

TALLERS DE DESCOBERTA VOCACIONAL "Descobrint el teu cim"

1. INTRODUCCIÓ O BREU DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

El projecte neix l'any 2015 de la necessitat d'orientar a col·lectius vulnerables vinculats a entitats socials col·laboradores del Programa ZING d'abast estatal. ZING és una iniciativa de la Fundació Nous Cims que aposta per l'orientació vocacional, la formació (beques de formació reglada), la relació, formació competencial i socialització (Zing Network) i la inserció laboral, donant resposta al repte educatiu des del seu inici. Dintre d'aquí us presentem els tallers de Descoberta de Propòsit i Vocació: "Descobrint el teu cim". El projecte s'adreça a joves desorientats/des o desmotivats/des, vinculats/des a entitats socials, i que hagin decidit fer el primer pas pel que fa al seu futur formatiu i/o laboral, a més de voler descobrir les seves potencialitats i talents (soft skills). Aquests joves tenen principalment entre 16 i 21 anys (poden arribar fins els 30), i són convidats/des a participar per part dels seus educadors/es de referència degut a motius de desmotivació o desorientació en la definició del seu itinerari formatiu o laboral. Els tallers d'aquest programa, totalment gratuïts, es realitzen amb l'objectiu que els i les joves tinguin eines i motivació en el moment d'escollir estudis de cara a la preinscripció acadèmica del següent curs escolar des d'un enfoc orientador des de l'autoconeixement.

Una expedició de joves cap al seu cim personal, formatiu i laboral

"Descobrint el teu cim" són tallers motivacionals inspiradors, dinàmics i vivencials amb una metodologia pròpia i única a tot l'Estat espanyol, on el/la jove és el/la protagonista de la seva pròpia vida i el seu camí. Junt amb el seu grup –l'expedició- i acompanyat del facilitador/a dels tallers –el "xerpa"-, el o la participant explora el seu itinerari per a assolir el seu cim formatiu i laboral en grups de 8-10 persones.

Els tallers es divideixen en cinc sessions de 4 hores de durada (un total de 20 hores), on es treballen dues parts: una d'autoconeixement, redefinició de creences i empoderament; i una segona d'orientació cap a la vocació que es concreta en un pla d'acció que marqui el camí a seguir amb il·lusió i entusiasme. Durant el "camp base" i els cinc camps pels que passen els i les participants, els "xerpes" proporcionen eines innovadores, creatives i lúdiques per ajudar-los a escollir l'itinerari més adequat, amb un enfoc personalitzat, ja que Zing considera que cada jove és únic i única. Després del taller i un cop definit l'itinerari, el jove té l'oportunitat de demanar una beca ZING si no pot costejar els estudis i entrant a una xarxa relacional de més de 1.000 joves, on donem un alt suport a nivell educatiu i professional. Aquest és un dels punts forts de formar part d'un programa més globa a banda de fer la orientació, tancant el cercle i donant oportunitats més enllà per acompanyar a cada jove.



A l'última edició 2019/2020 s'han atès 205 participants

91% dels joves atesos sap què vol estudiar després del taller

+ 80% de finalització dels tallers vocacionals





Sobre Zing Programme

Zing s'inspira en *Tenzing Norgay*, el xerpa que va acompanyar l'alpinista Edmund Hillary a coronar el cim de l'Everest per primera vegada a la història. Els i les beneficiaris/àries de Zing-nois i noies en situació de vulnerabilitat derivats per entitats socials, amb motivació i compromís per a seguir estudiant i formant-se com a professionals- segueixen un itinerari complert que inclou el descobriment de la seva vocació, una convocatòria de beques de formació d'alt impacte en formació professional i universitat on s'inclouen estudis públics i privats reglats, mentoria i seguiment per part dels educadors de les entitats socials, així com una xarxa amb formació competencial, activitats lúdiques, i acompanyament individual fins a la inserció laboral. En definitiva, volem que els joves puguin accedir a l'orientació i la formació que desitgen sense que la seva situació econòmica sigui un condicionant determinant. Un cop aquests joves hagin fet el seu cim, Zing Programme els proposa que ajudin amb un retorn social a d'altres joves per tal que també compleixin els seus somnis formatius i laborals, potenciant valors socials i d'ajuda en el jovent.

*Als annexos podeu trobar més informació

1. OBJECTIUS (GENERALS I ESPECÍFICS)

Els objectius generals són:

- Motivar i orientar a joves que no tenen clar el seu futur formatiu i/o laboral
- Acompanyar-los en la descoberta de les seves potencialitats (soft skills)
- Proporcionar eines per a que escollin l'itinerari més adequat
- Activar als joves per tal que al cap de 6 mesos estiguin estudiant o treballant seguint el seu itinerari vocacional

I per aterrar aquests objectius generals, dins la dinàmica de cada sessió, de cada camp, treballem els següents objectius específics:

CAMP BASE: DEFININT LA RUTA I L'EXPEDICIÓ!

- Aconseguir el nº de participants òptim per formar grup (mínim de 8)
- *Els joves ho fan voluntàriament tot i haver una pre-selecció de l'entitat i ens han d'enviar un vídeo d'autocandidatura (símil al mercat laboral on s'hauran de presentar)

CAMP 1: QUI SOC? QUI M'ACOMPANYA?

- Treballar els vincles de grup i compromisos per tal de caminar tots ben encordats/des durant l'expedició.
- Escollir els/les confidents que ens acompanyaran més de prop en el viatge.
- Començar a definir què és tenir un propòsit i viure amb un sentit, a connectar amb la vocació.
- Auto-observar en quin moment de la seva vida estan i com s'hi troben

CAMP 2: COM SOC? EN QUÈ CREC? QUINS SÓN ELS MEUS TALENTS?

- Treballar l'autoncepte i autoimatge
- Reconnectar amb idees de possibles professions que volien fer quan eren petits/es per obrir el camp de les possibilitats.
- Identificar les creences limitants i redefinir-les en relació al seu cim vocacional.
- Connectar amb els recursos personals (talents o competències)
- Treballar la importància de la motivació interna per sostenir els canvis i imprevistos

CAMP 3: ON ESTIC I COM ESTIC?

• Explorar com estan vivint el procés (espai per a la gestió emocional)



- Valorar els propis recursos personals (propis i els que ens retorna el nostre entorn) per a que ens serveixin per apoderar-nos en pro al procés de descoberta vocacional.
- Començar a indagar si dins dels nostres hobbies, aficions, coses que ens agraden fer... es poden transformar en possibles ocupacions.

CAMP 4: CAP A ON VULL ANAR

- Visualitzar possibles ocupacions.
- Valorar possibles ocupacions e itineraris formatius i/o laborals amb cada jove unint punts amb tot el que s'hagi mogut durant les activitats d'autoconeixement.
- Començar a definir un mapa d'acció personal partint de la brúixola interior

CAMP 5: COM HO FARÉ?

- Prendre consciència dels recursos personals que cal que segueixin entrenant
- Presentar al grup el seu pla d'acció
- Reconèixer el camí fet i celebrar plegats que junts/es hem fet el cim!
- Valorar com ha anat l'expedició a nivell grupal (de cara al grup i a Nous Cims) i individual (amb tot el que presenten i el seu propi vídeo d'autocandidatura).
- Gravar vídeos testimonials que serveixin de motivació per a futurs joves.

2. DESTINATARIS (EDAT, COL·LECTIUS, ETC.)

El Programa està dirigit a joves en risc d'exclusió social vinculats a Entitats Socials de Catalunya i de la resta d'Espanya. Aquests joves tenen principalment entre 16 i 21 anys (poden arribar fins els 30), i són convidats/des a participar per part dels seus educadors/es de referència de l'entitat (els qui fan els seguiment i segueixen l'acompanyament un cop acabats els tallers) degut a motius de desmotivació o desorientació en la definició del seu itinerari formatiu o laboral. Els educadors participen abans, durant i després del procés, tenint sessions de coordinació i estan a dins de les activitats per poder treballar a posteriori el camí vocacional i sosteniment de la motivació.

3. JUSTIFICACIÓ DE LA INICIATIVA

Invertir en la orientació acadèmica i professional és una de les 5 recomanacions per millorar l'educació a Espanya segons l'últim informe Education at a Glance 2019 ** de l'Organització per la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE).

D'altra banda, a Nous Cims creiem que "quan un jove es motiva i es compromet amb el seu itinerari formatiu, la possibilitat de finalitzar amb èxit els seus estudis creix enormement". Així ho hem comprovat dins del programa ZING.

Algunes dades que ens avalen són:

- 17,1% d'abandonament escolar prematur (Idescat, 2017).
- Taxa d'atur del 26,3% entre els joves de 16 a 24 anys (Idescat, 3r trimestre del 2018).

4. METODOLOGIA

Durant els darrers 5 anys, hem realitzat aquests tallers amb una metodologia pròpia i única arreu de l'Estat Espanyol on el/la jove és el/la protagonista de la seva pròpia vida, del seu camí i juntament amb el seu grup -"l'expedició"- i acompanyat del seu xerpa (el/la facilitador/a dels tallers) explora el seu itinerari formatiu per assolir el seu cim laboral.

Els tallers es divideixen en 5 sessions de 4h de durada (un total de 20h) on es treballen dues parts fonamentals per tal d'explorar la seva vocació:



- Una primera més d'autoconeixement, redefinició de creences, connectar amb el sentit, la motivació, l'apoderament tant en el reconeixement del seu valor com en el permís per aprendre, de prendre decisions i equivocar-se.
- 2) Una segona més **d'orientació i focalització cap a la vocació** traduint-ho en possibles ocupacions i camins formatius. En aquest tram anem baixant tot plegat a concretar-ho en un pla d'acció que els marqui el camí a seguir. Un camí que no volem que acabi en el camp 5, sinó que volem que es projecti en una forma de mirar el futur i mirar-se amb il·lusió i entusiasme.





Aquest viatge està ambientat amb la metàfora de fer un cim, per això el grup de joves s'anomena "l'expedició" i el/la facilitador/a del procés "el/la xerpa", i ambdós conjuntament realitzen l'ascensió al cim passant per cadascun dels 5 camps abans d'arribar al cim personal i anirem descobrint els elements necessaris per fer un nou cim: la brúixola, el mapa, la bandera, la corda, la motxilla, els prismàtics, la cantimplora, els pals, la gorra, la capelina, el quadern de ruta, ...

Això si, abans de començar a caminar és important valorar la motivació del/la jove que haurà de voler formar part del viatge argumentant els seus motius a través d'un vídeo d'autocandidatura. Això s'aconsegueix amb una sessió prèvia (camp base) en la que venim a l'entitat a explicar en què consisteixen aquest tallers al grup de forma motivacional i engrescadora anomenada "Camp Base" (de 2h de duració). Per tant, necessitem uns 15 joves des de l'entitat postulants a fer aquest tallers per poder arribar a tenir tallers d'uns 8-10 joves. I tot això s'aconsegueix tenint un contacte directe i constant durant tot el viatge entre el/la xerpa i l'equip d'educadors/es referents dels/les joves incloent 3 reunions de seguiment al llarg de tot el viatge.

Pel que fa a eines metodològiques utilitzades per l'equip de xerpes destaquem diversos mètodes d'aprenentatge i d'autoconeixement com ara:

- El Coaching grupal/individual
- La Ludoformació
- L'Ecologia Emocional
- La Programació Neurolingüística
- La Teràpia Gestalt
- L'Artteràpia
- El Teatre Fòrum
- The Coaching Game

Així mateix utilitzem en moments concrets altres tipus d'aproximacions per poder introduir i treballar continguts:

- **visualitzacions** per connectar amb el propòsit i sentit
- role-play per posar-nos en situació i poder treballar diferents aspectes
- **dinàmiques projectives**, perquè es coneguin des d'altres punts de vista
- tècniques artístiques, per potenciar la seva creativitat i expressió lliure
- **presentacions audiovisuals** per introduir nous aprenentatges
- **reflexió a partir d'inputs** en forma de material audiovisual, contes metafòrics, articles o entrevistes...



De totes aquestes fonts els xerpes es nodreixen per idear una metodologia concreta (concretada en una guia metodològica que s'explica al inici del procés de selecció del/les xerpes quan es realitza la formació d'accés al programa i es va ampliant cada any en les reunions de seguiment i de valoració que realitzen tot l'equip durant l'any).

5. RECURSOS UTILITZATS (HUMANS, MATERIALS, ETC.)

RECURSOS HUMANS. Agents implicats.

A nivell intern:

- Equip de 20 xerpes facilitadors dels tallers "Descobrint el teu cim". Col·laboradors per aquest projecte.
- Responsable per part de ZING Programme de l'àrea d'orientació vocacional.
- Coordinadora dels tallers i referent de l'equip per fer seguiment operatiu.

A nivell extern:

- Entitats socials col·laboradores (el rol referent és l'educador)
- Joves participants de les entitats socials

MATERIALS

- Cartes point of you de coaching per treballar autoconeixement i connexió
- Quadern de ruta per seguir durant l'expedició
- Motxilla del xerpa amb elements per l'expedició on es treballa a nivell metafòric a cada sessió amb els objectes (brúixola, cantimplora, corda, etc)
- Guia d'orientació vocacional per les entitats col·laboradores
- Llista spotify creada pels joves
- Grup de whatsapp joves + grup de coordinació professional
- Espai digital compartit amb motxilla de recursos
- Metodologia de + de 60 pàgines amb el detall dels tallers
- Material extra: revistes, fotocopies, etc.
- Fotos de les sessions i vídeo final

6. PRESSUPOST

Cada taller grupal té un cost de 2.280€ comptant la dedicació de 28 hores i juntant 22 hores d'atenció directa i 6 hores de coordinació amb l'entitat social col·laboradora.

El nº de tallers varia segons les necessitats de les entitats socials. Però per tenir un barem, en aquesta última edició del curs 2019/2020 hem fet 20 tallers amb un resultat de 205 joves atesos, on el 91% sap que vol estudiar un cop finalitzat.

20 tallers * 2.280€ = 45.600€ Cost per jove= 222€

7. TEMPORALITZACIÓ

TEMPORALITZACIÓ GENERAL

Els tallers s'ofereixen durant el curs acadèmic iniciant segons els següents blocs:

- 1º semestre: Octubre/ Novembre
- 2º semestre:
 - o Gener/ Febrer





Març

*Tenim un període d'inscripció i d'execució fixat, tot i que un dels nostres valors són la personalització i ens adaptem a realitat de les entitats i joves, per això pot haver-hi un mes de variació.

TEMPORALITZACIÓ ESPECÍFICA DEL TALLER

El volum d'hores destinades al projecte és de 28h, contemplant el bloc de les reunions amb les entitats i les supervisions amb l'equip i les hores dels tallers (5 Camps de 4h cadascú): 1 Visita Entitat Nous Cims + Facilitador/a 1h 3 Reunions Equip d'Educadors/es i Facilitador/a 3h 2 Sessions de supervisió amb tots els facilitadors/es i Nous Cims 2h 1 Camp Base inicial de Motivació 2h 5 Camps d'Autoconeixement i Descoberta Vocacional (4h x 5) 20h
8. AVALUACIÓ DELS RESULTATS I IMPACTE
L'avaluació dels tallers és un aspecte primordial per Nous Cims. És molt important ser capaços de mesurar els resultats obtinguts per tal d'avaluar l'impacte que tenen aquests tallers per als joves beneficiaris i per les entitats participants. Per això plantegem 3 nivells d'avaluació:
AVALUACIÓ DE SATISFACCIÓ
☐ Mentimeter final
A través d'aquesta eina (www.mentimeter.com) podem recollir el qüestionari de satisfacció final dels participants i la opinió de les entitats socials. Els joves poden participar directament des del seu telèfon mòbil, i disposaràs de l'enllaç al qüestionari per acabar l'últim camp base.
Aquests resultats els recull l'equip de Nous Cims.
AVALUACIÓ D'IMPACTE
☐ Excel grupal inicial i final
Nous Cims realitzarà un excel amb els participants de cada expedició abans del taller, just després i al cap de 6 i 12 mesos per avaluar indicadors d'impacte del taller en els joves.
\square Formulari voluntari per a que els joves puguin ser membres de ZING Network
GESTIÓ DEL TALLER
□ Vídeo inicial d'autocandidatura i Vídeo final de tancament
Serveixen, d'una banda, tant a nosaltres com a la mateixa persona per visualitzar el procés i

evolució que ha fet. I d'altra exposant-se amb el vídeo inicial d'autocandidatura, per

comprometre el/la jove amb el recorregut que farà.



9. **CONCLUSIONS**

Amb tot l'exposat creiem que aquest projecte dona resposta a una necessitat d'orientació de país on encara més, els joves amb necessitats socioeconòmiques i vinculats a entitats socials tenen menys accés. En definitiva, donem oportunitats d'orientació a partir de l'autoconeixement però és molt més que això, ja que si es vinculen tenen l'oportunitat de formar part d'una xarxa de més de 1.000 joves, de demanar una beca, participar en activitats formatives i lúdiques i a rebre suport cap a la inserció laboral. Tot amb uns valors i vocació de retorn cap a la societat.



ANNEXOS

SOBRE NOUS CIMS:

Web Nous Cims: www.nouscims.com

SOBRE ZING:

Web Zing Programme: https://www.zingprogramme.com/

Canal youtube ZING: https://www.youtube.com/channel/UC9oLmchz52cb3JPgVRn48JA

SOBRE EL PROJECTE DESCOBRINT EL TEU CIM:

Video presentació tallers Descobrint el teu cim: https://www.youtube.com/watch?v= 4xuwT5JiuI

Web Nous Cims (projecte vocació): https://www.nouscims.com/proyecto/zing-vocacion/

EL CAMINO DEL / LA SHERPA.

GUÍA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL





CAMPO 1

HERRAMIENTAS Para acompañar



CAMPO 2

HERRAMIENTAS
PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR



LXS SHERPAS SON POBLADORXS DE LAS REGIONES MONTAÑOSAS DEL NEPAL Y SU FUNCIÓN ES LA DE HACER DE GUÍAS Y AYUDANTES EN LAS EXPEDICIONES AL HIMALAYA. GUIAR Y ACOMPAÑAR UNA EXPEDICIÓN CON UN PERFIL COMPLEJO COMO EL DE LXS JÓVENES A LXS QUE ACOMPAÑÁIS REQUIERE EL ARTE DE PONER EN DANZA TODA UNA SERIE COMPETENCIAS Y HABILIDADES. SI ESTÁS LEYENDO ESTAS PÁGINAS ES PORQUE, APARTE DE TENER ESTOS RECURSOS, TE APASIONA EL MUNDO DEL ACOMPAÑAMIENTO A LXS JÓVENES, TE VAN LOS RETOS Y TIENES TODA LA DISPONIBILIDAD PARA APRENDER Y OFRECER LO MEJOR DE TI EN ESTA AVENTURA DIARIA DE ACOMPAÑARLXS. ESTA GUÍA PRETENDE ACOMPAÑARTE EN ESTE VIAJE QUE ESTÁS HACIENDO, COMO ESE PEQUEÑO CUADERNO DE RUTA QUE TE HACE BUENA COMPAÑÍA EN LOS MOMENTOS DONDE NECESITAS DETENERTE PARA RETOMAR ENERGÍAS, PARA ENCONTRAR EL CAMINO O PARA DESCUBRIR NUEVAS RUTAS. TODO CON LA INTENCIÓN DE, A PARTIR DE TU EXPERIENCIA Y PASIÓN, SEGUIR TU IMPULSO Y LLEVARTE MÁS Y MÁS LEJOS.

El camino, como sabes, no es recto ni sencillo. Esconde muchas sorpresas e incertidumbres, emociones y sinuosidades. Y más cuando estamos en tramos de riesgo y complejidad, por la altitud y la distancia, acompañando a una expedición en dificultades a darse el permiso, el espacio y el tiempo, de descubrir y conectar con su vocación. Para ello, como hacemos en nuestra propuesta de talleres vocacionales donde acompañamos a lxs jóvenes a descubrir su cima, te invitaremos a abrir tu mochila de recursos y a utilizar la brújula, la cantimplora, la cuerda, la linterna, los prismáticos, el mapa... ¡Felicidades por poner el corazón y apostar cada día en que más y más jóvenes tengan la oportunidad de emprender el camino hacia una nueva cima! Aquí estamos contigo, para celebrarte y para seguir conspirando para que nuestro sueño sea más realizable y el camino más llevadero.

ZING

Así que este espacio es para ti sherpa. Para tomarte un tiempo, honrando tu trayecto, y para facilitarte un kit práctico de recursos que te pueden ser de utilidad en 3 vertientes claves en el acompañamiento vocacional:

PÀG

HERRAMIENTAS 04 — 19 PARA ACOMPAÑAR*

O2. PÀG

HERRAMIENTAS 22 — 43 PARA EL AUTOCONOCIMIENTO*

PÀG

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR* 46 – 73

*Apartados Clickables

03.



¿SIEMPRE TUVISTE CLARO LO QUE QUERÍAS SER DE MAYOR? ¿HAS SENTIDO ALGUNA VEZ LA PRESIÓN EXTERNA O INTERNA DE TENER QUE DEFINIRLO O SABERLO? ¿QUÉ TE HA AYUDADO A DESCUBRIR TU VOCACIÓN? ¿SI MIRAS A TU ALREDEDOR, DIRÍAS QUÉ TODO EL MUNDO HEMOS HECHO EL MISMO CAMINO PARA DESCUBRIRLA?

Éstas son algunas de las preguntas que ya simplemente con el hecho de hacérnoslas nos predisponen a acompañar en este territorio fértil pero incierto de la vocación, donde ilusiones e interrogantes danzan al mismo tiempo, de otra manera ¿verdad?

"Los dos días más importantes en tu vida son el día que naces y el día en que descubres para qué"

--- Mark Twain



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR LA BRÚJULA INTERIOR. LA VOCACIÓN

Seguramente mirando atrás no te habrás acordado sólo de ese momento clave en que ya sentiste que era tu apuesta o camino, sino en muchos otros pequeños instantes que te han llevado ahí. O, tal vez, si piensas en tus inquietudes naturales, en tus motivaciones instintivas, en lo que te gusta hacer desde ahí también puedes asociarlo a tu vocación.

Quizás todavía estás preguntándote cuál es tu vocación o ni te has hecho esta pregunta. Y, sin embargo, ¿no te ha ido tan mal no? Por tanto, una de las claves como sherpas, en la tarea de acompañar a descubrir vocaciones, será el crear un espacio de exploración y autoconocimiento, de permiso para saber y no saber, para preguntarse y descubrir disfrutando del camino. Saliendo de la presión y la exigencia. Rebobinando cintas o proyectando imágenes con curiosidad e ilusión, conectando momentos, talentos y motivaciones. Ahora, que llevamos un tramo caminado, seguramente ya estamos más preparadxs para hacernos la pregunta: ¿Qué es la vocación?

Muchísimas pueden ser las respuestas posibles. Os adjuntamos de las que han salido cuando hemos conversado con sherpas de nuestro equipo:

DAR VOZ A MI VERDAD INTERNA Y PONERLA EN ACCIÓN · MOTIVACIÓN Y TALENTO EN ACCIÓN · SENTIDO PARA PROYECTARME EN LA VIDA · DAR FORMA A MI PROPÓSITO VITAL UN PARA QUÉ QUE ME IMPULSA · PONER MI TALENTO Y PASIÓN AL SERVICIO DEL MUNDO LA CONVERGENCIA ENTRE VISIÓN Y MISIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL · EL LEGADO QUE OUIERO DEJAR AL MUNDO

Todas ellas son respuestas válidas, porque en el fondo no es importante tener una respuesta, sino vivirla. Todas ellas forman parte de una misma caja de resonancia que empieza por el ser. Dándonos permiso y espacio para ser podrá emerger esta voz. Podremos hacer, alineadxs con nuestro propósito, con aquello que nos apasiona, nos realiza y nos da sentido. Despertando nuestros sueños latentes. Impulsando nuestro talento y poniéndolo a disposición.

Encontramos la brújula y el norte cuando respiramos y navegamos por nuestra verdad y realmente nos comprometemos con ella. Parafraseando a Stephen Covey, cuando apoyamos la escalera en nuestra pared y no en la de lxs demás, podemos caminar con sentido. Y desde ahí, cada paso será significativo. Será alguno de esos puntos que, como decía Steve Jobs, que cuando conectemos con otros permitan encontrarnos y realizarnos en nuestro camino.

HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR LA CANTIMPLORA. TODO EMPIEZA POR TI

¿Has tomado nunca un avión? ¿Has prestado atención a las recomendaciones que dan para las personas que van con menores en caso de accidente? ¿Para quién va primero la máscara de oxígeno? ¿Por qué es así?

Seguramente has adivinado. Primero va para lxs acompañantes de lxs menores, porque asegurando que están bien podrán apoyar las necesidades de lxs niñxs en cuestión. Si lo extrapolamos a acompañar y guiar durante una larga travesía a una expedición, está claro que si no te cuidas a ti en el camino difícilmente estarás disponible para poder atender sus necesidades y dar tu mejor rendimiento.

Y éste es uno de los males más frecuentes de las personas que vivimos el acompañamiento como una vocación o misión en la vida. Nos importa tanto el bienestar y tenemos tan agudizado el compromiso con este objetivo que nos olvidamos de nuestras necesidades, de nuestro bienestar, de nuestro cuidado. Nos volcamos, nos ponemos al final de la lista y lo acabamos pagando. Nos resentimos nosotrxs y también nuestro acompañamiento.

Hacer alguna pausa en el camino para escuchar qué necesitas, tomando un sorbo de tu cantimplora va a permitir recuperarte. La cantimplora es ese permiso para pararnos y volver a nuestras fuentes de energía: ¿Qué te ayuda a ti a recargar tus baterías? ¿Qué acciones o actividades actúan como fuente de alimentación?

PORQUE SI YA NO TE QUEDA AGUA EN TU CANTIMPLORA, ¿QUÉ AGUA VAS A OFRECER CUÁNDO REALMENTE LA NECESITE TU EXPEDICIÓN? ASÍ QUE ANTES DE EMPEZAR TE INVITAMOS A LLENAR LA CANTIMPLORA DE AGUA...





06

HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR EL CAMINO Y LA EXPEDICIÓN. ALGUNAS HERRAMIENTAS DE COACHING

EL COACHING

Si nos tuviéramos que quedar con una disciplina que define el acompañamiento que hacemos a lxs jóvenes, por su punto de partida y utilidad, seguramente el Coaching sería el más indicado.

Por diferentes motivos:

01. POR EL COMPONENTE DE CONVERSACIÓN Y APRENDIZAJE, DE REDEFINICIÓN DE CREENCIAS Y POSIBILIDADES.

02. POR EL PREGUNTAR: HACEMOS PREGUNTAS PODEROSAS QUE ABREN ESPACIOS CREATIVOS DE DESCUBRIMIENTO, MOTIVACIÓN, REFLEXIÓN Y ACCIÓN.

03. POR EL ENTRENAR: ENTRENAMOS NUEVOS HÁBITOS QUE NOS PERMITAN CONSEGUIR LO **QUE NOS PROPONEMOS.**

04. POR EL CANAL APRECIATIVO: PONEMOS EN VALOR RECURSOS YA PRESENTES Y EL POTENCIAL LATENTE PARA DESARROLLAR EL PODER PERSONAL..

05. POR LA MIRADA: MIRAMOS HACIA ADELANTE, TENIENDO EN CUENTA NUESTRA REALIDAD, PONIENDO EL FOCO EN EL PROPÓSITO Y, AL MISMO TIEMPO, EN LA ACCIÓN HACIA LA TRANSFORMACIÓN Y MATERIALIZACIÓN DE TODO ELLO.

06. POR LA DEFINICIÓN DE OBJETIVOS: OBJETIVOS DESDE LA APROPIACIÓN Y SEGMENTACIÓN DEL RETO.

Todos estos aspectos los vamos a recorrer con más detenimiento, con algunas pinceladas que esperamos que te puedan ayudar en tu día a día. Antes, si te parece, queremos invitarte a visitar las dos acepciones de donde parte la palabra que da nombre a esta disciplina. Creemos que ambas nos ayudan a contextualizar exactamente cómo es este acompañamiento que queremos proponerte:

01.

El origen etimológico de la palabra remonta sus orígenes al siglo XV, en la ciudad húngara de Kocs. Esta población, parada obligada de viajerxs que iban de Viena a Pest, dio origen al nombre de un carruaje particular denominado "Kocsi".

Y el coaching es como este carruaje, es un transporte que te lleva de un punto a otro, donde en este caso lxs jóvenes lo conducen (llevan las riendas) y nosotrxs lxs acompañamos.

02.

Si vamos a la raíz anglosajona lo podríamos traducir por "entrenador/a": entrenamos hábitos de relación con unx mismx y con nuestro entorno (redefinimos creencias), habilidades, despertamos posibilidades a través de preguntas.

Acompañar desde esta actitud de preguntar y no la recomendación o consejo es respetar la realidad, el proceso de aprendizaje y la expertise de la otra persona

CONVERSAR PARA TRANSFORMAR

La raíz etimológica de conversar procede del latín conversare: con (reunión) versare (cambiar, dar vueltas). Conversar es cambiar juntxs. Y este viaje de ida y vuelta, de girar y dar vueltas, sobre un tema, transformándonos, es fruto de un proceso de aprendizaje mutuo. Respetando su tempo y emociones podemos profundizar: conocernos y reconocernos, escucharnos, comprendernos y crecer. Es una oportunidad constante para crecer. No funciona sólo en una dirección (bidireccionalidad).

En este sentido desde el Coaching: entrenamos hábitos y creencias para respetar la versión que somos y desde allí enfocarnos en la que queremos ofrecer, conseguir el mejor rendimiento de nuestra versión, lo que nos proponemos.



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR EL CAMINO Y LA EXPEDICIÓN. ALGUNAS HERRAMIENTAS DE COACHING

"No podemos dejar que las percepciones limitadas nuestras y de lxs demás terminen definiéndonos"

--- Virginia Satir

08

ROMPIENDO Y REDEFINIENDO CREENCIAS

¿QUIÉN SOY? ¿QUIÉNES SOMOS? ¿REALMENTE LO LLEGAMOS A SABER COMPLETAMENTE EN ALGÚN MOMENTO? DICE ANDREW SCHNEIDER: "NO SOMOS LO QUE CREEMOS, SINO LO QUE QUEREMOS APRENDER".

Nos encanta esta cita porque pone más luz en nuestra verdad en lo que está por llegar que en lo que hemos sido. Y en el fondo, mucho de lo que hemos sido ha venido condicionado por nuestras inquietudes que nos han traído a experiencias, formas de vida, hábitos. Ok, no somos todo lo que creemos que somos, entonces ¿por qué continuamente emitimos juicios y ponemos etiquetas hablando de lo que somos o son lxs demás, de lo que podemos/pueden o no podemos/ pueden? Las etiquetas o las creencias son palabras concretas que tienen la utilidad de definir mapas que nos permiten situarnos. Establecen coordenadas, pero no tienen la verdad absoluta ni pueden determinar algo tan profundo y misterioso como nuestra esencia que, al mismo tiempo, está en constante evolución. Nos pueden servir como guía para ubicarnos mientras no limiten nuestro accionar. En el momento en que lo hacen y condicionan negativamente el desarrollo de nuestro potencial, vale la pena romper la creencia, ir más allá del mapa establecido y visitar el territorio. Actuando con rigurosidad, tendríamos que estar hablando de comportamientos o de formas de sentir. Hablar en el plano del hacer o del sentir y no del ser.

PORQUE, ¿QUIÉN CONOCE NUESTROS LÍMITES? ¿CUÁNTAS CREENCIAS Y ETIQUETAS HEMOS REDEFINIDO A LO LARGO DE NUESTRO RECORRIDO? CUANDO DIGO DE FORMA TAXATIVA "YO SOY ..." O "TÚ ERES ..." ESTOY CONDICIONANDO NO SÓLO MI MARGEN DE ACCIÓN PRESENTE, TAMBIÉN EL FUTURO. EL LÍMITE PONE UNA BARRERA MENTAL (RELATO) EN FORMA DE PROFECÍA AUTOCUMPLIDA QUE CON MI ACCIÓN ACABO CORROBORANDO.

Por tanto, una de las primeras claves liberadoras de potencial a la hora de acompañar es romper y redefinir creencias. Hablamos de redefinir porque, como decíamos, las creencias nos ayudan a tener una referencia dónde sostenernos, sin ellas difícilmente podríamos caminar en el vacío.

¿CÓMO SE HACE PARA ROMPER O REDEFINIRLAS?

01.

PRIMERO DE TODO, SER CONSCIENTES QUE NO SON LA VERDAD Y SE PUEDEN ROMPER O CAMBIAR ES UN PRIMER PASO. LAS CREENCIAS SON UN RELATO FICTICIO, BASADO EN UNA PARTE REAL, QUE NOS AYUDA A COMPRENDERNOS. HASTA QUE NO ES ASÍ.

02.

UNA PREGUNTA PARA REFUTAR Y ENCONTRAR LAS GRIETAS A LA AFIRMACIÓN TAJANTE: ¿SIEMPRE LO ERES? ¿EN QUÉ SITUACIONES HAS ACTUADO DIFERENTE? ¿CÓMO TE HA IDO?

N3

PUEDE SERVIR TAMBIÉN ESCARBAR Y CONTRASTAR SITUACIONES Y REALIDADES, TAMBIÉN EN OTROS ÁMBITOS DE NUESTRA VIDA. PARA DESPUÉS TRAERLO AL ÁMBITO QUE NOS OCUPA: ¿QUÉ PASARÍA SI EN ESTA SITUACIÓN APARECIERAS COMO EN ESTA OTRA QUE COMENTÁBAMOS?

04.

DISTINCIÓN: ESENCIA Y COMPORTAMIENTO. UNA COSA ES QUE YO TENGA UN HÁBITO MUY ENTRENADO Y UN AUTOCONCEPTO QUE FAVOREZCAN QUE TENGA INTEGRADO UN MODO DE ACTUAR Y OTRO ES QUE YO SEA REALMENTE ASÍ.

05

¿QUÉ TE GUSTARÍA ENTRENAR? ¿QUÉ HÁBITO NUEVO?



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR COMUNICACIÓN: SABER OBSERVAR, ESCUCHAR Y DAR FEEDBACK

Tener presente nuestro propósito a lo largo del camino, reconectar con nuestro para qué nos permite recuperar el norte cuando lo perdemos. Tener clara nuestra misión, el sentido de lo que hacemos (aprender, acompañar...) permite reafirmar nuestro paso: ¿Por y para qué estoy aquí? ¿Para qué camino? Así como para nosotrxs, como sherpas, nos ayuda recordárnoslo, también durante el trayecto seguramente te vendrá bien y hasta será necesario que refresques a cada una de las personas integrantes de la expedición este propósito, para volver a su fuente de motivación o para responsabilizarse de paso y recorrido.

ALGUNAS CLAVES COMUNICATIVAS QUE NOS AYUDARÁN EN EL CAMINO

O1. ESCUCHAR ACTIVAMENTE. Potenciar una escucha con ojos, oídos y corazón. Quiere decir que captamos toda la realidad de la persona que acompañamos (físicamente, emocionalmente, energéticamente). Utilizamos la observación atenta, la escucha y la resonancia intuitiva para darnos cuenta y conectarnos con el/la otrx.

02. ACOMPASAR. Respetar los tempos y las modalidades de aprendizaje es fundamental. Muchas veces por la prisa de querer llegar nos quedamos solxs y nos perdemos también la diversidad en el aprendizaje: cada persona

es un mundo que merece un acercamiento particular, cuidando de no hacer juicios ni recomendaciones.

03. HACER RAPPORT. Sintonizar, reforzar y crear una conexión de empatía con la otra persona, para que se comunique con menos resistencia. Adaptarnos a su ritmo tanto gestualmente (captando su lenguaje no verbal -postura- y replicándolo de modo parecido), oralmente (adaptando el tono de voz, la respiración y el ritmo del habla al de la otra persona) y, sobre todo, emocionalmente (reflejando su estado emocional para empatizar).



12

Crear un contexto potenciador de aprendizaje será una de las claves que nos facilitarán todo el proceso. Para ello generar un canal apreciativo de comunicación intrapersonal e interpersonal permite que crezca la autoestima, que se desarrollen herramientas y que crezca la motivación. Cuando nos sentimos valoradxs y valoramos (celebramos) lo que sí sabemos o vamos consiguiendo avanzamos por la incertidumbre del camino con más confianza, más entusiasmo, siendo más consciente de los recursos que tenemos disponibles y con más curiosidad para seguir aprendiendo(nos).

04. DAR FEEDBACKS DE CALIDAD. Es una herramienta muy efectiva y posibilitadora cuando lo hacemos en estos términos... I. Con el objetivo de reforzar, mejorar o corregir algún comportamiento, pero nunca crear culpa, ni debe ser una crítica negativa, ni una reprimenda. II. Debe tender a fortalecer los vínculos y aumentar la autoestima del otro y nunca a satisfacer el ego de quien lo realiza. II. Es recomendable, empezar siempre con el refuerzo positivo y la valoración apreciativa para continuar después con la parte a mejorar o la petición. Así aseguramos más apertura y menos tensión en la comunicación. IV. Con la intención generar una emocionalidad que sea funcional para emprender acciones que optimicen el desempeño de la persona. V. Saber elegir el momento y contexto oportuno. VI. Asegurar la comprensión a través de parafraseo (si he entendido bien... con esto quieres decir...). VII. Contextualizarlo en el marco de las tareas compartidas y los objetivos consensuados. Así como sustentarlo por hechos observables. Cuando más ejemplos pongamos o más podamos señalar el efecto que produce el comportamiento que se pretende mejorar más claro será. VIII. Enfocado a las conductas o comportamientos y no a la identidad o a las características particulares de la persona. IX. Debe plantear un razonamiento abierto que dé cuenta de por qué se arriba a esa opinión y debe brindar el espacio para su discusión, posibilitar un espacio flexible y reflexivo de escucha y de comprensión de los distintos puntos de vista. X. Cuando más enfocado al futuro, y no al pasado, mejor. Explicitando, en este caso, los resultados que se pretenden alcanzar y a través del pedido de conductas específicas. XI. El feedback debe finalizar con el compromiso, de todas las partes, acerca de las acciones a emprender.



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR

LA MAYÉUTICA DE LAS PREGUNTAS GENERADORAS

Capítulo aparte en la comunicación merecen las preguntas generadoras. Son una de las herramientas principales dentro de la metodología del Coaching. En el libro "The question behind the question", John Miller nos invita a reflexionar sobre como la calidad de las preguntas que nos hacemos, determina la calidad de nuestros pensamientos y en consecuencia, la calidad de nuestras vidas.

Miller sugiere hacer preguntas con tres elementos:

01. EMPEZAR LA PREGUNTA CON: QUÉ O CÓMO, EN VEZ DE QUIÉN, POR QUÉ, O CUÁNDO. ABIERTAS Y NO CERRADAS.

_

02. INCLUIR EL "YO" EN VEZ DE: TÚ, NOSOTRXS, O ELLXS APELAN A LA PROPIA RESPONSABILIDAD Y LIDERAZGO, DEPENDE DE MÍ Y SOY CAPAZ.

O3. ENFOCARSE EN UNA ACCIÓN ORIENTADAS AL FUTURO, A LA META, A LA ACCIÓN, MOTIVADORAS, GENERADORAS DE POSIBILIDAD.

El coaching trabaja a partir de preguntas generadoras, retomando el arte de la mayéutica socrática (de dar a luz), des del convencimiento que desde el permiso y el tiempo por preguntarnos podemos encontrar mucha más luz en la parte latente (no visible) del iceberg de las personas a quien acompañamos. Nuestra tarea como sherpas, en el desempeño de hacer florecer el potencial y la mejor versión de cada uno de los miembros de la expedición, será hacer emerger -sacar a la luz- sus talentos e inquietudes. También entender que lo que se dice o expresa no coincide quizás con lo que realmente quiere. O, simplemente, que hay una búsqueda más profunda que la aparente.

En este sentido, además de la observación, la escucha activa, el rapport y el feedback que mencionábamos anteriormente, las preguntas poderosas pueden ser grandes aliadas. Sobre todo, si no son intrusivas y son respetuosas, permiten un espacio reflexivo y de valoración a quien acompañamos.

Reconociendo no sólo su capacidad y sus recursos, sino el liderazgo de su propio proceso. Por otro lado, hay herramientas complementarias como las **Cartas Point of You**, que habéis visto en nuestros talleres, o el **Visual Thinking** que facilitan el hacer salir lo latente o a orientar, porque trabajan a través de la proyección y la concreción desde un acercamiento más intuitivo que puede dar mucha luz si afinamos en las preguntas.



HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR

15

LA MIRADA Y EL PLAN DE ACCIÓN

14

El cambio es inevitable (sobreviene queramos o no), pero la transformación es opcional. Y sin acción consciente difícilmente habrá transformación real.

El Coaching es una metodología útil y efectiva, porque concentra su atención en la acción. En una acción, como decíamos, consciente (consistente, continuada y revisada) que nos permita avanzar del estado actual al deseado.

Consciente porque no se trata ni de actuar por actuar (sin sentido), hay un propósito claro de fondo, unos objetivos definidos. Ni tampoco de pretender falsear la realidad o la complejidad de los procesos. Por todo ello, el sherpa-coach fija su atención en el camino (en el entramado del proceso) y en la accesibilidad de esas pistas nuevas, para que esas rutas nuevas no sean hostiles e inhóspitas para la expedición a quien acompañamos.

Para alcanzar la cima necesitamos un plan de acción (de entrenamiento) realizable y motivador.

¿Cómo trabajaremos este plan de desarrollo? Con microobjetivos: pequeñas acciones, (¡cuanto más pequeñas y fáciles mejor!), concretas, medibles, asequibles, ecológicas. Para seguir avanzando, respirando con tranquilidad, desde un compromiso real, en un hacer pequeño y diario, lento y seguro. No por correr mucho avanzamos más. Y menos cuando estamos en territorio desconocido.

Lejos, muy lejos, las grandilocuencias, los vértigos y las grandes velocidades de la exigencia. El peligro de cuando nos relacionamos con la versión ficticia de quiénes deberíamos ser, donde no actuamos cuidando nuestra realidad (no actualizamos energía y motivación) y acabamos perdiéndonos en el intento o despeñándonos en algún precipicio de precipitación y ansiedad, con objetivos demasiado grandes que no nos pertenecen.

Como sherpas tendremos en cuenta 3 miradas en relación a los objetivos y al paso de las personas a quien acompañamos a una nueva cumbre:

O1. LA LEJANA (LA MOTIVACIÓN): EL SUEÑO, LA CIMA. PERO TAMBIÉN EL PROPÓSITO DE FONDO (IMPORTANTE RECORDARLO PORQUE A VECES EN LA OBSESIÓN DEL OBJETIVO LO PERDEMOS DE VISTA Y NOS AYUDA A ACTUALIZAR).

02. MEDIO PLAZO (LA ASIMILACIÓN): LAS DIFERENTES METAS, CAMPOS BASE POR LOS QUE PASAREMOS, ANTES DE LLEGAR A LA CUMBRE.

03. LA INMEDIATA (LA ACCIÓN): EL MICROOBJETIVO, LA PEQUEÑA ACCIÓN DIARIA.

LA CUERDA. COMPETENCIAS PARA ACOMPAÑAR LA EXPEDICIÓN

ACOMPAÑAR A CAMINAR POR ESTOS SENDEROS LLENOS DE RETOS, COMO COMENTÁBAMOS ANTERIORMENTE, NO ES UNA MISIÓN SENCILLA. ENCORDARNOS, SENTIR QUE ESTAMOS SOSTENIDXS EN UNA MISMA CUERDA QUE NOS UNE, NOS PUEDE AYUDAR SOBRE TODO EN MOMENTOS DE DIFICULTAD.

A CONTINUACIÓN, TE DETALLAMOS ALGUNAS COMPETENCIAS O HABILIDADES QUE, SEGURO UTILIZAS EN TU DÍA A DÍA DE SHERPA, CREEMOS IMPORTANTES PARA SOSTENER LA EXPEDICIÓN. TOMAR CONCIENCIA DE SU FUNCIÓN Y UTILIDAD NOS PUEDE SERVIR PARA COMPRENDER CÓMO REFORZAR AQUELLOS ASPECTOS QUE CONSIDERAMOS MÁS **IMPORTANTES.**



FLEXIBILIDAD Y GESTIÓN DEL TIEMPO

HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR

La capacidad de adaptarte a las diferentes variables que pueden aparecer a lo largo de la ruta es fundamental en cualquier proceso de acompañamiento, pero en este caso dado el perfil de la expedición y las circunstancias que se pueden presentar con mayor motivo.

LA CUERDA. COMPETENCIAS PARA ACOMPAÑAR LA EXPEDICIÓN

Nos encontramos con jóvenes que tienen peculiaridades, hábitos, creencias y motivaciones diferentes, como cualquier persona. Y que están en momento de incertidumbre y vulnerabilidad, por la edad, contexto, situación familiar o personal. Por tanto, tenemos que viajar a su mundo específico, adaptarnos a su universo personal, de comprensión, de reflexión y de acción a la hora de dinamizar los objetivos y conversar con ellxs.

Por otra parte, otro aspecto a tener en cuenta es atender el momento y la realidad del grupo. Es muy diferente acompañar un grupo que, por su proceso, ya tiene conciencia de grupo que hacerlo con otro donde todavía no esté presente. Con las cosas buenas y no tan buenas que tienen ambas realidades. Por un lado, tienen más confianza, compromiso grupal y hábitos más asentados y es más fácil trabajar algunos aspectos, mientras que al mismo tiempo puede que haya roles preestablecidos o etiquetas con las que romper. Por otro lado, nos podemos encontrar con jóvenes que vienen por separado y que no conocen a otros compañerxs. Esto hace que cada ruta sea una historia diferente, incluso que cada tramo sea un capítulo aparte a considerar.

Por todo ello, la gestión del tiempo será fundamental en este sentido para ajustar los retos, dinámicas y objetivos que te propones trabajar con la

realidad que tienes y el tempo de aprendizaje del grupo. Priorizar los objetivos y adecuarlos a la realidad te ayudará a armonizar la distancia entre el tempo del proceso y el tiempo material.

18

HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR LA CUERDA. COMPETENCIAS PARA ACOMPAÑAR LA EXPEDICIÓN

PROXIMIDAD, EMPATÍA Y COMUNICACIÓN

La humildad y las ganas de aprender serán claves por tanto en este camino. Nos ayudarán a mostrarnos cercanxs, receptivxs, adaptándonos a circunstancias y variables, a hacerlos más partícipes del proceso de aprendizaje, de la expedición, de sus compromisos, del éxito o fracaso. Nosotros no somos lxs protagonistas, somos sherpas, acompañantes, y es importante tenerlo presente en todo momento. Saldremos por tanto del rol de maestrx y de alumnx, para formar parte de la expedición como aprendices de la vida. Evidentemente lxs guiarás y tendrás cuidado del grupo, pero no podrás ni andar por ellxs ni tomar las decisiones por ellxs. Lxs invitarás, de hecho, a ser cada vez más maestrxs y protagonistas de su vida para poder tomar decisiones que tienen que ver con su presente y futuro.

El esfuerzo que hagas por viajar a su mundo, a su lenguaje y comunicarte desde allí será la manera de garantizar que te entienden y lxs entiendes, que conectes y que puedes avanzar a su tempo y ritmo, sin tirar poco o demasiado de la cuerda, por encima o por debajo de la realidad del grupo. Adaptar tus expectativas a la realidad del grupo será una de las grandes danzas, clave en este sentido. Habrá escucha y empatía, tanto en lo que decimos, cómo lo decimos, desde donde lo decimos y en el lugar donde nos ponemos. Y al mismo tiempo también claridad, asertividad, pondremos límites y haremos acuerdos para responsabilizarlos y corresponsabilizarlos del proceso, del camino, de la expedición, del éxito para alcanzar la cima.

GESTIÓN EMOCIONAL

Las emociones son energía en movimiento (e-motion) circulando en nuestro interaccionar y también en nuestro organismo. En función de si las atendemos o no podemos gestionarlas de mejor o peor forma. Cuando las respiramos, escuchamos la información que nos transmiten y les damos una salida ecológica y saludable que nos aporta bienestar y nos permite fluir.

Aceptar y atender nuestro mundo emocional como sherpas facilitará muchísimo el poder acompañar a aceptar y atender el de cada una de las personas integrantes de la expedición.

Por otro lado, al ser referentes, el efecto espejo mimético o retroalimentador que generamos en lxs jóvenes funciona en ambas direcciones. Si estamos en conexión con nuestro sentir, escuchar, accionar será más fácil que también ocurra en su caso y fluya nuestro acompañar.

ZING

HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR LA CUERDA. COMPETENCIAS PARA ACOMPAÑAR LA EXPEDICIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El imprevisto es una variable fija en cualquier proceso de crecimiento personal, aún más cuando es en un contexto de grupo. Hay muchos ingredientes en juego y es evidente que en el camino vas encontrando diferentes situaciones problemáticas (de mayor o menor envergadura) que te ponen a prueba. Algunas externas al grupo: contextuales, médicas, casuísticas del espacio, del tema tecnológico, de la entidad, del día en concreto en que se realiza una determinada actividad. Otras serán relacionadas con el grupo: problemas personales, la puntualidad, no respetar a algún/a compañerx, no comprender las actividades, no querer participar, realización o no de tareas propuestas, llevar o no el material requerido, etc.

Por todo ello, a las competencias mencionadas, podríamos añadir la creatividad como una gran aliada para resolver problemas, y la asertividad y la negociación como más específicas a la hora de gestionar conflictos.

MOTIVACIÓN, COMPROMISO E INICIATIVA

Es imposible poder acompañarlxs si no viajamos a su mundo y tenemos presente nuestro propósito, y lo priorizamos por encima de todo: de planes preestablecidos, de egos o inseguridades que tengamos. Si quieres inspirar a lxs jóvenes a un camino de descubrimiento en todos los sentidos, antes será necesario que estés listo para hacerlo. Será la mejor manera de conectar con ellxs. Permitiéndote ser auténticx, imperfectx y comprometidx con tu causa. Descentrándonos podemos poner la causa, el propósito, el /la joven y su vocación, en el centro y acercarnos desde allí.

GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS EN ESTA EXPEDICIÓN, ES UN PLACER COMPARTIR TRAVESÍA CONTIGO. ¿NOS SIGUES ACOMPAÑANDO?

CAMPO 1

HERRAMIENTAS Para acompañar

CAMPO 2

HERRAMIENTAS
PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



CAMPO 3

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR





HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA LINTERNA. MIRAR HACIA DENTRO

¿Qué deseas hacer con tu vida? ¿Qué dirección quieres tomar? ¿Qué pasos vas a dar y cuándo vas a darlos? ¿Qué legado quieres dejar en el mundo?

Elegir qué camino tomar en la vida, sobre todo a nivel profesional, puede ser una decisión compleja... una de las decisiones más importantes de la vida de una persona porque va a marcar el camino que ésta va a seguir. Por tanto, es fundamental conocerte para tomar una decisión alineada con quien eres y lo que deseas hacer con tu vida.

"No nos toca a nosotros decidir qué tiempo vivir, sólo nos queda decidir qué hacer con el tiempo que se nos ha dado".

— J,R.R. Tolkien, El Señor de los Anillos.



ZING

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA LINTERNA. MIRAR HACIA DENTRO

22

Sin embargo, esta decisión se presenta en un momento de la vida en que la persona pasa de ser adolescente a joven adulta y, por lo general, no se tienen todos los elementos para tomar la mejor decisión. Sobre todo porque puede ser que el/la joven no conozca ni las opciones que tiene delante ni a sí mismx.

Las consecuencias de tomar una "decisión incorrecta" de vida y carrera pueden ser importantes: ¿cuánta gente realiza un trabajo que no le gusta durante muchos años de su vida sin atreverse a dar el cambio? Por lo que poner atención a este momento clave sobre decidir hacia dónde encaminar tu futuro profesional es de vital importancia. Por tanto, es necesario un acompañamiento que permita a lxs jóvenes actuar con libertad y consciencia acerca de la decisión que van a tomar, ya que les brindará una mayor seguridad de la misma. Y además, recordemos que vivimos en un mundo lleno de factores que tienden a alejar a la persona de su verdadero yo para cumplir expectativas familiares o sociales, siguiendo el ritmo que marca la sociedad.

Ante todo, como sherpas, es importante recordarles que existen diferentes opciones y formas para llegar a poner en marcha todo aquello que descubran a través de tu talento y profesión, y respetar el proceso de cada unx y cada situación en particular. Nada es definitivo. La vida es cambio y lo único que permanece siempre es el cambio. Por lo tanto enseñar a conectar con unx mismx es una herramienta que les será siempre útil en la vida cuando estén perdidxs y no sepan qué camino escoger de nuevo...

"La elección, y no la casualidad, determina tu destino"

—— Aristóteles

Por eso la propuesta que os hacemos en este camino viene a dar respuesta a esta toma de decisiones del/la joven en 2 sentidos:

01. AUTOCONOCIMIENTO: Facilitarle herramientas para que haga esta mirada hacia su interior y que desde allí consiga las respuestas que necesite para decidir.

02. ORIENTACIÓN VOCACIONAL: Dar a conocer las opciones que tiene delante para que pueda elegir a nivel de estudios y de salidas profesionales.



HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA LINTERNA. MIRAR HACIA DENTRO

Autodescubrirse es un proceso de introspección de coger la linterna y enfocar hacia dentro y descubrir al YO interno y escuchar lo que quiere, sueña, desea, anhela y que muchas veces fluye libremente cuando nadie lo está juzgando. Puede resultar difícil vernos a nosotrxs mismxs y aceptar lo que somos pero es esencial hacerlo porque nos ayudará a tomar las decisiones para vivir una vida con propósito, con sentido.

AUTOCONOCIMIENTO: ES EL GRADO DE CONOCIMIENTO CONSCIENTE QUE UNA PERSONA TIENE DE SÍ MISMA Y DE CÓMO ES SU INTERACCIÓN CON LAS DEMÁS.

Así que el camino de autoconocimiento que proponemos no sólo tiene que ver con decidir qué queremos hacer con nuestro futuro profesional/laboral, sino que además puede servir para conocernos en muchos sentidos y – entre otras cosas- indagar en:

SER TÚ MISMX / OMPER CREENCIAS / DESCUBRIR LOS VALORES PERSONALES / CONOCER POTENCIALIDADES Y LIMITACIONES / ACEPTARTE TAL Y COMO ERES / PONERTE EN VALOR SUPERAR LAS CRÍTICAS / TOMAR DECISIONES / APRENDER A DECIR NO / EMPODERARTE DAR SENTIDO A TU VIDA / BUSCAR TU PROPIA DEFINICIÓN DE FELICIDAD / DEFINIR QUÉ QUIERES EN TU FUTURO / MOTIVARTE Y PASAR A LA ACCIÓN

"De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismx"

---- William Shakespeare





HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA LINTERNA. MIRAR HACIA DENTRO

Al final lo que buscamos es que lxs jóvenes sean capaces de tomar decisiones, segurxs de sí mismxs, sabiendo lo que quieren y, en consecuencia, tener futuros profesionales proactivxs e innovadorxs, que se adapten a un futuro que promete ser aún más cambiante del que ya tenemos, y por encima de todo, que sean personas que tomen decisiones por elles mismas y sientan la convicción de poder apostar por la vida que quieren. Y para eso el autoconocimiento es la clave.

"LA ELECCIÓN DE UNA OCUPACIÓN PROFESIONAL NO DEBERÍA SER TRATADA COMO UN EVENTO AISLADO EN LA VIDA DE LA PERSONA PUES SE TRATA DE UN EVENTO CON GRANDES IMPLICACIONES EN SU VIDA FUTURA, SIENDO PRODUCTO DE LA HISTORIA INTERACTIVA DE LA MISMA (FUENTES, 2010).

Ojalá que algún día la orientación vocacional esté basada en el **desarrollo humano** y sea abordada como un **proceso continuo desde la infancia** y que se consolida en la madurez del/la joven que va a tomar la decisión. Así que, si tenéis la oportunidad de trabajar desde la infancia es lo más recomendable. Poder ir indagando y trabajando la orientación vocacional desde temprana edad es clave y lo más óptimo, ya que es cuando las personas comenzamos a moldear nuestra conducta y es ahí donde se pueden explorar con otra mirada su carácter, sus habilidades, sus gustos, intereses, pudiendo crear unos cimientos muy inspiradores para el desarrollo de la persona.





Por eso entendemos que un proceso completo de orientación vocacional no se puede quedar sólo en la meta, en donde tenemos que llegar, si antes no se ha explorado cómo es la persona (qué personalidad, intereses y talentos tiene), y a partir de aquí trazar un camino (un plan de acción) que la encamine a sus sueños:

MAPA DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL

OUÉN SOY

para llegar a sus sueños.

PERSONALIDAD **VALORES Y PRINCIPIOS** TALENTOS/SOFT SKILLS SISTEMA DE CREENCIAS **INTERESES**

PLAN DE ACCIÓN

¿QUÉ HACER? ¿POR QUÉ Y PARA QUÉ? ¿CÓMO Y CUÁNDO? ¿CUÁNTO Y DÓNDE? ¿CON QUIÉN?

METAS/SUEÑOS

ESTUDIOS PROFESIÓN **DESTINO** ESTILO DE VIDA PROYECTO DE VIDA

"UN VIAJE DE MIL MILLAS **COMIENZA CON UN PRIMER PASO"**

I AN-TSF



HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO EL MAPA. ¿QUIÉN SOY Y HACIA DONDE QUIERO IR? 27

Para poder trazar este mapa, te proponemos indagar en una pregunta clave:

¿Y TÚ, QUIÉN QUIERES SER DE MAYOR?

Ya que la respuesta nos dará el norte, el faro a seguir, la bandera que alcanzar. Llegar a responder esta pregunta muy a menudo no resulta una tarea fácil... Así que te proponemos un camino con diversas preguntas claves que te ayudaran a trabajar la orientación vocacional en clave de autoconocimiento.

Indagar en la primera etapa del camino, dando respuesta a la gran pregunta de: ¿QUÉN SOY?, te ayudará a encaminarte hacia la etapa final. ¿QUÉ HARÉ CON MI VIDA?

PERSONALIDAD. ¿CÓMO ERES?

VALORES. ¿QUÉ TE GUÍA EN LA VIDA?

TALENTOS/SOFT SKILLS. ¿QUÉ SE TE DA BIEN?

PRINCIPIOS. ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TI?

INTERESES Y AFICIONES. ¿QUÉ TE GUSTA HACER?

SUEÑOS. ¿HACÍA DONDE QUIERES IR?

MOTIVOS. ¿POR QUÉ QUIERES ESTUDIAR ESTO?

SENTIDO. ¿PARA QUÉ QUIERES ESTUDIAR ESTO?

ZING



"El secreto de la existencia no consiste solamente en vivir, sino en saber para qué se vive"

---- Fiódor Dostojevski

¡Pero ojo! Que te proponemos un matiz muy importante en el arte de hacer preguntas de autoconocimiento: la diferencia entre el "¿POR QUÉ?" y el "PARA QUÉ". Recuerda que "por" se utiliza para explicar la causa o motivo de algo; mientras que "para" suele referirse a la finalidad de una acción. Observa la diferencia entre estas dos preguntas: ¿Por qué me pasa a mí esto? Y ¿Para qué me pasa a mí esto?

EL "POR QUÉ" te sitúa en una especie de final justificado; lo que hagas o produzcas tendrá sentido siempre y cuando justifique ese por qué. La búsqueda, en este caso, es de ampliar el conocimiento a partir de la curiosidad, encontrar la CAUSA O MOTIVO que responde a la pregunta.

¿Por qué quieres estudiar Educación Social?

Porque vi una serie de TV en la que una educadora ayudaba a personas y me gustó lo que hacía en su día a día.

EL "PARA QUÉ" da sentido, propósito y dirección a tus pensamientos. Tiene un sentido mayor, resignificas cada experiencia en función del SENTIDO/FINALIDAD que tiene para ti, lo alineas con un PROPÓSITO mayor.

¿Para qué quieres estudiar Educación Social? Para transformar esta sociedad.

Es importante tener esto en cuenta ya que el lenguaje nos define y nos ayuda a construir la realidad. Lo que imaginamos y creemos se transforma en pensamientos, que puestos en acción, construyen lo que de verdad creamos para la vida en todos los aspectos.

Así que desde aquí te invitamos a centrarnos en el "para qué", utilizar por ejemplo la pregunta de "¿para qué quieres estudiar eso?", para orientar las respuestas del/la joven a sus horizontes de finalidad en la vida, sus propósitos y sus metas.

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LOS PRISMÁTICOS. LA DIFERENCIA ENTRE SER/TENER/HACER

"La felicidad está en lo que eres y se manifiesta en lo que haces y tienes"

— Enrique Agüero

Un alto en el camino que creemos resulta ser de vital importancia para trabajar el autoconocimiento de lxs jóvenes, y muy relacionado con el descubrimiento de su vocación, es la diferenciación entre SER-HACER-TENER. Te lo explicamos a través de dos paradigmas. El primero te resultará familiar porque es con el que convivimos, un clásico de nuestra sociedad de consumo occidental:

PARADIGMA: HACER+TENER = SER

Hacemos algo para tener algo que nos hará felices.

Ej: Trabajamos (hacer) para tener dinero (tener) para ser felices (ser)

Hay, sin embargo, un segundo modelo que es el que te proponemos que trabajes con tus jóvenes:

PARADIGMA: SER+HACER =TENER

Lo que tengas en la vida será el resultado de quien eres y de lo que haces.

Ej: Somos felices haciendo aquello que nos gusta y como consecuencia tenemos aquello que deseamos.

Desde este último paradigma te recomendamos invitarlos a que vivan la siguiente secuencia:

Trabaja tu **SER,** averigua quién eres y quién deseas seguir siendo en un futuro.

HAZ las cosas que deseas y/o aquellas que te acerquen a lo deseas tener.

Yel resultado de lo que eres y lo que haces, de lo que hayas sido y lo que hayas hecho es lo que recogerás, lo que TENDRÁS como consecuencia.



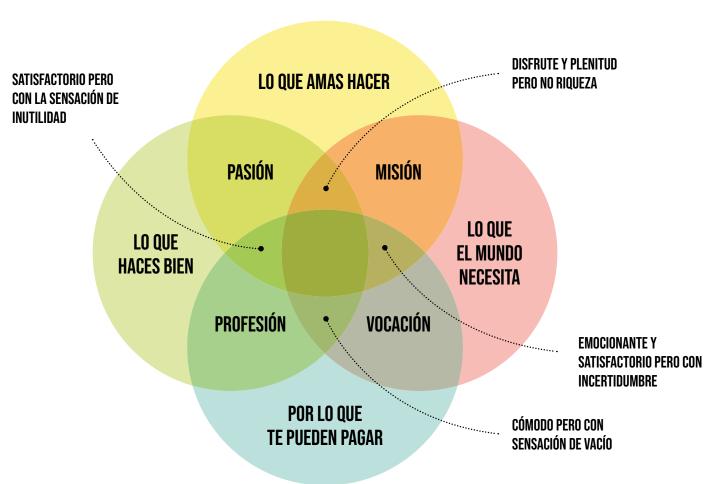


compartirte una que merece especial atención: ¡el lkigai!

Como puedes ir viendo ya, vamos explorando diferentes pistas, diferentes herramientas que te ayudarán a que puedas ir conectando con la vocación de lxs jóvenes... Pero nos gustaría

EL IKIGAI ES UN CONCEPTO JAPONÉS QUE SIGNIFICA "LA RAZÓN DE VIVIR", "LA RAZÓN DE SER"

Como a veces la palabra "vocación" les puede resultar abstracta y lejana, una buena manera de aproximarnos es descubriéndoles qué significa la palabra lkigai. Reflexionar con tus jóvenes sobre cuál es o cuál podría ser su razón para levantarse por las mañanas puede ser un gran primer paso y se acompaña de un trabajo de autodescubrimiento. Te dejamos aquí su esquema para que puedas trabajarlo:





HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA LINTERNA. MIRAR HACIA DENTRO

Los 4 pilares del lkigai nos darán muchas pistas para definir después opciones laborales y formativas, indagando en:

O1. LO QUE AMAS HACER / O2. LO QUE EL MUNDO NECESITA / O3. AQUELLO POR LO QUE TE PUEDEN PAGAR / O4. AQUELLO QUE SE TE DA BIEN HACER

Para poder reflexionar sobre 4 palabras muy relacionadas entre sí y que nos irán poniendo luz a la orientación vocacional:

01. PASIÓN= AFICIONES + TALENTOS / 02. PROFESIÓN= TALENTOS + DEMANDA DEL MERCADO 03. VOCACIÓN= DEMANDA DEL MERCADO + VALOR PERSONAL / 04. MISIÓN= AFICIÓN + VALOR

Además del Ikigai te compartimos 4 cuestionarios online que unen la parte de autoconocimiento con la de orientación profesional para que tengas un recurso más de indagación con ellxs (son clickables):

01. TEST INTERESES PROFESIONALES - BCN ACTIVA

Descubre con el Test de Intereses Profesionales las ocupaciones más afines a tus motivaciones.

02. CLOE – SERVICIO CATALÁN DE OCUPACIÓN

Herramienta para definir vuestro objetivo profesional.

03. CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO- GENERALITAT DE CATALUNYA (sólo en catalán).

Cuestionario que evaluará tu personalidad, tus intereses y capacidades con relación a los entornos profesionales.

04. EL GR - EDUCAWEB (sólo en catalán)

Cuestionario para acompañarte en el proceso de ir decidiendo tu proyecto profesional.

Te proponemos que les animes a entender la vocación a lxs jóvenes como si fueran las botas que nos ponemos cuando andamos el camino de la vida, aquello que siempre nos ha de recordar lo que somos y lo que queremos, y lo que hemos de tener presente para no perdernos, para sentirnos que andamos segurxs, protegidxs y con verdadero sentido por nuestro propio camino. Para que cuando caminen, paso a paso vayan dejando con sus botas **su huella en el camino**... Recuérdales a lxs jóvenes que esas huellas serán **su legado al mundo**. Un legado que puede sumar a que el mundo sea un lugar mejor.

EL BOTIQUÍN. AUTOCUIDADO DEL/LA SHERPA

"NO PODRÁS ENSEÑAR EL CAMINO QUE TU NO HAYAS ANDADO ANTES"

Este último mensaje antes de explicarte unas dinámicas concretas para realizar con tu grupo es ¡para TI! Igual que hicimos en la primera parte de la guía, queremos detenernos un momento para poner atención en ti. Si te crees la dicha que dice que no podrás dar nada a los otros que no te hayas dado a ti mismx, que no podrás cuidar si antes no te cuidas, que no podrás enseñar lo que antes no hayas podido aprender tu mismx, entonces recuerda siempre que, como buen sherpa que eres:

Así que te animamos a:

01. AUTODESCUBRIRTE.

Conócete a ti mismx antes de querer acompañar a otrxs a conocerse. Si te conoces será más fácil que no proyectes tus cosas/creencias en lxs jóvenes

02. EXPERIMENTAR.

Todo lo que te recomendamos pásalo por tu propia experiencia, y si te resuena y le encuentras sentido regálalo al mundo.

03. CUIDARTE.

Antes de dar revisa que tus fuentes de energía estén llenas y si no es así rellena la cantimplora, cárgate las pilas, para poder ofrecer tu mejor versión a tus jóvenes, seguro que se lo merecen.

Ah, y si cuando estés trabajando con tus jóvenes sientes que no avanzas, que no funciona, que no saldrá cómo esperabas... tómate una pausa y respira: casi todo vuelve a funcionar si reinicias, si lo desenchufas durante unos minutos... incluso tú.

LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

¡Ha llegado la hora de hacer un alto en el camino! Te proponemos hacer una parada para aterrizar todas las ideas y conceptos que hemos ido explicando y bajarlos a la realidad en forma de dinámicas concretas y de actividades creativas testadas como sherpas y que podrían ir bien para acompañar a lxs jóvenes:

01. LIDERAZGO PERSONAL - LA DANZA DEL CAMBIO / 02. TALENTOS PERSONALES: DETECCIÓN DE TALENTOS / 03. AUTOCONOCIMIENTO: EL ESCUDO DE ARMAS / 04. VISIÓN DE FUTURO: EL **COLLAGE DE LOS SUEÑOS**

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

01. LA DANZA DEL CAMBIO = LIDERAZGO PERSONAL

OBJETIVOS

- O Cultivar la flexibilidad y la creatividad.
- o Romper límites y creencias.
- O De manera lúdica y participativa, estimular la proactividad y el liderazgo personal para transformarse y afrontar retos.
- O Disfrutar de una actividad lúdica y divertida.

MATERIALES

- O Cámara/móvil para hacer la foto final
- o Propuesta de música: Change the world (Eric Clapton), Cambia todo cambia (Mercedes Sosa), Todo se transforma (Jorge Drexler)

La vida es cambio y movimiento. Hay cambios que elegimos, otros que nos llegan, otros que nos sorprenden. En función de cómo los afrontamos podemos ser y vivir mejor. Con esta actividad invitamos a nuestros jóvenes a danzar con la vida. Por eso ahora haremos "La danza del cambio":

1ER PASO: Buscar una pareja para bailar, nos ponemos por parejas y hacemos dos filas, nos ponemos de cara.

2º PASO: Observo con detenimiento mi pareja, sin hablar, para conocer con profundidad.

3ER PASO: Me doy la vuelta (180°) y hago 3 cambios físicos, que se puedan ver.

4º PASO: Cuando todxs están, nos giramos y tenemos que adivinar los cambios del otro.

5º PASO: Doy la vuelta y 7 cambios más, añado a los 3 anteriores.

6º PASO: Cuando todxs están, nos giramos y adivinamos qué cambios ha hecho el otro.

7º PASO: Doy la vuelta y, a los 10 hechos, añado10 cambios más.

8º PASO: Nos giramos cuando todxs están y adivinamos. 9º PASO: Doy la vuelta y me aplauden.

Al terminar reflexionar en grupo:

¿De qué nos damos cuenta? / ¿Cuándo cuesta más? / ¿Del 3 al 7 o del 7 al 10? / ¿Qué nos ha permitido superar dificultades? / ¿Qué estrategias hemos utilizado? / ¿Cuántas veces hemos roto la barrera mental de pensar que era imposible? / ¿Qué nos ha permitido hacer posible lo aparentemente imposible?



HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

DESCUBRIMIENTOS

Pequeñas pasos mejor que todo de golpe, romper vergüenzas del qué pensarán (nos limita la mirada o buscar aprobación de los otros), nos podemos ayudar e inspirar unos a otros y podemos ser inspiradores / as de cambios, podemos pedir ayuda... Para que aparezcan otras posibilidades o la creatividad antes es indispensable tener una actitud abierta, proactiva, en lugar de quejarnos sostener que no sabemos cómo lo haremos, pero vamos a intentarlo (ahí está la clave).

El cambio es inevitable, la transformación es opcional. La vida es cambio y no podemos controlar cuando pasa: venga de fuera o de dentro. Nosotros también vamos cambiando de gustos o de anhelos. Sí podemos decidir qué hacer con lo que pasa. Como queremos vivir la vida es lo que nos puede ayudar a ser más o menos felices y conseguir lo que queremos.



HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

02. DETECCIÓN DE TALENTOS = TALENTOS PERSONALES

OBJETIVOS

34

- o Entrar en contacto con el propio cuerpo y dejarse sentir.
- o Interaccionar con mis compañerxs sin las palabras.
- o Reconocer los talentos y cualidades de los demás, y saberlas concretar en una palabra.
- o Reconocer los propios talentos y darme cuenta de cómo valoro lo que me retornan.

MATERIALES

- Música suave de fondo
- Altavoces
- o Post-its (que se enganchen bien)
- Bolígrafos
- Listado talentos/competencias (si lo prefieres)

Empezamos caminando por la sala, en silencio y escuchando una música suave de fondo, y seguir las indicaciones que el/la sherpa dice (las propuestas se van haciendo sin que dejen de caminar y cuando se encuentren con un compañero hacen la propuesta que dice el/la sherpa:

- Caminar a diferentes ritmos (primer a paso normal, después muy despacio, muy rápido... hasta que poco a poco vayan encontrando su propio ritmo de caminar).
- Saludar entre ellos sin hablar ni tocarse: ¿cómo es sin decirse nada?
- Saludarse primero sólo con un dedo, después sólo con una mano, luego haciendo una caricia, y luego una palabra,... (todo esto lo vamos probando de hacer de diferentes maneras con cada compañerx que se vaya encontrando por la sala y sin palabras).
- Ahora cuando encontramos un compañerx le debemos tocar alguna parte que nos guste (puede ser una parte del cuerpo, de la ropa, su sonrisa, el color de los ojos, los dedos, la manera que tiene de caminar) en silencio
- Y poco a poco vamos entrando en el mundo de los talentos y cualidades ... le entregamos a cada uno unos cuantos post-its pequeños y bolígrafos y les pedimos que escriban dentro una calidad o talento que ven en el otro y le peguen a alguna parte del cuerpo ... así se irán pegando lxs unxs a otrxs ...
- Y al terminar comparten algo que valoren de ellxs mismxs, que se les dé bien (por parejas van cambiando).





El/la sherpa también puede ir poniendo post-its a lxs jóvenes con lo que haya visto (son anónimos) y sobre todo a aquellxs jóvenes que vea que no tienen tantos post-its pegados.

Al terminar cada joven se recoge todos los post-its que tenga, los lee y comparte en una rueda:

¿Cómo se han sentido? / ¿Qué les ha sorprendido? / ¿Qué les ha costado más? / ¿Qué virtudes le han devuelto?



ZING

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

03. EL ESCUDO DE ARMAS = AUTOCONOCIMIENTO

OBJETIVOS

- Trabajar las características personales (talentos, sueños, expectativas, competencias,...) de una manera simbólica y creativa
- o Ampliar el conocimiento que cada uno tiene de sí mismo, definiendo su propio autoconcepto.
- O Dar la posibilidad de reconocer y redescubrir sus potencialidades.
- Mostrar y compartir en grupo aspectos personales.

MATERIALES

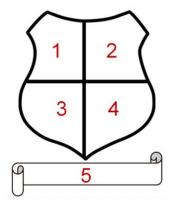
- O Una hoja con el dibujo del escudo (mejor en grande, din A3)
- O Bolígrafos, rotuladores, colores,...

1º PARTE: ELABORACIÓN DEL PROPIO ESCUDO DE ARMAS

Para empezar damos una breve explicación al grupo sobre los Escudos de Armas:

Son representaciones gráficas que contienen los lemas que identifican simbólicamente una nación, una ciudad o un linaje. Estos lemas son las características principales del pueblo y los ejes rectores de las conductas de sus habitantes, y pasan de generación en generación para fidelizar la esencia de aquel pueblo, familia, Por lo tanto, las representaciones gráficas en los escudos demuestran y resaltan las características positivas (ejemplo: Juego de Tronos, para viajar a su universo). Una vez situados, se les reparte el dibujo y se les pide que en cada cuadrante escriban las siguientes cosas *:

- **01.** SUS CUALIDADES, COMPETENCIAS, TALENTOS, DONES ...
- **02.** LAS CUALIDADES QUE LES DEVUELVE SU ENTORNO*
- **03**. AFICIONES HOBBIES, COSAS QUE LES GUSTA HACER.
- **04.** SUEÑOS Y PROFESIONES FUTURAS QUE IMAGINAN, SUEÑAN.
- 05. SU LEMA DE VIDA.



^{*}Puedes proponer nuevas cosas cada cuadrante dependiendo de lo que te interese conocer de cada joven.

^{**} Por el punto 2 les pedimos que durante la semana pregunten a unas 5-6 personas (cuantas más mejor) de su entorno y de diferentes ámbitos (familia, amigos, maestrxs... personas de referencia para ellxs) cuáles sus cualidades y que las escriban aquí. (A veces el entorno les devuelve cosas en negativo: ¡dejar muy claro que pidan por las buenas!). Les recomendamos también que lo hagan de tú a tú, no ante grupos porque suelen reírse de ellxs).

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

38

2ª PARTE: PUESTA EN COMÚN

La idea es que cada joven tenga un espacio protegido para exponer todo su Escudo, cuadrante por cuadrante, al resto de compañerxs. Si puede ser en una modalidad de grupo reducido mejor. El/la sherpa les irá haciendo preguntas para indagar más sobre sus intereses y para promover que reflexionen, del tipo:

¿Qué te ha sorprendido de lo que te han dicho? / ¿Encuentras coincidencias entre las cualidades que te ves y las que te ha devuelto el entorno? / ¿Algunos de estos hobbies podrían convertirse en ocupaciones? ¿Qué te gustaría? / ¿Qué pasa cuando algo nos gusta?

Hacemos reflexionar sobre como los talentos los desarrollamos a través del entrenamiento y repetición, y esto es consecuencia de la motivación. El resto de compañerxs también pueden dar feedback para ir interviniendo y preguntando/aportando lo que sientan.

*Una variante de la dinámica, y si se hace alguna vez de manera más artística sería que en lugar de palabras hagan dibujos que representen lo que quieren decir, pero en este caso tiene más sentido que lo trabajen a fondo y expliquen lo más detallado posible lo que pedimos. Podemos si queremos pedir que hagan las dos cosas (dibujo y escrito).



OBJETIVOSReflexionar sobre futuro.

• Reflexionar sobre los sueños y proyectos de futuro.

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS

- Tomar conciencia de lo que para cada unx es importante.
- Estimular la expresión artística y plástica y potenciar la creatividad

04. EL COLLAGE DE LOS SUEÑOS = VISIÓN DE FUTURO

MATERIALES

o Tijeras

- o Revistas, periódicos,... para recortar
- o Pegamento
- O Rotuladores, colores, ceras ...
- o Un DINA3 x joven
- o Fotos personales (si quieren)
- o Música inspiradora de fondo

ESTA ACTIVIDAD INVITA A SOÑAR CON MAYÚSCULAS, ¡SÍ!

Repartimos a cada joven una cartulina DIN-A3 (de color o blanca) y pedimos que a través de imágenes que encuentren en las revistas, o de palabras que escriban, frases ... respondan a las siguientes preguntas:

¿Qué quieren conseguir en las diversas áreas de su vida (laboral, pareja, familia, amistades, desarrollo personal, salud,...? / ¿Qué sueños tienen? / ¿De qué quieren que esté llena su vida (valores, reflexiones, ...) ? / A nivel de vocación, ¿qué imágenes quieren poner en el collage que les resuenen?

Podemos situarlos que el escenario de futuro sea de 5-7 años (cómo se imaginan en 5 años) para no ir demasiado lejos... La idea es que recorten imágenes en revistas y vayan componiendo su propio Collage de los Sueños... Se puede trabajar una parte en el aula y otra para que lo terminen en casa y así puedan seguir buscando/imprimiendo las imágenes que necesiten.





El hecho de poner toda la intención, el entusiasmo y poner todo el esfuerzo en identificar las áreas de crecimiento que desean, es por sí mismo un compromiso para querer hacerlos realidad. Cuando todxs lo tengan acabado, la invitación es que lo compartan al grupo haciendo una presentación respondiendo a varias preguntas que podemos irles haciendo:

¿De qué te das cuenta? / ¿Cómo se han sentido al hacerlo? /¿Qué sienten al ver el resultado final? / ¿Echan en falta algo?

Y el resto de compañerxs se les invita a que les den su feedback y compartan lo que les ha trasmitido la exposición del compañerx.





HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO LA MOCHILA. PROPUESTAS DE DINÁMICAS



Ojalá que estas propuestas te resulten útiles y puedas adaptarlas, con los cambios que consideres, en tu camino de sherpa con lxs jóvenes. Y recuerda siempre esta frase:

"Es bueno tener una meta, pero al final lo que cuenta es el viaje en sí"

—— Úrsula. K.LeGuin

Así que disfruta del camino y de las oportunidades que éste da para conocerte mejor, conocer a lxs integrantes de tu expedición y acompañarlxs hasta llegar a su cima, a su para qué.







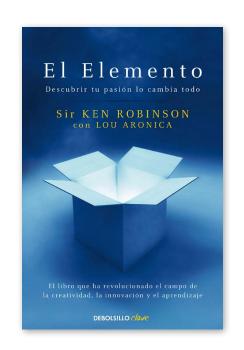
HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO GUIA DE SUPERVIVENCIA. RECURSOS PARA SEGUIR EXPLORANDO

Y SI EN ALGÚN MOMENTO TE SIENTES PERDIDO O SIN HERRAMIENTAS, AQUÍ COMPARTIMOS ALGUNOS RECURSOS MÁS QUE PUEDEN AYUDARTE PARA SEGUIR EXPLORANDO CON TUS JÓVENES LA VOCACIÓN:

MÁS PROVISIONES PARA EL CAMINO. RECURSOS PARA SEGUIR EXPLORANDO LIBROS EN CLAVE DE VOCACIÓN

EL ELEMENTO. KEN ROBINSON

Te recomendamos en especial este libro, ya que nos anima a descubrir nuestro "Elemento", a recuperar las capacidades sorprendentes que tenemos en nuestro interior como primer paso hacia una vida llena de pasión y sentido. El Elemento es el punto de encuentro entre las aptitudes naturales y las inclinaciones. Cuando una persona ha encontrado su "Elemento" hace lo que le gusta se siente realmente ella misma: el tiempo transcurre de manera diferente, se siente más viva, más centrada y llena de vida que en cualquier otro momento. Consideramos que este libro sintetiza muy bien lo que os hemos ido explicando: acompañamos al/la joven a que encuentre oportunidades que le permitan explorar sus aptitudes e inclinaciones personales en diversos campos para que puedan estudiar o realizar lo que les acerque a su vocación. Y es que, como dice el subtítulo del libro, "descubrir tu pasión lo cambia todo".



42

HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO MÁS PROVISIONES PARA EL CAMINO. RECURSOS PARA SEGUIR EXPLORANDO

LIBROS EN CLAVE VOCACIÓN (CLICKABLE)



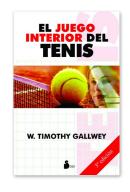


ARTÍCULOS (CLICKABLE)

¿QUÉ QUIERES SER DE MEJOR? RISTO MEJIDE

Y TÚ, ¿QUÉ QUIERES SER DE MAYOR?, JORDI MUÑOZ

LIBROS EN CLAVE COACHING. (CLICKABLE)





PELÍCULAS EN CLAVE VOCACIONAL

EN BUSCA DE LA FELICIDAD / EL GUERRERO PACÍFICO / EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS STEVE JOBS / VAIANA / EL INDOMABLE WILL HUNTING BILLY ELLIOT - QUIERO SER COMO BECKHAM

OTROS CONTENIDOS (CLICKABLES)

CUENTO. EL ELEFANTE ENCADENADO
VÍDEO. ¿TE ATREVES A SOÑAR?

DIARIO. "DENTRO DE TI ESTÁN TODAS
LAS RESPUESTAS", LA CONTRA DE LA
VANGUARDIA A JOHN WITHMORE.

VIDEO. ACTOR DUSTIN HOFFMAN: PARA QUÉ LO HACEMOS?

VIDEO. NÚRIA CHIVA-ZINGPROGRAMME: CONTAGIA TU SUEÑO



CAMPO 1

HERRAMIENTAS Para acompañar

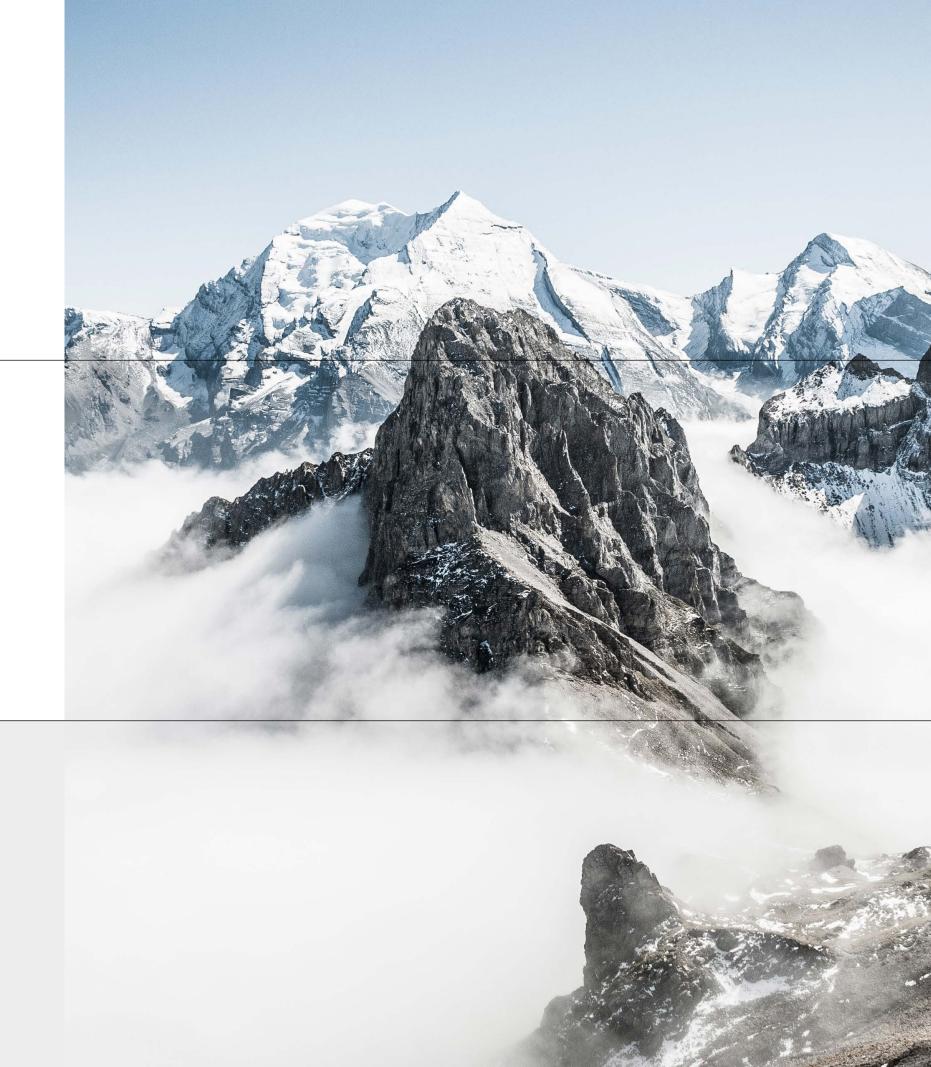
CAMPO 2

HERRAMIENTAS
PARA EL AUTOCONOCIMIENTO



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR





HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR LA AVENTURA DE CONSTRUIR EL PROYECTO DE VIDA Y PROFESIONAL.

ROTAS LAS CREENCIAS LIMITANTES, AFRONTADOS LOS CONDICIONANTES, CON LA MOCHILA DEL AUTOCONOCIMIENTO LLENA Y ACOMPAÑADXS DE LXS SHERPAS, LXS JÓVENES EMPIEZAN LA AVENTURA DE CONSTRUIR SU PROYECTO DE VIDA Y PROFESIONAL.

Se trata de un proceso emocionante, de descubrimiento, que debe estar infusionado de ilusión, pero también puede resultar complejo, en un contexto de cambio personal, de transición, en un territorio incierto y en constante evolución, a causa de:

- o Su propia **etapa vital**, un proceso personal madurativo de transición de la niñez hacia la adultez, de asunción de autonomía y construcción de la propia identidad, en el que se producen una serie de cambios físicos y psicológicos, sociales ...
- La amplia oferta educativa postobligatoria, que se diversifica y se actualiza de forma permanente.
 Surgen nuevas titulaciones, se incorporan pruebas o requerimientos de acceso, ...
- o El **mercado de trabajo** es cambiante e incierto. Se identifican nuevos sectores emergentes, nuevas profesiones, etc.; se requieren nuevas competencias, en un mercado global impactado por la tecnología, etc.

Y EN ESTE SENTIDO, EL ACOMPAÑAMIENTO, VUESTRO ACOMPAÑAMIENTO, SE CONVIERTE EN UN ELEMENTO ESENCIAL, QUE DEBE APORTAR SERENIDAD, UNA VISIÓN AMPLIA DE LAS OPORTUNIDADES QUE TIENEN A SU ALCANCE Y CONTRIBUIR AL EMPODERAMIENTO DE LXS JÓVENES EN SU TOMA DE DECISIONES. PARA PREPARAR EL ACOMPAÑAMIENTO, EN ESTE VIAJE, DEBERÉIS CONOCER E INVESTIGAR DE CERCA TODOS LOS ITINERARIOS.



EL ENGRANAJE QUE IMPULSA EL PROCESO DE DECISIÓN

El autoconocimiento es el punto de partida de la elección. Como decíamos, hacer esa mirada hacia el interior, conocerse a unx mismx e identificar qué habilidades, personalidad, valores e intereses, ... tiene, permitirá fundamentar la elección de su proyecto de futuro. Le permitirá conseguir las respuestas que necesita para decidir.

A partir de aquí, una buena elección también requiere una exploración a fondo de la **oferta formativa** que existe. Descubrir qué itinerarios ofrece el sistema educativo le permitirá planificar su decisión, valorar las diferentes opciones y proyectar sus objetivos formativos y profesionales.

Y, finalmente, la tercera e imprescindible pieza del engranaje es el descubrimiento del **mercado de trabajo.** Es importante conocer los diferentes sectores de actividad y el mundo de las profesiones -aquellas que existen actualmente pero también las que dejarán de hacerlo o las que podrán emerger en el futuro-, qué tareas realizan, qué competencias requieren, ...





46

La elección de un itinerario formativo no es un proceso que se realice únicamente en las etapas de transición predefinidas por el sistema educativo, como la transición al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria o una vez finalizado un Ciclo Formativo de Grado Medio o un bachillerato. Lxs jóvenes deberán tomar decisiones respecto a su formación y carrera profesional en muchos momentos de su vida y en muchos ámbitos diferentes.

Y es, en este sentido, que hablamos de la construcción del proyecto de vida y profesional, como proceso continuo que se va definiendo a través del conjunto de transiciones y decisiones formativas, personales y profesionales de la vida, itinerarios formativos y profesionales que la persona toma a lo largo de la vida.

Los ámbitos personal y profesional de la vida de una persona no deberían considerarse como dos territorios aislados. El uno sin el otro no tendría sentido. Se nutren constantemente de experiencias y aprendizajes. Y es desde esta misma perspectiva, que hay que entender la construcción del proyecto de vida y profesional que afronta la persona, como un proyecto integral que evoluciona en el viaje que emprende y en el que entrarán en juego los aspectos personales, los aspectos vinculados a la oferta formativa y las salidas profesionales que explore. Así, por ejemplo, la identificación de sus habilidades en el ámbito personal puede contribuir a priorizar diferentes itinerarios formativos o bien el conocimiento de las tareas o competencias vinculadas a un ámbito profesional pueden ayudar a lxs jóvenes a poner en valor aspectos personales en el marco de su proceso de elección.



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR ¿POR QUÉ UN "PROYECTO"?

01. LA OFERTA EDUCATIVA

En la actualidad, la información sobre la oferta formativa es accesible, pero hay que tener en cuenta que disponer de mucha información no significa estar bien orientadx. Es necesario que la persona busque la información, consultando diferentes fuentes, pero que después la contraste con su sherpa, con la familia, etc.

Hay que tener en cuenta que el propio proceso de búsqueda de información es por sí mismo generador de aprendizaje. Además, durante el proceso, lxs jóvenes ya van tomando decisiones a propósito de la elección que harán. Es imprescindible huir de la improvisación y reservar tiempo para realizar esta exploración.

En la exploración, hay que estudiar a fondo todas las rutas. Es importante tener en cuenta todas las posibilidades que ofrece el sistema educativo, conocer todas las opciones y descubrir que puede haber diferentes itinerarios académicos para desarrollar una misma profesión.

También hay que conocer las oportunidades de aprendizaje que ofrece la educación no reglada, como los cursos de formación ocupacional o los programas de Formación Profesional Básica. Fomentar este conocimiento activo de las diferentes opciones formativas es clave para una buena toma de decisiones.

Como sherpas deberéis insistir a lxs jóvenes que consulten en profundidad el plan de estudios, y comparen el mismo estudio ofertado por diferentes centros, el detalle de las asignaturas que harán, como serán las clases, como será la evaluación (anual, semestral ...), donde harán las prácticas, el porcentaje de inserción laboral, donde y qué tipo de trabajo encuentran lxs estudiantes cuando finalizan....

También es importante profundizar en el conocimiento de los centros educativos, mediante la consulta a las páginas web, la asistencia a las sesiones informativas y/o jornadas de puertas abiertas.



50

02. EL MERCADO DE TRABAJO

La **proyección personal en el mercado de trabajo** es un ejercicio interesante que es necesario que lxs jóvenes realicen. ¿Se han imaginado de qué quieren trabajar en un futuro? (Y si no lo han hecho, ahora es el momento). ¿En cuál o cuáles profesiones? ¿Cómo han descubierto estas profesiones?

Es importante fomentar la **exploración del mundo de las profesiones**. ¿Qué hacen aquellxs profesionales por los que sienten más interés? ¿Cómo hacen su trabajo? ¿En qué entorno lo llevan a cabo? ¿Cambia el trabajo en función del contexto en el que la realizan? ¿Están contratadxs? ¿Trabajan como autónomxs? ¿Qué formación académica tienen? ...

PUEDEN DESCUBRIR LAS PROFESIONES A TRAVÉS DE:

RECURSOS DIGITALES / DICCIONARIOS DE PROFESIONES VÍDEOS / VISITAS A EMPRESAS / CHARLAS CON PROFESIONALES

Las series de televisión, los grupos musicales, lxs deportistas de élite, ..., pero también las expectativas familiares o del entorno o incluso el prestigio social y económico entre otros elementos pueden condicionar el proceso de elección de unos estudios y de una profesión. En este caso, es importante que, como sherpas, acompañéis a lxs jóvenes tanto en la identificación de este tipo de influencias como en la fundamentación de su elección.

El conocimiento del contexto socio-económico próximo pero también global, proporciona una perspectiva real del mundo laboral y enriquece el proceso de reflexión que realizan lxs jóvenes. La lectura de prensa y revistas especializadas o la proyección de documentales de sectores que resultan motivadores para ellxs, conforman un conjunto de recursos útiles para profundizar en el conocimiento del mercado de trabajo.



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR ¿POR QUÉ UN "PROYECTO"?

51

Identificar una profesión o ámbito profesional que les motive, les ilusione y encaje con su perfil personal y elegir luego un itinerario académico que les permita alcanzar este objetivo profesional conforma el proceso de decisión correcto para enfocar las primeras transiciones en la construcción de su Proyecto de vida y profesional. Pero actualmente, los itinerarios profesionales, al igual que los personales ya no son lineales, sino todo lo contrario. En este camino trazado inicialmente, habrá paradas, períodos de trabajo intermitentes, redefiniciones de itinerario académico y / o profesional, estancias por estudios y/o trabajo en el extranjero y disciplinas que, a pesar de parecer alejadas entre sí, se encuentran.

Es desde esta perspectiva que hay que trabajar con lxs jóvenes para que entiendan que la elección de un itinerario y una profesión siempre se puede reorientar. Y no sólo cuando acaban de iniciar este proceso, sino en cualquier momento en que consideren necesario replantear su objetivo profesional.

LA ORIENTACIÓN, PUES, ES A LO LARGO Y ANCHO DE LA VIDA.

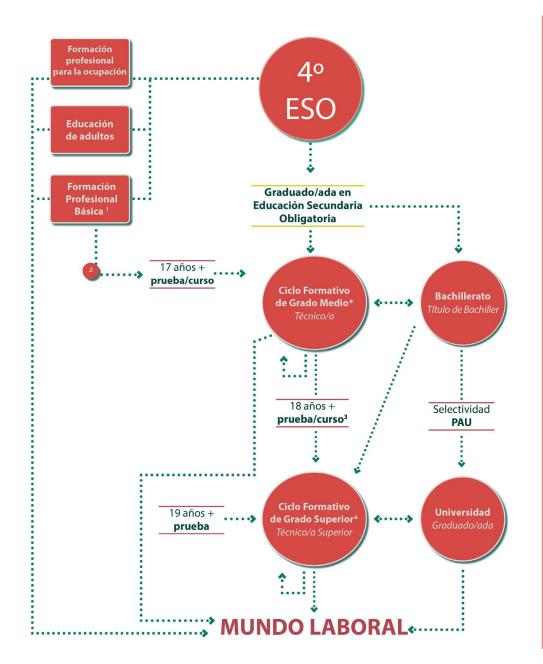


HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR

EL ABANICO DE ITINERARIOS

01. EL SISTEMA EDUCATIVO

Ofrece una amplia oferta formativa y de itinerarios académicos entre los que elegir. Es importante tener en cuenta las especiificaciones de este en cada Comunidad Autónoma.



(1) Actualmente en Catalunya la alternativa sin el Graduado Secundaria Obligatoria es el Programa de Formación e Inserción.

52

- (2) Es necesario superar una prueba de acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio en caso de haber cursado Formación Profesional Básica o Programa de Formación e Inserción
- (3) Es necesario ver condiciones de acceso.
- * Formación profesional: Artes plásticas y diseño; Enseñanzas deportivas

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR **EL ABANICO DE ITINERARIOS**

02. ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA CONOCER LA OFERTA FORMATIVA

¿QUÉ DEBO CONOCER DEL CENTRO?

[ANTES DE IR AL CENTRO]

- o Nota de acceso / prueba de acceso / requisitos de acceso: hay que conocer las notas de acceso requeridas en el centro y/o si contempla alguna prueba específica de admisión.
- Especializaciones/optativas/menciones: ¿cuáles son los ámbitos de especialización académicos del centro?
- o Localización, accesibilidad: ¿dónde está ubicado el centro? ¿cuáles son los medios de transporte que se pueden utilizar para llegar al centro?
- Titularidad del centro: ¿se trata de un centro público o privado?
- o Fechas de Puertas Abiertas: ¿cuáles son las fechas en las que el centro realiza las jornadas de puertas abiertas?
- o Prácticas: ¿Existe la posibilidad? ¿Número de horas? ¿En qué empresas?, etc. En muchas ocasiones se trata de un primer contacto con el mundo laboral, que puede suponer un valor añadido importante a la oferta formativa del centro.
- Otros estudios que ofrece el centro: puede aportar una visión global de la propuesta educativa del mismo.
- o Coste de los estudios: es importante tener en cuenta cuál es el coste anual y global de los estudios que ofrece el centro.
- o Becas y ayudas: Conocerlas les ayudará a realizar una elección menos condicionada.
- o Horarios clases: es importante para valorar la organización de tareas fuera del centro.
- o Bolsa de trabajo del centro: es un servicio que muchos centros ofrecen como un valor añadido para con lxs estudiantes, fomentando el contacto de éstos con el mundo laboral durante la realización de sus estudios o bien al finalizarlos.
- o Inserción de titulados: es un indicador de éxito, tanto en lo referente a los estudios elegidos como con respecto al centro que ofrece estos estudios.



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

54

A. ELECCIÓN DE UNOS ESTUDIOS

En el proceso de exploración del sistema educativo, es necesario que lxs jóvenes profundicen en el conocimiento de los diferentes estudios que les van generando interés. Para ello, puede resultar útil elaborar una ficha en la que, de forma ordenada, se recopile la información referente a los siguientes elementos:

¿Qué debo saber de los estudios?

- **REQUISITOS DE ACCESO:** ¿con qué edad se accede a estos estudios? ¿Hay que realizar prueba de acceso? ¿Cuándo hay que realizar estas pruebas? ...
- **CONTENIDOS:** No se trata de saber el listado de asignaturas que deberán cursar, sino que entiendan qué es lo que harán en cada una de ellas.
- o **DURACIÓN:** en función del tipo de estudios, su duración varía sustancialmente.
- o **TITULACIÓN:** Conocer la titulación que se obtiene al finalizar los estudios permitirá, entre otras cuestiones, saber si se trata de una formación reglada o no reglada.
- o **FECHAS DE PREINSCRIPCIÓN:** El calendario de preinscripción varía en función del tipo de estudio. Lxs jóvenes deberán tener en cuenta esta información para planificar su proceso de elección.

B. ELECCIÓN DE UN CENTRO

Este trabajo se completa con la recopilación de información vinculada a los centros que ofertan los estudios, que puede estructurarse en dos fases (antes de ir al centro y en el marco de la visita al centro). También podéis recomendar la elaboración de un documento estructurado, que les facilite la recopilación y posterior análisis, de la información.



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

55

ALTERNATIVAS SIN EL GRADUADO EN ESO

En el caso de lxs jóvenes sin la ESO, el objetivo sería estimular su permanencia/retorno/incorporación al sistema educativo, ya que la formación es uno de los elementos clave para la inserción laboral. Actualmente, existen varias opciones para dar continuidad a su itinerario formativo desde una propuesta formativa adaptada y basada en la práctica.

01. FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA

Requisitos de acceso	 Tener un mínimo de 15 años (cumplidos o cumplirlos durante el año en curso) y no superar los 17 años. No disponer del graduado en ESO. Se debe haber cursado 3º de ESO para acceder. Excepcional se podrá acceder habiendo cursado 2º de ESO. Se accede por recomendación del equipo docente de la ESO, con el consentimiento de los tutores legales del joven o del propix joven si éste está emancipadx.
Duración y titulación	 Duración: 2 cursos académicos. Titulación: Título de técnico profesional básico de la familia correspondiente, así como de una calificación de nivel 1 del Catálogo Nacional de Calificaciones profesionales.
Alternativas posteriores	 Acceso a los Ciclos Formativos de Grado Medio. Obtención del graduado de ESO si se realiza la prueba final de evaluación de la ESO.
Oferta	Existen 19 titulaciones diferentes: actividades físicodeportivas; Administración y gestión; Agraria; Artes gráficas; Comercio y marketing; Edificación y obra civil; Electricidad y electrónica; Fabricación mecánica; Madera, mueble y corcho; Hostelería y turismo; Imagen personal; Industrias alimentarias; Informática y comunicaciones; Instalación y mantenimiento; Marítimopesquera; Servicios socioculturales y a la comunidad; Textil, confección y piel; Transporte y mantenimiento de vehículos; Vidrio y cerámica.

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

56

02. PROGRAMAS DE FORMACIÓN E INSERCIÓN

En el caso de lxs jóvenes sin la ESO, el objetivo sería estimular su permanencia/retorno/incorporación al sistema educativo, ya que la formación es uno de los elementos clave para la inserción laboral. Actualmente, existen varias opciones para dar continuidad a su itinerario formativo desde una propuesta formativa adaptada y basada en la práctica.

Requisitos de acceso	 Tener un mínimo de 16 años (cumplidos o cumplirlos durante el año en curso) y no superar los 21 años. No disponer del graduado en ESO. No seguir estudios en el sistema educativo ni participar en otras acciones de formación, en el momento de iniciar el programa.
Duración y titulación	 Duración: 1 curso académico. Titulación: Certificación académica y profesional con la calificación final obtenida en el Programa de Formación e Inserción (PFI) que acredita las competencias profesionales adquiridas.
Alternativas posteriores	Certificación académica y profesional que contiene la calificación final obtenida en el programa de formación e inserción (PFI) y acredita las competencias profesionales alcanzadas. • Mejores posibilidades para la superación de la prueba de acceso a los Ciclos Formativos de Grado Medio. • Reconocimiento de los módulos profesionales superados en el Programa de Formación e Inserción (PFI) para la obtención del título profesional básico asociado al perfil. • Obtención de un certificado de profesionalidad que emite la Administración laboral. • Acceso a los centros de formación de adultos para obtener el GESO sin cumplir el requisito de tener 18 años.
Oferta	Estos programas se organizan en base a las siguientes familias profesionales: Administración y gestión; Agraria; Artes gráficas; Comercio y marketing; Edificación y obra civil; Electricidad y electrónica; Fabricación mecánica; Madera, mueble y corcho; Hostelería y turismo; Imagen personal; Industrias alimentarias; Informática y comunicaciones; Instalación y mantenimiento; Textil, confección y piel; Transporte y mantenimiento de vehículos.

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

57

03. FORMACIÓN PARA EL EMPLEO

Las enseñanzas no regladas, como en el caso de la Formación para el empleo, son enseñanzas sin titulación oficial, que tienen como principales objetivos:

- o Lograr el desarrollo de las capacidades y las preferencias personales.
- o Preparar profesionalmente a las personas ofreciendo complementos a su formación de base en función de las necesidades detectadas en el mercado laboral.

No es una alternativa o una sustitución de la formación reglada, sino una formación complementaria, principalmente de carácter práctico y profesionalizador.

En el caso de la Formación para el empleo, los destinatarios son personas mayores de 16 años que, independientemente de su formación previa, quieren prepararse para acceder a un empleo o promocionarse en un puesto de trabajo.

OFERTA DE PROGRAMAS

- o Son flexibles en su programación, contenidos, duración y horarios. Se pueden realizar en los Centros de Innovación y Formación Ocupacional (CIFO), centros colaboradores o en las mismas empresas.
- o Se organizan de acuerdo con las necesidades de los sectores productivos.
- o Son cursos gratuitos financiados conjuntamente por el Fondo Social Europeo y la administración autonómica

La Formación para el empleo contempla:

- o Formación profesional para el empleo: dirigida a trabajadorxs en situación de desempleo.
- o Formación a distancia: a través de Internet, e-formación.
- o Formación continua: pensada para trabajadorxs en activo que quieren ampliar conocimientos.



04. OTRAS OPCIONES

o Formación en centros de formación no reglados: Lxs jóvenes que no consiguen superar la ESO, también pueden formarse en centros no reglados, haciendo cursos y formaciones que les permitan adquirir conocimientos y competencias vinculadas a un sector concreto. Hay que entender que con estas formaciones se consigue una acreditación de conocimientos pero no implican la obtención de una titulación oficial. Por tanto serán consideradas formaciones complementarias para el desarrollo personal y/o profesional de la persona.

En cualquier caso, el proceso de elección para con esta opción formativa debe contemplar los mismos aspectos que cualquier otra opción.

o Escuela de Adultos: Finalmente, todos aquellxs jóvenes que no hayan conseguido el Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y sean mayores de 18 años, podrán formarse en las escuelas de adultos para conseguir tener esta titulación que les permitirá seguir formándose dentro del Sistema Educativo.

ALTERNATIVAS CON EL GRADUADO EN ESO

Para lxs jóvenes que finalizan la Educación Secundaria Obligatoria se presentan las siguientes opciones o itinerarios formativos posibles:

CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO **BACHILLERATO**

Una vez finalizados estos estudios, se podrá acceder a estudios superiores:

CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR **ESTUDIOS UNIVERSITARIOS**

7ING

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR **EL ABANICO DE ITINERARIOS**

01. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO (CFGM)

Existen 3 tipologías dentro de la oferta de Ciclos Formativos de Grado Medio. En todos los casos, la oferta formativa se organiza en familias profesionales.

A. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO MEDIO ESPECÍFICOS:

Se trata de una formación profesionalizadora y esencialmente práctica que permite al alumnado especializarse en un ámbito concreto. Los permitirá adquirir las competencias técnicas específicas de la familia profesional o ciclo formativo elegido. Todos los ciclos formativos de grado medio incluyen la formación práctica en empresas.

Por otra parte, existe la posibilidad de formarse mediante la Formación Profesional Dual (FP Dual), que permite realizar los estudios en alternancia entre la formación teórica y práctica en el centro educativo y en la empresa. En este tipo de formación, un mínimo de un 33% de las horas se hacen en la empresa, con una retribución económica y el alta a la seguridad social. Además, la formación teórica y la práctica se realizan en alternancia. La duración de los estudios se puede alargar a 3 años en vez de 2 años.

Requisitos de acceso	 Haber superado la ESO En caso de no disponer del Graduado en Educación Secundaria Obligatoria, superar una prueba o un curso de acceso, además de tener 17 años o cumplirlos durante el año en que se realiza la prueba o curso
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a de la profesión correspondiente
Alternativas posteriores	 Otros Ciclos Formativos de Grado Medio Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior (a partir del curso, si se quiere tener prioridad en el proceso de admisión o la prueba de acceso). Acceso a las enseñanzas de artes plásticas y diseño (Ciclos formativos de Grado medio) Acceso a las enseñanzas deportivas (Ciclos Formativos de Grado Medio) Bachillerato Mundo laboral



EL ABANICO DE ITINERARIOS

B. CICLOS FORMATIVOS DE ENSEÑANZAS EN ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO DE GRADO MEDIO

Se trata de una formación profesionalizadora en el ámbito de las artes plásticas, los oficios artísticos y del diseño. Especializan al alumnado en la adquisición de las técnicas, materiales y herramientas necesarias para desempeñar las tareas del oficio por el que se están preparando y capacitan para la incorporación al mercado de trabajo.

Requisitos de acceso	 Haber superado la ESO y aprobar una prueba específica de acceso Si no ha superado la Educación Secundaria Obligatoria, hay que superar una prueba de acceso con contenido general y una prueba de acceso específica. Duración y titulación Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a de la profesión correspondiente.
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a de la profesión correspondiente
Alternativas posteriores	 Otros Ciclos Formativos de Grado Medio Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior (a partir del curso, si se quiere tener prioridad en el proceso de admisión o la prueba de acceso). Acceso a las enseñanzas de artes plásticas y diseño (Ciclos formativos de Grado medio) Acceso a las enseñanzas deportivas (Ciclos Formativos de Grado Medio) Bachillerato Mundo laboral



C. CICLOS FORMATIVOS DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE GRADO MEDIO

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR

EL ABANICO DE ITINERARIOS

El objetivo principal de estos estudios es la adquisición de la competencia profesional característica de cada título y la capacitación para ejercer profesionalmente la materia deportiva en la modalidad y especialidad cursada.

Requisitos de acceso	 Haber superado la ESO Si no ha superado la Educación Secundaria Obligatoria, hay que superar una prueba de acceso con contenido general y una prueba de acceso específica para evaluar las capacidades físicas y técnicas del alumnado.
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a de la profesión correspondiente. Los ciclos formativos de grado medio se dividen en dos niveles, primer y segundo nivel. Con la superación del primer nivel se obtiene un certificado de primer nivel del deporte correspondiente que es una titulación válida para trabajar en la iniciación de una modalidad deportiva. Una vez superado el segundo nivel se obtiene el título de técnico/a deportivo o técnica deportiva de la modalidad cursada que otorga las competencias para entrenar a niveles superiores.
Alternativas posteriores	 Las personas que superan el primer nivel o ciclo inicial obtienen un certificado que les permite acceder al segundo nivel y en el mundo laboral. Las personas que superan el segundo nivel o ciclo medio obtienen un título de técnico deportivo, que les permite acceder: Otros Ciclos Formativos de Grado Medio Acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio de artes plásticas y diseño (prueba específica) Acceso a las enseñanzas deportivas de Grado Superior de la familia de actividades físicas y deportivas (realizando la prueba común y específica, + 19 años) Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior (realizando la prueba común y específica, + 19 años). Bachillerato Mundo laboral



NAMICO DE ITIMEDADICO

02. BACHILLERATO

Se trata de una formación de carácter general que tiene por objetivo preparar a lxs jóvenes para acceder a la formación superior. Se organiza en 3 modalidades de conocimiento:

CIENCIAS Y TECNOLOGÍA HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES ARTES

Todo el alumnado que realice el bachillerato, cursará una parte común (materias comunes), una parte diversificada (materias comunes de opción, materias de modalidad, materias específicas) y, en el caso de Catalunya, harán un trabajo de investigación.

Requisitos de acceso	Disponer del Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o equivalente.
Duración y titulación	Duración: 2 cursos académicos. Titulación: Bachiller.
Alternativas posteriores	 Acceso a estudios universitarios (una vez superadas las pruebas de acceso). Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior. Acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior de artes plásticas y diseño (habrá que realizar una prueba específica de acceso. Estarán exentxs de realizarla aquellxs jóvenes que hayan cursado el bachillerato artístico). Acceso a Ciclos Formativos de Grado Medio de enseñanzas deportivas. Mundo laboral.

ZING

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

03. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR (CFGS)

Son estudios superiores, profesionalizadores, que tienen el objetivo de preparar al alumnado para desarrollar una profesión, un oficio artesano o una modalidad deportiva concreta. Se organizan en módulos teórico-prácticos, que se hacen en los centros de formación, e incluyen un módulo de formación a empresas. Como en el caso de los Ciclos Formativos de Grado Medio, existen 3 tipologías dentro de la oferta de Ciclos Formativos de Grado Superior:

A. CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR ESPECÍFICOS:

Requisitos de acceso	 Haber superado el Bachillerato. En caso de no disponer del título de Bachillerato: Superar una prueba de acceso y tener 19 años o cumplirlos durante el año en que se realiza la prueba. O disponer del título de técnico y superar el curso de preparación para la incorporación a los ciclos de grado superior. Hay que tener en cuenta que tendrán prioridad en la admisión a los Ciclos Formativos de Grado Superior aquellos alumnos que hayan superado las materias del Curso de preparación para la incorporación a los Ciclos de Grado Superior (a partir del curso 2018-2019).
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a superior de la profesión correspondiente.
Alternativas posteriores	 Otros Ciclos Formativos de Grado Superior específicos (con convalidaciones de créditos comunes y la mitad de las horas de prácticas) Ciclos de Grado Superior de enseñanzas de artes plásticas y diseño (prueba específica) Enseñanzas deportivas de Grado Medio (prueba específica) Estudios Universitarios Mundo laboral



B. CICLOS FORMATIVOS DE ENSEÑANZAS EN ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO DE GRADO SUPERIOR

Se trata de una formación profesionalizadora en el ámbito de las artes plásticas, los oficios artísticos y del diseño. Especializan al alumnado en la adquisición de las técnicas, materiales y herramientas necesarias para desempeñar las tareas del oficio por el que se están preparando y capacitan para la incorporación al mercado de trabajo.

Requisitos de acceso	 Haber superado el Bachillerato. Realizar una prueba específica (quedan exentas las personas que han realizado el bachillerato de artes). En caso de no disponer del título de Bachillerato: Tener 19 años y hacer la prueba de acceso (parte común y parte específica). Tener 18 años en caso de tener el título de técnico de grado medio de artes plásticas y diseño o bien de formación profesional de una familia equivalente y hacer la prueba de acceso.
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a superior de la profesión correspondiente.
Alternativas posteriores	 Ciclos Formativos de Grado Superior Específicos. Otros Ciclos Formativos de Grado Superior de artes plásticas y diseño (con convalidaciones de créditos comunes). Estudios Superiores de conservación y restauración de bienes culturales y los estudios de diseño (con las condiciones que se establezcan) Estudios Universitarios Mundo laboral

ZING

HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

C. CICLOS FORMATIVOS DE ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE GRADO SUPERIOR

El objetivo principal de estos estudios es la adquisición de la competencia profesional característica de cada título y la capacitación para ejercer profesionalmente la materia deportiva en la modalidad y especialidad cursada.

Requisitos de acceso	 Haber superado el Bachillerato. Tener el título de técnico /a de la misma especialidad y, Superar la prueba de acceso específica (en algunos deportes) o cumplir con requisitos deportivos (en algunos deportes). En caso de no disponer del título de Bachillerato: Tener el título de técnico / a de la misma especialidad y / o, Superar la prueba de acceso específica o cumplir con requisitos deportivos (en algunos deportes) y/o, Superar el curso de acceso a grado superior (aquellos que quieran tener prioridad en el proceso de admisión) o prueba de acceso.
Duración y titulación	 Duración: 1 o 2 cursos académicos. Titulación: Técnico/a superior de la profesión correspondiente.
Alternativas posteriores	 Ciclos Formativos de Grado Superior Específicos Otras enseñanzas deportivas de Grado Superior (únicamente si se posee el título de técnico deportivo de la misma especialidad). Estudios Universitarios Mundo laboral



04. ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

ACCESO A LA UNIVERSIDAD

Las dos principales vías de acceso a la universidad son:

A. PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD (EBAU - SELECTIVIDAD)

La selectividad es una prueba obligatoria que realizan todos los alumnos que, una vez han finalizado el bachillerato, quieren acceder a los grados universitarios.

Consta de dos partes, una primera común y obligatoria para todos. La Fase General, en la que se examinan de 5 materias: Lengua y literatura castellana; lengua cooficial y literatura; lengua extranjera; historia y una de las materias comunes de opción. En el caso de que la materia común de opción pondere en la fase específica, no habría que volver a examinarse de esta en la fase específica. La nota obtenida en esta materia en la fase general, pasará directamente a ponderar a la fase específica, sin necesidad de volver a realizar el examen. Siempre y cuando se haya obtenido una puntuación igual o superior a 5.

La segunda parte de la selectividad, la Fase Específica, contempla la posibilidad de examinarse de tres materias más. De estas tres materias, únicamente se tendrán en cuenta aquellas dos que les suban más nota, una vez ponderadas. Estas materias únicamente se tendrán en cuenta si se han aprobado con una nota superior al 5. Hay que tener en cuenta que nunca podrán bajar la nota de admisión a la universidad, únicamente la pueden mejorar.

B. FORMACIÓN PROFESIONAL DE GRADO SUPERIOR

La nota media final del Ciclo Formativo de Grado Superior dará acceso a la universidad a todxs lxs alumnxs que lo deseen. Sin embargo, para poder tener las mismas condiciones que lxs alumnxs que han superado el bachillerato, se les permite presentarse a tres exámenes de la fase específica, de los que se tendrán en cuenta las dos mejores notas, una vez ponderadas.

Además, para acceder a un grado universitario habiendo cursado un CFGS, será importante conocer cuál es la correspondencia del ciclo cursado con la rama de conocimiento correspondiente al grado universitario que se quiere cursar.



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR **EL ABANICO DE ITINERARIOS**

NOTA DE ADMISIÓN A LA UNIVERSIDAD

DESDE BACHILLERATO $0.6 \times NMB + 0.4 \times CFG + (a * M1 + b * M2)$

NMC + (a * M1 + b * M2)**DESDE CFGS**

- · NMB: Nota media de Bachillerato
- NMC: Nota media de los ciclos formativos de Grado Superior.
- · CFG: calificación fase general. Máximo de 10 puntos. Nota que nunca caduca.
- M1, M2: Dos mejores calificaciones de materias superadas en la fase específica. Permiten incrementar hasta 4 puntos. Caducan a los dos años.
- a, b: Parámetros de ponderación de las materias de la fase específica (0,1-0,2).

GRADOS UNIVERSITARIOS

Los estudios universitarios son estudios oficiales superiores y están adaptados al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

La estructura actual de los estudios universitarios cuenta con tres ciclos que conducen a la obtención de los correspondientes títulos universitarios oficiales de GRADO, MÁSTER UNIVERSITARIO y DOCTORADO.

LOS ESTUDIOS DE GRADO

La finalidad los estudios de grado es la obtención de una formación de carácter general, orientada a la preparación para el ejercicio de actividades de carácter profesional o bien para acceder a una formación avanzada, de carácter especializado, mediante los estudios de máster universitario.

Existe una amplia oferta de grados. Todos ellos quedan adscritos a una de las ramas siguientes: Ingeniería y Arquitectura; Ciencias; Ciencias de la salud; Ingeniería e Ingeniería y arquitectura. La adscripción a una rama condiciona las asignaturas básicas que deberán cursar los dos primeros años y facilita la movilidad entre estudios de la misma rama.



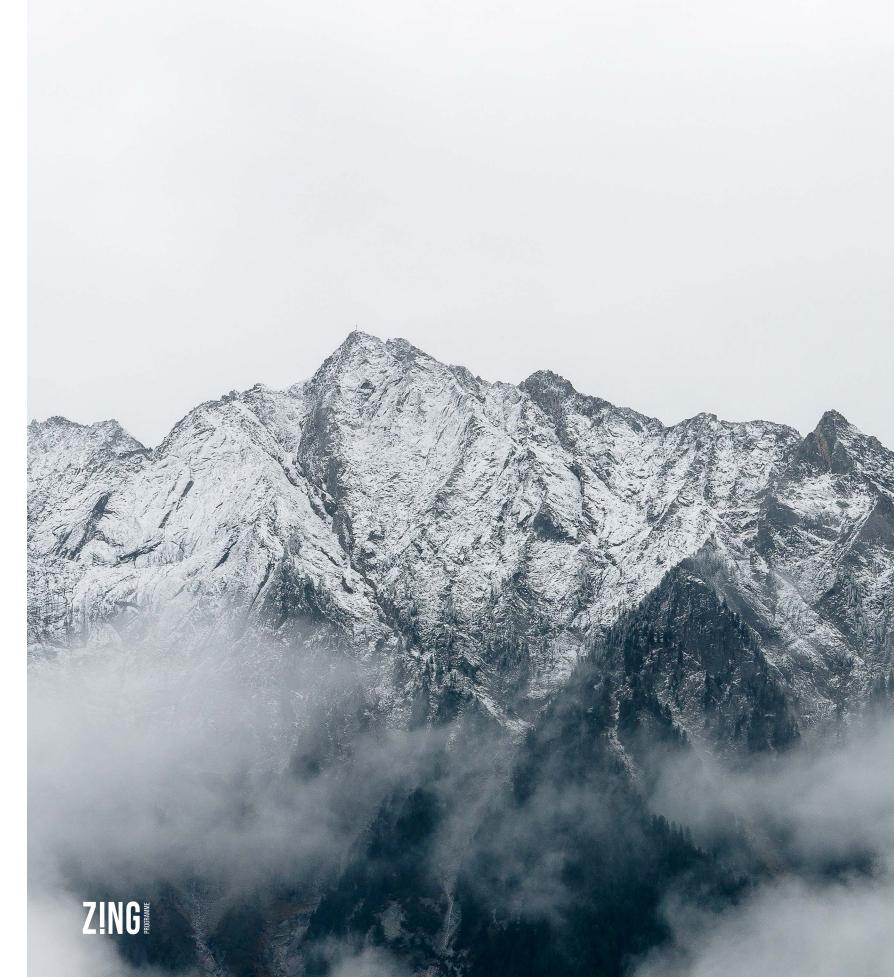
LOS ESTUDIOS DE GRADO

Requisitos de acceso:

Además de la superación de la prueba de selectividad y/o disponer de la nota de admisión, en algunos grados, lxs alumnxs deben superar las Pruebas de Aptitud Personal (PAP), para poder ser admitidxs.

- · Consta de entre 180 y 240 créditos ECTS. Algunos estudios, constan de 300 créditos ECTS
- · La duración es de entre 3 y 4 años, con algunas excepciones de 5 y 6 años.
- · La titulación que se obtiene al finalizar los estudios es la de graduado o graduada.
- · Contienen una formación teórica y práctica distribuida en materias de: Formación básica; Obligatorias; Optativas; Prácticas externas y Trabajo final de grado. Deben incluir también materias que garanticen el conocimiento de una tercera lengua, preferentemente el inglés.





HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR EL ABANICO DE ITINERARIOS

EL MERCADO DE TRABAJO

El tercer elemento sobre el que pivota el proceso de toma de decisiones es el mercado de trabajo. El conocimiento de este, su funcionamiento y tendencias, etc. así como la exploración de los profesionales que lo conforman, es una tarea muy útil.

Del mercado de trabajo del futuro desconocemos muchos elementos y, por tanto, hay que evitar las connotaciones negativas que lxs adultxs puedan tener de la propia experiencia. Lxs jóvenes deben conocer y entender el presente para prepararse para su futuro, con optimismo y ganas de afrontar y aprovechar todas las oportunidades que tendrá. Es importante tener en cuenta que lo que pueden explorar del mercado de trabajo de hoy no será el suyo.

01. CONOCIMIENTO DEL MERCADO DE TRABAJO

El alumnado debe conocer cuál es la realidad económica y de empleo actual, tanto de su entorno próximo como a nivel europeo e internacional. Deben identificar qué ámbitos de actividad o sectores existen y profundizar en su conocimiento:

¿SE TRATA DE SECTORES CONSOLIDADOS? ¿EN TRANSFORMACIÓN? ¿EMERGENTES? ¿CUÁLES SON LOS ÁMBITOS DE ACTIVIDAD DE ESTOS SECTORES? ¿CUÁL ES SU PESO EN LA ECONOMÍA? ¿QUÉ TENDENCIAS MUESTRA? ¿CUÁL ES SU PROYECCIÓN DE FUTURO?

02. EXPLORACIÓN DEL MUNDO DE LAS PROFESIONES

Cuando lxs jóvenes que ahora deben escoger una formación postobligatoria se incorporen al mercado de trabajo, algunas de las profesiones que hoy existen dejarán de hacerlo y habrán surgido otras. Es en este contexto que aún toma más importancia la exploración del mundo de las profesiones. Su conocimiento y el propio ejercicio exploratorio hará más competentes a lxs jóvenes para proyectar su futuro profesional y tomar decisiones en las sucesivas transiciones académicas y profesionales que deberá afrontar a lo largo de la vida.

Los principales aspectos a tener en cuenta en el descubrimiento de las diferentes profesiones son:

TAREAS DEL PROFESIONAL / CONDICIONES DE TRABAJO / NIVEL DE FORMACIÓN REQUERIDO / CARACTERÍSTICAS PERSONALES RECOMENDABLES / PERSPECTIVAS FUTURAS DE LA PROFESIÓN / PROFESIONES RELACIONADAS.

03. EL MUNDO DEL TRABAJO Y YO

El ámbito personal y el profesional no son dos espacios estancos e incomunicados. Al contrario. Se trata de dos vasos comunicantes que pueden y deben retroalimentarse constantemente. Ahora, en este mismo instante, cada joven ya posee experiencias, aprendizajes, habilidades, conocimientos que puede poner en juego para llegar a su objetivo profesional.

CONTRASTAR EL PROPIO AUTOCONOCIMIENTO, JUNTO CON EL PERFIL PROFESIONAL AL QUE QUIERE ACCEDER Y TENER EN CUENTA QUÉ FORMACIÓN NECESITA, PONDRÁ EN MARCHA EL ENGRANAJE DE SU PROYECTO DE VIDA Y PROFESIONAL.







En el camino hacia la elección de una formación o una profesión, recuerda que:

01. El propio proceso de preparación del viaje, de exploración de los itinerarios y opciones, resultará el mejor aprendizaje para lxs jóvenes. Ayúdales, pero recuérdales que este es un camino que nadie puede andar por ellxs.

02. El mapa que utilicen para preparar su viaje debe contener información actualizada y rigurosa. Y deberán desplegar las competencias para interpretarlo, porque siempre, siempre, habrá un camino. Su camino.

PARA SEGUIR BUSCANDO RUTAS EN LAS TIERRAS DE LA FORMACIÓN*

PROCESO DE ORIENTACIÓN	Web con infografías, enlaces y recursos para la exploración de itinerarios formativos y el mundo de las profesiones.
SISTEMA EDUCATIVO	Sección del portal de Educaweb con información y recursos sobre el Sistema Educativo.
FORMACIÓN PROFESIONAL	Página web del Ministerio de Educación y Formación Profesional con la explicación y descripción de los diferentes estudios de formación profesional.
BACHILLERATO	Página web del Ministerio de Educación y Formación Profesional con información sobre el Bachillerato.
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS	Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Educación y Formación Profesional.

^{*}Apartados Clickables



HERRAMIENTAS PARA ORIENTAR MÁS PROVISIONES PARA EL CAMINO. RECURSOS PARA SEGUIR EXPLORANDO

PARA SEGUIR BUSCANDO RUTAS EN LAS TIERRAS DE LA FORMACIÓN*

MERCADO DE TRABAJO	Página web del Ministerio de Trabajo y Economía Social información más solicitada sobre trabajo y economía social.
CONTENIDOS LABORALES	Sección del portal de Educaweb con información y recursos sobre el mundo laboral.
PROFESIONES	Diccionario de profesiones de Educaweb con la descripción de la profesión, las actividades y tareas laborales, las perspectivas de futuro, el perfil profesional y los estudios que permiten ejercer la profesión.

^{*}Apartados Clickables



ZINGPROGRAMME.COM

EN ESPECIAL AGRADECIMIENTO A:

Cristina Caldas. Responsable de proyectos y orientadora académica y profesional de DEP Institut.

Gabriel Reyes. Diseñador gráfico y encargado de la maquetación de esta guía.

Jordi Muñoz. Coach y recreador personal, formador de formadorxes y director de "El despertador". Cocreador de la metodología de los talleres vocacionales junto a Zing Programme, de la Fundación Nous Cims.

Núria Chiva. Coach, facilitadora de procesos de transformación, sherpa vocacional y directora de "Encamina't". Cocreadora de la metodología de los talleres vocacionales junto a Zing Programme, de la Fundación Nous Cims.

Y por supuesto a todas las entidades sociales colaboradoras que nos ayudan a hacer realidad los sueños que construimos juntxs.

SÍGUENOS EN:

ZING PROGRAMME ES UNA INICIATIVA DE:



