

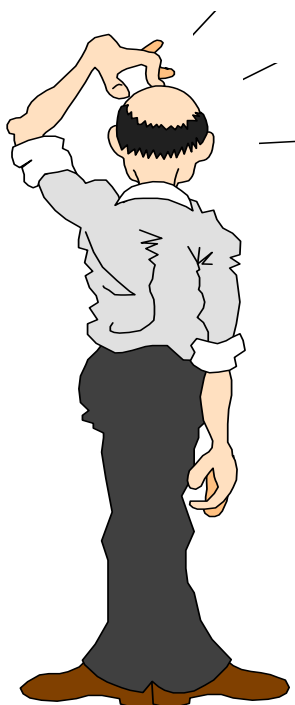
ALUMNO/A:

CURSO:

TALLERES ORIENTACIÓN

4º ESO

Aunque siempre has tenido curiosidad por conocer aspectos relacionados con las profesiones o las universidades, seguramente no habías pensado que ese conjunto de datos referidos a posibles estudios, carreras, trabajos, etc., iban a desfilan tan cerca de ti. Ha llegado el momento en el que conviene reflexionar sobre ello, tal vez lo hayas hecho ya, tanto mejor. En cualquier caso, te invito a leer estas hojas con la confianza de que puedas encontrar respuesta a bastantes cuestiones y preguntas que no te habías atrevido a realizar y que ya habían acudido a tu mente.



¿QUIÉN ERES?

CONÓCETE A TÍ MISMO

Cada momento de nuestra vida supone tomar alguna decisión: el amigo/a a elegir, qué hacer el fin de semana, qué película ver, la ropa que nos vamos a poner, etc. ***Ser capaz de tomar decisiones acerca de uno mismo, del propio futuro, es sin duda alguna, la más necesaria de las capacidades. APRENDER A DECIDIR ES EL MEJOR DE LOS APRENDIZAJES.***

Antes de tomar una de las decisiones más importantes de tu vida (la elección de profesión, que sin duda, determinará tu futuro), te invito a efectuar algunas sencillas reflexiones que te ayudarán a elegir con más sensatez los estudios y la profesión que puede acompañarte en tu vida. Posteriormente te ofrezco la información que necesitas para elegir el camino que te conduzca a la meta entre las variadas posibilidades que existen.

Con todo ello, te recuerdo que ***la decisión final es tuya***. Los demás, tu familia, amigos y profesores, te podemos orientar e informar, pero eres tú quién debe dar el último paso, porque ***lo que decides es tu futuro, tu vida personal y social***.

Te ofrezco unas orientaciones generales respecto a las posibilidades que tienes para elegir una vez hayas finalizado los estudios de ESO. Ahora bien, es importante que reflexiones sobre los aspectos que se van a exponer. Si examinas detenidamente esta información, te ayudará a tener una idea general sobre estudios y profesiones de tu posible elección.

A partir de aquí podrás comenzar a construir la opción que mejor se acomode a tus características personales, no olvides que ella te acompañará en tu vida.

De acuerdo con esta elección que debes efectuar, veamos ***qué factores has de tener en cuenta*** para que tu decisión sea la mejor posible.

Existen dos tipos de factores: unos ***externos*** a tu persona, y otros de tipo ***personal***. Recuerda que ***todos son importantes, por lo que debes conocerlos para elegir mejor***. Y recuerda también que cada uno de ellos no tiene valor analizado de forma separada, ***todos en conjunto constituyen el núcleo fundamental para tomar tu decisión***.

FACTORES PERSONALES INTERNOS:

Son aquellos *factores internos o intrínsecos al sujeto o que configuran su forma de ser, de actuar y de desenvolverse en su medio social*. Te conviene analizar los siguientes grupos:

1.- APTITUDES (Área Intelectual)

La aptitud general para el trabajo intelectual en una persona está constituida **entre otros factores** por:

1.- Inteligencia General: Capacidad para comprender y aprender, para resolver problemas y situaciones de la vida ordinaria.

2.- Razonamiento Abstracto: Aptitud para analizar y sintetizar, para establecer relaciones con las ideas o los hechos.

3.- Aptitud Verbal: Referida a la capacidad de comprender ideas expresadas a través del lenguaje, rapidez y facilidad de expresarse o escribir.

4.- Aptitud Numérica: Capacidad para manejar números y resolver operaciones y problemas de cálculo aritmético.

5.- Razonamiento Espacial: Conjunto de aptitudes para imaginar o concebir objetos en tres dimensiones, es decir, en el espacio, mediante planos o modelos en diversas perspectivas.

6.- Comprensión Mecánica: Capacidad del sujeto para comprender y aplicar en la práctica los principios y las leyes físico-mecánicas.

7.- Aptitud Memorística: Comprende una serie de funciones: fijación, evocación, reproducción... decisivas para el aprendizaje intelectual.

8.- Aptitud Psicomotriz: Referida a la habilidad y destreza corporal, coordinación de movimientos psico-físicos, etc.

Como es lógico, **una persona puede poseer mayor o menor aptitud personal en conjunto. No obstante, cada uno posee aptitudes diferenciales que le permiten destacar en alguna/s capacidad/es concreta/s. El conocimiento de esta dotación es importante para la elección de estudios.** Es decir, una persona con una buena capacidad para el razonamiento numérico es previsible que obtenga mejores resultados en estudios de tipo científico (matemáticas, ingenierías, estadística, etc.). Otra puede destacar en capacidad para comprender ideas expresadas por palabras, y es una aptitud favorable para estudios de idiomas y humanísticos, entre otros.

Aunque cada uno es consciente de sus características personales y diferenciales, existen pruebas psicotécnicas que pueden medir con exactitud estas aptitudes. Si tienes dudas sobre ti mismo, o las personas con las que convives (profesores, padres, amigos...) no te pueden aportar una buena y completa formación de estas capacidades, es conveniente que acudas a personas especializadas (expertos en psicopedagogía) que te ayuden a completar el conocimiento de tus cualidades personales. En el colegio se ha realizado un seguimiento de tu evolución a través de las pruebas psicopedagógicas que se te han aplicado al final de cada ciclo. Te recomiendo que vuelvas a revisar los resultados de dichas pruebas.



LAS ACTIVIDADES QUE SE ME DAN MEJOR

Según tu experiencia anterior en el colegio y tus aficiones y hobbies preferidos, ¿qué actividades se te dan mejor?

Para responder, puedes tener en cuenta dos aspectos:

- a) Lo que tú observas de ti mismo
- b) Las habilidades que te atribuyen otras personas que tú valoras (familiares, profesores, amigos... que te dicen: "a ti se te da muy bien...", o "tú tienes cualidades para...")

Por favor, márcalas en el siguiente cuadro con una X:

	ACTIVIDADES	HABILIDAD PARA EL...
	Leer, escribir, hacer redacciones y comentarios	Lenguaje
	Resolver operaciones matemáticas	Cálculo
	Resolver problemas con números: medidas, pesos, distancias...	Razonamiento Numérico
	Aprender y recordar datos, frases, expresiones, ejemplos...	Memoria Verbal
	Retener y reproducir mentalmente fotos, figuras, gráficos...	Memoria Visual
	Concentrarme en la tarea, intentar captar todos los detalles	Atención
	Dibujar, pintar, modelar...	Expresión Plástica
	Comprender dibujos, imaginar formas y objetos en el espacio	Imaginación Espacial
	Entender principios de mecánica y tecnología	Razonamiento Mecánico
	Tener oído para la música, tocar algún instrumento, cantar	Expresión Musical
	Actuar, dramatizar, representar obras de teatro	Dramatización
	Manipular objetos y hacer cosas con las manos	Destreza Manual
	Practicar deportes y ejercicios físicos	Habilidades Físicas
	Cumplir encargos, hacer los trabajos ordenadamente	Orden y Precisión
	Hacer actividades en grupo, colaborar con otros	Relaciones Sociales

Por favor, ordena las HABILIDADES que has marcado empezando por aquella para la que tienes más facilidad. Anota ahora la HABILIDAD que corresponde:

1º.- _____

2º.- _____

3º.- _____

Después de haber pensado sobre las Aptitudes y Capacidades que tienes...
Valórate en el siguiente cuadro

Aptitudes	Muy Bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
Inteligencia General					
Raz. Abstracto					
Raz. Verbal					
Raz. Numérico					
Raz. Espacial					
Raz. Mecánico					
Memoria					
Psicomotricidad					
Aptitud Artística					
Creatividad					



2. - PERSONALIDAD

Está constituida por una serie de rasgos y maneras de reaccionar ante el medio en que vivimos que no deben considerarse aisladamente, sino en conjunto, relacionándolos entre sí. **Estos rasgos son bipolares** (por ejemplo: abierto-reservado, estable-inestable). **Los más significativos son:**

1.- **Estabilidad Emocional:** Se caracteriza por la ausencia de ansiedad y tensión. Son personas tranquilas y reposadas, que no pierden la calma por cualquier cosa. Lo contrario es propio de inestabilidad emocional.

2.- **Responsabilidad:** Constancia y tenacidad en el trabajo. Son personas capaces de permanecer mucho tiempo haciendo lo mismo, aunque tengan dificultades.

3.- **Sociabilidad:** Tendencia a buscar la compañía de los demás. Personas a las que resulta fácil entablar nuevas amistades.

4.- **Originalidad:** Ideas propias, curiosidad intelectual. Personas que gozan por indagar y preguntar aspectos novedosos.

5.- **Extroversión/Introversión:** Personas que necesitan estar con los demás, frente a quienes prefieren trabajar solos.

6.- **Vitalidad:** Es propio de individuos con vigor y energía tanto física como psíquicamente. Su ritmo de trabajo es rápido.

La personalidad encierra aspectos tan múltiples, ricos y variados que resulta imposible abarcarla totalmente. Obtendremos siempre un conocimiento más o menos aproximado. Cuando se posee este conocimiento con las debidas garantías científicas, puede resultar de gran utilidad para una mejor orientación. Cada persona tiene unas cualidades y se desenvuelve mejor y con mayor agrado en un medio social y personal apropiado. **Es importante conocerse para elegir la profesión adecuada.**

Reflexiona y analiza cuál es tu forma de actuar (ante las responsabilidades, ante los problemas, etc.), y sobre todo piensa cómo te enfrentas a la vida en general. Contrasta tus opiniones sobre cómo eres con las opiniones que tienen sobre ti los que te conocen (familia, amigos, profesores, etc.).

¿CÓMO SOY?

Serio	Entusiasta	Consciente
Integrado	Poco Integrado	Relajado
Tenso	Inquieto	Disciplinado
Afectuoso	Crítico	Participativo
Expresivo	Poco Expresivo	Cautos
Activo	Exigente	Impaciente
Obediente	Agresivo	Obstinado
Prudente	Incauto	Perseverante
Sensato	Tímido	Insensible
Dependiente	Resolutivo	Individualista
Preocupado	Descuidado	Despistado
Presionado	Sencillo	Astuto
Maduro	Cohibido	Emprendedor
Sensible	Seguro	Dubitativo
Sereno	Aprensivo	Autosuficiente
Estable	Calmado	Excitable
Reservado	Abierto	Inestable
Nervioso	Constante	Sociable
Tranquilo	Inconstante	Poco Comunicativo
Dominante	Independiente	Aislado
Sumiso	Dependiente	Equilibrado
Responsable	Poco Equilibrado	Flexible
Despreocupado	Inestable	Intransigente

○ Otros rasgos (indíquelos) -----

Por favor, escribe las 5 cualidades que tú piensas que te definen.

1°.- _____

2°.- _____

3°.- _____

4°.- _____

5°.- _____

3.- INTERESES PROFESIONALES Y MOTIVACIONES

Considerados como deseos o impulsos de agrado, indiferencia o desagrado hacia una profesión o actividad. ***Son el resultado de un proceso de maduración o vivencias personales, y también de acumulación de experiencias ambientales.***

Existen unas áreas o campos profesionales con unas características determinadas que se deben relacionar con las aptitudes intelectuales y con la personalidad. ***Los más significativos son:***

1.- Agropecuario: Actividades relacionadas con el trabajo y la transformación del campo y la naturaleza. Dirigir explotaciones agrarias o de pesca. Cultivar el campo. Criar animales. Cuidar y explotar los bosques.

2.- Aire Libre: Actividades que se realizan al aire libre, relacionadas, a veces, con animales o cultivo de plantas. Biología, Geología, Veterinaria...

3.- Numérico: Actividades que implican la utilización de números, sobre todo en problemas no rutinarios de ciencias y de negocios, estadística, contabilidad...

4.- Mecánica: Actividades asociadas con la utilización de máquinas o instrumentos y utensilios. Operador de radio, electricista, ingeniero...

5.- Científica: Actividades relacionadas con la búsqueda de causas, efectos e información. Incluye actividades basadas en un deseo de comprender o cambiar las cosas. Químico, óptico, odontólogo, psicólogo...

6.- Administrativa: Actividades que implicar archivar, contabilizar, trabajos de oficina. Administrativo, secretario...

7.- Servicios: Actividades dirigidas a ayudar a los demás. Médico, profesor, bibliotecario...

8.- Persuasiva: Preferencia por actividades implicadas en las relaciones interpersonales como, por ejemplo, los que requieren influencia personal en directo o venta. Periodista, agente de ventas, abogado...

9.- Musical: Actividades relacionadas tanto con la creación como en el gusto y aprecio del sonido armonioso. Músico, compositor, miembro de un ballet...

10.- Literaria: Actividades relacionadas tanto con la creación como con el aprecio de la palabra oral y escrita. Periodista, editor, profesor, escritor...

11.- Artística: Gusto por actividades de trabajo manual, plástico y creativo. Arquitecto, decorador, fotógrafo, peluquero...

12.- Cultura y Enseñanza: Actividades relacionadas con la cultura, la docencia, la educación y la investigación. Investigar y aconsejar sobre métodos pedagógicos. Organizar y dirigir las actividades educativas en centros docentes. Estudiar el comportamiento del ser humano y los problemas psicológicos en el campo de la educación.

13.- Deportivo: Actividades relacionadas con los deportes y la educación física en general. Entrenar o preparar a deportistas para mejorar su rendimiento, así como el conocimiento y la técnica de su deporte.

14.- Económicos: Actividades relacionadas con la economía, las finanzas, los negocios, el comercio y la vida empresarial. Planificar, organizar, dirigir y controlar las actividades de empresas públicas y privadas o de sus departamentos, en los sectores industrial o de servicios. Formular la política general de una empresa, determinar los métodos de actuación y coordinar las actividades de los distintos departamentos. Realizar estudios, previsiones o investigaciones respecto a problemas relacionados con la economía pública o de la empresa.

15.- Informática: Actividades relacionadas con la Informática y las nuevas tecnologías de la información.

16.- De Riesgo - Acción: Incluye profesiones como aviador, corresponsal de guerra, submarinismo, equipos de rescate, policía, detective, militar, deporte de competición.

17.- Sanitario: Actividades interesadas por la salud y las enfermedades. Hacer diagnósticos, prescribir y administrar tratamientos médicos y quirúrgicos para curar y prevenir enfermedades, lesiones y otras afecciones de los seres humanos y de los animales. Suministrar medicamentos, etc.

18.- Cuerpos de Seguridad y Servicios de Protección: Sus funciones son la defensa, el mantenimiento del orden público, protección de las personas y los bienes, prevención e investigación de conductas delictivas.

19.- Humanístico - Social: Realizar estudios e investigaciones sobre los orígenes, la evolución, la historia y el comportamiento del hombre como individuo y como miembro de la sociedad. Actividades orientadas preferentemente hacia la ayuda a los demás, a la sociedad, al estudio del hombre como persona.

20.- Técnico: Actividades que tienen por finalidad la transformación de la naturaleza o la creación de nuevas riquezas y adelantos por medios técnicos: máquinas y artefactos mecánicos y tecnología avanzada. Utilizar los conocimientos científicos en la industria. Desarrollar nuevos productos: motores, máquinas, aviones, etc.

21.- Turismo: Actividades relacionadas con el sector turístico y la hostelería.

LAS ASIGNATURAS QUE SE ME DAN MEJOR

MIS ASIGNATURAS PREFERIDAS...

Las asignaturas que más gustan a una persona constituyen una información valiosa para elegir estudios o profesiones. ¿Cuáles son tus asignaturas (grupos o campos de conocimiento) preferidas?. Por favor, márcalas a continuación.

ASIGNATURAS	DESCRIPCIÓN
Administración	Trabajos de oficina, contabilidad, secretariado...
Arte, dibujo, Diseño	Dibujo Artístico, Pintura, Diseño, Cerámica...
Arte Dramático y Danza	Teatro, Expresión corporal, Danza, Baile...
Audiovisuales	Imagen, Vídeo, Fotografía...
Ciencias	Física, Química, Geología...
Ciencias Naturales	Biología, Zoología, Botánica, Estudio del Medio Natural
Educación Física y Deportes	Gimnasia y práctica de Deportes
Ética	Valores, Comportamientos de las Personas...
Humanidades	Historia, Geografía...
Idiomas	Inglés, Francés...
Informática	Manejo de Ordenadores, Lenguaje de Programación...
Laboratorio	Química práctica, Experimentos de Física, Electrónica...
Lenguaje	Leer, escribir, Hacer redacciones, Comentarios, Literatura
Matemáticas	Aritmética, Geometría, Cálculo...
Música	Instrumentos, Solfeo, Composición, Armonía...
Seguridad	Socorrismo, Prevención de accidentes, excursionismo...
Taller	Mecánica, Electricidad, tecnología, trabajos Manuales...

Por favor, ordena las ASIGNATURAS que has marcado empezando por aquella que te guste más, y anótalas a continuación.

1º.- _____

2º.- _____

3º.- _____

Puedes añadir más si realmente te interesan:

MIS MEJORES NOTAS

Reflexionar sobre las asignaturas que se te dan mejor (o sobre otras que te suelen ofrecer dificultades) puede ser de gran ayuda a la hora de tomar decisiones sobre estudios y profesiones. Pensando en tu historia escolar, y considerando varios cursos, marca en el cuadro las asignaturas en las que sueles sacar mejores notas y las que más te cuestan.

ASIGNATURAS	NORMALMENTE SACO BUENAS NOTAS	NORMALMENTE ME CUESTA	DEPENDE, UNAS VECES ME VAN BIEN Y OTRAS NO
Lengua			
Idiomas			
Matemáticas			
Ciencias Naturales (Biología...)			
Física y química			
Geografía e Historia			
Dibujo, Plástica			
Tecnología			
Educación Física			
Optativa:			

Anota las asignaturas con mejores notas:

1º.- _____

2º.- _____

3º.- _____

Anota las asignaturas que más te cuesten (si las hay):

1º.- _____

2º.- _____

3º.- _____

MI\$ INTERESE\$ PROFESIONALE\$

A. PROFESIONES DE PARTIDA

1.- Por ahora, ¿tienes pensada alguna profesión, que te gustaría ejercer en el futuro?

Sí, desde hace algún tiempo me interesan algunas profesiones

No, en este momento no hay una profesión que me interese especialmente

2.- Puedes anotar hasta tres profesiones que te interesen. Intenta explicar los motivos por los que te gustan.

1ª) _____

¿Por qué? _____

2ª) _____

¿Por qué? _____

3ª) _____

¿Por qué? _____

CAMPOS DE INTERÉS PROFESIONAL

1.- Aquí tienes algunos campos de estudios y campos profesionales, ¿cuánto te interesa cada uno de ellos? Ponles una nota del 0 al 10 dentro del cuadro

Biología Estudios del Medio Ambiente Oceanografía (Ciencias del Mar) Química	1 <input type="checkbox"/>	Comercio Marketing Publicidad Relaciones Públicas Turismo	11 <input type="checkbox"/>
Astronomía Electrónica Física Matemáticas	2 <input type="checkbox"/>	Derecho Justicia Trabajo Social	12 <input type="checkbox"/>
Aeronáutica Arquitectura Electrónica Informática Ingeniería Industrial Ingeniería de Obras Públicas Ingeniería Química Ingeniería de Telecomunicación	3 <input type="checkbox"/>	Animación Sociocultural (Monitor Juvenil) Educación y Enseñanza (Profesor de cualquier Nivel) Logopedia Psicología	13 <input type="checkbox"/>
Técnico en Automoción Técnico en Electricidad Técnico en Electrónica Técnico en Mecánica	4 <input type="checkbox"/>	Educación Física Monitor Deportivo Monitor de Actividades Físicas en el Medio Natural	14 <input type="checkbox"/>
Ingeniería Agrícola Ingeniería Forestal	5 <input type="checkbox"/>	Artes Gráficas Dibujo y Diseño Fotografía Imagen y Sonido Realización de Audiovisuales y Espectáculos	15 <input type="checkbox"/>
Enfermería Farmacia Fisioterapia Medicina Odontología Óptica Veterinaria	6 <input type="checkbox"/>	Arte Dramático Danza Música	16 <input type="checkbox"/>

Archivos y Bibliotecas Filosofía Geografía Historia	7 <input type="checkbox"/>	Guardia Jurado Militar Policía	17 <input type="checkbox"/>
Filología (Lenguaje) Idiomas Periodismo Traducción e Interpretación	8 <input type="checkbox"/>	Jardinería Auxiliar de Mantenimiento de Edificios y Urbanizaciones	18 <input type="checkbox"/>
Administración de Empresas Banca Economía y Negocios Seguros	9 <input type="checkbox"/>	Técnico en Cocina Técnico en Restauración	19 <input type="checkbox"/>
Administración Contabilidad Secretariado	10 <input type="checkbox"/>	Técnico en Estética Técnico en Peluquería	20 <input type="checkbox"/>
Técnico en calzado y Marroquinería Técnico en Tejidos Técnico en Confección	21 <input type="checkbox"/>	Técnico en auxiliar de Enfermería Técnico en Laboratorio	22 <input type="checkbox"/>

2.- Si nada de los que se cita en el recuadro anterior te interesa, ¿qué te imaginas haciendo profesionalmente en el futuro?

3.- Consulta el recuadro anterior y escribe las puntuaciones de cada uno de los grupos en la columna de "Nota de 0 a 10". A continuación, rodea los tres campos con mayor puntuación y anótalos en la última columna "Nº de orden", poniendo 1º, 2º y 3º.

GRUPO	CAMPO PROFESIONAL	NOTA DE 0 A 10	Nº DE ORDEN (*)
1	Ciencias: Medio Ambiente		
2	Ciencias Experimentales		
3	Ciencias Técnicas		
4	Técnico: Mecánico-Manual		
5	Ciencias: Agrícola y Forestal		
6	Ciencias: Sanidad		
7	Letras: Humanidades		
8	Literario e Idiomas		
9	Económico-Empresarial		
10	Técnico: Administrativo		
11	Comercio y Publicidad		
12	Jurídico-Social		
13	Psicopedagógico		
14	Deportivo		
15	Artístico-Plástico		
16	Artístico-Musical		
17	Militar-Seguridad		
18	Técnico: Mantenimiento		
19	Técnico: Hostelería		
20	Técnico: Imagen Personal		
21	Técnico: Textil, Confección y Piel		
22	Técnico: Sanitario		

(*) Por favor, ordena solamente los tres campos profesionales con mayor puntuación

Infórmate sobre los tres campos profesionales que más te interesan: oferta de estudios y profesiones, asignaturas básicas, posibles salidas laborales...

¿QUÉ DECIDES?

Has realizado varias actividades de orientación para encontrar algunas pistas que te ayuden a tomar una decisión sobre los estudios o las profesiones que más te pueden convenir.

En este ejercicio vamos a comparar la información que has obtenido.

PROFESIONES DE PARTIDA	CAMPOS DE INTERÉS PROFESIONAL
1ª)	1º)
2ª)	2º)
3ª)	3º)
MIS MEJORES HABILIDADES Las actividades que se me dan mejor	MIS ASIGNATURAS PREFERIDAS
1ª)	1ª)
2ª)	2ª)
3ª)	3ª)
ASIGNATURAS EN QUE SACO MEJORES NOTAS	ASIGNATURAS CON DIFICULTADES
1ª)	1ª)
2ª)	2ª)
3ª)	3ª)

TABLA Nº 1:

RELACIÓN DE LAS HABILIDADES BÁSICAS CON LOS GRUPOS PROFESIONALES

GRUPO	CAMPO PROFESIONAL	HABILIDADES BÁSICAS RELACIONADAS												
		Cálculo	Razonamiento Numérico	Expresión Verbal	Memoria Verbal	Memoria Visual	Expresión Plástica	Imaginación Espacial	Razonamiento Mecánico	Expresión Musical	Destreza Manual	Habilidades Físicas	Orden y Precisión	Relaciones Sociales
1	Ciencias: Medio Ambiente	*	*		*	*								
2	Ciencias Experimentales	*	*						*				*	
3	Ciencias Técnicas	*	*					*	*				*	
4	Técnico: Mecánico-Manual	*	*					*	*				*	
5	Ciencias: Agrícola y Forestal	*	*		*	*								
6	Ciencias: Sanidad		*		*	*					*			*
7	Letras: Humanidades			*	*	*								*
8	Literario e Idiomas			*	*	*								*
9	Económico-Empresarial	*	*	*									*	*
10	Técnico: Administrativo	*	*										*	
11	Comercio y Publicidad			*			*	*						*
12	Jurídico-Social			*	*	*								*
13	Psicopedagógico			*	*									*
14	Deportivo			*						*		*		*
15	Artístico-Plástico					*	*				*			*
16	Artístico-Musical				*	*				*	*			
17	Militar-Seguridad	*	*									*		
18	Técnico: Mantenimiento							*	*		*		*	
19	Técnico: Hostelería										*			*
20	Técnico: Imagen Personal							*			*			*
21	Técnico: Textil, Confección y Piel							*			*			
22	Técnico: Sanitario					*	*				*		*	*

TABLA Nº 2: MATERIAS BÁSICAS DE LOS GRUPOS PROFESIONALES

GRUPO	CAMPO PROFESIONAL	HABILIDADES BÁSICAS RELACIONADAS												
		Matemáticas	Física	Química	Biología	Geología	Dibujo	Lengua y Literatura	Geografía e Historia	Idiomas	Educación Física	Psicología	Economía	Tecnología
1	Ciencias: Medio Ambiente			*	*	*								
2	Ciencias Experimentales	*	*	*	*									
3	Ciencias Técnicas	*	*	*			*							
4	Técnico: Mecánico-Manual													*
5	Ciencias: Agrícola y Forestal			*	*	*								
6	Ciencias: Sanidad			*	*									
7	Letras: Humanidades							*	*	*				
8	Literario e Idiomas							*	*	*				
9	Económico-Empresarial	*											*	
10	Técnico: Administrativo	*												
11	Comercio y Publicidad									*	*	*		
12	Jurídico-Social										*			
13	Psicopedagógico										*			
14	Deportivo									*	*			
15	Artístico-Plástico						*							
16	Artístico-Musical							*	*					
17	Militar-Seguridad	*	*							*				
18	Técnico: Mantenimiento													*
19	Técnico: Hostelería								*					
20	Técnico: Imagen Personal						*							
21	Técnico: Textil, Confección y Piel													*
22	Técnico: Sanitario			*	*									

4.- CONDICINANTES DEL APRENDIZAJE ESCOLAR

A lo largo de los estudios que has completado deberás haber adquirido un método o técnica de trabajo intelectual que te permite adquirir los nuevos aprendizajes. En tu forma de estudiar intervienen también factores externos, como por ejemplo, el lugar apropiado para estudiar, e internos como la atención. Es conveniente analizar si el sujeto estudia de forma adecuada. **Se puede poseer una buena capacidad intelectual y no saber estudiar**, en consecuencia se produce bajo rendimiento en los estudios.

Aspectos fundamentales del trabajo intelectual que debes analizar cómo los realizas, son:

1.- **Planificación:** Organización y distribución del tiempo dedicado a los estudios y tareas académicas.

2.- **Método:** Utilización de técnicas adecuadas para el aprendizaje, memorización, confección de esquemas, presentación de trabajos, etc.

3.- **Concentración:** Control de la atención durante la sesión de estudio.

4.- **Motivación:** Interés por lo que se estudia o por las causas, objetivos que mueven a estudiar.



TÉCNICAS DE ESTUDIO1: CONOZCO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

ANEXO: CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO:

¿Cómo estudio? Contesta con sinceridad a las preguntas de este cuestionario si quieres saber cómo mejorar tu forma de estudiar y tu rendimiento académico.

<p>Instrucciones:</p> <p>Tacha con una X la contestación (Sí, AV o No) que mejor indique tu forma de actuar o de pensar.</p>	<p style="text-align: right;">Claves:</p> <p>SÍ : Sí, siempre, muchas veces...</p> <p>AV: A veces, regular...</p> <p>NO: No, pocas veces, nunca</p>
---	--

M: MOTIVACIÓN

1	Me interesan mucho los estudios que realizo actualmente	SÍ	AV	NO
2	Me desanimo cuando tengo que estudiar	NO	AV	SÍ
3	Cuando acabe estos estudios me gustaría seguir estudiando	SÍ	AV	NO
4	Hay varias asignaturas que me disgustan	NO	AV	SÍ
5	Me pongo a estudiar sin que me lo indiquen	SÍ	AV	NO
6	Me disgusta estudiar	NO	AV	SÍ
7	Intento ampliar los conocimientos adquiridos en clase	SÍ	AV	NO
8	Me conformo con aprobar	NO	AV	SÍ
9	Estudio a diario aunque no tenga deberes o exámenes	SÍ	AV	NO
10	Frecuentemente me aburro estudiando	NO	AV	SÍ

Puntuación **M**:

H: HIGIENE DEL ESTUDIO

1	Tengo un lugar fijo para estudiar	SÍ	AV	NO
2	Me cuesta mucho concentrarme en el estudio	NO	AV	SÍ
3	Mi lugar de estudio está alejado de ruidos, TV, radio...	SÍ	AV	NO
4	Suelo estudiar echado en la cama, en el sofá...	NO	AV	SÍ
5	Mi lugar de estudio es cómodo, ventilado, iluminado...	SÍ	AV	NO
6	Me pongo muy nervioso cuando llegan los exámenes	NO	AV	SÍ
7	Practico ejercicios de relajación o concentración	SÍ	AV	NO
8	Mi lugar de estudio suele estar desordenado	NO	AV	SÍ
9	Me distraigo con facilidad cuando estudio	NO	AV	SÍ
10	Cuido mi alimentación, hago ejercicio físico y descanso bien para mantenerme en forma	SÍ	AV	NO

Puntuación **H**:

P: PLANIFICACIÓN

1	Preparo con suficiente tiempo los exámenes	SÍ	AV	NO
2	Llevo al día mis trabajos escolares	SÍ	AV	NO
3	Antes de ponerme a estudiar distribuyo bien el tiempo	SÍ	AV	NO
4	Dedico poco tiempo al estudio	NO	AV	SÍ
5	Utilizo una agenda o cuaderno para apuntar las tareas	SÍ	AV	NO
6	Ocupo en divertirme parte del tiempo que debería dedicar a estudiar	NO	AV	SÍ
7	Procuro terminar el trabajo que me propongo cada día	SÍ	AV	NO
8	Mi falta de planificación hace que se me acumule mucho trabajo	NO	AV	SÍ
9	Preparo con antelación el material que voy a necesitar para estudiar o ir a clase	SÍ	AV	NO
10	Cuando estudio hago descansos sin planificarlos previamente	SÍ	AV	NO

Puntuación **P**:

L: LECTURA

1	Practico ejercicios para mejorar mi lectura	SÍ	AV	NO
2	Leo siempre a la misma velocidad sin tener en cuenta la dificultad del texto	NO	AV	SÍ
3	Cuando estudio me intereso por las ilustraciones o gráficos que acompañan al texto	SÍ	AV	NO
4	Acepto las opiniones que leo en los libros sin criticarlas o compararlas	NO	AV	SÍ
5	Normalmente utilizo el diccionario cuando desconozco el significado de una palabra	SÍ	AV	NO
6	Me resulta aburrido leer	NO	AV	SÍ
7	Antes de utilizar un libro por primera vez consulto el índice	SÍ	AV	NO
8	Tengo dificultades para encontrar las ideas más importantes de un texto	NO	AV	SÍ
9	Leo otros libros además de los obligatorios	SÍ	AV	NO
10	Me distraigo con facilidad mientras leo	NO	AV	SÍ

Puntuación **L**:

T: TÉCNICAS DE ESTUDIO

1	Trato de relacionar lo que estudio con lo que ya sé	SÍ	AV	NO
2	Suelo hacer una lectura rápida al empezar a estudiar	SÍ	AV	NO
3	Subrayo las ideas más importantes de un texto	SÍ	AV	NO
4	Frecuentemente hago esquemas o resúmenes cuando estudio	SÍ	AV	NO
5	Organizo y clasifico los datos que tengo que memorizar	SÍ	AV	NO
6	Me hago preguntas sobre el tema de estudio e intento responderlas	SÍ	AV	NO
7	Al final de mi tiempo de estudio compruebo lo que he aprendido	SÍ	AV	NO
8	Realizo repasos periódicos de lo que he estudiado	SÍ	AV	NO
9	Procuro poner en práctica lo aprendido para retenerlo mejor	SÍ	AV	NO
10	Antes de memorizar intento comprender lo que estudio	SÍ	AV	NO

Puntuación **T**:

A: ACTITUD EN CLASE Y APUNTES

1	Suelo preguntar a los profesores cuando tengo alguna duda	SÍ	AV	NO
2	En clase me distraigo con frecuencia	NO	AV	SÍ
3	Tomo apuntes de las explicaciones que dan mis profesores aunque éstos no me lo indiquen	SÍ	AV	NO
4	Soy bastante inquieto en clase	NO	AV	SÍ
5	Ojeo previamente los temas que van a explicarme	SÍ	AV	NO
6	Soy bastante charlatán en clase	NO	AV	SÍ
7	Repaso, completo y organizo mis apuntes cuanto antes	SÍ	AV	NO
8	Participo activamente en las actividades de grupo	SÍ	AV	NO
9	Expreso con educación lo que pienso cuando no estoy de acuerdo con el profesor	SÍ	AV	NO
10	Utilizo abreviaturas cuando tomo apuntes	SÍ	AV	NO

Puntuación **A**:

E: EXÁMENES Y TRABAJOS

1	Me pongo nervioso en época de exámenes	NO	AV	SÍ
2	Analizo detenidamente la tarea que me piden en un examen o trabajo	SÍ	AV	NO
3	Acudo a alguna biblioteca para preparar mis trabajos	SÍ	AV	NO
4	Cuido la presentación y la ortografía en los trabajos y exámenes	SÍ	AV	NO
5	Cuando me entregan un examen o trabajo reviso detenidamente las correcciones	SÍ	AV	NO
6	Encuentro dificultades para exponer delante del profesor lo que he aprendido	NO	AV	SÍ
7	Repaso cuidadosamente los exámenes y trabajos antes de entregarlos	SÍ	AV	NO
8	En los exámenes dedico un tiempo a organizar las ideas antes de empezar a escribir	SÍ	AV	NO
9	Redacto con facilidad en los exámenes o trabajos	SÍ	AV	NO
10	Suelo ir bien preparado en los exámenes	SÍ	AV	NO

Puntuación **E**:

AE: AUTOEVALUACIÓN

1	Al final de mi sesión de estudio compruebo cómo ha funcionado mi planificación	SÍ	AV	NO
2	Suelo revisar las condiciones ambientales de mi lugar de estudio	SÍ	AV	NO
3	Después de una exposición oral analizo mis fallos y aciertos	SÍ	AV	NO
4	Hago una autoevaluación de mis trabajos antes de entregarlos	SÍ	AV	NO
5	Reviso frecuentemente mis apuntes con la intención de mejorarlos	SÍ	AV	NO
6	Me autoexamino para comprobar lo que aprendo	SÍ	AV	NO
7	Compruebo que mis esquemas y resúmenes contienen todas las ideas fundamentales	SÍ	AV	NO
8	Además de las notas de mis profesores yo mismo valoro mis exámenes	SÍ	AV	NO
9	Suelo reflexionar sobre mi comportamiento en clase	SÍ	AV	NO
10	Periódicamente compruebo mis progresos en lectura	SÍ	AV	NO

Puntuación **AE**:

Puntuación total (suma de todos los apartados):

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

1. Calcula la puntuación de cada apartado sumando 2 puntos por cada X de la columna izquierda y 1 punto por cada X de la columna central.
2. Escribe la puntuación parcial al final de cada apartado. A continuación suma la puntuación de todos los recuadros y anótala en el recuadro total.
3. Por último, pasa las puntuaciones al cuadro de la página siguiente y podrás valorar tus resultados.



TÉCNICAS DE ESTUDIO 1: CONOZCO MIS HÁBITOS DE ESTUDIO

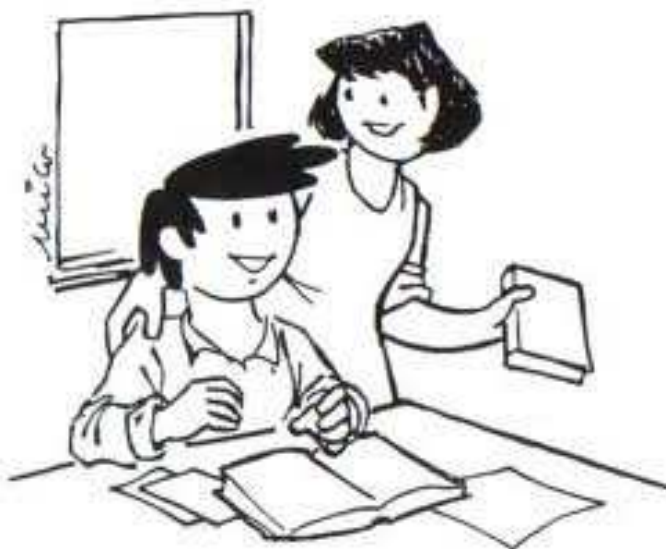
Completa con una X en SÍ, NO, A VECES, según corresponda:

	SÍ	NO	A VECES
EL LUGAR DONDE ESTUDIO			
Es siempre el mismo			
Es silencioso, carece de ruidos			
Lo tengo organizado y dispuesto para llevar a cabo mis tareas			
Recibo la luz por el lado opuesto al de la mano con la que escribo			
Dispone de una mesa de trabajo amplia y una silla cómoda con respaldo			
MI TIEMPO DE ESTUDIO			
Procuro estudiar todos los días a la misma hora			
Estudio todos los días al menos dos horas			
He elaborado un horario de estudio que respeto al máximo			
He incluido periodos de descanso			
El tiempo que dedico a cada asignatura depende de la dificultad de la misma			
CUANDO LEO			
Lo hago con una buena velocidad			
Comprendo perfectamente todo			
Utilizo el diccionario cuando desconozco algún significado			
PARA PONER ATENCIÓN			
Procuro no distraerme con fantasías ni divagaciones mientras estudio			
Si estoy nervioso o preocupado intento relajarme antes de comenzar a estudiar			
CUESTIÓN DE MÉTODO			
Estoy convencido de que podría mejorar mi rendimiento pero desconozco la forma de hacerlo			
Necesito aprender más técnicas adecuadas para sacar provecho de mi labor como estudiante			
Estudio siguiendo un método determinado			
"Doy un vistazo" a todo el tema antes de estudiarlo con profundidad			
Me resulta fácil encontrar lo más importante de los temas que estudio			
Sé entresacar y distinguir las ideas principales y las secundarias en un texto			
Acostumbro a tomar notas en el margen izquierdo del texto, de la idea principal de cada párrafo			

Subrayo las ideas principales y secundarias de cada tema			
Uso las notas al margen y el subrayado para elaborar esquemas			
Elaboro un esquema de cada tema que estudio			
Resumo sin problemas todos los temas			
Realizo los resúmenes basándome en las notas al margen y el subrayado realizados anteriormente			
Elaboro siempre un resumen de cada tema que estudio			
Mis resúmenes no suelen sobrepasar un tercio del texto original			

NO OLVIDES QUE:

- ✓ **A MAYOR NÚMERO DE "SÍ" MENOS ESFUERZO HABRÁS DE REALIZAR EN TUS ESTUDIOS**
- ✓ **LOS "NO" Y "A VECES" DEBERÁN TRANSFORMARSE EN "SÍ" PONIENDO EN PRÁCTICA LAS EXPLICACIONES**



5. - CAPACIDADES O LIMITACIONES FÍSICAS

Se debe considerar que determinadas profesiones suponen unas condiciones físicas o sensoriales específicas, tales como agudeza visual o auditiva, aptitudes físicas, etc. Aspectos a tener en cuenta en cada caso. Ahora bien, determinadas carencias con el tiempo y el ejercicio pueden mejorarse, como es el caso de destrezas corporales mediante el ejercicio físico continuado.

FACTORES PERSONALES EXTERNOS:

Existen una serie de factores con los que siempre hay que contar. El hecho de nacer en una época, vivir en un lugar determinado, etc., son aspectos más o menos favorables que es preciso aceptar y afrontar con naturalidad, al tiempo que se estudian las posibilidades que ofrecen en torno a la mejor decisión posible.

*** POSIBILIDADES DE FORMACIÓN:**

Capacidad económica. Es importante que reflexiones sobre el coste económico de los estudios que quieres cursar. El hecho de residir fuera de la localidad donde radican los estudios elegidos supone un incremento presupuestario familiar. No obstante, debes conocer que existe la posibilidad de obtener becas u otro tipo de ayudas.

*** SITUACIÓN DEL MERCADO DE TRABAJO:**

En la actualidad es importante informarse acerca del mercado de trabajo: salidas profesionales de los estudios elegidos, posibilidades de encontrar trabajo, demanda de empleo según titulaciones y/o profesiones, perspectiva de necesidades profesionales a medio - largo plazo, es decir, cuando finalices los estudios dentro de tres o cinco años.

*** ANÁLISIS CONTRASTADO DE LAS CALIFICACIONES OBTENIDAS:**

Como sin duda alguna conoces, la tarjeta de presentación para ingresar en cualquier tipo de estudios, viene determinada por la nota media de puntuaciones académicas obtenidas en BACHILLERATO LOGSE y la P.A.U. y/o FORMACIÓN PROFESIONAL (CICLOS FORMATIVOS), según la modalidad de estudios cursada. El hecho de que en algunos cursos universitarios exista límite de plazas significa, que si hay mayor demanda de estudiantes que plazas ofertadas, se seleccione a quienes mejores puntuaciones muestren, de mayor a menor. Por tanto, debes conocer las exigencias que pueden variar en cada curso, de cada titulación y contrastarla con las calificaciones obtenidas a lo largo de los cursos, tu historial académico.

1.- HISTORIAL ACADÉMICO

Copia tus notas en la tabla que se presenta a continuación. El conocimiento de tu historial académico es importante para ayudarte a tomar una decisión sobre tus estudios próximos. Relaciona cada materia con tus posibles habilidades más destacadas.

ASIGNATURAS	E.S.O.	1º BACHILLER	2º BACHILLER	MEDIA	HABILIDADES RELACIONADAS
Lengua Castellana					Lingüística
Inglés					Lingüística
Francés					Lingüística
Matemáticas					Matemática
Historia					Científico-Social
Geografía					Científico-Social
Ciencias Naturales					Científico-Natural
Física					Científico- Mecánica
Química					Científico- Mecánica
Filosofía					Científico-Social
Latín					Lingüística
Literatura					Lingüística
Actividades Plásticas					Artística-Espacial-Manual
Dibujo					Espacial-Artística-Manual
Educación Física					Físico-Deportivo
Música					Artística
Optativa:					
Optativa:					
MEDIA TOTAL:					

¿QUÉ SABER DE UNOS ESTUDIOS DETERMINADOS? ¿CUÁLES PUEDEN SER APROPIADOS PARA TÍ?

ANTES DE DECIDIR DEBES INFORMARTE

Para poder decidir, y decidir lo mejor posible, debes disponer del máximo de información. En este apartado te invito a reflexionar. A partir del modelo que se presenta es conveniente que investigues, con la información que aparece, acerca de los estudios que consideres más adecuados para tí.

Cada carrera, mejor dicho, cada profesión, requiere unas características, unas aptitudes específicas, y presenta un perfil determinado.

NO OLVIDES, NO ESTÁS SOLO

Antes de tomar la decisión final, es conveniente que compartas tus preferencias con las personas que te pueden aconsejar:

1. - Tus Padres: Son quienes van a compartir contigo los éxitos y las posibles dificultades que puedan surgir. Analiza con tu familia todos los datos (aptitudes, rendimiento académico, rasgos de personalidad, ambiente familiar, ambiente socioeconómico, posibilidades de empleo, tus preferencias...). Habla con ellos.

2. - Tus Profesores, especialmente tu Tutor/a: Ellos conocen tu forma de trabajar. Su información puede resultar interesante por la experiencia que poseen y por el concepto que han elaborado de tu persona.

3. - El Orientador de tu Centro: Te aportará la información que necesites, y te orientará adecuadamente para que finalmente tomes la decisión personal más adecuada.

Esquema del Proceso de Elección Profesional:

DECISIÓN PROFESIONAL			
REFLEXIÓN PERSONAL			
<ul style="list-style-type: none"> - Publicaciones - Guías - Visitas a Centros - Visitas a Empresas - Revistas Especializadas - Videos Especializados - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Padres - Orientador - Tutor - Profesores - Profesionales - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aptitudes - Personalidad - Interés - Método de Estudio - Capacidad - Calificación - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades Económicas - Lugar de Residencia - Mercado de Trabajo - Prospectiva - Etc.
<i>INFORMACIÓN PROFESIONAL</i>	<i>ORIENTACIÓN</i>	<i>FACTORES PERSONALES INTERNOS</i>	<i>FACTORES PERSONALES EXTERNOS</i>

Ya conoces los pasos convenientes para tomar una decisión adecuada, ahora te toca a ti reflexionar sobre ellos y poner en práctica tu plan de orientación que pasa por el proceso de elección profesional. Reflexiona, pide consejo, ánimo y adelante.

CUESTIONARIO RESUMEN

El cuestionario siguiente, que sería conveniente rellenar, pretende recapitular la información aportada hasta ahora. La reflexión que supone contestar a las preguntas te ayudará a tomar la decisión personal y profesional adecuada.

1.- Describe tres características personales:

- Cómo crees que es tu inteligencia _____

- Cuáles son tus mejores aptitudes _____

- Qué tipo de estudios son apropiados a esas aptitudes _____

2.- A tu juicio, cuáles son las características de tu personalidad:

3.- Seguramente has pensado en ello, escribe tus intereses profesionales:

4.- Repasa tu forma de estudiar:

	SI	NO
a.- Planificas cada día el tiempo de estudio		
b.- Utilizas técnicas apropiadas a cada tipo de aprendizaje		
c.- Logras mantener la atención durante una sesión de hora y media		
d.- Te aburres al estudiar o te cuesta comenzar a trabajar		

5.- ¿Necesitas mayor información sobre algunos de los aspectos apuntados hasta ahora?, ¿Cuáles? _____

6.- Reflexiona sobre las asignaturas en las que has obtenido mejores resultados, las que más te agradan, y las que te resultan más fáciles _____

7.- Calcula la nota media de calificaciones obtenidas en Bachiller Bachillerato o F.P. (de acuerdo con el cuadro del documento).

8.- Reflexiona sobre posibles dificultades en la elección de estudios superiores de tu posible preferencia _____

9.- Escribe brevemente un plan de actuación para superar estas dificultades

10.- ¿A qué persona acudirías con mayor confianza para que te ayude a tomar la decisión profesional y de estudios? _____
