



CUADERNO DE ORIENTACIÓN I:

¿Y DESPUÉS DE 4º DE ESO, QUÉ?

Guía para el alumnado de 4º de ESO

*“No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino
y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino”.*

Marina Müller

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Autochequeo	4
3. Las Aptitudes.....	6
3.1. Mi Rendimiento Académico	6
3.2. Inventario para estimar mis aptitudes.....	11
4. La Personalidad.....	16
4.1. Cuestionario de Autoconcepto. ¿Cómo soy yo?.....	16
4.2. Características de Mi Personalidad.....	18
4.3. ¿Qué opinan tus padres y profesores/as de ti?.....	21
4.4. ¿Qué opinas de ti mismo/a?	22
5. Los Intereses Profesionales	23
5.1. Cuestionario de intereses y preferencias vocacionales.....	23
6. La Toma de Decisiones.....	29
6.1. Pasos a seguir en la Toma de Decisiones	29
6.2. Plan de Acción: Tomo la Decisión.....	30
6.3. Elección formativa al terminar 4º de ESO.....	37
7. Ficha de Orientación Vocacional.....	38

1. INTRODUCCIÓN

Queridos alumnos y alumnas de 4º de la ESO:

Os encontráis en un momento crucial en el que debéis tomar decisiones importantes para vuestro futuro. El próximo curso optaréis entre seguir con los estudios de Bachillerato, cursar un Ciclo Formativo o acceder al Mundo Laboral. Seguramente todas y todos os habéis preguntado más de una vez qué alternativa os gustaría seguir. Vuestra decisión actual va a influir en el tipo de vida profesional y laboral que realicéis durante muchos años de vuestra etapa adulta.

Por eso, porque en condiciones normales le dedicaréis al trabajo una buena parte del tiempo de vuestra vida, merece la pena que hagáis lo posible por tomar una decisión acertada que os encauce hacia dedicaciones en cuyo ejercicio os vayáis a sentir a gusto y realizados.

Desde el Departamento de Orientación queremos ayudarte a tomar las mejores decisiones que como persona y estudiante te verás obligado a adoptar antes de que finalice el presente curso.

No dejes que la decisión final dependa de lo que hagan tus amig@s, sino que debe ser fruto de la toma de conciencia y la reflexión sobre aspectos tales como:

- Trayectoria académica.
- Capacidades intelectuales.
- Intereses y preferencias vocacionales.
- Oferta educativa existente en la zona.
- Grado de acuerdo y apoyo familiar.

Con el objetivo de ayudarte a decidir hemos diseñado un conjunto de actividades, que se recogen en estos cuadernos de trabajo y que podemos agrupar en tres grandes apartados:

- Autoconocimiento: son actividades que te ayudarán a conocerte mejor a ti mismo, a conocer tu potencial, tus intereses y posibilidades. (Cuaderno de Orientación I)
- Información: este apartado te informa de las diferentes alternativas (posibilidades o salidas) con las que te vas a encontrar al terminar 4º de Educación Secundaria Obligatoria. (Cuaderno de Orientación II)
- Toma de decisiones: estas actividades te ayudarán a decidir tras reflexionar sobre tu potencial y posibilidades, y las distintas alternativas que se te ofrecen al terminar la E.S.O. (Cuaderno de Orientación I)

Ten en cuenta que podremos ayudarte, asesorarte, orientarte ... Pero hay algo que no podremos hacer por ti:

TÚ DECIDES

Esperando que os sea de utilidad:

Vuestra orientadora.

2. AUTOCHEQUEO

- Lee las preguntas del cuestionario y elige la respuesta que más se adecue a lo que tú piensas.
- Procura no abusar demasiado de la opción marcada con interrogación.
- Ten cuidado ya que el orden de las respuestas SI y NO varía.

		1ªC	2ªC	3ªC
1	En clase me lo paso bien	Si	¿?	No
2	Me dan envidia las personas que trabajan	No	¿?	Si
3	En casi todas las evaluaciones suelo tener más de un suspenso	No	¿?	Si
4	Estudiar es un gran fastidio para mí	No	¿?	Si
5	Existen varias asignaturas que me gustan	Si	¿?	No
6	Creo que estudiar no sirve para nada	No	¿?	Si
7	Desearía ponerme a trabajar en cualquier cosa y dejar de estudiar	No	¿?	Si
8	Cuando termine este curso pienso seguir estudiando	Si	¿?	No
9	Me desanimo cuando pienso en lo que tengo que estudiar	No	¿?	Si
10	Me gustaría no tener que estudiar	No	¿?	Si
11	Pienso que lo que estudio no me va a servir para nada	No	¿?	Si
12	Me gustaría estudiar y prepararme bien antes de buscar trabajo	Si	¿?	No
13	Cuanto más aprenda ahora más oportunidades tendré de conseguir un buen trabajo	Si	¿?	No
14	Para estudiar necesito siempre tener a alguien encima de mí	No	¿?	Si
15	Es necesario estudiar mucho para tener una buena situación el día de mañana	Si	¿?	No
16	En la mayoría de las asignaturas sólo se pierde el tiempo	No	¿?	Si
17	El tiempo que dedico al estudio se me hace muy largo	No	¿?	Si
18	Me gustaría estudiar una carrera universitaria	Si	¿?	No
19	Cuando estudio me suelo levantar con frecuencia	No	¿?	Si
20	El año que viene me gustaría seguir estudiando	Si	¿?	No
21	Estoy estudiando este curso porque no tengo otro remedio	No	¿?	Si
22	Estoy dispuesto a estudiar en casa dos horas diarias	Si	¿?	No
23	Cuando suspendo una asignatura procuro recuperarla lo antes posible	Si	¿?	No
24	Me preocupa perderme una clase	Si	¿?	No
25	Creo que si sigo estudiando encontraré trabajo más fácilmente	Si	¿?	No
26	Cuando me sale mal un examen preparo con más esfuerzo la recuperación	Si	¿?	No
27	Si pudiera trabajar dejaría ahora mismo los estudios.	No	¿?	Si
28	Sólo estudio porque me obligan	No	¿?	Si
29	Mi deseo es estudiar dos o tres años más y buscar trabajo	No	¿?	Si
30	Creo que para mí aprender un oficio es lo más adecuado	No	¿?	Si
31	Es probable que vaya a la universidad	Si	¿?	No
32	Si empiezo el bachillerato creo que no podré terminarlo	No	¿?	Si
33	Me gustaría hacer unos estudios cortos aunque para ello tenga que dejar a los compañeros.	No	¿?	Si
34	Me interesa hacer el bachillerato aunque tenga que repetir algún curso	Si	¿?	No
35	Desearía que este fuera mi último año de estudio	No	¿?	Si
36	Si fuera sólo por mi voluntad dejaría de estudiar este curso	No	¿?	Si
	SUMA TOTAL			

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Cuenta las elecciones que has hecho en cada columna y anótalo en la parte inferior de la misma. Seguidamente haz esta operación:

Total 1ª columna X 2	
Total 2ª columna X 1	
Total 3ª columna X 0	0
Suma total.....	

Observa ahora tu situación en función del resultado obtenido:

MENOS DE 20 PUNTOS	No sientes demasiado interés por los estudios. Sería poco realista que te plantees hacer unos estudios de larga duración. Quizá lo más recomendable sería que obtuvieras el graduado en educación secundaria e hicieras algún ciclo formativo de grado medio.
ENTRE 20 Y 50 PUNTOS	Tienes cierto interés por estudiar, sin embargo no parece suficiente para hacer una carrera larga. Lo más interesante sería que apruebes el Bachillerato y puedas acceder a algún ciclo Formativo de Grado Superior o a alguna carrera corta.
MÁS DE 50 PUNTOS	Tu interés parece dirigido a estudios de mayor exigencia y duración.

Esta primera actividad ha pretendido ponerte en la pista de tu situación ante futuros estudios. No lo tomes como algo definitivo. A partir de ahora es cuando vas a trabajar el proceso de conocerte a ti mismo y de búsqueda de información para la toma de decisión que has de realizar.

3. LAS APTITUDES

3.1. MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

Revisamos a continuación las calificaciones obtenidas en el curso de 3º de ESO y las del primer trimestre del presente curso. Marca con una “X”.

LENGUA	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

MATEMÁTICAS	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

INGLÉS	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

CSO, Gº o Hº	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

Bª y Gª	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

Fª y Qª	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

E.F.	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

TECNOLOGÍA	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

EPV	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

MÚSICA	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

LATÍN	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

OPTATIVA	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

EDUC CIUD / ÉTICA	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

PROYECTO INTEGRADO	3º	4º
SOB		
NOT		
BI		
SU		
IN		

NOTA: El alumnado de Diversificación marcará en CCSS y Lengua para valorar sus resultados del ASL y en Matemáticas, Física y Química y Biología y Geología para valorar sus resultados del ACT.
¿Cuál/es son las áreas/materias en las que obtienes mejores resultados?

Las asignaturas de tu plan de estudios están programadas para que cuando seas mayor encuentres un trabajo apropiado y para que tengas una buena cultura y seas una persona civilizada. La cultura y la preparación favorecen la ciudadanía, el ser útil a las demás personas. Verás en los bloques siguientes un listado de profesiones. A ellas se accede en mejores condiciones si se conocen previamente una serie de asignaturas. Lee estos listados y responde la pregunta al final.

Algunos trabajos en que las **Ciencias Naturales (F^{ca} y Q^{ca}-B^a y G^a)** son muy importantes:

- Antropología.
- Biología.
- Construcción.
- Dietética.
- Enfermería.
- Floricultura.
- Ganadería.
- Medicina.
- Tecnología Textil.
- Veterinaria.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Ciencias Naturales** estos últimos cursos de ESO?

Algunos trabajos en que las **Matemáticas** son muy importantes:

- Análisis informático.
- Arquitectura.
- Banca.
- Diseño de herramientas.
- Farmacia.
- Ingeniería.
- Inspección de Hacienda.
- Pilotaje aéreo.
- Profesorado.
- Ventas.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Matemáticas** estos últimos cursos de ESO?

Algunos trabajos en que la **Lengua y Literatura Castellana** es muy importante:

- Abogacía.
- Agentes de seguros.
- Compras.
- Crítica de arte.
- Edición de libros.
- Educación.
- Periodista.
- Relaciones públicas.
- Terapeuta.
- Traductor.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Lengua y Literatura** estos últimos cursos de ESO?

Algunos trabajos en que las **Ciencias Sociales** son muy importantes:

- Asesoría.
- Arbitraje.
- Biblioteconomía.
- Conducción.
- Criminología.
- Geografía.
- Psicología.
- Relaciones humanas.
- Religión.
- Repórter.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Ciencias Sociales** estos últimos cursos de ESO?

Algunos trabajos en que la **Expresión Plástica** es muy Importante:

- Animación artística.
- Cerámica.
- Compra de antigüedades.
- Dibujo y diseño.
- Guía de museos.
- Joyería.
- Modistería.
- Pintura y escultura.
- Sastrería.
- Vidriería.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Expresión Plástica** estos últimos cursos de ESO?

Algunos trabajos en que la **Música** es muy importante:

- Arreglos musicales.
- Composición.
- Coros y conciertos.
- Crítica musical.
- Instrumentación.
- Piano.
- Profesor de música.
- Reparación de instrumentos.
- Vocalista, tenores, sopranos.
- Venta de partituras, etc.

¿Cuál ha sido tu **nota media de Música** estos últimos cursos de ESO?

Repasando las seis listas anteriores o aportando profesiones que tú conozcas o te proporcionen en la tutoría trata de rellenar el siguiente ejercicio:

A. "Con mis notas medias en las distintas asignaturas hasta ahora cursadas, creo que sería bastante capaz de prepararme para estos oficios y profesiones":

Nombre del oficio o profesión que sería adecuado para mí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Hay que cursar Formación Profesional de Grado Medio o Bachillerato?:

	SI	NO	NO SÉ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

B. "Al contrario, con mis notas medias en las distintas asignaturas hasta ahora cursadas, creo que no sería capaz de prepararme para estos oficios o profesiones":

Nombre del oficio o profesión que no sería adecuado para mí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Hay que cursar Formación Profesional de Grado Medio o Bachillerato?:

	SI	NO	NO SÉ
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Podemos dividir las ocupaciones más frecuentes en seis grandes grupos. Lee esos grupos y señala cuál de ellos te interesa más o menos, calificándolo de más a menos (de 5 a 1).

<u>GRANDES GRUPOS OCUPACIONALES</u>		<u>Escala de preferencia</u> (máximo 5, mínimo 1)
1)	Trabajos con equipos, maquinaria, materiales o cosas	
2)	Trabajos relacionados con animales, plantas, naturaleza	
3)	Trabajos en el ámbito de las artes plásticas, visuales, del color, de modelos, etc	
4)	Trabajos que exigen resolver conflictos sociales y comunicarse con personas, ayudarlas, auxiliarlas, etc.	
5)	Trabajos que exigen tratar con cifras, datos, informática y que exigen dotes para organizar y planificar	
6)	Trabajos con palabras, que exijan escribir, leer, hablar, charlar, enseñar	

¿En qué grupos has obtenido la puntuación más alta?

1^{er} Grupo: _____ 2º Grupo: _____

1^{er} Grupo comprende trabajos _____

2º Grupo comprende trabajos _____

3.2. INVENTARIO PARA ESTIMAR MIS APTITUDES

Rodea con un círculo la situación que crees que tienes en cada rasgo utilizando la siguiente escala:

1 Muy poco, nada **2** Poco o algo **3** Normal **4** Bastante bien **5** Mucho o muy bien

Procura ser muy sincero/a en tu valoración. Suma los números que has señalado con un círculo y anota el resultado en la casilla correspondiente (total).

1.- APTITUD MECÁNICA:

Es la capacidad de comprender e imaginar los principios en que se basa el funcionamiento de las máquinas. Es una capacidad necesaria para el/la que quiera dedicarse a proyectar o manejar cualquier tipo de máquinas

Se me da muy bien		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
1	El dibujo lineal	1	2	3	4	5
2	Reparar aparatos (bicicletas, juguetes, ...)	1	2	3	4	5
3	Componer algo después de desmontarlo	1	2	3	4	5
4	El bricolaje	1	2	3	4	5
5	Manejar herramientas	1	2	3	4	5
						TOTAL

2.- APTITUD NUMÉRICA:

Es la capacidad para manejar números y para resolver con acierto problemas numéricos. Es una capacidad necesaria para el cálculo y las matemáticas y para las profesiones relacionadas con ellas.

Yo normalmente...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
6	Tengo rapidez y exactitud en el cálculo mental	1	2	3	4	5
7	Resuelvo problemas sin cometer errores en las operaciones	1	2	3	4	5
8	Se me dan bien los ejercicios de ecuaciones	1	2	3	4	5
9	Suelo hacer bien las operaciones con números enteros y con decimales	1	2	3	4	5
10	Aplico fácilmente porcentajes de aumento o descuento a una cantidad	1	2	3	4	5
						TOTAL

3.- APTITUD VERBAL:

Es la capacidad para distinguir, a través del lenguaje, objetos, sucesos, relaciones y operaciones. Implica habilidad para establecer el significado de símbolos y signos. También supone facilidad para hablar y escribir con corrección, riqueza de vocabulario y precisión en su uso.

Capacidad esencial para el estudiante, pues casi todo su trabajo se basa en la palabra hablada o escrita.

La falta de esta aptitud impide entender adecuadamente las situaciones problemáticas planteadas a través del lenguaje. Aunque es importante para casi todo, será imprescindible para profesiones que se basen en el uso de la palabra.

Yo normalmente...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
11	Encuentro con facilidad palabras adecuadas para lo que quiero decir	1	2	3	4	5
12	Cuando estudio suelo entender el significado de la mayoría de las palabras	1	2	3	4	5
13	Si me dan una palabra tengo facilidad para encontrar sinónimos de la misma	1	2	3	4	5
14	Me gusta la lectura	1	2	3	4	5
15	Redacto bien	1	2	3	4	5
						TOTAL

4.- HABILIDADES PARA LAS RELACIONES SOCIALES.

Con frecuencia...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
16	Me gusta conocer a gente nueva	1	2	3	4	5
17	Soy sociable, me relaciono con facilidad	1	2	3	4	5
18	Si desconozco algo no tengo problemas en preguntarlo	1	2	3	4	5
19	No me importa hablar en público	1	2	3	4	5
20	Soy capaz de animar a mis amigos/as si se encuentran tristes	1	2	3	4	5
						TOTAL

5.- APTITUD ESPACIAL.

Es la capacidad de manejar el espacio con la mente. Permite imaginar y concebir objetos en dos y tres dimensiones; enfocar y localizar perfectamente objetos en el espacio. Capacidad necesaria para el que necesita ver algo antes de que esté realizado. El mecánico, el dibujante, el arquitecto, requieren una alta capacidad espacial.

Yo normalmente...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
21	Hago los puzzles con gran facilidad	1	2	3	4	5
22	Me oriento bien sobre un mapa	1	2	3	4	5
23	Cuando veo el plano de una vivienda me hago una idea clara de su distribución y dimensiones	1	2	3	4	5
24	Si me dan tres vistas de una figura (alzado, planta y perfil) me la imagino fácilmente	1	2	3	4	5
25	Me oriento con facilidad por las ciudades desconocidas	1	2	3	4	5
						TOTAL

6.- MEMORIA.

Con frecuencia...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
26	Suelo reconocer a personas a las que sólo he visto una vez	1	2	3	4	5
27	Cuando leo u oigo algo me suelo quedar con la mayoría de los datos	1	2	3	4	5
28	Recuerdo bien lo estudiado	1	2	3	4	5
29	Se me quedan bien los datos y fechas históricas	1	2	3	4	5
30	Si observo con atención una película soy capaz de retener casi todos sus detalles	1	2	3	4	5
						TOTAL

7.- RAZONAMIENTO.

Es la capacidad para resolver problemas lógicos, prever y planear la conducta. Implica la selección cuidadosa y esmerada de todos los datos que facultan para una respuesta correcta y la argumentación lógica de las respuestas dadas.

Cuanto más se asciende en los estudios mayor necesidad se tiene de esta aptitud. Un nivel adecuado de razonamiento es necesario en cualquier actividad, más elevado cuanto más compleja sea ésta.

Con frecuencia...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
31	Planeo bien y sin dificultad los problemas	1	2	3	4	5
32	Resuelvo bien las series tanto de números como de letras	1	2	3	4	5
33	Sigo y comprendo bien las demostraciones matemáticas	1	2	3	4	5
34	Tengo facilidad para entender las explicaciones en clase	1	2	3	4	5
35	Al leer un problema reconozco con facilidad el principio o fórmula a aplicar	1	2	3	4	5
						TOTAL

8.- APTITUD ARTÍSTICA.

Es la capacidad de ver la realidad de otra manera, de forma distinta a la visión general. El creativo recrea su mundo haciendo algo nuevo, distinto; o bien, busca aspectos diferentes de las cosas conocidas.

Es capaz de hacer cosas originales, bonitas y armoniosas. Es necesaria en todos los campos pero imprescindible para el artista (músico, pintor, arquitecto...).

Yo normalmente...		Muy poco, nada	Poco o algo	Normal	Bastante bien	Mucho o muy bien
36	Tengo facilidad para tocar instrumentos musicales	1	2	3	4	5
37	Soy creativo/a y original en los trabajos que realizo	1	2	3	4	5
38	La gente se admira cuando ve mis dibujos	1	2	3	4	5
39	Se me dan muy bien los trabajos manuales	1	2	3	4	5
40	La gente suele alabar mis cualidades artísticas	1	2		4	5
						TOTAL

Si llevas las puntuaciones a la tabla siguiente coloreando hasta la altura que indique tu puntuación, podrás observar mejor el nivel de cada una de tus capacidades:

25								
24								
23								
22								
21								
20								
19								
18								
17								
16								
15								
14								
13								
12								
11								
10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
	APTITUD MECÁNICA	APTITUD NUMÉRICA	APTITUD VERBAL	HABILIDADES SOCIALES	APTITUD ESPACIAL	MEMORIA	RAZONAMIENTO	APTITUD ARTÍSTICA

En estos momentos debes comentar con tu profesor tutor y con alguien de tu familia las conclusiones a las que has llegado sobre tus aptitudes, pidiendo su opinión al respecto.

APTITUDES – ESTUDIOS: INFORMACIÓN

Probablemente te habrás planteado la modalidad de Bachillerato o de Ciclo de Formación Profesional que puedes elegir al final de la Educación Secundaria Obligatoria. Para ello te puede venir bien conocer la relación de las diferentes aptitudes con los estudios de cada modalidad, que de modo orientativo figuran en el siguiente cuadro:

	BACHILLERATOS		
N: Necesaria C: Muy Conveniente	CIENCIAS Y TECNOLOGÍA	HUMANIDADES CIENCIAS SOCIALES	ARTES
Comprensión Verbal	C	N	C
Fluidez Verbal		N	
Aptitud Numérica	N	C	
Aptitud Espacial	C	C	N
Memoria	C	C	C
Percepción	C		N
Razonamiento	N	C	
Aptitud Mecánica	N		C
Creatividad	C	C	N

APTITUDES Necesaria N Muy Conveniente C		Aptitud Verbal	Aptitud Numérica	Aptitud Espacial	Memoria	Percepción	Razonamiento	Aptitud Mecánica	Creatividad	Aptitud Física
ALGUNAS FAMILIAS PROFESIONALES										
CICLOS FORMATIVOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO MEDIO O SUPERIOR	Actividades Físicas y Deportivas	C		C	C	C	C		C	N
	Actividades Marítimo-Pesqueras		C	C	C	C	C	N	C	C
	Administración	N	N	C	N		N			
	Artes Gráficas	N	C	N	C	N	C	C	N	
	Comercio y Marketing	N	N		N		N		C	
	Comunicación, Imagen y Sonido	N		N	C	N	N	C	N	
	Edificación y Obra Civil		C	N	C	N	C	N	C	N
	Electricidad y Electrónica		N	N	C	C	N	N	C	C
	Fabricación Mecánica		C	C	C	C	C	N	N	N
	Hostelería y Turismo	N	C		C		C			N
	Imagen Personal	C		N	C	N	C		N	
	Industrias Alimentarias		N	N	C	C	N	N	N	N
	Informática	N	N	N	C	N	N	N	N	
	Madera y Mueble		N	N	C	N	C	N	N	N
	Mantenimiento de Vehículos Autopropulsados		C	N	C	N	C	N	C	C
	Mantenimiento y Servicios a la Producción		N	N	C	C	C	N	C	N
	Química		N	C	N	C	N	C	C	N
	Sanidad	N	C		N	N	N			
	Servicios Socioculturales y a la Comunidad	N			C		C		N	
	Textil, Confección y Piel		C	N	C	N	C	N	N	N
	Vidrio y Cerámica		C	N	C	N	C	C	N	N
	Artesanías			N	C	N	C	C	N	N

4. LA PERSONALIDAD.

4.1. Cuestionario de Autoconcepto. ¿Cómo soy yo?

Marca cada una de las frases del modo siguiente: si describen cómo tú eres o sientes con frecuencia por una X en la columna de "verdadero" (V). Si no es así ponla en la columna de "falso" (F). Recuerda que debes ser sincero contigo mismo, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas.

		V	F
1	A menudo me gustaría ser diferente de como soy.		
2	Me resulta muy difícil hablar delante de la clase.		
3	Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera		
4	Puedo concentrar mi atención sin demasiado esfuerzo		
5	A menudo me siento a disgusto en casa		
6	A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7	Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8	Soy popular entre los chicos/as de mi edad		
9	Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10	Cedo con facilidad		
11	Mis padres esperan mucho de mí		
12	Es complicado ser como soy		
13	Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		
14	Generalmente los compañeros/as siguen mis ideas y propuestas		
15	Tengo una baja opinión de mí mismo/a		
16	Muchas veces me gustaría abandonar mi casa		
17	A menudo me siento a disgusto en el instituto		
18	No soy tan bien parecido/a como otras personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas son más apreciadas que yo		
22	Generalmente siento como si mis padres estuvieran siempre encima de mí		
23	A menudo me desanimo en el instituto		
24	Normalmente las cosas no me preocupan		
25	No se puede confiar en mí		

Marca a continuación, el/los estilo/s personal/es que más se den en ti:

CUIDADOSO	<ul style="list-style-type: none"> • Evitas hacer faltas o cometer errores • Das mucha importancia a los detalles • Eres perfeccionista, no te asusta que te salga mal un trabajo. • Tienes mucho poder de concentración. 	
COOPERADOR	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperas con tus compañeros, trabajas en grupo. • Eres leal y no traicionas a la gente. • Te adaptas a las necesidades de las demás personas. • Respondes amablemente a las sugerencias de la gente. 	
DOMINANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Quieres dominar, ser quien lleve las riendas. • Deseas influir sobre los demás. • Tomas la iniciativa. • Aceptas la responsabilidad. 	
DINÁMICO	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy activo. • Trabajas muy duro (o estudias mucho) • Tienes vigor y energía. • Puedes tener el trabajo siempre al día. 	
FUERTE, RESISTENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Te sobrepones a las dificultades. • Estás siempre alegre y de buen humor. • Aceptas serenamente las críticas. • No tienes miedo y te sabes dominar. 	
AUTOSUFICIENTE	<ul style="list-style-type: none"> • Te las apañas sin ayuda de nadie. • Tienes un montón de ideas y de recursos. • Prefieres tomar tus propias decisiones. • Piensas por ti mismo. 	
SENSIBLE	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy sensible y muestras tus afectos. • Las circunstancias y el ambiente te afectan en seguida. • Tienes mucho tacto, no te gusta herir a nadie. • Tienes interés por las cosas de las demás personas. 	
SOCIABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Eres muy sociable. • Ofreces amistad y ayuda a la gente. • Tienes muchas amistades. • Tienes un buen temperamento. 	
HONRADO, LEAL	<ul style="list-style-type: none"> • Eres una persona de fiar. • Una de tus cualidades es la honradez. • Trabajas o estudias sin necesidad de que te vigilen. • Eres puntual y tienes palabra. 	

4.2. CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD

Revisamos a continuación un estudio realizado por Holland en el que se pone en relación la personalidad y las profesiones. Este autor determinó en sus investigaciones que existían 6 tipologías diferentes en esta relación. Revisa cada una de ellas y valora en la medida que puedan coincidir con tus características personales.

TIPO SOCIAL (S)									
A este tipo de personalidad le gusta trabajar con personas, para ayudarlas, enseñarlas u orientarlas. Son personas muy comprensivas y que les gusta conocer el comportamiento de los demás. No suele gustarle el trabajo con máquinas, objetos, herramientas, etc									
Rasgos de personalidad									
Cooperadora, sociable, comprensiva, deseos de ayudar, elevado sentido moral y ético, delicadas y con tacto, etc.									
Este tipo coincide conmigo...									
Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	

TIPO REALISTA (R)									
A este tipo de personalidad le gusta trabajar con máquinas y herramientas. Por el contrario no suele gustarle trabajar con personas. Con frecuencia le molesta que otras personas curioseen o manipulen sus cosas.									
Rasgos de personalidad									
Seguras de si misma, francas, sincera, claras, abiertas, con frecuencia son materialistas, robustas, etc.									
Este tipo coincide conmigo...									
Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	

TIPO INVESTIGADOR (I)									
Son personas que se sienten atraídas hacia la resolución de problemas difíciles y abstractos. No les gusta las tareas repetitivas y suelen trabajar de forma individual. Les gusta observar, experimentar, estudiar, buscar las causas de los hechos, etc.									
Rasgos de personalidad									
Curiosa, analítica, individualista, independiente, precisa, muy reflexiva, etc.									
Este tipo coincide conmigo...									
Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	

TIPO EMPRENDEDOR (E)

A este tipo de personas les gusta dirigir, organizar, influir, supervisar actividades. Suelen influir sobre los demás. No les gusta demasiado los trabajos intelectuales. Prefieren ser sus propios jefes por lo que suelen ser empresarios de su propio negocio, etc. Les entusiasma el mundo de la venta, el comercio, los negocios, etc.

Rasgos de personalidad

Ambiciosa, gran energía, persuasiva, influyente, líder, etc.

Este tipo coincide conmigo...

Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	
------------	--	----------	--	------	--	------	--	------	--

TIPO CONVENCIONAL (C)

Son personas a las que le gusta trabajar con datos, cifras, informes cuentas, archivos, etc. Son muy ordenadas, cuidadosas y sistemáticas. Les gusta hacer las cosas muy bien. Gran control del tiempo.

Rasgos de personalidad

Detallista, ordenada, sistemática., perfeccionista, eficaces, etc.

Este tipo coincide conmigo...

Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	
------------	--	----------	--	------	--	------	--	------	--

TIPO ARTÍSTICA (A)

Son personas muy creativas. Tienen mucha imaginación. Continuamente buscan ideas innovadoras y no suelen ser atenerse a las normas de uso de las cosas. Suelen ser personas bastante independientes, bohemias, etc.

Rasgos de personalidad

Imaginativa, idealista, individualista, bohemias, expresivas, aisladas, etc.

Este tipo coincide conmigo...

Totalmente		Bastante		Algo		Poco		Nada	
------------	--	----------	--	------	--	------	--	------	--

Ordena cada tipo de personalidad según la mayor o menor coincidencia contigo. (Escribe números del 1 al 6 en función de dicho orden).

(S) (R) (I) (E) (C) (A)

Compara ahora tu personalidad con la profesión elegida en la sesión anterior.

- ¿Existen coincidencias?
- ¿Cuáles son las profesiones más acordes según tu historia académica, tus aptitudes y tu personalidad?

4.3. ¿QUÉ OPINAN TUS PADRES Y PROFESORES/AS DE TÍ?

Gran parte de nuestro autoconcepto está formado por la opinión que los otros tienen de nosotros, especialmente de aquellas personas con las que convivimos de cerca. Ellos son como un espejo que nos devuelve una imagen sobre nosotros mismos. Vamos a reflexionar sobre esto:

Mi familia

Cosas buenas (virtudes) que ven en mí

1.
2.
3.

Cosas no tan buenas o defectos que ven en mí

1.
2.
3.

¿Que quieren mis padres que yo haga cuando termine este curso?

¿Por qué?.....

¿Estoy de acuerdo con lo que piensan mis padres sobre mí y sobre mi futuro?

¿Por qué?.....

Mi profesores/as

Aspectos de mi personalidad que gustan a mis profesores/as

1.
2.
3.

Cosas mías que disgustan a mis profesores/as

1.
2.
3.

¿Que sugieren mis profesores que yo haga cuando acabe este curso?

¿Estoy de acuerdo? ¿Por qué?

4.4. ¿QUÉ OPINAS DE TI MISMO/A?

Como síntesis de la personalidad,

1. Escribe 3 de tus cualidades más importantes:

2. Escribe 3 de tus defectos más importantes:

5. INTERESES PROFESIONALES (C.I.P. II)

5.1. CUESTIONARIO DE INTERESES Y PREFERENCIAS VOCACIONALES.

A continuación te vamos a presentar un Cuestionario de Intereses Profesionales. Para contestarlo debes valorar de 1 a 5 cada una de las actividades que incluimos en este apartado, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

- 1: Si la actividad no te gusta nada.
- 2: Si la actividad te gusta un poco.
- 3: Si la actividad te gusta regular.
- 4: Si la actividad te gusta bastante.
- 5: Si la actividad te gusta mucho.

Cuando valores una actividad no lo hagas pensando en el dinero que proporciona, ni si es nueva, poco común, rara, "muy vista", o está de moda. No la puntúes en función de que pienses que hay o no mucho paro entre las personas que la pueden desempeñar. Califícala solamente porque te gusta más o menos, porque te atrae o te desagrada.

Por eso, es muy importante que la leas con mucha atención y contestes de forma sincera y espontánea.

1. Estudiar la historia del pensamiento de los filósofos.....	1	2	3	4	5
2. Especializarse en la Historia Universal y de España	1	2	3	4	5
3. Interesarse por la Geografía de los países.....	1	2	3	4	5
4. Buscar documentación sobre un tema.....	1	2	3	4	5
5. Traducir libros extranjeros.....	1	2	3	4	5
6. Escribir artículos sobre temas de actualidad.....	1	2	3	4	5
7. Buscar restos de culturas y civilizaciones anteriores.....	1	2	3	4	5
8. Realizar traducciones de Lenguas antiguas (latín, griego).....	1	2	3	4	5
9. Conocer las costumbres de otros pueblos.....	1	2	3	4	5
10. Realizar comentarios de texto.....	1	2	3	4	5
H 1 = _____					
1. Asesorar en declaraciones sobre la renta.....	1	2	3	4	5
2. Calcular los daños de un siniestro o accidente.....	1	2	3	4	5
3. Realizar negocios de compraventa.....	1	2	3	4	5
4. Asesorar sobre la mejor manera de vender productos.....	1	2	3	4	5
5. Guiar y acompañar a los turistas en sus viajes.....	1	2	3	4	5
6. Trabajar de relaciones públicas en una empresa.....	1	2	3	4	5
7. Enseñar un oficio a un deficiente o minusválido.....	1	2	3	4	5
8. Investigar robos o asesinatos. Vigilar el orden público.....	1	2	3	4	5
9. Atender a los participantes en un congreso.	1	2	3	4	5
10. Enseñar a leer y escribir a un deficiente.....	1	2	3	4	5
S 2 = _____					
1. Presentar un programa de radio o TV.....	1	2	3	4	5
2. Mecanografiar textos escritos.....	1	2	3	4	5
3. Ordenar bibliotecas y llevar su archivo.....	1	2	3	4	5
4. Aprender lenguas extranjeras.....	1	2	3	4	5
5. Traducir diálogos en lengua extranjera.....	1	2	3	4	5
6. Escribir artículos de prensa.....	1	2	3	4	5
7. Realizar reportajes sobre países extranjeros.....	1	2	3	4	5
8. Inventar anuncios de propaganda.....	1	2	3	4	5
9. Vender, promocionar u ordenar libros.....	1	2	3	4	5
10. Escribir novelas, poesías, cuentos u obras de teatro.....	1	2	3	4	5

			H 2 = _____			
1. Defender a un acusado en un juicio.....	1	2	3	4	5	
2. Participar en un partido político.....	1	2	3	4	5	
3. Estudiar el comportamiento de grupos y masas humanas.....	1	2	3	4	5	
4. Resolver los problemas de conducta de una persona.....	1	2	3	4	5	
5. Aconsejar sobre los diversos sistemas y estilos de enseñar....	1	2	3	4	5	
6. Enseñar a leer a un grupo de niños.....	1	2	3	4	5	
7. Preparar a los soldados para la defensa nacional.....	1	2	3	4	5	
8. Propagar las doctrinas de la Religión y de la Iglesia.....	1	2	3	4	5	
9. Aconsejar a las empresas en cuestiones laborales.....	1	2	3	4	5	
10. Gestionar la ayuda a un necesitado (parado, marginado).....	1	2	3	4	5	
			S 1 = _____			

1. Visitar o trabajar en un museo.....	1	2	3	4	5
2. Especializarse en las obras de arte.....	1	2	3	4	5
3. Componer una canción o tocar un instrumento musical.....	1	2	3	4	5
4. Dirigir o participar en un grupo de baile.....	1	2	3	4	5
5. Interpretar obras de teatro.....	1	2	3	4	5
6. Restaurar obras de arte.....	1	2	3	4	5
7. Estudiar las cualidades de una imagen o un sonido.....	1	2	3	4	5
8. Imprimir periódicos, revistas o libros.....	1	2	3	4	5
9. Fabricar muebles y tallas de madera.....	1	2	3	4	5
10. Realizar comentarios críticos de obras de arte.....	1	2	3	4	5

		A 1 = _____				
1. Trabajar en un hospital como auxiliar.....	1	2	3	4	5	
2. Especializarse en regímenes de adelgazamiento.....	1	2	3	4	5	
3. Aplicar radioterapia a un enfermo.....	1	2	3	4	5	
4. Especializarse en la vida de los animales.....	1	2	3	4	5	
5. Realizar radiografías a los enfermos.....	1	2	3	4	5	
6. Rehabilitar a un enfermo con lesiones o deformaciones.....	1	2	3	4	5	
7. Cuidar de los instrumentos de un laboratorio.....	1	2	3	4	5	
8. Cuidar niños menores de dos años.....	1	2	3	4	5	
9. Cultivar la vid y elaborar vinos.....	1	2	3	4	5	
10. Preparar la comida de un restaurante.....	1	2	3	4	5	

		B 2 = _____				
1. Modelar en barro, piedra, metal o mármol.....	1	2	3	4	5	
2. Cultivar y conservar el patrimonio artístico y cultural.....	1	2	3	4	5	
3. Pintar al natural y exponer cuadros.....	1	2	3	4	5	
4. Modelar pequeños objetos de cerámica.....	1	2	3	4	5	
5. Realizar y revelar una fotografía.....	1	2	3	4	5	
6. Dirigir o participar en una película.....	1	2	3	4	5	
7. Hacer dibujas publicitarios y diseñar joyas.....	1	2	3	4	5	
8. Decorar un salón o un escaparate.....	1	2	3	4	5	
9. Realizar peinados artísticos.....	1	2	3	4	5	
10. Diseñar y fabricar prendas de moda.....	1	2	3	4	5	
		A 2 = _____				

1. Conocer las enfermedades de las personas y su curación.....	1	2	3	4	5
2. Conocer las enfermedades de los animales y su curación.....	1	2	3	4	5
3. Investigar las propiedades de un nuevo medicamento.....	1	2	3	4	5
4. Especializarse en la vida de las plantas.....	1	2	3	4	5
5. Cuidar y curar a un enfermo.....	1	2	3	4	5
6. Realizar gimnasia de rehabilitación.....	1	2	3	4	5
7. Conocer y curar enfermedades de la vista.....	1	2	3	4	5
8. Conocer y curar enfermedades de la boca.....	1	2	3	4	5
9. Estudiar la calidad de los alimentos.....	1	2	3	4	5
10. Practicar algún tipo de deporte.....	1	2	3	4	5
B 1 = _____					
1. Solucionar problemas de Física.....	1	2	3	4	5
2. Analizar un mineral o roca para ver su composición.....	1	2	3	4	5
3. Experimentar con productos químicos.....	1	2	3	4	5
4. Solucionar problemas de Matemáticas.....	1	2	3	4	5
5. Realizar el presupuesto de una empresa.....	1	2	3	4	5
6. Ser inspector/a de Hacienda.....	1	2	3	4	5
7. Realizar cultivos de productos marinos.....	1	2	3	4	5
8. Elaborar el programa para un ordenador	1	2	3	4	5
9. Dirigir una estación de pronóstico de tiempo atmosférico...	1	2	3	4	5
10. Analizar e interpretar datos estadísticos.....	1	2	3	4	5
C 1 = _____					
1. Trabajar como marino mercante.....	1	2	3	4	5
2. Ser responsable de una granja.....	1	2	3	4	5
3. Fabricar y montar coches.....	1	2	3	4	5
4. Fabricar y montar puertas metálicas.....	1	2	3	4	5
5. Montar y repara instalaciones eléctricas.....	1	2	3	4	5
6. Fabricar un electrodoméstico.....	1	2	3	4	5
7. Arreglar un electrodoméstico.....	1	2	3	4	5
8. Trabajar en la extracción de minerales.....	1	2	3	4	5
9. Trabajar en la construcción de edificios.....	1	2	3	4	5
10. Hacer el croquis o plano de una casa.....	1	2	3	4	5
T 2 = _____					
1. Instalar y reparar pantallas de energía solar.....	1	2	3	4	5
2. Estudiar el mundo de las estrellas y de los astros.....	1	2	3	4	5
3. Trabajar en un laboratorio químico.....	1	2	3	4	5
4. Dirigir una empresa.....	1	2	3	4	5
5. Llevar las cuentas de un negocio.....	1	2	3	4	5
6. Trabajar en la industria del vidrio.....	1	2	3	4	5
7. Introducir datos en un ordenador.....	1	2	3	4	5
8. Averiguar las pérdidas o ganancias de una empresa.....	1	2	3	4	5
9. Instalar y reparar aparatos de aire acondicionado.....	1	2	3	4	5
10. Trabajar como operario de mantenimiento de maquinaria....	1	2	3	4	5
C 2 = _____					

A) Una vez que has valorado cada una de las actividades, halla las sumas correspondientes a cada bloque y anótalo en su casillero. Luego pasa esas sumas al siguiente cuadro.

- Las actividades (1) en color **rojo**.
- Las actividades (2) en color **azul**.

[illegible]

10														
	H 1	H 2	S 1	S 2	A 1	A 2	B 1	B 2	C 1	C 2	T 1	T 2		

C) Reflexiona y analiza los resultados de este cuestionario, teniendo en cuenta la información que a continuación te ofrecemos sobre los campos profesionales en que se dividía el cuestionario.

Campo H: HUMANIDADES:

Comprende las profesiones relacionadas con el conocimiento y estudio de la historia y de las lenguas humanas (Historiador/a, Geógrafo/a, Periodista, Arqueólogo/a, Antropólogo/a, Filólogo/a, Filósofo/a, Escritor/a, Bibliotecario/a, Experto/a en Idiomas, Traductor/a...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades Físico-Deportivas, Hostelería y Turismo.

Campo S: SOCIAL:

Comprende las profesiones relacionadas con el estudio de las características del ser humano, de los grupos sociales, así como de sus relaciones y educación (Abogado/a, Político/a, Psicólogo/a, Sociólogo/a, Empresario, Periodista, Maestro/a, Pedagogo/a, Trabajador Social, Guía Turístico, Policía, Terapeuta ocupacional, Logopeda, Educador/a de Deficientes, Asesor/a Fiscal, Azafata/o de Congresos...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades físico deportivas, Administración y Gestión, Comercio-Marketing, Hostelería y Turismo, Servicios Socioculturales.

Campo A: ARTÍSTICO:

Comprende las profesiones cuya esencia es crear o expresar sentimientos internos mediante manifestaciones estéticas (Música, Danza, Teatro, Pintura, Diseño, Artesanía, Moda, Imprenta, Bellas Artes, Restaurador/a, Cine, Peluquería, Decorador/a...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades Físico-Deportivas, Comunicación, Imagen y Sonido, Imagen Personal, Vidrio y Cerámica, Artes Plásticas, Música y Danza.

Campo B: BIOSANITARIO:

Comprende un grupo de profesiones relacionadas con el mundo de la salud y de la enfermedad (Médico, Veterinario/a, Forestal, Agrónomo/a, Farmacéutico/a, Enfermero/a, Fisioterapeuta, Oculista, Podólogo/a, Químico/a, Odontólogo/a, Biólogo/a, Experto/a en alimentos, Profesor/a de Educación Física, Hostelero/a, Zoólogo/a, Viticultor/a, Auxiliar de Laboratorio...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades Físico-Deportivas, Marítimo Pesquera, Imagen Personal, Industrias Alimentarias, Química, Sanidad.

Campo C: CIENTÍFICO:

Se refiere a profesionales relacionadas con el estudio de investigación del medio ambiente y con la administración de bienes o servicios (Físico/a, Geólogo/a, Químico/a, Matemático/a, Estadístico/a, Biólogo/a, Óptica, Industriales, Economista, Informático/a, Meteorólogo/a, Contable, Administrativo/a...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Agricultura y Ganadería, Actividades Físico-Deportivas, Marítimo Pesqueras, Comunicación, Imagen y Sonido, Informática.

Campo T: TECNOLÓGICO:

Profesiones relacionadas con la investigación científica y cuyos resultados suelen aplicarse al progreso y desarrollo técnico (Arquitecto, Ingeniero Agrónomo, Ingeniero Industrial, Ingeniero de Minas, Ingeniero de Montes, Ingeniero Aeronáutico, Aparejador/a, Mecánico/a, Electricista, Constructor...), y Ciclos Formativos de las familias profesionales de: Actividades Físico-Deportivas, Marítimo Pesqueras, Artes Gráficas, Comunicación, Imagen y Sonido, Edificación y Obra Civil, Electricidad y Electrónica, Fabricación Mecánica, Industrias Alimenticias, Informática, Madera y Mueble, Mantenimiento de Vehículos, Mantenimiento y Servicios a la Producción, Química, Textil, Vidrio y Cerámica.

D) Observa con detenimiento:

Las casillas y columnas nº 1: Indica el grado de interés por profesiones de tipo teórico y a cuyos estudios se suele acceder a través de Bachillerato y son largos.

Las casillas y columnas nº 2: Indica el grado de interés por profesiones y oficios de tipo manual y a cuyos estudios se suele acceder a través de FP y son más cortos que los anteriores.

E) Examina las puntuaciones del cuestionario y busca los dos campos profesionales dónde has puntuado más alto:

1^{er} Campo _____

2^o Campo _____

F) ¿Hay diferencias apreciables con las puntuaciones de otros campos? _____

Si has respondido afirmativamente a la cuestión anterior, podemos decir que tus intereses profesionales están bastante claros y definidos; en caso contrario necesitas seguir madurando sobre tus intereses profesionales de cara al futuro.

G) Trata de concretar todo lo que puedas acerca de las actividades, trabajos o estudios (por orden de preferencia) que, dentro de los campos en los que más puntuación has obtenido te gustaría realizar en el futuro:

1º _____

4º _____

2º _____

5º _____

3º _____

6º _____

6. LA TOMA DE DECISIONES

6.1. PASOS A SEGUIR EN LA TOMA DE DECISIONES.

DECIDIR ES ALGO MUY IMPORTANTE EN LA VIDA

Cuando te encuentras ante una situación problemática, tienes ganas de resolverla cuanto antes y si puede ser con eficacia. Lo mejor, en estos casos, es que te pares a reflexionar cómo podrías solucionar esta situación, en cuánto tiempo, con qué estrategias, con la ayuda de qué persona, etc. Así pues, lo mejor será disponer de un plan de actuación para saber:

QUÉ PASOS DEBEMOS SEGUIR PARA TOMAR UNA DECISIÓN IMPORTANTE	
D	Definir bien tu situación problemática.
E	Establecer un Plan de Actuación.
C	Conocer quién eres y en qué situación vives o te encuentras.
I	Investigar qué caminos podrías tomar que te lleven hacia la solución.
D	Descubrir qué riesgos pueden amenazarte en cada camino y con qué desventajas puedes encontrarte con cada alternativa.
E	Eliminar lo que te perjudique y quedarte con la solución que más te convenga.

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Como lo haces casi sin darte cuenta, te parece que es fácil. Por ejemplo, decidir qué ropa deberás ponerte, qué calzado será el más apropiado, a qué hora convendrá acabar los deberes, etc. No obstante estas serían decisiones bastante fáciles, porque quizá no son trascendentes. Hay decisiones más difíciles y más costosas, porque tienen una enorme importancia en tu vida escolar y tu vida futura.

¿Cuáles podrías decir que son decisiones importantes?

Las que te enfrentan a problemas graves que repercutirán en otras personas o en tu futuro. En general, son decisiones que tienen mucho que ver con tu educación, con tu familia, con tus amistades y con tu futuro trabajo.

6.2. PLAN DE ACCIÓN: TOMO LA DECISIÓN

1. Definiré el problema.

Me encerraré en mi rincón de estudio escribiré cuál es el problema que tengo realmente:

"Aprecio a dos personas que son incompatibles entre si. Lo que deseo es conseguir la armonía entre el grupo."

2. Estableceré mi plan de acción.

"Voy a anotar qué cosas puedo hacer para resolverlo gradualmente. De hecho, es exactamente lo que estoy anotando ahora."

3. Clarificaré mis valores.

Ante esta situación: ¿qué valoro más?:

- ☐ Evitarme complicaciones.
- ☐ La amistad positiva entre varias personas.
- ☐ El bien y la tranquilidad de la gente.

4. Identificaré qué alternativas tengo.

1ª Alternativa:

Si lo que valoro más es evitarme complicaciones, lo que puedo hacer son tres cosas:

- ☐ No salir con nadie;
- ☐ No salir con una de esas personas;
- ☐ Cuando me llamen decir que no estoy.

2ª Alternativa:

Si lo que valoro más es la amistad entre varias personas, lo que puedo hacer son 4 cosas:

- ☐ Hablar con Carmen y tratar de convencerla;
- ☐ Hablar con Jorge y tratar de convencerle;
- ☐ Hablar con ambos a la vez;
- ☐ Pedir que otro compañero/a nos ayude.

3ª Alternativa:

Si lo que valoro más es el bien y la tranquilidad de los otros, lo que puedo hacer son dos cosas:

- ☐ Decir a Carmen que no quiero molestarla más y que lo mejor es que decida si desea seguir siendo una amiga. Para ello, la única condición es que sea condescendiente con Jorge;
- ☐ Lo mismo con Jorge.

5. Descubrir los riesgos y consecuencias de cada una de las alternativas.

¿Qué ocurriría si yo me decantara por escoger la primera alternativa?

- 1
- 2
- 3

¿Qué ocurriría si yo me decantara por escoger la segunda alternativa?

1

2

3

¿Qué podría suceder si yo decidiera escoger la tercera alternativa?

1

2

3

6. *Eliminar lo que no me conviene y decidirme definitivamente.*

Después de sopesar todas las alternativas, he visto que la más conveniente para el grupo es la 2ª y, dentro de ella, hablar con Carmen y Jorge a la vez. Quizá es la más dura y la más valiente, pero es la que puede producir mejores resultados en vistas al mantenimiento de nuestra amistad mutua.

PLAN DE ACCIÓN.

SE SUPONE QUE TÚ TAMBIÉN TIENES PROBLEMAS.

Escribe a continuación tres problemas que crees que tendrás al acabar la E.S.O:

1

2

3

¿Sabes qué vas a hacer al acabar el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria?

☐ Sí

☐ No

¿Qué alternativas tiene el alumnado al terminar la Educación Secundaria Obligatoria?

1

2

3

ORIENTADORAS:

Rosario Contioso Macías / Carolina Márquez Gamonoso

¿A qué personas pides consejo?

☐ A tu familia. ☐ A tus amistades ☐ A ninguna persona ☐ A otras personas.

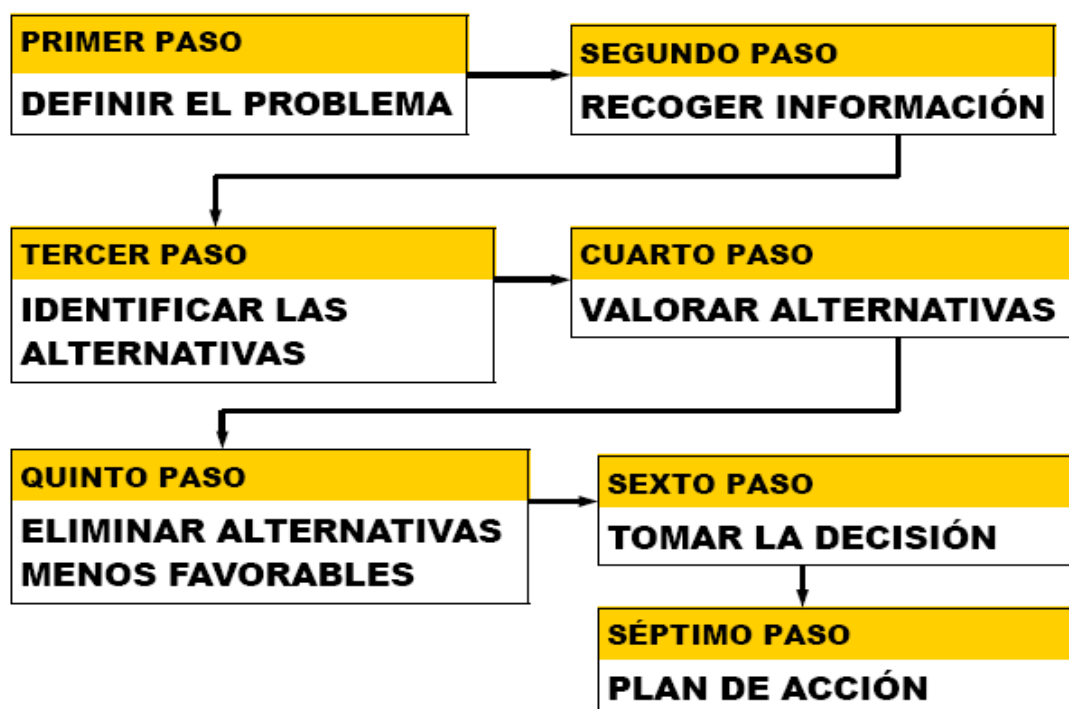
¿Podrías explicar qué pasos darías tú para resolver el problema siguiente? ¿Qué escogeré cuando termine este curso? ¿Estudiar? ¿Qué estudiar? ¿Trabajar? ¿En qué? Si lo sabes, escribe tu plan a continuación.

ACTIVIDAD:

**Tomo
la decisión**

**Hoja de trabajo para
el/la alumno/a**

Tomar una decisión es un proceso que requiere unos pasos. En este curso debes tomar una decisión importante sobre los estudios posteriores. Las pasos a seguir en un proceso de toma de decisiones son los siguientes:



Cuando comenzamos las actividades del Programa de Orientación Académica y Profesional definíamos el problema: "Tengo que decidir sobre los estudios a realizar el próximo curso entre las diferentes alternativas que se me ofrecen". A partir de aquí comenzamos un proceso de búsqueda de información (sobre uno mismo, sobre alternativas académicas, sobre el mundo laboral,...).

CUARTO PASO: VALORAR LAS DISTINTAS ALTERNATIVAS. Valora a continuación las ventajas y los inconvenientes que para ti tienen las distintas alternativas. Marca con una cruz el recuadro.

ALTERNATIVA: Bachillerato de _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Bachillerato de _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Bachillerato de _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Bachillerato de _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Ciclo Formativo _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Ciclo Formativo _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

ALTERNATIVA: Otra _____							
VENTAJAS				INCONVENIENTES			
Esta alternativa me resulta...							
Nada favorable		Poco favorable		Algo favorable		Bastante favorable	Muy favorable

QUINTO PASO: ELIMINAR LAS ALTERNATIVAS MENOS FAVORABLES.
Escribe a continuación las alternativas que te son nada o poco favorables.

ALTERNATIVAS POCO FAVORABLES.

--

SEXTO PASO: TOMAR LA DECISIÓN. Antes de tomar la decisión piensa en lo que desean tus padres para tenerlo en cuenta. A continuación decide la alternativa que te será más favorable.

Lo que desean mis padres

--

Mi alternativa más favorable es...

--

SÉPTIMO PASO: PLAN DE ACCIÓN. Escribe a continuación lo que tendrás que hacer para poner en marcha tu decisión.

PLAN DE ACCIÓN

--

6.3. ELECCIÓN FORMATIVA AL TERMINAR LA ESO.

MI FUTURO ACADÉMICO (4º ESO)																						
Nombre:	Grupo:																					
Fecha Nacimiento:		Fecha de hoy:																				
<p>Iº. EXPECTATIVAS ACADÉMICAS</p> <p>1. Al terminar este curso creo que tendré...</p> <p style="margin-left: 40px;"> <input type="checkbox"/> Todo aprobado <input type="checkbox"/> 1 o 2 suspensos <input type="checkbox"/> 3 o 4 suspensos <input type="checkbox"/> Más de 4 suspensos </p> <p>2. El próximo curso voy a...</p> <p style="margin-left: 40px;"> <input type="checkbox"/> Estudiar Bachillerato. <input type="checkbox"/> Repetir 4º de ESO. <input type="checkbox"/> Estudiar FP. <input type="checkbox"/> Trabajar <input type="checkbox"/> Cursar PCPI. <input type="checkbox"/> Cursar Diversificación Curricular. <input type="checkbox"/> Otra cosa </p> <p>3. Si hago 1º de Bachillerato creo que podré terminarlo con ...</p> <p style="margin-left: 40px;"> <input type="checkbox"/> Todo aprobado <input type="checkbox"/> 1 o 2 materias pendientes <input type="checkbox"/> Más de 3 materias pendientes <input type="checkbox"/> Repetiré </p> <p>4. Al acabar la ESO ...</p> <p style="margin-left: 40px;"> <input type="checkbox"/> Obtendré el título de ESO. <input type="checkbox"/> Voy a tener dificultades para obtener el título de ESO. </p> <p>5. Si terminara la ESO ...</p> <p style="margin-left: 40px;"> <input type="checkbox"/> Estudiaría un Ciclo Formativo de _____ <input type="checkbox"/> Estudiaría un Bachillerato de _____ <input type="checkbox"/> Trabajaría en _____ <input type="checkbox"/> Otra cosa _____ </p> <p>6. Mis padres me aconsejan que el año que viene les gustaría que yo cursara...</p> <p style="margin-left: 40px;">_____</p>																						
<p>2º CENTROS DONDE SE IMPARTEN LOS ESTUDIOS QUE QUIERO HACER</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 40%;">Tipo de estudios por orden de preferencia</th> <th style="width: 30%;">Centro</th> <th style="width: 20%;">Teléfono</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>				Tipo de estudios por orden de preferencia	Centro	Teléfono	1				2				3				4			
	Tipo de estudios por orden de preferencia	Centro	Teléfono																			
1																						
2																						
3																						
4																						
<p>DUDAS QUE ME QUEDAN:</p> <div style="height: 100px; border: 1px solid black;"></div>																						

7. FICHA DE ORIENTACION VOCACIONAL

Nombre y Apellidos:

Dirección:

Teléfono:

Fecha de Nacimiento:

Aspectos relevantes de la trayectoria educativa:

¿Has repetido algún curso?

¿Cuál/es?

¿Has cambiado de centro educativo?

- Resultados en la primera, segunda y tercera evaluación:
- Materias en las que obtiene un mayor rendimiento:
- Inventario para estimar mis aptitudes:
- Características de personalidad relevantes del alumno/a:
- Resultados del Inventario de Intereses y Preferencias:
- Datos extraídos del Programa Orienta 2012-13:
- Intereses y motivaciones manifestadas:
- Opinión manifestada por el/la alumno/a:
- Opinión del profesorado:
- Opinión del tutor/a:
- Opinión de la orientadora:

ORIENTADORAS:

Rosario Contioso Macías / Carolina Márquez Gamonoso

Consejo Orientador dirigido a:

