

## **PROCEDIMIENTOS QUE DEBERÍAN DOMINAR LOS ALUMNOS AL TERMINAR LA ESO.**

### **Buscar información sobre un tema**

El saber buscar información de forma adecuada es importante para la vida académica y laboral así como para su continua formación y el disfrute de la vida.

### **Exponer lo que saben**

La habilidad de expresar lo que uno sabe y siente es importante para la vida académica, laboral y personal. Les permite afrontar entrevistas laborales y a saber decir con precisión lo que pensamos y sentimos.

### **Resolver problemas**

El saber resolver problemas va a preparar al alumno para mejorar su aprendizaje y su expediente académico así como para mejorar su calidad de vida.

### **Trabajar en equipo**

El trabajo en equipo les va a ayudar a trabajar en su futuro laboral y a abordar problemas complejos que para una persona sólo son complicados.

### **Controlar y expresar las emociones (tener inteligencia emocional)**

Saber reconocer las emociones, dominarlas y usarlas de forma adecuada les va a permitir una vida sana y buenas relaciones sociales.

### **Conocer cómo disfrutar de la vida.**

Hay que intentar que los alumnos conozcan diferentes aspectos de la vida que les permitan disfrutar con ellos a lo largo de su existencia. Pueden ser artísticos, relacionados con la naturaleza y con la salud. Nuestra función sería la de mostrarles diferentes actividades a lo largo del curso.

### **Seguridad y consumo responsable en el uso de las nuevas tecnologías.**

Proteger, mantener y actualizar los dispositivos trabajando con la mínima energía.

## **Generar pensamiento crítico.**

Ayudar a comprender, a argumentar y a decidir con autonomía de acuerdo con los valores humanos. mostrarles para que tomen conciencia los aspectos sociales.

## **Evaluar.**

Aprender a reflexionar sobre lo que hacen, cómo lo hacen y cómo se puede mejorar.

Para ampliar o buscar información diferente pincha en el [blog de gesvin](#) y más concretamente en las [5 competencias](#) para el profesorado.

## Buscar información sobre un tema

El saber buscar información de forma adecuada es importante para la vida académica y laboral así como para su continua formación y el disfrute de la vida.

Para hacer bien este procedimiento se recomiendan los siguientes pasos:

### Buscar en los sitios adecuados (Web, biblioteca,...)

En una [biblioteca](#) se buscan los libros según la CDU y existen secciones infantiles y juveniles. Pincha en la [CDU](#) para saber donde encontrar cada tema.

En la [Web](#) hay distintos buscadores aunque el más usado es Google. Google tiene [buscadores científicos](#) y una serie de [trucos](#) para acotar las búsquedas por formato o por las palabras de búsqueda.

[Wikipedia](#) es una enciclopedia escrita por los usuarios y suele estar completa con un índice que nos sirve para ir directamente a lo que nos interesa.

### Comprender lo que leen y seleccionar la información.

Para comprender bien lo que leemos tenemos que buscar las palabras que no conocemos en el diccionario (de papel o de [Internet](#)).

Es interesante poner con nuestras palabras lo que leemos para enterarnos mejor y poderlo explicar. Transforma un texto a otro con tus propias expresiones.

### Organizar y estructurar lo buscado.

Debemos hacer un esquema con lo que queremos poner e ir completandolo con lo que encontramos en la búsqueda.

## Cómo trabajarlo en el aula:

### Metodología.

Realiza un esquema con lo que quieres encontrar

Selecciona las palabras de busqueda y donde lo vas a buscar.

Completo con la información hallada expresada con tus propias palabras.

### Ejercicio de aplicación.

Busca información sobre el volcán Teide.

El esquema inicial puede ser: localizacion, tipo de volcán, historia, curiosidades.

### Dónde encontrar más.

[Wikihow](#)

## Exponer lo que saben

La habilidad de expresar lo que uno sabe y siente es importante para la vida académica, laboral y personal. Les permite afrontar entrevistas laborales y a saber decir con precisión lo que pensamos y sentimos.

Para conseguir una buena exposición oral hay que seguir los siguientes pasos:

**Pensar en el formato (oral, escrito, diapositivas, video,...)** ya que cada uno tiene su lenguaje, características y técnicas de preparación. Para ayudarnos a decidir tenemos que tener en cuenta a quién se lo vas a contar y de qué medios dispones.

Si es **oral**, prepara el texto primero con tus palabras, estudialo y ensaya como si estuvieras delante del público. Controla el tiempo que te lleva cada parte

Si es **escrito**, tienes mucho tiempo para poder elegir bien las palabras, lee después de escribir y cambia lo que no te suene bien o no se pueda comprender.

Si lo haces en **diapositivas**, recuerda que no deben de tener mucho texto, sólo las ideas más importantes y hay que poner imágenes y efectos. [Tutorial](#) para hacer presentaciones.

Si lo haces por **video**, mezclas la exposición oral con otras imágenes y música. Debes medir bien los tiempos y hacer una buena edición. [Tutorial](#) para hacer videos.

Si es un **cartel**, se parece a las diapositivas pero pensando en cómo llenar todo el espacio que tenemos, el título suele ir arriba y es agradable cierta geometría.

**Organizar el contenido**, haciendo un índice con las ideas principales y un esquema previo que te permita desarrollar lo que quieres contar con coherencia.

**Enriquecer el contenido** con ejemplos, anécdotas, curiosidades o anexos que permitan ampliar la información y recibirla de forma más amena.

**Expresar los sentimientos** suele ser difícil pero muy importante, para ello debes de dominar los sentimientos que existen (lista de sentimientos) y escoger el momento adecuado para expresarlo. Es importante saber qué necesitas y que necesitan los demás cuando estáis juntos. Hay un apartado al final sobre inteligencia emocional.

### Cómo trabajarlo en el aula:

#### Metodología

Enseñar las diferentes formas de presentar un conocimiento y trabajarlas en clase.  
Si trabajan varios alumnos, mostrad lo mejor de cada uno para que les sirva de aprendizaje a los demás.

#### Ejercicio de aplicación

Usa la investigación sobre el volcán Teide para exponerla de diferentes maneras.

#### Dónde encontrar más

[Exposición oral](#) (en doc)

## Resolver problemas

El saber resolver problemas va a preparar al alumno para mejorar su aprendizaje y su expediente académico así como para mejorar su calidad de vida.

**Si el problema está escrito** debemos:

Entender bien lo que preguntan

Escribir los datos que aparecen en el problema

Saber qué hay que responder.

Diseñar la estrategia de resolución, qué hay que hacer con los datos

Escribir la solución

**Si es un problema de la vida cotidiana** proponemos abordarlo de forma científica para ello seguimos los pasos del [método científico](#):

Concretar el problema o inquietud mediante una pregunta

Pensar cuál creemos que es la respuesta: hipótesis

Hacer un experimento para comprobar si la hipótesis es correcta o no

Sacar conclusiones que sean la solución al problema

Si no resuelve el problema del todo o surgen nuevas inquietudes, nos hacemos nuevas preguntas.

### Cómo trabajarlo en el aula:

#### Metodología

Se plantean diferentes problemas escritos en los que los alumnos deben sacar la información, descubrir qué hacer con ella y cómo resolver cada problema

Se plantean diferentes situaciones de la vida cotidiana y se les ayuda a buscar la mejor solución aplicando el método científico: pregunta, hipótesis, experimento y conclusiones.

#### Ejercicio de aplicación

##### [Ejercicio escrito](#)

**Problema de la vida cotidiana:** Nos interesa saber qué camino es el más corto para llegar desde mi casa al instituto. Tenemos varios recorridos y usando un [programa](#) que nos permita medir distancias en un mapa, comprobamos cuál es el más corto y si coincide con el que usamos habitualmente.

#### Dónde encontrar más

Cómo [resolver problemas](#) en clase

## Trabajar en equipo

El trabajo en equipo les va a ayudar a trabajar en su futuro laboral y a abordar problemas complejos que para una persona sólo son complicados.

Para hacer un buen trabajo en equipo hay que seguir una serie de pasos:

### **Organizar el equipo y distribuir las tareas**

Conocer los componentes del equipo, sus gustos y qué cosas se le da bien a cada uno (aptitudes). Cómo [hacer los equipos](#)

Decidir si va a haber alguien que coordine o no. Características del coordinador.

Delimitar bien las tareas a realizar.

Repartir las tareas de forma democrática, equilibrada y de acuerdo a los gustos y aptitudes.

Conseguir todos los materiales y recursos necesarios para llevar a cabo las tareas.

### **Realizar el trabajo en equipo**

Cada componente realiza sus tareas y son revisadas por el coordinador si lo hay.

Si alguien tiene dificultades reúne al resto para que le ayuden con ellas.

Cuando estén terminadas todas las tareas se revisa el trabajo final para que quede coherente.

### **Evaluar lo que hace cada uno y exigir responsabilidades**

Se evalúa para mejorar y se exigen responsabilidades a cada componente sobre su tarea y la repercusión en el trabajo del grupo. Aspectos a valorar:

Resultado final

La aportación de cada tarea

Si el reparto de tareas ha sido adecuado

Los materiales y recursos usados

### **Cómo trabajarlo en el aula:**

#### **Metodología**

Plantear un trabajo cooperativo en el aula e ir trabajando todos los aspectos

Explicar bien cómo se les va a [evaluar](#) este trabajo (si sólo es el conjunto o si también habrá nota por el trabajo individual)

#### **Ejercicio de aplicación**

Escoje uno de la [lista](#)

#### **Dónde encontrar más**

Página del blog del [departamento de Orientación](#)

[WIKIHOW](#)

## Controlar y expresar las emociones (tener inteligencia emocional)

Saber reconocer las emociones, dominarlas y usarlas de forma adecuada les va a permitir una vida sana y buenas relaciones sociales.

### Control de las emociones negativas (ira, rabia y odio)

Las emociones negativas vividas con intensidad hace que actuemos de forma agresiva, poco adecuada con consecuencias negativas de las que nos solemos arrepentir. Para que no suceda esto hay que saber identificar esas situaciones antes de que estallemos y neutralizarlas mediante el método de contar o pensar en otra cosa. Es importante no actuar en caliente pero sí hablar las cosas cuando se está más relajado.

### Comunicar los problemas que tenemos a alguien.

Hay problemas que tenemos con una o varias personas que es conveniente hablar con ellos buscando un momento relajado y adecuado. Intentaremos ponernos en la situación de las otras personas, preguntarles cómo se sienten y qué necesitan para después expresar cómo nos sentimos y qué necesitamos. Se puede firmar un contrato que evite que esas situaciones se repitan o que indique cómo actuar en el momento que vuelva a ocurrir..

Si el problema sobrepasa las posibilidades de uno, debemos buscar ayuda externa (padres, amigos, profesores), intentar ser objetivos en la descripción del problema y contar cómo nos sentimos. La persona externa puede ayudarnos mediante la [mediación escolar](#) o indicando los pasos a seguir si se supera el ámbito escolar.

### Expresar las emociones de forma adecuada

Cuando tenemos emociones que nos afectan de una forma profunda es importante compartirlas con otros porque además de entender mejor tu comportamiento, te pueden ayudar. Para ello es importante decidir a quién se lo cuentas buscando que sea una persona que te quiere y no se va a aprovechar, en un momento que estéis tranquilos intentando expresar con precisión lo que te pasa, cuándo te pasa y cómo te puede ayudar.

### Evitar que las emociones influyan en los actos

Hay momentos en los que hay que mantener apartadas las emociones de lo que estamos haciendo porque pueden afectarnos de forma negativa. En el trabajo, al atender en clase o a la hora de hacer los exámenes debemos mantener la atención en lo que hacemos y dejar aparcadas las emociones para expresarlas después, eso se consigue concentrándonos en la tarea que hacemos tras decidir a quién y cuándo se lo vamos a contar.

### Ser positivo: Mejorar la autoestima y ver la vida con optimismo.

La forma en la que vemos lo que nos rodea es importante para afrontar los retos y sentirnos bien. Es conveniente tener una imagen positiva de uno mismo, valorar lo que hacemos bien y mejorar lo que no está tan bien. Merece la pena ver lo bueno que tienen los demás y creer que las cosas nos van a salir cada vez mejor ya que cada día tenemos más experiencia y nos conocemos mejor.

## Cómo trabajarlo en el aula

### **Metodología**

Se trabaja en el aula cada uno de los puntos anteriores y se dejan espacios en los que los alumnos pueden hablar de cómo se sienten intentando identificar esos sentimientos con palabras.

### **Ejercicios de aplicación**

Primero hay que definir las emociones que existen e intentar identificarlas.

Se habla de sentimientos en 1ª persona (yo en esta situación siento....).

Hablamos de lo que sucede en el cuerpo al tener esas emociones.

Comentamos lo que necesitamos en esos momentos.

Enseñar la importancia de identificar emociones y mantenerlas controladas para expresarlas sólo en los momentos adecuados.

Decimos lo bueno de cada uno y de los demás.

Hacer juegos de rol con situaciones en las que hay que aplicar los 5 puntos anteriores.

### **Para saber más**

[Inteligencia emocional](#)

## Conocer cómo disfrutar de la vida.

Hay que intentar que los alumnos conozcan diferentes aspectos de la vida que les permitan disfrutar con ellos a lo largo de su existencia. Pueden ser artísticos, relacionados con la naturaleza y con la salud. Nuestra función sería la de mostrarles diferentes actividades a lo largo del curso.

### **Artísticos.**

Dibujos y pinturas  
Esculturas  
Fotografía y animaciones  
Cine y videos  
Arquitectura y maquetas  
Música  
Literatura y escritura

### **Relacionados con la Naturaleza.**

Senderismo y ciclismo  
Observación de seres vivos  
Interpretación de mapas  
Preparación de viajes

### **Hábitos saludables.**

Deportes variados y cómo practicarlos  
Juegos de inteligencia  
Comida saludable y cocina  
Cuidados de la piel y masajes.  
Estiramientos y posturas saludables  
Relajación

### **Cómo trabajarlo en el aula**

Hay que realizar actividades donde poner en la práctica esos aspectos. Puedes usar los siguientes enlaces:

Dibujos y pinturas  
Esculturas  
Fotografía y animaciones  
Cine y videos  
Arquitectura y maquetas  
Música  
Literatura y escritura  
Senderismo y ciclismo  
Observación de seres vivos  
Interpretación de mapas  
Preparación de viajes  
Deportes variados y cómo practicarlos

Juegos de inteligencia

Comida saludable y cocina

Cuidados de la piel y masajes

Estiramientos y posturas saludables

Relajación

## Seguridad y ahorro de energía en las nuevas tecnologías.

Se trata de que los alumnos aprendan a navegar por páginas seguras, conozcan los peligros de la red y sepan actualizar y tener el equipo trabajando de forma eficaz y ahorrando el máximo de energía

### Navegar por páginas seguras

Las páginas seguras y de confianza tienen algunas de estas características: empiezan por https:// o tienen un candado amarillo o tienen las condiciones de venta (CGV), no tienen faltas de ortografía, no te redireccionan a otras páginas y no ofrecen productos ilegales como el pirateo.

### Evitar riesgos en Internet.

Los riesgos en Internet pueden ser de varios tipos:

Adicción y no tener control en el tiempo que pasamos delante de la pantalla.

Lesiones por no tener el teclado y la pantalla en el lugar adecuado o bien regulado.

Fraudes y engaños por no proteger los datos o tu información privada.

Infecciones por virus o programas que se meten en tu ordenador y ya no funciona como debería.

### Uso óptimo del ordenador respecto a la energía y cómo conseguir que dure más tiempo.

Para ahorrar energía lo mejor es apagar cuando no se usa y si tenemos varios dispositivos apagarlos todos lo cual se puede hacer desde una regleta.

Limpiar bien el polvo para que el ventilador no tenga que trabajar más de lo que le corresponde.

En las opciones de energía del ordenador intentar que se suspenda lo antes posible, bajar la intensidad luminosa y buscar siempre la forma que consuma menos.

Para que el ordenador funcione rápido debes hacer una compra sabiendo para qué lo quieres y pedir esas características y debes instalar sólo lo que vas a usar. A veces las soluciones son ampliar memoria o borrar el sistema operativo y volverlo a poner. Lo mejor son pocos programas abiertos a la vez y que sean sencillos, tener pocas cosas instaladas.

Para que la batería de los portátiles dure más no la tengas conectada todo el tiempo a la red (si vas a trabajar así, lo mejor es quitarla) y en las antiguas hay que intentar agotarlas mucho y cargarlas al 100%.

### Cómo trabajarlo en el aula

### Metodología

### Ejercicios de aplicación

### Para saber más

[Webgenio](#)

[ccm](#)

## Generar pensamiento crítico.

Ayudar a comprender, a argumentar y a decidir con autonomía de acuerdo con los valores humanos y mostrarles, para que tomen conciencia, los aspectos sociales.

### **Comprender lo que sucede, búsqueda de información y contrastación.**

Para saber lo que sucede a nuestro alrededor que es una realidad compleja percibida de forma subjetiva por muchas personas debemos buscar varias fuentes de información diferentes teniendo en cuenta los intereses de cada uno de los informadores y observando cómo queremos valorarlo nosotros. Una vez que nos hemos informado tenemos que construir con todos los datos y los argumentos una idea o un documento en el que aparezca de dónde has obtenido esa información y qué conclusiones tienes.

### **Argumentar según nuestros principios e ideas.**

Para defender lo que pensamos ante los demás debemos seguir unos pasos que nos permitan descubrir si lo que pensamos es correcto y cómo transmitirlo de una forma que nadie se sienta mal ni ofendido. Hay que conocer una información sobre un tema y buscar los otros puntos de vista opuestos a lo que tú piensas para llegar a una conclusión que sea veraz, lógica y convincente exponiéndola de la forma más objetiva y sin personalizar en nadie, además hay que evitar las falacias lógicas (ver en Wikihow)

### **Decidir con autonomía y valorando todas las opciones posibles.**

Cuando alguien tiene que tomar una decisión es importante conocer en profundidad todas las opciones que existen y valorar las ventajas e inconvenientes de cada una para poder elegir la más beneficiosa o menos perjudicial o la más acorde con las ideas de cada uno. Debemos ver cómo nos afectan a nosotros y a los demás y si nos corresponde a nosotros tomar esa decisión o es a otros.

### **Conocer cuáles son los principales valores humanos y aspectos sociales.**

Vivimos en una sociedad en la que hay ciertas formas de funcionar que es conveniente conocer, algunas se deben a las leyes y otras a las costumbres, pero no es ni mejor ni peor que otras del mundo. Trabajar en clase un listado de comportamientos que se dan por normales puede ser un buen ejercicio de reflexión y cambio. Además deben conocer los derechos humanos que dirigen, en teoría, las leyes de todos los países del mundo.

Cómo trabajarlo en el aula

## **Metodología**

### **Ejercicios de aplicación**

#### **Para saber más**

[Wikihow \(argumentar\)](#)

[Colegio San Saturio](#)

[Instituto Cervantes](#)

[Uncomo](#)

[Bibliotecaesda](#)

[Wikihow \(toma de decisiones\)](#)

## **Evaluar.**

**Aprender a reflexionar sobre lo que hacen, cómo lo hacen y cómo se puede mejorar.**

La evaluación sirve para conocer cómo hacemos las cosas y cómo mejorarlas. Para ello debe de plantearnos preguntas cuyas respuestas nos ayuden a hacer las cosas mejor. Tenemos que pensar qué instrumento vamos a usar y quiénes lo deben utilizar. Además es interesante plantear la frecuencia o cada cuánto tiempo se hará.

### **Preguntas que nos podemos hacer.**

Tenemos que conocer para qué nos va a servir la evaluación, qué es lo que queremos conseguir con ella y según eso vamos preparando una serie de preguntas o de pruebas que nos permitan detectar esos aspectos.

### **Cómo llevarla a cabo.**

En cuanto al momento, puede ser antes de emprender algo para saber si estamos preparados, durante el proceso para mejorarlo o al final para conocer si hemos conseguido lo que nos proponíamos.

En cuanto a la forma puede ser mediante preguntas escritas, orales, prácticas, juegos, lluvias de ideas o dinámicas que permitan sacar a la luz lo que queremos averiguar.

### **Sacar conclusiones.**

Es importante saber obtener los resultados de la evaluación y usarlos para producir cambios que nos permitan mejorar. También evaluaremos la propia evaluación para detectar si está bien hecha o si se puede mejorar y cómo.

## **Cómo trabajarlo en el aula**

### **Metodología**

### **Ejercicios de aplicación**

### **Para saber más**

[innovacioneducativa](#)