



Formació i Orientació Personal i Professional

El sistema educatiu contribueix al fet que els alumnes desenvolupin plenament la seva personalitat, reforçant la seva autonomia i el coneixement de si mateix i de l'entorn en el qual viuran i els ajudi a obrir-se camí. La matèria formació i orientació personal i professional proposa una aproximació al coneixement de l'ésser humà a partir de disciplines que l'analitzen des del coneixement dels processos biològics, psicològics i intel·lectuals que regulen la conducta, la cognició i l'aprenentatge; des del coneixement de l'individu com a part d'una construcció social i cultural; i des de l'anàlisi dels elements que defineixen les organitzacions socials i els grups humans. Aquesta aproximació permetrà encuiriosir pel coneixement de la pròpia persona, del seu procés d'aprenentatge i de l'entorn sociocultural en el qual es troba, de manera que incrementi la seva autonomia i la seva confiança en el seu propi assoliment i faciliti el seu aprenentatge al llarg de la vida i el seu compliment acadèmic i professional.

La finalitat educativa de la matèria està d'acord amb el que es recull en la Recomanació del consell de 22 de maig de 2018 relativa a les competències clau per a l'aprenentatge permanent, que subratlla la necessitat d'ajudar les persones a adquirir les competències necessàries per al desenvolupament personal, la promoció de la salut, l'ocupacionalitat i la inclusió social. Aquesta matèria es dissenya prenent com a referents els descriptors operatius del perfil de sortida dels alumnes al final de l'ensenyament bàsic, així com els objectius fixats per a l'etapa d'ensenyament secundari obligatori que contribueixen a desenvolupar en els alumnes l'«esperit emprenedor i la confiança en si mateix, la participació i el sentit crític, la iniciativa personal i la capacitat per aprendre a aprendre, planificar, prendre decisions i assumir responsabilitats».

Existeix també una vinculació directa entre aquesta matèria i els principis pedagògics de l'Educació Primària, en els quals s'explica la potenciació de l'aprenentatge significatiu per al desenvolupament de les competències que promouen l'autonomia i la reflexió. A més, existeix continuïtat entre aquesta matèria i tractament, en l'etapa d'educació primària i en els tres primers cursos de l'educació secundària obligatòria, de totes les competències clau i, en particular, de la competència emprenedora i de la competència personal, social i d'aprendre a aprendre. La competència emprenedora és entesa com una manera d'enfocar la realitat que requereix pensament crític i creatiu, destreses per treballar de manera col·laborativa, perseverança i iniciativa per cercar solucions a problemes i necessitats de l'entorn. La competència personal, social i d'aprendre a aprendre, preveu la reflexió dels alumnes sobre si mateix, la seva col·laboració amb els altres de manera constructiva i inclusiva, i la gestió del temps, de l'aprenentatge i del seu desenvolupament professional.

Formació i Orientació Personal i Professional forma part del grup de matèries d'opció de quart curs de l'educació secundària obligatòria i ofereix als alumnes la possibilitat d'aprofundir en el coneixement de si mateix, descobrint les seves





qualitats personals com a potencial de valor, i aproximar-se a l'àmbit de les ciències relacionades amb l'estudi dels comportaments humans, socials i culturals. Se li facilita, a més, l'acostament a les diferents opcions formatives i d'ocupació que li proporciona l'entorn per afavorir, des del coneixement de la realitat, el procés de presa de decisions sobre la seva vocació i el seu itinerari acadèmic amb una futura projecció professional.

Es desenvolupa a partir d'aprenentatges significatius, funcionals i d'interès per als alumnes i està organitzada entorn de l'adquisició d'unes competències específiques que tracten, en primer lloc, de despertar en l'alumne la curiositat per entendre's no sols com a individu aïllat, sinó com a subjecte social i cultural. Aquesta curiositat obre la porta al coneixement, a la reflexió crítica i a l'anàlisi, partint de plantejaments, sabers i estratègies propis de disciplines com la psicologia, la sociologia o l'antropologia. En segon lloc, les competències específiques proposen que l'alumne conegui i aprengui les habilitats personals i socials necessàries per participar, crear i desenvolupar-se en els grups humans amb els quals interactua dins de l'àmbit personal, social, acadèmic i professional. Per generar aquesta participació, creativitat i enriquiment personal, social i professional cal desenvolupar eines que facilitin l'adaptació positiva a l'entorn, la presa de decisions informades i l'assumpció de responsabilitats. En tercer lloc, les competències específiques contribueixen al fet que l'alumne transfereixi els aprenentatges a un pla pràctic desenvolupant el seu propi projecte personal, acadèmic i professional.

Els criteris d'avaluació establerts van dirigits a comprovar el grau d'adquisició de les competències específiques, això és, el nivell d'acompliment cognitiu, instrumental i actitudinal que pugui ser aplicat en situacions o activitats de l'àmbit personal, social i acadèmic amb una futura projecció professional.

Els sabers bàsics que contribueixen a adquirir les competències específiques s'organitzen en tres blocs. El primer es relata amb el coneixement de l'ésser humà des de la perspectiva de les ciències humanes i socials relacionades amb la psicologia, l'antropologia i la sociologia. El segon bloc es lliga a la formació i orientació personal i professional cap a la vida adulta, per oferir als alumnes un suport respecte a la necessitat de fer un exercici d'autoconeixement sobre qualitats personals pròpies i dels altres; l'orientació cap a la formació acadèmica i professional per conèixer l'oferta formativa de l'entorn i optimitzar la gestió dels itineraris d'aprenentatge; l'orientació professional vinculada a l'exploració de contexts de treball, que permeti conèixer el funcionament del mercat laboral, les formes d'ocupació i la importància de la iniciativa emprenedora, així com qüestions relacionades amb la incorporació de les tecnologies i eines digitals, valorant la seva utilitat en la cerca d'oportunitats. El tercer i últim bloc està associat al disseny d'un projecte d'orientació personal, acadèmic i professional i d'aproximació a la cerca activa d'ocupació. Els plans que ho constitueixen es tracten des d'un enfocament competencial i pràctic, que afavoreixi l'elaboració





dels mateixos de manera progressiva en funció del grau d'aprofundiment dels aprenentatges que es vagin aconseguint al llarg del curs.

Finalment, es proposa aquesta matèria des d'una perspectiva teòrica i pràctica plantejant els sabers de manera gradual i iterativa de manera que els alumnes hi aprofundeixin, en reforçin l'adquisició progressivament i els utilitzin per elaborar els tres plans que formen el projecte personal, acadèmic i professional i d'aproximació a la cerca activa d'ocupació. Cadascun d'aquests plans podria ser desenvolupat tenint en compte que la reflexió crítica sobre l'ésser humà, la societat, la cultura i el coneixement d'un mateix són previs a les decisions que es puguin prendre en l'àmbit personal, acadèmic i professional en un entorn concret. Els tres plans són interdependents i han de mantenir la coherència entre si per construir un projecte integrador, útil i aplicable a la vida de cada alumne, de manera que els ajudi a decidir, amb autonomia, el seu propi futur i afrontar els reptes i desafiaments del segle XXI com a ciutadans compromesos, crítics i responsables.

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- 1. Comprendre els processos físics i psicològics implicats en la cognició, la motivació i l'aprenentatge, analitzant les seves implicacions en la conducta i desenvolupant estratègies de gestió emocional i del propi procés d'aprenentatge per millorar l'acompliment en l'àmbit personal, social i acadèmic i aconseguir major control sobre les accions i les seves conseqüències.**

Les persones en la vida quotidiana mobilitzen processos físics i psicològics que fan possible percebre, comprendre i interactuar millor en l'entorn que les envolta. Tots aquests processos tenen de fons la implicació de circuits neuronals que estan connectats entre si i que permeten processar la informació de manera adequada.

En aquest sentit, sembla necessari que els alumnes conequin, d'una banda, els descobriments neurocientífics que permeten entendre els processos de raonament, presa de decisions i resolució de problemes i, per una altra, que comprenguin que dur a terme aquestes processos suposa, entre altres, crear conceptes en la seva ment, organitzar les seves idees, relacionar-les amb els seus coneixements previs o establir inferències. En aquest procés juga un paper fonamental la motivació com un element clau que promou o inhibeix la conducta. Els alumnes poden prendre consciència que les seves actuacions i decisions estan molt condicionades per les seves emocions i pels motius que el duen a realitzar-les. Així, en el terreny de l'aprenentatge, per impulsar i mantenir una conducta o una acció encaminada a una meta és necessària la motivació, però també és imprescindible comptar amb estratègies que planifiquin i guïin de manera conscient el mateix procés d'aprenentatge. És necessari conèixer l'impacte de les emocions en els processos de motivació, raonament, aprenentatge i conducta.





perquè es puguin gestionar adequadament i aconseguir un millor compliment en tots els àmbits, tant personal com social, acadèmic i professional.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5.

- 2. Comprendre les principals característiques del desenvolupament evolutiu de la persona, a partir de l'anàlisi d'aquells elements de la maduresa que condicionen els comportaments i amb la identificació de les qualitats personals i de relació social pròpies i dels altres, per potenciar les que afavoreixen l'autonomia i permeten afrontar de manera eficaç els nous reptes.**

Les persones passen al llarg de la seva vida per etapes amb canvis físics, cognitius, psicològics i socials que condicionen les seves decisions, comportaments i reaccions dins d'un context que també és canviant i incert.

Conèixer els canvis que es produeixen en l'etapa de l'adolescència permet als alumnes trobar respostes i solucions a conflictes que se'ls plantegen arran d'esdeveniments vitals que el preocuten, i comprendre el significat de les seves pròpies experiències en relació amb les dels altres, en els diferents grups socials amb els quals interactua. A partir d'aquestes experiències amb el mitjà social, va tenint lloc la construcció de la seva pròpia identitat en la qual intervenen, entre altres factors, la imatge que es tingui d'un mateix, els sentiments d'assoliment, seguretat i autoestima. Aquests sentiments contribueixen a l'elaboració de l'autoconcepte, que ajuda els alumnes a percebre i actuar segons les seves possibilitats, de manera que puguin potenciar aquelles qualitats personals que el condueixin a resoldre reptes cada vegada més complexos. Aquesta etapa suposa, a més, el preàmbul de la vida adulta que implica l'assumpció de noves responsabilitats i compromisos i la necessitat d'aconseguir major grau d'autonomia. En aquest sentit, és necessari que els alumnes desenvolupin habilitats personals i socials que facilitin la seva incorporació a nous contexts i ajudin a l'establiment de noves relacions valorant la importància de trencar els rols de gènere i els estereotips.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE2.

- 3. Conèixer i comprendre a l'ésser humà, les seves societats i cultures, analitzant amb empatia la seva diversitat i complexitat des de diferents perspectives, per fomentar l'esperit crític sobre aspectes que dirigeixen el funcionament humà, social i cultural.**

L'ésser humà tracta d'aconseguir els seus objectius, per això necessita posar en marxa processos i estratègies que li permetin guiar les seves accions. També ha d'aprendre els elements socioculturals del medi en el qual es desenvolupa i





integrar-los en la seva personalitat considerant la influència que hi exerciran els agents socials i la seva pròpia experiència com a membre d'un grup. Entendre l'ésser humà implica analitzar-lo des de diferents perspectives, de manera que els alumnes puguin realitzar una reflexió crítica a partir de l'estudi i ànalisi dels sabers adquirits. Aconseguir aquesta competència comporta no tan sols generar en l'alumnat curiositat respecte al coneixement de l'individu, les societats i la cultura, sinó també promoure actituds de respecte i empatia davant la realitat transcultural i, el pluralisme social, promocionant el respecte per les minories i la igualtat de gènere com a elements de diversitat enriquidors i necessaris en la vida democràtica. Simultàniament, es pretén que els alumnes comprenguin els estats emocionals dels altres, prenguin consciència dels sentiments aliens, s'involucrin en experiències diverses i assumeixin situacions diferents a les pròpies.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CE2.

4. **Conèixer la dimensió social i antropològica de l'ésser humà i desenvolupar estratègies i habilitats socials adequades a contexts canviants i a grups diferents, considerant els factors personals i socioculturals que intervenen en la configuració psicològica de la persona, per comprendre's a un mateix i interactuar amb els altres des del respecte a la diversitat personal, social i cultural.**

Generalment, no es pensa en l'impacte que la societat i la cultura tenen sobre el desenvolupament humà i la seva conducta, la qual cosa porta a la persona a no comprendre o a tenir un coneixement incomplet sobre si mateixa i sobre el món que l'envolta. La cultura i la societat aporten models i referents que condicionen les percepcions, actituds, interpretacions i respostes davant els esdeveniments i situacions que sorgeixen en les seves vides.

Amb aquesta competència es pretén que l'alumnat reflexioni sobre la influència que la societat i la cultura exerceixen en la seva manera de pensar, crear, expressar-se, relacionar-se, resoldre conflictes i prendre decisions. Per comparar cultures i societats es requereix conèixer alguns elements de l'antropologia social i cultural, que permeten, d'una banda, comprendre millor l'impacte que té sobre les persones l'establiment de normes i valors, de costums i referents que guien els comportaments humans. Per altra banda, permeten posar en perspectiva la seva realitat, que conegui la diversitat i la diferència i aprengui a respectar-les i valorar-les com a component enriquidor. Finalment, dins d'un panorama social i cultural canviant, es considera important desenvolupar estratègies i habilitats personals i socials per decidir i analitzar, amb sentit crític i responsabilitat, qüestions i problemes actuals, com els referits a l'assoliment de la cohesió i la justícia social, la ciutadania global, l'efectiva igualtat de gènere o el compliment dels drets humans. Aquesta àmplia analisi ha de partir del coneixement que ofereix la fonamentació teòrica de diferents camps de l'àmbit de les ciències socials, de





manera que l'alumne aconsegueixi una millor comprensió de si mateix, dels altres i del món que l'envolta.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del Perfil de sortida: CC1, CC2, CC3, CE2.

5. **Explorar les oportunitats acadèmiques i professionals que ofereix l'entorn, descobrint i priorititzant les necessitats i interessos personals i vocacionals i desenvolupant l'espiritu d'iniciativa i de superació, així com les destreses necessàries en la presa de decisions, per tal de dur a terme un projecte personal, acadèmic i professional propi i realitzar una primera aproximació al disseny d'un pla de cerca activa d'ocupació.**

La complexitat social i econòmica, i l'accés a nombroses oportunitats professionals i de formació, fan necessari propiciar que l'alumnat desenvolupi destreses personals, incloses les digitals, així com actituds que l'ajudin a prendre decisions adequades i coherents amb els seus interessos, les seves expectatives i inquietuds i les seves necessitats a cada moment de la seva vida i en entorns canviants. Cal que explori i avalui les seves inquietuds personals i vocacionals, que reconegui les seves forteses com a elements diferenciadors i de potencial valor, i que identifiqui les seves febleses amb la intenció de cercar, amb actitud proactiva i de superació, els recursos i ajuda necessaris per millorar el seu grau d'acompliment personal, social, acadèmic i professional.

D'altra banda, per organitzar amb realisme el propi itinerari formatiu i professional es requereix realitzar una exploració ordenada de les oportunitats acadèmiques, formatives i laborals que ofereix l'entorn, tant presencial com virtual, amb la finalitat d'orientar correctament la pròpia trajectòria en el futur. La creixent oferta educativa que s'ha produït en els últims anys obliga l'alumnat a seleccionar la informació i a prendre decisions per formar-se, continuar aprenent al llarg de la vida i orientar de manera satisfactòria la seva carrera professional. Necessita adquirir habilitats socials, d'adaptació i, de planificació i gestió, i mostrar actituds d'iniciativa i d'assoliment per enfocar-se als nous reptes que es presentin en els diferents àmbits de la seva vida.

Aquesta competència específica es connecta amb els següents descriptors del perfil de sortida: CD1, CD3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE2, CE3.

Criteris d'avaluació

Competència específica 1

- 1.1. Millorar l'acompliment personal, social i acadèmic aplicant estratègies d'aprenentatge i gestió emocional que permeten major control sobre les accions i les seves conseqüències.





1.2. Identificar i aplicar els processos que intervenen en l'aprenentatge, analitzant les seves implicacions i desenvolupant estratègies que afavoreixin l'adquisició de coneixements, destreses i actituds.

1.3. Analitzar la importància del component emocional, prenent consciència de la seva repercussió en l'aprenentatge i desenvolupant estratègies que el millorin.

1.4. Analitzar la relació de la cognició, la motivació, l'aprenentatge i la gestió emocional amb la conducta, tant la pròpia com la dels altres, a partir de les bases teòriques fonamentals dels processos físics i psicològics que hi intervenen.

Competència específica 2

2.1. Afrontar nous reptes de manera eficaç i amb progressiva autonomia, nous reptes, identificant les qualitats personals i socials pròpies i dels altres i analitzant els elements que condicionen els comportaments i actuacions en el procés de desenvolupament evolutiu.

2.2. Conèixer el desenvolupament evolutiu de les persones analitzant i comprenent les principals característiques de la maduresa que van conformant a la persona en diferents plans: físic, cognitiu, social, emocional i sexual.

2.3. Identificar qualitats personals i dels altres, reflexionant sobre la importància de potenciar aquelles que permeten afrontar eficaçment els reptes i faciliten el procés de transició de l'adolescència a l'edat adulta.

Competència específica 3

3.1. Reflexionar de manera crítica sobre la condició humana, la societat i la cultura a partir del coneixement que proporcionen les ciències humanes i socials.

3.2. Analitzar la diversitat personal, social i cultural des de diferents perspectives a partir dels coneixements que proporcionen les ciències humanes i socials, mostrant actituds de respecte i empatia pel que és diferent i valorant l'equitat i la no discriminació.

Competència específica 4

4.1. Desenvolupar estratègies i habilitats que facilitin l'adaptació a nous grups i contexts a partir del coneixement social i antropològic de l'ésser humà.

4.2. Analitzar els factors personals i socioculturals que intervenen en la configuració psicològica de la persona a partir del coneixement comparat de la dimensió social i antropològica de l'ésser humà.





4.3. Valorar la diversitat, des del respecte, la inclusió i la igualtat real i efectiva entre homes i dones, considerant-la un element enriquidor a nivell personal, social i cultural.

Competència específica 5

5.1. Realitzar un projecte personal, acadèmic i professional propi i aproximar-se al procés de cerca activa d'ocupació, priorititzant les necessitats i descobrint els interessos personals i vocacionals mitjançant l'exploració de les oportunitats acadèmiques i professionals que ofereix l'entorn presencial i virtual i desenvolupant les destreses necessàries en el procés de presa de decisions.

5.2. Explorar l'entorn pròxim identificant les oportunitats acadèmiques i professionals que ofereix, valorant aquelles que millor s'adapten a les qualitats i interessos personals i potenciant l'espiritu d'iniciativa i superació.

Sabers bàsics

- A. L'ésser humà i el coneixement d'un mateix
 - Visió i coneixement de l'ésser humà des de les perspectives psicològica, antropològica i sociològica.
 - Psicologia. Neurociència, conducta i cognició. Sistema nerviós central i sistema nerviós perifèric. Neurones i estructura funcional del cervell. Fonaments biològics de la conducta. Circuits de recompensa i la seva relació amb les addiccions. Benestar i hàbits saludables. L'adolescència des del punt de vista psicològic. Desenvolupament cognitiu i desenvolupament de la personalitat durant l'adolescència. Reconeixement i control de les emocions. Desenvolupament personal dins del grup. Influència del grup en l'individu.
 - Antropologia. L'ésser humà com a ésser cultural. Concepte antropològic de cultura. L'ésser humà com a construcció cultural. Humanització i cultura. Diversitat cultural.
 - Sociologia. L'ésser humà com a ésser social. Concepte de societat. Estratègies d'inclusió i cohesió social per millorar la qualitat de vida de les persones. L'adolescent i les seves relacions. Cerca de l'autonomia i assumció progressiva de responsabilitats. Conductes prosocials i antisocials. Normes, rols i estereotips. Igualtat de gènere. Diversitat i convivència positiva dins dels grups. Processos de transició a la vida adulta en perspectiva comparada.
- B. Formació i Orientació Personal i Professional cap a la vida adulta
 - 1. Aprendentatge i ésser humà
 - Processos implicats en l'aprendentatge: atenció, motivació i memòria. Estratègies d'aprendentatge i estudi. Intel·ligència emocional i intel·ligència executiva.





- El que ha heretat i el que ha après: biologia i cultura. Procés de socialització. Agents de socialització. Aprendentatge formal i informal.
- 2. Construcció del sentit de competència i assoliment
 - Autoconeixement. Autonomia personal i autopercepció. Estil atribucional. Capacitat autocrítica. Iniciativa personal. Pensament creatiu. Confiança i seguretat en un mateix. Perseverança.
 - Estratègies per enfocar-se al fracàs i a la frustració.
- 3. Relacions i interaccions amb els altres
 - Habilitats socials.
 - Habilitats de comunicatives. Barreres en la comunicació i estratègies per superar-les.
 - Habilitats d'organització i gestió.
 - Eines digitals per a la interacció amb els altres. Petjada i reputació digital. Gestió d'identitats digitals: personal i professional.
- 4. Orientació cap a la formació acadèmica i professional. Exploració de l'entorn professional
 - Programes, oportunitats i ajudes per a la formació. Serveis d'orientació acadèmica i professional. Formació permanent al llarg de la vida.
 - Exploració i descobriment de l'entorn de treball: Les relacions laborals. Tendències laborals i demandes del mercat. Reptes de la revolució digital. Emprenedoria i intraprenedoria. Participació social activa. L'ésser humà com *homo oeconomicus*. Teories crítiques. Col·laboració i voluntariat.
- C. Projecte personal, acadèmic, professional i aproximació a la cerca activa d'ocupació
 - Plans d'autoconeixement i de formació acadèmica i professional. Qualitats personals. Fortaleses i febleses. La diversitat com a element enriquidor. Fases del pla: exploració, diagnòstic, perfils acadèmics i professionals, presa de decisions. Aspiracions i metes. Ajudes i recursos per superar mancances i afrontar reptes personals i professionals.
 - Aproximació a un pla de cerca activa d'ocupació amb projecció cap al futur. Estratègies de cerca d'ocupació. Instruments de cerca d'ocupació.

