

**TRABAJAMOS LA ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL**

**Departamento de Orientación**



# ASPECTOS A TRABAJAR EN LA ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

## DECIDIENDO TU FUTURO PASO A PASO



AUTOCONOCIMIENTO: aptitudes, vocación, capacidad de esfuerzo, características personales, etc.



CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES



TOMA DE DECISIONES.



# 1. AUTOCONOCIMIENTO



En el oráculo de Delfos, de la Antigua Grecia, aparecía inscrita esta sentencia: "**CONÓCETE A TI MISM@**". **Sócrates**, el famoso filósofo griego a quien se le atribuye esta frase, creía que para conocer el mundo, primero había que conocerse a sí mism@.

**Frida Khalo**, una de las mejores pintoras mexicanas de la historia, utilizó el autorretrato en casi toda su obra. Ella entendió la importancia de autoconocerse: "Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco".

(A la derecha uno de sus autorretratos: "Las dos Fridas")



# 1. AUTOCONOCIMIENTO

Reflexionar sobre tus capacidades o aptitudes, tus valores, tu rendimiento académico en distintas áreas,... te ayudarán a responder a estas importantes preguntas que debes hacerte: ¿Qué me apasiona?, ¿en qué soy buen@?, ¿qué me resulta fácil?, ¿a qué me gustaría dedicar mi vida?,...

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA AYUDARTE A REFLEXIONAR SOBRE ELLO...

## 1.- ¿CÓMO DESCUBRIR TU VOCACIÓN?

1. Escucha atentamente este [vídeo \(3'12"'\)](#)
2. Coge un folio y realiza esta actividad.



# 1. AUTOCONOCIMIENTO

## 2.- LA IDENTIDAD

1. **Escucha atentamente este vídeo de [Elsa Punset](#). (7'07'')**
2. **Responde individualmente en un folio o libreta:**
  - ¿Quién eres?, ¿qué te hace distinto a los demás?, ¿qué te hace único?
  - ¿Qué personas te influyen en tu percepción de ti mismo ahora mismo?
  - ¿Qué se te da bien hacer (habilidades)?
  - ¿Qué tres cosas has hecho que te hayan hecho sentir una gran emoción (pasiones)?
  - ¿Qué tres personas del pasado te han influido más en tu vida hasta ahora?, ¿por qué? Cuéntalo en gran grupo.
  - Los valores se pueden clasificar en universales, humanos, personales, familiares, socioculturales, morales, éticos, estéticos, espirituales, materiales, económicos y pragmáticos. Escribe ejemplos de valores. Luego escoge los cinco valores que crees más importantes para ti.

# 1. AUTOCONOCIMIENTO

## 3.- CUESTIONARIOS

3.1 [Gran Recorrido \(GR\)](#) por el mundo de los estudios y las profesiones : qué te gusta, cómo eres, qué valoras,...



3.2 [Fpbide](#) cuestionario online de intereses profesionales



3.3 [NORA](#) herramienta para encontrar mi camino en la FP



3.4 [Test de inteligencias múltiples](#): conocerás cuál es tu forma de aprender y qué estudios pueden ser más interesantes para ti según tus capacidades (más información sobre [Inteligencias Múltiples](#), 5'34'').

# 1. AUTOCONOCIMIENTO

## 3.- CUESTIONARIOS

3.5 . [Encuentra tu ikigai o razón de ser](#): estas preguntas pueden ayudarte a encontrarlo: ¿con qué te sientes realmente cómodo?, ¿con qué actividades el tiempo pasa volando?, ¿qué te resulta fácil hacer?, ¿qué te gustaba cuando eras niñ@?. Ver [vídeo](#) (parecida a la actividad 1ª del triángulo)

3.6 [MyWaypass](#): plataforma de orientación académico-profesional. MUY RECOMENDABLE.



3.7 [Conocerse a si mism@](#): de la web [Descubre la FP](#): puedes reflexionar sobre estos importantes aspectos para conocerte mejor a ti mism@: tus capacidades, tu estilo de aprendizaje, tus resultados académicos, tus gustos personales, Cómo me veo, cómo me ven., qué quiero ser, la influencia del entorno, los intereses profesionales y la toma de decisiones.

# 1. AUTOCONOCIMIENTO

## 3.- CUESTIONARIOS

3.8 . [Wikigrado](#): App que te ayuda a descubrir cuál es el grado universitario que más se adecua a tu personalidad.

3.9 [Degree Advisor de JobLab](#): Herramienta para elegir tus estudios universitarios. Identifica tu perfil, los estudios que más te convienen, proporcionando información sobre el mercado laboral y las competencias más demandadas por las empresas



## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

1.- CHARLA DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN (mayo 2022): tras la charla que realizamos en tu grupo, te ofrecemos a continuación una serie de recursos para seguir trabajando.

2.- ETAPAS EDUCATIVAS: información del Ministerio de Educación y Formación Profesional sobre las [distintas etapas del sistema educativo](#).

## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

3.- DECIDE TU ITINERARIO: [Herramienta interactiva](#) que teniendo en cuenta tu edad, estudios previos e intereses proporciona información sobre posibles itinerarios que puedes seguir.

4.- DICCIONARIO DE PROFESIONES: [Información detallada sobre las profesiones](#) organizadas por ramas de conocimiento.

5.- ORIENTADOS: Información sobre [grados universitarios y titulaciones](#) con mayor demanda.

## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

**6.- DESCUBRE LA FP:** Iniciativa creada por la Fundación ATRESMEDIA y Fundación MAPFRE, que quiere impulsar y dar a [conocer la FP en España](#), con el objetivo de mejorar la empleabilidad juvenil.

**7.- DOSIER CICLOS FORMATIVOS CV:** Página de la Conselleria de Educació de la Comunitat Valenciana (CV), con la información sobre la [oferta de Ciclos formativos en la CV](#)

**8.- ELIGE PROFESIÓN SIN RESTRICCIONES DE GÉNERO:** [Guía de orientación profesional](#) para que los jóvenes puedan elegir libremente sin consideraciones sexistas ni discriminatorias.

## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

9.- VÍDEOS FP (ASTURIAS): [vídeos](#) de los ciclos formativos de las distintas familias profesionales.

10.- NUEVO [PORTAL WEB](#) DE LA FP VALENCIANA

11.- OFICIORAMA: [Programa de RTVE](#)

12.- LOS OFICIOS DE LA CULTURA: [Programa de RTVE.](#)

13.- ELLAS: [Programa de RTVE](#) en el que se habla de mujeres que han roto moldes en su profesión



## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

14.- CÓMO ELEGIR TU FUTURO: [Buscador de perfiles profesionales y ocupaciones](#) para las que capacita cada título de formación profesional organizado por familias profesionales.

15.- ENSEÑANZAS DEPORTIVAS DE RÉGIMEN ESPECIAL: Información sobre las [enseñanzas deportivas de régimen especial](#) en la Comunidad Valenciana.

16.- ENSEÑANZAS ARTES PLÁSTICAS Y DISEÑO DE RÉGIMEN ESPECIAL: Información sobre las [enseñanzas de régimen especial de Artes Plásticas y Diseño](#) en la Comunidad Valenciana.

## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

### 17.- ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN ESPECIAL: MÚSICA Y DANZA

Información de las [enseñanzas de música y danza](#) en la Comunidad Valenciana.

### 18.- ESCUELAS OFICIALES DE IDIOMA: Información sobre las [escuelas oficiales de idiomas](#) en la Comunidad Valenciana.

### 19.- GRADOS DE LA UV: [Relación de Grados Universitarios de la Universitat de Valencia](#)

### 20.- GRADOS DE LA UPV: [Relación de Grados Universitarios de la Universitat Politècnica de Valencia.](#)

## 2. CONOCIMIENTO DEL SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES

TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

21.- GRADOS DE LA UJI: [Relación de Grados Universitarios de la Universitat Jaume I de Castellón.](#)

22.- GRADOS DE LA UMH: [Relación de Grados Universitarios de la Universidad de Miguel Hernández de Elche.](#)

23.- GRADOS DE LA UA: [Relación de Grados Universitarios de la Universidad de Alicante.](#)

24.- GRADOS DE UCV(privada): [Relación de Grados Universitarios de la Univ. Católica de Valencia.](#)

### 3. TOMA DE DECISIONES

Implica tomar decisiones vocacionales respecto al itinerario académico y/o profesional más adecuado.

FASES:

1. BUSCA INFORMACIÓN:

a) Reflexiona sobre ti (AUTOCONOCIMIENTO)

b) Explora las profesiones. } (CONOCIMIENTO DEL

c) Conoce los estudios. } SISTEMA EDUCATIVO Y LAS PROFESIONES)

2. GENERA Y COMPARA OPCIONES.

3. DECIDO Y ELABORO MI PLAN.

**TE OFRECEMOS AQUÍ UNA SERIE DE RECURSOS PARA EL  
ACOMPañAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES**



# LOS 7 ERRORES MÁS FRECUENTES AL ELEGIR UNOS ESTUDIOS

1.

## ***Elegir sin suficiente información .***

Ocasiona decisiones equivocadas con la consiguiente frustración

2.

## ***Estudiar algo por estudiar,***

porque algo hay que hacer, pero no porque lo deseemos.

Provoca desmotivación

3.

## ***No valorar todas las alternativas posibles.***

Puede ocasionar que más adelante se pueda descubrir una opción más adecuada, que sea lo que quieres hacer realmente.

4.

## ***Decidir por lo que dicen o hacen los demás.***

Si dejas que las opiniones de los demás pesen más que la tuya propia, puedes acabar estudiando lo que quieren los demás y no lo que tú desees

5.

## ***Elegir lo fácil, lo que menor esfuerzo requiere.***

Provoca que noelijamos lo que realmente es mejor para nosotros.

En raras ocasiones la vía más fácil coincide con lo que es mejor para nosotros

6.

## ***Guiarse solo por las salidas.***

Puede hacer queelijamos unos estudios que no encajen con nuestros gustos y cualidades.



7.

## ***Decidir con prisas, sin dedicarle el tiempo necesario.***

Difícilmente se puede tomar una buena decisión sin dedicar tiempo a informarse

### 3. TOMA DE DECISIONES

1.- **CÓMO TOMAR UNA DECISIÓN VOCACIONAL:** [Vídeo](#) con orientaciones para empezar a decidir qué camino tomamos de cara a ir eligiendo optativas y hacer una buena orientación profesional teniendo en cuenta todos los aspectos.

2.- **CÓMO ELEGIR UNA CARRERA QUE TE ENCANTE:** [Reportaje](#) donde se explica el proceso para elegir una carrera

3.- **CÓMO ELEGIR QUÉ ESTUDIAR:** [Vídeo](#) con pistas para ayudarnos a elegir qué estudiar.

4.- **GUÍA DE AYUDA PARA LA ELECCIÓN PROFESIONAL NO SEXISTA:** [Guía de reflexión](#) para que puedas tomar una decisión madura y libre a la hora de elegir lo que quieres estudiar y en lo que quieres trabajar.

### 3. TOMA DE DECISIONES

5.- 10 PIEDRAS EN LAS QUE TOD@ TROPEZAMOS AL TOMAR DECISIONES: [Vídeo](#) basado en el libro “Con la misma piedra” de Miguel Ángel Ariño y Pablo Aella.

6- TÚ PROPÓSITO EN LA VIDA: [Vídeo](#) de ADDECO, para reflexionar sobre tu propósito en la vida.

7.- ¿CÓMO ELEGIR TU TITULACIÓN?: [Vídeo](#) con pistas para ayudarnos a elegir tu titulación.

8.- EL JABON: Un [vídeo](#) para reflexionar sobre el autoconocimiento y la diversidad

9.- ¿CUÁL DE TUS YO QUIERES SER?: Un [cortometraje](#) protagonizado por Ernesto Alterio para reflexionar sobre cómo una única decisión puede cambiar toda nuestra vida.

**EL FUTURO NO ES ALGO QUE  
OCURRE SINO ALGO QUE SE  
CONSTRUYE**





**Espero que estos  
recursos os sirvan de  
ayuda.**



APESO





**Te acompañamos en tu proceso de elección académica y profesional**

**DPTO. ORIENTACIÓN**

**IES ALFÀBEGUES (BÉTERA)**