

CUADERNILLO DE VERANO

FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

4º ESO

CONÓCETE

TUS FORTALEZAS

DECIDE

PLANIFICA

TU FUTURO

PLAN DE ACCIÓN

- ☒ ME CONOZCO
- ☒ MIS INTERESES
- ☒ MIS VALORES
- ☒ MIS METAS
- ☒ MI PLAN

METAS

- APRENDER
- CRECER
- SUPERARME
- AYUDAR
- DISFRUTAR

HABILIDADES
OPORTUNIDADES
ELECCIONES

TU CAMINO
EMPIEZA HOY

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

Fecha: _____





¿Cómo uso este cuadernillo?

Formación y Orientación Personal y Profesional



Este cuadernillo de **Formación y Orientación Personal y Profesional (FOPP)** no va de memorizar: va de **ti**. De conocerte mejor, de aprender a relacionarte, de descubrir qué puedes estudiar y a qué te gustaría dedicarte, y de dar tus primeros pasos hacia el **futuro** que quieres construir. Combina algo de **teoría** con muchísimas **actividades prácticas y personales**: tests de autoconocimiento, un DAFO personal, diseño de tu horario de estudio, investigación de profesiones, creación de tu CV, simulación de entrevistas, resolución de conflictos y mucho más. Está dividido en **diecinueve unidades** con un **código de colores**: **azul petróleo** para el bloque de **crecimiento personal y social** (conocerte, tus emociones, tus relaciones) y **gris marengo** para el bloque de **orientación académica y profesional** (qué estudiar, el mundo laboral, buscar empleo). La última unidad es tu **proyecto personal**: el que reúne todo. Recuerda: muchas actividades son **personales** y no tienen una respuesta 'correcta'; lo importante es que reflexiones con sinceridad. ¡Este cuadernillo es el mapa de tu propio camino!



Conócete

Emociones, autoestima y metas.



Relaciónate

Habilidades sociales y digitales.



Orientate

Estudios, trabajo y futuro.

Los colores de cada sección:

Color	¿Qué encontrarás?
Petróleo	Conócete: psicología, emociones y autoestima
Petróleo	Motivación, metas y superación personal
Petróleo	Sociedad, habilidades sociales e identidad digital
Marengo	Orientación académica: qué estudiar tras la ESO
Marengo	El mundo laboral y la búsqueda de empleo
Coral	Juegos y pasatiempos de repaso

ANTES DE EMPEZAR: 1) **Sé sincero contigo**: nadie te juzga; cuanto más honesto seas, más útil te será. 2) **Tómate tu tiempo** en las actividades de reflexión: no hay prisa. 3) **Guarda** lo que escribas: al final harás tu proyecto personal y te servirá todo. 4) **No hay respuestas malas** en lo personal: hay respuestas **tuyas**. 5) Si algo te preocupa de verdad, habla con una persona de confianza (familia, tutor, orientador). ¡Empieza tu viaje!



Índice del cuadernillo

FOPP · 4.º ESO



1	★	Psicología y conocimiento de uno mismo El cerebro, la conducta y el bienestar	pág. 3
2	★	Adolescencia y desarrollo personal Cambios, identidad y autonomía	pág. 5
3	★	Emociones e inteligencia emocional Reconocer y regular lo que sientes	pág. 7
4	★	Cómo aprendemos Atención, memoria y técnicas de estudio	pág. 8
5	✍	Autoconocimiento y autoestima Quién soy: fortalezas y valores	pág. 9
6	✍	Motivación, metas y superación Objetivos, esfuerzo y resiliencia	pág. 10
7	✍	El ser humano como ser social Sociedad, cultura y socialización	pág. 11
8	✍	Grupos, normas y convivencia Roles, estereotipos e inclusión	pág. 12
9	✍	Habilidades sociales y comunicación Empatía, asertividad y equipo	pág. 13
10	✍	Identidad y reputación digital Tu huella y tu imagen en internet	pág. 14
11	🔗	¿Qué estudiar tras la ESO? Bachillerato, FP y otras opciones	pág. 16
12	🔗	Mi itinerario académico Intereses, opciones y decisiones	pág. 17
13	🔗	Conocer el mundo del trabajo Mercado laboral y competencias	pág. 18
14	🔗	El trabajo en la era digital Automatización, IA y nuevas formas	pág. 20
15	🔗	Relaciones laborales Trabajador, empresa y derechos	pág. 22
16	🔗	Emprendimiento e iniciativa Emprender, innovar y participar	pág. 23
17	🔑	Buscar trabajo La búsqueda activa de empleo	pág. 24
18	🔑	Herramientas para buscar empleo CV, carta y entrevista	pág. 25
19	★	Mi proyecto personal y profesional Reúne todo tu trabajo del curso	pág. 27
20	★	Juegos de repaso Escape room, sopa, crucigrama y retos	pág. 29
21	🔑	Solucionario Todas las soluciones explicadas	pág. 33

El cerebro, la conducta y el bienestar personal

RECUERDA: La **psicología** es la ciencia que estudia la **conducta** (lo que hacemos) y los procesos **mentales** o **cognitivos** (lo que pensamos y sentimos). Nuestra conducta tiene una base **biológica**: el **sistema nervioso**, formado por el **sistema nervioso central** (cerebro y médula espinal) y el **periférico** (los nervios del resto del cuerpo). Sus células básicas son las **neuronas**, que se comunican entre sí y forman circuitos. El **cerebro** es el órgano que dirige el pensamiento, las emociones y el comportamiento. Tiene un **sistema de recompensa**: cuando hacemos algo que nos gusta (comer, aprender, estar con amigos), el cerebro libera sustancias que nos hacen sentir bien y nos motivan a repetirlo. Este mecanismo es sano y útil, pero algunas conductas o sustancias pueden 'secuestrarlo' y generar **dependencia**: por eso conviene cuidar nuestros **hábitos**. Cuidar el cuerpo y la mente (dormir bien, moverse, alimentarse de forma equilibrada, descansar de las pantallas) favorece nuestro **bienestar personal**. Conocernos por dentro es el primer paso para cuidarnos.

1 Relaciona cada concepto con su definición.

Concepto	Definición
1. Psicología	A. Célula básica del sistema nervioso
2. Conducta	B. Ciencia que estudia la conducta y la mente
3. Neurona	C. Órgano que dirige pensamiento y emociones
4. Cerebro	D. Lo que hacemos, nuestro comportamiento

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Explica con tus palabras. ¿Qué es el 'sistema de recompensa' del cerebro y por qué es útil? Pon un ejemplo de una actividad sana que lo active.

3 Hábitos saludables. Clasifica cada hábito según cuide o perjudique tu bienestar.

dormir 8 horas · pasar toda la noche con el móvil · hacer ejercicio · saltarse el desayuno cada día · desconectar de las pantallas un rato · descansar al estudiar

Cuidan mi bienestar	Perjudican mi bienestar

4 Completa los huecos sobre la psicología y el cerebro.

neuronas · bienestar · psicología · recompensa · cerebro

- La ciencia que estudia la conducta y la mente es la _____.
- El órgano que dirige el pensamiento y las emociones es el _____.
- Las células básicas del sistema nervioso son las _____.
- El mecanismo que nos motiva a repetir lo que nos gusta es el sistema de _____.
- Cuidar el cuerpo y la mente favorece nuestro _____ personal.

MI RUTINA DE BIENESTAR (5): Diseña una pequeña **rutina de bienestar** para una semana: elige **tres hábitos saludables** que quieras cuidar (por ejemplo: dormir a una hora fija, moverte 30 minutos, desconectar del móvil antes de dormir). Anótalos y marca cada día que los cumplas.

Mi hábito saludable	L	M	X	J	V

Cambios, identidad y camino hacia la autonomía

RECUERDA: El ser humano pasa por distintas **etapas de desarrollo** a lo largo de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta, vejez). La **adolescencia** es la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta, y en ella se producen muchos **cambios** a la vez. Los **cambios físicos** (el cuerpo madura), los **cambios psicológicos y cognitivos** (se desarrolla un pensamiento más abstracto y crítico, se cuestiona todo), los **cambios emocionales** (las emociones se viven con más intensidad) y los **cambios sociales** (cobran mucha importancia los amigos y el grupo). Es la etapa clave para **construir la identidad**: descubrir quién eres, qué te gusta y qué valores tienes. También se gana **autonomía** (capacidad de decidir y hacer cosas por uno mismo) y **responsabilidad**. Todo ello forma parte de la **transición hacia la vida adulta**. Es normal sentir cierto lío en esta etapa: estás construyendo a la persona que vas a ser.

1 Clasifica los cambios de la adolescencia. Escribe de qué tipo es cada uno.

crece la estatura · piensas de forma más crítica · las emociones se viven con más intensidad · das más importancia a los amigos · el cuerpo madura · cuestionas las normas

Cambio	¿Físico, cognitivo, emocional o social?
Crece la estatura y madura el cuerpo	
Piensas de forma más crítica y abstracta	
Las emociones se viven con más intensidad	
Das más importancia a los amigos	

2 Analiza una situación. Lee el caso y responde.

Lucía quiere empezar a decidir por sí misma su ropa, sus horarios y sus amistades, pero a veces choca con sus padres, que aún la ven 'pequeña'.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué está buscando ganar Lucía propio de la adolescencia?	
¿Cómo podría demostrar que es responsable para ganar autonomía?	

3 Verdadero o falso. Marca V o F.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En la adolescencia solo cambia el cuerpo, nada más.		
b	La adolescencia es la etapa clave para construir la identidad.		
c	Ganar autonomía significa aprender a decidir por uno mismo.		
d	Sentirse a veces confuso en esta etapa es algo normal.		

4 Completa los huecos sobre la adolescencia.

identidad · autonomía · adolescencia · adulta · cambios

- La etapa de transición entre la infancia y la vida adulta es la _____.
- En esta etapa se producen muchos _____ a la vez (físicos, emocionales...).
- Descubrir quién eres y qué valores tienes es construir tu _____.
- La capacidad de decidir y hacer cosas por uno mismo es la _____.

5. Toda esta etapa forma parte de la transición hacia la vida _____.

Reconocer, entender y regular lo que sientes

RECUERDA: Las **emociones** son reacciones que sentimos ante lo que nos pasa, y cumplen una **función**: nos informan y nos preparan para actuar (el miedo nos protege, la alegría nos une a los demás). Hay emociones **básicas** como la **alegría**, la **tristeza**, el **miedo**, la **ira**, la **sorpresa** y el **asco**. Ninguna emoción es 'mala' en sí: todas nos dan información. Lo importante es aprender a **gestionarlas**. La **inteligencia emocional** es la capacidad de **reconocer** nuestras emociones y las de los demás, **entenderlas** y **regularlas** (no dejarnos arrastrar por ellas, pero tampoco reprimirlas). Incluye la **empatía** (entender lo que siente otra persona) y la capacidad de **calmarnos** cuando estamos alterados. También existe la **inteligencia ejecutiva**: la que nos ayuda a **controlar los impulsos**, planificar y tomar buenas decisiones. Saber gestionar la **frustración** (cuando algo no sale como queríamos) y el **estrés** es clave para el **bienestar emocional**. Las emociones influyen mucho en nuestra conducta y en nuestras decisiones, ¡por eso vale la pena entenderlas!

1 Identifica la emoción. ¿Qué emoción básica sentirías en cada situación?

Situación	Emoción
Te ha tocado un premio que no esperabas.	
Un perro grande se acerca gruñendo.	
Se ha estropeado algo importante por culpa de otra persona.	
Un amigo se va a vivir muy lejos.	

2 Relaciona emociones y comportamientos. Une cada emoción con una reacción típica.

Emoción	Reacción
1. Miedo	A. Sonreír y querer compartirlo
2. Alegría	B. Apartarse o querer huir
3. Ira	C. Buscar consuelo o llorar
4. Tristeza	D. Tensarse y querer defenderse

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Regula tus emociones. ¿Qué podrías hacer para calmarte en cada caso? Propón una estrategia sana.

Situación	Estrategia para regularte
Estás muy nervioso antes de un examen.	
Te has enfadado mucho con un amigo.	

4 Completa los huecos sobre las emociones.

empatía · emociones · inteligencia emocional · regular · frustración

- Las reacciones que sentimos ante lo que nos pasa son las _____.
- La capacidad de reconocer y gestionar las emociones es la _____.
- Entender lo que siente otra persona es la _____.
- Gestionar una emoción sin dejarnos arrastrar es _____la.
- Lo que sentimos cuando algo no sale como queríamos es la _____.

Atención, memoria y técnicas de estudio

RECUERDA: Aprender es un proceso en el que intervienen varios **procesos cognitivos**. La **atención** nos permite concentrarnos en lo importante y evitar distracciones (¡el móvil es el gran enemigo!). La **memoria** guarda y recupera la información: para que algo pase a la memoria a largo plazo hay que **repasarlo** y **entenderlo**, no solo repetirlo. La **motivación** (las ganas de aprender) es el motor: aprendemos mucho mejor lo que nos interesa. Para estudiar de forma eficaz existen **técnicas**: el **subrayado** (destacar lo importante), el **resumen**, los **esquemas** y **mapas conceptuales**, las **reglas mnemotécnicas** y la **autoevaluación** (preguntarte a ti mismo). También ayuda una buena **organización**: planificar el tiempo, hacer un **horario de estudio**, dividir las tareas y **descansar** (estudiar en bloques con pausas rinde más que muchas horas seguidas). Aprender no ocurre solo en clase (**aprendizaje formal**): también aprendemos de la vida (**informal**), y seguiremos aprendiendo **toda la vida**. La habilidad más valiosa es **aprender a aprender**.

1 Relaciona cada técnica de estudio con lo que consiste.

Técnica	En qué consiste
1. Subrayado	A. Preguntarte a ti mismo para comprobar qué sabes
2. Esquema	B. Destacar las ideas más importantes de un texto
3. Resumen	C. Ordenar las ideas de forma visual y jerárquica
4. Autoevaluación	D. Escribir lo esencial con tus palabras y más corto

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

2 Elige la técnica más adecuada. ¿Qué técnica usarías en cada caso?

Situación	Técnica que elegirías
Tienes que memorizar una lista de fechas.	
Quieres ver de un vistazo la estructura de un tema.	
Quieres comprobar si de verdad te lo sabes.	

3 Detecta y corrige el error. Lee estos 'consejos de estudio' y corrige los que sean incorrectos.

'Consejo'	¿Es correcto? Corrígelo si no
Estudiar 6 horas seguidas sin descansar rinde más.	
Estudiar con el móvil al lado ayuda a concentrarse.	

DISEÑA TU HORARIO DE ESTUDIO (4): Diseña un **horario de estudio** para una tarde entre semana. Reparte el tiempo entre las tareas, incluye **descansos** (por ejemplo, 25 minutos de estudio y 5 de pausa) y sé realista.

Hora	Tarea o asignatura	¿Descanso?

Quién soy: mis fortalezas, intereses y valores

RECUERDA: El **autoconocimiento** es saber cómo eres: tus **cualidades**, tus **aptitudes** (cosas que se te dan bien), tus **intereses** (lo que te gusta) y tus **valores** (lo que consideras importante). El **autoconcepto** es la idea que tienes de ti mismo, y la **autoestima** es cómo te **valoras** y te quieres. Tener una autoestima sana no es creerse superior, sino **aceptarte** con tus **fortalezas** (lo que se te da bien) y tus **debilidades** (lo que puedes mejorar), y confiar en ti. Conocer bien te ayuda a tomar buenas decisiones sobre tu futuro. Una herramienta muy útil es el **DAFO personal**: analizar tus **Debilidades** y **Fortalezas** (internas, tuyas) y las **Amenazas** y **Oportunidades** (externas, del entorno). También son importantes la **autocrítica** (reconocer errores para mejorar, sin machacarte), la **iniciativa** (dar el primer paso), la **perseverancia** (no rendirse) y el **pensamiento creativo**. Cuanto mejor te conozcas, más fácil será elegir tu camino.

1 Diferencia los conceptos. Relaciona cada término con su significado.

Término	Significado
1. Aptitudes	A. Lo que consideras importante en la vida
2. Intereses	B. Cosas que se te dan bien
3. Valores	C. Cómo te valoras y te quieres
4. Autoestima	D. Lo que te gusta y te atrae

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Identifica tus fortalezas e intereses. Completa con sinceridad (es sobre ti).

Sobre mí	Esríbelo tú
Dos cosas que se me dan bien (aptitudes)	
Dos cosas que me gustan mucho (intereses)	
Un valor importante para mí	

3 Test rápido de intereses. Marca las áreas que más te atraen (puedes marcar varias).

Área	Me atrae (X)	Área	Me atrae (X)
Ayudar a personas		Tecnología y ordenadores	
Arte y creatividad		Ciencia e investigación	
Deporte y movimiento		Negocios y organización	
Naturaleza y animales		Comunicación y letras	

MI DAFO PERSONAL (4): Haz tu **DAFO personal**: analiza lo que tienes dentro (fortalezas y debilidades) y lo que hay fuera (oportunidades y amenazas de tu entorno para conseguir lo que quieres). Sé sincero: es para ti.

Fortalezas (mías, internas)	Debilidades (mías, internas)
Oportunidades (externas)	Amenazas (externas)

Objetivos, esfuerzo y resiliencia

RECUERDA: La **motivación** es la energía que nos impulsa a actuar. Puede ser **intrínseca** (nace de dentro: hago algo porque me gusta o me interesa) o **extrínseca** (viene de fuera: lo hago por una recompensa o para evitar un castigo). La motivación intrínseca suele ser más duradera. Para lograr lo que queremos, ayuda fijarse **metas** u **objetivos**: personales, académicos o profesionales. Un buen objetivo es **concreto**, **realista** y tiene un **plazo** (por ejemplo: 'mejorar mi nota de mates aprobando el próximo examen', mejor que 'estudiar más'). Conseguir metas exige **esfuerzo** y **perseverancia**, y produce una **sensación de logro** que refuerza nuestra confianza. Pero no todo sale siempre bien: el **fracaso** y la **frustración** forman parte del camino. Lo importante es la **resiliencia**: la capacidad de **superar** las dificultades y **volver a intentarlo**, aprendiendo de los errores. Cada obstáculo superado te hace más fuerte.

1 Motivación intrínseca o extrínseca. Clasifica cada caso.

estudio porque el tema me fascina · entreno para ganar un premio · leo por puro placer · ordeno mi cuarto para que no me castiguen · pinto porque disfruto haciéndolo

Motivación intrínseca (de dentro)	Motivación extrínseca (de fuera)

2 Mejora el objetivo. Estos objetivos son vagos. Reesríbelos para que sean concretos, realistas y con un plazo.

Objetivo vago	Objetivo mejorado (concreto y con plazo)
'Sacar mejores notas.'	
'Hacer más deporte.'	

3 Identifica obstáculos y soluciones. Piensa en una meta tuya y anota qué te lo pone difícil y cómo lo resolverías.

Mi meta	Un obstáculo	Una solución

4 Analiza cómo reaccionarías. Has suspendido un examen para el que habías estudiado. Marca la reacción más resiliente y explica por qué.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	'Soy un desastre, no sirvo para esto.' (me rindo)		
b	'Veo qué he fallado, cambio mi forma de estudiar y lo intento de nuevo.'		
c	'La culpa es del profesor, yo no puedo hacer nada.'		

¿Por qué esa es la más resiliente?

Sociedad, cultura y socialización

RECUERDA: El ser humano es un **ser social**: vivimos en **sociedad** (un conjunto de personas que conviven y se organizan) y necesitamos a los demás para desarrollarnos. También somos seres **culturales**: la **cultura** es el conjunto de conocimientos, costumbres, valores y formas de vida que aprendemos y compartimos. Existe una gran **diversidad cultural**, y convivir con ella nos enriquece. El proceso por el que aprendemos a vivir en sociedad y hacemos nuestras sus normas y valores se llama **socialización**. En ella influyen los **agentes de socialización**: la **familia** (el primero y más importante), la **escuela**, el **grupo de iguales** (los amigos) y los **medios de comunicación** y las **redes sociales**, cada vez más influyentes. Todos ellos moldean nuestra forma de ser y de pensar. Por eso conviene ser conscientes de la **influencia social** que recibimos y aprender a pensar por nosotros mismos.

1 Relaciona cada agente de socialización con un ejemplo de lo que nos transmite.

Agente	Ejemplo
1. Familia	A. Conocimientos y hábitos de estudio
2. Escuela	B. Los primeros valores y el afecto
3. Grupo de iguales	C. Modas, tendencias y opiniones masivas
4. Redes sociales	D. Gustos, formas de hablar y de vestir

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Analiza la influencia. Piensa en algo que hagas o te guste y averigua de dónde viene esa influencia.

Algo que hago o me gusta	¿Qué agente crees que influyó?

3 Completa los huecos sobre la sociedad y la cultura.

socialización · cultura · social · agentes · diversidad

- El ser humano necesita a los demás: es un ser _____.
- El conjunto de costumbres, valores y formas de vida es la _____.
- La existencia de muchas culturas distintas es la _____ cultural.
- El proceso de aprender a vivir en sociedad es la _____.
- La familia, la escuela y los amigos son _____ de socialización.

Roles, estereotipos, prejuicios e inclusión

RECUERDA: Vivimos en **grupos sociales** (la clase, el equipo, la pandilla...) y sentir que **pertenecemos** a ellos es una necesidad humana. Los grupos tienen **normas** (reglas de comportamiento) y **roles** (el papel que cada uno desempeña). El grupo **influye** mucho en nosotros, a veces para bien y a veces para mal (la 'presión de grupo'). Hay que estar atentos a dos trampas del pensamiento: los **estereotipos** (ideas generalizadas y simplistas sobre un grupo de personas: 'los de tal sitio son así') y los **prejuicios** (juzgar a alguien antes de conocerlo, normalmente de forma negativa). Ambos llevan a la **discriminación**, que es tratar peor a alguien por cómo es. Frente a eso, una buena convivencia se basa en las **conductas prosociales** (ayudar, cooperar, respetar), la **inclusión** (que nadie quede fuera), la **igualdad** (también entre **mujeres y hombres**) y la **no discriminación**. Valorar la **diversidad** hace a los grupos más ricos y a la convivencia más sana.

1 Diferencia estereotipo, prejuicio y discriminación. Relaciona cada uno con su definición.

Concepto	Definición
1. Estereotipo	A. Tratar peor a alguien por cómo es
2. Prejuicio	B. Idea simplista y generalizada sobre un grupo
3. Discriminación	C. Juzgar a alguien antes de conocerlo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Prosocial o antisocial. Clasifica cada conducta.

ayudar a un compañero que no entiende algo · reírse de alguien por ser diferente · incluir en el juego a quien está solo · difundir un rumor sobre otra persona · cooperar en un trabajo de grupo

Conductas prosociales	Conductas antisociales

3 Analiza una situación. Lee el caso y responde.

En un grupo, todos empiezan a dejar de lado a un compañero nuevo solo porque 'viste raro'. Algunos lo hacen aunque no estén de acuerdo, por no llevar la contraria al grupo.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué está pasando (prejuicio, presión de grupo...)?	
¿Qué harías tú para mejorar la convivencia?	

4 Encuentra el intruso. Rodea la palabra que no encaja y explica por qué.

Grupo	Intruso y por qué
respeto · cooperación · inclusión · discriminación	
estereotipo · prejuicio · empatía · discriminación	

Empatía, asertividad y trabajo en equipo

RECUERDA: Las **habilidades sociales** son las capacidades que nos permiten relacionarnos bien con los demás. Las principales son la **empatía** (ponerse en el lugar del otro), la **escucha activa** (escuchar de verdad, con atención e interés) y la **asertividad** (expresar lo que piensas y sientes con **respeto** y **firmeza**, sin ser ni pasivo ni agresivo). Conviene distinguir tres estilos: el **pasivo** (no digo lo que quiero para evitar conflictos, y me perjudico), el **agresivo** (impongo lo mío sin respetar a los demás) y el **asertivo** (el equilibrio: defendiendo lo mío respetando al otro). También nos comunicamos con el cuerpo: la **comunicación no verbal** (gestos, tono, mirada, postura) dice mucho. A veces hay **barreras** en la comunicación (no escuchar, interrumpir, dar por hecho...), que se pueden **superar** escuchando y preguntando. Todas estas habilidades son clave para el **trabajo en equipo**, la **cooperación** y la **resolución de conflictos**. ¡Y se pueden entrenar!

1 ¿Pasivo, agresivo o asertivo? Un compañero coge tus cosas sin permiso. Clasifica cada respuesta.

Respuesta	¿Pasivo, agresivo o asertivo?
'No digo nada, aunque me moleste.'	
'¡Eres un caradura, no vuelvas a tocar mis cosas!'	
'Prefiero que me pidas permiso antes de coger mis cosas.'	

2 Practica la asertividad. Reescribe este mensaje agresivo de forma asertiva (con respeto pero defendiendo lo tuyo).

Mensaje agresivo	Versión asertiva
'¡Siempre llegas tarde, eres un desastre!'	

3 Resuelve un conflicto. En un trabajo de grupo, dos compañeros no se ponen de acuerdo y no avanzáis. Propón dos cosas que harías para resolverlo.

4 Completa los huecos sobre las habilidades sociales.

asertividad · empatía · escucha activa · no verbal · equipo

1. Ponerse en el lugar del otro es la _____.
2. Escuchar con atención e interés real es la _____.
3. Expresar lo tuyo con respeto y firmeza es la _____.
4. Los gestos, el tono y la mirada son comunicación _____.
5. Cooperar con otros hacia una meta común es trabajar en _____.

Tu huella y tu imagen en internet

RECUERDA: Tu **identidad digital** es quién eres en internet: todo lo que publicas, comentas y compartes va creando una imagen de ti. Cada acción deja una **huella digital**: el rastro de datos que dejamos al navegar, publicar o registrarnos, y que **permanece** (aunque borres algo, puede haber copias). El conjunto de la opinión que los demás se forman de ti a partir de esa huella es tu **reputación digital**. Y ¡ojo!: hoy muchas empresas y centros de estudios **miran internet** antes de admitir o contratar a alguien, así que tu **imagen profesional** en la red importa para tu futuro. Por eso conviene hacer un **uso responsable** de las redes: cuidar la **privacidad** (no dar datos personales sensibles, revisar quién ve lo que publicas), pensar **antes de publicar** ('¿me gustaría que esto lo viera mi familia o un futuro jefe dentro de diez años?'), respetar a los demás y no difundir contenido dañino. Internet es una herramienta genial para **relacionarnos** y **aprender**, pero hay que usarla con cabeza: lo que haces hoy en la red puede tener **consecuencias** en tu futuro.

1 Relaciona cada concepto digital con su definición.

Concepto	Definición
1. Identidad digital	A. La opinión que los demás se forman de ti en la red
2. Huella digital	B. Quién eres en internet
3. Reputación digital	C. Proteger tus datos y controlar quién los ve
4. Privacidad	D. El rastro de datos que dejas al usar internet

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

2 ¿Buena o mala idea? Clasifica cada acción según cuide o dañe tu reputación digital.

revisar la privacidad de tus perfiles · publicar tu dirección y teléfono · insultar en un comentario · pensar antes de subir una foto · compartir un bulo sin comprobarlo

Cuida mi reputación digital	Daña mi reputación digital

3 Analiza una situación. Lee el caso y responde.

Hugo va a pedir unas prácticas. La empresa busca su nombre en internet y encuentra fotos tuyas comportándose de forma poco adecuada y comentarios ofensivos de hace años.

Pregunta	Tu respuesta
¿Cómo puede afectar esto a Hugo?	
¿Qué podría haber hecho para cuidar su reputación digital?	

4 Verdadero o falso. Marca V o F.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Lo que publicas en internet desaparece del todo al borrarlo.		
b	Las empresas a veces revisan internet antes de contratar a alguien.		

c	Cuidar la privacidad es parte de un uso responsable de las redes.		
d	Tu reputación digital puede influir en tu futuro.		

REVISA TU HUELLA DIGITAL: Haz una pequeña 'auditoría' de tu huella digital: busca tu nombre en internet, revisa la privacidad de tus redes y piensa en **tres normas** personales para usar las redes de forma responsable. Anótalas.

Bachillerato, Formación Profesional y otras opciones

RECUERDA: Al terminar la **ESO** (con el título de Graduado en ESO) se abren varios **caminos**. El **Bachillerato** dura **dos cursos** y tiene un enfoque más **teórico**; prepara para estudios superiores. Tiene **cuatro modalidades**: **Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales, Artes y General**. Al acabarlo, para ir a la **universidad** hay que superar la **EBAU** (la 'selectividad'). La otra gran vía es la **Formación Profesional (FP)**, más **práctica** y orientada a una **profesión**: con el título de la ESO se accede a un ciclo de **Grado Medio**, y al terminarlo puedes trabajar o seguir estudiando un **Grado Superior** (al que también se llega desde Bachillerato). Desde el Grado Superior o la universidad puedes seguir especializándote. Ninguna vía es 'mejor' que otra: lo importante es que **encaje contigo**, con lo que te gusta y se te da bien. Y recuerda: las decisiones **no son para siempre**; el sistema tiene **pasarelas** para cambiar de camino. Lo esencial es **informarse bien** antes de decidir.

1 Relaciona cada opción con su descripción.

Opción	Descripción
1. Bachillerato	A. FP práctica a la que se accede con el título de ESO
2. FP de Grado Medio	B. Dos cursos teóricos que preparan para estudios superiores
3. EBAU	C. FP a la que se llega desde Bachillerato o Grado Medio
4. FP de Grado Superior	D. La prueba para acceder a la universidad

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Completa el esquema de itinerarios. Escribe a dónde puedes ir desde cada punto.

Desde...	Puedes ir a...
Con el título de la ESO	Bachillerato o _____
Después del Bachillerato	Universidad (con la EBAU) o _____
Después de la FP de Grado Medio	Trabajar o FP de _____

3 Las 4 modalidades de Bachillerato. Relaciona cada modalidad con un perfil de intereses.

Modalidad	Perfil / intereses
1. Ciencias y Tecnología	A. Historia, idiomas, derecho, economía
2. Humanidades y CC. Sociales	B. Dibujo, música, diseño, expresión
3. Artes	C. Matemáticas, física, biología, ingeniería
4. General	D. Un itinerario más variado y flexible

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

4 Completa los huecos sobre las opciones tras la ESO.

EBAU · Bachillerato · profesional · Grado Medio · modalidades

- La vía teórica de dos cursos tras la ESO es el _____.
- El Bachillerato tiene cuatro _____ (Ciencias, Humanidades, Artes y General).
- La prueba para entrar en la universidad es la _____.
- La FP más práctica a la que accedes con el título de ESO es el _____.
- La FP orientada a una profesión es la Formación _____.

Intereses, opciones y toma de decisiones

RECUERDA: Elegir tu **itinerario académico** es una decisión importante, pero no hay que tomarla con miedo, sino con **información**. Para decidir bien conviene cruzar tres cosas: lo que te **gusta** (tus intereses), lo que se te **da bien** (tus aptitudes) y a dónde quieres **llegar** (tus metas). En 4.º de la ESO ya eliges **optativas** que orientan tu camino. Para tomar una buena decisión, sigue un **proceso**: 1) **infórmate** bien de todas las opciones (folletos, webs oficiales, jornadas de puertas abiertas); 2) **reflexiona** sobre ti (tu DAFO, tus intereses); 3) **valora** las alternativas (ventajas e inconvenientes de cada una); 4) **decide**; y 5) **revisa** tu decisión más adelante. Es normal tener **dudas**: puedes pedir ayuda al **orientador** del centro, a tus profesores y a tu familia. Y recuerda: casi ninguna decisión es **irreversible**; siempre hay caminos para reorientarse. Lo importante es empezar a **pensar en tu futuro** y tomar las riendas.

1 Ordena los pasos para tomar una decisión académica (numera del 1 al 5).

N.º	Elemento
	Valorar las ventajas e inconvenientes de cada alternativa.
	Informarte bien de todas las opciones.
	Revisar tu decisión más adelante.
	Reflexionar sobre tus intereses y aptitudes.
	Decidir y ponerte en marcha.

2 Compara dos itinerarios. Elige dos opciones que te interesen (por ejemplo, una modalidad de Bachillerato y un ciclo de FP) y analiza sus ventajas e inconvenientes.

Opción	Ventajas	Inconvenientes
Opción A: _____		
Opción B: _____		

3 Toma una decisión académica. Lee el caso y aconseja.

A Nadia le encantan la biología y ayudar a los demás, y sueña con trabajar en algo relacionado con la salud. Duda entre el Bachillerato de Ciencias o un ciclo de FP sanitario.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué información le falta para decidir mejor?	
¿A quién podría pedir ayuda?	

DISEÑA TU ITINERARIO ACADÉMICO: Dibuja tu **itinerario académico** ideal: ¿qué te gustaría hacer al terminar 4.º de la ESO?, ¿y después?, ¿a dónde te gustaría llegar? No pasa nada si aún no lo tienes claro: escribe tu mejor idea por ahora.

Al acabar 4.º ESO	Después	Mi meta a largo plazo

Profesiones, competencias y el mercado laboral

RECUERDA: El **trabajo** es la actividad con la que las personas producen bienes o servicios y se ganan la vida, pero también una forma de **realizarse** y aportar a la sociedad. Existen miles de **profesiones**, agrupadas en **sectores** (sanitario, tecnológico, educativo, industrial...). Para desempeñar una profesión hacen falta **competencias profesionales**: la combinación de **conocimientos, habilidades y actitudes** necesarias. Se distinguen dos grandes tipos. Las **competencias técnicas** o '**hard skills**' son los conocimientos concretos de un oficio (saber programar, manejar una máquina, hablar un idioma). Las **competencias personales** o '**soft skills**' son las habilidades transversales que valen para cualquier trabajo (el trabajo en equipo, la comunicación, la responsabilidad, la adaptación, la resolución de problemas). Hoy las empresas valoran **muchísimo** las soft skills. El **mercado laboral** (la oferta y la demanda de empleo) cambia constantemente, así que hay que estar dispuesto a **formarse toda la vida**. Conocer las profesiones y lo que exigen te ayuda a orientar tu futuro.

1 Distingue hard skills y soft skills. Clasifica cada competencia.

saber programar en Python · trabajar bien en equipo · manejar una máquina industrial · tener buena comunicación · hablar inglés · ser responsable y puntual

Hard skills (técnicas)	Soft skills (personales)

2 Relaciona profesiones y competencias. Une cada profesión con una competencia clave.

Profesión	Competencia clave
1. Enfermero/a	A. Creatividad y manejo del color
2. Programador/a	B. Empatía y cuidado de las personas
3. Diseñador/a gráfico/a	C. Lógica y conocimientos de informática
4. Profesor/a	D. Comunicación y paciencia

Soluciones: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___

3 Descubre la profesión. Lee las pistas y adivina de qué profesión se trata.

Pistas	Profesión
Cuida la salud de los dientes; trabaja en una clínica; usa un torno.	
Diseña edificios y casas; hace planos; combina arte y cálculo.	
Programa y repara sistemas informáticos; trabaja con código.	

INVESTIGA UNA PROFESIÓN: Elige una **profesión** que te llame la atención e investiga sobre ella. Completa su **ficha**: qué hace, qué estudios se necesitan, qué competencias exige y qué te atrae de ella.

Ficha profesional	Datos
Profesión	
¿Qué hace?	
¿Qué estudios necesita?	

¿Qué competencias exige?	
¿Qué me atrae de ella?	

Automatización, IA y nuevas formas de trabajar

RECUERDA: El mundo del trabajo está cambiando muy rápido por la **tecnología**. La **digitalización**, la **automatización** (máquinas y robots que hacen tareas repetitivas) y la **inteligencia artificial (IA)** transforman los empleos: algunos **desaparecen**, otros **cambian** y surgen **nuevas profesiones** que antes no existían (analista de datos, especialista en redes, técnico en ciberseguridad...). Esto no significa que 'las máquinas nos quiten el trabajo' sin más: muchas tareas se transforman y aparecen otras nuevas. Por eso son tan importantes las **competencias digitales** (saber usar la tecnología) y, sobre todo, las capacidades que las máquinas no tienen: la **creatividad**, el **pensamiento crítico**, la **empatía** y la capacidad de **aprender** cosas nuevas. También surgen **nuevas formas de trabajar**: el **teletrabajo** (trabajar a distancia), el trabajo **flexible** o por proyectos. La clave para el futuro es la **formación continua** (o 'aprender a lo largo de toda la vida'): quien sigue aprendiendo, se adapta mejor a los cambios.

1 Interpreta la situación. Lee y responde sobre los cambios en el empleo.

En una fábrica, unos robots se encargan ahora de montar las piezas repetitivas. A la vez, la empresa necesita personas que programen y supervisen esos robots.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué empleos han desaparecido y cuáles han surgido?	
¿Qué competencias necesitarían los nuevos puestos?	

2 Profesión tradicional o nueva. Clasifica cada profesión.

panadero · especialista en ciberseguridad · agricultor · analista de datos · community manager · carpintero

Profesiones de siempre	Profesiones nuevas (era digital)

3 Verdadero o falso razonado. Escribe V o F y justifica.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La tecnología solo destruye empleo y no crea ninguno nuevo.		
b	Las competencias digitales son cada vez más importantes.		
c	La creatividad y la empatía son difíciles de sustituir por máquinas.		
d	Formarse a lo largo de toda la vida ayuda a adaptarse a los cambios.		

4 Completa los huecos sobre el trabajo digital.

teletrabajo · automatización · continua · digitales · inteligencia artificial

- Que las máquinas hagan tareas repetitivas es la _____.
- La tecnología que imita capacidades humanas es la _____.
- Las capacidades para usar la tecnología son las competencias _____.
- Trabajar a distancia desde casa es el _____.
- Seguir formándose toda la vida es la formación _____.

Trabajador, empresa, derechos y obligaciones

RECUERDA: Una **relación laboral** es el vínculo entre una persona que **trabaja** y quien recibe ese trabajo. Hay dos grandes formas de trabajar. El **trabajo por cuenta ajena** es trabajar **para una empresa** o un empleador a cambio de un **salario** (eres un trabajador o empleado). El **trabajo por cuenta propia** es trabajar para uno mismo, con tu propio negocio o actividad (eres **autónomo** o empresario). En una relación laboral, ambas partes tienen **derechos y obligaciones**. El trabajador tiene **derechos** como cobrar un salario justo, el descanso y las vacaciones, la seguridad en el trabajo o la no discriminación; y **obligaciones** como cumplir sus tareas, ser responsable y respetar las normas. La empresa, a su vez, debe cumplir la ley y respetar a sus trabajadores. Todo esto se organiza dentro de un **entorno laboral** en el que las **relaciones** (con jefes y compañeros) importan mucho: un buen ambiente y el respeto mutuo hacen que se trabaje mejor. Conocer, aunque sea a grandes rasgos, cómo funciona el trabajo te ayudará cuando llegue tu momento de incorporarte a él.

1 Cuenta ajena o cuenta propia. Clasifica cada caso.

una cajera contratada por un supermercado · una peluquera con su propio salón · un programador empleado en una empresa · un fontanero autónomo con su furgoneta

Trabajo por cuenta ajena	Trabajo por cuenta propia

2 Derecho u obligación. Clasifica cada uno según corresponda al trabajador.

cobrar un salario justo · cumplir con las tareas encomendadas · disfrutar de vacaciones · respetar las normas de seguridad · trabajar en un lugar seguro

Derechos del trabajador	Obligaciones del trabajador

3 Analiza una situación laboral. Lee el caso y responde.

En su primer trabajo, a Marta le piden que haga siempre las tareas de todos y nunca la dejan descansar. Ella no se atreve a decir nada.

Pregunta	Tu respuesta
¿Se está respetando algún derecho de Marta?	
¿Qué podría hacer de forma asertiva?	

4 Completa los huecos sobre las relaciones laborales.

ajena · propia · derechos · salario · obligaciones

1. Trabajar para una empresa a cambio de un salario es trabajo por cuenta _____.
2. Trabajar para uno mismo, como autónomo, es trabajo por cuenta _____.
3. El pago que recibe el trabajador por su trabajo es el _____.
4. Cobrar un salario justo o descansar son _____ del trabajador.
5. Cumplir las tareas y respetar las normas son _____ del trabajador.

Emprender, innovar y participar

RECUERDA: **Emprender** es poner en marcha una **idea** o un proyecto con iniciativa y esfuerzo. Una **persona emprendedora** tiene ciertas cualidades: **iniciativa** (da el primer paso), **creatividad** (se le ocurren ideas nuevas), **constancia**, capacidad para **asumir riesgos** y para **trabajar en equipo**. Emprender no es solo 'montar una empresa': el **espíritu emprendedor** sirve para cualquier ámbito de la vida (organizar un evento, poner en marcha un proyecto en clase, mejorar algo de tu barrio). Existe el **emprendimiento empresarial** (crear un negocio), pero también el **intraemprendimiento** (tener iniciativa e innovar dentro de una empresa donde trabajas) y el **emprendimiento social** (poner en marcha proyectos para **ayudar a la sociedad** o resolver un problema social, no solo para ganar dinero). Formas de participar y aportar a los demás son también el **voluntariado** y la **colaboración** en proyectos comunes. Lo importante del emprendimiento es la **actitud**: tener **iniciativa**, no quedarse esperando y atreverse a convertir las ideas en acciones.

1 Relaciona cada tipo de emprendimiento con su definición.

Tipo	Definición
1. Emprendimiento empresarial	A. Tener iniciativa e innovar dentro de tu empresa
2. Intraemprendimiento	B. Crear tu propio negocio
3. Emprendimiento social	C. Proyectos para ayudar a la sociedad

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

2 Identifica las cualidades emprendedoras. Marca con una X las que lo son.

Cualidad	¿Emprendedora? (X)
Tener iniciativa y dar el primer paso	
Rendirse a la primera dificultad	
Ser creativo y proponer ideas nuevas	
Esperar siempre a que otros decidan	
Ser constante y no abandonar	

3 Resuelve un caso práctico. Un grupo quiere mejorar el patio del instituto pero nadie hace nada. ¿Qué pasos daríais para emprender el proyecto? Escribe tres.

MI IDEA EMPRENDEDORA: Piensa una **idea** (un pequeño negocio, un proyecto de clase o una iniciativa social) que te gustaría emprender. Descríbela: ¿qué es?, ¿qué problema resuelve o qué aporta?, ¿qué necesitarías para ponerla en marcha?

La búsqueda activa de empleo

RECUERDA: Buscar trabajo es, en sí mismo, un trabajo. La **búsqueda activa de empleo** consiste en **tomar la iniciativa** en lugar de esperar a que las oportunidades lleguen solas. El primer paso es definir tu **objetivo profesional**: saber qué tipo de trabajo buscas y para el que estás preparado. Luego hay que conocer las **fuentes** donde se ofrecen empleos: los **portales de empleo** en internet, los **servicios públicos de empleo**, las **redes profesionales**, las **empresas** directamente (la **autocandidatura**: ofrecerte aunque no haya un anuncio) y, muy importante, los **contactos** o **networking** (mucha gente encuentra trabajo gracias a personas que conoce). Cuando encuentras una oferta, hay que **analizarla** bien: qué puesto es, qué **requisitos** pide y si **encajas** con ellos, comparando lo que piden con lo que tú ofreces. Conviene **organizar** la búsqueda (llevar un registro de dónde te has apuntado) y no desanimarse: buscar empleo requiere **constancia**. Cuanto mejor prepares tu búsqueda, más posibilidades tendrás.

1 Relaciona cada fuente de empleo con su descripción.

Fuente	Descripción
1. Portal de empleo	A. Ofrecerte a una empresa aunque no haya anuncio
2. Networking	B. Web donde se publican ofertas de trabajo
3. Autocandidatura	C. Conseguir empleo a través de contactos que conoces
4. Servicio público de empleo	D. Organismo oficial que ayuda a encontrar trabajo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Interpreta una oferta de empleo. Lee esta oferta y responde.

Se busca: dependiente/a para tienda de deportes. **Requisitos:** título de ESO, buen trato con el público, disponibilidad de tardes. **Se valora:** conocer deportes y hablar inglés. **Se ofrece:** media jornada, contrato de 6 meses.

Pregunta	Tu respuesta
¿Qué puesto ofrecen?	
¿Qué requisitos son obligatorios?	
¿Qué cosas 'se valoran' (no obligatorias)?	

3 ¿Encajas en la oferta? Imagina que quieres ese puesto. Escribe qué requisitos cumplirías y qué podrías hacer para encajar mejor.

4 Completa los huecos sobre la búsqueda de empleo.

networking · activa · objetivo · requisitos · autocandidatura

- Tomar la iniciativa para buscar trabajo es la búsqueda _____ de empleo.
- Saber qué trabajo buscas es definir tu _____ profesional.
- Buscar empleo a través de contactos es el _____.
- Ofrecerte a una empresa sin que haya anuncio es la _____.
- Lo que una oferta exige para el puesto son sus _____.

El currículum, la carta de presentación y la entrevista

RECUERDA: Para buscar empleo se usan varias **herramientas** clave. El **currículum vitae (CV)** es el documento que resume **quién eres profesionalmente**: tus **datos personales** y de contacto, tu **formación** (estudios), tu **experiencia** (trabajos anteriores, si los hay), tus **competencias** (idiomas, informática...) y otros datos de interés. Debe ser **claro, breve, ordenado y sin faltas de ortografía**. Suele acompañarse de una **carta de presentación**: un texto breve donde explicas por qué te interesa el puesto y qué puedes aportar. Si tu candidatura gusta, llega la **entrevista de trabajo**: una conversación en la que la empresa te conoce mejor. Conviene **prepararla**: informarte sobre la empresa, pensar respuestas a las **preguntas frecuentes** ('háblame de ti', '¿cuáles son tus puntos fuertes?'), cuidar la **puntualidad**, la **imagen** y la **comunicación no verbal** (mirar a los ojos, dar la mano, mostrar interés). Y evitar **errores habituales**: llegar tarde, hablar mal de otros, mentir o no saber nada de la empresa. ¡Prepararse marca la diferencia!

1 Crea tu CV sencillo. Completa las partes de un currículum con tus datos reales.

Apartado del CV	Tus datos
Datos personales y de contacto	
Formación (estudios)	
Competencias (idiomas, informática...)	
Aficiones e intereses	

2 Detecta errores en un CV. Lee estos fallos de un currículum y explica por qué están mal.

Error en el CV	¿Por qué está mal?
Tiene faltas de ortografía.	
Ocupa 6 páginas y es un lío.	
Incluye datos falsos sobre sus estudios.	

3 Elige la mejor respuesta en una entrevista. El entrevistador pregunta: '¿Cuál es tu mayor defecto?'. Marca la mejor respuesta y explica por qué.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	'No tengo ningún defecto.'		
b	'A veces soy demasiado perfeccionista, pero estoy aprendiendo a organizarme mejor.'		
c	'Soy muy vago, la verdad.'		

¿Por qué es la mejor?

SIMULA UNA ENTREVISTA: Prepara tu entrevista: escribe cómo responderías a estas **preguntas frecuentes**. Luego puedes practicarlas en voz alta con alguien. 1) 'Háblame de ti.' 2) '¿Cuáles son tus puntos fuertes?' 3) '¿Por qué quieres este puesto?'

La unidad que reúne todo tu trabajo del curso

¡TU GRAN PROYECTO! Has llegado a la unidad más importante: tu **proyecto personal, académico y profesional**. Aquí vas a **reunir** todo lo que has descubierto sobre ti a lo largo del cuadernillo para dibujar tu **camino**. No hay respuestas correctas ni incorrectas: es **tu** proyecto, tu mapa hacia el futuro. Tómate tu tiempo, sé sincero y disfruta pensando en la persona que quieres llegar a ser. Recuerda: un plan puede cambiar, y no pasa nada. Lo importante es empezar a **tomar las riendas** de tu vida. ¡Adelante!

1 • ¿Quién soy?

Preséntate a ti mismo. Puedes pegar una foto o hacer un dibujo que te represente.

Mi foto o dibujo

Sobre mí	Escríbelo
Me describo con tres palabras	
Lo que más me importa (mis valores)	
Lo que me hace feliz	

2 • Mi diagnóstico personal

Recupera lo que trabajaste en el DAFO (unidad 5) y complétalo con tu mirada de ahora.

Mis fortalezas	Mis debilidades
Mis intereses	Mis capacidades / aptitudes

3 • Mi futuro académico y profesional

Pregunta	Mi respuesta
¿Qué me gustaría estudiar al terminar la ESO?	
Profesiones que me interesan	
¿Qué necesito para llegar a ellas?	

4 • Mis objetivos

Define objetivos concretos y realistas para distintos plazos.

Plazo	Mi objetivo
A corto plazo (este año)	
A medio plazo (2-3 años)	
A largo plazo (mi sueño)	

5 • Mi plan de acción

Un sueño sin plan se queda en deseo. Piensa qué pasos darás, qué recursos necesitas, qué dificultades podrías encontrar y cómo las superarías.

Elemento del plan	Escríbelo
Pasos que voy a dar	
Recursos que necesito (ayuda, formación...)	
Dificultades previsibles	
Alternativas (mi plan B)	

MI COMPROMISO CONMIGO: Para terminar, escribe un pequeño **compromiso** contigo mismo: una frase sobre lo que vas a empezar a hacer desde hoy para acercarte a tu futuro. Fírmalo. ¡Es una promesa que te haces a ti!

Escape room, sopa, pasapalabra, crucigrama y quiz

¡A REPASAR JUGANDO!: Pon a prueba todo lo que has aprendido este verano sobre ti, tus relaciones y tu futuro. El escape room y la sopa de letras tienen solución única comprobada. ¡Las soluciones están al final!

Escape room · El cofre de tu futuro

Para abrir el cofre que guarda tu proyecto de futuro necesitas un código de 4 cifras. Resuelve las cuatro pruebas usando lo que has aprendido.

PRUEBA 1. Primera cifra: ¿cuántas **modalidades** tiene el Bachillerato (Ciencias y Tecnología, Humanidades y CC. Sociales, Artes y General)?

PRUEBA 2. Segunda cifra: ¿cuántas **letras** tiene el análisis **DAFO**?

PRUEBA 3. Tercera cifra: ¿cuántas **emociones básicas** se citan en la unidad 3 (alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa)?

PRUEBA 4. Cuarta cifra: ¿cuántos **pasos** tiene el proceso para tomar una decisión académica (informarse, reflexionar, valorar, decidir y revisar)?

CÓDIGO DEL COFRE: ___ ___ ___ ___

1 · Sopa de letras del futuro

Encuentra estas 10 palabras (en horizontal, vertical y diagonal).

R	R	S	B	D	T	K	J	O	O	Z	Y	K	B	W	K
S	J	F	M	N	I	H	X	P	H	U	B	B	H	M	W
K	X	A	M	G	J	B	I	U	F	P	O	R	P	O	Z
B	Y	I	K	X	A	U	A	S	J	C	Z	G	A	Q	K
D	E	E	U	W	Q	R	I	V	H	L	X	X	S	M	A
A	E	M	S	E	O	K	T	D	V	Y	I	F	E	M	S
C	M	E	P	R	I	X	A	A	Z	A	D	D	R	B	E
O	O	O	N	L	A	T	P	F	W	M	R	M	T	R	R
Q	C	Y	O	Y	E	O	M	O	M	W	Y	Q	I	P	O
I	I	L	U	P	R	O	E	D	J	N	W	Q	V	L	L
M	O	O	J	C	H	M	G	I	K	T	S	B	O	D	A
C	N	I	F	H	N	S	B	P	X	Q	M	H	Q	Z	V
U	E	M	S	O	M	M	D	I	G	O	S	A	T	E	M
O	S	O	E	Q	H	H	G	Y	K	K	M	Q	S	G	Q
X	C	U	R	R	I	C	U	L	U	M	J	K	Q	B	F
G	K	Q	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	J	L	A

Palabras: Empatía · Metas · Asertivo · DAFO · Emociones · Currículum · Empleo · Valores · Autoestima · Equipo

2 · Pasapalabra de FOPP

Lee la definición y escribe el término que empieza por cada letra.

1. Con la **A**: expresar lo que piensas con respeto y firmeza. _____
2. Con la **A**: cómo te valoras y te quieres a ti mismo. _____
3. Con la **C**: documento que resume tu formación y experiencia. _____
4. Con la **D**: análisis de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades. _____
5. Con la **E**: ponerse en el lugar del otro. _____
6. Con la **I**: capacidad de reconocer y regular las emociones. _____
7. Con la **M**: los objetivos que te propones alcanzar. _____
8. Con la **R**: capacidad de superar las dificultades y seguir. _____
9. Con la **S**: habilidades personales muy valoradas ('soft ...'). _____

3 · Descubre la profesión

Lee las pistas y escribe de qué profesión se trata.

Pistas	Profesión
Cuida a personas enfermas; trabaja en un hospital; necesita empatía.	
Crea programas y aplicaciones; trabaja con código informático.	
Enseña y educa; trabaja en un aula; necesita paciencia.	
Diseña logos y carteles; combina creatividad y color.	

4 · Crucigrama de FOPP

Lee cada definición y escribe la palabra (una letra por raya).

Definición	Palabra (una letra por raya)
Ponerse en el lugar del otro (7 letras)	-----
Cómo te valoras a ti mismo (10 letras)	-----
Documento que resume tu perfil (10 letras)	-----
Etapas entre la infancia y la vida adulta (12 letras)	-----
Poner en marcha una idea con iniciativa (9 letras)	-----

5 • Quiz final

1. La capacidad de reconocer y regular las emociones es la...

- a) memoria b) inteligencia emocional c) atención d) motivación

2. El análisis DAFO sirve para...

- a) estudiar matemáticas b) conocer y planificar c) hacer deporte d) buscar el móvil

3. Con el título de la ESO puedes acceder a Bachillerato o a...

- a) la universidad b) FP de Grado Medio c) un máster d) FP de Grado Superior

4. Las 'soft skills' son competencias...

- a) técnicas b) personales c) informáticas d) económicas

5. Expresar lo que piensas con respeto y firmeza es ser...

- a) pasivo b) agresivo c) asertivo d) tímido

6 • Autoevaluación

Marca con sinceridad lo que sientes que has aprendido este verano.

He aprendido a...	Sí	A medias	Todavía no
Conocerme mejor (fortalezas, intereses, valores)			
Reconocer y gestionar mis emociones			
Relacionarme y comunicarme mejor			
Conocer las opciones de estudio tras la ESO			
Saber cómo funciona el mundo laboral			
Hacer un CV y preparar una entrevista			

Soluciones de los ejercicios cerrados. En FOPP, muchas actividades (reflexiones, tests, DAFO, objetivos, o**1 · Psicología y conocimiento de uno mismo**

- 1-B (psicología) · 2-D (conducta) · 3-A (neurona) · 4-C (cerebro).
 - Respuesta personal. Guía: el sistema de recompensa libera sustancias que nos hacen sentir bien y nos motivan a repetir lo que nos gusta (aprender, hacer deporte, estar con amigos).
 - Cuidan: dormir 8 horas, hacer ejercicio, desconectar de pantallas, descansar al estudiar. Perjudican: pasar la noche con el móvil, saltarse el desayuno cada día.
 - 1 psicología · 2 cerebro · 3 neuronas · 4 recompensa · 5 bienestar.
- Reto 5:** respuesta personal (rutina de bienestar).

2 · Adolescencia y desarrollo personal

- Estatura/cuerpo = físico. Pensar crítico = cognitivo. Emociones intensas = emocional. Importancia de los amigos = social.
- Respuesta personal. Guía: Lucía busca autonomía; puede demostrar responsabilidad cumpliendo lo acordado y hablando con calma con sus padres.
- a) F: cambian muchas cosas, no solo el cuerpo. b) V. c) V. d) V.
- 1 adolescencia · 2 cambios · 3 identidad · 4 autonomía · 5 adulta.

3 · Emociones e inteligencia emocional

- Respuesta orientativa: premio inesperado = alegría (o sorpresa); perro gruñendo = miedo; algo estropeado por otro = ira; amigo que se va lejos = tristeza.
- 1-B (miedo: apartarse/huir) · 2-A (alegría: sonreír/compartir) · 3-D (ira: tensarse/defenderse) · 4-C (tristeza: buscar consuelo).
- Respuesta personal. Guía: respirar hondo, contar hasta diez, alejarse un momento, hablar con calma, pedir ayuda.
- 1 emociones · 2 inteligencia emocional · 3 empatía · 4 regular · 5 frustración.

4 · Cómo aprendemos

- 1-B (subrayado) · 2-C (esquema) · 3-D (resumen) · 4-A (autoevaluación).
 - Respuesta orientativa: memorizar fechas = reglas mnemotécnicas; ver la estructura = esquema o mapa conceptual; comprobar si te lo sabes = autoevaluación.
 - Ambos son falsos: estudiar sin descansar cansa y rinde menos (mejor en bloques con pausas); el móvil al lado distrae y perjudica la concentración.
- Reto 4:** respuesta personal (horario de estudio).

5 · Autoconocimiento y autoestima

- 1-B (aptitudes) · 2-D (intereses) · 3-A (valores) · 4-C (autoestima).
 - 2, 3. Respuesta personal (fortalezas, intereses, valores y test de intereses).
- Reto 4:** respuesta personal (DAFO personal).

6 · Motivación, metas y superación

- Intrínseca: estudio porque me fascina; leo por placer; pinto porque disfruto. Extrínseca: entreno por un premio; ordeno para que no me castiguen.
- Respuesta personal. Guía: 'Sacar mejores notas' -> 'aprobar mates el próximo examen estudiando 30 min al día'.
- Respuesta personal (meta, obstáculo y solución).
- La respuesta más resiliente es la **b**: analiza el error, cambia la estrategia y vuelve a intentarlo, en lugar de rendirse o culpar a otros.

7 · El ser humano como ser social

1. 1-B (familia: primeros valores) · 2-A (escuela: conocimientos) · 3-D (iguales: gustos y formas) · 4-C (redes: modas y opiniones).
2. Respuesta personal (influencia de los agentes).
3. 1 social · 2 cultura · 3 diversidad · 4 socialización · 5 agentes.

8 · Grupos, normas y convivencia

1. 1-B (estereotipo) · 2-C (prejuicio) · 3-A (discriminación).
2. Prosociales: ayudar, incluir a quien está solo, cooperar. Antisociales: reírse de alguien diferente, difundir un rumor.
3. Respuesta personal. Guía: hay prejuicio y presión de grupo; se mejora incluyendo al compañero y no dejándose llevar por el grupo.
4. Intrusos: 'discriminación' (las demás son positivas); 'empatía' (las demás son barreras/actitudes negativas).

9 · Habilidades sociales y comunicación

1. 'No digo nada' = pasivo. '¡Eres un caradura!' = agresivo. 'Prefiero que me pidas permiso' = asertivo.
2. Respuesta orientativa: 'Me molesta que llegues tarde; me gustaría que fueras puntual.' (asertiva).
3. Respuesta personal. Guía: escuchar a ambos, buscar acuerdos, repartir tareas, centrarse en el objetivo común.
4. 1 empatía · 2 escucha activa · 3 asertividad · 4 no verbal · 5 equipo.

10 · Identidad y reputación digital

1. 1-B (identidad digital) · 2-D (huella digital) · 3-A (reputación digital) · 4-C (privacidad).
2. Cuida: revisar la privacidad, pensar antes de subir una foto. Daña: publicar tu dirección/teléfono, insultar, compartir un bulo.
3. Respuesta personal. Guía: puede perder la oportunidad; debería haber cuidado lo que publicaba y revisado su privacidad.
4. a) F: puede quedar rastro aunque lo borres. b) V. c) V. d) V.

11 · ¿Qué estudiar tras la ESO?

1. 1-B (Bachillerato) · 2-A (FP Grado Medio) · 3-D (EBAU) · 4-C (FP Grado Superior).
2. Con el título de ESO: Bachillerato o FP de Grado Medio. Tras el Bachillerato: Universidad o FP de Grado Superior. Tras la FP de Grado Medio: trabajar o FP de Grado Superior.
3. 1-C (Ciencias y Tecnología) · 2-A (Humanidades y CC. Sociales) · 3-B (Artes) · 4-D (General).
4. 1 Bachillerato · 2 modalidades · 3 EBAU · 4 Grado Medio · 5 profesional.

12 · Mi itinerario académico

1. Orden: 1 informarte · 2 reflexionar sobre ti · 3 valorar alternativas · 4 decidir · 5 revisar.
 - 2, 3. Respuesta personal (comparar itinerarios y aconsejar a Nadia: le falta informarse de ambas vías; puede pedir ayuda al orientador, profesores y familia).
- Reto:** respuesta personal (diseña tu itinerario).

13 · Conocer el mundo del trabajo

1. Hard skills: programar, manejar una máquina, hablar inglés. Soft skills: trabajar en equipo, buena comunicación, ser responsable y puntual.
 2. 1-B (enfermero/a: empatía) · 2-C (programador/a: lógica e informática) · 3-A (diseñador/a: creatividad y color) · 4-D (profesor/a: comunicación y paciencia).
 3. Dentista (odontólogo/a); arquitecto/a; informático/a (programador/a o técnico/a).
- Reto:** respuesta personal (ficha de una profesión).

14 · El trabajo en la era digital

1. Respuesta personal. Guía: desaparecen tareas repetitivas de montaje; surgen puestos para programar y supervisar robots; se necesitan competencias digitales y técnicas.
2. De siempre: panadero, agricultor, carpintero. Nuevas: especialista en ciberseguridad, analista de datos, community manager.
3. a) F: también crea nuevos empleos. b) V. c) V. d) V.
4. 1 automatización · 2 inteligencia artificial · 3 digitales · 4 teletrabajo · 5 continua.

15 · Relaciones laborales

1. Cuenta ajena: cajera contratada, programador empleado. Cuenta propia: peluquera con su salón, fontanero autónomo.
2. Derechos: cobrar un salario justo, disfrutar de vacaciones, trabajar en un lugar seguro. Obligaciones: cumplir las tareas, respetar las normas de seguridad.
3. Respuesta personal. Guía: no se respeta su derecho al descanso ni al reparto justo; podría expresarlo de forma asertiva y hablar con un responsable.
4. 1 ajena · 2 propia · 3 salario · 4 derechos · 5 obligaciones.

16 · Emprendimiento e iniciativa

1. 1-B (empresarial: crear un negocio) · 2-A (intraemprendimiento) · 3-C (emprendimiento social).
 2. Emprendedoras: tener iniciativa, ser creativo, ser constante. NO lo son: rendirse a la primera, esperar a que otros decidan.
 3. Respuesta personal (pasos para emprender el proyecto del patio).
- Reto:** respuesta personal (idea emprendedora).

17 · Buscar trabajo

1. 1-B (portal de empleo) · 2-C (networking) · 3-A (autocandidatura) · 4-D (servicio público de empleo).
2. Puesto: dependiente/a de tienda de deportes. Requisitos obligatorios: título de ESO, buen trato, disponibilidad de tardes. Se valora (no obligatorio): conocer deportes y hablar inglés.
3. Respuesta personal (si encajas y cómo mejorar).
4. 1 activa · 2 objetivo · 3 networking · 4 autocandidatura · 5 requisitos.

18 · Herramientas para buscar empleo

1. Respuesta personal (tu CV).
 2. Las faltas dan mala imagen y descuido; 6 páginas es demasiado (debe ser breve y claro); los datos falsos son graves y pueden descubrirse.
 3. La mejor es la **b**: reconoce un defecto real de forma honesta pero mostrando que trabajas para mejorarlo. (a) suena falso; (c) da mala imagen.
- Reto:** respuesta personal (simulación de entrevista).

19 · Mi proyecto personal y profesional

Toda la unidad es de respuesta personal: es tu propio proyecto (quién eres, diagnóstico, objetivos, plan de acción y compromiso). No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que reflexiones con sinceridad.

20 · Juegos de repaso

Escape room. P1: 4 modalidades. P2: 4 letras (DAFO). P3: 5 emociones. P4: 5 pasos. Código: **4 4 5 5**.

1. **Sopa de letras.** Palabras: empatía, metas, asertivo, DAFO, emociones, currículum, empleo, valores, autoestima, equipo.
2. **Pasapalabra.** A: asertividad. A: autoestima. C: currículum. D: DAFO. E: empatía. I: inteligencia (emocional). M: metas. R: resiliencia. S: soft skills.
3. **Descubre la profesión.** Enfermero/a · programador/a · profesor/a · diseñador/a gráfico/a.
4. **Crucigrama.** Empatía · autoestima · currículum · adolescencia · emprender.
5. **Quiz.** 1-b (inteligencia emocional) · 2-b (conocer y planificar) · 3-b (FP de Grado Medio) · 4-b (personales) · 5-c (asertivo).
6. **Autoevaluación:** de respuesta personal.