductas que puedan impedir o dificultar a sus compañeros el ejercicio del derecho o el cumplimiento del deber del estudio, el comportamiento disruptivo y los actos que perturben el desarrollo normal de las actividades del centro.
- c) La asistencia reiterada a clase sin el material necesario.
- d) No esforzarse por realizar las actividades de aprendizaje indicadas por el profesor.
- e) No trasladar a sus padres o representantes legales la información del centro dirigida a ellos.
- f) El uso, sin autorización, de teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos en las aulas u otras dependencias del centro.
- g) Los actos de indisciplina, desobediencia, incorrección o desconsideración hacia el profesor o demás personal del centro, cuando por su entidad no sean considerados graves.
- h) La desconsideración, insultos o agresiones entre compañeros, cuando por su entidad no sean consideradas graves.



- i) Los daños leves causados en las instalaciones o el material del centro, así como el deterioro de las condiciones de limpieza e higiene del mismo.
- j) Los daños leves causados en los bienes o pertenencias de los miembros de la comunidad educativa, así como la apropiación indebida de material escolar de escaso valor.
- k) La incitación o estímulo a la comisión de una falta leve contra las normas de convivencia del centro.
- l) El incumplimiento de las normas establecidas por el centro en cuanto a indumentaria, higiene, alimentación, horarios y uso de instalaciones y recursos, así como aquellas otras establecidas en sus normas de convivencia y conducta.

**Artículo 30. Medidas correctoras por la comisión de faltas leves contra las normas de convivencia escolar**

1. Las faltas leves contra las normas de convivencia en el centro podrán ser corregidas con hasta dos de las siguientes medidas educativas:

- a) Situar temporalmente al alumno en un lugar determinado dentro del aula o enviarlo al espacio, que, en su caso, pueda tener habilitado el centro en su plan de convivencia.
- b) Realización de actividades de aprendizaje e interiorización de pautas de conductas correctas.
- c) Amonestación por escrito, con posterior comunicación a los representantes legales, en caso de los menores de edad.
- d) Comparecencia inmediata ante la jefatura de estudios o el director del centro.

e) Retirada del teléfono móvil o del dispositivo electrónico que haya sido utilizado por el alumno, de forma no autorizada, que será custodiado en las condiciones establecidas en las normas de funcionamiento del centro hasta que sus padres o representantes legales lo recojan en el mismo.

f) Privación del tiempo de recreo por un periodo máximo de cinco días lectivos. Durante ese tiempo el alumno permanecerá debidamente atendido.

g) Realización en casa de tareas educativas o actividades de carácter académico para el alumno.

h) Realización, dentro de la jornada escolar y durante un máximo de cinco días lectivos, de tareas específicas dirigidas a mejorar las condiciones de limpieza e higiene del centro como fórmula de reparación del daño causado a las dependencias o material del centro, o de cualquier miembro de la comunidad educativa.

i) Realización de un curso o taller de habilidades sociales programado por el centro para aquellos alumnos que requieran esta medida reeducativa.

j) Suspensión del derecho a participar en alguna actividad extraescolar o complementaria que tenga programada el centro, previo informe del profesor encargado de su desarrollo y una vez oído el alumno y sus padres o representantes legales, si es menor de edad.

k) Cambio de grupo por un periodo máximo de cinco días lectivos.

l) Realización de tareas educativas en el aula de convivencia, o en el lugar determinado por el centro en su plan de convivencia, durante un máximo de cinco días lectivos.

m) Realización, fuera del horario lectivo y durante un máximo de cinco días, de una tarea o un servicio a la comunidad educativa como fórmula de reparación del daño causado. Esta medida deberá comunicarse previamente a los padres o representantes legales en el caso del alumnado menor de edad.

2. Conforme a lo dispuesto en el artículo 132 f) de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, las faltas leves contra las normas de convivencia serán corregidas por el director que, de acuerdo con lo dispuesto en las normas de convivencia y conducta del centro, podrá delegar en las personas que se indican a continuación:

a) Los profesores, oído el alumno, y dando cuenta al tutor y a jefatura de estudios, para la imposición de las medidas previstas en las letras a), b), c), d), e) y f) del número anterior.

b) El tutor, tras oír al alumno, a la persona que, en su caso, haya presenciado los hechos, y dando cuenta a jefatura de estudios, para la imposición de las mismas medidas que el profesor, y además, para las previstas en las letras g) y h) del número anterior.

c) El jefe de estudios, tras oír al alumno y su profesor o tutor, para la imposición de las mismas medidas que el profesor y el tutor, y además, para las previstas en las letras i), j), k), l) y m) del número anterior.

### **Artículo 31. Ejecutividad y comunicación de las medidas correctoras**

1. Las decisiones de adoptar medidas correctoras por la comisión de faltas leves contra las normas de convivencia, conforme a lo dispuesto en el artículo 124.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, serán inmediatamente ejecutivas.

2. La imposición de las medidas correctoras previstas en el artículo anterior deberá ser comunicada por escrito al alumno, y en caso que este sea menor de edad, también a sus padres o representantes legales. El traslado a los padres o representantes legales de la comunicación se podrá realizar mediante la entrega personal al alumno de la misma, que deberá firmar un recibí y devolverla firmada por sus padres o representantes legales el día lectivo siguiente al de su entrega.

Cuando en función de las características o la edad del alumno se considere necesario, se podrá contactar, además, con los padres o representantes legales por cualquier otro medio con el fin de asegurar la recepción de la comunicación por los mismos.

## **Capítulo II**

### **Faltas Graves. Tipificación y medidas correctoras**

#### **Artículo 32. Tipificación de las faltas graves contra las normas de convivencia escolar**

1. Se consideran faltas graves contra las normas de convivencia en el centro las siguientes conductas, cuando por su entidad no llegaran a tener la consideración de faltas muy graves:

a) La comisión de una falta leve tras haber sido corregido el alumno durante el curso por la comisión de tres faltas leves.

b) El incumplimiento de la medida correctora adoptada ante la comisión de faltas leves contra las normas de convivencia, salvo que el incumplimiento se deba a causas ajenas al propio alumno, o, en su caso, la negativa a cumplir los acuerdos alcanzados en el proceso de mediación escolar o en los contratos de convivencia.

c) La grabación o difusión, sin autorización, a través de teléfonos móviles o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático, de imágenes o comentarios que guarden relación con la vida escolar.

d) Los actos graves de indisciplina, incorrección o desconsideración, injuria u ofensa contra el personal del centro o encargado de las actividades extraescolares o servicios complementarios.

e) Las amenazas, insultos o actos violentos entre compañeros que no causen un daño grave.

f) Los actos de falta de respeto, amenazas, insultos, coacciones o agresión cometidos contra el profesorado, cuando por su entidad y circunstancias no sean considerados como muy graves, así como aquellos que pudieran causar grave perjuicio a la integridad, dignidad o a la salud personal de cualquier miembro de la comunidad educativa.

g) Copiar en los exámenes, trabajos o pruebas de evaluación, consultando o plagiando los trabajos o ejercicios de otros alumnos, u obteniendo, en el caso de los exámenes y pruebas de evaluación, información de libros de texto, apuntes o dispositivos electrónicos o telemáticos.

h) La suplantación de personalidad en actos de la vida académica y la falsificación o sustracción de pruebas de evaluación, documentos académicos, boletines de calificaciones o cualquier otro documento de notificación a los padres o representantes legales, en el caso de alumnos menores de edad.

i) El acceso indebido o sin autorización a ficheros, documentación y dependencias del centro.

j) Los daños graves causados en los documentos, locales o materiales del centro, transporte escolar, instalaciones donde se desarrollen actividades complementarias o extraescolares, o en los bienes de otros miembros de la comunidad educativa, así como la sustracción de los mismos.

k) Las actuaciones perjudiciales para la salud y la integridad personal de los miembros de la comunidad educativa, así como la introducción en el centro de objetos peligrosos.

l) El consumo dentro del recinto del centro, en los alrededores o en el desarrollo de actividades complementarias o extraescolares de alcohol, drogas y de cualquier tipo de sustancias perjudiciales para la salud.

m) Las conductas tipificadas como leves contra las normas de convivencia del centro, recogidas en el artículo 29, si concurren circunstancias de colectividad o publicidad intencionada por cualquier medio.

n) La incitación o el estímulo a la comisión de una falta grave contra las normas de convivencia.

2. En el supuesto previsto en la letra c) y g) del apartado anterior se procederá a la retirada del teléfono móvil, o dispositivo electrónico o similar que haya sido utilizado por el alumno para grabar, difundir las imágenes o copiar, que le será devuelto según el procedimiento establecido en el plan de convivencia del centro.

3. En el supuesto de lo previsto en la letra g) del apartado 1 de este artículo el alumno que copie o plagie podrá ser corregido con alguna de las medidas previstas para las faltas leves o graves previstas en este decreto, sin perjuicio de las consecuencias académicas que, conforme a la normativa correspondiente en

materia de evaluación, puedan derivarse de la anulación, total o parcial, del trabajo, examen o prueba de evaluación en que haya sido sorprendido copiando.

### **Artículo 33. Medidas correctoras por la comisión de faltas graves contra las normas de convivencia escolar**

1. Las faltas graves contra las normas de convivencia en el centro podrán ser corregidas, con alguna de las medidas previstas para las faltas leves, o con una de las siguientes medidas educativas:

a) Cambio de grupo por un periodo máximo de quince días lectivos.

b) Realización de tareas educativas en el aula de convivencia del centro, o en su defecto en el lugar que se determine, durante un máximo de quince días lectivos.

c) Realización, fuera del horario lectivo y durante un máximo de quince días, de una tarea o un servicio a la comunidad educativa como fórmula de reparación del daño causado. Esta medida deberá comunicarse previamente a los padres o representantes legales en el caso del alumnado menor de edad.

d) Suspensión del derecho a participar en determinadas actividades extraescolares o complementarias que tenga programada el centro en los tres meses siguientes a la comisión de la falta grave contra las normas de convivencia.

e) Suspensión del derecho a la utilización del transporte escolar del centro durante un periodo máximo de quince días lectivos, cuando la conducta contraria haya sido cometida en el transporte escolar, siempre que en función de la edad o de la existencia de transporte público alternativo el alumno no se viera imposibilitado de acudir al centro.

f) Suspensión del derecho de asistencia a determinadas clases por un periodo máximo de quince días lectivos. Durante la impartición de estas clases el alumno deberá permanecer en el centro efectuando los trabajos académicos que se le encomienden, por parte del profesorado responsable del área, materia o módulo afectado, para evitar la interrupción en el proceso formativo. El jefe de estudios organizará la atención al alumno al que le haya sido impuesta esta medida correctora, según lo dispuesto en las normas de funcionamiento.

g) Suspensión del derecho de asistencia al centro durante un periodo comprendido entre uno y quince días lectivos. Durante el tiempo que dure la suspensión, el alumno deberá realizar los trabajos académicos que determine el equipo docente de su grupo de referencia, para evitar la interrupción en el proceso formativo. Las normas de convivencia y conducta del centro determinarán los mecanismos que posibiliten un adecuado seguimiento de dicho proceso, especificando el horario de visitas al centro del alumno y garantizando siempre el derecho del alumno a realizar las pruebas de evaluación o exámenes que se lleven a cabo durante los días que dure la suspensión.

2. El director impondrá las medidas correctoras previstas en el apartado anterior, amparado en la competencia que le atribuye el artículo 132.f) de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, pudiendo delegar en el jefe de estudios la imposición de las medidas correctoras previstas en las letras a), b), c) y d) del mismo.

3. Para la aplicación de las medidas correctoras por faltas graves contra las normas de convivencia se seguirá el procedimiento establecido en el capítulo IV del título III.



## Capítulo III

### Faltas muy graves. Tipificación y medidas correctoras

#### Artículo 34. Tipificación de las faltas muy graves contra las normas de convivencia escolar

Se consideran faltas muy graves contra las normas de convivencia en el centro las siguientes conductas:

- a) La comisión de una falta grave tras haber sido corregido el alumno durante el curso por la comisión de dos faltas graves.
- b) El incumplimiento de la medida correctora adoptada ante la comisión de faltas graves contra las normas de convivencia, salvo que el incumplimiento se deba a causas ajenas al propio alumno.
- c) Las amenazas, insultos y agresiones o actos violentos entre compañeros que causen un daño grave, así como los actos que atenten gravemente contra la integridad, intimidad o dignidad de los compañeros o demás miembros de la comunidad educativa.
- d) Los actos graves de agresión, insultos, amenazas o actitudes desafiantes cometidos hacia los profesores y demás personal del centro, así como el acoso físico o moral, realizado por cualquier vía o medio, contra los miembros de la comunidad educativa.
- e) Las vejaciones, humillaciones, discriminaciones u ofensas muy graves contra cualquier miembro de la comunidad educativa, que tengan como origen o consecuencia una discriminación o acoso basado en el sexo, orientación o identidad sexual, o un origen racial, étnico, religioso, de creencias o de discapacidad, o que se realicen contra el alumnado más vulnerable por sus características personales, sociales o educativas

f) La grabación, publicidad o difusión, a través de teléfono móvil o de cualquier otro medio, soporte o dispositivo electrónico o telemático, de agresiones, actos que tengan un componente sexual, humillaciones o actos violentos, que guarden relación con la vida escolar o que atenten contra la intimidad, el honor, la integridad o dignidad de algún miembro de la comunidad educativa.

g) Los daños muy graves causados en los documentos, locales o materiales del centro, transporte escolar, instalaciones donde se desarrollen actividades complementarias o extraescolares, o en los bienes de otros miembros de la comunidad educativa.

h) La venta en el centro de sustancias perjudiciales para la salud, o la incitación de su consumo a otros alumnos, así como la incitación al uso de objetos peligrosos para la integridad personal de los miembros de la comunidad educativa.

i) La posesión o venta de sustancias estupefacientes.

### **Artículo 35. Medidas correctoras por la comisión de faltas muy graves contra las normas de convivencia escolar**

1. Las faltas muy graves contra las normas de convivencia y conducta en el centro podrán ser corregidas, con alguna de las medidas previstas para las faltas leves y graves, o con una de las siguientes medidas correctoras:

a) Suspensión del derecho de asistencia al centro durante un periodo comprendido entre dieciséis y treinta días lectivos. Durante el tiempo que dure la suspensión, el alumno deberá

realizar los trabajos académicos que determine el profesorado que le imparte docencia, para evitar la interrupción en el proceso formativo. Las normas de convivencia y conducta del centro determinarán los mecanismos que posibiliten un adecuado seguimiento de dicho proceso, especificando el horario de visitas al centro del alumno y garantizando siempre el derecho del alumno a realizar las pruebas de evaluación o exámenes que se lleven a cabo durante los días que dure la suspensión.

b) Suspensión del derecho a la utilización del transporte escolar del centro durante todo el curso académico, cuando la conducta contraria haya sido cometida en el transporte escolar, siempre que en función de la edad o de la existencia de transporte público alternativo el alumno no se viera imposibilitado

de acudir al centro.

c) Suspensión del derecho a participar en actividades extraescolares o complementarias durante todo el curso académico.

d) Cambio de centro, cuando se trate de un alumno de enseñanza obligatoria.

e) Expulsión del centro.

2. De conformidad con lo establecido en el artículo 124.2, tercer párrafo de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, la conducta tipificada en el artículo

34, letra e) llevará asociada, como medida correctora la expulsión, temporal o definitiva, del centro.

3. La medida correctora de expulsión o cambio de centro, se acordará con carácter excepcional, una vez agotadas todas las

medidas adoptadas para el alumno en aplicación del plan de convivencia del centro, o cuando concurren circunstancias que la hagan necesaria. El director del centro deberá exponer las razones que, a su juicio, justifican o exigen que el alumno sea trasladado o expulsado del mismo y motivar, en su resolución, la necesidad de la medida.

4. Cuando se imponga la medida de expulsión o cambio de centro a un alumno de enseñanza obligatoria, la comisión de escolarización correspondiente procurará al mismo un puesto escolar en otro centro docente. En el supuesto de que un alumno haya sido corregido con la medida de cambio o expulsión del centro, no se volverá a escolarizar en el mismo centro o centros en los que se le aplicó esta medida en el plazo de los doce meses siguientes a su aplicación.

5. Cuando el alumno cambie voluntariamente de centro antes del cumplimiento de la medida correctora que le haya sido impuesta, deberá terminar de cumplir la misma en el nuevo centro, salvo que la medida correctora impuesta fuera el cambio de centro. A tal fin se acompañará, con los documentos básicos de evaluación, un informe con las medidas educativas que estén pendientes de cumplir, salvaguardando los datos del alumno que exijan confidencialidad o sean objeto de privacidad o protección.

## **Capítulo IV**

### **Procedimiento por faltas graves y muy graves**

#### **Artículo 36. Procedimiento por hechos constatados por un profesor**

1. Para la imposición de las medidas correctoras por faltas graves y muy graves contra las normas de convivencia, cuando el profesor

que haya estado presente durante su comisión constate en su informe la autoría y veracidad de los hechos, el director, o el jefe de estudios cuando tenga delegada esta competencia, impondrá la medida correctora correspondiente con arreglo al procedimiento establecido en el presente artículo.

2. El profesor que haya estado presente durante la comisión de conductas contrarias a las normas de convivencia, en el plazo de los dos días lectivos siguientes entregará en la jefatura de estudios un informe en el que describirá detalladamente los hechos, las personas que hayan intervenido en su realización, el lugar y las circunstancias en que se han producido, así como los testigos, que en su caso, los hayan presenciado.

3. El director designará como instructor a un profesor, preferentemente un jefe de estudios, y lo comunicará al alumno y a sus padres o representantes legales, cuando sea menor de edad, a efectos de lo dispuesto en el artículo 46.

4. El instructor designado, a la vista del informe del profesor, elaborado conforme a lo dispuesto en el apartado 2, y en caso de estimarse necesario, de las nuevas pruebas practicadas, redactará la propuesta de resolución, que se comunicará al alumno, y si es menor de edad también a sus padres o representantes legales, conteniendo los hechos que se le imputan, la tipificación de los mismos con arreglo a lo establecido en este decreto, las circunstancias paliativas o acentuantes, si las hubiere y las medidas correctoras que se podrían imponer, concediéndoles un plazo de dos días lectivos para formular alegaciones y proponer aquellos medios de prueba que en el ejercicio de su derecho de defensa considere oportuno para tratar de desvirtuar la presunción de veracidad de los hechos que impugna. Dichas alegaciones podrán

formularse por escrito o mediante comparecencia personal en el centro, de la que se levantará acta, en su caso.

Cuando el alumno autor de los hechos reconozca su responsabilidad se hará constar y firmará su conformidad, debiendo realizarse, dicho reconocimiento para que tenga valor probatorio, en presencia de sus padres o representantes legales, cuando sea menor de edad

5. El director, o el jefe de estudios cuando tenga delegada la competencia para imponer las medidas previstas en las letras a), b), c) y d) del artículo 33, a la vista del informe del profesor y de las alegaciones presentadas, en su caso, por el alumno o sus padres o representantes legales, tomará la decisión, detallando en su resolución los hechos probados, la calificación de los mismos, las circunstancias paliativas o acentuantes, si las hubiere, y la medida correctora que proceda aplicar.

### **Artículo 37. Procedimiento por faltas graves y muy graves ante hechos no constatados por un profesor**

1. Cuando los hechos no se puedan constatar con el informe de un profesor que haya estado presente durante su comisión, para la imposición de las medidas correctoras por faltas graves o muy graves contra las normas de convivencia el director ordenará la incoación de un expediente y designará un instructor, que en el caso de faltas graves será preferentemente el tutor. La incoación del expediente y la designación del instructor se comunicará al alumno, y a sus padres o representantes legales cuando sea menor de edad, a efectos de lo dispuesto en el artículo 46.

2. El tutor, o el profesor designado, iniciará las actuaciones conducentes al esclarecimiento de los hechos mediante la declaración de testigos y la práctica de cuantas diligencias se

estimen oportunas. Cuando el alumno autor de los hechos reconozca su responsabilidad se hará constar y firmará su conformidad, debiendo realizarse, dicho reconocimiento para que tenga valor probatorio, en presencia de sus padres o representantes legales, cuando sea menor de edad.

3. Concluida la instrucción del expediente, cuyo plazo, en función de las pruebas practicadas no podrá exceder de diez días lectivos, el instructor formulará la propuesta de resolución, que deberá contener una descripción detallada de los hechos o conductas probadas que se imputan al alumno; la tipificación de los mismos con arreglo a lo establecido en este decreto; las circunstancias paliativas o acentuantes, si las hubiere, y la medida correctora que se propone.

4. Cuando se trate de faltas graves o muy graves el instructor concederá el trámite de audiencia al alumno y, si es menor, también a sus padres o representantes legales, para comunicarles la propuesta de resolución y el plazo de diez días lectivos de que dispone para alegar y proponer aquellos medios de prueba que considere oportuno. Dichas alegaciones y pruebas propuestas se podrán formular por escrito o mediante comparecencia personal en el centro, de la que se levantará acta, en su caso.

5. La conformidad y renuncia a dichos plazos, deberá formalizarse por escrito.

6. Transcurrido el plazo de alegaciones el instructor elevará al director el expediente completo, incluyendo la propuesta de resolución y todas las alegaciones que se hubieran formulado. El director, o el jefe de estudios cuando tenga delegada la competencia para imponer las medidas previstas para las faltas graves en las letras a), b), c) y d) del artículo 33 adoptará la

resolución y notificará la misma de acuerdo con lo previsto en el artículo 42.

7. La resolución contendrá los hechos o conductas probados que se imputan al alumno; la calificación de los mismos con arreglo a lo establecido en este decreto; las circunstancias paliativas o acentuantes, si las hubiere; los fundamentos jurídicos en que se base la medida correctora impuesta; el contenido de la misma, y su fecha de efectos.

**Actividad práctica:** Realizar un rol-playing sobre un supuesto en el que :

- Un alumno ha sido sorprendido fumando oculto en el patio.
- Una alumna está recibiendo insultos y amenazas en su móvil por parte de un grupo de compañeras.
- Un grupo de alumnos están pasando por el móvil imágenes en las que se ridiculiza a un alumno con necesidades educativas especiales.



### 1.3. LA ELECCIÓN DE DELEGAD@



#### Objetivos:

- 1.- *Habituara los alumnos a participar de forma democrática y responsable.*
- 2.- *Que el grupo valore las funciones básicas que debe cumplir el Delegado.*
- 3.- *Reconocer la importancia de elegir un Delegado responsable y competente.*

#### Esquema - guía para el desarrollo de la sesión:

*1º Una vez introducido el tema los alumnos intervendrán individualmente explicando las funciones que consideran tiene que realizar el Delegado de la clase. Esas funciones serán recogidas en la pizarra por parte del tutor/a realizando un listado de las mismas.*

*2º Leer y debatir el documento: "Elegir delegado/a. Piensa....reflexiona...elige bien..."*

*3º Presentación de candidatos y, si se quiere, defensa de sus candidaturas.*

*4º Constitución de la mesa: será presidida por el tutor y actuarán como Secretario el alumno más joven y como Vocal, el mayor.*

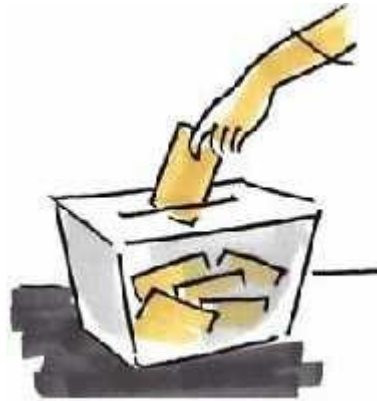
*5º Votación:*

- En la papeleta se escribe un solo nombre.*
- El secretario de la mesa irá citando a cada alumno por orden alfabético para que deposite su voto.*
- Terminada la votación y escrutinio de votos, el alumno que alcance el número de votos superior al 50% de los votos emitidos, será nombrado Delegado y el que le siga en número será designado Subdelegado.*
- Si en la primera votación ningún alumno alcanza dicho porcentaje se efectuará una segunda votación entre los cinco alumnos más votados. Tras ésta, se procederá a la designación de Delegado y Subdelegado.*
- Complimentar el acta (modelo que se adjunta) para entregarla al Jefe de Estudios.*

*Material que se adjunta:*

- Documento: "Elegir delegado/a. Piensa....reflexiona...elige bien..."*
- Modelo de acta.*

## Piensa...reflexiona...elige bien



EL DELEGADO DE GRUPO DEBE:

Funciones:

- a. Asistir a las reuniones de la Junta de Delegados y participar en sus deliberaciones.
- b. Exponer a los órganos de gobierno y de coordinación docente las sugerencias y reclamaciones del grupo al que representan.
- c. Fomentar la convivencia entre los alumnos y alumnas del grupo.
- d. Colaborar con el Tutor y con el Equipo Educativo en los temas que afecten al funcionamiento del grupo de alumnos.
- e. Colaborar con el profesorado y con los órganos de gobierno del instituto para el buen funcionamiento del mismo.
- f. Fomentar la adecuada utilización del material y de las instalaciones del instituto.
- g. Participar en las sesiones de evaluación en la forma que establezca el Reglamento de organización y Funcionamiento.
- h. Todas aquellas funciones que establezca el Reglamento de Organización y Funcionamiento.

- Parte de asistencia: El Delegado es el responsable del parte de asistencia (libro de clase) de los alumnos y alumnas del grupo. El parte será recogido a comienzo de la mañana en la Conserjería del Instituto y entregado en el mismo lugar al final de la mañana.

#### EL DELEGADO DEBE SER.

- Una persona seria y responsable.
- Una persona que sea aceptada por todo el grupo.
- Una persona que respeta a todos y se haga respetar.
- Una persona con iniciativas.
- Una persona firme en la defensa de los intereses de los compañeros.

#### EL DELEGADO TIENE DERECHO A :

- Ser oído por los Órganos de Gobierno del Centro en los asuntos que así lo requieran.
- Recibir información de lo acordado en las sesiones de evaluación, reuniones de Junta de Delegados, Consejo Escolar, etc...
- No ser sancionados por el ejercicio de sus funciones.
- Revocados, previo informe razonado dirigido al tutor, la mayoría absoluta.
- Derecho a dimitir por razones justificadas.



#### **1.4.¿CÓMO HE EMPEZADO EL CURSO?**

Como sabes, este curso es muy importante y en él debes esforzarte al máximo para conseguir un buen rendimiento, y aún más si en el curso anterior te descuidaste. Siempre cuesta adaptarse al nuevo ritmo, pero es necesario hacerlo, ya que los días pasan y muy pronto llegará la primera evaluación. Para analizar cómo hemos iniciado el curso, si estamos trabajando lo suficiente y si se han puesto los medios necesarios para que funcione, trata de responder con sinceridad a este cuestionario. Ten en cuenta que lo haces sólo para determinar los aspectos que debes mejorar para tener un mayor éxito en tu trabajo de estudiante. Nadie, salvo tú, te va a pedir cuentas.

Rellena este cuestionario:

4- Siempre

3-Muchas veces

2-A veces

1-Nunca

	Lengua	Geografía e Historia	Matemáticas	Biología y Geología	Física y Química	Primera Lengua	Educación Física	Religión/Valores	Música	Tecnología	libre configuración
1 Llevas diariamente el material necesario											
2 Haces las actividades que se mandan en clase											
3 Solicitas ayuda cuando la necesitas											
4 Estás atento en la clase											
5 Finalizas los trabajos en el tiempo calculado											
6 Repasas en casa el trabajo realizado en clase											
7 Anotas o subrayas lo que dice el profesor/a											
8 Elaboras esquemas, cuadros, etc de todo lo que estudias											
9 Consigues concentrarte a la hora de estudiar											
10 Estudias de memoria cosas que no entiendes											
11 Consultas el diccionario cuando no entiendes alguna cosa											

12	Tienes el cuaderno bien organizado											
13	Conoces lo que es verdaderamente importante estudiar en cada tema											
14	Entiendes el lenguaje de los libros y apuntes											
15	Encuentras oportunidades suficientes para preguntar al profesor											
16	Repasas con alguna frecuencia los contenidos más importantes											
17	Dedicas más tiempo a trabajar sobre los aspectos más importantes del área											
18	Las tareas para casa las puedes realizar casi siempre sin ayuda											
19	Muestras interés por aprender los contenidos de la asignatura											
20	Te ofreces como voluntario/a en clase para responder preguntas o ejercicios											

• Haz un pronóstico de la calificación que podrías obtener en cada área





## 1.5. TÉCNICAS DE MEMORIA PARA ESTUDIANTES



### DIEZ RAZONES PARA UTILIZAR TÉCNICAS DE MEMORIA

1. Funcionan
2. Vemos los resultados positivos desde el primer día
3. Ahorramos tiempo y esfuerzo
4. Nos resultará mucho más fácil recordar la información en el examen
5. Nos ayudan a organizar la información y así la entendemos mejor
6. Tenemos demasiado material y no sirven los métodos "tradicionales" que estamos utilizando
7. Obtendremos mejores notas en la "reválida", facilitando el ingreso en la carrera que nos interesa
8. Aumentan nuestra autoestima y nuestra motivación en los estudios
9. Eliminan la ansiedad durante el estudio y en el momento del examen, porque tenemos mejor controlado el material
10. Nos ayudan a mejorar nuestra capacidad mental general.

## REGLAS SENCILLAS

A veces, la mejor forma de memorizar conceptos es buscar una regla que los relacione de un modo sencillo para que podamos asociarlo sin errores.

Veamos un ejemplo:

Los Anticiclones son zonas con Altas Presiones y las Borrascas son zonas con Bajas presiones Se ve fácilmente que los conceptos relacionados comienzan por la misma letra:

**Anticiclones:** **A**ltas presiones .

**Borrascas:** **B**ajas presiones

## ACRÓNIMOS

Los acrónimos o siglas son palabras formadas por las letras, símbolos o sílabas iniciales de los conceptos que tenemos que memorizar:

Los bioelementos primarios, que forman el 95% de los seres vivos son estos:

Carbono

Hidrógeno

Oxígeno

Nitrógeno

Fósforo

Azufre

Podemos formar un acrónimo formado por los símbolos de estos elementos para recordarlos:

CHONPS

También para recordar las cuatro fases del proceso de división celular, o mitosis:

Profase

Metafase

Anafase

Telofase

Con las sílabas iniciales creamos un acrónimo para recordarlas mucho mejor:

ProMeATe

## FRASES DE MEMORIA

Las frases de memoria son pequeñas frases que de formas diferentes recogen la información que hemos de memorizar.

Las 8 provincias andaluzas pueden recordarse con la siguiente frase de memoria:

Coja uva seca, gran alma

En esta frase, tenemos apuntadas las provincias por contener las iniciales o parecido fonético:

Co: Córdoba

Ja: Jaén

Uva: Huelva

Se: Sevilla

Ca: Cádiz

Gran: Granada

Al: Almería

Ma: Málaga

## HISTORIAS

Es más sencillo memorizar conceptos cuando existe un vínculo entre ellos.

Este vínculo, si no existe, lo podemos crear nosotros inventando una historia que los contenga. Si la historia es divertida o extraña, la recordaremos mucho mejor.

Las categorías biológicas de clasificación de los seres vivos son siete:

Reino

Tipo

Clase

Orden

Familia

Género

Especie

Vamos a inventar una historia con estas palabras ordenadas:

A un **Reino** lejano llegó un día un **Tipo** muy peculiar que vestía de amarillo limón. Se fue directo a la escuela y entró en una **Clase** de matemáticas y empezó a colocar a los alumnos en **Orden** de altura,

desde los más altos hasta los más pequeños. Después fue a hablar con el director de la escuela, que también vestía de amarillo limón, y le dijo que pertenecía a su **Familia**, descendientes de un **General** con bigote y barba que había ido a la guerra y no volvió porque no le gustaba cómo su madre cocinaba el pollo con demasiadas **Especias**.

## POESÍAS

Del mismo modo que organizamos conceptos en una historia para poder recordarlos, podemos inventarnos una poesía que además de relacionarlos entre sí tiene ritmo y rima que facilitan su memoria.

Los cinco reinos en los que se clasifican todos los seres vivos son:

Monera                      Hongos

Animales                  Protista

Plantas

Veamos esta poesía:

Los Reinos de Seres Vivos  
juntos son cinco en total:  
Monera son las bacterias  
sencillas no pueden ser más.  
Animales conocemos  
Plantas no vas a olvidar.  
El cuarto Reino de los Hongos  
alguno te habrás comido ya  
Y el último de los Reinos  
Protista se va a llamar

## CÓDIGO NUMÉRICO

Es más sencillo memorizar palabras que números.

Cuando tengamos que memorizar números de cualquier tipo, los convertiremos en letras utilizando un sencillo código de transformación y formaremos palabras que empiecen por estas letras.

El código que utilizaremos es este:

### NÚMERO LETRAS

0	A,B
1	C,D
2	E,F
3	G,H
4	I, J
5	K, L
6	M,N,Ñ
7	O,P,Q
8	R,S,T
9	U,V,W

Si queremos aprender la fecha del descubrimiento de América, 1492, transformamos los números en letras y formamos una frase:

1: c, d

4: i, j

9: u,v,w

2: e, f

La frase podría ser: Colón iba volando y fumando

Y las letras iniciales de cada palabra juntas recogen el número que queríamos memorizar.

La altura del Teide, el pico más alto de España, es de 3.718 metros.

Utilizando el código numérico:

3: g, h

7: o, p

1: c, d

8: r, s, t

Podemos usar la siguiente frase:

El gran pico en Canarias reina.

## LA CASA

La técnica de la casa es muy sencilla aunque al mismo tiempo muy potente.

Consiste en utilizar las habitaciones de nuestra casa para "colocar" los diferentes conceptos que tenemos que memorizar. Para recordarlos posteriormente, haremos un recorrido imaginario por estas habitaciones y "recogeremos" los conceptos que hemos situado en ellas.

Veamos un ejemplo aplicando esta técnica a las cinco capas de la ATMÓSFERA:

TROPOSFERA

ESTRATOSFERA

MESOSFERA

TERMOSFERA

EXOSFERA

Para ello, utilizaremos palabras muy semejantes a los nombres de las diferentes capas, lo cual nos facilitará la tarea de unir los conceptos con las habitaciones:

- En el recibidor de nuestra casa, un TOPO se ha instalado y ha llenado el suelo de agujeros y montículos de tierra.
- En el baño, la ESTANTERÍA que contiene todos los perfumes se ha descolgado y ha caído al suelo.
- En el comedor, la MESA ha sido pintada por mi hermano pequeño con muchos colores.
- En la cocina, mi padre se ha preparado un TERMO con café para llevárselo al trabajo.

- Finalmente, en mi habitación, sobre la mesa de estudio se encuentra un FLEXO, iluminando los apuntes que tengo que estudiar

De este modo, hemos colocado cada uno de los conceptos de modo imaginativo en cada una de las habitaciones, ayudándonos a recordarlos posteriormente.

## **LA FAMILIA**

La técnica de la familia consiste en relacionar los conceptos que tenemos que memorizar con algunos de nuestros familiares, buscando una imagen original o divertida para establecer y fijar esa unión.

Vamos a utilizar esta técnica para recordar los diferentes tipos de residuos:

Agrícolas

Forestales

Ganaderos

Industriales

Radiactivos

Sanitarios

Urbanos (RSU)

Para ello imaginamos a nuestros familiares disfrazados o realizando actividades relacionadas con estos conceptos:

- Mi abuelo con una azada cavando en el huerto (agrícolas)
- Mi abuela con una sierra cortando troncos de árboles (forestales)
- Mi padre echando de comer paja a las vacas (ganaderos)
- Mi madre, con un mono azul de trabajo, arreglando unas máquinas que pierden aceite (industriales)
- Mi tío, como Homer Simpson, controlando la seguridad de una central nuclear (radiactivos)
- Mi tía, vestida de médica, operando en un quirófano (sanitarios)
- Mi hermano, trabajando de basurero recogiendo los contenedores (urbanos)

De este modo, cuando tengamos que recordar los tipos de residuos, sólo tendremos que hacer un repaso mental de nuestra familia y vendrán a nuestra memoria las uniones que hemos preparado previamente.

Fuente:[www.memoriaestudiantes.com](http://www.memoriaestudiantes.com)

Guillermo Antón Pardo Técnicas de memoria para estudiantes  
COPYLEFT.

**Realiza ahora tú un ejemplo de cada clase con datos que tengas que estudiar o memorizar:**

**ACRONIMOS:**

**FRASES DE MEMORIA:**

**HISTORIAS:**

**POESÍA:**

**CÓDIGO NUMÉRICO:**

**LA CASA:**

**LA FAMILIA:**



## 2.CRECIENDO COMO PERSONAS.



### 2.1 Habilidades Sociales.

Las habilidades sociales son las conductas que manifestamos en situaciones de relación con otras personas, en las que expresas tus sentimientos, tus actitudes, tus ideas u opiniones, tus derechos; respetando el derecho que tienen también los demás a expresar lo mismo.

Estas conductas socialmente habilidosas contribuyen a prever conflictos, a evitarlos y a solucionarlos cuando se presentan.

Es necesario aprender a ser competentes en aquellas situaciones en las que se dan relaciones interpersonales, por ejemplo en las conversaciones, al pedir favores o cambio de conducta a otras personas, a aceptar o rechazar críticas, expresar quejas, hacer cumplidos, trabajar en equipo o en situaciones de conflicto o enfrentamiento.

Existen tres clases de conductas o estilos de actuar en las relaciones sociales: La conducta ASERTIVA, la conducta no asertiva o PASIVA y la conducta AGRESIVA. La conducta deseable es la

asertiva, porque te permite defender tus derechos o tus posturas respetando al otro y a ti mismo. Sin embargo, la conducta pasiva supone ceder en tus planteamientos para no crear conflicto y así, después te sientes mal por no haber sabido defender tus ideas. La conducta agresiva tampoco es deseable, porque “pierdes los papeles” y te lleva a comportarte de forma que también terminas por sentirte mal.

Como la mayoría de las conductas que realizamos, la comunicación interpersonal se aprende, y tú puedes aprender a ser asertivo.

### **Ficha: LA ASERTIVIDAD.**

#### **¿Qué harías? (asertividad)**

Comentar y razonar cuál es el comportamiento más adecuado para comportarse de manera asertiva en cada una de las situaciones que se plantean. Ser asertivo implica tener la habilidad de expresar nuestros deseos y sentimientos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin ser agresivos contra los demás

#### **Situación 1: La merienda**

*Un amigo acaba llega a merendar a tu casa, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:*

1. **CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si tal cosa y decirle:  
*“¡Entra!, la merienda está en la mesa”.*
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** *Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que te invito.*

3. **CONDUCTA ASERTIVA.** *He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).*

## **Situación 2: Los deberes**

*Un compañero de clase te da constantemente sus deberes para que se los hagas. Decides terminar con esta situación. Puedes crear la situación preguntándole cómo lleva su trabajo o esperar a que él o ella la cree cuando te pida otra vez a le ayudes haciéndole algo. Las alternativas podrían ser:*

1. **CONDUCTA PASIVA.** *Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.*
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** *Olvídalo. Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.*
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** *Muy frecuentemente me pides que te ayude para hacer los deberes porque no te da tiempo o porque no quieres o no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer, además de mis deberes, el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).*

## **Situación 3: La caja de chocolatinas**

*Vas a una tienda a comprar chocolatinas. Cuando el dependiente trae lo que has pedido, te das cuenta de que la caja está rota y te planteas si otra persona haya podido abrir la caja. Las alternativas podrían ser:*

1. **CONDUCTA PASIVA.** No decir nada y comprar la caja que te da aunque a disgusto.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Armar un gran escándalo en el local y decir al dependiente que como está rota está intentando engañarle y que nunca volverá.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Decirle al dependiente, sonriendo y mirándole a la cara que, por favor, le cambie la caja porque está abierta.

Podéis comentar en clase otros casos parecidos que os hayan sucedido, cómo los resolvisteis y cómo os gustaría haberlos resuelto.

## 2.2. Anorexia y Bulimia.

<b>LA ANOREXIA NERVIOSA Y LA BULIMIA</b>
--

**Adaptado del Material de “Forma Joven”**

**La verdadera historia de Mirella, la niña que no quería ser ella**

**Mirella juega y juega en su habitación con un oso y un balón.**

**De pronto su cuerpo cambió, ya no era una niña ¡qué desolación!**

**Mirella quería ser como esa y como aquella (delgada y bella)**

**Se preparó para la ocasión y el espejo (o su ojo) la engañó,**

**Se ve gorda ¡qué desilusión!**

**Se propuso no comer, enamorar a Miguel, ser una chica diez.**

**Mirella ahora no es Mirella, ni es diez, ni es bella.**

**Sola y desolada, Mirella pide volver a ser ella.**



### **¿Qué son los trastornos de la alimentación?**

<https://www.youtube.com/watch?v=uBEh9CsgvQM>

Son comportamientos o **conductas extrañas y anormales para alimentarse**, elegidas de forma voluntaria con el único fin de adelgazar, debido a una gran insatisfacción con el cuerpo y a un **temor irracional y desmedido a engordar**.

Siempre aparecen pensamientos de insatisfacción alrededor del peso, la figura y la estética que tiene el cuerpo (imagen corporal negativa). Esto lleva a experimentar dietas restrictivas, exceso de ejercicios, vómitos provocados, uso de laxantes y diuréticos, comportamientos extraños con los alimentos y en la relación con los demás y cambios inesperados de humor.

## **Características de estas personas:**

- Dar mucha importancia a algunos aspectos del cuerpo, que suelen ser negativos (caderas anchas, piernas gordas...) dándole una importancia mayor de la que tienen, y ninguna importancia a otros más positivos.
- Pensar continuamente en el peso y la figura. Terror a subir de peso o miedo a engordar.
- Pensamiento del todo o nada (“o dejo de comer o me lo como todo”)
- Tener juicios erróneos (“beber agua engorda”)
- Atribuir propiedades que no existen (“si me como un helado engordaré inmediatamente”).

## **Síntomas más frecuentes:**

- Restricción voluntaria de alimentos de contenido calórico elevado, con la intención de bajar de peso.
- Preparación de los alimentos mediante cocción o a la plancha.
- Conducta alimentaria extraña. Comer de pie, cortar el alimento en pequeños trozos, estrujar los alimentos y al terminar de comer ponerse en movimiento. Procurar no coincidir con la familia a la hora de comer.
- Aumento de la actividad física para aumentar el gasto energético. A veces, ejercicio compulsivo.
- Disminución de la horas de sueño
- Irritabilidad
- Preocupación excesiva en cuanto al peso
- Uso de laxantes, diuréticos y vómitos autoinducidos
- Van cerrando cada vez más el círculo de amigos y manifiestan actitudes de aislamiento, soledad, tristeza...



### **Algunas consecuencias físicas:**

- Caída del cabello. Piel muy seca, especialmente fría en manos y pies. Uñas frágiles y quebradizas.
- Pérdida de fuerza por debilidad en la musculatura del cuerpo (tensión baja, lipotimias).
- Trastornos de la regla (incluso pueden llegar a perderla).
- Se siente más la temperatura. No toleran ni el frío ni el calor.
- Los huesos se vuelven finos y se pueden romper con facilidad.
- Las digestiones se hacen lentas y pesadas.
- La provocación de vómitos de forma repetida puede dar lugar a ardores, úlceras en la boca, los dientes pierden el esmalte y presentan más caries.
- El hígado produce menos proteínas dando lugar a hinchazón en manos y piernas.





Cuando detectemos entre nuestros compañeros y compañeras signos de excesiva preocupación por el peso y los alimentos y notemos cambios psicológicos (como los descritos antes) que hagan sospechar un trastorno de la alimentación, no debemos dudar y decirle que pida ayuda (o pedirla por ellos/as), pues por sí mismos difícilmente lo harán, y necesitan ayuda de un profesional.

[www.afectamur.es](http://www.afectamur.es) teléfono: 968270517.

## 2.3 EL CANNABIS: NO TE LA JUEGUES



**“España se sitúa entre los países con mayor tasa de consumidores jóvenes. Los expertos alertan del riesgo de desarrollar trastornos mentales.”**

### **El País**

Todo empieza con un porro en el patio del instituto o parque que circula de mano en mano entre toses y risas. "Es mucho peor el tabaco por todo lo que le echan. La *maría* sale directamente de la planta y es más natural", señala la mayoría de los adolescentes que alguna vez lo ha probado. Natural es. Inocua ya no tanto. Los científicos del National Institute on Drug Abuse (NIDA) de Estados Unidos acaban de lanzar una alerta sobre los riesgos que el cannabis provoca en la salud mental y capacidades cognitivas de los adolescentes. La investigación [\*'Effects of Cannabis Use on Human Behavior'\*](#), publicada en la revista médica *JAMA Psychiatry*, señala una disminución neuropsicológica que se agrava cuanto más temprana es la edad a la que se inicia el consumo.

## ¿Qué implica esto?

Según los expertos, el sistema nervioso central en los adolescentes es más vulnerable a sufrir alteraciones en su estructura y conexiones neuronales por la introducción de sustancias exógenas como el cannabis. No se trata solo de pérdidas de concentración y de memoria que afectan al aprendizaje, deterioro cognitivo asociado al fracaso escolar, falta de reflejos y alteración de la capacidad motora o el "síndrome amotivacional" que implica apatía y desinterés por los estudios y el entorno. **La alta concentración de tetrahidrocannabinol (THC) presente en la marihuana aumenta el riesgo de sufrir en un futuro brotes psicóticos y -en casos de predisposición genética- esquizofrenia.** La comunidad científica todavía no conoce exactamente el mecanismo de la asociación entre cannabis y trastornos mentales, pero advierte que el riesgo está ahí. Ante un consumo abusivo pueden presentarse síntomas como despersonalización, ansiedad, trastornos de identidad e ideas paranoides.

"La posibilidad de desarrollar psicosis funcional y esquizofrenia es más alta en aquellos que tienen una vulnerabilidad previa. Y aquí enfrentamos los estigmas: las enfermedades mentales no se cuentan, no se habla de los antecedentes psiquiátricos de una familia. También es verdad que todavía no tenemos análisis sobre quién puede tener más riesgo. Estas personas, sin tomar cannabis, puede que no hubieran desarrollado la enfermedad psiquiátrica, pero el cannabis es un disparador. Además, no es lo mismo que la enfermedad mental se manifieste en la edad adulta a que suceda en la adolescencia, porque afectará no solo a sus estudios, sino también a su evolución personal", señala Marta Torrens, profesora del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de

Barcelona y directora del Programa de Adicciones del Hospital del Mar.

Entre sus conclusiones señala que la eliminación del cannabis entre los jóvenes podría conllevar una reducción del 8% de la incidencia de la esquizofrenia en la población. Y que si un adolescente empieza a fumar de forma habitual antes de los 15 años tiene cuatro veces más posibilidades de desarrollar una enfermedad mental antes de los 26 años. "El mensaje que deberíamos transmitir a la población joven es que si van a consumir cannabis lo hagan lo más tarde posible, cuando su cerebro ya esté desarrollado para evitar males mayores".

**Si quieres leer el texto completo, puedes hacerlo aquí:  
[http://elpais.com/elpais/2016/04/11/actualidad/1460359386\\_965704.html](http://elpais.com/elpais/2016/04/11/actualidad/1460359386_965704.html)**

Para mejorar tu información hemos preparado una charla informativa sobre el tema.

### 2.3. LA TOLERANCIA

*La capacidad que una persona posee para comprender las opiniones de los demás, aunque sean muy distintas a las nuestras recibe el nombre de tolerancia. La persona tolerante se caracteriza por ser comprensiva, abierta y flexible con las ideas, opiniones y posturas que los demás manifiestan, aunque no esté de acuerdo con ellas.*

#### OBJETIVOS:

- *Desarrollar en los alumnos actitudes tolerantes ante las opiniones y comportamientos de los demás, como una habilidad social para una buena convivencia.*

**A continuación tienes un cuestionario que no se refiere a lo que tú haces sino a lo que piensas sobre diversos temas. Rodea con un círculo el número que corresponda a la casilla que creas que más se acerca a tu forma de pensar.**

CUESTIONARIO DE TOLERANCIA	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	Poco de acuerdo	Nada de acuerdo
1. A los/as alumnos/as no les gusta trabajar.	1	2	3	4	5
2. Los adultos siempre llevan la razón.	1	2	3	4	5
3. El padre debe participar en las tareas de la casa.	5	4	3	2	1
4. Los chicos/as de mi edad son muy agresivos/as	1	2	3	4	5
5. Hay que vigilar a los alumnos, si no en clase no harían nada.	1	2	3	4	5
6. La mayoría de las personas son buenas.	5	4	3	2	1
7. Los chicos deben relacionarse con las chicas.	5	4	3	2	1
8. Los padres deben castigar	1	2	3	4	5

físicamente a sus hijos si no obedecen.					
9. Las guerras son necesarias.	1	2	3	4	5
10. La gente que pide limosna es porque no quiere trabajar.	1	2	3	4	5
11. La mayoría de las personas son malas.	1	2	3	4	5
12. Los drogadictos deberían estar en la cárcel.	1	2	3	4	5
13. Hay pobres porque se gastan todo el dinero que tienen.	1	2	3	4	5
14. Las madres no deben trabajar fuera de casa.	1	2	3	4	5
15. Los hijos varones tienen que ayudar en casa.	5	4	3	2	1

16. Los padres deben mandar más que las madres.	1	2	3	4	5
17. Los ricos son más inteligentes que los pobres.	1	2	3	4	5
18. El Sida es un castigo merecido.	1	2	3	4	5
19. Los matrimonios que no se quieren deben separarse.	5	4	3	2	1
20. Los delincuentes son personas con derechos.	5	4	3	2	1

### **CORRECCIÓN Y VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO.**

Suma todas las cantidades que has marcado con círculos y traslada tu puntuación a esta escala.

<b>Entre 2 y 24 puntos</b>	<b>Entre 26 y 56 puntos</b>	<b>Entre 58 y 80 puntos</b>
<b>POCO TOLERANTE</b>	<b>TOLERANTE</b>	<b>MUY TOLERANTE</b>

*Repasa especialmente las preguntas en que has puntuado con "0"*



A continuación se propone ver alguna película que aborde el tema de la diversidad cultural y la tolerancia, por ejemplo, “Quiero ser como Beckham” o cualquier otra que elija el tutor y realizar un debate posterior en clase.



### 3. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.



### 3.1. RELACIONES DE ENAMORAMIENTO



#### OBJETIVOS

- Aprender a acercarse a las personas que nos resultan atractivas.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Mejorar la autoestima.

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*Esta actividad se puede proponer al alumnado con anterioridad para que preparen las representaciones.*

*También es posible pedirles que improvisen si tenemos un grupo participativo.*

*Las alumnas y los alumnos no deben interrumpir las representaciones y deben guardar silencio. Después de cada una, se les dejará tiempo para cubrir la ficha.*

*En el coloquio final se deben ir reconduciendo las intervenciones para desdramatizar el hecho de no tener relaciones, pero animándoles a intentarlo si sienten atracción por alguien, porque, aunque no siempre a quien nosotros elegimos nos elige, hay que darse la oportunidad para encontrar a alguien que nos corresponda.*

#### RECURSOS

- Una botella de agua y un vaso.
- Ficha de análisis.

## DESARROLLO

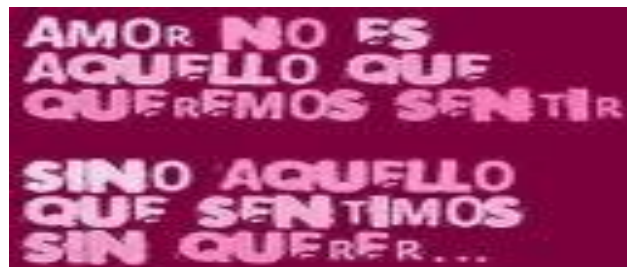
- 1. Se eligen cuatro chicas y cuatro chicos, voluntarios, para la representación. Con el alumnado voluntario se forman cuatro parejas, heterosexuales u homosexuales, según se consensue.*
- 2. Se dan las pautas para la representación. Se trata de que en cada pareja una parte se acerque a la otra parte y trate de ligar; en las parejas heterosexuales, en un caso será el chico y en otro la chica quien tome la iniciativa.*
- 3. La situación sería en un pub o discoteca, un personaje estaría sentado en una mesa con una botella de agua y la otra persona se acerca (puede estar solo/a o con sus amistades, según planteen las alumnas y los alumnos la situación). Los resultados pueden ser los buscados o no, nosotros sólo les daremos pautas y ellas y ellos deciden y escenifican.*
- 4. Cada representación tendrá una duración aproximada de seis minutos.*
- 5. Les entregamos la ficha de análisis para que valoren cada situación mientras finaliza una representación y se prepara la siguiente.*
- 6. Al terminar las representaciones se pide al alumnado que conteste la pregunta de la ficha titulada ¿Y si no ligamos? y que aporte salidas positivas a la misma.*
- 7. Para finalizar, el resto del grupo hace preguntas y comentarios sobre las distintas representaciones y se debaten. Se hace una puesta en común sobre las respuestas dadas a la pregunta anterior.*
- 8. Se recoge la ficha para una posterior evaluación.*

### Vamos a ligar

	¿Es creíble, real?	¿Abordan bien la situación?	¿Les darías algún consejo?
<b>SITUACIÓN 1</b>			
<b>SITUACIÓN 2</b>			
<b>SITUACIÓN 3</b>			
<b>SITUACIÓN 4</b>			

Aporta salidas positivas a la pregunta: ¿Y si no ligamos, qué?

### 3.2. ¿Qué es el amor?



#### OBJETIVOS

- Identificar los distintos modelos de relación amorosa.
- Valorar las relaciones basadas en el respeto mutuo.

#### CONCEPTOS CLAVE

- Dependencia emocional.

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

Se busca que el alumnado reflexione sobre algunos mitos del amor romántico, que establecen que existe una persona que nos hará felices para siempre, sobre todo a las chicas, a quienes se educa para que las relaciones amorosas sean parte central de su vida.

## RECURSOS

- *Ficha 1.*
- *Ficha 2.*

## FUENTE

- *Cuento tradicional.*
- *Cuento de elaboración propia.*
- *Modelos de relación amorosa: SANCHÍS, Rosa (2005): Todo por amor. Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer, Octaedro, Barcelona.*

## DESARROLLO

- 1. Leemos los dos relatos de la ficha 1 y les pedimos que, en pequeños grupos, los comparen y establezcan diferencias.*
- 2. Hacemos una posterior puesta en común.*
- 3. A continuación, les pedimos que, individualmente, dibujen con dos círculos de diferente color lo que para cada persona es la relación amorosa, tanto si la tienen como si no. Si fuese necesario, les daríamos alguna pista: círculos concéntricos, uno encima del otro, separados, etc.*
- 4. Se piden personas voluntarias que dibujen en la pizarra su representación y la expliquen. No se les cuestionará su idea.*
- 5. En voz alta, se leen los modelos de relación amorosa de la ficha 2 para que cada cual identifique su dibujo.*
- 6. Para finalizar, cada persona reflexionará sobre su idea y los modelos que se acaban de relatar y volverá a dibujar la que cree que es la representación de una relación ideal.*
- 7. Es posible recoger los dibujos y, si se considera necesario, volver a retomar el tema en una sesión posterior.*

## FICHA 1

**Relato A:** (Final del cuento de La bella durmiente). “(...) Pero al término del siglo, un príncipe, que perseguía a un jabalí, llegó hasta los alrededores del castillo. Entró y, cuando vio a todos los habitantes

tendidos en las escaleras, en los pasillos, en el patio, pensó con horror que estaban muertos, Luego se tranquilizó al comprobar que sólo estaban dormidos. "¡Despertad! ¡Despertad!", chilló una y otra vez, pero en vano. Cada vez más extrañado, se adentró en el castillo hasta llegar a la habitación donde dormía la princesa. Durante mucho rato contempló aquel rostro sereno, lleno de paz y belleza; sintió nacer en su corazón el amor que siempre había esperado en vano. Emocionado, se acercó a ella, tomó la mano de la muchacha y delicadamente la besó... Con aquel beso, de pronto la muchacha se despezó y abrió los ojos, despertando del larguísimo sueño. Al ver frente a sí al príncipe, murmuró: ¡Por fin habéis llegado!

En mis sueños acariciaba este momento tanto tiempo esperado". El encantamiento se había roto. La princesa se levantó y tendió su mano al príncipe. En aquel momento todo el castillo despertó. Todos se levantaron, mirándose sorprendidos y preguntándose qué era lo que había sucedido. Al darse cuenta, corrieron locos de alegría junto a la princesa, más hermosa y feliz que nunca. Al cabo de unos días, el castillo, hasta entonces inmerso en el silencio, se llenó de cantos, de música y de alegres risas con motivo de la boda”.

**Relato B:** (...) Estaba la princesa leyendo un libro en el jardín de palacio cuando llegó un príncipe de un lejano país, atraído por las noticias de su sabiduría, y quiso verla. La princesa, curiosa, aceptó y le invitó a tomar una limonada porque hacía mucho calor. Él, nada más verla, impresionado por su belleza, cayó a sus pies y le propuso matrimonio. La princesa, asombrada, lo miró fijamente diciéndole: perdone, caballero, usted y yo no nos conocemos de nada, así que no sé cómo se atreve a pedirme que me case con

usted. ¿Acaso sé yo si tiene buen carácter, si es simpático, si le gusta la música o si sabe cocinar perdices? ¿Me ha preguntado si yo tengo un amor, si me gustan los hombres o si tengo interés en casarme? La princesa cogió de nuevo el libro y siguió leyendo. El príncipe, cabizbajo, se dio media vuelta y se marchó pensando que se había equivocado de cuento.

FICHA 2

### **¿Qué es el amor?**

#### **Modelos de relación amorosa**

1. Modelo de inclusión:

Un círculo es más pequeño y está dentro del otro. La relación de pareja es jerárquica y uno de los dos es dependiente del otro ya que no tiene espacio personal propio.

2. Modelo fusional utópico:

Los círculos están uno encima de otro, es decir, se comparte todo. Es un modelo que sólo se vive en momentos concretos.

3. Modelo de interdependencia:

Hay un espacio personal compartido y un espacio personal no compartido.

4. Modelo de separación total:

No se comparte nada.

5. Modelo de soledad:

No hay proyecto de pareja.



### 3.3.¿Cómo digo “te quiero” ?



#### OBJETIVOS

- *Mejorar la autoestima.*
- *Desarrollar habilidades sociales.*

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO:

*Vamos a pedir al alumnado que escriba una carta de amor. Para que sea un ejercicio más lúdico, se les propone que en su carta utilicen todas las preposiciones. Tienen dos opciones con distinto grado de dificultad: que aparezcan por orden alfabético, de manera que una preposición no se pueda usar hasta que le toque el turno, o que aparezcan todas en cualquier orden. Se puede prescindir también de esta condición y pedirles que escriban una carta libremente. Colocaremos en la pizarra las preposiciones en orden, eliminando las que no se usan, para facilitar la tarea: A, ante, bajo, con, contra, de, desde, en, entre, hacia, hasta, para, por, según, sin, sobre, tras.*

#### RECURSOS

- *Diccionarios y útiles de escritura.*

#### FUENTE

- *Adaptación de VVAA (2004): Programa Agarimos. Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo*

*sexual, Pirámide, Madrid, p. 2.*

*· Adaptación de VVAA. (1987): Expresión escrita. Editorial Alambra, Madrid, p. 35.*

#### **DESARROLLO**

**1.** *Se reparte un folio a cada alumna y a cada alumno.*

**2.** *Se les pide que escriban una carta para declarar su amor a la persona querida (tengan o no pareja). Debe ser anónima y que no permita identificar a la persona destinataria.*

**3.** *Se recogen todas las cartas, se mezclan y se reparten de nuevo de modo que a nadie le toque la que acaba de escribir.*

**4.** *Se van leyendo en voz alta todas las cartas.*

**5.** *Se pueden plantear una serie de preguntas al final: ¿Te resultó fácil declarar tu amor a la persona que te gusta? ¿Por qué? ¿Identificaste de quién era (chica/chico) y a quien iba dirigida (chica/chico)? ¿Por qué?*

*Destaca lo que más te ha gustado de la carta y por qué.*

**6.** *Se pueden recoger las cartas para extraer información de las mismas.*

### **3.4. Amores no correspondidos**

#### **OBJETIVOS**

- *Aprender a aceptar el rechazo.*

#### **INDICACIONES PARA EL PROFESORADO**

*No siempre se consigue lo que se quiere; se debe ir haciendo entender al alumnado que en el terreno sentimental, lo mismo que en todos los que forman nuestra vida, nos vamos a encontrar situaciones adversas y hay que aceptarlas, asimilarlas y sobreponerse a ellas para seguir progresando y que no supongan un lastre.*

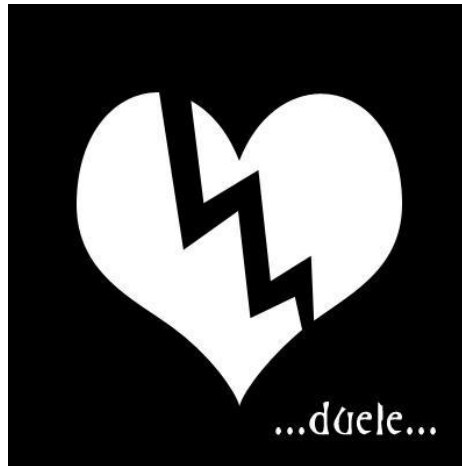
*También se debe hacer hincapié en los modos y expresiones que utilizamos para pedir y rechazar, pues la manera en que lo hacemos quizás pueda hacer más daño que el propio rechazo en sí.*

#### **RECURSOS**

- *Ficha 1.*

#### **DESARROLLO**

- 1. Se pasa una ficha a cada alumna y a cada alumno.*
- 2. Se leen en voz alta cada uno de los casos.*
- 3. Se forman grupos de tres o cuatro personas, con una persona que ejerza las funciones de portavoz.*
- 4. Cada grupo analiza los tres casos, tratando de responder a las cuestiones planteadas, de común acuerdo si fuera posible.*
- 5. Por último, se hace la puesta en común de cada uno de los casos con el objetivo de encontrar recursos para enfrentarse al desamor.*



## FICHA 1

### **Caso 1:**

Yo tenía una íntima amiga desde que empezamos a estudiar en el colegio. A mí me gustaba un chico de nuestro curso desde 5º de Primaria, pero cuando fuimos un sábado a la discoteca él invitó a bailar a mi amiga, ella aceptó y además se enrolló con él. Por supuesto al día siguiente discutimos y nunca más volví a hablar con ella.

### **Caso 2. Versión a:**

María es mi amiga desde que llegó a mi clase en 2º de Primaria. Mis sentimientos hacia ella han cambiado y ahora, para mí, es algo más que una amiga y así se lo dije el otro día. Ella no se sorprendió, pero dijo que para ella sólo era un gran amigo. ¿Me enfado? ¿Sigo insistiendo? ¿Me guardo lo que siento?

### **Caso 2. Versión b:**

María es mi amiga desde que llegó a mi clase en 2º de Primaria. Mis sentimientos hacia ella han cambiado y ahora siento cosas que ni siquiera yo entiendo. No sé qué hacer. Me gustaría decirle que cuando estoy cerca de ella me tiemblan las piernas y apenas puedo hablar, pero sé que si se lo digo no me volverá a hablar jamás. No le he contado a nadie que creo que me gustan las mujeres.

## CUESTIONARIO

- En el caso 1, ¿creéis que hay razón suficiente para romper la amistad? ¿Podrían seguir siendo amigas?  
¿Es la amiga responsable de que el chico no esté interesado en ella?
- En el caso 2a, ¿qué creéis que debe hacer él?
- En el caso 2b, ¿debe arriesgarse y decirle a su amiga lo que siente? ¿Crees que la entenderá si lo hace?  
En caso de que no le corresponda, ¿seguirá siendo su amiga?
- En los tres casos, dadles consejos para asimilar el desamor y recursos para sentirse mejor después de haber recibido un no.



### 3.5. El deseo sexual

#### OBJETIVOS

- *Identificar el propio deseo sexual.*
- *Búsqueda de salidas adecuadas para su autorregulación.*
- *Revisar la influencia de la regulación social de la sexualidad en la expresión del deseo sexual.*
- *Potenciar la igualdad entre los sexos.*
- *Analizar la doble moral existente para hombres y mujeres ante la libre expresión del deseo sexual.*

#### CONCEPTOS CLAVE

- *Deseo sexual.*
- *Excitación sexual.*
- *Amor.*
- *Enamoramiento.*
- *Pasión.*

#### INDICACIONES PARA EL PROFESORADO

*Se debe tener en cuenta si el grupo realizó el curso anterior la sesión **Cuerpo y deseo: la respuesta sexual humana de la unidad "Seres sexuados II"**. Si no se realizó, debería realizarse antes que*

*ésta; si se hizo, solo se repasarán los conceptos recogidos en dicha sesión.*

*Hay que diferenciar, en la ficha 1, las elecciones que hacen chicas y chicos, pues la educación recibida mantiene un enfoque diferente de la sexualidad para ellas y ellos.*

*El deseo sexual humano no es una fuerza inexorable que requiera una satisfacción inmediata, pero tampoco es una realidad que se pueda ignorar y reprimir contundentemente.*

*(En las especies más evolucionadas en la escala filogenética, el deseo sexual depende más de la experiencia social y del aprendizaje que de la dependencia hormonal).*

## **RECURSOS**

**FUENTE** GÓMEZ ZAPIAÍN, Javier (2004): Programa de Educación Afectivo-Sexual para Asturias, Entre Mucedá, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Gobierno del Principado de Asturias, Oviedo.

## **DESARROLLO**

- 1.** *Se entrega la ficha 1 a cada alumna y a cada alumno.*
- 2.** *Se les pide que identifiquen las emociones y afectos que crean que tienen relación con el deseo sexual, tanto positiva como negativamente y completen los porqués de su elección.*
- 3.** *Puesta en común y posible aclaración de los conceptos clave.*
- 4.** *A continuación se forman grupos de cuatro o cinco personas y se entrega a cada grupo la ficha 2.*
- 5.** *Deben analizar y discutir la situación para buscar soluciones consensuadas, si es posible, a las preguntas de la ficha.*
- 6.** *Se realiza la puesta en común.*
- 7.** *Se pueden recoger las fichas para una posterior evaluación.*

<b>AMOR</b>	<b>CARIÑO</b>	<b>TIMIDEZ</b>	<b>CULPA</b>
<b>VERGÜENZA</b>	<b>TERNURA</b>	<b>IRA</b>	<b>ANHELO</b>
<b>MIEDO</b>	<b>NERVIOSISMO</b>	<b>ENOJO</b>	<b>INCAPACIDAD</b>
<b>SEGURIDAD</b>	<b>PLACER</b>	<b>ALEGRIA</b>	<b>SORPRESA</b>

FICHA 1  
**SOMOS SERES SEXUADOS III**

FICHA 2

**Dilema**

Nos encontramos ante una persona que en un momento determinado tiene un intenso deseo de mantener relaciones sexuales y no tiene pareja.

Cuestiones para el debate:

- 1- ¿Te parece que esta situación se da en personas de tu edad?
- 2- ¿Qué podría hacer esa persona en esa situación?
- 3- ¿Crees que pasaría algo si una persona no satisface de inmediato sus deseos sexuales?
- 4- ¿Qué formas de satisfacción sexual alternativas se te ocurren?
- 5- ¿Crees que alguien tiene derecho a forzar a otra persona para mantener relaciones sexuales?
- 6- ¿Crees que las chicas reaccionarían de manera diferente que los chicos en esta situación?

### **3.2. Falsas creencias sobre la sexualidad**

#### **OBJETIVOS**

- *Identificar las falsas creencias sobre la sexualidad.*

#### **INDICACIONES PARA EL PROFESORADO**

*En el debate es aconsejable ir preguntando el porqué de sus respuestas a alumnas y alumnos de forma que todas las personas que quieran puedan participar, sin, por otra parte, forzar a nadie a hablar.*

#### **RECURSOS**

- *Ficha 1, para el alumnado.*
- *Ficha 2, recursos para el profesorado.*

#### **FUENTE**

*Propia y adaptada del Programa Ente Mucedá, pág. 21.*

#### **DESARROLLO**

- 1.** *Se entrega a cada alumna y a cada alumno la ficha 1 y dos tarjetas, una roja y otra verde.*
- 2.** *Durante cinco minutos leen individualmente las frases.*
- 3.** *Se pasa al análisis y debate de cada una de las frases; para ello se utilizará la siguiente dinámica:*
  - a. Se lee en voz alta una frase y se les pide que, si están de acuerdo con la afirmación, levanten la tarjeta verde y, si están en desacuerdo, la tarjeta roja.*
  - b. Después de cada frase, se les va preguntando, por qué sí o por qué no, de forma aleatoria entre el alumnado (para evitar que siempre respondan las mismas personas).*
- 4.** *Al final, si hay tiempo, puede haber un debate abierto sobre el desarrollo de la sesión o sobre los propios mitos.*



### FICHA 1: Cuestionario.

1. Casi todas las/os adolescentes han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años.
2. Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o.
3. Una mujer nunca debe tomar la iniciativa en la relación sexual.
4. Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y el orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.
5. Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito.
6. Antes había menos gays y lesbianas que ahora.
7. Con el condón se siente menos.

8. Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.
9. Una chica no puede quedarse embarazada si ha tenido una sola relación sexual con coito.
10. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.
11. Una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los períodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.
12. El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez.
13. Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con pene pequeño.
14. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.
15. En el caso de chicas y chicos que han sido o son víctimas de abuso sexual, éste ha sido realizado generalmente por extraños.
16. Es incómodo relacionarse con personas homosexuales si eres de su mismo sexo puesto que tratarán de ligarte.

## **Falsas creencias sobre la sexualidad (Respuestas)**

**Casi todas las/os adolescentes han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años.**

Una proporción estimable de adolescentes no inician su actividad sexual hasta momentos posteriores.

**Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o.**

Para mantener relaciones sexuales no es necesario estar enamorada/o, ya que el deseo erótico puede activarse con personas que no sean la propia pareja. El deseo sexual y el amor romántico son dos dimensiones independientes que a menudo van juntas.

**Una mujer nunca debe tomar la iniciativa en la relación sexual.**

No. Algunas mujeres tienen miedo de tomar la iniciativa porque se las califique de “chicas fáciles”.

Hombres y mujeres tienen el mismo derecho a tomar la iniciativa.

**Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.**

No es perjudicial no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección. La erección es una respuesta refleja que ocurre fuera incluso del ciclo de respuesta sexual. La respuesta sexual humana

no consiste en una carrera de obstáculos para conseguir llegar a una meta, sino que se trata de un juego de sensaciones.

**Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito.**

Existen otras prácticas sexuales como la masturbación o el petting para llegar al orgasmo sin tener que pasar por la penetración. El petting es acariciar o besar cualquier parte del cuerpo, lamer los lóbulos de las orejas, dar masajes sensuales... En definitiva, un intercambio de muestras de afecto, de juego amoroso y placentero en el que todo está permitido, excepto el coito.

**Antes había menos gays y lesbianas que ahora.**

No es que hubiese menos gays y lesbianas, lo que ocurría es que no se mostraban públicamente por la discriminación legal y social que había hacia ellos y ellas.

**Con el condón se siente menos.**

Podría ser una impresión subjetiva, aunque queda contrarrestada con la seguridad que proporciona.

El condón es la protección contra las enfermedades de transmisión sexual, VIH y embarazos no deseados. Hay que ser siempre muy cuidadosas/os y practicar sexo seguro.

**Una mujer adulta debe tener el orgasmo durante la penetración.**

No. Como hemos dicho, para la mayoría de las mujeres el órgano desencadenante del orgasmo es el clítoris.

**Una chica no puede quedarse embarazada si ha tenido una sola relación sexual con coito.**

Una mujer puede quedarse embarazada desde la primera vez que tenga relaciones sexuales.

**El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.**

Tienen el efecto contrario. Pueden aumentar el deseo momentáneamente al reducir determinadas inhibiciones; pero pueden interferir seriamente en la respuesta sexual. A la larga resulta fatal.

**Una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los períodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.**

No hay seguridad absoluta para determinar esos períodos, existen estimaciones y cálculos para ello, pero en ningún caso presentan una garantía absoluta ni son exactos.

**El orgasmo es más placentero si ambas personas llegan a la vez.**

No necesariamente. Cada persona siente y disfruta su orgasmo. El problema es que creamos que se necesita llegar juntos para disfrutar y ser normales.

**Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con pene pequeño.**

El tamaño del pene no tiene relación con la capacidad sexual del hombre, este mito es magnificado por la prepotencia masculina propia de una sociedad machista.

**Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que tiene problemas sexuales.**

El uso del autoerotismo es compatible con las relaciones compartidas, ya que no interfiere negativamente y forma parte de la intimidad de cada persona.

**En el caso de chicas y chicos que han sido o son víctimas de abuso sexual, éste ha sido realizado generalmente por extraños.**

Un gran porcentaje de los abusos se realizan por amigos, conocidos o parientes.

**Es incómodo relacionarse con personas homosexuales puesto que éstas tratarán de ligar.**

Nada más lejos de la realidad. No hay diferencias entre la homosexualidad y la heterosexualidad en este sentido. Es tan absurdo como pensar que todas las mujeres tratan de ligar con todos los hombres a su alcance y viceversa.

### 3.3.Orientación del deseo sexual



#### OBJETIVOS

- *Aclarar los conceptos de: orientación del deseo, homosexualidad, heterosexualidad y transexualidad.*
- *Diferenciar la identidad sexual de la orientación del deseo.*
- *Aceptar y respetar las diferentes formas de ser varones y de ser mujeres de las personas.*

#### CONCEPTOS CLAVE

- *Identidad sexual.*
- *La orientación sexual.*
- *Elementos que conforman la identidad personal.*

- *La diversidad sexual: Homosexualidad y heterosexualidad.*

### **INDICACIONES PARA EL PROFESORADO**

*El respeto a la diversidad sexual, el respeto a las diferentes formas que tenemos de ser varones y mujeres, está en la base de la convivencia pacífica entre los seres humanos. Nuestra identidad personal se conforma*

*como un puzzle de distintos elementos: la biología, la familia, nuestro sexo, nuestra orientación sexual, los roles y estereotipos sociales, nuestra personalidad..., a lo largo del tiempo y en continua evolución.*

*Es necesario aclarar los conceptos que nos ayuden a entender todo esto. Hemos prescindido del concepto de bisexualidad para evitar confundir al alumnado.*

*Además, a través del cómic podemos acercarnos a una realidad que habitualmente aparece estereotipada.*

*La homofobia es una lacra de nuestra sociedad y de nuestras aulas y está en el origen de muchos casos de acoso y violencia.*

### **RECURSOS Y MATERIALES DE APOYO**

- *Ficha 1, encuesta.*
- *Ficha 2, esquema.*
- *Cómic.*
- *25 cuestiones sobre la orientación sexual, guía dirigida a personas educadoras elaborada por la Comisión de Educación de COGAM y editada por el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid en el año 1999. Es fácil descargar el documento de la red.*

### **FUENTE**

- *De la encuesta: Cuestionario sobre heterosexualidad. Actividades pedagógicas. Derecho a la orientación sexual. Amnistía Internacional, COGAM, Colegas.*
- *Podemos bajar de la red el cómic: Guille, un chico de mi instituto. Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. Editado por COGAM y otros. Próximamente editarán una específica para chicas.*

### **DESARROLLO**

4. Para empezar, se les pide que individualmente contesten a la encuesta (ver Ficha1). No se pretende con ella más que introducir el tema, pero si se plantease alguna duda o pregunta es el momento de, entre todos y todas, abordarlas.
5. A continuación vamos a aclarar conceptos:  
Se puede escribir en el encerado este esquema y comentarlo, para, posteriormente, pedirles que completen la ficha 2 en grupos. se hace la puesta en común y se aclaran todas las dudas conceptuales que hayan aparecido

### ¿Quién soy yo?

Mi identidad personal Mi identidad social	Mi identidad sexual	Mi orientación sexual
VARÓN	HETEROSEXUAL	¿Cómo soy yo varón?
MUJER	HOMOSEXUAL	¿Cómo soy yo mujer?

(Si ha habido un desacuerdo entre la identidad sexual y el propio cuerpo hablaremos de transexualidad).

6. En tercer lugar, se proyectará el cómic y, a partir de él, se llevará a cabo un coloquio en el tiempo restante. Se les puede pedir una reflexión personal por escrito como tarea para casa.



## FICHA 1

### Encuesta

#### **SOMOS SERES SEXUADOS III**

##### **1. ¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?**

- De siempre. • En mi adolescencia. • Hace poco. • Aún me lo planteo.

##### **2. ¿Te costó mucho aceptar que lo eres?**

- Sí, aún me cuesta. • Un poco. • En realidad estoy encantado.

##### **3. ¿Conoces casos similares?**

- Sí. • No. • No lo sé. La gente no habla de esas cosas.

##### **4. ¿Piensas contárselo a tus padres?**

- Sí, supongo, y creo que me entenderán. Son muy abiertos.
- No, nunca les contaría algo así.
- Creo que les costaría mucho aceptarlo. Su educación es muy tradicional.
- Ya lo he hecho.

##### **5. ¿Y a tus amistades?**

- Sí, supongo y creo que lo entenderán, ya que algunos de ellos también son heterosexuales.
- No, nunca les contaría algo así.
- Supongo que les costaría aceptarlo.

• Ya lo he compartido con ellos.

**6. ¿Te has sentido alguna vez discriminado/a por ser heterosexual?**

• Algunas veces. • Sí, continuamente. • No. • No, porque oculto lo que soy.

• Tengo miedo a que ni él me entienda.

• No, no he ido por este "problema".

**7. ¿Cuántas veces has ido a un psicólogo/a para que te ayude a aceptarte o te haga dejar de ser heterosexual?**

• Muchas.

• Estoy en tratamiento.

**8. ¿Crees que una pareja de distinto sexo puede formar una familia y educar hijos sin que sea un trauma para ellos?**

• Sí. • No. • Depende; porque ¡hay cada padre y madre!

**9. ¿Qué sientes cuando oyes la expresión:"heterosexual de mierda" o las continuas bromas y chistes gratuitos al respecto?**

• Me duele y me gustaría desaparecer.

• Mientras no me lo digan a mí...

• Es que realmente los heterosexuales somos así.

• Abiertamente me defiendo y defiendo a los que son como yo.

## FICHA 2

### Identidades

Soy mujer	Soy homosexual(lesbiana)	Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...
Soy		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...

		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...
		Soy sociable, me gustan las motos, me encanta bañarme en la playa, no se me dan bien las matemáticas,...

## CÓMIC





#### 4. PARA EL FUTURO

El próximo curso pasas a cuarto y finalizas la enseñanza obligatoria.

Recuerda que para promocionar a 4º debes tener aprobadas todas las asignaturas desde 1º de ESO o, como mucho, pasar con dos suspensas que deberás recuperar.

Esta norma no se te aplica si ya estas repitiendo tercero. En ese caso pasarás automáticamente a cuarto con todas las materias pendientes que tengas en septiembre y deberás recuperarlas el próximo curso. Si tienes muchas dificultades, pero te esfuerzas, tus

profesores podrán proponerte para repetir 3º ESO en DIVERSIFICACIÓN

Estas son las asignaturas que deberás cursar en cuarto según la opción elegida: Académica o Aplicada.

Deberás elegir la opción de ACADÉMICAS si quieres seguir estudiando BACHILLERATO. Si lo que quieres es continuar estudios de FP, después de la ESO, deberás escoger la opción de APLICADAS.

**ACTUALIZAR CUANDO LO PUBLIQUE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA**

### PROMOCIÓN

La decisión de promoción/permanencia se tomará al finalizar cada uno de los cursos de la etapa y como consecuencia del proceso de evaluación.

Cada curso podrá repetirse una sola vez y dos veces como máximo en la etapa. No pueden promocionar alumnos/as con evaluación negativa en tres ó más áreas.

### TITULACIÓN

Al término de la ESO, si los alumnos/as han alcanzado los objetivos de la etapa o, como máximo suspenden una o dos materias.

Todos los alumnos/as tienen derecho a recibir del Centro un certificado que acredite los años cursados y las calificaciones obtenidas.

## MODALIDAD BACHILLERATO

Existen TRES MODALIDADES de bachillerato:

- ARTES
- CIENCIAS Y TECNOLOGÍA
- HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
- GENERAL

### RELACIÓN ENTRE ÁREAS A ELEGIR EN 4º DE ESO Y FAMILIAS PROFESIONALES

<b>FAMILIAS PROFESIONALES</b>	<b>F y Q</b>	<b>B Y G</b>	<b>E.P.V</b>	<b>TECN.</b>	<b>MÚS.</b>
<b>Actividades agrarias</b>	X	X		X	
<b>Actividades físico-deportivas</b>		X			
<b>Actividades marítimo-pesquera</b>		X		X	
<b>Administración</b>					
<b>Artes gráficas</b>			X	X	
<b>Comercio y marketing</b>					
<b>Comunicación. Imagen y sonido</b>			X	X	X
<b>Edificación y obra civil</b>			X	X	
<b>Electricidad y electrónica</b>	X		X	X	

<b>Fabricación mecánica</b>	X		X	X	
<b>Hostelería y turismo</b>					
<b>Imagen personal</b>			X		
<b>Industrias alimentarias</b>		X	X		
<b>Informática</b>	X			X	
<b>Madera y mueble</b>			X	X	
<b>Mantenim. de vehículos autopr.</b>	X		X	X	
<b>Mantenimiento y serv. de prod.</b>			X	X	
<b>Qímica</b>	X				
<b>Sanidad</b>		X			
<b>Servicios sociocul.y a la comun,</b>					
<b>Textil, confección y piel</b>			X	X	
<b>Vidrio y cerámica</b>			X	X	
<b>Artesanías</b>			X	X	

*CICLOS FORMATIVOS DE GRADO  
MEDIO*



La **FORMACIÓN PROFESIONAL ESPECIFICA DE GRADO MEDIO** se estructura en torno a CICLOS FORMATIVOS, organizados por MODULOS, con una duración variable. Los ciclos formativos de grado medio incluyen un módulo de FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO.

**Acceso directo:**

➤ **Titulo de Graduado en Educación Secundaria**

**Si no**

➤ **Superar una prueba si: Tienes como mínimo 17 años, cumplidos durante el año 2023.**

➤ **Superando un Ciclo Formativo Básico.**

Esta prueba tomará como referencia los contenidos de las áreas que has cursado en la ESO, y constará de dos partes: una socio-cultural y otra científico-tecnológica.

La superación de las enseñanzas de formación profesional específica de Grado Medio te da derecho a obtener el título de **TÉCNICO** de la correspondiente profesión.

### **¿QUÉ PUEDO HACER DESPUES DE UN CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO?**

1. Comenzar a trabajar
2. Continuar estudiando:
  - **FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO SUPERIOR**, puedes acceder después de un ciclo Formativo de Grado Medio.
  - También, siempre que hayas cumplido los 19 años y superes la prueba de acceso que se determine.

- Para acceder directamente a un CICLO FORMATIVO DE GRADO SUPERIOR NECESITAS EL TITULO DE BACHILLERATO.

<u>CENTROS PUBLICOS</u>	<u>CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO</u>
<b>IES SANTALUCÍA</b> <b>Tfn: 968507800</b>	Pesca y Transporte Marítimo (2000)
	Mont. Y Manten. de Instala. de frió, climatización y Producción de Calor (2000 horas)
	Peluquería (2000 horas)
	Estética Personal Decorativa(1400 horas)

	Explotación de Sistemas Informáticos (2000h )
<b>IES POLITÉCNICO</b> <b>Tfn: 968120909</b>	Operaciones de Procesos de Planta Química (1400 horas)
	Laboratorio (1300 horas)
	Instal. Y Mant. Electrónico de Maquinaria y Conducción de líneas 2000 h
	Electrónica de vehículos 2000 h
	Carrocería (2000)
	Soldadura y Calderería (2000 horas)
	Mecanización (2000 horas)
<b>IES POLITÉCNICO (Cont.)</b> <b>Tfn: 968120909</b>	Eq. Instalaciones Electrotécnicas (2000 horas)
	Equipos Electrónicos de Consumo (2000 horas)
<b>ESCUELA DE HOSTELERÍA</b> <b>Tfn: 968.529.711</b>	Servicios de restaurante bar (1400 horas)
	Pastelería y Panadería (1400 horas)
	Cocina (2000 horas)

<b>IES EL BOHIO</b> <b>Tfn: 968519753</b>	Cuidados Auxiliares de Enfermería (1400 horas)  Sistemas Microinformáticos y Redes  Emergencias Sanitarias
<b>IES CARTHAGO ESPARTARIA</b>  <b>La Palma</b> <b>Tf:968554180</b>	Explotación de Sistemas informáticos
<b>IES GERARDO MOLINA (TORRE PACHECO)</b>  <b>Tfn: 968165172</b>	Carrocería 2000h
	Equipo e Instalaciones Electrotecnicas. (2000 horas)
	Comercio (1400 horas)
	Gestión Administrativa ( 1300)
<b>IES CARLOS III</b>  <b>Tfn: 968321301</b>	Comercio (1400 horas)
	Gestión Administrativa (1300 horas)
	Explotación de Sistemas Informáticos
<b>CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN Y</b>	Explotación Agrícola Intensiva (2000 horas)

<b>EXP. AGRAR.</b>  <b>Tfn: 968 578200 Torre Pacheco</b>	Jardinerías (2000 horas)
<b>IES SIERRA MINERA (LA UNION)</b>  <b>Tfn:968507800</b>	Equipos e Instalaciones electrónicas (2000 horas )
	Gestión Administrativas (1300 horas )

<u><b>CENTROS PRIVADOS /CONCERTADOS</b></u>	<u><b>CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO</b></u>
<b>ISEN Formación</b>  <b>Tfn: 968505313</b>	Farmacia (1300 horas)
	Cuidados Auxiliares de Enfermería (1400 horas)
	Gestión Administrativa (1300 horas)
<b>CES STA MARIA</b>	Cuidados Auxiliares de Enfermería

<b>MICAELA</b>	(1400 horas)
<b>Tfn: 968520686</b>	Gestión administrativa (1300 horas)
<b>COLEGIO SALESIANOS</b> <b>“SAN JUAN BOSCO”</b> <b>Tfn: 968511150 (Los Dolores)</b>	Electromecánica de Vehículos 2000h
	Soldadura y Calderería (2000 horas)
	Equipos e Instalaciones electrónicas (2000 horas)
	Equipos Electrónicos de Consumo (2000 horas)
<b>CES LA VAGUADA</b> <b>Tfn: 968126542 (Canteras)</b>	Gestión Administrativa (2000 horas)

### **SI NO TENGO EL TITULO DE GRADUADO EN ESO**

- CICLO FORMATIVO DE GRADO BÁSICO (CFGB)
- Educación Secundaria para Adultos (mayores de 18 años)

#### **C.F.G.B.**

<b>DURACIÓN</b>	La duración de los ciclos formativos será de <b>dos cursos académicos</b> (2000 horas) a tiempo completo. Los alumnos podrán permanecer un máximo de 4 años, cursando un mismo Ciclo de Formación Profesional Básico.
<b>ORGANIZACIÓN</b>	La organización de estas enseñanzas tendrá <b>carácter flexible</b> para adaptarse a las distintas situaciones presentadas por el alumnado.

<p><b>REQUISITOS DE ACCESO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener cumplidos <b>quince años</b>, o cumplirlos durante el año natural en curso, y no superar los diecisiete años de edad.</li> <li>- Haber cursado el <b>primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria</b> o, excepcionalmente, el segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria.</li> <li>- <b>Haber sido propuesto</b> por el equipo docente a los padres, madres o tutores legales para la incorporación a un ciclo de Formación Profesional Básica.</li> </ul>
<p><b>ACCESO A LA TITULACIÓN DE GRADUADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b></p>	<p>Las personas que se encuentren en posesión de un título profesional básico podrán obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.</p>

## OFERTA:

### CARTAGENA:

IES JUAN SEBASTIAN ELCANO: Servicios Comerciales

### IES POLITECNICO:

Mantenimiento de Vehículos

Fabricación y Montaje

IES SAN ISIDORO: Informática de Oficina

### CPFP ISEN FORMACIÓN:

Informática y Comunicaciones

Servicios Administrativos

### CARTAGENA (EL ALGAR):

IES PEDRO PEÑALVER: Servicios Administrativos

CARTAGENA (LA PALMA)

IES CARTHAGO SPARTARIA: Informática y Comunicaciones

CARTAGENA (LOS DOLORES):

CPR INF-PRI-SEC SAN JUAN BOSCO:

Electricidad y Electrónica

Informática y Comunicaciones

Fabricación y Montaje

Mantenimiento de Vehículos

CARTAGENA (SAN ANTÓN)

IES MEDITERRANEO:

Servicios Administrativos

Actividades Domésticas y Limpieza de Edificios

CARTAGENA (SANTA LUCÍA):

IES SANTA LUCÍA:

Electricidad y Electrónica

Peluquería y Estética

SAN VICENTE DE PAUL (LA RAMBLA)

Artes Gráficas

A continuación te proponemos una serie de cuestionarios para que reflexiones sobre tus intereses y capacidades con el fin de ayudarte a elegir tu mejor opción de 4º de la ESO, es decir, el itinerario más adecuado.

## ESCALAS DE AUTOEVALUACIÓN

***PRESTA MUCHA ATENCIÓN:***



- En cada una de las Escalas de Autoevaluación que vas a encontrar en las siguientes páginas, y que sirven para tu conocimiento, deberás rodear con un círculo el número de 1 a 5 que mejor exprese tu opinión, teniendo en cuenta que el **1 es el mínimo y el 5 es el máximo.**
- Una vez que hayas respondido a todas las preguntas, tú mismo debes sacar la **puntuación media y el pronóstico,** mediante la fórmula y la interpretación de las puntuaciones que aparecen al final de cada escala.
- Es importante que respondas **con sinceridad** a todas las preguntas, ya que con ello te conocerás mejor y te podremos ayudar a elaborar tu mejor itinerario educativo o profesional.

<b>ESCALA DE APTITUD VERBAL</b>					
1. Tengo mucha facilidad para expresarme tanto oral como por escrito.	1	2	3	4	5
2. Poseo un vocabulario muy rico y amplio.	1	2	3	4	5
3. Entiendo muy bien las explicaciones de los profesores.	1	2	3	4	5

4. Cuando leo, comprendo el significado de la mayoría de las palabras.	1	2	3	4	5
5. Me resulta muy fácil hacer el resumen de un libro, artículo o lección.	1	2	3	4	5
6. Cuando escucho a una persona, se relacionar perfectamente las ideas que expresa esa persona.	1	2	3	4	5
7. Cuando leo un texto, una lección o un libro, capto muy bien las ideas principales y secundarias.	1	2	3	4	5
8. Cuando me piden explicaciones de algo, lo se razonar perfectamente.	1	2	3	4	5
9. Identifico con facilidad la estructura básica de un tema o de una información.	1	2	3	4	5
10. Aplico los contenidos de una información a otros contextos diferentes.	1	2	3	4	5

APTITUD VERBAL = Suma total =

10

PRONÓSTICO:

## Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable

<b>ESCALA DE APTITUD NUMÉRICA</b>					
1. Realizo las operaciones y cálculos matemáticos con suma agilidad y rapidez.	1	2	3	4	5
2. Creo que se me da muy bien la resolución de problemas.	1	2	3	4	5
3. Cuando tengo que realizar una serie de operaciones o desarrollar fórmula matemáticas, mantengo fácilmente la atención y concentración en lo que estoy	1	2	3	4	5

haciendo.					
4. Cuando el profesor desarrolla en la pizarra una fórmula matemática o una demostración, la sigo perfectamente.	1	2	3	4	5
5. Me resulta muy fácil realizar las operaciones matemáticas.	1	2	3	4	5
6. En general, las matemáticas se me dan bien.	1	2	3	4	5
7. Localizo con facilidad las ausencias en series de números.	1	2	3	4	5
8. Resuelvo los problemas aplicando los conceptos estudiados en los temas.	1	2	3	4	5
9. En la resolución de problemas matemáticos aplico con facilidad las fórmulas precisas.	1	2	3	4	5
10. Me intereso por todo aquello que guarda relación con el cálculo y las matemáticas.	1	2	3	4	5

APTITUD NUMÉRICA = Suma total =

10

PRONÓSTICO:

### Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable

5<sup>10784.36</sup>  
2.719372  
9÷1

ESCALA DE APTITUD ESPACIAL					
1. Creo que dibujo muy bien.	1	2	3	4	5
2. De manera especial, se me da muy bien el dibujo creativo.	1	2	3	4	5
3. Resuelvo con mucha facilidad los puzzles y rompecabezas.	1	2	3	4	5
4. Cuando me presentan el plano de un edificio me resulta muy fácil interpretarlo.	1	2	3	4	5
5. Me resulta muy fácil identificar figuras	1	2	3	4	5

geométricas en diversas posiciones.					
6. Si fuera a una ciudad desconocida, creo que sabría moverme perfectamente en ella con la ayuda de un plano.	1	2	3	4	5
7. Cuando un amigo me describe cómo es su casa, soy capaz de imaginármela tal y como es en realidad.	1	2	3	4	5
8. Me considero capaz de hacer un plano de mi barrio o zona.	1	2	3	4	5
9. Distingo posiciones relativas de elementos en el plano y en el espacio.	1	2	3	4	5
10. Muestro interés y curiosidad por investigar sobre formas, configuraciones y relaciones geométricas.	1	2	3	4	5

$$\text{APTITUD-ESPACIAL} = \frac{\text{Suma total}}{10} = \boxed{\phantom{00}}$$

PRONÓSTICO:

### Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable

- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable



### ESCALA DE ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN

1. Generalmente me concentro bien en el estudio.	1	2	3	4	5
2. Atiendo, sin distraerme, las explicaciones del profesor.	1	2	3	4	5
3. Mientras me explican algo, estoy atento y no hablo con el compañero.	1	2	3	4	5
4. Prefiero atender intensamente mientras me están explicando algo, a tener que entenderlo después por mi cuenta.	1	2	3	4	5
5. Atiendo con interés procurando no quedarme mirando al profesor o al libro,	1	2	3	4	5

pero pensando en otras cosas.					
6. Cuando estudio, leo o realizo alguna tarea, me resulta muy fácil mantener la atención en lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
7. Es muy difícil que yo me distraiga cuando estoy leyendo o estudiando.	1	2	3	4	5
8. Paso muy fácilmente, y sin pérdida de tiempo, de una tarea a otra.	1	2	3	4	5
9. Capto con facilidad semejanzas, diferencias, ausencias o repeticiones comparando elementos o conjuntos.	1	2	3	4	5
10. Retengo mentalmente elementos o modelos para reproducirlos o asociarlos con otros.	1	2	3	4	5

ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN = Suma total =

10

PRONÓSTICO:

### Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable



- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable



### ESCALA DE RASGOS DE PERSONALIDAD

1. Sociable	1	2	3	4	5
2. Afable	1	2	3	4	5
3. Colaborador/a	1	2	3	4	5
4. Responsable	1	2	3	4	5
5. Trabajador/a	1	2	3	4	5
6. Dócil	1	2	3	4	5
7. Motivado/a hacia el estudio	1	2	3	4	5
8. Tengo muchos amigos/as	1	2	3	4	5
9. Educado/a	1	2	3	4	5
10. Abierto/a	1	2	3	4	5
11. Sincero/a	1	2	3	4	5

12. Alegre	1	2	3	4	5
13. Disciplinado/a	1	2	3	4	5
14. Respetuoso/a	1	2	3	4	5
15. Atrevido/a	1	2	3	4	5
16. Decidido/a	1	2	3	4	5
17. Serio/a	1	2	3	4	5
18. Crítico/a	1	2	3	4	5
19. Sumiso/a	1	2	3	4	5
20. Pacífico/a	1	2	3	4	5

RASGOS DE PERSONALIDAD = Suma total =

20

PRONÓSTICO:

### Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable

- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable

<b>ESCALA DE ACTITUD ANTE LOS ESTUDIOS</b>					
1. Interesado en los estudios	1	2	3	4	5
2. Estudioso/a	1	2	3	4	5
3. Hago preguntas al profesor/a	1	2	3	4	5
4. Frecuento la biblioteca	1	2	3	4	5
5. Rindo según mis capacidades	1	2	3	4	5
6. Estudio regular y periódicamente	1	2	3	4	5
7. Soy constante y ordenado en el trabajo	1	2	3	4	5
8. Hago habitualmente todas las tareas escolares	1	2	3	4	5
9. Presento bien los trabajos	1	2	3	4	5
10. Amplío los contenidos con lecturas	1	2	3	4	5
11. Se tomar apuntes	1	2	3	4	5

12. Estudio todas las materias	1	2	3	4	5
13. Me gusta estudiar	1	2	3	4	5
14. Los estudios no me producen ansiedad	1	2	3	4	5
15. Los compañeros me eligen para hacer trabajos de clase	1	2	3	4	5
16. Los profesores no se quejan de mí	1	2	3	4	5
17. Soy disciplinado/a en clase	1	2	3	4	5
18. Participo en los trabajos de clase	1	2	3	4	5
19. Colaboro en la buena marcha de la clase	1	2	3	4	5
20. Ayudo a los compañeros con problemas	1	2	3	4	5

ACTITUD ANTE LOS ESTUDIOS = Suma total =

20

PRONÓSTICO:

### Interpretación de las puntuaciones:

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable

- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable



<b>ESCALA DE NORMAS SOCIALES</b>					
1. Mi trato es correcto	1	2	3	4	5
2. Trato con respeto a los demás	1	2	3	4	5
3. Cumplo las normas y reglamentos	1	2	3	4	5
4. Cuido mi compostura y modales con los demás	1	2	3	4	5
5. Respeto los derechos de los demás	1	2	3	4	5
6. Mi comportamiento, en general, es adecuado	1	2	3	4	5
7. Me llevo bien con los profesores	1	2	3	4	5
8. Me llevo bien con mis compañeros	1	2	3	4	5
9. Los profesores me aprecian y valoran	1	2	3	4	5
10. Acepto las correcciones que me hacen mis profesores	1	2	3	4	5

11. Ayudo a los compañeros más débiles	1	2	3	4	5
12. Mi crítica es constructiva	1	2	3	4	5
13. Guardo silencio durante las explicaciones	1	2	3	4	5
14. Colaboro en el buen funcionamiento de la clase	1	2	3	4	5
15. Participo en todas las actividades del grupo	1	2	3	4	5
16. Colaboro en la organización de viajes, excursiones, visitas a museos, empresas...	1	2	3	4	5
17. Respeto y cumpro las decisiones y acuerdos del grupo	1	2	3	4	5
18. Informo a mi familia de las instrucciones del Centro	1	2	3	4	5
19. Hago amigos con facilidad y trato de ayudarlos	1	2	3	4	5
20. Participo con mi familia en la toma de decisiones que afectan a mis estudios.	1	2	3	4	5

NORMAS SOCIALES = Suma total =

20

PRONÓSTICO:

## **Interpretación de las puntuaciones:**

- De 4,50 a 5 = Pronóstico Muy Favorable
- De 3,60 a 4,45 = Pronóstico Bastante Favorable
- De 2,50 a 3,55 = Pronóstico Favorable
- De 1,60 a 2,45 = Poco Favorable
- De 1,00 a 1,50 = Muy Poco Favorable

### **ANALIZO MIS RESULTADOS ACADÉMICOS**

Uno de los aspectos que es importante tener en cuenta para elegir adecuadamente los estudios posteriores son las áreas o materias que se te dan mejor y peor. Cada área concreta tiene relación con un tipo de profesiones o estudios posteriores y, en general, es conveniente adecuar la elección a aquellas profesiones o estudios que están relacionadas con las áreas en las que obtengo mejores resultados. Puede ocurrir a veces que estas profesiones que se adecuan más a lo que se me da mejor no me interesan lo más mínimo.

No hay que desesperar, ya que muchas veces, con constancia y esfuerzo se puede conseguir aquello que se desea.

Escribe a continuación las calificaciones que has obtenido en 1º, 2º ESO en las casillas correspondientes. Para las de 3º de ESO coloca las que hayas obtenido en la última evaluación. Luego suma y divide por 3.

<b>ÁREA O MATERIA</b>	<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>MEDIA (suma dividida por 3)</b>
Matemáticas				
Lengua Castellana y Literatura				
Inglés				
Ciencias Sociales				
Ciencias Naturales: ( Biología y Geología/				



Física y Química)				
Educación Física				
Tecnología				
Música				
Educación Plástica y Visual				
Religión/Valores Éticos				
Optativa:				

**TÚ DECIDES**

<b>ESCALAS</b>	<b>PUNTUACIÓN OBTENIDA</b>	<b>PRONÓSTICO</b>
APTITUD VERBAL		

APTITUD NUMÉRICA		
APTITUD ESPACIAL		
ATENCIÓN- CONCENTRACIÓN		
PERSONALIDAD		
ACTITUD ANTE EL ESTUDIO		
NORMAS SOCIALES		
RENDIMIENTO ACADÉMICO		

Todos estos datos te han de servir a la hora de tomar una decisión acerca de las opciones que se te ofrecen al final de la Etapa de Educación Secundaria y que irás conociendo en este Cuaderno personal.

Ahora ha llegado el momento de que, con todo lo anterior, realices una REFLEXIÓN sobre ti mismo: cuáles son tus aptitudes, tu manera de ser y de comportarte, tu actitud ante el estudio, tus intereses y expectativas, etc. En definitiva, ha llegado el momento de “CONOCERTE A TI MISMO”.

Para ayudarte en esta reflexión personal, te aconsejamos que la realices por escrito, ya que de este modo puedes ordenar mejor tus ideas y realizar una elección responsable.

ASÍ SOY YO:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

<b>INTERESES PROFESIONALES</b>
--------------------------------

Por último, y antes de adentrarte en conocer las distintas opciones educativas o laborales, te presentamos un Cuestionario para que averigües cuáles son tus intereses profesionales. Quizás

tus intereses ya están claros; entonces podrás comprobar si coinciden con los de este cuestionario.

Puntúa cada una de estas cuestiones con cero, uno, dos o tres puntos, dependiendo de si lo que se plantea en cada una de ellas suscita en ti mayor o menor interés o preferencia (3 es máxima preferencia o interés y 0 es mínima preferencia o interés)

1. Tener ordenados y clasificados tus apuntes y libros	0	1	2	3
2. Ser delegado/a de clase o responsable de equipo	0	1	2	3
3. Tener amigos y relacionarte con muchas personas	0	1	2	3
4. Pintar, dibujar, diseñar, decorar...	0	1	2	3
5. Resolver problemas	0	1	2	3
6. Reparar cosas que se hayan estropeado	0	1	2	3
7. Cuidar mucho la elaboración y presentación de los trabajos	0	1	2	3
8. Tener responsabilidades, organizar y dirigir	0	1	2	3

9. Saber escuchar, comprender y aconsejar a las personas	0	1	2	3
10. Tocar un instrumento musical	0	1	2	3
11. Realizar operaciones de cálculo mental	0	1	2	3
12. Hacer trabajos manuales	0	1	2	3
13. Conocer el manejo y funcionamiento de las máquinas	0	1	2	3
14. Discutir y debatir sobre temas abstractos	0	1	2	3
15. Oír música, inventar canciones...	0	1	2	3
16. Actividades en grupo de ocio y tiempo libre	0	1	2	3
17. Tener un negocio	0	1	2	3
18. Llevar el control y la contabilidad de los gastos	0	1	2	3
19. Cumplir los plazos y tener las cosas hechas a tiempo	0	1	2	3
20. Comprar y vender. Tratar con clientes.	0	1	2	3
21. Enseñar, cuidar, curar...	0	1	2	3
22. Imaginar, escribir, interpretar	0	1	2	3
23. Estudiar los fenómenos físicos	0	1	2	3
24. Utilizar y manejar herramientas	0	1	2	3
25. Ser detallista y eficaz	0	1	2	3
26. Tener facilidad de palabra y convencer a los	0	1	2	3

demás				
27. Ayudar a la gente y ser honesto con ella	0	1	2	3
28. Ser original. Tener ideas propias	0	1	2	3
29. Ser intelectual. Elaboración y aplicación de conocimientos básicos	0	1	2	3
30. Ser práctico. Precisión y habilidad manual	0	1	2	3

Para conocer cuáles son los campos profesionales que te atraen más, anota los puntos que has asignado a cada cuestión en la tabla siguiente:

<b>CAMPO PROFESIONAL</b>	<b>CUESTIONES</b>	<b>PUNTOS</b>
<b>ADMINISTRATIVO- BUROCRÁTICO</b>	1,7,18,19,25	
<b>ECONÓMICO, FINANCIERO COMERCIAL</b> Y	2,8,17,20,26	
<b>RELACIONES PERSONALES</b>	3,9,16,21,27	
<b>ARTÍSTICO</b>	4,10,15,22,28	

<b>CIENTÍFICO- INVESTIGADOR</b>	5,11,14,23,29	
<b>TECNOLÓGICO- MECÁNICO</b>	6,12,13,24,30	
	<b>TOTAL</b>	

**Mis tres mayores intereses son los siguientes:**

1º \_\_\_\_\_

2º \_\_\_\_\_

3º \_\_\_\_\_

## **DESCRIPCIÓN DE LOS DIVERSOS CAMPOS PROFESIONALES**

**ADMINISTRATIVO-BUROCRÁTICO:** Organización, archivo, clasificación y localización de información. Comprobar con precisión y rapidez datos. Preparar informes, redactar textos. Escribir a máquina. Manejar el ordenador. Llevar cuentas. Por ejemplo: secretario/a, cajero/a, bibliotecario/a, archivero/a, gerente, administrativo/a...

**ECONÓMICO, FINANCIERO Y COMERCIAL:** Dirigir actividades, organizarlas, controlar, conocer la normativa legal. Hacer negocios para obtener beneficios. Comprar y vender. Tratar con clientes. Informar, convencer. Hacer proyectos y calcularlos. Por



ejemplo: empresario/a, economista, agente comercial, agente de bolsa, contable, marketing...

**RELACIONES PERSONALES:** Trabajar con personas para ayudarles, enseñarles, curarles. El objetivo de este campo profesional es el de trabajar por el bienestar de los demás. Relaciones humanas y estudio del comportamiento. Por ejemplo: profesor/a, maestro/a, médico/a, psicólogo/a, pedagogo/a, trabajador/a social, recepcionista, educador/a...

**ARTÍSTICO:** Ocupaciones relacionadas con la expresión artística, como escribir, pintar, dibujar, decorar, diseñar, interpretar, etc. Por ejemplo: actor/actriz, músico/a, arquitecto/a, escritor/a, dibujante, decorador/a...

**CIENTÍFICO-INVESTIGADOR:** Reflexionar y buscar el origen de las cosas. Tareas de observación, análisis y experimentación. Describir y analizar problemas. Investigación. Resolución de problemas. Por ejemplo: físico/a, químico/a, biólogo/a, ciencias sociales...

**TECNOLÓGICO-MECÁNICO:** Trabajo con objetos, herramientas y máquinas. Conocer el funcionamiento y manejo de máquinas, aparatos e instalaciones. Diseño, construcción y reparación. Por ejemplo: ingeniero/a, especialista en mantenimiento, mecánico/a, electricista....

Después de todo este proceso de reflexión, debes decidir qué itinerario es el más conveniente para ti en 4º de la ESO teniendo en cuenta los resultados obtenidos y qué vas a estudiar después.

**TOMA DE DECISIONES:** Visto todo el proceso anterior, decido escoger

---

---

\_\_\_\_\_ para el próximo curso.

## **PLAN DE EVACUACIÓN**

### **EXTRACTO DE INSTRUCCIONES A SEGUIR PARA UNA EVACUACIÓN ORDENADA**

- \* ALARMA: Timbrazos o sonidos de bocina intermitentes.
- \* ORDEN DE EVACUACIÓN
- \* EDIFICIO PRINCIPAL: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja, a continuación planta primera y en último lugar la planta segunda.

☐ PLANTA BAJA: todas las personas que se encuentren en el ala del Salón de Actos (Salas de profesores, Salón de actos, Biblioteca, Secretaría, despachos), desalojarán el centro por la “puerta de cantina” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

☒ CAFETERÍA Y ASEOS DE ALUMNOS Y ALUMNAS: El personal que se encuentre en estas dependencias abandonará el centro por la “puerta de cafetería”.

Dirigiéndose a las pistas deportivas. El personal de Conserjería comprobará que no

quede alumnado en los aseos y abandonará el edificio por la puerta principal,

dirigiéndose al lugar de concentración en el jardín exterior.

Coordinarán la evacuación de la planta baja los miembros del equipo directivo que

se encuentren en esta planta, o en su defecto los profesores que se encuentren en las

Salas de Profesores en el momento de la evacuación. Se prestará particular atención

a los alumnos discapacitados que se encuentren en estas dependencias que, en

cualquier caso, serán desalojados en último lugar.

☒ PLANTA PRIMERA: aulas 4 a 9 abandonarán el edificio por la escalera que queda a

su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir: aulas 4, 9, 5, 8, 6, 7.

Igualmente lo harán las personas que estén en los Departamentos de Lengua, Idioma

y Ciencias. Todas ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas

deportivas.

☒ De igual forma, se evacuarán los alumnos/as de las aulas 3, 2 y 1 así como

Laboratorios. Todos se dirigirán por la escalera que queda a su derecha y saldrán por

la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior. Desalojarán en último lugar los

grupos de las aulas y laboratorios más alejados de la escalera.

☒ Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo

☒ PLANTA SEGUNDA: aulas 14 a 21, abandonarán el edificio por la escalera que queda a su derecha, en el orden de proximidad a la escalera, es decir 14, 21, 15, 16, 17, 18 y 19. Igualmente lo harán las personas que se encuentren en los Departamentos de Orientación, Matemáticas, Geografía e Historia. Todos ellas saldrán por la “puerta del ascensor” y se dirigirán a las pistas deportivas.

☒ De igual forma, aula 13, aula 12, Laboratorio de Ciencias Naturales, aula 11, aula 10, Laboratorio de Física y Química, bajarán en el orden señalado por la escalera que queda a su derecha, y saldrán por la puerta principal dirigiéndose al jardín exterior.

☒ Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas o laboratorios situados más al fondo del pasillo.

☒ **IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atiende grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

☒ CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN. Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a

alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**❓ NOTA IMPORTANTE:** Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será:

**❓ PRIMERO:** Ala de la escalera útil de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**❓ SEGUNDO:** El otro ala de la primera planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**❓ TERCERO:** Ala de la escalera útil de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas de este ala.

**❓ CUARTO:** El otro ala de la segunda planta en el orden establecido anteriormente. Alumnos con dificultades motóricas o psíquicas de este ala.

**❓ RECORDAD:** Rápido, pero sin correr, sin atropellar y sin empujar y sin gritar

\* AULARIO SUR: desalojarán en primer lugar los ocupantes de la

planta baja y a continuación los de la planta primera.

☒ **PLANTA BAJA:** evacuarán la planta por la puerta principal del aula en el orden de proximidad a la puerta. Se dirigirán al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Coordinadores de Planta: Profesores de las dos aulas más alejadas de la puerta principal, aulas de Plástica 1 y 2.

☒ **PRIMERA PLANTA:** El alumnado de la planta superior abandonará el edificio por la puerta trasera del aula, dirigiéndose al jardín exterior situado junto al aparcamiento. Desalojarán en primer lugar los grupos que ocupen las aulas más próximas a la escalera.

☒ **IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atiende grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica será el responsable de la evacuación de este alumnado que se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar. Coordinadores de Planta: Profesores de las aulas situadas al fondo de la planta, es decir 29 y 30. Los profesores comprobarán igualmente que no queda alumnado en los aseos.

☒ **GIMNASIO:** El alumnado saldrá ordenadamente hacia las Pistas Deportivas. El profesor comprobará que no quede alumnado en aseos y vestuarios.

☒ BIBLIOTECA: El profesor o profesora de Biblioteca, o en su defecto el de guardia, guiará al alumnado que se encuentre en la Sala de Lectura hacia el lugar de concentración. Se quedará acompañando a este grupo

☒ SECRETARÍA: El personal que en el momento del desalojo se encuentre en Secretaría se dirigirá al lugar de concentración señalado (pistas deportivas). Coordinará el desalojo la Jefa de Secretaría.

\* **NUEVO AULARIO:** desalojarán en primer lugar los ocupantes de la planta baja y los de la primera planta, a continuación los de la planta segunda.

☒ PLANTA BAJA: Los ocupantes de las aulas de la planta baja abandonarán el edificio por la “Puerta de acceso” y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

☒ El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 32, 35, 33 y 34.

☒ Coordinarán la evacuación de la planta baja, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta baja.

☒ PLANTA PRIMERA: Los ocupantes de las aulas de la planta primera abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

☒ El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 36, 38, 37,

Departamentos de Música y Tecnología.

☒ Coordinarán la evacuación de la planta primera, los profesores que se encuentren en ese momento en los departamentos de Música y Tecnología. Y en su defecto los profesores que en el momento de la evacuación estén impartiendo clase en las aulas de la planta.

☒ PLANTA SEGUNDA: Los ocupantes de las aulas de la planta segunda abandonarán el edificio por la “Puerta de emergencia” de su planta y se dirigirán hacia las áreas de concentración en las pistas deportivas.

☒ El orden de evacuación será el de proximidad a la puerta: aula 39, 41 y 40.

☒ Coordinarán la evacuación de la planta segunda, los profesores que impartan clase en estas aulas en el momento de la evacuación. Comprobarán que no queda nadie en los aseos de la planta.

☒ **IMPORTANTE:** El profesor que en el momento de la evacuación atiende grupos en los que haya alumnado con deficiencia motórica o psíquica, será el responsable de la evacuación de los mismos. Se realizará con ayuda de otros alumnos y en último lugar.

☒ CLASES DE APOYO A LA INTEGRACIÓN. Las profesoras/es que en el momento de la evacuación se encuentren impartiendo clases de apoyo a



alumnos/as discapacitados, serán los responsables de la evacuación de estos. Si alguno de estos alumnos/as presentase dificultades motóricas, el profesor de apoyo demandará ayuda del profesorado de la misma planta. Estos alumnos/as serán evacuados en último lugar.

**☒ NOTA IMPORTANTE: Bloqueada una de las dos escaleras de bajada, se utilizará exclusivamente la otra, haciéndose todo el desalojo con el mayor orden posible y siguiendo las observaciones indicadas anteriormente. En este caso el orden de evacuación será: Planta baja, planta primera y finalmente planta segunda.**

#### NORMAS GENERALES

- ☒ Que no cunda el pánico. Se saldrá ordenadamente y sin mezclarse los grupos.
- ☒ El profesor/a del aula será el responsable de conducir al grupo por la escalera y salida establecida en su caso y dirigirse con ellos hacia el lugar de concentración.
- ☒ Una vez desalojados los distintos edificios, los alumnos/as se concentrarán en los lugares designados al efecto. El grupo permanecerá unido y acompañado en todo momento por el profesor/a de aula.

#### **NORMAS PARA LOS PROFESORES/AS**

- ☒ Los alumnos y alumnas no se llevarán objetos personales en el desalojo de las instalaciones.
- ☒ Apagará luces, cerrará las puertas (sin echar la llave), ventanas y persianas.

- ☒ Cuando hayan abandonado todos los alumnos/as su aula, cada profesor/a comprobará que el aula y recintos que tenga asignados quedan vacíos, comprobando, de igual forma, que ningún alumno/a queda en los aseos o en otros locales.
- ☒ Pasará lista en el lugar de concentración asignado.
- ☒ Se hace necesario que en los grupos en los que hay alumnado con algún tipo de discapacidad, se realice algún ensayo de simulacro de evacuación antes de que se realice el simulacro colectivo.

### **NORMAS PARA LOS ALUMNOS/AS**

- ☒ Cada grupo de alumnos/as debe actuar según las indicaciones de su profesor.
- ☒ Los alumnos/as no recogerán sus objetos personales con el fin de evitar obstáculos y demoras.
- ☒ Los alumnos/as, que al sonar la alarma se encuentren en los aseos u otros locales, deberán abandonar el recinto por la escalera más próxima e incorporarse a su grupo en el lugar de la concentración. Si se encontraran en distinta planta que su aula, se incorporarán al grupo más próximo en la evacuación, pero se incorporarán a su grupo en el lugar de concentración.
- ☒ Todos los desplazamientos deberán realizarse con rapidez, aunque en todo caso sin correr, sin atropellar y sin empujar a los demás.
- ☒ Ningún alumno/a se detendrá bajo ningún concepto junto a las puertas de salida.
- ☒ En ningún caso el alumno/a deberá volver atrás, con el pretexto de buscar a hermanos menores, amigos u objetos personales.
- ☒ En todo momento los grupos permanecerán siempre unidos, sin disgregarse ni adelantar a

otros grupos, incluso cuando se encuentren en el exterior, con el objeto de facilitar el control al profesor/a.

☒ El alumnado que en el momento de la evacuación se encuentren en la Biblioteca, los aseos, la cafetería, en un despacho o cualquier otra dependencia, se unirán a su grupo en el lugar de concentración establecido.

### **PRESTA PARTICULAR ATENCIÓN A LOS ASUNTOS QUE SE RELACIONAN:**

☒ Evacuación de alumnos discapacitados.

☒ Ten en cuenta, que dependiendo del aula en que te encuentres dando clase en el momento de la evacuación, TÚ PUEDES SER EL COORDINADOR DE PLANTA. Repasa los aspectos relacionados con este asunto.

☒ Memoriza las NORMAS PARA LOS PROFESORES/AS.

☒ La referencia para saber el área de concentración es el aula que se ocupa en el momento de la evacuación.

### **ACTUACIONES PREVIAS AL SIMULACRO DE EVACUACIÓN**

☒ Ensayo Individual de evacuación de cada uno de los alumnos y alumnas con dificultades

motóricas que precisen ayuda de terceros para ser evacuados.

☒ Simulacro de evacuación de cada una de las alas y dependencias con los alumnos

discapacitados incluidos, así como con los alumnos que en un momento dado estén

recibiendo clases de apoyo fuera del aula. Este ensayo se realizará sin toques de timbre.

☒ Comprobar funcionamiento del megáfono y comprar pilas o baterías de repuesto.

☒ Sería conveniente que cada curso se realizase con los bomberos o con la empresa

mantenedora de los extintores un simulacro de extinción de

incendios en los que participasen los miembros de la Comisión de Coordinación Pedagógica y los delegados de curso.

## **RECOMENDACIONES PARA CENTROS EDUCATIVOS EN CASO DE TERREMOTO**

Un terremoto, es un fenómeno natural, el cual consiste en un movimiento brusco de la tierra acompañado de vibraciones. La magnitud del mismo viene determinada por la Escala de Richter, no es un movimiento aislado, sino que suele estar acompañado de réplicas, las cuales son movimientos de tierra de menor intensidad que el primero.

Las consecuencias dependerán no solo de la intensidad del mismo, sino por un desconocimiento de la población de las acciones a emprender antes, durante y después de un terremoto.

Las actuaciones a emprender **antes de un terremoto** consisten en la identificación de los puntos de seguridad dentro y fuera del centro escolar.

En el centro escolar se consideran puntos de seguridad (son los mismos puntos que en cualquier edificio):

- Muros de carga.
- Columnas
- Marcos de puertas.
- Mesas y escritorios.
- Lejos de: ventanas, estanterías, lámparas o cualquier objeto que pueda caer.
- En un espacio abierto:
- Lejos de tendidos eléctricos.
- Lejos de edificios de grandes ventanales, cornisas, persianas, etc.

Por tanto una primera medida de autoprotección es tener perfectamente identificados y definidos los puntos de seguridad.

Las acciones a emprender **en caso de un terremoto**, distinguiremos durante y después del terremoto.

#### **Durante un terremoto:**

Si se produce un terremoto de cierta intensidad, intente concentrar la atención en evitar riesgos y tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si esta en el **interior de un edificio** es importante:

- Conservar la calma. La actitud y comportamiento de los adultos será interpretada por los niños.
- No obstaculizar las salidas. Evitar precipitarse a las salidas pueden estar colapsadas.

- Ubicarse en los puntos de seguridad. Buscar refugio debajo de los dinteles de las puertas o de muebles sólidos, como mesas y escritorios, o bien junto a un pilar o pared maestra
- Protegerse la cabeza.
- Mantenerse alejado de ventanas, cristaleras, vitrinas, tabiques y objetos que pueden caerse y llegar a golpearse.
- No utilizar el ascensor, ya que los efectos del terremoto podrían provocar su desplome o quedar atrapado en su interior. Tras el terremoto, no volver a utilizarlo hasta que sea revisado y autorizado el uso por técnico competente.
- Utilizar linternas para el alumbrado y evitar el uso de velas, cerillas, o cualquier tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor, que puedan provocar una explosión o incendio.
- Recordar que un terremoto dura tan solo unos segundos.
- Si es posible cortar la corriente eléctrica, gas, agua.

Si la sacudida le sorprende **en el exterior** es conveniente:

- Ir hacia un área abierta, alejándose de los edificios dañados. Recuerde que después de un gran terremoto, siguen otros más pequeños denominados réplicas que pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar destrozos adicionales.
- Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados.
- Lo primero que se puede desprender de un edificio son los aleros, balcones, tejas... Aléjate. El peligro mayor por caída de escombros, revestimientos, cristales..., está en la vertical de las fachadas.

Si viaja en un transporte escolar, haga detener el vehículo, es aconsejable permanecer en su interior, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimiento.

**Después de un terremoto** las acciones a emprender serían las siguientes:

- Comprobar que no se tienen heridas.
- Ver si hay lesionados y no movilizarlos si con ello agravamos más la situación.
- En caso de incendio u olor a gas, aviso a los bomberos y proceder a la evacuación.
- Recordar de que a pesar de haber terminado pueden venir réplicas, pero recordar que son de intensidad menor.
- No bloquear las líneas telefónicas.
- Seguir las instrucciones de los equipos. No propagar ni hacer caso de rumores infundados
- Alejarse de las zonas de peligro.
- Valoración de daños producidos.
- Intente responder a las llamadas de ayuda y colaborar con las ayudas externas, pero no acuda a las zonas afectadas sin que lo soliciten las autoridades.

**Nota importante:**

El Ministerio del interior, a través de su Dirección General de Protección Civil y Emergencias, tiene publicado una Guía Didáctica para profesores relativa al Riesgos Sísmico.

## EVALUACIÓN DE LA TUTORÍA

Hemos llegado al final de este camino. Ahora toca sacar conclusiones de las cosas que hemos hecho bien y mal a lo largo del curso. Las primeras para mantenerlas y mejorarlas, las segundas para cambiarlas. Pero para eso necesitamos saber tu opinión.

Contesta al siguiente cuestionario de la forma mas sincera posible.

1. ¿Crees que la tutoría te ha servido como ayuda en tu proceso de maduración durante este curso?

2. ¿Cómo definirías el papel desempeñado por el tutor o tutora?





¿Por qué?

7. ¿Qué sugerencias de mejora tienes para otros años?

8. Puntúa de 1 a 10 la tutoría de este año.