

¡Nos vamos al instituto!

Por fin ha llegado el momento que estabais esperando con tantas ganas. Debéis mantener la calma porque en este camino vais a tener compañía. Por eso, os proponemos una serie de actividades que no sólo os van a permitir conoceros a vosotros/as mismos/as, vuestras inquietudes y expectativas futuras, sino que gracias a ellas también podremos conoceros un poquito más y así ofrecer os la ayuda que necesitáis en estos momentos o durante el proceso de cambio.

Ánimo, estamos con vosotros/as en esta nueva etapa.





CONTENIDOS:

Actividad 1: Así soy yo

Actividad 2: Conociendo mis habilidades

Actividad 3: Reflexionando sobre el curso escolar

Actividad 4: Mi yo del futuro

Actividad 5: Carta al tutor/a

ACTIVIDAD 1: ASÍ SOY YO

Contesta el siguiente cuestionario, así podremos conocerte mejor y ayudarte en lo que necesites.

Pienso que soy una persona. . .	
Lo que más me gusta de mí es que. . .	
También tengo defectos como. . .	
Otras cosas importantes de mí. . .	
Me gustaría cambiar en. . .	
Cuando me miro al espejo pienso que. . .	
Mi familia piensa que soy. . .	
Mis amigos piensan de mí que. . .	
De mis amistades espero. . .	
Me molestan cosas como. . .	
Tengo ganas de pasar al instituto por. . .	
Lo que más me preocupa del paso al instituto es. . .	



ACTIVIDAD 2: CONOCIENDO MIS HABILIDADES

Ahora te pedimos que nos indiques aquellas cosas que se te dan mejor, marcando para ello con una cruz en el recuadro que consideres más oportuno

ACTIVIDADES	¿CÓMO ES MI HABILIDAD?			
	BAJA (1)	MEDIA (2)	BUENA (3)	MUY BUENA (4)
1. Arreglar y reparar juguetes, aparatos eléctricos...				
2. Escribir relatos, cuentos, redacciones...				
3. Diseñar objetos, dibujar máquinas...				
4. Llevarme bien con la gente, hacer amigos.				
5. Convencer a la gente (que los demás hagan lo que yo quiero)				
6. Ordenar los apuntes, libros...				
7. Cuidar el jardín, las plantas de casa...				
8. Pensar rápidamente, comprender situaciones, resolver problemas de la vida diaria.				
9. Idear cosas nuevas, inventar actividades...				
10. Comprender a las personas, saber escucharlas y aconsejarlas.				
11. Dominar a las personas, ser el jefe de los grupos.				
12. Pasar los trabajos a limpio, haciéndolo más ordenados.				
13. Hacer trabajos manuales: maquetas, construcciones, muñecas...				
14. Usar números, realizar rápidamente operaciones y cuentas.				
15. Inventar música y canciones o tocar un instrumento musical.				
16. Hacer feliz a la gente, que los demás se sientan a gusto conmigo.				
17. Organizar a la gente, decir a los demás lo que tienen que hacer.				
18. Llevar las cuentas de los gastos propios o ajenos.				
19. Cocinar.				
20. Comprender lo que leo: libros, textos.				
21. Pintar cuadros, dibujar cómics, hacer caricaturas...				
22. Dirigir grupos de niños pequeños, entretenerles, prepararles actividades				
23. Tener responsabilidades, ser el encargado de hacer algo.				
24. Organizar libros, revistas, fotocopias.				



¡Ahora puedes ver cuáles son tus puntos fuertes! Es decir si destacas en habilidades de tipo MANUAL, INTELECTUAL, ARTÍSTICA, SOCIAL, DIRECTIVA o ADMINISTRATIVA.

Además esta información nos ayuda mucho para saber qué cosas se te dan mejor y dónde necesitas un poquito de ayuda.

Para ello anota los puntos obtenidos en el recuadro correspondiente. Súmalos y pon el total en la siguiente tabla:

TIPO DE HABILIDAD	ACTIVIDADES	PUNTOS	TOTAL
Manual	1 - 7 - 13 - 19		
Intelectual	2 - 8 - 14 - 20		
Artística	3 - 9 - 15 - 21		
Social	4 - 10 - 16 - 22		
Directiva	5 - 11 - 17 - 23		
Administrativa	6 - 12 - 18 - 24		

MI MEJOR HABILIDAD ES DE TIPO:

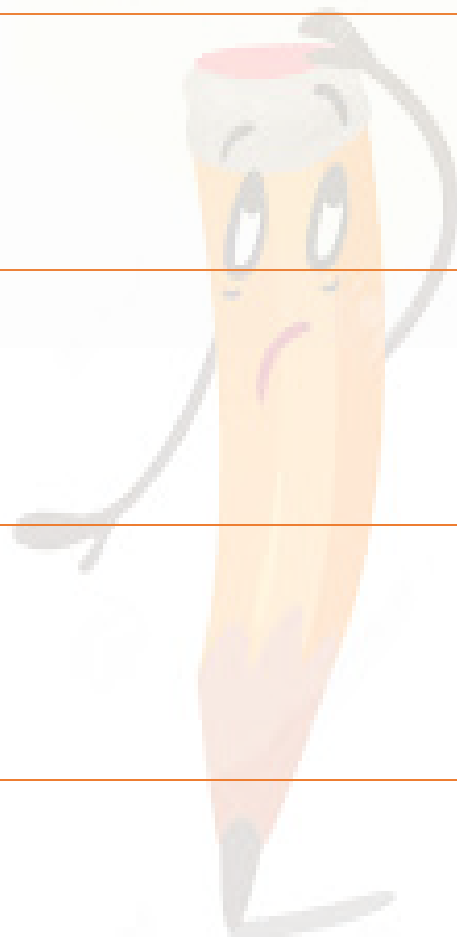
TIPO DE HABILIDAD	CARACTERÍSTICAS DE ESTAS HABILIDADES
Manual	Destaca en ocupaciones prácticas, manuales o en contacto con la naturaleza. Se trabaja con herramientas y máquinas.
Intelectual	Requieren observación y experimentación, así como resolver problemas con el uso de las ideas y del lenguaje.
Artística	Precisan de la imaginación y la creatividad.
Social	Actividades que requieren mucho contacto con la gente, necesitan paciencia y saber comunicarse.
Directiva	Actividades de organización, dirección y comercial.
Administrativa	Ocupaciones en que se pide mucho orden y sistematización.

Actividad adaptada del cuaderno de Orientación Académica y Profesional elaborado por los Equipos de Orientación Educativa (Cádiz)

ACTIVIDAD 3: REFLEXIONANDO SOBRE EL CURSO ESCOLAR

El final de curso está cerca así que es un buen momento para detenerte unos minutos y reflexionar sobre su desarrollo. Es importante valorar todo el curso y no solo este tercer trimestre tan “raro” que estamos teniendo. ¿Te atreves?

<p>¿Has estado a gusto con la clase que te ha tocado este año?</p>	
<p>¿Cómo ha sido el ambiente de trabajo?</p>	
<p>¿Ha existido respeto entre compañeros/as?</p>	
<p>¿Has aprovechado el tiempo en clase?</p>	
<p>¿Cómo ha sido tu relación con el profesorado?</p>	
<p>¿Qué problemas concretos habéis tenido en la clase?</p>	



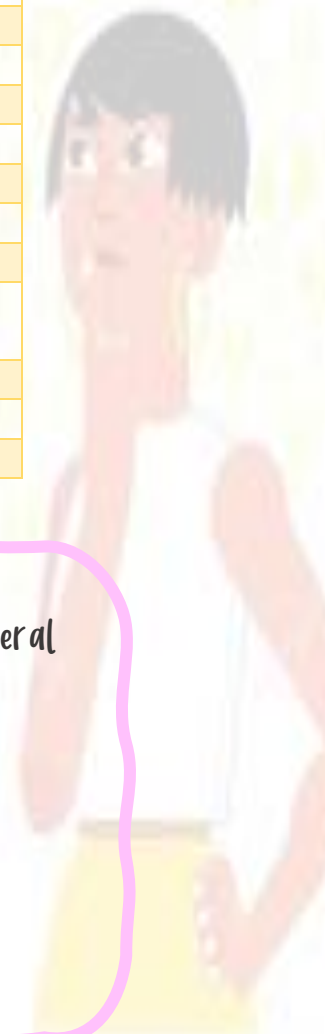
Asignaturas	Razones	
Asignaturas que más te gustan		
Asignaturas en las que obtienes mejores notas		
Asignaturas que menos te gustan		
Asignaturas en las que obtienes peores notas		

Durante este curso

Si A No
veces

<i>He atendido durante las explicaciones</i>			
<i>Tomo apuntes</i>			
<i>Participo en clase</i>			
<i>Pregunto a los/as profes cuando no entiendo algo que explican</i>			
<i>Hago los deberes todos los días</i>			
<i>Estudio casi todos los días</i>			
<i>Recibo ayuda (profes, amigos o clases particulares) para reforzar</i>			
<i>Aunque dedico mucho tiempo a estudiar saco malas notas</i>			
<i>Saco buenas notas aunque dedico muy poco tiempo a estudiar</i>			
<i>He tenido problemas personales o familiares que me han perjudicado en el estudio</i>			
<i>Los profes apenas me han llegado a conocer</i>			
<i>Algunos compañeros me distraen continuamente</i>			
<i>Mi comportamiento es adecuado</i>			

¿Qué dificultades crees que has tenido durante el curso o crees que puedes tener al llegar al instituto?



ACTIVIDAD 4: MI YO DEL FUTURO

En esta actividad debes hacer un esfuerzo e imaginarte cómo te gustaría estar dentro del 10 años. Date el tiempo que necesites para ello y después esfuerzate para contestar estas preguntas:

¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?

¿Serás feliz?

¿De qué te sentirás más orgulloso/a?

¿Qué aficiones tendrás y que harás en tu tiempo libre?

¿Quiénes serán tus amigos/as?

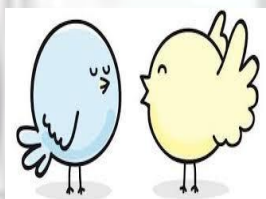
¿A qué te dedicarás profesionalmente?

Ahora vamos a analizar los motivos de tu elección. ¿Por qué te gustaría dedicarte a esa profesión? De entre los siguientes motivos, señala los que coincidan con los tuyos:

<input type="checkbox"/>	Es la profesión de mi padre o de algún familiar que aprecio mucho
<input type="checkbox"/>	Me gusta porque la he visto en la tele
<input type="checkbox"/>	Dicen que se gana mucho dinero
<input type="checkbox"/>	Desde pequeño me gustaba y me sigue gustando
<input type="checkbox"/>	Mis padres dicen que es una profesión excelente
<input type="checkbox"/>	Creo que tengo las cualidades que se requieren para esa profesión
<input type="checkbox"/>	Es una profesión con poco paro
<input type="checkbox"/>	Me gusta porque hay que estudiar poco
<input type="checkbox"/>	La he elegido porque no se da ni golpe
<input type="checkbox"/>	Me gusta poco pero las demás me gustan aún menos
<input type="checkbox"/>	La gente de esta profesión es famosa e importante
<input type="checkbox"/>	Disfruto con esas actividades
<input type="checkbox"/>	Otros motivos:

ACTIVIDAD 5: CARTA AL TUTOR/A DEL PRÓXIMO CURSO

Para finalizar te propongo que escribas una carta dirigida a tu tutor/a del instituto, en el que estarás el curso siguiente, donde le cuentes por qué mereces ser un/a alumno/a sobresaliente el próximo curso.



Te invitamos a que el próximo curso te comportes como lo haría esa persona sobresaliente que has descrito porque si nos tratamos como personas sobresalientes estaremos motivados/as y conseguiremos aquello que nos propongamos.

“Date permiso para ser tú, exactamente tal como eres ahora mismo.

Date cuenta de las cosas que te gustaría cambiar, pero sin convertirlas en condiciones para quererte a ti mismo”.

KATE FOSTER

