

- La energía en nuestro mundo: estimación de la energía consumida en la vida cotidiana mediante la búsqueda de información contrastada, la experimentación y el razonamiento científico, comprendiendo la importancia de la energía en la sociedad.

## FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

La materia de Formación y Orientación Personal y Profesional propone que el alumnado conozca y aprenda, con el objetivo de entrenar, habilidades personales y sociales necesarias para participar, crear y desarrollarse en los grupos humanos con los que interactúa, tanto en el ámbito personal como social y académico con una proyección vocacional y profesional hacia el futuro.

Para generar esa participación, creatividad y enriquecimiento personal, social y profesional, es preciso desarrollar herramientas que faciliten la adaptación positiva al entorno, la asunción de responsabilidades y la toma de decisiones informadas. El pensamiento crítico, la creatividad, la iniciativa personal, el espíritu emprendedor, la habilidad para cooperar y la capacidad de aprender a aprender, se consideran más esenciales que nunca para responder a las exigencias de la sociedad global, sin dejar a un lado la comprensión de la diversidad cultural.

Formación y Orientación Personal y Profesional está planteada como materia de opción en cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria, garantizando, así, desde la enseñanza obligatoria, que el alumnado profundice, por un lado, en el conocimiento de sí mismo, descubriendo sus cualidades personales como potencial de valor y, por otro, que se aproxime al ámbito de las ciencias relacionadas con el estudio de los comportamientos humanos, sociales y culturales. Se le facilita, además, la aproximación a las distintas opciones formativas y de empleo que le proporciona el entorno para favorecer, desde el conocimiento de la realidad, el proceso de toma de decisiones sobre su vocación y su itinerario académico con una futura proyección profesional. Cada uno de estos planes podría ser desarrollado en un trimestre académico teniendo en cuenta que la reflexión crítica sobre el ser humano, la sociedad, la cultura y el conocimiento de uno mismo son previos a las decisiones que se puedan tomar en el ámbito personal, académico y profesional en un entorno concreto. Los tres planes son interdependientes y deben mantener la coherencia entre sí para construir un proyecto integrador, útil y aplicable a la vida del alumnado, de modo que les ayude a decidir, con autonomía, su camino hacia el futuro.

Los contenidos se organizan en tres bloques: el primero de ellos, llamado «El ser humano y el conocimiento de uno mismo» aborda, desde la Psicología, la Antropología y la Sociología, los contenidos que ofrecen al alumnado una base para el conocimiento general del ser humano desde estas tres disciplinas. El segundo bloque («Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta»), se centra en los recursos para la formación académica y profesional y los itinerarios de aprendizaje permanente. Por último, el tercer bloque está asociado al diseño de un proyecto de orientación personal, académico y profesional y de aproximación a la búsqueda activa de empleo. Los planes que constituyen el proyecto de este último bloque están interrelacionados y se abordan desde un enfoque que favorezca la elaboración de los mismos de manera progresiva en función del grado de profundización de los aprendizajes que se vayan logrando a lo largo del curso académico.

Se propone concretar el currículo de esta materia desde un enfoque teórico-práctico planteando los contenidos de manera gradual e iterativa de modo que el alumnado profundice en ellos y los utilice para elaborar los tres planes que forman el proyecto personal, académico-profesional y de aproximación a la búsqueda activa de empleo.

La naturaleza de los contenidos de esta materia y el enfoque teórico-práctico para abordarlos hacen que ésta tenga un gran valor para desarrollar aspectos procedimentales tales como el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación, desarrollo de proyectos de investigación o formas de trabajo.

La materia es idónea para para el desarrollo de la capacidad de expresión oral y la capacidad para hablar en público.

Serían convenientes trabajos y actividades de índole eminentemente prácticos que amplíen y complementen los contenidos y ayuden a la adquisición de las competencias.

En el marco de las actividades que pueden desarrollarse en el aula, se deben proponer aquellas que favorezcan distintos tipos de agrupamientos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y en equipo. De esta forma, con el fin de trabajar los contenidos del bloque B «Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta», a modo de ejemplo, se podría proponer la siguiente actividad: los alumnos, en grupo, preparan una entrevista de trabajo. Unos alumnos pueden adoptar el rol de entrevistador y otros el de entrevistado. Se preparan preguntas tipo y se realiza una dinámica de grupo en la que se detecten los posibles puntos fuertes y aspectos a mejorar de los entrevistados. Esta actividad se relaciona con las competencias específicas de la materia: 3, 4 y 5.

### Competencias específicas.

#### 1. Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, analizando sus implicaciones en la conducta.

Las personas en la vida cotidiana movilizan procesos físicos y psicológicos que hacen posible percibir, comprender e interactuar mejor en el entorno que las rodea. Todos esos procesos tienen de fondo la implicación de circuitos neuronales que están conectados entre sí y que permiten procesar la información de manera adecuada.

En este sentido, parece necesario que el alumnado conozca, por un lado, los hallazgos neurocientíficos que permiten entender los procesos de razonamiento, toma de decisiones y resolución de problemas y, por otro, que comprenda que llevar a cabo estos procesos supone, entre otros, crear conceptos en su mente, organizar sus ideas, relacionarlas con sus conocimientos previos o establecer inferencias. En este proceso juega un papel fundamental la motivación como un elemento clave que promueve o inhibe la conducta. El alumnado puede tomar conciencia de que sus actuaciones y decisiones están en gran medida condicionadas por sus emociones y por los motivos que le llevan a realizarlas. Así, en el terreno del aprendizaje, para impulsar y mantener una conducta o una acción encaminada a una meta es necesaria la motivación, pero también es imprescindible contar con estrategias que planifiquen y guíen de manera consciente el mismo proceso de aprendizaje. Es necesario conocer el impacto de las emociones en los procesos de motivación, razonamiento, aprendizaje y conducta para que se puedan gestionar adecuadamente y lograr un mejor desempeño en todos los ámbitos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5.

#### 2. Comprender las principales características del desarrollo evolutivo de la persona, analizando aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos e identificando las cualidades personales y de relación social, para potenciar las que favorecen la autonomía y permiten afrontar de forma eficaz los nuevos retos.

Las personas pasan a lo largo de su vida por etapas cuyos cambios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales condicionan sus decisiones, comportamientos y reacciones dentro de un contexto que también es cambiante e incierto.

Conocer los cambios que se producen en la etapa de la adolescencia permite al alumnado encontrar respuestas y soluciones a conflictos que se le plantean a raíz de acontecimientos vitales que le preocupan, y comprender el significado de sus propias experiencias en relación con las de los demás en los diferentes grupos sociales con los que interactúa. A partir de estas experiencias con el medio social, va teniendo lugar la construcción de su propia identidad en la que intervienen, entre otros factores, la imagen que se tenga de uno mismo, los sentimientos de logro, seguridad y

autoestima. Dichos sentimientos contribuyen a la elaboración del autoconcepto, que ayuda al alumnado a percibir y actuar según sus posibilidades, de modo que pueda potenciar aquellas cualidades personales que le conduzcan a resolver retos cada vez más complejos. Esta etapa supone, además, el preámbulo de la vida adulta, que implica la asunción de nuevas responsabilidades y compromisos y la necesidad de alcanzar mayor grado de autonomía. En este sentido, es necesario que el alumnado desarrolle habilidades personales y sociales que faciliten su incorporación a nuevos contextos y ayuden al establecimiento de nuevas relaciones.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE2.

### 3. Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas, analizando su complejidad desde diferentes perspectivas, para fomentar el espíritu crítico sobre aspectos que dirigen el funcionamiento humano, social y cultural.

El ser humano trata de lograr sus objetivos, para lo cual necesita poner en marcha procesos y estrategias que le permitan guiar sus acciones. También ha de aprender los elementos socioculturales del medio en el que se desenvuelve e integrarlos en su personalidad considerando la influencia que van a ejercer en ella los agentes sociales y su propia experiencia como miembro de un grupo. Lograr esta competencia conlleva no solo generar en el alumnado curiosidad respecto al conocimiento del individuo, las sociedades y la cultura, sino también promover actitudes de respeto y empatía.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CE2.

### 4. Conocer la dimensión social y antropológica del ser humano y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos cambiantes y a grupos diferentes.

Con esta competencia se pretende que el alumnado reflexione sobre la influencia que la sociedad y la cultura ejercen en su manera de pensar, crear, expresarse, relacionarse, resolver conflictos y tomar decisiones. Para comparar culturas y sociedades se requiere conocer algunos elementos de la antropología social y cultural, que permiten, por un lado, comprender mejor el impacto que tiene sobre las personas el establecimiento de normas y valores, de costumbres y referentes que guían los comportamientos humanos. Por otro, permiten poner en perspectiva su realidad, que conozca lo diverso y diferente y aprenda a respetarlo y valorarlo como componente enriquecedor. Por último, dentro de un panorama social y cultural cambiante, se considera importante desarrollar estrategias y habilidades personales y sociales para decidir y analizar, con sentido crítico y responsabilidad, cuestiones y problemas actuales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC1, CC2, CC3, CE2.

### 5. Explorar las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno, descubriendo y priorizando las necesidades e intereses personales y vocacionales y desarrollando el espíritu de iniciativa y de superación, así como las destrezas necesarias en la toma de decisiones, para llevar a cabo un proyecto personal, académico y profesional propio y realizar una primera aproximación al diseño de un plan de búsqueda de empleo.

La complejidad social y económica y el acceso a numerosas oportunidades profesionales y de formación hacen necesario propiciar que el alumnado desarrolle destrezas personales, incluidas las digitales, así como actitudes que le ayuden a tomar decisiones adecuadas y coherentes con sus intereses, sus expectativas e inquietudes y sus necesidades en cada momento de su vida y en entornos cambiantes. Es preciso que explore y evalúe sus inquietudes personales y vocacionales, que reconozca sus fortalezas como elementos diferenciadores y de potencial valor, y que identifique sus debilidades con la intención de buscar, con actitud proactiva y de superación, los recursos y ayuda necesarios para mejorar su grado de desempeño personal, social, académico y profesional.

Por otro lado, para organizar con realismo el propio itinerario formativo y profesional se requiere realizar una exploración ordenada de las oportunidades académicas, formativas y laborales que ofrece el entorno, tanto presencial como virtual, con el fin de orientar correctamente la propia trayectoria en el futuro. La creciente oferta educativa que se ha producido en los últimos años obliga al alumnado a seleccionar la información y a tomar decisiones para formarse, seguir aprendiendo a lo largo de la vida y orientar de manera satisfactoria su carrera profesional. Necesita adquirir habilidades sociales, de adaptación y de planificación y gestión, y mostrar actitudes de iniciativa y de logro para enfrentarse a los nuevos retos que se presenten en los distintos ámbitos de su vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CD1, CD3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE2, CE3.

#### **4º ESO.**

##### **Criterios de evaluación.**

###### **Competencia específica 1.**

- 1.1. Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje que permitan mayor control sobre las acciones y sus consecuencias.
- 1.2. Identificar y aplicar los procesos que intervienen en el aprendizaje, analizando sus implicaciones y desarrollando estrategias que favorezcan la adquisición de conocimientos, destrezas y actitudes.
- 1.3. Analizar la importancia del componente emocional, tomando conciencia de su repercusión en el aprendizaje y desarrollando estrategias que lo mejoren.
- 1.4. Analizar la relación de la cognición, la motivación y el aprendizaje con la conducta, a partir de las bases teóricas fundamentales de los procesos físicos y psicológicos que intervienen en ellos.

###### **Competencia específica 2.**

- 2.1. Afrontar nuevos retos, de forma eficaz y con progresiva autonomía, identificando las cualidades personales y sociales y analizando los elementos que condicionan los comportamientos y actuaciones en el proceso de desarrollo evolutivo.
- 2.2. Conocer el desarrollo evolutivo de las personas, analizando y comprendiendo las principales características de la madurez que van conformando a la persona en distintos planos.
- 2.3. Identificar cualidades personales y de los demás, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que resultan necesarias para afrontar eficazmente los retos y que faciliten el proceso de transición de la adolescencia a la edad adulta.
- 2.4. Identificar los aspectos básicos de la vida adulta desde un punto de vista psicológico, social y legal, entendiendo los derechos y deberes inherentes a ser adulto.

###### **Competencia específica 3.**

- 3.1. Reflexionar de manera crítica sobre la condición humana, la sociedad y la cultura a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales.
- 3.2. Analizar la diversidad personal, social y cultural desde distintas perspectivas a partir de los conocimientos que proporcionan las ciencias humanas y sociales, mostrando actitudes de respeto y empatía.

###### **Competencia específica 4.**

- 4.1. Mejorar la comprensión de uno mismo en relación a los demás, tomando como referencia el conocimiento de la dimensión social y antropológica del ser humano y analizando los factores que intervienen en la configuración psicológica de la persona, y desarrollar estrategias y habilidades sociales que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos.

- 4.2. Analizar los factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona a partir del conocimiento comparado de la dimensión social y antropológica del ser humano.
- 4.3. Valorar la diversidad, desde el respeto, la inclusión y la igualdad real efectiva entre hombres y mujeres, considerándola un elemento enriquecedor y de valor a nivel personal, social y cultural.
- 4.4. Mejorar la capacidad para trabajar en equipo, respetando diferentes puntos de vista.
- 4.5. Mejorar la capacidad para comunicarnos con los demás comprendiendo y afrontando las ventajas e inconvenientes que las nuevas tecnologías nos ofrecen.

#### Competencia específica 5.

- 5.1. Realizar un proyecto personal, académico y profesional propio y aproximarse al proceso de búsqueda activa de empleo, priorizando las necesidades y descubriendo los intereses personales y vocacionales mediante la exploración de las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno presencial y virtual y desarrollando las destrezas necesarias en el proceso de toma de decisiones.
- 5.2. Explorar el entorno próximo identificando las oportunidades académicas y profesionales que ofrece, valorando aquellas que mejor se adaptan a las cualidades e intereses personales y potenciando el espíritu de iniciativa y superación.

### Contenidos.

#### A. El ser humano y el conocimiento de uno mismo.

- Visión y conocimiento del ser humano desde las perspectivas psicológica, antropológica y sociológica.
- Reflexión sobre las múltiples dimensiones de ser humano.
- Aproximación a la definición de ser humano como animal racional y a sus dimensiones natural, cultural y social.

##### 1. Psicología.

- Neurociencia, conducta y cognición. Sistema nervioso central y sistema nervioso periférico. Descripción general.
- Estudio del cerebro. Neuronas y estructura funcional del cerebro. Circuito de recompensa y su relación con las adicciones. Bienestar y hábitos saludables: sueño, gestión del estrés, componentes de afectividad.
- Fundamentos biológicos de la conducta.
  - Patrones innatos de la conducta.
- Procesos cognitivos.
  - Percepción, atención, memoria, procesamiento de la información.
- Otros enfoques psicológicos. Comprensión del ser humano desde otras teorías y corrientes psicológicas, condicionamiento clásico, instrumental, aprendizaje social, aprendizaje cognitivo, teorías psicoanalíticas.
- Desarrollo personal dentro del grupo. Influencia del grupo en el individuo. Presión del grupo.
- Normas, roles y estereotipos. Igualdad de género.
- Experimentos relevantes de la psicología social. Milgram, Ash, Bandura y otros.
- La adolescencia desde el punto de vista biológico, psicológico y social.
- La adolescencia y su significado evolutivo.
  - Fases de la adolescencia. Cambios físicos y psicológicos, sociales, emocionales y en el desarrollo moral.
  - Desarrollo cognitivo y desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. Reconocimiento y control de las emociones.
  - La adolescencia como transición evolutiva. El camino hacia la autonomía personal.



- Desarrollo de la personalidad y desarrollo social durante la adolescencia: la familia y la influencia de los grupos de iguales. Los roles dentro de estos grupos y su evolución en la adolescencia.

## 2. Antropología.

- Comprensión del ser humano desde las ciencias sociales y humanas.
- Formas de entender la cultura. Características y elementos. Concepto antropológico de cultura.
- El ser humano como ser y como construcción cultural. Humanización y cultura.
- Cultura y personalidad. Instituciones culturales.
- Etnocentrismo y diversidad cultural. Debate entre relativismo y universalismo cultural.

## 3. Sociología.

- El ser humano como ser social. Concepto de sociedad. Tipos de sociedades.
- Estrategias de inclusión y cohesión social para mejorar la calidad de vida de las personas.
- El adolescente y sus relaciones.
- Búsqueda de la autonomía y asunción progresiva de responsabilidades.
- Conductas y comportamientos sociales.
- Diversidad y convivencia positiva dentro los grupos.
- Procesos de transición a la vida adulta en perspectiva comparada.

## **B. Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.**

### 1. Aprendizaje y ser humano.

- Enfoque psicológico. Procesos implicados en el aprendizaje: atención, motivación, memoria y procesamiento de la información. Metacognición. Inteligencia emocional e inteligencia ejecutiva. Estrategias de aprendizaje y estudio. Componente emocional.
- Enfoque antropológico. Lo heredado y lo aprendido: biología y cultura.
- Enfoque sociológico. Proceso de socialización. Agentes de socialización: familia, escuela, grupo de pares, medios de comunicación, redes sociales y otros. Aprendizaje formal e informal.

### 2. Construcción del sentido de competencia y logro.

- Autoconocimiento e identidad personal: Elementos: características y rasgos físicos y psicológicos. Rasgos de personalidad, actitudes, aptitudes, valores y hábitos. Importancia de los condicionantes personales, familiares y sociales en la construcción de la identidad personal.
- Autonomía personal y autopercepción.
- Estilo atribucional: atribución causal, locus de control.
- Capacidad autocrítica: análisis de puntos fuertes y aspectos a mejorar. Dificultades personales y posibilidades.
- Iniciativa personal. Pensamiento creativo. Confianza y seguridad en uno mismo. Optimismo inteligente. Perseverancia. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración.
- La vida adulta. Definición desde la perspectiva antropológica, histórica, social, psicológica y legal. Responsabilidades, derechos y obligaciones legales, laborales y penales. Minoría y mayoría de edad civil y penal.

### 3. Relaciones e interacciones con los demás.

- Habilidades sociales. Inteligencias. Tolerancia y respeto. Empatía. Dinamismo, iniciativa y liderazgo. Capacidad de negociación. Trabajo en equipo: Estrategias de organización ágiles de trabajo en equipo, definición de roles.
- Habilidades comunicativas. Barreras en la comunicación y estrategias para superarlas.
- Herramientas digitales para la interacción con los demás. Ventajas e inconvenientes. Huella y reputación digital. Gestión de identidades digitales: personal y profesional. Uso y abuso de las herramientas digitales.

- Habilidades de relación con el entorno: conocimiento del entorno próximo y posibilidades de ocio y tiempo libre.
  - Habilidades de organización y gestión. Organización del tiempo y planificación de tareas. Entorno personal de aprendizaje. Gestión de recursos y ejecución de tareas.
4. Orientación hacia la formación académica y profesional. Exploración del entorno profesional.
- Estructura del sistema educativo: opciones académicas al terminar la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.
    - Formación Profesional de grado medio y superior: estructura, modalidades y regímenes. Acceso, salidas y posibilidades.
    - Bachillerato: estructura, modalidades y regímenes. Acceso, salidas y posibilidades.
    - Enseñanzas artísticas, estudios de música y danza, enseñanzas deportivas, enseñanzas de idiomas.
    - Formación complementaria. Formación reglada y no reglada.
  - Programas y oportunidades de formación. Titulaciones, cualificaciones y programas de formación complementaria.
  - Ayudas para la formación. Becas nacionales e internacionales. Oportunidades de educación y formación en otros países.
  - Participación social activa. Colaboración y voluntariado.
  - Servicios de orientación académica y profesional. Las redes de orientación.
    - La orientación escolar y profesional en los departamentos de orientación.
    - Orientación dependiente de los servicios de empleo, INEM y otras entidades: Dirección General de Empleo, Servicio regional de Empleo.
    - Otros servicios de orientación en el entorno próximo: proyectos, propuestas de intervención y programas de autoconocimiento, orientación y búsqueda activa de empleo de colectivos sociales, asociaciones, ONG...
  - Formación permanente a lo largo de la vida y concepto de itinerario formativo. Actividades educativas en entornos académicos y en otros entornos: recursos culturales.
5. Exploración del entorno profesional.
- Exploración y descubrimiento del entorno de trabajo. Población y trabajo.
  - Relaciones laborales. Derecho laboral y contrato de trabajo: características, elementos, tipos. Derechos y deberes de los empresarios y trabajadores.
  - La ética del trabajo. Los códigos deontológicos. El ser humano como *homo oeconomicus*. Teorías críticas.
  - Tendencias laborales y demandas del mercado. Los nuevos perfiles profesionales.
  - Retos de la revolución digital en el entorno laboral.
  - Emprendimiento e intraemprendimiento. Autoempleo.

### **C. Proyecto personal, académico-profesional y aproximación a la búsqueda activa de empleo.**

1. Plan de autoconocimiento.
- Conocimiento de las cualidades personales. Rasgos físicos, capacidades y competencias, intereses y preferencias, expectativas, estilo decisional, autoestima, habilidades sociales, valores, variables y condicionantes familiares y sociales. Rasgos de personalidad.
  - Identificación de las fortalezas y debilidades propias. La diversidad como elemento enriquecedor para la persona.
  - Estrategias de entrenamiento en hábitos saludables y prevención del riesgo.
2. Plan de formación académica y profesional.
- Exploración de las ayudas y recursos para superar carencias y afrontar retos personales y profesionales.
  - Reflexión sobre aspiraciones y metas: formativas, laborales y personales.