



materiales de apoyo a la acción educativa  
orientación educativa



# CUADERNO DE TRABAJO / 1º ESO

construyo **MI FUTURO**

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL  
DESDE EL ENFOQUE DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS



## ÍNDICE

<b>Presentación</b>	<b>5</b>
<b>Bloque 1: Autoconocimiento.</b>	<b>6</b>
1.1. Proyecto de trabajo.	6
1.2. Cómo me veo.	8
1.3. Mis cualidades.	9
1.4. Las cosas que me gustan.	10
1.5. Las cosas que se me dan bien.	11
1.6. Así soy yo.	12
1.7. evaluación de las actividades del bloque de Autoconocimiento.	13
<b>Bloque 2: Conocimiento del Sistema Educativo.</b>	<b>17</b>
2.1. Proyecto de trabajo.	17
2.2. La Promoción a 2º de ESO.	19
2.3. Mi lugar en la ESO.	20
2.4. ¿Qué materias voy a estudiar en 2º de ESO?	22
2.5. Las materias optativas.	24
2.7. Evaluación de las actividades del bloque de Conocimiento del Sistema Educativo y toma de decisiones.	25

# construyo MI **FUTURO**



## PRESENTACIÓN

*Querido alumno/Querida alumna:*

*Recién iniciada la ESO, se abre ante ti una nueva e importantísima etapa de cuyo aprovechamiento académico dependerá en gran parte tu futuro más inmediato y también a largo plazo.*

*Junto con el resto de profesores y profesoras que te imparten cada una de las materias este año, tu tutor o tutora será un pilar fundamental para ayudarte a madurar como persona y a tomar las decisiones más acertadas a lo largo del presente curso.*

*Ya estás en 1º de ESO y durante la hora semanal dedicada a la tutoría aprenderás, con ayuda de este cuaderno de trabajo, a conocerte un poco mejor, descubriendo cuáles son tus cualidades más destacadas y cómo aprovecharlas para obtener el mejor rendimiento en tus estudios y formarte como persona.*

*Aborda esta tarea con entusiasmo y sé sincero o sincera en tus respuestas.*

*Esperamos que te resulte entretenido y muy útil.*



[illegible]

## 1.2. CÓMO ME VEO.

### ¿PARA QUÉ?

Esta actividad sirve para que reflexiones y pienses en aquellos aspectos de ti mismo o de ti misma que te identifican como persona, que te hacen especial y diferente de los demás.

### ¿CÓMO?

A partir de la observación de tu foto preferida y con la ayuda de las personas de la clase vas a contar cómo eres. También puedes pedir ayuda a tu familia.

### ACTIVIDAD.

*Mi foto preferida.*



### 1.3. MIS CUALIDADES.

#### ¿PARA QUÉ?

Todos y todas tenemos unas cualidades que nos hacen diferentes y especiales.

Seguro que alguna vez has oído comentarios referidos a ti mismo o a ti misma y sonaban parecidos a estos: *es una chica muy alegre, es un muchacho cariñoso, es muy inteligente, etc.*

Con esta actividad vamos a ayudarte a reflexionar sobre aquellas cualidades que posees.

#### ¿CÓMO?

Con ayuda de tu tutor o tutora, de tus compañeros y compañeras, de tus padres y hermanos o hermanas, de tus profesores y profesoras, etc.

#### ACTIVIDADES.

##### MIS CUALIDADES

¿?

Considero que las cualidades que mejor me definen son las siguientes

¿?




Mis compañeros y compañeras opinan que las cualidades que mejor me define son...

¿?




*Por lo tanto se podría concluir señalando que mis cualidades más destacadas son:*

## 1.4. LAS COSAS QUE ME GUSTAN.

### ¿PARA QUÉ?

Para pensar en tus preferencias e intereses.

### ¿CÓMO?

A partir de una reflexión personal, con ayuda de tu tutor o tutora y de los compañeros y compañeras de clase. También puedes pedir ayuda a otras personas

### ACTIVIDADES.

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿?

¿Y en el Instituto, qué actividades son las que más te gustan?

¿?

¿Dónde se encuentran tus preferencias?



## 1.5. LAS COSAS QUE SE ME DAN BIEN.

### ¿PARA QUÉ?

Para ayudarte a repasar acerca de aquellas cosas que se te dan bien y pensar acerca de tus habilidades.

### ¿CÓMO?

Con la ayuda del tutor o la tutora a través de una actividad de análisis y reflexión.

### ACTIVIDADES.

¿Qué cosas se te dan bien?



Escribe en la primera columna las materias que tienes en 1º ESO. A continuación completa las casillas que componen el cuadro.

MATERIA	¿ME GUSTA? ¿ME INTERESA?	¿ME RESULTA FÁCIL?	¿SACO BUENAS NOTAS?
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho
	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Mucho

Puedo concluir señalando que se me da bien...



## 1.6. ASÍ SOY YO.

### ¿PARA QUÉ?

Para sintetizar toda la información recogida a lo largo de las actividades realizadas en sesiones anteriores.

### ¿CÓMO?

A partir de tus reflexiones y con las orientaciones del tutor o la tutora.

### ACTIVIDADES.

*Así soy yo.*

## 1.7. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL BLOQUE DE AUTOCONOCIMIENTO.

Durante varias sesiones de tutoría hemos trabajado un bloque de actividades pensadas para mejorar el conocimiento de ti mismo o de ti misma.

**1. ¿Crees que estas actividades te han ayudado a conocerte?**

**2. ¿Te ha gustado realizarlas?**

**3. ¿Te han resultado difíciles?**

**4. ¿Cuáles te han parecido más interesantes? Valora cada una según la escala que te proponemos.**

ACTIVIDAD	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Proyecto de trabajo				
Cómo soy				
Mis cualidades				
Las cosas que me gusta hacer				
Las cosas que se me dan bien				
Esta soy yo/este soy yo				

**5. ¿Te han servido de ayuda las aclaraciones del tutor o la tutora?**

**6. Si pudieras cambiar algo, ¿qué cambiarías?**

*Reflexión Personal*

*Conclusiones*

*Mi familia Opina.*

[illegible]

## This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are light blue and extend from the left margin to the right edge. There are no margins, text, or other markings on the page.

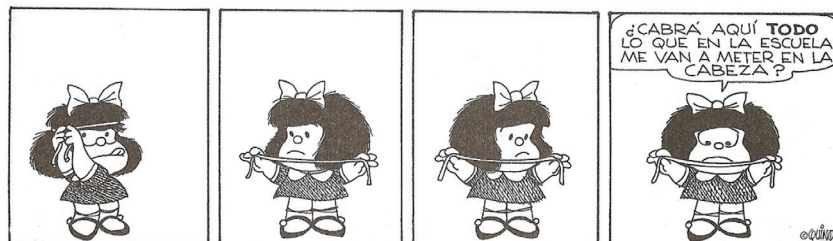
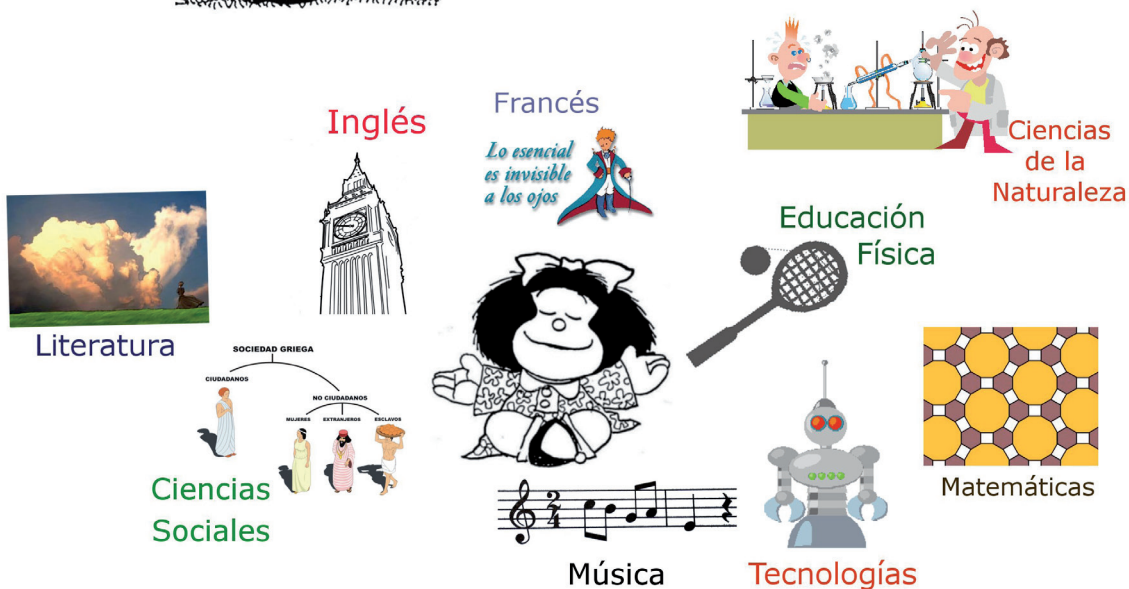


## BLOQUE 2: CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO.

### 2.1. PROYECTO DE TRABAJO.



## 2º ESO



[illegible]

## 2.2. LA PROMOCIÓN A 2º DE ESO.

### ¿PARA QUÉ?

Para que conozcas los requisitos necesarios para pasar al siguiente curso.

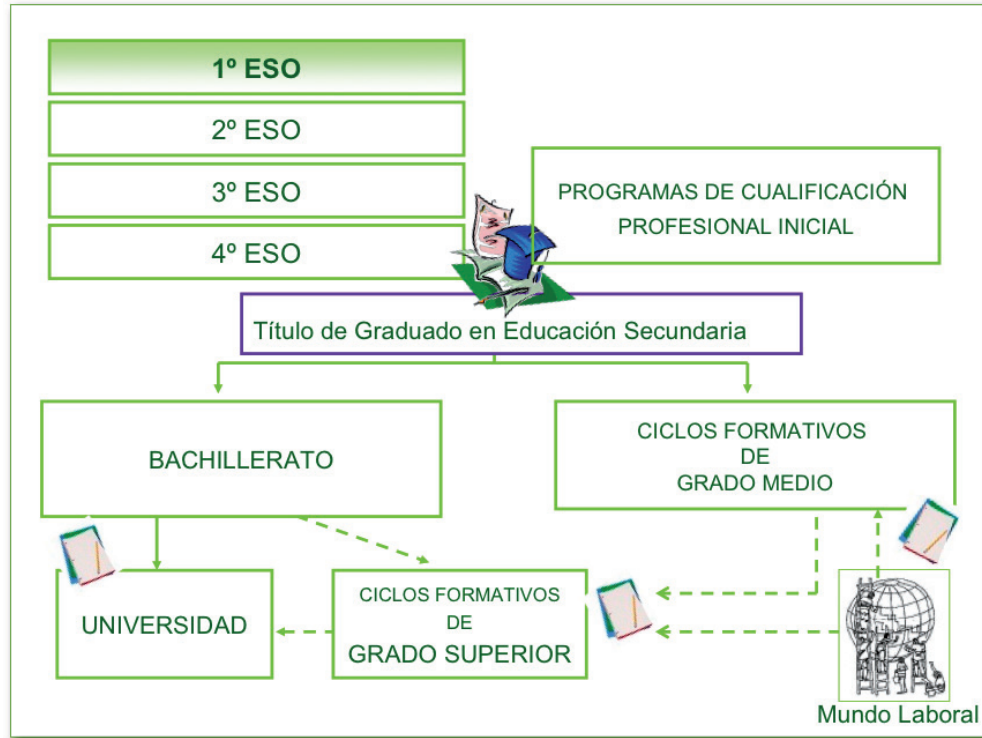
### ¿CÓMO?

Con la ayuda del tutor o la tutora vas a conocer los criterios de promoción que se recogen en el Proyecto Educativo del Centro.

### ACTIVIDAD

*La Promoción a 2º de ESO*

## 2.3. MI LUGAR EN LA ESO.



### ¿PARA QUÉ?

Para que conozcas como se organiza el Sistema Educativo y analices algunas trayectorias posibles dentro del mismo.

### ¿CÓMO?

Con la guía del tutor o la tutora y preguntando a otros compañeros y compañeras del instituto que estudian cursos posteriores de ESO, Bachillerato o Ciclos Formativos.

### ACTIVIDAD.

*Realiza un resumen de lo que has trabajado en esta sesión*



*Entrevista a un estudiante que finaliza la ESO*

*Conclusiones*

## 2.4. ¿QUÉ MATERIAS VOY A ESTUDIAR EN 2º DE ESO?

### ¿PARA QUÉ?

Para que conozcas las materias que vas a cursar el próximo curso.

### ¿CÓMO?

Con la guía del tutor o la tutora.

Preguntando a tus profesores y profesoras las dudas que te surjan.

### ACTIVIDADES.

Escribe a continuación las materias que vas a tener que cursar de manera obligatoria en 2º de ESO.

Además he de elegir una materia optativa.

Busca información acerca de las materias optativas u obligatorias que cursarás el próximo año.

*Los resultados de la indagación son los siguientes:*

## 2.5. LAS MATERIAS OPTATIVAS.

### ¿PARA QUÉ?

Para ayudarte a decidir la opción más adecuada el próximo curso.

### ¿CÓMO?

Con la ayuda del tutor o la tutora.

### ACTIVIDADES.



 ¡ Piénsalo con responsabilidad !

Es importante que te informes bien antes de decidir.

- Has de tener en cuenta las materias optativas cursadas en 1º ESO.
- Ten en cuenta que la decisión más fácil no siempre es la mejor.
- Si quieres saber más cosas de las materias que tienes que elegir o sobre las posibilidades de éxito en las asignaturas, pregunta a tus profesores y profesoras.
- Consultalo con el tutor o la tutora, con tu familia, ... pero ten en cuenta que la decisión es tuya.

¿Qué tengo que pensar para decidir?

MATERIA	¿LA ESTOY CURSANDO EN 1º DE ESO?	¿ME INTERESA?	¿ME RESULTA DIFÍCIL?	¿ES IMPORTANTE PARA MI FUTURO?	DECISIÓN FINAL ¿ME INCLINO POR ELLA?
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada
	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada

Al final me decido por...





## 2.7. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL BLOQUE DE CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y TOMA DE DECISIONES.

Durante varias sesiones de tutoría hemos trabajado un bloque de actividades pensadas para mejorar el conocimiento que tienes del Sistema Educativo y ayudarte a tomar una decisión.

**1. Crees que estas actividades te han ayudado a conocer mejor tus posibilidades dentro del Sistema Educativo?**

**2. ¿Te ha gustado realizarlas?**

**3. ¿Te han resultado difíciles?**

**4. ¿Cuáles te han parecido más interesantes? Valora cada una según la escala que te proponemos.**

ACTIVIDAD	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
Promoción 2º ESO				
Mi lugar en la ESO				
¿Qué asignaturas tengo que cursar en 2º de ESO				
¿Qué tengo que pensar para decidir?				

**5. ¿Te han servido de ayuda las aclaraciones del tutor o la tutora?**

**6. Si pudieras cambiar algo, ¿qué cambiarías?**

*Reflexión Personal*

*Conclusiones*

*Mi familia Opina.*

## This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or primary writing paper. The background is white, and there are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

## This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]





MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y CIENCIA



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA