

1. Título del proyecto

Después de la ESO, ¿Qué?

Mireia Bosques Serena

2. Introducción o breve descripción de la actividad orientadora

Como Congregación nos caracterizan unos valores evangélicos y carismáticos que así se propagan a toda nuestra comunidad educativa, tal como los vivió y nos transmitió nuestra fundadora. Teniendo constantemente presente este carisma que nuestra fundadora nos difundió, se ha elaborado este Plan de Orientación Académica Profesional.

Entendemos la Orientación Académica Profesional como una tarea pedagógica, encaminada al acompañamiento y seguimiento del alumnado con la intención de que el proceso educativo de cada alumno sea lo más favorable posible. Esta tarea debe ser considerada como un proceso caracterizado por una serie de rasgos propios de la acción educativa y del proceso de enseñanza aprendizaje. Estos rasgos determinan la implicación y coordinación de todo el profesorado del centro, independientemente de si es o no tutor, junto con las familias y el entorno.

La Orientación es continua y se aplica a todos los niveles de escolaridad del alumnado aunque tiene un peso importante a partir del Ciclo Superior de Primaria hasta CFGM.

Uno de nuestros objetivos es facilitar estrategias al alumnado a lo largo de todas las etapas para que capacite al mismo para la toma de decisiones con actitudes proactivas ante la realidad social.

La finalidad es acompañar al alumnado durante su proceso formativo con el fin de ayudarles en la elaboración de su propio proyecto de vida.

3. Objetivos

3.1 Objetivos Generales

1. Favorecer la educación integral del alumnado, acompañando y posibilitando su crecimiento y madurez en las dimensiones personales como ser individual, social y trascendente teniendo presente el carisma de nuestra fundadora.
2. Proporcionar estrategias al alumnado a lo largo de todas las etapas educativas, para que capacite al mismo para la toma de decisiones con actitudes proactivas ante la realidad social.
3. Acompañar al alumnado durante su proceso formativo con el fin de ayudarles en la elaboración de su propio proyecto de vida.
4. Favorecer que los padres participen en el proceso de aprendizaje, maduración y de toma de decisiones de sus hijos / as.

3.1 Objetivos específicos

A) Alumnado:

Los objetivos se distribuyen en tres ámbitos:

Autora: **Malala**

1. Ámbito personal:

- a. Favorecer el autoconocimiento del alumno, de sus intereses, motivaciones, capacidades, personalidad, etc.
- b. Fomentar actitudes personales de autonomía, respeto, convivencia y colaboración.
- c. Desarrollar los alumnos en habilidades sociales.
- d. Desarrollar en el alumno la capacidad de reflexión, autocontrol, juicio crítico y razonamiento que exige la sociedad plural y en constante cambio.
- e. Fomentar la capacidad de pensar para tomar decisiones con libertad y coherencia estimulando la responsabilidad personal y la fuerza de voluntad.
- f. Enseñarle a aceptar su propia identidad y favorecer la autoestima.
- g. Potenciar el trabajo cooperativo y en equipo educando en la tolerancia, respeto y valoración de las diferencias individuales.

2. Ámbito académico:

- a. Contribuir a la personalización del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- b. Efectuar un seguimiento global del proceso de aprendizaje.
- c. Fomentar la capacidad de organización personal, de autonomía y de dirigir su propio aprendizaje.

3. Ámbito profesional:

- a. Ayudar al alumnado a elaborar su propio camino de vida, guiándolo en el análisis de su realidad académica y de su futuro profesional.
- b. Informar y asesorar sobre las diferentes opciones académicas y salidas laborales.
- c. Asesorar en los procedimientos de inserción en el mundo del trabajo.
- d. Asesorar al alumnado para saber utilizar recursos de búsqueda de empleo.

B) Familias:

- a. Informar sobre las opciones académicas y profesionales al finalizar la ESO.
- b. Realizar entrevistas individuales de seguimiento del alumnado.
- c. Corresponsabilizar los padres / madres en la educación del hijo / a, favoreciendo su implicación y participación en el proceso de toma de decisiones.

C) Profesores:

- a. Favorecer el desarrollo integral del alumnado en su práctica diaria.
- b. Potenciar las cualidades de los alumnos para aumentar su autoestima, su rendimiento, su aprendizaje y su competencia social.
- c. Utilizar las herramientas proporcionadas por el departamento de Orientación para seguir una misma línea de actuación.

D) TUTORES:

- a. Desarrollar la Orientación Académica Profesional.
- b. Favorecer la comunicación y coordinación entre los diferentes miembros de la comunidad educativa implicados en el proceso formativo del alumno.
- c. Formular el consejo Orientador para el alumnado que termina 4º. de ESO.
- d. Hacer reuniones con las familias para informar sobre la Orientación Académica Profesional.
- e. Colaborar con el Departamento de Orientación en el proceso de orientación y toma de decisiones del alumnado.

4. Destinatarios y Actuaciones Específicas por etapa y nivel:

La Orientación Académica Profesional en nuestra Escuela no sólo va dirigida a la etapa de ESO y CFGM, ya desde la educación infantil y primaria estamos orientando al alumnado en este sentido, ayudándoles a conocerse a sí mismos, a valorar cuáles son sus cualidades y aptitudes y a tomar decisiones basadas en un proceso de reflexión, en definitiva, estamos dotándolos de instrumentos necesarios para el trabajo que se desarrollará en las siguientes etapas.

Sin embargo este modelo supone un desarrollo continuado y longitudinal que incluye todas las etapas, aunque, con un mayor nivel de concreción en la educación secundaria y CFGM poniendo especial atención a momentos claves en la toma de decisiones.

Las actuaciones específicas por etapa y nivel son:

Curso	Actuaciones específicas
6o. Primaria	<ul style="list-style-type: none">- - Orientación a las familias por el cambio de etapa.- - Traspaso información de los tutores y la orientadora de primaria al claustro de profesores de ESO y la orientadora.- Traspaso información entre orientadoras.
1o. ESO	<ul style="list-style-type: none">- Actividades de tutoría grupal relacionadas con el éxito académico.
2do. ESO	<ul style="list-style-type: none">- - Actividades de tutoría grupal e individual relacionadas con el éxito académico para la elección de optativas.- Traspaso información de los tutores y la orientadora de secundaria al equipo de profesores del 2º. Ciclo de ESO.
3o. ESO	<ul style="list-style-type: none">- - Actividades de tutoría grupal relacionadas por la elección de optativas de 4º. de ESO.- Tutoría grupal e individuales relacionadas con el éxito académico.
4t. ESO	<ul style="list-style-type: none">- - Orientación sobre el Sistema Educativo de Cataluña, sobre el Bachillerato y sobre los Ciclos.- - Información sobre el Salón de la Enseñanza en Valls y en Barcelona.- - Fechas de puertas abiertas de todos los Institutos privados o públicos de la Ciudad y alrededores.- - Realización Test IPP-R; facilitación de resultados en el alumnado y en la familia.- - Trabajo en el aula de complementación de una solicitud para BAT y para CFGM y la documentación

Autora: **Malala**

	necesaria para formalizar la preinscripción. - - Fechas de preinscripción e inscripción. Charla sobre los Ciclos de la Escuela realizada por la coordinadora de Ciclos. - - Tutorías individualizadas a los alumnos realizadas por los tutores. - - Reunión con las familias. - - Visita a la feria FP en la Ciudad. - Traspaso información de los tutores y la orientadora de secundaria al equipo de profesores de Ciclos.
CFGM	- - Actividades de tutoría grupal para conocer los perfiles profesionales para FCT. - - Seguimiento de los tutores y de la coordinadora de los alumnos que hacen FCT. - - Orientación individual y grupal sobre las pruebas de acceso a CFGS (2º. Curso). - Charla de CFGS.

5. Justificación de la iniciativa

El Plan de Orientación Académica y Profesional es un documento donde se encuentran las actuaciones que llevaremos a cabo para ayudar a los alumnos a elegir su proyecto de vida académico-profesional. Se trata de facilitarles información, medios, recursos y los instrumentos necesarios para tomar decisiones sobre su futuro académico y profesional de forma autónoma, responsable y realista.

Esta tarea que no sólo debe circunscribirse en la etapa de secundaria. Ya desde educación infantil y primaria estamos orientando a nuestro alumnado en este sentido, ayudando a que se conozcan a sí mismo, a valorar cuáles son sus cualidades y aptitudes y tomar decisiones basadas en un proceso de reflexión. En definitiva, estamos dotándolos de instrumentos necesarios para un trabajo posterior que se desarrollará en las siguientes etapas y que describiremos en este Plan.

El Plan de Orientación Académica y Profesional contempla cuatro líneas de actuación principales:

- Actuaciones dirigidas a que los alumnos / as desarrollen las capacidades implicadas en el proceso de toma de decisiones y que conozcan sus propias capacidades motivaciones e intereses.
- Actuaciones para facilitar al alumnado información sobre las diferentes opciones educativas y profesionales.
- Actuaciones para propiciar el contacto del alumnado con el mundo del trabajo.
- Actuaciones para propiciar y tomar decisiones por parte de los alumnos.

6. Metodología y líneas de actuación

Semanalmente el alumnado de 4º. de ESO dispone de una hora de tutoría, es en ese momento cuando el Orientadora de ESO desde el 1º. Trimestre empieza a hacer Orientación Académica Profesional conjuntamente con el tutor.

Para que se pueda desarrollar las actuaciones previstas se debe establecer una comunicación y coordinación dentro de la Escuela con servicios externos, que permitan articular procedimientos, recoger, integrar y facilitar información, contrastar necesidades y consensuar propuestas.

Autora: **Malala**

Por ello es necesario las siguientes coordinaciones:

- Coordinación con los tutores / as en función de las necesidades planteadas en el PAT y en el Plan de Orientación Académica y Vocacional.
- Coordinación con los Jefes de Estudios para la planificación, desarrollo y seguimiento de las actividades propuestas.
- Coordinación con otras instituciones públicas y privadas, para que contribuyan a la consecución de los objetivos en este plan de actividades.

La Orientadora realiza sesiones donde se trabaja la siguiente información, para la toma de decisiones sobre el futuro académico, profesional y personal del alumnado a lo largo del año en las sesiones de tutoría:

SISTEMA EDUCATIVO EN CATALUNYA

Explicación a partir de la acreditación o no del título de ESO, el Sistema Educativo en Cataluña explicando los diferentes itinerarios:

- PFI
- Bachillerato
- Ciclos Formativos de Grado Medio
- Ciclos Formativos de Grado Superior
- Acceso a La universidad
- Mundo Laboral

BACHILLERATO

- Características generales del Bachillerato.
- Modalidades
 - Bachillerato Artístico
 - Bachillerato de Ciencias y Tecnología
 - Bachillerato Humanístico y Ciencias Sociales
- Currículum del Bachillerato
 - Parte comuna
 - Parte diversificada: listado de materias optativas- Normativa.
- Normativa para cambiar de modalidad
- Evaluación
 - Paso de 1r. bachillerato a 2n. Bachillerato
 - Obtención título
- Trabajo de investigación
- Cálculo de la calificación del bachillerato
- PAU
 - Materias
 - Parte general y parte específica
 - Evaluación
 - Nota de admisión
 - Tablas de ponderaciones
 - Normativa per a subir de nota
 - Validez
- Ejemplos prácticos

CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO

- Características generales del CFGM i las vías de acceso.
- Familias profesionales
- Currículum de los ciclos
 - Currículum del Ciclo de administrativo.
 - Currículum del Ciclo de sistemas microinformáticos y redes.

Autora: **Malala**

- FCT.
- CFGM Dual.
- Salidas profesionales de nuestros ciclos.
- MP y UF.
- Normativa y vías de acceso al CFGS.
- Planificación de los dos cursos de ciclos.
- Información sobre el acceso al CFGS.

SALÓ DE L'ENSENYAMENT

- Fechas y lugar
- Página de información
- Oferta informativa

PROGRAMAS DE FORMACIÓN E INSERCIÓN (PFI)

- Destinatarios y duración
- Estructura
 - Módulos de formación profesional para el logro de Competencias Básicas + prácticas en centros de trabajo.
 - Módulos de formación general para la adquisición de competencias básicas.
 - Acciones y seguimiento y orientación del alumno.
- Modalidades y organización
 - Planes de Iniciación Profesional —**PIP**
 - Planes de Transición al Trabajo —**PTT**
 - Programas de Formación y Aprendizaje Profesional —**FIAP**
- Evaluación, calificación y certificación
- Oferta formativa en la ciudad según las familias y perfiles profesionales.

PREINSCRIPCIÓN E INSCRIPCIÓN

- Bachillerato y Ciclos Formativos de Grado Medio
 - Calendario
 - Documentación necesaria
 - Como rellenar una solicitud de Bachillerato y de Ciclos.

PUERTAS ABIERTAS BACHILLERATO Y CICLOS

Listado de las fechas y horas de las puertas abiertas de todos los Institutos Privados, Concertados o Públicos de nuestra Ciudad y alrededores.

Lo que pretendemos es potenciar la autonomía del alumnado en la búsqueda de información, en el proceso de reflexión, así como la participación y colaboración con compañeros / as.

Conjuntamente con las sesiones de formación anteriormente mencionadas del alumnado también realiza actividades para trabajar:

1. AUTOCONOCIMIENTO

- 1.1 Mi personalidad
 - 1.1.1- Yo soy
 - 1.1.2- Definición de mi personalidad
 - 1.1.3- Mis puntos fuertes y mis puntos débiles

Autora: **Malala**

- 1.2. Mis aptitudes y habilidades
 - 1.2.1- ¿Intentas superarte en tu día a día?
 - 1.2.2- El esfuerzo y la dedicación
 - 1.2.3- ¿Luchas por tus sueños con motivación?
- 1.3. Mi expediente académico
- 1.4. La autoestima
 - 1.4.1- El árbol de la autoestima
 - 1.4.2- Frases incompletas

2. Toma de decisiones

- 2.1. Mis intereses
 - 2.1.1- Test de intereses profesionales
 - 2.1.2- Cuestionario de autoconocimiento y orientación profesional
 - 2.1.3- Cómo es la profesión que me gusta.

7. Recursos utilizados

Para llevar a cabo este Plan de Orientación Académica Profesional los recursos necesarios los encontramos en cada dinámica desarrollada en el apartado anterior. Principalmente son recursos fungibles.

Cuando se trabajan los contenidos de Enseñanzas Post Obligatorios se necesita un aula dotada de proyector para proyectar Power Point con el que la Orientadora realiza las sesiones de formación.

8. Temporalización

El Plan de Orientación se iniciará durante el mes de octubre en las horas de tutoría.

Semanalmente el alumnado dispone de una hora de tutoría donde se trabajará el Plan de Orientación Académica Profesional. Se llevará a cabo durante todo el curso académico de 4º. de ESO desde octubre hasta junio.

9. Coordinación, seguimiento y evaluación.

La evaluación de este plan se realiza a partir de los indicadores de satisfacción de los alumnos / as, profesores y familias de todos los niveles implicados.

1. A través de la coordinación de los tutores con el Departamento de Orientación y los Jefes de Estudios se articularán los recursos personales y materiales y se proporcionará el asesoramiento y el apoyo necesario para que sea posible el desarrollo del Plan de una forma coordinada.

2. A lo largo del curso el Departamento de Orientación realizará un seguimiento del desarrollo del Plan para realizar las modificaciones pertinentes.

Autora: **Malala**

3. El Departamento de Orientación elaborará la memoria sobre el Plan al final del curso y analizará y valorará las actuaciones llevadas a cabo y se propondrán mejoras para el próximo curso.

1. Autoconocimiento

1.1 Mi personalidad

Soy yo

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**

- Adquirir conocimientos, habilidades, habilidades y competencias que permitan a los estudiantes conocer sus propias habilidades y limitaciones.
- Reflexiona sobre los propios rasgos de personalidad.
- Respetar y valorar las opiniones de los demás

- **CONTENIDO TRABAJADO S**

- Autoconocimiento.

- **Recursos**

- Archivo 1: "Yo soy".
- Hoja 2: "Es..."
- Hoja 1: "Definición de mi personalidad"
- Hoja 2: "Fortalezas y debilidades"

- **Metodología**

- El tutor les proporcionará el anuncio.
- Responde individualmente a las baldosas.
- Posterior debate grupal y el intercambio de las respuestas dadas por cada alumno a la hoja anterior.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El maestro explicará a los alumnos que esta sesión tiene como objetivo reflexionar sobre cómo es cada uno. Primero cada estudiante completará el anuncio individualmente. Una vez que el profesor les avise con el compañero de al lado, el folio será intercambiado. En la parte posterior cada uno lo completará pensando en las características de su pareja.
2. El tutor les proporcionará el listado e individualmente debe completarlo. (15 minutos).
3. Una vez hecho esto, el anuncio será intercambiado y cada colega escribirá en el listado de su socio. (15 minutos).
4. Una vez que la dinámica haya terminado, cada estudiante tendrá su lista para ver si lo que piensa de sí mismo corresponde a lo que otros piensan.
5. Al final de la dinámica el tutor recogerá las hojas con el fin de hacer la siguiente sesión tutorial.

Soy...

Piensa en qué rasgos te definen mejor y se adaptan mejor a tu personalidad y haz una cruz en la casilla correspondiente, teniendo en cuenta que 1 es poco, 2 es un mica, 3 es normal, 4 es fuerza y 5 es mucho. Si tiene alguna pregunta con cualquiera de los palabras lo encuentran cuando diccionario.

Concepto	1	2	3	4	5
Responsable de					
Sensible (sensible)					
Tímido/a					
Sociable					
Introvert/sí					
Dinámico/a					
Seguro/a					
Silencio/a					
Creativo/va					
Precio por noche					
Independiente					
Activo/va					
Líder					
Imaginativo/va					
Organizado/da					
Messy/da					
/en Preuo					
Optimista					

Observador					
Realista					
Inteligente (Inglés)					
Con juicio crítico					

El / ella y...

Piensa qué características te definen mejor y encajan más con la personalidad de tu pareja teniendo en cuenta que 1 es poco, 2 es un poco, 3 es normal, 4 es fuerza y 5 es mucho.

Concepto	1	2	3	4	5
Responsable de					
Sensible (sensible)					
Tímido/a					
Sociable					
Introvert/sí					
Dinámico/a					
Seguro/a					
Silencio/a					
Creativo/va					
Precio por noche					
Independiente					
Activo/va					
Líder					
Imaginativo/va					
Organizado/da					
Messy/da					
/en Preuo					
Optimista					
Observador					
Realista					

Inteligente (Inglés)					
Con juicio crítico					

DEFINICIÓN DE MI PERSONALIDAD

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**

- Adquirir conocimientos, habilidades, actitudes y competencias que permitan a los estudiantes conocer sus propias habilidades y limitaciones.
- Reflexiona sobre los propios rasgos de personalidad.
- Respetar y valorar las opiniones de los demás

- **CONTENIDO TRABAJADO S**

- Mi personalidad.

- **Recursos**

- Hoja 1: "Definición de mi personalidad"
- Hoja 2: "Mis fuertes puntos y mis debilidades"

- **Metodología**

- El tutor les proporcionará el listado realizado en la sesión anterior.
- Individualmente completarán la pestaña.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El profesor explicará a los alumnos que esta sesión tiene como objetivo reflexionar sobre la personalidad de cada uno. Cada alumno completará el listado individualmente con el archivo trabajado en la sesión anterior.

DEFINICIÓN DE MI PERSONALIDAD

Elija de la lista anterior, en la que hemos trabajado en la sesión anterior, las características que anotó con un 1 o 5 y haga una breve descripción, dentro de este cuadro, de cómo está. (No más de una página.)

MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Continuando teniendo en cuenta las actividades anteriores y cómo tienes que darles sentido escribe en Fortalezas, las debilidades que más te crees o que ha sido más fácil de realizar y en debilidades lo que crees que debes mejorar porque están en las que has encontrado más dificultad.

<u>Fortalezas</u>	<u>Debilidades</u>
COSAS QUE HACER PARA MANTENER ESTOS PUNTOS:	COSAS QUE HACER PARA MEJORAR ESTOS PUNTOS:

1.2 Mis habilidades y habilidades

¿ESTÁS TRATANDO DE VENCERTE A TI MISMO TODOS LOS DÍAS?

-
- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**

- Reconocer la importancia de la superación personal en la vida
- Reconocer valores profesionales a través de la visualización de dos vídeos
- Reflexionar sobre nuestros desafíos y problemas/limitaciones
- Respetar y valorar las opiniones de los demás

- **CONTENIDO TRABAJO S**

- Valores profesionales
- Superación
- Los desafíos
- Abordar los problemas y limitaciones del día a día

- **Recursos**

- Video "Full story subtitulada Dick y Rick Hoyt"
<http://youtu.be/8UhuP6uJFtM> (10 min)
- Video "¿Necesitas alguna motivación?? cumple con Nick"
<http://youtu.be/wiHEPO6BgX8> (10 min)
- Hoja de trabajo: Dos historias de superación

- **Metodología**

- Ver el video "Full Story Subtitulado Dick y Rick Hoyt" y el posterior debate grupal sobre la opinión de la historia del padre y el hijo y los valores que creen que se transmiten en este.
- Imagen visual del video "¿Necesitas algo para motivar? cumplir con Nick.
- Responde individualmente a las preguntas de reflexión sobre los dos vídeos de la hoja de trabajo "Dos historias de mejora" con la explicación previa por parte del profesor de las historias de los protagonistas del vídeo con la información que se encuentra en la sección "Claves para los profesores".
- Posterior debate grupal y compartición de las respuestas que cada alumno ha dado al expediente anterior sobre la importancia del valor de mejora en nuestra vida cotidiana y profesional y los valores transmitidos por los protagonistas de estos dos vídeos y sobre lo que la sesión y actividad les ha parecido.

• **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El profesor explicará a los alumnos que esta sesión tiene como objetivo reflexionar sobre los valores profesionales. Por esta razón comenzaremos la sesión con la visualización de un video titulado "Full Story Subtitled Dick and Rick Hoyt" y se trata de un padre que participa en carreras (en el caso de un video a un triatlón) con su hijo que va en silla de ruedas ya que está discapacitado motor y hablando. Este padre comenzó a correr con su hijo porque en las carreras es la única vez que el hijo no se siente discapacitado y disfruta. Este padre ha hecho muchos esfuerzos por su hijo y los dos juntos son un gran ejemplo de superación y amor fraterno (leer las claves de los maestros antes de la sesión).
2. Al final de la visualización del video, habrá algún debate de clase en grupo sobre lo que los estudiantes piensan sobre la historia del padre y el hijo y los valores que creen que se transmiten.
3. Entonces, ¿se pondrá este video también a los estudiantes "Necesitas Algo De Motivación? Conoce a Nick" de Nick Vujicic, ya que también se trata de un hombre discapacitado que no tiene ni brazos ni piernas y que acepta cómo es y vive una vida

feliz y plena. Es otro ejemplo de superación y fe ya que Nick piensa que Dios tiene una misión para él (su mensaje es: sin brazos, sin piernas, sin límites) y es por eso que conferencias de motivación nació así y se dedica a dar conferencias motivacionales para muchos países hablando de los temas a los que se enfrentan la juventud actual. Este video puede enseñarnos algo acerca de la superación de los problemas que enfrentamos en nuestras vidas, ya que la actitud de Nick es un gran ejemplo de cómo disfrutar de la vida más allá de las limitaciones. Se pretende inculcar a los alumnos que "el desafío no es ser mejores que los demás, sino superarse todos los días" y que, por lo tanto, no deben rendirse ante circunstancias difíciles, sino que deben desarrollar una actitud positiva hacia la vida, sin importar lo que les esté sucediendo. Nick dice "maestro en la vida, soy feliz" (leer las claves de los maestros para aprender más sobre la historia de Nick).

4. Al final del último video, el profesor distribuirá la hoja de trabajo "Dos historias de mejora" y los estudiantes tendrán que responder algunas preguntas de reflexión sobre los dos videos y valores profesionales, individualmente. Es importante que el profesor explique un poco la historia de los protagonistas de los dos videos (con la información que tienen en las claves de los profesores) para responder a las preguntas, especialmente las 6.
5. Una vez finalizada la tarea, las respuestas a las preguntas de cada alumno se compartirán con toda la clase, para crear un clima de debate sobre la importancia del valor de la mejora en nuestra vida cotidiana y profesional y los valores transmitidos por los protagonistas de estos dos videos. Como conclusión final de la sesión, el tutor les preguntará qué piensan de la sesión, si han encontrado aspectos y valores interesantes que se han trabajado en los videos, qué piensan de las dos historias de superación de discapacidades que se han mostrado, etc.

- **CLAVES PARA LOS PROFESORES**

(Ahondando en la historia de los protagonistas de los dos vídeos para que el profesor pueda ampliar la información para que los alumnos puedan darse cuenta de todo por lo que estas personas han luchado y los grandes ejemplos de mejora que son para todos, a pesar de las dificultades que han tenido en sus vidas.)

La historia de Dick & Rick Hoyt

Esta historia comienza en Winchester, hace 43 años, cuando Rick fue estrangulado con el cordón umbilical alrededor de su cuello, dejando su cerebro dañado e incapaz de controlar a sus miembros. "Va a ser un vegetal para el resto de su vida", les dijeron los médicos a Dick Hoyt y a su esposa Judy, y que sería mejor que cuando tenía nueve meses se quedó en una institución, pero esos padres ni siquiera lo consideraron. Realmente miraron a Rick y los miraron en la habitación cuando estaban con él. Cuando Rick cumplió 11 años, lo llevaron al departamento de ingeniería de la Universidad de Mechones y le preguntaron si había algo que les permitiera comunicarse con su hijo. "De ninguna manera le pasa nada a su cerebro", le dijeron. Lo hicieron y Rick se rió. Le pasaron muchas cosas a su pequeño cerebro. Ayudado por una computadora que le permitió controlar el cursor con un lado de su cabeza, Rick finalmente fue capaz de comunicarse.

Más tarde, un compañero de clase quedó paralizado por un accidente automovilístico y la escuela organizó una carrera benéfica para recaudar fondos. Rick escribió: "Papá, quiero hacer esto", "Sí, por supuesto", dijo su padre. En ese momento Dick pensó que no sería capaz de empujar su silla de ruedas con su hijo durante cinco millas. "Entonces estaba incapacitado", dijo Dick. Estuvo sufriendo dos semanas. Ese día cambió la vida de Rick, escribió: **"Papá, cuando estábamos corriendo, parecía que ya no estaba incapacitado"**. Y esa expresión cambió la vida de Dick para siempre y se obsesionó con darle a su hijo ese sentimiento con la frecuencia que pudo.

Dick y Rick querían intentar correr el maratón de Boston de 1979. "De ninguna manera", le dijo uno de los organizadores del evento, "no eran un solo corredor o un solo competidor en silla de ruedas. Durante unos años Dick y Rick simplemente se

unieron a todos en la carrera y simplemente corrieron, pero Dick con su hijo Rick en su espalda. Luego encontraron una manera de entrar oficialmente en la carrera. En 1983 corrieron otro maratón, pero tan rápido que se clasificaron para el maratón de Boston al año siguiente. Entonces alguien dijo, "Oye Dick, ¿por qué no participas en un triatlón?", pero pensó que como una persona como él que nunca había aprendido a nadar y no montaba en bicicleta desde que tenía 6 años, podía cargar con su hijo discapacitado que pesaba 110 libros en el transcurso de un triatlón. Pero Dick ciertamente lo intentó. Ahora han completado 212 triatlones, incluyendo 15 competiciones "IronMan" en Hawái.

Más tarde, le preguntaron a Dick por qué no competía solo y él respondió que no, que sólo lo hizo por el placer que le dio ver a su hijo sonriendo mientras corrían, nadando y pedaleando juntos. Este año, a la edad de 65 y 43 años, Dick y Rick terminaron su maratón número 24 de Boston, en 5083 con más de 20.000 participantes. Su mejor tiempo fue de 2 horas y 40 minutos en 1992, sólo tomó 35 minutos más que el récord mundial que lo convirtió en un hombre que corría solo y sin nadie que usar, no como polla. Rick escribió entonces: "Mi padre es el padre del siglo". Dick también recibió más que todo esto porque hace dos años sufrió un ataque al corazón, no muy severo, durante una carrera. Los médicos descubrieron que una de sus arterias estaba obstruida en un 95%. "Si no hubieras estado en tan excelente forma probablemente habrías muerto hace 15 años", dijo uno de los médicos que lo trataron. En otras palabras, de alguna manera Dick y Rick se salvaron el uno al otro.

Rick, que ahora vive en su propio apartamento y trabaja en Boston, y Dick, que está retirado y vive en Holanda, siempre encuentra una manera de conocerse y estar juntos. Dan charlas y conferencias por todo el país y compiten en alguna otra carrera los fines de semana, incluyendo el Día del Padre. Esa noche, Rick regaló a su padre la cena, pero lo que realmente quería darle era un regalo que nunca sería capaz de comprar.

"Loque más quiero en el mundo es que mi papá se siente en mi silla y lo llevaré aunque sea sólo una vez...", escribió Rick.

Biografía de Nick Vujicic

Nick nació en Melbourne, Australia, con una agenesia que consiste en una tri-amalia que se caracteriza por la falta de tres de sus extremidades, carece de ambos brazos a nivel del hombro y de la parte inferior derecha, y con una meromelia de la extremidad inferior agrietada, tiene un pie pequeño con dos dedos protuberantes de su muslo izquierdo. Al principio, sus padres se sentían desolados, pero Nick nació sano.

Su vida estaba llena de dificultades. Uno de ellos no fue poder ir a una escuela normal a pesar de no tener una discapacidad mental, pero Nick fue uno de los primeros estudiantes discapacitados en migrar a una escuela normal. Aprendió a escribir usando ambos dedos de su pie izquierdo, y usa un dispositivo que se inserta en su dedo más grande para sostener las cosas. Aprendió a usar la computadora y el tipo con el método "talón y dedo del pie" (demostrado en sus charlas). También puede lanzar pelotas de tenis y contestar su teléfono.

Sufrió acoso en la escuela, lo que le afectó muy negativamente y, a la edad de ocho años, comenzó a considerar el suicidio. Después de orar por sus brazos y piernas, Nick comenzó a observar que sus logros eran la inspiración de muchos, y comenzó a apreciar que estaba vivo. A la edad de diecisiete años comenzó a dar charlas a su grupo de oración y comenzó como director de una organización sin fines de lucro llamada Life Without Limbs, que es para personas con discapacidades físicas.

Nick se graduó de la Facultad a la edad de 21 años, especializándose en Contabilidad y Planificación Financiera. Comenzó sus viajes como orador motivacional, centrándose en los temas que la juventud de hoy debe enfrentar. También da charlas para el sector corporativo, aunque se centra en ser un orador motivacional internacional para las comunidades cristianas y no cristianas. Viaja regularmente a diferentes países para hablar en congregaciones, escuelas y juntas corporativas cristianas.

Ha dado conferencias en 4 Continentes (Africa, Asia, Oceanía y América), en doce países y con doce mil personas.

A la edad de 25 años, Nick quería ser financieramente independiente. Quería promover sus palabras a través del programa de Oprah Winfrey, así como escribir libros. Su primer libro se llama "No Arms, No Legs, No Worries!" (Sin brazos, sin

piernas, sin preocupaciones!). Su DVD, "El gran propósito de la vida", incluye un breve documental sobre su vida en casa y cómo hace las cosas normales sin extremidades y una de sus primeras convenciones motivacionales. Participó en el cortometraje ganador "El circo de las mariposas".

Nombre y apellidos:

Fecha:

DOS HISTORIAS DE SUPERACIÓN

1. ¿Qué valores crees que acaban de ver los protagonistas de los dos vídeos? vídeo

2. Cuando Nick dice en su conferencia "los desafíos en nuestras vidas son REFORZAR nuestras CONVICCIONES, no para que nos superen". ¿A qué te refieres? ¿Estás de acuerdo con lo que dice? ¿Por qué?
3. ¿Qué valor crees que destaca del padre de Rick? ¿por qué? ¿Crees que esto es importante en un trabajo? Justifica tu respuesta.
4. ¿Cuáles fueron tus sueños de la infancia? Haz una lista. ¿Quins sueños que logró? ¿Cuáles no? Ahora a nivel profesional debes tener otros sueños u objetivos, ¿qué son? ¿Qué crees que hay que hacer para que se hagan realidad?
5. Nick dice la siguiente declaración: "Si me caigo, lo intento una y otra vez y otra vez". Si fallas, ¿lo intentarás de nuevo? ¿Cómo se aplica esto en el ámbito profesional? ¿Se puede aplicar? ¿Lo aplicarías?
6. Estas dos frases (no aparecen en el video) son llamadas por Rick y son muy importantes ya que la primera marca un cambio en la relación padre-hijo: "Papá, cuando estábamos corriendo, parecía que ya no estaba incapacitado" (en la primera carrera) y "Lo que más quiero en el mundo es que mi padre se siente en mi silla y lo tome a

pesar de que sólo una vez..." (después de hacer el video de triunatlón). ¿Por qué crees que los está diciendo? ¿Qué opinas de su relación?

Nick piensa que "nuestro espíritu puede hacer mucho más de lo que suponemos. Lo que importa es cómo terminas. ¿Vas a terminar picando? ¿Qué crees que quiere decir con esa frase? ¿Y qué respondes a tu pregunta? ¿En qué aspecto le gustaría esforzarse por obtener más

ESFUERZO Y DEDICACIÓN

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica
- **CICLO/CURSO:** 4º ESO
- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**
 - Reconocer la importancia de la dedicación y el esfuerzo para alcanzar las metas de todos en la vida

- Reconocer los valores profesionales a través de la visualización de un vídeo
- Reflexiona sobre las cosas que tienes que luchar por el éxito
- Respetar y valorar las opiniones de los demás
- Expresa sus propias opiniones.

- **CONTENIDO TRABAJADO**

- Valores profesionales
- El esfuerzo
- Dedicación
- Felicidad encontrada por uno mismo
- El sacrificio por obtener el éxito

- **Recursos**

- Video "El hombre que plantó árboles"
<http://www.youtube.com/watch?v=ZSeC67YOFn8>
<http://www.youtube.com/watch?v=ZSeC67YOFn8> (30:52 min)
- Claves para profesores
- Hojas para reciclar.

- **Metodología**

- Visualización del vídeo "El Hombre Que Plantaba" Ay mientras tanto los alumnos deben señalar palabras que les sorprendan, frases hechas, imágenes, sentimientos... en la visualización del video.
- Debate grupal posterior basado en el intercambio de ciertas frases que han dirigido a los alumnos que aparecen en el video. Además, hablaremos de la importancia del esfuerzo y la dedicación a nuestra vida cotidiana y profesional para lograr lo que queremos y del resto de los valores transmitidos por el protagonista a este vídeo y de lo que la sesión y actividad les ha parecido.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

6. El profesor explicará a los alumnos que esta sesión continuará trabajando en el eje de los valores profesionales. Por esta razón, la sesión comenzará con la visualización de un video titulado "El Hombre Que Plantaba Árboles" que cuenta la historia de un pastor que con su voluntad y esfuerzo convierte un desierto en un enorme bosque. Esta historia es un ejemplo de lo que la dedicación, la disciplina y la entrega pueden lograr a una persona. Queremos transmitir a los estudiantes que el esfuerzo nos permite alcanzar cualquier objetivo deseado.

Esta es la maravillosa historia de Elzeard Bouffier, un pastor imaginario, encara aunque es va totalmente creíble, que durante mo i el It'ss aanyse dedicó a plantar en rbres en una extensa zona de Provenza a y se convirtió en una tierra plena de vida y verdor lo que en bans era una desolación solar . La historia del autor s' comienza en 1913, período en la troba a en aqu es el quan que el tiempo con eje al pastor solitario que plant v aarbres, y terminar aquí es t a m a m a m amás de treinta años después, cuando la visita despr vaa haber sucedido las dos primeras guerrillas mundo y encuentra que se convierte en un enorme bosque natural. t

7. Antes de comenzar el vídeo, se le dirá a los alumnos que escriban, n , en cualquier hoja cruda, en brut, palabras que les sorprendan, frases hechas, imágenes, sentimientos... de la vista de vídeo.
8. Una vez finalizada la tarea, se compartirán las frases que han señalado los alumnos que aparecen en el vídeo con toda la clase, para crear un clima de debate sobre la importancia del esfuerzo y la dedicación a nuestra vida cotidiana y profesional para lograr lo que queremos y sobre el resto de los valores transmitidos por el protagonista de este vídeo (leer las claves de los profesores antes de la sesión). Como conclusión final de la sesión, el tutor les preguntará qué piensan de la sesión, si han encontrado aspectos y valores interesantes que se han trabajado en los vídeos, qué piensan de la historia del hombre que ha sido mostrado, etc.

- **CLAVES PARA LOS PROFESORES**

Para crear un clima de debate sobre la visualización de vídeos podemos empezar preguntando:

- En el video hablamos de: DEDICATION, DISCIPLINE, EFFORT, DELIVERY, CONSTANCE, GENEROSITY Y FELICIDAD. La pregunta que podríamos hacerles es – *¿Qué haces para ser felices?*
- ¿Qué opinas de la frase que aparece en el video *"Todos sembramos una semilla, cada día con cada acto"*?
- ¿Qué opinas de la frase *"Cuando nos acordamos que todo que no se las manos y del alma de este hombre sin técnicos medios, comprende que los seres humanos podrían ser tan eficaz como Dios en otras áreas y no solo en la destrucción. Elí había su idea"*. ¿Estás de acuerdo? ¿Crees que esta afirmación es cierta? ¿por qué? ¿Estás persiguiendo tus ideas? ¿Qué son?
- Aparece otra frase que dice *"Es fácil imaginar que para lograr el éxito hubo que vencer a la adversidad, que parasegurar la victoria de tal pasión hizo que luchar contra la desesperación"* ¿Estás de acuerdo? ¿O crees que para alcanzar el éxito y la victoria no necesitas luchar contra la adversidad y la desesperación en algún momento de nuestras vidas?
- ¿Crees que esta declaración *"Este hombre ha contradicho una gran manera de ser feliz"* es real? ¿por qué? (de hecho, el pastor ignoró las dos primeras guerras mundiales que se dedicaron sólo a su idea de plantar árboles.)
- ¿Quins son los valores que tiene como persona?
- ¿Cree que los valores que tiene como persona son los que se requieren actualmente para tener algún trabajador en una empresa?

- ¿Cree que es necesario que los trabajadores tengan valores profesionales y personales? ¿O por el contrario cree que lo importante es que usted sirva como un trabajador que tiene valores o no?
- Cuando creo que un hombre solo reducido a sus simples recursos físicos y morales, fue suficiente para sacar a este país del desierto, concluyo que, a pesar de todo, *la condición humana es admirable. Pero me doy cuenta de toda la perseverancia que se necesitó para mantener la grandeza del alma. Cuando veo cuánta generosidad encarnadora se requería para lograr este resultado, estoy invadido por el inmenso respeto por este campesino anciano sin cultura que supo traer esta obra digna de Dios*" ¿verdad? ¿Qué valores de cr'ieu necesitas para lograr algo tan importante como este hogar para todo un lugar?

Estas cuestiones pueden ayudar a crear un clima de debate. El hecho de que hayan copiado palabras y frases en una hoja es para mantener su atención, aunque puede haber alumnos que hayan puesto las mismas oraciones o alguna diferente.

¿ESTÁS LUCHANDO POR TUS SUEÑOS CON MOTIVACIÓN?

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica
- **CICLO/CURSO:** 4º ESO
- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**

- Reconocer la importancia de luchar por los sueños que uno tiene sin dejar que nadie te desanime
- Reflexiona sobre la importancia de confiar en ti mismo y estar motivado para lograr cualquier cosa que propongamos
- Reconocer los valores profesionales a través de la visualización de vídeos
- Evalúa la importancia de trabajar en algo que te guste y motívate todos los días
- Respetar y valorar las opiniones de los demás

- **CONTENIDO TRABAJO S**

- Valores profesionales
- Sueños, metas u objetivos
- Motivación
- Felicidad
- Ella pasará por lo que haces o trabajas para ti.

- **Recursos**

- Videos:
 - "The Little Team - The little Team" <http://youtu.be/76FEWcyFCwM> (10:50 min)
 - Perseguir tu meta (película en busca de la felicidad) <http://youtu.be/3Y1Z4yx97kM> (5:17min)
 - En busca de la felicidad – un sueño <http://youtu.be/bw1hx3bLlbo> (1:36)
 - "Jonathan, 3 años, dirigiendo el 4o movimiento de la [5a](#) Sinfonía de Beethoven" <http://youtu.be/OREJ-ICGiKU> (4:19 min)

- Hoja de treball: de trabajo: Reflexionamos

- **Metodología**

- Visualización de vídeo "The Little Team - The little Team" y posterior debate grupal sobre los valores que estos niños nos transmiten y lo útil que podemos dar a la vida y al trabajo.
- Ver los videos "Persiguiendo tu objetivo (Película en busca de la felicidad)" y "En busca de la felicidad –Un sueño" de ella en la película ambos.
- Responde individualmente a las preguntas de reflexión sobre los vídeos de la hoja de trabajo "Reflexión". de treball “
- Posterior debate grupal y el intercambio de las respuestas que cada alumno ha dado al expediente anterior sobre la importancia de la motivación para alcanzar sueños y metas en nuestra vida cotidiana y profesional y el resto de los valores transmitidos por los protagonistas de estos vídeos y sobre lo que la sesión y actividad les ha parecido.
- Para terminar la sesión, visualización del video "Jonathan de 3 años dirigiendo al movimiento 4o de la 5a Sinfonía de Beethoven" que trata de un niño pequeño que nos muestra su definición de felicidad y para empaparse de lo que haces.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

9. El profesor explicará a los alumnos que esta sesión tiene como objetivo seguir reflexionando sobre los valores profesionales. Por esta razón comenzaremos la sesión con la visualización de un vídeo titulado "The Little Team - The little Team" que trata con catorce niños pequeños que forman un equipo de fútbol que siempre pierde y nunca logra marcar ningún gol, pero estos muestran una lección de vida para todos ya que nunca se enojan cuando pierden y dicen que juegan porque se divierten (pasión y motivación por el fútbol).

10. Al final de la visualización de vídeo, creará un debate de clase en grupo sobre lo que los estudiantes piensan acerca de los valores que creen que estos pequeños transmiten para la vida y el trabajo.
11. A continuación, estos dos vídeos también se pondrán a los alumnos "Relativo tu objetivo", y "En busca de felicidad - un sueño" de la misma película ambos. El primero es un montaje que hace un breve resumen de la sinopsis de la película "En busca de felicidad" con extractos de éste que trata de Chris que es un padre soltero que no tiene dinero, casa y con un hijo de cinco años, confía en sus posibilidades para poder optar por un mejor trabajo y en consecuencia una vida mejor (leer las claves para los profesores donde se explica la sinopsis de esta película) Y el segundo video es un fragmento sobre la película donde el padre le dice al hijo que tiene que luchar por sus sueños y no dejar que nadie le diga que no será capaz de conseguirlos.
12. Al final del último video, el profesor distribuirá la hoja de trabajo "Reflexionem" y los alumnos tendrán que responder a algunas preguntas de reflexión sobre los vídeos y los valores profesionales, individualmente.
13. Una vez finalizada la tarea, se compartirán las respuestas a las preguntas de cada alumno con toda la clase, para crear un clima de debate sobre la motivación para alcanzar sueños y objetivos en nuestra vida diaria y profesional y el resto de los valores transmitidos por los protagonistas de estos vídeos.. Como conclusión final de la sesión, el tutor les preguntará qué piensan de la sesión, si encontraron aspectos y valores interesantes que se han trabajado en los vídeos, qué piensan de las dos historias que se han mostrado, etc.

(Creo que es muy importante que en estos tiempos de crisis en los que todos puedan estudiar ya que no consiguen un trabajo y por lo tanto pueden ser llamados a trabajar en algún lugar para tener más capacitación, debemos tratar de alentar a los estudiantes de esta manera, ya que seguramente su esfuerzo finalmente tendrá una recompensa como lo demuestra la película "En busca de la felicidad". Considero que este es el objetivo principal que tenemos que

proponer en esta sesión y sobre el que debemos hacer que reflexionen al final de la misma.)

14. Para terminar la sesión de una manera diferente y divertida y ya que es la última, pondremos a los estudiantes el video titulado "Jonathan de 3 años dirigiendo al 4o movimiento de la 5a Sinfonía de Beethoven" que muestra a Jonathan, un niño de tres años que ama la música clásica y llega a dirigir la quinta sinfonía de Beethoven y disfruta mucho. En este video se puede ver que para este niño dirigiendo una orquesta, incluso si es una mentira, es lo que lo hace feliz y lo que lo motiva. De esta manera puedes terminar hablando de la definición de felicidad que cada uno tiene y la importancia de absorber lo que haces y, por lo tanto, trabajar en lo que te apasiona.

- **CLAVES PARA LOS PROFESORES**

Sinopsis de la película "En busca de la felicidad"

Chris Gardner es un pan familiar que lucha para sobrevivir. A pesar de los valientes intentos de él y de cinco años intentando fallar de mantener unida a la familia -la madre de un hijo Christopher de cinco años comienza a fracasar debido a la constante presión económica; incapaz de levantarse, contrariamente a sus sentimientos, decide irse - él será un. Chris, convertido ahora en un panánico, tenazmente continúa buscando un trabajo mejor pagado usando todas las tácticas comerciales que conoce. Al mismo tiempo, la esperanza de finalizar el plan de sus prácticas le da un breve respiro, a pesar de no percibirse en una prestigiosa correduría de bolsa y de que él y sus prácticas están en un prestigioso brokerage de bolsa, a pesar de no perder el trabajo y aceptar con la esperanza de terminar el currículum con un trabajo y un futuro prometedor. Sin embargo, no hay ayuda financiera, pronto se ven obligados a vivir en centros de acogida, estaciones de autobús, baños o donde encuentran refugio para pasar la noche. A pesar de la confianza que él y sus hijos tienen en él, él se enfrenta a los obstáculos de la obligación y la preocupación. Chris continúa

complir afectiu i sus s preocupaciones, Chris sigue complint sus obligaciones como padre y es un paso afectuoso y entiende u , utilizando el afecto y la confianza que el hijo ha depositado en él como incenti u p e r para superar el s obstac le s a l s 'confronta. en u en utilitzant pare superar el ' afect i es Al final de la película, Chris, Chrisgracias a todos sus esfuerzos, consigue el trabajo en la bolsa y sabe que esto implicará tener un bienestar económico para él y su hijo que volverá a tener un hogarpara vivir.

REFLEXIONAMOS

7. Comenta la frase que aparece en esta imagen y que hemos visto en el vídeo. ¿Estás de acuerdo con lo que dice? ¿por qué?



8. Uno de los directores al dar el trabajo a Chris le pregunta "¿Ha sido tan fácil como lo ha sido el parecido? Noseñor , no ha sido." ¿Por qué crees que Chris responde eso? ¿Crees que finalmente está satisfecho con todos los esfuerzos que ha hecho? ¿Crees que la frase "Cada esfuerzo tiene su recompensa" es verdadera?

9. ¿Qué valor crees que destaca del padre de la película "En busca de felicidad"? felicidad ¿por qué? ¿Crees que esto es importante en un trabajo? Justifica tu respuesta.

10. Todas estas frases se dicen en el video "The Little Team":

- "SSy no marcamos nos da lo mismo porque nos divertimos"
- "Morales no les falta y tampoco tienen que perderlos, porque incluso si pierden por muchos goles, nunca salen enojados en casa ni nada"
- "Incluso si nuncaganan, juegan, se divierten, aprenden, saben respetar al oponente y a los compañeros de equipo, saben cómo ayudar al equipo..."

¿Qué valores creen que nos están mostrando estos niños? ¿Crees que es importante trabajar en algo que teguste? ¿Por qué?

11. Mira y lee las frases que aparecen en las imágenes de la página siguiente y comenta cómo te ves y si estás de acuerdo con ellas.



10 frases sobre MOTIVACIÓN

Si usted puede soñar eso, usted puede hacerlo.

Walt Disney

Toda la actividad humana está motivada por el deseo o el impulso.

Bertrand Russell

La capacidad consiste en lo que usted es capaz de hacer. La motivación determina lo que usted hace. La actitud determina lo bien que lo hace.

Lou Holtz

El hombre nunca sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta.

Charles Dickens

El genio es 1% inspiración y 99% transpiración.

Thomas Edison

Busco hombres que creen que no hay cosas imposibles.

Henry Ford

Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.

Wayne W. Dyer

Es imposible sobresalir en algo que usted no disfruta.

Jack Nicklaus

La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar.

Jim Ryon

El punto de partida de todo logro es el deseo.

Napoleon Hill

1.3. Mi expediente académico

MI EXPEDIENTE ACADÉMICO

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica
- **CICLO/CURSO:** 4o. ESTO ES LO QUE
- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 2-3 horas

- **Objetivos**
 - Analice individualmente su carrera académica.
 - Sea consciente de las causas que han determinado su nivel de rendimiento académico.
 - Trabajar en grupo.
 - Usa el debate.
 - Respetar las diferentes opiniones
- **CONTENIDO TRABAJADO**
 - Académico
- **Recursos**
 - Cuestionario "Mi expediente académico"
- **Metodología**
 - Se trabajará individualmente y en grupo de acuerdo con la actividad a desarrollar.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. Después de recibir toda la información sobre posibles salidas académicas y profesionales, los estudiantes deben analizar otros aspectos que deben tener en cuenta antes de tomar una decisión sobre su futuro. En esta sesión utilizarán su expediente académico.
2. Se entregará una copia del cuestionario "Mi expediente académico" a cada alumno. Tienen que hacerlo individualmente, haciendo un reflejo. Tienen 15 minutos para hacerlo.
3. Una vez finalizado el cuestionario, los grupos de 4 a 5 estudiantes deberán compartir la información de cada cuestionario de los alumnos que componen el grupo. Será necesario que cada grupo llame a una persona responsable y punte las reflexiones. Para ello tienen 15 minutos.
4. Para poner fin a esta dinámica, los responsables del grupo presentarán las conclusiones de cada grupo. Las conclusiones se observarán en la pizarra para un debate. Las preguntas para el debate son:
 - A. Grado de satisfacción del grupo de las calificaciones obtenidas durante la ESO.
 - B. ¿Hay alguna diferencia en la determinación de las causas del rendimiento académico entre niñas y niños de la clase? Si la apuesta es positiva, ¿cuál es la razón?
 - C. Evaluación de la utilidad de las áreas. ¿Es diferente entre chicas y niños? ¿por qué?
 - D. En general, el debate, ¿qué te ha traído de vuelta?

Nombre y Apellido:

Datos:

MI EXPEDIENTE ACADÉMICO

Una reflexión sobre tu vida académica te dará pistas para tu futuro académico o profesional.

1. Responda a este cuestionario (Single, 15 minutos):

A. ¿Cómo han sido sus calificaciones académicas en ESO?

- Muy buenos huesos
- Huesos
- Habitual
- Insuficiente

B. ¿Está satisfecho o satisfecho con sus resultados académicos?

- Muy
- Bastante
- Poco (poco)
- Gente

C. Si has tenido calificaciones altas, la que más te ha influido ha sido:

- Esfuerzo personal
 - El personal docente
 - Mi interés en la zona
 - El tipo de evaluación
 - Otro: _____
- _____

D. Si usted ha tenido calificaciones bajas, la que más ha influido ha sido:

- El poco esfuerzo personal
 - El personal docente
 - Cuánto poco interés tengo por la zona
 - El tipo de evaluación
 - Otro: _____
- _____

E. ¿Qué áreas te gustan más? Ordenarlos; 1 sería el área más satisfactoria y 9 la menos. **PRIMERO DE TODAS MARCA CON UNA CRUZ LO QUE OPCIONAL HACES, LOS OTROS NO TIENEN QUE PEDIRLOS, SOLO LOS QUE HACES!!**

TEMAS CURRICULARES	Optativas
Catalán	Biología
Español	Música
Ángulos	Visual y Plástico
Matemáticas	Física/Química
Redes sociales	Latina
Educación Física	Francés (francés)
Ética	Tecnología
Religión	Computadora

F. Clasifica las áreas anteriores según si las consideras áreas útiles para tu futuro (áreas personales, laborales y académicas o interesantes:

ZONAS ÚTILES	ZONAS INTERESANTES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

GRUPO DE TRABAJO

2. Haga grupos de 4 o 5 estudiantes y comparta su información. Elegir a una persona responsable y escribir estas reflexiones (15 minutos).

A. ¿Atribuye las mismas causas a las calificaciones altas que a los mínimos?

- Sí
- No hay hola allí

Si la escritura es negativa, reflexione por qué y anote sus conclusiones. _____

Las causas del rendimiento académico son internas, es decir, se deben a ti y, por lo tanto, puedes controlarlas; o son externos, es decir, se deben a factores que no se pueden controlar. ¿Qué justificación crees que es más positiva? _____

B. Anote las áreas que más les guste el grupo (i.m. las que tienen los números (1.2,3) y las menos (i.m. las que tienen los números 7.8.9)

LAS ÁREAS QUE MÁS LES GUSTAN		ÁREAS QUE COMO MENOS	

C. Anote las tres áreas que el grupo considera más útiles y son tres que considere más interesantes.

ZONAS ÚTILES	ZONAS INTERESANTES
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Es necesario responder a las siguientes preguntas:

Los responsables del grupo presentan las conclusiones de cada grupo. Se pueden anotar en la pizarra para un debate. Preguntas para el debate:

- A. Grado de satisfacción del grupo de las calificaciones obtenidas durante la ESO.
- B. ¿Hay alguna diferencia en la determinación de las causas del rendimiento académico entre niñas y niños de la clase? Si la apuesta es positiva, ¿cuál es la razón?
- C. Evaluación de la utilidad de las áreas. ¿Es diferente entre chicas y niños? ¿por qué?
- D. En general, el debate, ¿qué te ha traído de vuelta?

1.4. Autoestima

EL ÁRBOL DE LA AUTOESTIMA

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora

- **Objetivos**

- Conozca lo que los alumnos piensan el uno del otro acerca de sus habilidades o acciones.
- Trate de reforzar la autoimagen de los estudiantes.
- Haga que los alumnos se conozcan mejor y que sus compañeros y cohesiven más en la clase de grupo.

- **CONTENIDO TRABAJADO**

- Las cualidades y capacidades de una persona.
- Las cosas positivas que hace una persona.
- Los éxitos o buenos resultados que tengouna persona.
- Imaginación autoinsuada.
- La imagen de más de una persona.

- **Recursos**

- Hoja 1: "Reflejar".
- Hojas en blanco o para reciclaje.

- **Metodología**

- Explicación del tutor en la clase de grupo de la actividad que llevará a cabo "El árbol de mi vida" y lo que se pretende con él.

- Elaboración individual por cada alumno del árbol de su vida.
- Terminar en grupos (5 o 6 personas) el árbol de la vida de cada pareja, pero con la imagen que tiene cada pareja de esa persona.
- Realización individual del fichero "Reflect" respondiendo a diferentes preguntas sobre la actividad realizada anteriormente.
- Debate grupal posterior sobre las respuestas dadas por cada alumno a la hoja anterior, sobre su imagen y la de los otros compañeros de clase y sobre lo que la sesión y la actividad les parecían.

• DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. El maestro explicará a los alumnos que en esta sesión se pretende que sepan lo que piensan unos de otros acerca de sus habilidades o acciones y traten de reforzar su propia imagen. Además, la actividad les permitirá a ellos mismos conocerse mejor y conocer mejor a sus compañeros y estar más en la clase de grupo.

2. El tutor explicará en qué consiste la actividad llamada "El árbol de mi vida":

"Tome una hoja en blanco y anote su nombre en el encabezado. Dibuje un árbol a cada lado de la hoja. El árbol debe ser el mismo en ambos lados. Dibuje raíces, ramas, hojas y frutos. Por un lado escriba vivo, en las raíces, cualidades y capacidades que cree que tiene. En las ramas, ponga las cosas positivas que ha hecho. Y, en las hojas y frutos, los éxitos o buenos resultados que tiene" (10 minutos).

3. Cuando hayan terminado el árbol, el maestro les explicará:

"Hacer grupos de 5 o 6 personas. Cada uno pasa su árbol, en la cara de la hoja que no hay nada escrito, a la pareja o colega de la derecha. Estos deben ser escritos, sobre la persona que encabeza la hoja, al menos una calidad o capacidad en las raíces, una o más cosas positivas que hace a las ramas y los éxitos en las hojas o frutos. Luego le pasa al otro colega, y así hasta que todo el grupo ha anotado sus opiniones positivas sobre la persona en la hoja" (20 minutos).

4. Después, los estudiantes deben tomar su hoja y comparar sus respuestas con las escritas por sus compañeros de clase. Luego tendrán que escribir individualmente en la pestaña "Reflejar" las cosas que más les han sorprendido y reflexionar sobre las diferencias entre cómo te ves y cómo te ven los otros colegas. Además, tendrán que responder individualmente a algunas preguntas para evaluar la actividad realizada (10 minutos). (
5. Por último, se creará un debate en el que todos explicarán lo que ha respondido a las preguntas del listado y reflexionarán sobre su propia imagen y la imagen que sus colegas tienen de él (20min). Además, como conclusión final de la sesión, el tutor les preguntará qué piensan de la sesión, si les pareció interesante y les gustó la actividad, si creen que les ha ayudado a conocerse mejor, etc.

Refleja

1. Tome su hoja y compare sus respuestas con las que le dieron las personas de su grupo. Escribe las cosas que más te sorprendieron. Reflexiona sobre las diferencias entre cómo te ves y cómo te ven los demás.

Lo que más me sorprendió fue:

Yo diría que la diferencia entre cómo el resto del grupo me ve y cómo me veo a mí mismo, es el resultado de:

2. Evaluar la actividad realizada y responder a las siguientes preguntas:

a) ¿Te valoro lo suficiente? ¿Por qué?

b) ¿El resto del grupo encontró cosas que no habías valorado? ¿Cuáles?

c) ¿Cómo te sentiste acerca de las calificaciones del resto del grupo? ¿Por qué?

d) ¿Tegusta hacer este tipo de actividades? ¿Por qué?

¡SENTENCIAS INCOMPLETAS!

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 45 minutos

- **Objetivos**

- Trate de reforzar la autoimagen de los estudiantes.
- Para que los estudiantes se conozcan mejor a sí mismos y a sus compañeros de clase.

- **CONTENIDO TRABAJADO**

- Las cualidades y capacidades de una persona.
- Las cosas positivas que hace una persona.
- Los éxitos o buenos resultados que tengouna persona.
- Imaginación autoinsuada.
- La imagen de más de una persona.

- **Recursos**

- Hoja 1: Sentencias para completar
- Lleno de blanco.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

1. El maestro les explicará a los alumnos que en esta sesión se pretende que millor se conozcan mejor a sí mismos y conozcan mejor a sus compañeros de clase.

2. El tutor dirá": *"Toma el la hoja que te he dado previamente y escribe tu nombre en el encabezado. Aquí hay frases incompletas. Tienes que completarlos siendo muy sinceros"*. (15 minutos)..

3. Una vez completadas, las oraciones se sentarán en un grupo de 3 alumnos y compartirán las respuestas. (15 minutos) .

4. Una vez que haya hecho el intercambio de respuestas. El tutor puede hacer las siguientes preguntas a lo largo de la clase: (10 minutos).

- *¿Qué pregunta ha sido más difícil de responder?*

- *¿Te ha sorprendido alguna respuesta de un colega?*

- *¿Qué pregunta era la más fácil de responder?*

- *¿Crees que sabes lo suficiente? ¿O hacer estas dinámicas hay momentos en los que tienes dudas?*

Nombre y Apellido:

Datos:

FRASES COMPLETAS

1. Cuando pienso en el futuro, me veo a mí mismo...

2. Cuando estoy en un nuevo grupo, me encuentro...

3. Cuando entrarás en una habitación llena de gente, un...

4. Me veo a mí mismo...

5. Los otros me ven...

**6. Si tuviera que anotar de 1 a 10 mis amigos,
me darían una veintena de...**

**7. En relación con la autoestima, los maestros me darían
una puntuación (1 a 10) de...**

8. Las cosas que me hacen elevar la autoestima son...

9. Las cosas que me hacen bajar mi autoestima son...

10. Lo que cambiaría mi personalidad sería...

11. Las situaciones cotidianas en las que no me siento bien son...

2. Tomado

PRUEBA DE INTERESES PROFESIONALES

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica
- **CICLO/CURSO:** 4o ESO
- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora en

- **Objetivos**
 - Ayude a los estudiantes a identificar las ocupaciones más estrechamente relacionadas con sus intereses profesionales.
 - Guiarlos en la elección de los estudios que quieren llevar a cabo al año siguiente y explorar los trabajos que les gustaría hacer para hacer la elección más fácil. pero a qué elección seguir
 - Realizarse si los resultados obtenidos en esta prueba son los mismos que los obtenidos en el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales y si están de acuerdo con ellos.
- **CONTENIDO TRABAJADO**
 - La prueba de intereses profesionales.
 - El perfil profesional.
 - Ocupaciones relacionadas con cada estudiante.
 - El nivel de estudios necesarios para cada profesión/ocupación.
- **Recursos**

- Computadoras
- Prueba de iteraciones profesionales

http://w27.bcn.cat/porta22/cat/persona/interessos_professionals/index.jsp

- **Metodología**

- Explicación por parte del tutor de cuál es el objetivo de la sesión y qué consistirá en la actividad a realizar (sala de ordenadores).
- Introducción a la respuesta de la Prueba de Intereses Profesionales a los ordenadores y obtención automática de los resultados sobre el perfil profesional y ocupaciones más relacionadas con cada alumno y explicación de muchos aspectos relacionados.
- Reflexión final en grupo grande para exponer los resultados obtenidos por cada alumno y compararlos con los obtenidos en el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales y debate sobre la utilidad de la prueba y la sesión.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

(Esta sesión debe celebrarse en la sala de computadoras, ya que se necesita una computadora por estudiante para responder a la prueba de intereses profesionales. sobre)

1. El tutor explicará a los alumnos que en el primer periodo de la asignatura de Orientación Profesional respondió el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales (IPP) y Mireia les dio los resultados con sus intereses o preferencias y que esta sesión y la segunda está relacionada con ella. Lo que se pretende en esta sesión es ayudar a los estudiantes a terminar de guiarnos y que se den cuenta de cuáles son sus preferencias e intereses profesionales para elegir lo que quieren hacer al final de la educación obligatoria. Aunque ya hicieron una prueba con Mireia esto es diferente y te da los resultados en este momento de forma automática y de esta manera pueden servir a los estudiantes que tal vez no estaban muy convencidos con el resultado o que aún no están completamente claros qué camino van a

seguir. Y aquellos que, por otro lado, son muy claros, pueden reafirmarse con los resultados que obtienen.

Además de obtener los resultados de la prueba se les dice cuál es su perfil profesional, lo que consiste en las diferentes profesiones u ocupaciones relacionadas con ellas, el nivel de estudios que necesitan para acceder a cada opción, a qué sectores económicos pertenecen y a qué categorías profesionales, etc.

2. Una vez introducida la sesión, el profesor pondrá el enlace para acceder a la prueba y poder responderla. Les dirá en qué situaciones esta prueba puede ser útil y cómo funciona (leer las claves para los profesores). Es importante que sepan que esta prueba es útil porque cuando conocemos el perfil de interés de una persona, podemos contrastar su grado de coincidencia con el perfil de los intereses de una ocupación en particular. Es decir, podemos buscar la relación entre sus campos de interés y los ámbitos de actividad profesional de una ocupación particular, dependiendo de la naturaleza de las funciones de esta ocupación.

Sobre todo, es importante explicarles que la prueba dura unos 30 minutos, pero tienen tiempo de sobra y no tienen que ejecutarse al responder a las preguntas. Deben evaluar el grado de interés que tienen para las actividades propuestas por la prueba. Es esencial que: preste atención a las declaraciones y responda con sinceridad; que son conscientes de que no hay respuestas correctas o incorrectas; deben evaluar su interés en las actividades, independientemente de si las ha hecho o no y; que, por último, si no entienden o no conocen la actividad en la que tienen que responder, pregunten.

3. Para finalizar y concluir la sesión, el tutor les preguntará los resultados que ha extraído de la prueba y si coinciden con los dados por Mireia o si han variado. Además, hablarán sobre lo que piensan sobre la sesión, si les pareció interesante hacer esta prueba y si ha aclarado aún más su decisión final, etc.

- **CLAVES PARA LOS PROFESORES**

Se informa que se puede dar a los estudiantes en esta prueba:

La **Prueba de Intereses Profesionales** le ayudará a identificar las ocupaciones más estrechamente relacionadas con sus intereses profesionales. Esta información puede ser muy útil:

- Si tienes **que elegir algunos estudios**. Explora las ocupaciones que te gustaría realizar y a partir de ahí tu elección será mucho más fácil.
- Si tienes **que elegir un trabajo**. Conozca las nuevas oportunidades que ofrece el mercado laboral actual y especifique su objetivo profesional.
- Si **necesitas un cambio profesional**. Explore las ocupaciones e identifique nuevas oportunidades profesionales.

El resto depende de ti: asesorarte, recopilar información y conseguir el trabajo que desees.

Entra y conoce tu perfil: es el primer paso para encontrar un trabajo que te guste.

Método

Califique su grado de interés en las actividades propuestas por la prueba:

- Preste atención a las declaraciones y responda con sinceridad.
- No hay respuestas correctas o incorrectas.
- Califica tu interés en las actividades, independientemente de si las has hecho o no.
- Si no entiendes o no conoces la actividad, pregunta.

La prueba dura 30 minutos.

La primera impresión es la que cuenta: responde con agilidad y sabrás qué ocupaciones se adaptan mejor a tus intereses.

Resultados

Al final de la prueba obtendrás tu perfil de intereses profesionales y la lista de ocupaciones según el grado de afinidad con tu perfil. Comience a explorar:

- Identifique los campos de mayor interés para usted.
- Compara tu perfil con las ocupaciones de la lista.

- Conozca en detalle las ocupaciones que más le interesan (tareas, requisitos, condiciones de trabajo, demanda laboral, información adicional).

Imprima el informe de resultados o envíelo a su buzón de correo.

CUESTIONARIOS DE AUTOCONOCIMIENTO Y ORIENTACIÓN PROFESIONAL

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica
- **CICLO/CURSO:** 4o ESO
- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1 hora en

- **Objetivos**
 - Ayudar a los estudiantes a identificar las profesiones más estrechamente relacionadas con sus intereses profesionales.
 - Guiarlos en la elección de los estudios (ciclo de formación o grado universitario) que quieran tomar el siguiente curso explorando las profesiones a las que les gustaría dedicarse a hacer la elección más fácil.
 - Realizarse si los resultados obtenidos en estas pruebas son los mismos que los obtenidos en el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales y la prueba que se respondió en la primera sesión de tutoría y si están de acuerdo con ellos.
- **CONTENIDO TRABAJADO**
 - Pruebas/cuestionarios de orientación profesional.
 - El perfil profesional.
 - Profesiones relacionadas con cada estudiante.
 - El nivel de estudios necesarios para cada profesión/ocupación.
 - Los ciclos de entrenamiento.

- Carreras universitarias.
- Toma de decisiones.

- **Recursos**

- Computadoras
- Cuestionario de [autoconsugo](http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar/menuitem.3e179a2cdc20a269e85c7273b0c0e1a0/?vgnnextoid=08acc2a92a8f3310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=08acc2a92a8f3310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default)
<http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar/menuitem.3e179a2cdc20a269e85c7273b0c0e1a0/?vgnnextoid=08acc2a92a8f3310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=08acc2a92a8f3310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>
- Prueba de orientación profesional
http://www.xtec.cat/~jcruz/recursos/test/test_orientacio/test_orientacio.htm
- Prueba para identificar intereses profesionales universitarios
<http://www.aplicaciones.info/utiles/optestun.htm>
- Prueba de intereses y motivaciones <http://www.uanl.mx/utilerias/test>

- **Metodología**

- Explicación por parte del tutor de cuál es el objetivo de la sesión y qué consistirá en las diferentes actividades a realizar (sala de ordenadores).
- Introducción a la respuesta del Cuestionario de un autoconocimiento a los ordenadores y obtención automática de los resultados (obligatorio para todos los estudiantes).
- Respuesta a las diferentes pruebas dependiendo de si:
 - ✧ Quieren estudiar un ciclo de formación: tendrán que responder a la prueba de orientación profesional.
 - ✧ Quieren estudiar un título universitario: tendrán que responder a la Prueba de intereses y motivaciones (y si les da tiempo también responderán a la Prueba de Identificación de intereses profesionales universitarios).

- Reflexión final en grupo grande para exponer los resultados obtenidos por cada alumno a las diferentes pruebas y compararlos con los obtenidos en el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales y la prueba respondida en la primera sesión de tutoría. El maestro les preguntará cuáles su decisión final de lo que estudiarán al final de eso. Por último, se discutirá la utilidad de la prueba y la sesión.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

(Esta sesión debe celebrarse en la sala de computadoras, ya que se necesita una computadora por alumno para responder a las pruebas de autoconocimiento y orientación profesional.)

4. El tutor recordará a los alumnos que esta sesión está relacionada con i la primera que realizaron y con la asignatura de Orientación Profesional y el Cuestionario de Intereses y Preferencias Profesionales (IPP) que que respondieron con Mireia. Lo que se pretende en esta sesión es ayudar a los estudiantes a terminar de guiarlos y que se den cuenta de cuáles son sus preferencias e intereses profesionales para elegir lo que quieren hacer al final de la educación obligatoria. Y si planean estudiar un ciclo de formación o una carrera decidida por uno en particular.

(Los alumnos ya han respondido dos pruebas sobre estos temas y puede parecer un poco pesado responder más, pero tienen que darse cuenta de la importancia de la decisión que tomarán para su vida y es por eso que es esencial que estén totalmente convencidos de su elección.)

5. Una vez introducida la sesión, el profesor les dirá que primero responderán a la misma prueba llamada **Cuestionario de Autoconocimiento y** i els pondrán el enlace para acceder a la prueba. Se les dirá que este cuestionario les ayudará a els reflexionar sobre sus habilidades, preferencias con respecto a algunas actividades y profesiones, sus características personales y su actitud hacia el mundo del trabajo. Para acceder a ella, debe registrarse como usuario con la dirección de correo electrónico seva. Una vez registrados,, podrán acceder a las 93

preguntas del el cuestionario. s Deben leerlosyr cuidadosamente y marcarla casilla de acuerdo con elgrado de acuerdo:

- Si usted está de acuerdo mucho haga clic en la opción Muys, siempre.
- Si usted está de acuerdo haga clic en la opción Quites, a menudo, muchas veces.
- Si usted está de acuerdo poco haga clic en el Pequeño - Tal vez, siempre opción.
- Si usted no está en absoluto haga clic en la opción Genes- No, nunca.

Es importante no dejar ninguna respuesta en blanco. Cuando termine de responder al cuestionario obtiene un "documento" en el que encontrará entornos profesionales y ejemplos de estudios que más se adapten a tu perfil.

6. Al final de la primera prueba y con la obtención de los resultados, ya que quedará tiempo para la sesión, el tutor les dirá que luego responderán a otra prueba pero no será lo mismo para todos. Los estudiantes que planean ir a la **universidad y ciclo formativo** estudiar una carrera tomarán la siguiente prueba: Prueba de intereses y motivaciones si ellos don't tiempo ran el (y si les da tiempo también responderán a la Prueba de identificación de **intereses profesionales universitarios**) y, por otro lado, aquellos que planean estudiar un ciclo formativo tendrán que responder a la Prueba de **orientación profesional**. De esta manera podrán comparar instantáneamente los resultados obtenidos en la sesión en las diferentes pruebas y ver si son consistentes y si les ayuda a tomar una decisión final.
7. Para finalizar y concluir la sesión, el tutor les preguntará los resultados que han extraído en las diferentes pruebas contestadas y si coinciden con los dados por Mireia y quienes los obtuvieron en la prueba de la primera sesión o si han variado. Además, se les preguntará si tienen clara la decisión final que tomarán y qué harán el próximo año después de obtener el graduado de la escuela (cuál es la decisión). Por último, hablarán sobre lo que piensan sobre la sesión, si les pareció interesante hacer estas pruebas y si han aclarado más su decisión final, etc.

- **CLAVES PARA LOS PROFESORES**

Esta es la información que se puede dar a los estudiantes acerca de las diferentes pruebas a responder:

➤ **Cuestionario de autoconsutado** (todos respondidos)

Este cuestionario es un ejercicio para ayudarle a reflexionar sobre la elección académica y profesional. No es una prueba psicológica estandarizada, sino una prueba que tiene en cuenta los valores, competencias, preferencias y personalidad de cada alumno con resultados de orientación que pueden cambiar con el tiempo de acuerdo a sus intereses.

Los resultados finales se valoran en estos 4 factores:

Habilidades

El fitness es la capacidad de una persona para realizar una tarea con éxito. Todas las personas tienen ciertas habilidades que nos hacen más exitosos en algunas tareas que en otras.

Algunas de las preguntas del cuestionario se refieren a las habilidades y dependiendo de la respuesta que el alumno les dé, serán informadas de cuál es el entorno profesional más adecuado de acuerdo a estas aptitudes de s.

Intereses

Los intereses son las preferencias que tenemos para ciertas áreas y actividades. Por ejemplo, cuando a una persona le gusta cierto deporte decimos que esta persona tiene interés en este deporte.

Algunas de las preguntas del cuestionario se refieren a los intereses y dependiendo de las respuestas dadas, se indicarán los entornos profesionales que mejor se adapten a los intereses de cada alumno.

Personalidad

La personalidad es el conjunto de rasgos cognitivos y característicos de una persona que la distinguen de otra.

Diferentes tipos de personalidad hacen que cada individuo se ajuste mejor a una profesión que en otra.

En el cuestionario hay preguntas que se refieren a la personalidad y de acuerdo con las respuestas de los estudiantes indicará qué entorno profesional parece más adecuado.

Valor laboral

Los valores ocupacionales son las expectativas positivas que tenemos de nuestro trabajo, es decir, todo lo que les dará satisfacción de un trabajo. Algunos de los valores ocupacionales son: seguridad económica, estabilidad laboral, relaciones interpersonales, realización personal, éxito, responsabilidad, disponibilidad geográfica, disponibilidad de tiempo, deseo de promoción y aspiraciones económicas...

(En el cuestionario hay algunas preguntas relacionadas con los valores ocupacionales y dependiendo de las respuestas dadas por el estudiante indicará los diferentes entornos profesionales que estos valores ocupacionales pueden tener.)

Cuando respondan a la prueba se les mostrarán dos gráficos donde salen:

Gráfico 1: los entornos profesionales más adecuados para cada estudiante. Son los que ha obtenido una puntuación superior al 75%.

Gráfico 2: los entornos profesionales que para la personalidad, valores, intereses, aptitudes y valores ocupacionales son más adecuados para cada uno. Estos cuatro factores deben salir alto (por encima del 75%) para ser significativos.

A continuación, se les mostrará la definición de cada entorno profesional en el que han tenido un porcentaje significativo y también ejemplos de estudios y ocupaciones relacionadas.

Será necesario contrastar los resultados con la opinión de cada alumno, la del tutor, la de los de la familia y la de todas las personas que consideren que puedan ayudarles en la elección de su futuro profesional.

- **Prueba de orientación profesional** (respuesta por estudiantes que planean estudiar un ciclo de formación)

Esta prueba tiene como objetivo facilitar la orientación sobre los intereses profesionales de los Estados Unidos. En cada pregunta deben leer atentamente las 4 actividades que se indican y marcar a la derecha de cada una de ellas, el nivel de preferencias. (Niveles de preferencia: Me gusta mucho, me gusta bastante, me gusta poco y no me gusta en absoluto). M'agrada molt,

Cuando tomen la prueba obtendrán dos mesas: la primera con los grupos profesionales más estrechamente relacionados con sus intereses profesionales (ejemplos: ciencias de la naturaleza, policía-militar, artes plásticas, literatura, exterior...) y la segunda con el tipo de estudios que se pueden elegir para cada grupo.

- **Prueba de intereses y motivaciones** (respuesta por todos los estudiantes que planean estudiar una carrera universitaria: obligatoria) (

Si la prueba es respondida honestamente, los resultados ayudarán a conocerse mejor y localizar los intereses vocacionales más fuertes.

Cuando realicen la prueba obtendrán un gráfico de barras donde aparecen los diferentes tipos de intereses evaluados en la prueba (por ejemplo: trabajo al aire libre, mecánico, cálculo, científico...) y su porcentaje. Luego está la descripción de los intereses evaluados anteriormente y una lista de algunas de las carreras que se

pueden adaptar al perfil profesional que se ha obtenido en los resultados de la prueba.

- **Prueba de identificación de intereses profesionales universitarios**(respuesta por los estudiantes que les dan tiempo y plan para estudiar una carrera universitaria: opcional)) (

Instrucciones de aplicación:

- Este test ha sido dissenyat per para identificar los interesespor loquesprofessionals universitaris.
- No hay límite de temps per pararesponder el test, suduración aproximada es de unos 15 minutos.
- No hay respoostescorrectoes oerróneo. "snecesarisari ser sincere en lesrespostes".
- Sepresentanen la actividadl'activitat aa ts y contingutsacadémics de les diferentes callesesuniversitárie.
- Usted tiene que pensar cuál de laseopciones ques l es presenteen con les letretresA y B 'like o t'interessesenmés. Potsescollir lainterrogation (?) cuando no te gusta ninguna de las ds dues activitats otinguis muchas dudas perescollir.
- Tienesqueresponder a preguntar quetienes quepreguntar.preguntarpreguntare
- El test es anónimo.

Cuando tomen la prueba obtendrán dos mesas: la primera con los grupos profesionales más estrechamente relacionados con sus intereses profesionales (ejemplos: negocios y economía, militar y policial, música y danza, pedagogía y psicología...) y la segunda con los estudios universitarios asociados a cada grupo.

¿CUÁL ES LA PROFESIÓN QUE ME GUSTA?

- **AXIS:** Convivencia y orientación personal y académica

- **CICLO/CURSO:** 4o ESO

- **Tiempo**

Mi:

Día:

DURACION: 1-2 horas

- **Objetivos**

- Juzgar a los estudiantes para que toban una sabia decisión sobre su futuro y la profesión a la que les gustaría dedicarse.
- Encuentre información sobre lo que la profesión que cada estudiante quiereejercer.
- Darse cuenta si la profesión que han elegido realmente les gusta y es lo que pensaban y quieren para su futuro.

- **CONTENIDO TRABAJADO**

- Profesiones y sus tareas.
- Tomado.

- **Recursos**

- Computadoras.
- Hojas de trabajo: "¿Cómo está la profesión que me gusta?"

- **Metodología**

- Explicación por parte del tutor de cuál es el objetivo de la sesión y en qué consistirá la actividad.
- Buscar información de estudiantes individualmente o en pequeños grupos sobre la profesión que quieren ejercer en el futuro buscando las preguntas que se especifican en losojos del trabajo: "¿Cuál es la profesión que me gusta?"
- Reflexión final en grupo grande para exponer la opinión de los alumnos sobre la actividad.

- **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

(Estasesión debe celebrarse en la sala de computadoras, ya que se necesita un ordenador por estudiante para buscar información sobre las diferentes profesiones elegidas pels por los estudiantes de acuerdo con susintereses y preferencias.)

8. El tutor explicará a los alumnos que después de haber realizado tantas pruebas de intereses profesionales y destinada a la orientación profesional y han obtenido los diferentes resultados, ya se supone que han tomado una decisión sobre lo que quieren estudiar el próximo año. Lo que se pretende en esta sesión

es ayudar a los estudiantes a tomar una decisión correcta sobre su futuro y la profesión a la que les gustaría dedicarse.

9. Una vez introducida la sesión, el profesor les dirá que tendrán que buscar información sobre la profesión que, al principio, quiere elegir y ejercer en el futuro. Usted especificará que debe y no aclarar todas aquellas dudas que tiene ni búsqueda en Internet, ya que puede proporcionar información válida para la toma final de decisiones. Pueden trabajar en grupos pequeños si tienen intereses o profesiones comunes. Trabajar en petits grups si tenen Tendrán que buscar la información solicitada por los ojos fijos: "¿Cómo está la profesión que me gusta?" ya que es para recoger todos los datos en este archivo.

(El siguiente sitio web puede ayudar mucho a los estudiantes en la búsqueda de información sobre las diferentes profesiones o trabajos ocupacionales que se puede indicar el tipo de trabajo o sector profesional en el que están interesados y obtener información como: las bases básicas de empleo, ocupaciones, competencias necesarias para el desarrollo, y la formación adicional, recomendaciones para el desarrollo profesional de empleo, clasificación y sugerencias.

http://www.oficinadetreball.cat/socweb/opencms/socweb_ca/ciutadans/orientacioTrobarFeina/coneixer_feines.html)

10. Para terminar y concluir la sesión, el tutor les preguntará qué piensan de la sesión, si les ha parecido interesante y les ha gustado la actividad, si creen que les ha ayudado a conocer mejor la profesión que quieren ejercer y decidir, etc. (Esta actividad no puede terminar en una hora, ya que se debe buscar mucha información, entonces terminaría en la sesión de tutoría la semana siguiente y el punto 3 (debate-opinión) se haría en la segunda sesión, no en la primera.)

Nombre y Apellido: Fecha:

¿CUÁL ES LA PROFESIÓN QUE ME GUSTA?

Encuentre información sobre la profesión que desea elegir originalmente. Trate de aclarar todas las dudas que tiene buscando en Internet, ya que puede proporcionarle información válida para la toma de decisiones. Puede trabajar en grupos pequeños si tiene intereses o profesiones comunes.

La profesión estudiada es:

NATURALEZA DEL TRABAJO: ¿Qué es?

1- En esta profesión, las tareas habituales son:

2- En esta profesión, ¿se realiza el trabajo principalmente solo o en equipo? Explíquelo.

3- Los widgets utilizados en este trabajo son:

[illegible]

CONDICIONES DE TRABAJO

7- Describe el entorno físico, el medio ambiente (ruido, calor, ...).

8- ¿Trabaja principalmente en interiores o al aire libre, sentados o de pie, en la ciudad o en el campo?

9- Las actividades físicas que se suelen llevar a cabo son:

10- ¿Esta profesión conlleva algún tipo de riesgo?

HORAS DE TRABAJO

11- El número de horas de trabajo durante una semana suele ser:

12- En esta profesión trabajas de noche ? Se enciende-it:

nunca / siempre / cualquier policía

13- ¿Trabajas el fin de semana? Se enciende-it:

nunca / siempre / cualquier policía

14- En esta profesión, el trabajo es estable, regular u ocasional? Explíquelos:

¿QUE SE NECESITA?

CUALIDADES PERSONALES

15- Las principales habilidades (perseverancia, fuerza psíquica, sociabilidad, etc.)que se necesitan para esta profesión son:

16- ¿Qué te gusta de esta profesión?

17- Los principales rasgos de personalidad necesarios para desarrollar en esta profesión son: _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

18- ¿Existe un requisito físico especial? Si es así, díganos cuál.

ESTUDIOS, ENTRENAMIENTO, PREPARACIÓN

19- ¿Qué estudios se requieren para ejercer esta profesión??

Se requiere -it:

ESO / BACCALAUREATE / C.F. MEDIUM / C.F. SUPERIOR

ESCUELA TÉCNICA / EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

OTROS,

¿QUÉ?

20- ¿Cuántos años necesitas estudiar para llegar a esta profesión?

21- Durante estos estudios, ¿es necesario hacer prácticas? Explíquelo.

22- ¿Dónde se pueden realizar estos estudios? Escriba al menos dos nombres de algunos llocs/centers donde puede hacerlos.

¿QUÉ NOS DA?

Remuneración

23- ¿Cuál es el salario medio? _____

Futuro

24- ¿Existe demanda de trabajo en esta profesión? Explíquelo.

25- ¿Qué te gusta de esta profesión? ¿Por qué?

26- ¿Qué es lo que no te gusta de esta profesión? ¿Por qué?
