SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Formación y Orientación Personal y Profesional

4.º ESO

10 situaciones de aprendizaje completas

Con secuencia didáctica, evaluación, rúbricas y anexos listos para usar

Índice

Presentación del cuaderno 3

Plan general del curso 5

SdA 01 **Mi cerebro aprende** 6

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 12

SdA 02 **Emociones que orientan** 33

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 39

SdA 03 **Adolescencia en construcción** 60

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 66

SdA 04 **Somos cultura, somos sociedad** 87

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 93

SdA 05 **Convivir también se aprende** 114

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 119

SdA 06 **Conócete para decidir** 141

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 146

SdA 07 **Aprender a aprender** 167

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 172

SdA 08 **Explora tus caminos** 194

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 199

SdA 09 **Trabajo en cambio** 219

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 224

SdA 10 **Mi proyecto de futuro** 245

Anexos 1-10 · dossier visual, fichas, toolkit visual, evaluación y guía docente 250

Créditos, fuentes y condiciones de uso 272

PRESENTACIÓN

Un cuaderno para conocerse, orientarse y decidir

Este cuaderno reúne **10 situaciones de aprendizaje** completas de Formación y Orientación Personal y Profesional para 4.º ESO, con un total de **70 sesiones**. Cada situación parte de una pregunta guía, moviliza criterios y saberes del currículo estatal y culmina en un producto o una decisión argumentada, con una evidencia individual de transferencia.

Criterio editorial y metodológico

- Problemas, casos y datos cercanos pero ficticios cuando su uso evita dependencia de información externa o datos personales.
- Uso de gráficos, tablas, cálculos, simulaciones, decisiones y comunicación argumentada: no convertir la materia en una sucesión de definiciones.
- Las cifras de productos financieros, empresas, salarios, ayudas o normas que puedan cambiar se presentan como simuladas o con su fecha y fuente, y deben actualizarse antes de usarlas.
- La evaluación combina comprensión conceptual, herramientas, proceso, producto final y una evidencia individual de transferencia.
- DUA: plantillas, pasos graduados, formatos equivalentes y reducción de variables sin eliminar el desempeño que exige el criterio.
- Los anexos funcionan sin enlaces externos imprescindibles: casos, datos y plantillas están en el propio cuaderno.

Los diez anexos de cada situación

Cada situación incluye anexos listos para imprimir: un dossier con el caso, datos, gráficos y fuentes; siete fichas del alumnado; la plantilla del producto final; un toolkit de la materia con fórmulas, plantillas y glosario; instrumentos de evaluación y una guía docente con soluciones y orientaciones. Los del alumnado llevan cabecera para nombre, grupo y fecha.

1. Lanzamiento del reto
2. Dossier de casos, datos y fuentes
3. Fichas del alumnado
4. Plantilla del producto final
5. Toolkit de la materia
6. Rúbrica imprimible
7. Autoevaluación y coevaluación
8. Refuerzo
9. Ampliación
10. Guía docente y soluciones

Competencias específicas de Formación y Orientación Personal y Profesional

Competencia	Síntesis curricular (RD 217/2022)	Descriptores del Perfil de salida
CE1	Comprender procesos físicos y psicológicos implicados en cognición, motivación y aprendizaje, desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio aprendizaje.	CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5
CE2	Comprender el desarrollo evolutivo, la madurez y las cualidades personales y sociales para potenciar autonomía y afrontar nuevos retos.	CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CC1, CE2
CE3	Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas desde distintas perspectivas para fomentar el espíritu crítico, el respeto y la empatía.	CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CE2
CE4	Conocer la dimensión social y antropológica y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos y grupos diversos.	CC1, CC2, CC3, CE2
CE5	Explorar oportunidades académicas y profesionales, priorizar intereses y necesidades y desarrollar destrezas de decisión para construir un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda de empleo.	CD1, CD3, CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE2, CE3

BLOQUES DE SABERES BÁSICOS

- **A** El ser humano y el conocimiento de uno mismo
- **B** Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta
- **C** Proyecto personal, académico-profesional y aproximación a la búsqueda activa de empleo

Base normativa: Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo. Material didáctico de elaboración propia, adaptable al currículo autonómico y a la programación del departamento. La secuenciación en diez situaciones es una propuesta didáctica propia; los criterios de evaluación se recogen con su redacción oficial o una síntesis fiel de ella, y los códigos de los saberes (A1, B2…) son internos de este cuaderno.

Plan general del curso

10 situaciones
70 sesiones en total

3 bloques de saberes
A · B · C

1 Mi cerebro aprende

7 sesiones · Cognición · atención · memoria · motivación · Criterios 1.1, 1.2, 1.4

Manual personal de aprendizaje basado en evidencias

2 Emociones que orientan

7 sesiones · Emoción · recompensa · conducta · autorregulación · Criterios 1.1, 1.3, 1.4

Caja de herramientas de regulación y decisión

3 Adolescencia en construcción

7 sesiones · Desarrollo · identidad · autonomía · madurez · Criterios 2.1, 2.2, 2.3

Mapa de transición a la vida adulta

4 Somos cultura, somos sociedad

7 sesiones · Antropología · sociología · cultura · socialización · Criterios 3.1, 3.2, 4.2, 4.3

Atlas de socialización y diversidad

5 Convivir también se aprende

7 sesiones · Habilidades sociales · comunicación · conflicto · grupos · Criterios 4.1, 4.2, 4.3

Protocolo de comunicación y convivencia

6 Conócete para decidir

7 sesiones · Autoconocimiento · intereses · fortalezas · valores · Criterios 2.3, 5.1, 5.2

Perfil personal de decisión

7 Aprender a aprender

7 sesiones · Estrategias · planificación · perseverancia · frustración · Criterios 1.1, 1.2, 1.3, 2.1

Sistema personal de estudio y seguimiento

8 Explora tus caminos

7 sesiones · Orientación académica · oportunidades · ayudas · formación permanente · Criterios 5.1, 5.2

Mapa de itinerarios formativos

9 Trabajo en cambio

7 sesiones · Mercado laboral · revolución digital · emprendimiento · reputación digital · Criterios 4.1, 5.1, 5.2

Observatorio de profesiones y empleabilidad

10 Mi proyecto de futuro

7 sesiones · Proyecto de futuro · decisión · búsqueda de empleo · Criterios 2.1, 5.1, 5.2

Proyecto personal, académico-profesional + kit de búsqueda activa

01

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Mi cerebro aprende

PREGUNTA GUÍA

¿Qué necesita nuestro cerebro para aprender mejor?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1	**PRODUCTO FINAL** Manual personal de aprendizaje basado en evidencias	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 1.2, 1.4

Contexto, reto y producto

El **Aula de Estudio de la biblioteca del IES Sierra del Pinar** (centro ficticio) quiere ayudar al alumnado de 1.º de ESO a estudiar mejor. Ha oído de todo: que hay «estilos de aprendizaje», que se usa «solo el 10 % del cerebro», que releer es lo mejor… y no sabe qué creer. Por eso encarga a 4.º un **manual breve y honesto**: cada recomendación debe decir **qué evidencia la respalda y cuáles son sus límites**, y desmontar los neuromitos más populares.

Durante siete sesiones, el alumnado funcionará como un pequeño equipo editorial y científico: analizará un modelo sencillo de **atención y memoria**, hará **mini experimentos** con datos ficticios (alternar tareas, releer frente a autoevaluarse), estudiará qué sostiene la **motivación**, comparará **estrategias de estudio** y redactará la versión 1 del manual para recibir feedback. Al final, cada persona diseñará sola un **plan de estudio individual** para un contenido nuevo. Nadie tiene que contar cómo estudia en casa: se trabaja con casos de personajes ficticios y las reflexiones personales son voluntarias.

Reto

Crear un manual de aprendizaje para 1.º de ESO en el que cada consejo se apoye en evidencia, indique su límite y distinga la ciencia de los mitos, y demostrar que sabéis aplicarlo diseñando vuestro propio plan de estudio.

Producto final

Manual personal de aprendizaje basado en evidencias.

Enfoque. Cognición · atención · memoria · motivación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Comprender procesos físicos y psicológicos implicados en cognición, motivación y aprendizaje, desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio aprendizaje.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

1.1 Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional.

1.2 Identificar y aplicar procesos que intervienen en el aprendizaje y desarrollar estrategias para adquirir conocimientos, destrezas y actitudes.

1.4 Analizar la relación entre cognición, motivación, aprendizaje, gestión emocional y conducta desde bases teóricas fundamentales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Psicología y neurociencia: conducta, cognición, sistema nervioso, recompensa, bienestar, adolescencia, personalidad y emociones.
B1	Aprendizaje: atención, motivación, memoria, estrategias de estudio, inteligencia emocional y ejecutiva; socialización.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Atención: filtro limitado, coste de cambiar de tarea y distractores (semáforo de distractores); casos de estudio con móvil, ruido y música.
- Memoria: codificación, almacenamiento y recuperación; memoria de trabajo y a largo plazo como modelo simplificado; curva del olvido ilustrativa y ilusión de fluidez al releer.
- Motivación: metas de proceso y de resultado, autonomía, competencia y relación, expectativa y valor, y planes «si-entonces»; límites de las recompensas externas.
- Estrategias con mejor respaldo (práctica de recuperación y espaciada, intercalado, sueño) frente a las de menor utilidad (releer, subrayar); lectura crítica de un mini experimento con muestra pequeña.
- Neuromitos: estilos de aprendizaje VAK, «solo usamos el 10 % del cerebro», hemisferios izquierdo y derecho, gimnasia cerebral, multitarea eficaz y efecto Mozart.
- Producto: manual en el que cada consejo lleva evidencia, límite y ejemplo, y plan individual de estudio con minutos, porcentajes y comprobación de reglas.

Objetivos didácticos

- ✓ Explicar con un modelo sencillo cómo la atención, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo intervienen al aprender, y por qué la atención es limitada.
- ✓ Interpretar datos de un mini experimento (tareas alternadas, releer frente a autoevaluarse) y extraer una conclusión con sus límites.
- ✓ Aplicar la práctica de recuperación y la práctica espaciada para organizar el estudio de un contenido.
- ✓ Relacionar motivación y conducta mediante metas concretas, sensación de autonomía y competencia, y planes «si-entonces».
- ✓ Detectar neuromitos y sustituirlos por afirmaciones prudentes con evidencia, y diseñar una rutina de aprendizaje revisable.

Metodología

Caso contextualizado

El Aula de Estudio encarga un manual para 1.º de ESO; el dossier trae los datos, los perfiles ficticios de estudio y las tarjetas de neuromitos necesarios para decidir qué se recomienda.

Modelización y análisis

Modelo simplificado de atención y memoria, medias y porcentajes de dos mini experimentos, curva del olvido ilustrativa y cálculo del tiempo de foco y del tiempo de recuperación de un plan.

Cooperación con evidencia individual

Equipos de cuatro redactan el manual con roles rotatorios (coordinación, datos, revisión de mitos y edición); la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia a un contenido nuevo.

Iteración

Mapa inicial de ideas (sesión 1) → mini experimentos y datos → prueba comparada de estrategias → versión 1 del manual → feedback de otro equipo → versión final y plan individual.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Cómo aprendemos

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico y mapa inicial de ideas sobre el aprendizaje (¿evidencia, mito o no sé?).

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Atención

Evidencia: Ficha 2: análisis del mini experimento de tareas alternadas, cálculo del foco útil de un caso y semáforo de distractores.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Memoria

Evidencia: Ficha 3: lectura de los datos de releer frente a autoevaluarse, retención a los 7 días y explicación de la ilusión de fluidez.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Motivación

Evidencia: Ficha 4: metas de proceso reformuladas, seguimiento de un hábito con porcentajes y plan «si-entonces».

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Estrategias

Evidencia: Ficha 5: prueba comparada de tres estrategias con medias, diseño de la propia prueba y lectura crítica de sus límites.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Manual

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): versión 1 del manual, feedback de otro equipo y cambios realizados.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia

Evidencia: Ficha 7: plan individual de estudio para un contenido nuevo, con cálculos, comprobación de reglas y justificación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Diseña un plan individual de estudio para un contenido nuevo, aplicando recuperación, espaciado y control de distractores, y lo justifica con evidencias.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) + observación
1.2	Aplica y explica los procesos de atención y memoria y las estrategias de recuperación y espaciado en los datos de los mini experimentos, con cálculos correctos.	Fichas 2, 3 y 5 / lista de cotejo de cálculos y conceptos
1.4	Relaciona cognición, motivación y conducta en los casos ficticios (metas, hábitos, planes si-entonces) y distingue neuromitos de evidencia con argumentos.	Fichas 1, 4 y 6 / observación del debate y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona recibe un contenido nuevo con fecha de prueba y sesiones disponibles: planifica sus sesiones aplicando recuperación y espaciado, calcula minutos y porcentajes, comprueba las reglas y justifica el plan con dos evidencias y un neuromito evitado.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Explica con precisión atención limitada, codificación, recuperación, olvido y motivación, relaciona causas y efectos en los casos y desmonta neuromitos con evidencia y matices.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones, con algún mito bien identificado.	Usa algunos conceptos, pero confunde releer con recuperar o acepta mitos sin contrastarlos.	Describe el estudio sin vocabulario ni modelo de aprendizaje.
Herramientas	Calcula sin errores medias, diferencias, porcentajes y minutos del plan, interpreta los gráficos y usa el planificador y el semáforo del toolkit con criterio.	Calcula correctamente con algún error menor que no cambia la conclusión.	Comete errores que cambian la conclusión o necesita ayuda para plantear los cálculos.	No realiza los cálculos ni usa las herramientas.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Decisión / producto	El manual y el plan responden al reto: cada consejo lleva evidencia, límite y ejemplo, el plan cumple todas las reglas y se explican los supuestos.	El manual y el plan cumplen las reglas y justifican la mayoría de los consejos.	El manual o el plan están incompletos, incumplen reglas o se apoyan en opiniones.	No hay manual ni plan, o no responden al reto.
Proceso	Conserva el mapa inicial y la versión 1, incorpora el feedback y explica con datos qué cambió y por qué, y propone cómo revisará su plan.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad para alumnado más joven, indica la fuente y el límite de cada afirmación, evita generalizar y respeta la privacidad propia y ajena.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de uso prudente de la evidencia.	Comunica con dificultad o presenta estrategias como válidas para todo el mundo.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el encargo, el modelo de atención y memoria, los datos de los mini experimentos y las tarjetas de neuromitos, impreso o proyectado.
- Cronómetro (móvil del docente o reloj del aula) y calculadora para el mini experimento de tareas alternadas y para las medias.
- Toolkit (Anexo 5): planificador de práctica espaciada, checklist de recuperación activa, semáforo de distractores y glosario de estrategias.
- Tarjetas en blanco o papel para que los equipos se hagan preguntas de autotest entre sesiones.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los casos y personajes son ficticios y los datos de los mini experimentos están elaborados para el aula. Las reflexiones sobre los hábitos propios son voluntarias y no se comparten si no se quiere; no se pide información sobre salud, sueño, familia ni resultados académicos concretos. Los consejos son orientaciones generales basadas en evidencia, no un diagnóstico ni un tratamiento: ante dificultades persistentes de atención, memoria, ánimo o sueño, se acude a tutoría y al departamento de orientación.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (sistema nervioso y sueño), Matemáticas (medias, porcentajes y lectura de gráficos) y Lengua (redacción de un texto divulgativo para alumnado más joven).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Modelo de atención y memoria en esquema, datos en tablas y gráficos, curva del olvido, tarjetas de neuromitos y glosario; los cálculos se muestran con un ejemplo numérico al lado.

Acción y expresión

El manual puede presentarse como folleto, infografía, guion de vídeo o pódcast de tres minutos, siempre con evidencia, límite y ejemplo en cada consejo.

Implicación

Encargo real para alumnado más joven, mini experimentos con cronómetro, datos propios del grupo con personajes ficticios y elección del formato del manual; ninguna reflexión personal es obligatoria.

Refuerzo

Anexo 8

Pasos numerados para planificar con práctica espaciada, un ejemplo parcial, solo dos apartados y datos reducidos en los cálculos (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Plan de dos asignaturas con las mismas sesiones disponibles: comparar un plan en bloque con un plan espaciado e intercalado y discutir los límites de la evidencia (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Alguien os dice que «solo usamos el 10 % del cerebro», que cada persona tiene un «estilo» para aprender y que releer diez veces el tema es la mejor forma de estudiar. ¿Cuánto hay de verdad? El Aula de Estudio de la biblioteca necesita un manual para 1.º de ESO y solo aceptará consejos con evidencia. Durante siete sesiones vais a medir la atención, a poner a prueba la memoria, a descubrir qué sostiene la motivación y a separar ciencia de mito. Al final, cada persona diseñará sola su plan para aprender algo nuevo.

> *¿Qué necesita nuestro cerebro para aprender mejor?*

Vuestro reto

Crear un manual de aprendizaje para 1.º de ESO en el que cada consejo se apoye en evidencia, indique su límite y distinga la ciencia de los mitos, y demostrar que sabéis aplicarlo diseñando vuestro propio plan de estudio.

Lo que vais a producir

Manual personal de aprendizaje basado en evidencias.

Seguridad. Todos los casos y personajes son ficticios y los datos de los mini experimentos están elaborados para el aula.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Descubrimos qué creemos sobre aprender y hacemos un mapa inicial.
2. Medimos la atención y el coste de cambiar de tarea.
3. Ponemos a prueba la memoria: releer frente a recuperar.
4. Entendemos qué sostiene la motivación y cómo fijar metas.
5. Comparamos estrategias con una prueba y sus límites.
6. Redactamos la versión 1 del manual y recibimos feedback.
7. Diseñamos de forma individual un plan de estudio nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- Explicar con un modelo sencillo cómo la atención, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo intervienen al aprender, y por qué la atención es limitada.
- Interpretar datos de un mini experimento (tareas alternadas, releer frente a autoevaluarse) y extraer una conclusión con sus límites.
- Aplicar la práctica de recuperación y la práctica espaciada para organizar el estudio de un contenido.
- Relacionar motivación y conducta mediante metas concretas, sensación de autonomía y competencia, y planes «si-entonces».
- Detectar neuromitos y sustituirlos por afirmaciones prudentes con evidencia, y diseñar una rutina de aprendizaje revisable.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

El encargo del Aula de Estudio, un modelo sencillo de atención y memoria, los datos de dos mini experimentos, la curva del olvido, las tarjetas de neuromitos, cuatro perfiles de estudio ficticios, una guía de motivación y un glosario.

F1 El encargo: un manual para 1.º de ESO

ESTUDIO DE CASO

Para: grupos de 4.º del IES Sierra del Pinar · **De:** Aula de Estudio de la biblioteca · **Asunto:** manual de aprendizaje para 1.º de ESO

Cada curso llegan a 1.º alumnos y alumnas con ganas de estudiar bien, pero con ideas muy distintas sobre cómo hacerlo. Queremos un manual de **cuatro caras** que:

- explique con palabras sencillas cómo funcionan la **atención**, la **memoria** y la **motivación**;
- recomiende **estrategias de estudio** y diga **qué evidencia** las respalda y **cuáles son sus límites**;
- **desmonte al menos tres neuromitos**;
- incluya una **rutina semanal revisable** y un ejemplo;
- no asegure que algo «funciona para todo el mundo»: la ciencia habla de **tendencias**, no de garantías.

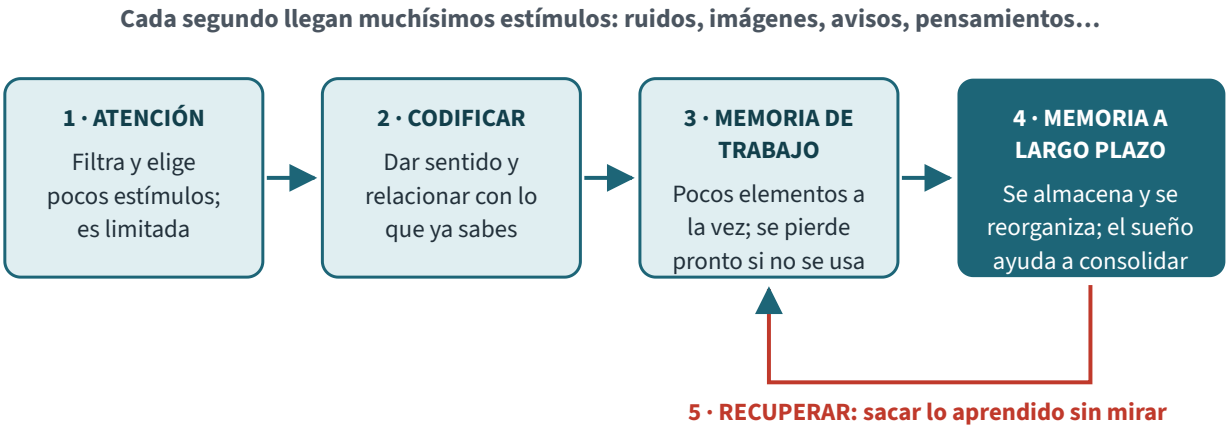
Antes de imprimirlo, otro equipo lo revisará y pedirá cambios.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Sin mirar nada: ¿qué tres consejos de estudio daríais ahora? Apuntadlos: al final comprobaremos cuáles resisten a la evidencia.

F2 De la atención a la memoria: un modelo simplificado

ESQUEMA



Practicar la recuperación suele fortalecer el aprendizaje. Es un modelo sencillo: el cerebro no funciona por «cajas».

La atención **selecciona**; codificar es **dar sentido** a lo que atiendes; la memoria de trabajo **maneja** pocos elementos a la vez; la memoria a largo plazo **guarda**. Y recuperar no es solo «sacar» un recuerdo: el propio acto de recordar **lo fortalece**. Por eso estudiar es algo más que mirar los apuntes.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de los modelos clásicos de memoria; es una simplificación.

F3 Mini experimento 1: ¿qué cuesta cambiar de tarea?

DATOS

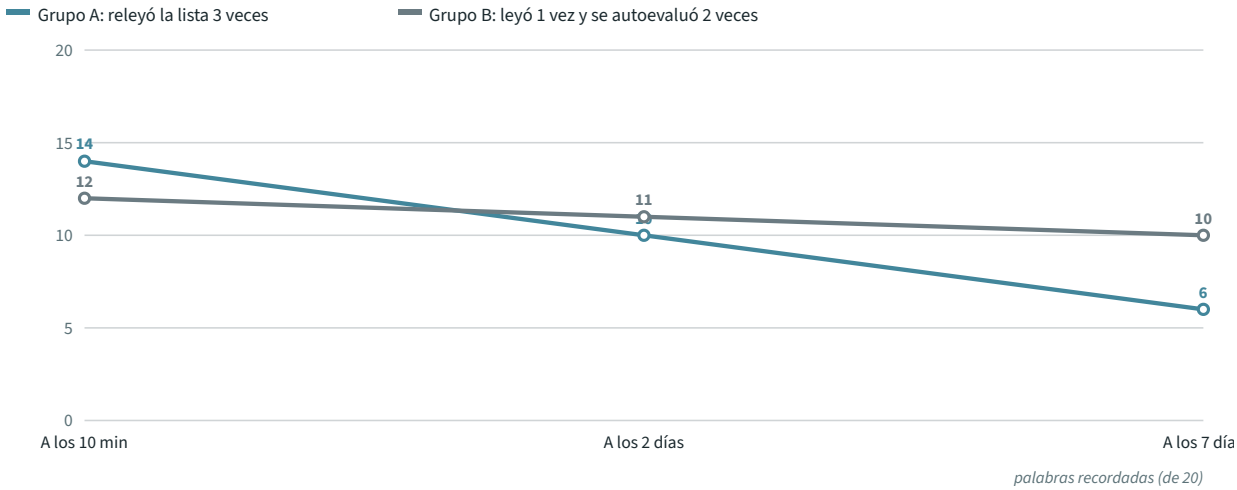
Persona (ficticia)	Tarea A: contar 1 a 20 y luego escribir A a T (s)	Tarea B: alternar 1-A, 2-B, 3-C… (s)
Participante 1	21	38
Participante 2	24	45
Participante 3	19	41
Participante 4	26	52
Participante 5	22	40
Participante 6	25	47
Participante 7	20	36
Participante 8	23	49

Cómo se hace: cada persona cronometra cuánto tarda en completar las dos tareas (mismo número de elementos: 20 números y 20 letras). En la tarea B hay que **cambiar de regla** en cada paso. Tiempo en segundos (s). El grupo puede repetir el experimento con sus propios tiempos: los datos de la clase no se asocian a nombres ni se comparan entre personas.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso, con la tendencia que muestran los estudios sobre el coste de cambiar de tarea.

F4 Mini experimento 2: ¿releer o autoevaluarse?

GRÁFICO

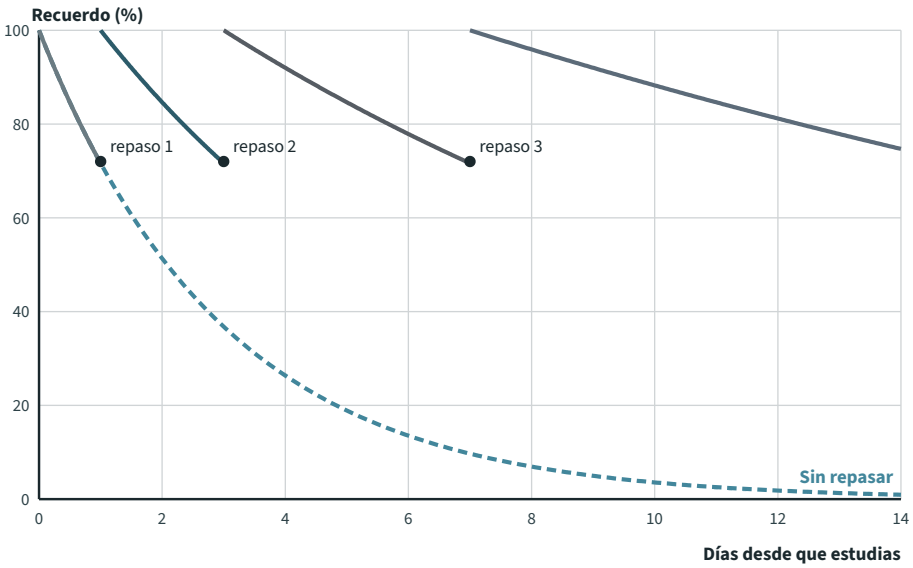


Dos grupos estudian la misma lista de **20 palabras** durante el mismo tiempo (12 minutos). Después se les pide escribir las que recuerdan. El grupo A **relee**; el grupo B **lee una vez y se autoevalúa** (intenta recordar sin mirar y luego comprueba). Con **grupos pequeños** los datos no prueban nada por sí solos, pero ilustran una tendencia observada en muchos estudios: a corto plazo, releer parece funcionar; a medio y largo plazo, **recuperar** retiene más.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso; reproducen la tendencia de los estudios sobre práctica de recuperación (p. ej., Roediger y Karpicke, 2006).

F5 La curva del olvido (modelo ilustrativo)

GRÁFICO



Línea de puntos: sin repasar (a los 7 días queda cerca del 10 %). **Líneas continuas:** con repasos espaciados (días 1, 3 y 7): cada **repaso con recuperación** devuelve el recuerdo a su máximo y **lo hace caer más despacio**; por eso conviene **espaciar** los repasos. Es un modelo: el ritmo real del olvido depende del contenido, de la persona y del sueño.

Fuente: Modelo exponencial ilustrativo inspirado en la curva del olvido de Ebbinghaus (1885); no son datos de una persona real.

F6 Seis neuromitos: ¿qué dice la evidencia?

DATOS

Afirmación popular	Veredicto	Qué dice la evidencia (con prudencia)
«Cada persona tiene un estilo de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico) y debe estudiar según él»	Mito	Hay preferencias, pero no hay buena evidencia de que enseñar «según el estilo» mejore el aprendizaje. Lo que ayuda es adaptar el formato al contenido (un mapa para geografía, un audio para pronunciación) y combinar canales.
«Solo usamos el 10 % del cerebro»	Mito	Las pruebas de imagen y los estudios de lesiones muestran actividad en todo el cerebro a lo largo del día; no hay una zona «dormida» que se pueda activar.
«Hay personas de cerebro izquierdo (lógicas) y de cerebro derecho (creativas)»	Mito	Los hemisferios se especializan en algunas funciones, pero trabajan conectados; no hay personas «de un solo lado».
«La gimnasia cerebral (movimientos cruzados, masajes en puntos) mejora el aprendizaje»	Mito	No hay evidencia sólida de sus afirmaciones. Sí hay evidencia de que la actividad física regular beneficia la salud y el bienestar, y se asocia a mejor rendimiento escolar.
«Se puede estudiar bien haciendo varias cosas a la vez (multitarea)»	Mito	Con tareas exigentes, alternar suele ser más lento y con más errores que hacerlas una tras otra (mini experimento 1).
«Escuchar música clásica te hace más inteligente»	Mito	Algunos estudios hallaron mejoras muy pequeñas y de corta duración en tareas concretas; no hay pruebas de que aumente la inteligencia. La música con letra suele distraer en tareas de leer o escribir.

Un mito suele tener un grano de verdad (por ejemplo, hay preferencias al estudiar, o los hemisferios sí se especializan) que se exagera hasta convertirlo en una regla universal. Desmontar un mito no significa reírse de quien lo cree, sino explicar **qué parte es cierta y dónde falla**.

Fuente: Elaboración propia a partir de Pashler et al. (2008, estilos de aprendizaje), Dunlosky et al. (2013, técnicas de estudio) y Howard-Jones (2014, neuromitos en educación).

F7 Cuatro perfiles de estudio ficticios

DATOS

Persona (ficticia)	Cómo prepara una prueba de Ciencias	Sueño habitual	Móvil mientras estudia
Amina, 15 años	Relee y subraya el tema durante 90 minutos, la tarde antes de la prueba.	6 h	Sobre la mesa, con avisos activados
Hugo, 15 años	Tres sesiones de 25 minutos en seis días: lee una vez, hace tarjetas y se autoevalúa sin mirar.	8 h	En otra habitación
Lucía, 16 años	Estudia 60 minutos seguidos con música con letra y el chat del grupo abierto.	7 h	En la mano, con 12 avisos en 40 minutos
Iker, 15 años	«Soy visual»: solo estudia con dibujos y pasa los apuntes a limpio dos veces; nunca se hace preguntas.	7 h 30 min	Silenciado, a un metro

Son personajes inventados. Sirven para analizar **hábitos**, no para etiquetar a nadie: lo que cambia el resultado suelen ser las **estrategias**, no la «forma de ser» de la persona. Para el sueño, la recomendación de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (consenso de 2016) para adolescentes de 13 a 18 años es de **8 a 10 horas** al día.

Fuente: Personajes y rutinas ficticios elaborados para el aula.

F8 Motivación: qué la sostiene y qué no

TEXTO

1. **Tres necesidades que ayudan a mantener el esfuerzo:** sentir **autonomía** (elegir cómo o cuándo hacer algo), **competencia** (notar que progresas) y **relación** (sentirte acompañado o útil para otras personas).
2. **Metas de proceso y de resultado.** «Sacar un 9» es de resultado: depende también de factores que no controlas. «Hacer 4 sesiones de 25 minutos esta semana» es de proceso: depende de ti. Para mantener el hábito, las metas de proceso concretas suelen funcionar mejor.
3. **Expectativa y valor.** Nos esforzamos más cuando creemos que podemos lograrlo (expectativa) y cuando la tarea nos importa o nos sirve (valor). Dividir una meta grande en pasos pequeños aumenta la expectativa.
4. **Planes «si-entonces».** Un plan del tipo «**Si** son las 17:00 y estoy en la mesa, **entonces** pongo el móvil en otra habitación y empiezo con 25 minutos» reduce decidir en el momento. Hay estudios que muestran que ayudan a cumplir intenciones, aunque no a todo el mundo ni en todo.
5. **Recompensas externas.** Un premio inmediato puede servir para empezar un hábito, pero si se usa siempre puede disminuir el interés por la tarea en sí. Mejor premios pequeños y compartidos que condicionen el proceso (haber hecho las sesiones), no solo la nota.

Fuente: Síntesis de elaboración propia a partir de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan), la teoría de metas y la investigación sobre planes si-entonces (Gollwitzer, 1999).

F9 Glosario del aprendizaje

GLOSARIO

Atención	Proceso que selecciona unos estímulos y deja de lado otros; es limitada.
Memoria de trabajo	Capacidad para mantener y manejar unos pocos elementos durante unos segundos o minutos.
Memoria a largo plazo	Almacén de conocimientos y experiencias que puede durar años.
Codificación	Dar sentido a la información y relacionarla con lo que ya sabes para poder guardarla.
Recuperación	Sacar de la memoria lo aprendido sin mirar; hacerlo lo fortalece.
Práctica espaciada	Repartir el estudio en varias sesiones separadas en el tiempo.
Ilusión de fluidez	Sensación de saber algo solo porque te resulta familiar al releerlo.
Neuromito	Creencia popular sobre el cerebro o el aprendizaje que no tiene respaldo científico.
Meta de proceso	Objetivo que depende de lo que haces (sesiones, minutos), no solo del resultado.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

FICHA 1 Cómo aprendemos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Trabajo sin nota. No hace falta contar cómo estudias en casa: si algo te resulta incómodo, puedes contestar pensando en un personaje ficticio.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

Para recordar algo a largo plazo suele funcionar mejor…

◯ estudiarlo de golpe la víspera ◯ intentar recordarlo sin mirar y repasarlo en días distintos

◯ subrayarlo en varios colores ◯ releerlo muchas veces seguidas

La atención…

◯ depende solo del tamaño del cerebro ◯ es limitada: cuesta atender bien a dos tareas exigentes a la vez

◯ no se puede mejorar nunca ◯ no tiene límite si te motivas

Un neuromito es…

◯ un descubrimiento reciente ◯ una creencia popular sobre el cerebro sin respaldo científico ◯ una parte del cerebro

◯ una técnica de estudio

2 **Mapa inicial. Para cada idea que circula, marca si creéis que es «evidencia», «mito» o «no sé» y proponed cómo se podría comprobar.**

Idea que circula sobre aprender	¿Evidencia, mito o no sé?	¿Cómo podríamos comprobarla?
«Cada persona aprende mejor con su estilo: visual, auditivo o kinestésico»		
«Solo usamos el 10 % del cerebro»		
«Releer varias veces es la mejor forma de memorizar»		
«Dormir bien ayuda a recordar lo estudiado»		
«Con música con letra se estudia igual de bien»		

3 **Primera hipótesis del equipo: ¿qué tres ideas incluiríais en el manual y cuál os genera más dudas?**

_____

_____

_____

FICHA 2 Atención

SESIÓN 2

Usa el mini experimento F3 y el semáforo del Anexo 5 (T3). Supuesto del caso de Lucía: cada interrupción cuesta 1,5 minutos en volver a centrarse. Datos ficticios.

1 **Analiza el mini experimento F3 (tiempo en segundos).**

Medida	Cálculo	Resultado (unidad)
Media de la tarea A		
Media de la tarea B		
Diferencia (B − A)		
Aumento respecto de A (%)		

2 **Caso de Lucía (F7): estudia 40 minutos y recibe 12 avisos del móvil. Calcula su foco útil y compáralo con un escenario con solo 3 avisos.**

Dato	Cálculo	12 avisos	3 avisos
Minutos perdidos			
Minutos de foco útil			
% de foco útil			

3 **Semáforo de distractores (Anexo 5, T3). Clasifica cada distractor en rojo, medio o verde y di qué harías para reducirlo.**

Distractor	Semáforo	Qué haría para reducirlo
Notificaciones del móvil sobre la mesa		
Pestañas abiertas del navegador		
Ruido constante de la calle		
Hambre y sed al empezar		
Música instrumental suave		

FICHA 3 Memoria

SESIÓN 3

Usa los datos de F4 y la curva del olvido F5. Los datos son ficticios y proceden de grupos pequeños: sirven para ilustrar una tendencia, no para demostrarla.

1 **Completa la tabla con los datos de F4 (20 palabras en total).**

Grupo	Aciertos a los 10 min	Aciertos a los 7 días	% de acierto a los 7 días	Retenido a los 7 días respecto de los 10 min (%)
A · relee	14	6		
B · se autoevalúa	12	10		

2 **Elige la respuesta correcta.**

A los 10 minutos, el grupo A rinde algo mejor. ¿Qué conclusión es más prudente?

◯ Los datos demuestran que el grupo B es más listo ◯ Releer es siempre mejor

◯ No se puede concluir nada de ningún experimento

◯ A corto plazo, releer puede parecer eficaz, pero hay que mirar también el recuerdo a los 7 días

Según la curva F5, ¿qué efecto tiene cada repaso con recuperación?

◯ El recuerdo cae más despacio después de cada repaso ◯ No cambia nada ◯ El recuerdo cae más rápido

◯ Borra el recuerdo anterior

Recuperar un recuerdo (autoevaluarse sin mirar) es…

◯ solo útil para medir lo que sabes ◯ lo mismo que releer ◯ una forma de perder tiempo

◯ una forma de fortalecer lo aprendido y no solo de medirlo

3 **Explica con tus palabras por qué releer puede dar sensación de saber más de lo que sabes (ilusión de fluidez) y qué harías para comprobar si de verdad lo sabes.**

FICHA 4 Motivación

SESIÓN 4

Usa la guía de motivación F8. Datos ficticios del caso de Amina: se propone cuatro sesiones de 25 minutos por semana durante cuatro semanas.

1 **Convierte cada meta en una meta de proceso, concreta y medible, e indica de qué tipo es la original.**

Meta original	¿Proceso o resultado?	Meta de proceso reformulada
«Sacar un 9 en Matemáticas»		
«Estudiar más»		
«Aprobar el examen de Inglés»		

2 **Seguimiento del hábito de Amina. Calcula el porcentaje de cumplimiento (sesiones hechas ÷ objetivo × 100) y el total de las cuatro semanas.**

Semana	Sesiones hechas	Objetivo	% de cumplimiento
1	2	4	
2	3	4	
3	4	4	
4	4	4	
Total	13	16	

3 **Amina pasó de 2 a 4 sesiones porque puso el móvil en otra habitación y se las apuntó en un calendario. ¿Qué necesidad de F8 (autonomía, competencia o relación) puede haberse reforzado? Escribe, además, un plan «si-entonces» para ella.**

FICHA 5 Estrategias: prueba comparada

SESIÓN 5

Datos ficticios de una prueba con 18 estudiantes de 1.º (6 por estrategia), puntuación sobre 20 una semana después de estudiar el mismo tema.

1 **Calcula la media de cada estrategia y la diferencia con releer y subrayar.**

Estrategia	Puntuaciones (sobre 20)	Media (calcula)	Diferencia con releer (puntos)
Releer y subrayar	9 · 10 · 8 · 11 · 9 · 10		
Autoevaluación (recuperación)	13 · 14 · 12 · 15 · 13 · 14		
Autoevaluación espaciada en 3 días	15 · 14 · 16 · 15 · 13 · 17		

2 **Diseñad vuestra propia prueba comparada para el manual: completad cada elemento.**

Elemento	Nuestro diseño
Qué dos estrategias comparamos	
Contenido (igual para todos)	
Cuándo medimos (a los 10 min y a los 7 días)	
Qué mantenemos igual (tiempo, materiales…)	
Límite de la prueba	

3 **Verdadero o falso.**

	V	F
Con 6 personas por grupo, los resultados demuestran que el autotest funciona para todo el mundo.	☐	☐
Una estrategia con buena evidencia general puede no ser la mejor en un caso concreto: hay que probar y revisar.	☐	☐
Si solo se mide a los 10 minutos, releer puede parecer la mejor estrategia.	☐	☐
Cada persona tiene un estilo visual, auditivo o kinestésico que determina cómo debe estudiar.	☐	☐

FICHA 6 Manual: versión 1 y feedback

SESIÓN 6

Intercambiad la plantilla del manual (Anexo 4) con otro equipo y revisadla con esta lista. El feedback se centra en el manual, no en las personas.

1 **Revisión por pares: marca lo que cumple el manual del otro equipo.**

- [ ] Cada consejo indica su evidencia y su límite.
- [ ] Desmonta al menos tres neuromitos explicando qué parte es cierta y dónde falla.
- [ ] Incluye un ejemplo de práctica de recuperación y otro de práctica espaciada.
- [ ] No dice que algo funcione para todo el mundo ni usa etiquetas sobre las personas.
- [ ] Tiene una rutina semanal revisable y un lenguaje claro para 1.º de ESO.

2 **Feedback para el otro equipo: un acierto, una duda y una propuesta de mejora.**

Un acierto	Una duda	Una propuesta de mejora

3 **¿Qué habéis cambiado en vuestra versión tras recibir el feedback? ¿Por qué?**

FICHA 7 Evidencia individual: mi plan de estudio

SESIÓN 7

Trabajo personal con datos ficticios. Prueba de Geografía dentro de 12 días (el día 12) sobre «La población de España», con cuatro apartados: A · estructura por edades, B · natalidad y mortalidad, C · migraciones, D · distribución territorial.

1 **Planifica tus sesiones. Tienes 8 sesiones de máximo 30 minutos: días 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10 y 11. Reglas: cada apartado, al menos 3 recuperaciones (autoevaluación sin mirar); el primer repaso, al menos 2 días después de estudiarlo; al menos el 50 % del tiempo total, en recuperación; móvil fuera de la vista.**

Día	Apartado(s)	Técnica	Minutos
1			
2			
4			
5			
7			
8			
10			
11			

2 **Comprueba tu plan.**

Comprobación	Resultado
Minutos totales del plan (≤ 240)	
Minutos de recuperación	
% de recuperación (≥ 50 %)	
Recuperaciones por apartado (≥ 3): A, B, C y D	

3 **Justifica tu plan: nombra dos evidencias que aplicas, un neuromito que evitas y una señal con la que sabrás que debes cambiar el plan.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Manual de aprendizaje para 1.º de ESO. Debe permitir a otro equipo entender qué recomendáis, por qué y con qué límites.

Equipo y destinatarios

Roles del equipo y a quién va dirigido el manual.

Evidencias y fuentes

Fuentes del dossier usadas (F1 a F9).

Atención y memoria

Dos consejos con evidencia, límite y ejemplo.

Motivación y hábitos

Un consejo de metas de proceso y un plan si-entonces de ejemplo.

Estrategias recomendadas

Recuperación, espaciado y una estrategia de menor utilidad que desaconsejáis; evidencia y límite.

Neuromitos desmontados

Tres mitos: qué parte es cierta y dónde falla.

Rutina semanal revisable

Ejemplo de una semana con minutos y una señal para revisarla.

Revisión

Feedback del otro equipo y cambios realizados.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Material de consulta rápida para planificar el estudio, practicar la recuperación, controlar distractores y entender el vocabulario.

T1 Planificador de práctica espaciada (ejemplo resuelto)

DATOS

Día	Apartado	Técnica	Min
1	X (estudio) e Y (estudio)	Leer una vez, hacer un esquema y 3 preguntas por apartado	20
2	Z (estudio)	Leer una vez, hacer un esquema y 3 preguntas	20
4	X, Y y Z	Autoevaluación sin mirar con las preguntas; corregir y anotar fallos	20
6	Y, Z y X	Autoevaluación (orden cambiado) + 2 preguntas nuevas por apartado	20
8	Simulacro de los tres	Prueba cronometrada con preguntas mezcladas; corregir	20

Reglas: 1) reparte el estudio en varias sesiones; 2) el primer repaso, a los pocos días (de uno a tres); 3) usa **recuperación** (preguntas sin mirar) en lugar de releer; 4) **mezcla** los apartados en los repasos (intercalado); 5) apunta los fallos y vuelve a ellos. En este ejemplo: 100 minutos en total, de los cuales 60 son recuperación (60 %).

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia: prueba el día 10, tres apartados, sesiones de 20 minutos.

T2 Checklist de recuperación activa

PROTOCOLO

1. **Cierra** los apuntes antes de empezar la autoevaluación.
2. **Pregúntate** (o usa tarjetas): ¿qué es?, ¿por qué?, ¿cómo se relaciona con…?
3. **Responde por escrito o en voz alta**, sin mirar.
4. **Comprueba** y corrige con otro color; apunta lo que has fallado.
5. **Repite solo lo fallado** más tarde, en otra sesión.
6. **Cambia el orden** de las preguntas de vez en cuando.

Ojo: equivocarse al recuperar no es un fracaso, es información. Y si no recuerdas nada, vuelve a leer una vez y repite el intento.

Fuente: Elaboración propia a partir de las recomendaciones sobre práctica de recuperación (Dunlosky et al., 2013).

T3 Semáforo de distractores

ESQUEMA

ROJO — Fuera de la vista
Avisos del móvil, redes, pestañas ajenas, videojuegos.
Móvil en otra habitación o en modo avión; cerrar pestañas.

MEDIO — A distancia o pactado
Ruido de fondo, hambre, personas que piden ayuda.
Cambiar de sitio, tapones, resolver antes o pactar un momento.

VERDE — Compatible con estudiar
Música sin letra a volumen bajo (probar si te ayuda), agua.
Pausas cortas y programadas, luz suficiente.

Clasifica según **cuánto interfieren con la tarea**, no según lo que «debería» molestarte. Es una guía para probar y ajustar: lo que a una persona le resulta compatible a otra le distrae. Revisa tu semáforo cada semana.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

T4 Glosario de estrategias de estudio

GLOSARIO

Práctica de recuperación	Intentar recordar sin mirar (autotest, tarjetas); es de las técnicas con mejor respaldo.
Práctica espaciada	Estudiar el mismo contenido en varias sesiones distanciadas en lugar de una sola.
Intercalado	Mezclar tipos de problemas o apartados en una misma sesión en vez de hacerlos en bloques.
Releer	Volver a leer el texto; da sensación de saber, pero su utilidad para el recuerdo a largo plazo es baja.
Subrayar	Marcar el texto; sin otra técnica, su utilidad es baja.
Resumen y esquema	Reorganizar lo aprendido con tus palabras; ayuda si lo haces de memoria y no copiando.
Autoexplicación	Explicarte a ti mismo el porqué de cada paso o idea.
Simulacro	Prueba cronometrada que imita el examen para practicar recuperando.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Manual personal de aprendizaje basado en evidencias**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Explica con precisión atención limitada, codificación, recuperación, olvido y motivación, relaciona causas y efectos en los casos y desmonta neuromitos con evidencia y matices.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones, con algún mito bien identificado.	Usa algunos conceptos, pero confunde releer con recuperar o acepta mitos sin contrastarlos.	Describe el estudio sin vocabulario ni modelo de aprendizaje.	
Herramientas	Calcula sin errores medias, diferencias, porcentajes y minutos del plan, interpreta los gráficos y usa el planificador y el semáforo del toolkit con criterio.	Calcula correctamente con algún error menor que no cambia la conclusión.	Comete errores que cambian la conclusión o necesita ayuda para plantear los cálculos.	No realiza los cálculos ni usa las herramientas.	
Decisión / producto	El manual y el plan responden al reto: cada consejo lleva evidencia, límite y ejemplo, el plan cumple todas las reglas y se explican los supuestos.	El manual y el plan cumplen las reglas y justifican la mayoría de los consejos.	El manual o el plan están incompletos, incumplen reglas o se apoyan en opiniones.	No hay manual ni plan, o no responden al reto.	
Proceso	Conserva el mapa inicial y la versión 1, incorpora el feedback y explica con datos qué cambió y por qué, y propone cómo revisará su plan.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad para alumnado más joven, indica la fuente y el límite de cada afirmación, evita generalizar y respeta la privacidad propia y ajena.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de uso prudente de la evidencia.	Comunica con dificultad o presenta estrategias como válidas para todo el mundo.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar con un modelo sencillo cómo intervienen la atención, la memoria de trabajo y la memoria a largo plazo, y por qué la atención es limitada.	○	○	○	○
Puedo organizar el estudio de un contenido con práctica de recuperación y espaciada, y calcular los minutos y el porcentaje de recuperación de mi plan.	○	○	○	○
Puedo distinguir un neuromito de una afirmación con evidencia y reformularlo con prudencia, indicando su límite.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo reto con menos datos: dos apartados, pasos numerados y un ejemplo parcial. El criterio no cambia: planificar con recuperación y espaciado y justificarlo.

Pasos para planificar con práctica espaciada

1. Cuenta los **días** y las **sesiones** que tienes antes de la prueba.
2. En las primeras sesiones **estudia** cada apartado una vez (lectura + esquema).
3. En las siguientes, **autoevalúate sin mirar**, mezclando los apartados.
4. Deja la última sesión para repasar **solo lo fallado**.
5. Suma los minutos y calcula qué porcentaje es recuperación.

Ejemplo parcial: prueba el día 6, dos apartados (P y Q), sesiones de 20 minutos los días 1, 2, 4 y 5. Día 1: estudio de P (20). Día 2: estudio de Q (20). Día 4: autoevaluación de P y Q (10 + 10). Día 5: _____.

Mito o evidencia: una pregunta guía

Ante una afirmación, pregúntate: **¿quién lo dice y con qué datos? ¿Se ha comprobado con grupos que se comparan? ¿Dice «siempre» o «todo el mundo»?** Si promete resultados fáciles para todo el mundo, desconfía.

1 **Completa el plan del ejemplo parcial (día 5) y calcula los minutos totales, los minutos de recuperación y el porcentaje.**

Día	Qué hago	Minutos de recuperación
1	Estudio de P	0
2	Estudio de Q	0
4	Autoevaluación de P y Q	20
5		

2 **Marca cada afirmación como mito (M) o con evidencia (E).**

	V	F
Releer muchas veces es la mejor forma de recordar a largo plazo.	☐	☐
Intentar recordar sin mirar ayuda a fortalecer lo aprendido.	☐	☐
Solo usamos el 10 % del cerebro.	☐	☐

3 **En el experimento F4, el grupo A recordó 14 palabras a los 10 minutos y 6 a los 7 días. ¿Cuántas ha olvidado y qué porcentaje de las 14 es?**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 1 · Mi cerebro aprende

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos pruebas, las mismas sesiones

Nueva restricción: preparas a la vez Geografía (4 apartados) y Lengua (3 apartados). Pruebas los días 12 y 13. Solo dispones de las 8 sesiones de 30 minutos de la ficha 7 (días 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10 y 11). Compara dos modelos de plan y decide con evidencia.

Pasos

1. Plan 1 · En bloque: dedica los días 1 a 5 a Geografía y los días 7 a 11 a Lengua, sin mezclar apartados.
2. Plan 2 · Espaciado e intercalado: reparte los 7 apartados en todas las sesiones, con recuperaciones separadas y mezcladas.
3. Calcula para cada plan: minutos totales, minutos de recuperación (%), recuperaciones por apartado y el mayor número de días sin contacto con un apartado.
4. Elige un plan y justifícalo con dos evidencias del dossier y una limitación (qué no sabemos todavía o qué podría fallar).
5. Añade una regla de revisión: ¿con qué dato del plan sabrías a mitad de semana que hay que cambiarlo?

1 **Completa la tabla comparativa de los dos planes.**

Medida	Plan 1 · en bloque	Plan 2 · espaciado e intercalado
Minutos totales		
% de recuperación		
Recuperaciones por apartado (mínimo)		
Mayor número de días sin contacto con un apartado		

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas que justifique el plan elegido con evidencias, indique su límite y proponga una regla de revisión.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 1 · Mi cerebro aprende

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: intentar recordar sin mirar y repasarlo en días distintos; la atención es limitada y cuesta atender bien a dos tareas exigentes a la vez; una creencia popular sobre el cerebro sin respaldo científico.
2. Mapa inicial: respuestas abiertas. Estilos VAK: mito (con matices); 10 %: mito; releer: poca utilidad a largo plazo; dormir: evidencia; música con letra: tiende a distraer en lectura y escritura. Lo importante es la propuesta de comprobación (comparar grupos, medir a los 7 días). Se conserva para la sesión 6.
3. Hipótesis del equipo: respuesta abierta; vale cualquier idea si se distingue lo que se cree de lo que se ha comprobado.

Ficha 2

1. Medias: tarea A = 180 ÷ 8 = 22,5 s; tarea B = 348 ÷ 8 = 43,5 s. Diferencia = 21,0 s. Aumento = 21 ÷ 22,5 × 100 = 93,3 %. Conclusión prudente: en este grupo ficticio, alternar reglas casi duplicó el tiempo; es el coste de cambiar de tarea.
2. Lucía con 12 avisos: 12 × 1,5 = 18 min perdidos; foco útil = 40 − 18 = 22 min (55 %). Con 3 avisos: 3 × 1,5 = 4,5 min perdidos; foco útil = 35,5 min (88,8 %).
3. Semáforo (ejemplo; se aceptan otras respuestas justificadas): notificaciones del móvil: rojo (en otra habitación o modo avión); pestañas abiertas: rojo (cerrar las que no se usan); ruido de la calle: medio (cambiar de sitio o tapones); hambre y sed: medio (resolverlo antes de empezar); música instrumental suave: verde o medio (probar si ayuda; con letra tiende a interferir en tareas de leer o escribir).

Ficha 3

1. A: 14 ÷ 20 = 70 % a los 10 min; 6 ÷ 20 = 30 % a los 7 días; retenido = 6 ÷ 14 = 42,9 %. B: 12 ÷ 20 = 60 %; 10 ÷ 20 = 50 %; retenido = 10 ÷ 12 = 83,3 %.
2. Test: a corto plazo releer puede parecer eficaz, pero hay que mirar también el recuerdo a los 7 días; el recuerdo cae más despacio después de cada repaso; recuperar fortalece lo aprendido y no solo lo mide.
3. Ilusión de fluidez: al releer, el texto te resulta familiar y confundes reconocer con saber; para comprobarlo, cierra los apuntes y escribe lo que recuerdas, o hazte preguntas y corrige. Cautela: son datos ficticios con grupos pequeños; ilustran una tendencia.

Ficha 4

1. Metas: «Sacar un 9» es de resultado → «Hacer 3 sesiones de 25 min de ejercicios de Matemáticas por semana y corregir los errores». «Estudiar más» es vaga (proceso, pero sin medida) → «Estudiar Inglés 4 días a la semana, 20 min cada vez». «Aprobar el examen» es de resultado → «Hacer 3 autoevaluaciones espaciadas del temario antes del examen».
2. Cumplimiento de Amina: semana 1 = 2 ÷ 4 = 50 %; semana 2 = 3 ÷ 4 = 75 %; semana 3 = 100 %; semana 4 = 100 %; total = 13 ÷ 16 = 81,25 % ≈ 81,3 %.
3. Autonomía (eligió cómo organizarse: el calendario) y competencia (nota que progresa) son respuestas válidas; relación si estudia acompañada. Plan modelo: «Si son las 17:00 y estoy en mi mesa, entonces dejo el móvil en el salón y empiezo con 25 minutos».

Ficha 5

1. Medias: releer = 57 ÷ 6 = 9,5; autoevaluación = 81 ÷ 6 = 13,5; autoevaluación espaciada = 90 ÷ 6 = 15,0. Diferencias con releer: 4,0 y 5,5 puntos.
2. Diseño de la prueba: se acepta cualquier diseño que compare dos estrategias con el mismo contenido y tiempo, mida a corto y a largo plazo y reconozca un límite (muestra pequeña, una sola materia, personas distintas en cada grupo, datos de un solo centro).
3. V/F: F (con 6 personas no se demuestra nada general); V; V; F (los estilos son un neuromito).

Ficha 6

1. Se valora que el feedback sea concreto y que los cambios se justifiquen con evidencia del dossier (por ejemplo, añadir el límite de un consejo o sustituir una afirmación absoluta por una prudente). Se corrige también el lenguaje: sin etiquetas sobre las personas ni promesas de resultados.

Ficha 7

1. Plan modelo: día 1 (A 15 + B 15, estudio, 30); día 2 (C 15 + D 15, estudio, 30); día 4 (autoevaluación de A, B y C, 10 + 10 + 10 = 30); día 5 (D, C y B, 10 + 10 + 10 = 30); día 7 (A, D y C, 30); día 8 (B, A y D, 30); día 10 (simulacro de los cuatro apartados, 30); día 11 (corregir los fallos del simulacro y repetir solo lo fallado, 30).
2. Cálculos del modelo: total = 8 × 30 = 240 min. Recuperación = días 4, 5, 7, 8 y 10 = 150 min → 150 ÷ 240 = 62,5 % (≥ 50 %). Recuperaciones por apartado: A (días 4, 7, 8, 10) = 4; B (4, 5, 8, 10) = 4; C (4, 5, 7, 10) = 4; D (5, 7, 8, 10) = 4. Primer repaso: A y B a los 3 días de estudiarlos; C a los 2; D a los 3.
3. Se aceptan otros planes si cumplen las reglas y los cálculos son correctos. Justificación esperada: recuperación y espaciado (Dunlosky et al., 2013), intercalado en los repasos, sueño o control de distractores; neuromito evitado: estilos de aprendizaje, multitarea o releer como estrategia principal; señal de revisión: por ejemplo, fallar más del 30 % de las preguntas en el día 7.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Día 5: autoevaluación de Q y P, repasando solo lo fallado (10 + 10 = 20 min de recuperación). Total = 4 × 20 = 80 min; recuperación = 20 + 20 = 40 min = 50 %.
2. V/F: M (mito: releer no es lo mejor a largo plazo); E; M.
3. Grupo A: 14 − 6 = 8 palabras olvidadas; 8 ÷ 14 = 57,1 % de las que recordaba a los 10 min.

Ampliación (Anexo 9)

1. Ambos planes suman 240 min. Plan 1 (bloque): Geografía en las 4 primeras sesiones (días 1 a 5) y Lengua en las 4 últimas (días 7 a 11); suele tener pocas recuperaciones por apartado y 7 días sin contacto con Geografía antes de su prueba (del día 5 al 12). Plan 2: los 7 apartados repartidos en las 8 sesiones, con un mínimo de 3 recuperaciones por apartado, entre 55 % y 65 % de recuperación y no más de 3 días sin contacto con ningún apartado.
2. Se valora que elijan el plan 2 con dos evidencias (práctica espaciada y de recuperación; intercalado), que reconozcan la limitación (la evidencia procede de grupos y condiciones distintas; el plan depende del contenido y de la persona) y que propongan una regla de revisión con un dato concreto.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de cuatro con roles rotatorios (coordinación, datos, revisión de mitos y edición). El mini experimento de F3 puede hacerse en clase con cronómetro; los tiempos se usan agregados, sin asociarlos a nombres, para evitar comparaciones entre personas.
- Temporalización (55 min): 10 min de lectura del dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 25 min para la evidencia individual.
- Uso responsable y cautela científica: los datos de F3, F4 y de la ficha 5 son ficticios y de muestras pequeñas; ilustran tendencias, no demuestran. La curva F5 es un modelo, no un dato individual. Presenta las estrategias como orientaciones que se prueban y se revisan, no como garantías ni como universales; evita etiquetas («eres visual», «eres de letras»). Las reflexiones personales son voluntarias. Si una situación de ansiedad ante los exámenes, falta de sueño, dificultad de atención persistente o malestar emocional aparece en el grupo, derívala con discreción a tutoría y al departamento de orientación; el material no sustituye una valoración profesional.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a dos apartados y da el ejemplo parcial; se permite calculadora y plantillas del toolkit. Quien termine antes puede hacer el Anexo 9. Para alumnado con dificultades de atención diagnosticadas, las pautas del semáforo se adaptan con orientación.

⚠ Errores frecuentes

- Aceptar o rechazar un neuromito sin matizar: casi todos tienen un grano de verdad (hay preferencias de estudio; los hemisferios se especializan) que se exagera.
- Confundir releer o subrayar con recuperar: la recuperación exige cerrar los apuntes y responder.
- Concluir que un mini experimento con grupos pequeños demuestra algo general o que es válido para todo el mundo.
- Calcular el porcentaje de recuperación sobre el tiempo de estudio inicial y no sobre el total de minutos del plan.
- Usar «hacer el plan» como sinónimo de «amontonar»: sesiones largas en bloque la víspera en lugar de repartirlas.
- Atribuir los resultados a «la forma de ser» de una persona (vago, visual, distraído) en lugar de a estrategias, entorno y hábitos.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier plan que cumpla las reglas (3 recuperaciones por apartado, primer repaso a los 2 días o más, 50 % de recuperación, máximo 30 min por sesión) y cuyos cálculos sean correctos.
- En las reformulaciones de metas y planes si-entonces se valora que sean concretas, medibles y dependan de la persona, no que coincidan con el modelo.
- En las tareas de neuromitos se acepta la respuesta que distinga la parte verdadera de la falsa y use una fuente del dossier o un matiz prudente, sin absolutos.
- Las reflexiones personales no se evalúan por su contenido, solo por el uso de las herramientas; nunca se exige explicar hábitos propios.

02

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Emociones que orientan

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo influyen las emociones en lo que hacemos y cómo podemos regularlas?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE1	**PRODUCTO FINAL** Caja de herramientas de regulación y decisión	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 1.1, 1.3, 1.4

Contexto, reto y producto

Punto Brújula es un servicio de asesoría juvenil ficticio de la Casa de la Juventud de Ribera Alta. Cada semana recibe cartas de adolescentes (inventadas para este caso) que cuentan situaciones de **presión, frustración o tentación inmediata**: un examen que da pánico, un mensaje escrito sin pensar, un partido perdido, tres entregas y un móvil que llama. Punto Brújula quiere responder sin sermones y sin diagnósticos, y por eso encarga a 4.º una **caja de herramientas** sencilla de regulación y decisión que cualquiera pueda usar.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de asesoras y asesores: analizará la cadena **situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia**, entenderá por qué lo inmediato pesa más que lo lejano, comparará estrategias de **pausa, reencuadre y planificación**, y aprenderá a distinguir **regular** de **suprimir**. Cada persona acabará eligiendo las herramientas de su propia caja y respondiendo sola a una carta nueva. Es un recurso educativo, no clínico: se trabaja con casos ficticios, nadie tiene que contar sus emociones y, ante un malestar fuerte o persistente, se acude a tutoría o al departamento de orientación.

Reto

Construir una caja de herramientas de regulación y decisión que sirva para responder a las cartas de Punto Brújula, y demostrar que sabéis elegir y justificar vuestras estrategias ante una situación de presión nueva.

Producto final

Caja de herramientas de regulación y decisión.

Enfoque. Emoción · recompensa · conducta · autorregulación.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Comprender procesos físicos y psicológicos implicados en cognición, motivación y aprendizaje, desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio aprendizaje.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

1.1 Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional.

1.3 Analizar la importancia del componente emocional en el aprendizaje y desarrollar estrategias que lo mejoren.

1.4 Analizar la relación entre cognición, motivación, aprendizaje, gestión emocional y conducta desde bases teóricas fundamentales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Psicología y neurociencia: conducta, cognición, sistema nervioso, recompensa, bienestar, adolescencia, personalidad y emociones.
B2	Autoconocimiento, autopercepción, estilo atribucional, autocrítica, creatividad, confianza, perseverancia y afrontamiento de frustración.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Cadena emocional: modelo situación–pensamiento–emoción–acción–consecuencia; las emociones como señales con función; intensidad en una escala de 0 a 10 y sensaciones corporales.
- Recompensa y decisión: valor que damos hoy a un premio lejano (descuento por demora) en un modelo ilustrativo; sistema de recompensa y dopamina sin simplificaciones; límites de la «fuerza de voluntad».
- Frustración y activación: estrategias cotidianas (respiración lenta, nombrar la emoción, pausa y movimiento, dividir la tarea, pedir apoyo) con su tiempo y sus límites; semáforo de activación.
- Reencuadre: poner a prueba un pensamiento con datos y buscar una alternativa realista (no un pensamiento positivo forzado); diferencia entre regular y suprimir.
- Decisión: técnica STOP y plan PLAN con consecuencias a corto y largo plazo, para uno mismo y para los demás; planes «si-entonces».
- Límites y ayuda: qué no puede hacer una caja de herramientas y cuándo recurrir a tutoría y orientación.

Objetivos didácticos

- Identificar la relación entre situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia en un caso, y señalar qué eslabón se puede cambiar.
- Explicar de forma básica cómo la recompensa inmediata pesa más que la diferida y aplicar esa idea a la gestión del estudio.
- Aplicar estrategias de pausa, reencuadre realista y planificación a casos de frustración y presión.
- Distinguir regulación de supresión y valorar las consecuencias a corto y largo plazo de una decisión impulsiva.
- Elaborar una caja de herramientas con límites claros y señales para pedir ayuda, y defender una respuesta individual a un caso nuevo.

Metodología

Caso contextualizado

Punto Brújula encarga una caja de herramientas; las cartas de Mateo, Noa, Yassir y Elena y un ejemplo resuelto del dossier aportan todo lo necesario para decidir.

Modelización y análisis

Cadena situación–pensamiento–emoción–acción, escala de intensidad de 0 a 10, curva de valor de un premio según la demora y cálculo de bloques de estudio y pausa y de porcentajes de reducción.

Cooperación con evidencia individual

Equipos de cuatro con roles rotatorios (asesoría principal, secretaría, revisión de límites y portavoz) preparan las respuestas; la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia a una carta nueva.

Iteración

Primera respuesta a una carta (sesión 1) → análisis de la cadena y herramientas → STOP-PLAN → selección de la caja → feedback de otro equipo → respuesta individual final.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Cadena emocional

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico y análisis de la cadena situación–pensamiento–emoción–conducta–consecuencia de la carta de Mateo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Recompensa

Evidencia: Ficha 2: valor de un premio según la demora (inmediato frente a diferido), bloques de estudio y pausa de Elena y premio pequeño y cercano.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Frustración

Evidencia: Ficha 3: reducción de la intensidad con pausa y respiración, elección de estrategias para Yassir con sus límites y distinción entre regular y suprimir.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Reencuadre

Evidencia: Ficha 4: pensamientos puestos a prueba con datos y alternativas realistas para Mateo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Decisión

Evidencia: Ficha 5: STOP y PLAN aplicados a la carta de Noa, con consecuencias a corto y largo plazo y un plan si-entonces.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Caja de herramientas

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): selección razonada de herramientas, feedback de otro equipo y cambios realizados.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia

Evidencia: Ficha 7: respuesta individual a la carta de Daniela con cadena, dos herramientas, plan, justificación y señal de ayuda.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Responde de forma individual a una situación de presión nueva eligiendo estrategias de pausa, reencuadre y planificación, y justifica su elección con consecuencias, límites y una señal para pedir ayuda.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) + observación
1.3	Analiza la importancia del componente emocional en el estudio y en la convivencia (examen, entregas, grupo) y propone estrategias que lo mejoran, con cálculos de tiempo y de reducción de intensidad correctos.	Fichas 2, 3 y 4 / lista de cotejo
1.4	Relaciona pensamiento, emoción, motivación y conducta en las cadenas y las decisiones de los casos, y distingue regulación de supresión con argumentos.	Fichas 1, 5 y 6 / observación del debate y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona responde a una carta nueva: analiza la cadena, elige dos herramientas, compara posibilidades con sus consecuencias, redacta un plan si-entonces y justifica su elección con sus límites y una señal para pedir ayuda.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Explica con precisión la cadena situación–pensamiento–emoción–acción, la recompensa inmediata y diferida y la diferencia entre regular y suprimir, y relaciona causas y consecuencias en los casos.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones en los casos.	Usa algunos conceptos, pero confunde regular con no sentir o no distingue pensamiento de emoción.	Describe los casos sin vocabulario ni modelo.
Herramientas	Aplica con corrección la cadena, STOP-PLAN, el reencuadre con datos, el plan si-entonces y el semáforo, y calcula sin errores porcentajes, valores y bloques de tiempo.	Aplica correctamente las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Aplica las herramientas de forma incompleta o comete errores de cálculo que cambian la conclusión.	No aplica las herramientas ni realiza los cálculos.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Decisión / producto	La caja y la respuesta a la carta eligen herramientas adecuadas, valoran consecuencias a corto y largo plazo, para sí y para los demás, y hacen explícitos los límites y las señales para pedir ayuda.	La caja y la respuesta eligen herramientas adecuadas y las justifican con consecuencias.	La caja o la respuesta están incompletas, prometen resultados o no incluyen límites.	No hay caja ni respuesta, o no responden al reto.
Proceso	Conserva la primera respuesta a una carta, incorpora el feedback, explica con ejemplos qué cambió y propone cómo revisará sus herramientas.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad y empatía, usa lenguaje sin etiquetas ni diagnósticos, protege la privacidad propia y ajena y deriva con criterio a tutoría y orientación cuando corresponde.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de derivación.	Comunica con dificultad, usa etiquetas o da consejos como si fueran válidos para todo el mundo.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad y derivación.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el encargo, las cartas ficticias, la cadena emocional, el modelo de recompensa y las tarjetas de estrategias, impreso o proyectado.
- Calculadora y reloj de aula para los cálculos de porcentajes y bloques de tiempo.
- Toolkit (Anexo 5): modelo situación–pensamiento–emoción–acción, técnica STOP, plantilla de plan si-entonces y semáforo de activación.
- Tarjetas en blanco para que cada equipo prepare sus cartas y herramientas.

Datos, fuentes y privacidad

Recurso educativo, no clínico: no diagnostica ni trata. Todas las cartas y personajes son ficticios y se trabaja con ellos, sin pedir al alumnado emociones, experiencias, conflictos ni datos de salud o de su familia; la reflexión personal es voluntaria y no se comparte si no se desea. Si una persona manifiesta un malestar intenso o persistente, un conflicto grave, acoso o riesgo, se deriva con discreción a tutoría y al departamento de orientación según el protocolo del centro.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (sistema nervioso, respuesta de estrés y sueño), Matemáticas (porcentajes, escalas y funciones sencillas) y Lengua (redacción de respuestas empáticas y claras).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Cadena emocional en esquema, datos en tablas y gráficos, tarjetas de estrategias con tiempos, semáforo visual, ejemplo resuelto y glosario.

Acción y expresión

La caja puede presentarse como cuaderno, tarjetas, infografía o guion de vídeo de tres minutos, siempre con pasos concretos, límites y señales para pedir ayuda.

Implicación

Encargo con un destinatario real, cartas cercanas y ficticias, elección de las herramientas de la propia caja y ninguna obligación de compartir vivencias propias.

Refuerzo

Anexo 8

Pasos numerados para analizar la cadena, un caso con eslabones parcialmente resueltos y datos reducidos en los cálculos (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Adaptar la caja a una restricción nueva (máximo 3 minutos y sin salir del aula) comparando combinaciones de estrategias con criterios de tiempo, discreción y límite (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Una carta llega a Punto Brújula: «Mañana tengo examen, no paro de pensar que me voy a quedar en blanco y llevo dos horas mirando vídeos». Otra: «Escribí algo muy fuerte en el chat y ahora me arrepiento». Son casos inventados, pero muy reconocibles. Vuestro encargo es crear una caja de herramientas que ayude a responder: entender qué pasa entre lo que ocurre, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos, probar estrategias y saber cuándo hace falta pedir ayuda. Al final, cada persona responderá sola a una carta nueva.

> *¿Cómo influyen las emociones en lo que hacemos y cómo podemos regularlas?*

Vuestro reto

Construir una caja de herramientas de regulación y decisión que sirva para responder a las cartas de Punto Brújula, y demostrar que sabéis elegir y justificar vuestras estrategias ante una situación de presión nueva.

Lo que vais a producir

Caja de herramientas de regulación y decisión.

Seguridad. Recurso educativo, no clínico: no diagnostica ni trata.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Analizamos la cadena situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia.
2. Descubrimos por qué lo inmediato pesa más que lo lejano.
3. Probamos estrategias para la frustración y para bajar la activación.
4. Reencuadramos pensamientos con datos, sin autoengaños.
5. Decidimos con STOP y con un plan antes de actuar.
6. Elegimos las herramientas de la caja y recibimos feedback.
7. Respondemos de forma individual a una carta nueva.

Al terminar seré capaz de…

- Identificar la relación entre situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia en un caso, y señalar qué eslabón se puede cambiar.
- Explicar de forma básica cómo la recompensa inmediata pesa más que la diferida y aplicar esa idea a la gestión del estudio.
- Aplicar estrategias de pausa, reencuadre realista y planificación a casos de frustración y presión.
- Distinguir regulación de supresión y valorar las consecuencias a corto y largo plazo de una decisión impulsiva.
- Elaborar una caja de herramientas con límites claros y señales para pedir ayuda, y defender una respuesta individual a un caso nuevo.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

El encargo de Punto Brújula, cuatro cartas ficticias, el esquema de la cadena emocional, el modelo del valor de un premio según la demora, un ejemplo resuelto de STOP-PLAN, las tarjetas de estrategias y un glosario.

F1 El encargo: una caja de herramientas para Punto Brújula

ESTUDIO DE CASO

Para: grupos de 4.º del IES Ribera Alta · **De:** Punto Brújula, asesoría juvenil (ficticia) · **Asunto:** caja de herramientas de regulación y decisión

Recibimos cartas de adolescentes que no saben qué hacer cuando se agobian, se enfadan o se dejan llevar por lo que apetece ahora. No somos profesionales de la salud y no damos diagnósticos. Necesitamos una **caja de herramientas** que:

- explique con claridad la **cadena** entre lo que ocurre, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos;
- incluya **al menos cuatro herramientas** (pausa, reencuadre, plan, petición de ayuda), cada una con **pasos concretos y su límite**;
- diga **cuándo** conviene pedir ayuda y **a quién** (familia, tutoría, orientación);
- no prometa eliminar emociones: **sentir no es un problema**; el reto es qué hacemos con lo que sentimos;
- sea útil para cualquier persona, sin etiquetas ni juicios.

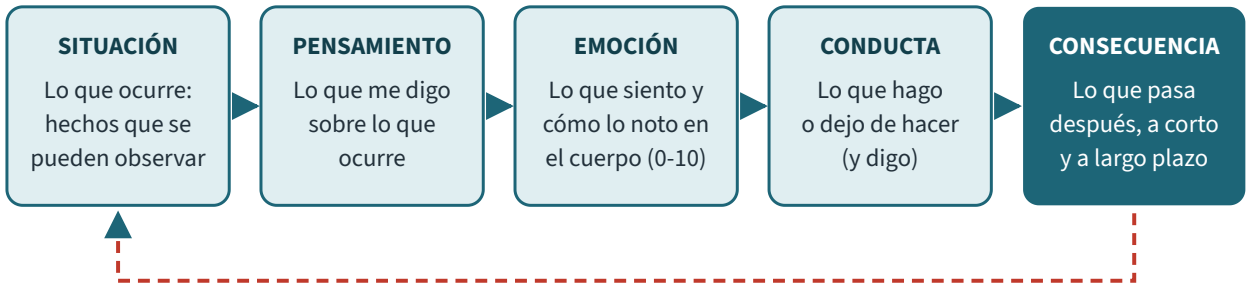
Las cartas son inventadas. Vuestro trabajo es con casos, no con vuestra vida: no os pedimos que contéis nada personal.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué crees que debería hacer una persona cuando está muy enfadada o muy agobiada? Apúntalo; lo revisaremos al final.

F2 La cadena situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia

ESQUEMA



Se puede intervenir en varios eslabones: a veces en la situación, siempre en lo que hago, y con práctica en lo que me digo. Las emociones no son «buenas» ni «malas»: dan información y preparan una respuesta.

Ejemplo: **situación** (mañana hay examen) → **pensamiento** («me voy a quedar en blanco») → **emoción** (nervios, 7 sobre 10, nudo en el estómago) → **conducta** (mirar vídeos hasta tarde) → **consecuencia** (duerme poco y llega cansado). Cambiar un eslabón puede cambiar los siguientes; no siempre se puede cambiar la situación, pero sí **lo que hacemos con ella**.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir del modelo cognitivo-conductual sencillo; es una simplificación.

F3 Cuatro cartas a Punto Brújula

DATOS

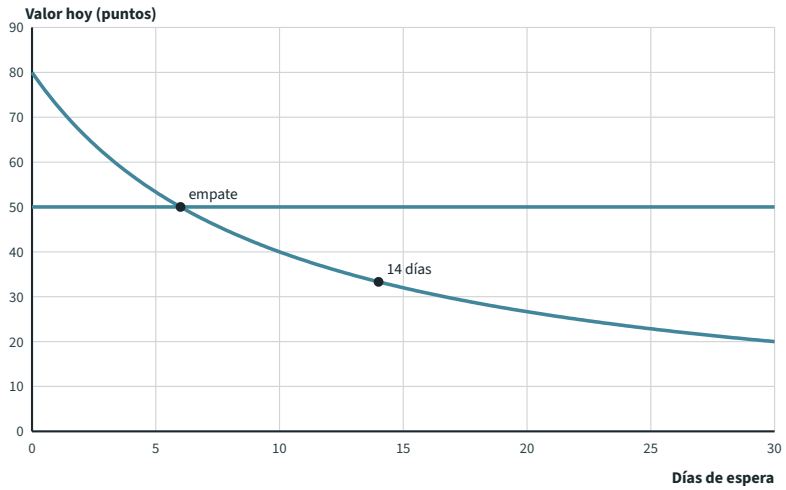
Carta	Situación	Lo que pensó	Lo que hizo	Qué pasó después
1 · Mateo, 15 años	Mañana tiene examen de Matemáticas.	«Me voy a quedar en blanco y suspenderé.» Siente nervios fuertes (7 sobre 10) y un nudo en el estómago.	Se pone a mirar vídeos para no pensar y se acuesta tarde.	Duerme poco, llega cansado y le cuesta empezar el examen.
2 · Noa, 16 años	En el chat del grupo hacen una broma sobre su foto.	«Se están riendo de mí.» Enfado (8 sobre 10).	Escribe un mensaje muy duro sin pensarlo.	Se monta una discusión y después se siente fatal.
3 · Yassir, 15 años	Su equipo pierde un partido de la liga del instituto tras un fallo suyo.	«Lo he estropeado todo.» Frustración (9 sobre 10).	Tira la botella y se va del campo.	Sus compañeros dejan de hablarle ese día y él se queda solo.
4 · Elena, 15 años	Tiene tres entregas esta semana.	«Ya empezaré mañana, ahora no puedo.» Agobio (6 sobre 10).	A los 5 minutos de empezar coge el móvil y se lo promete otra vez.	Cada noche tiene más tarea acumulada y más agobio.

Leed las cartas **sin juzgar**: las cuatro personas sienten emociones normales. Lo que podemos analizar es **qué hicieron con ellas** y qué otras opciones tenían. Si en una carta se repiten burlas o alguien se siente mal de forma continua, no es «cosas de chicos»: es una situación que se comunica a tutoría u orientación.

Fuente: Casos y personajes ficticios elaborados para el aula.

F4 El valor de un premio según cuándo llega (modelo ilustrativo)

GRÁFICO

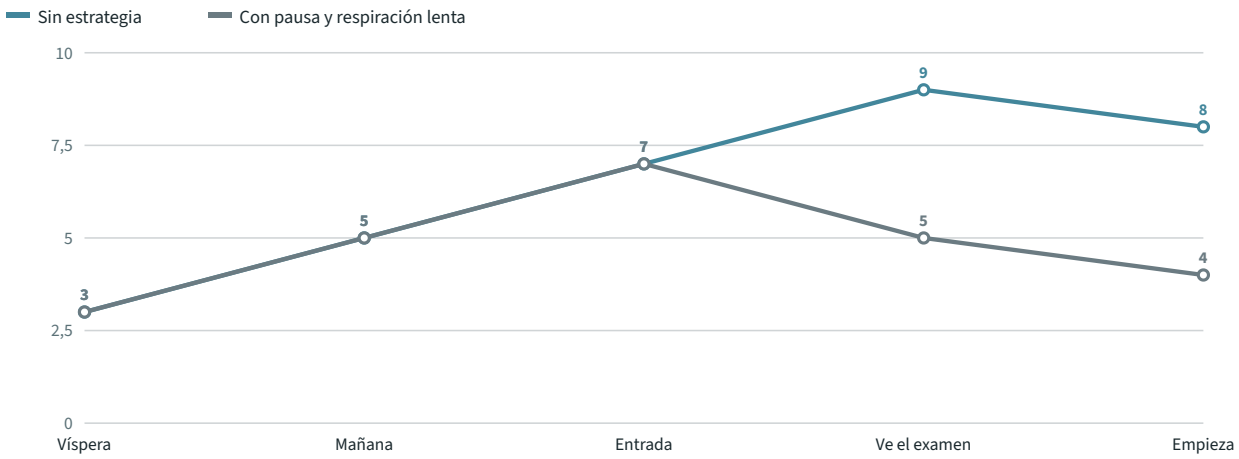


Línea horizontal: premio inmediato de 50 puntos hoy. **Curva:** premio de 80 puntos que llega dentro de x días; su valor hoy es $V = \dfrac{80}{1 + 0{,}1 \cdot x}$. Con $x = 14$: $V = \dfrac{80}{2{,}4} \approx 33{,}3$ puntos, menos que los 50 inmediatos. Cuanto **más lejos** está un premio, **menos pesa** hoy (sesgo del presente). El sistema de recompensa del cerebro (con la dopamina implicada) responde a lo que anticipamos como valioso; la dopamina **no es «la molécula del placer»**. No es una condena: el «test de la golosina» se ha reinterpretado y una réplica de 2018 halló que su relación con logros futuros dependía mucho del contexto familiar y social. Esperar se facilita con el entorno y con premios pequeños y cercanos.

Fuente: Modelo ilustrativo de elaboración propia (descuento por demora); la constante 0,1 por día es ficticia y varía entre personas y situaciones.

F5 Los nervios de Mateo el día del examen (0 a 10)

GRÁFICO



Mateo valora sus nervios de **0 (nada) a 10 (máximo)** en cinco momentos. En el segundo escenario usa una **pausa de un minuto** con respiración lenta (inspirar 4 segundos, soltar el aire en 6) antes de empezar. La respiración lenta puede **bajar la activación del cuerpo en el momento**, pero no hace desaparecer el nerviosismo ni sustituye a la preparación ni a la ayuda profesional si la ansiedad es muy fuerte o frecuente.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso; ilustran el efecto posible de una pausa y de la respiración lenta, no son medidas reales.

F6 Glosario de regulación y decisión

GLOSARIO

Emoción	Respuesta del cuerpo y de la mente ante una situación; da información y prepara para actuar.
Activación	Nivel de energía del cuerpo ante una emoción (por ejemplo, corazón acelerado).
Regulación emocional	Influir en cómo vivimos una emoción y en lo que hacemos con ella.
Supresión	Esconder la emoción sin gestionarla; como hábito, cansa y no siempre ayuda.
Reencuadre	Buscar una interpretación alternativa y realista de una situación.
Sesgo del presente	Tendencia a dar más valor a lo inmediato que a lo que llega más tarde.
Plan si-entonces	Decisión por adelantado: si ocurre X, entonces hago Y.
Frustración	Emoción que aparece cuando algo impide lograr lo que queríamos.

Fuente: Elaboración propia.

F7 Emociones, regulación y supresión

TEXTO

1. **Las emociones tienen función.** El miedo prepara para estar alerta; el enfado señala un límite que parece cruzado; la tristeza invita a parar y pedir apoyo; la frustración indica que algo se interpone. No hay emociones «buenas» o «malas»: hay **respuestas más o menos útiles**.
2. **Regular no es no sentir.** Regular es influir en **cuánto dura** una emoción, **cómo la vivimos** y **qué hacemos** con ella. Se puede actuar antes (elegir o cambiar la situación), durante (pausa, respiración, reencuadre) o después (hablarlo, revisar qué funcionó).
3. **Suprimir es esconder.** «Aguantar sin que se note» puede ser útil un momento (en medio de un examen), pero como forma habitual suele **cansar** y, en estudios de laboratorio, no siempre reduce la activación del cuerpo. Con el tiempo, funciona mejor **reconocer** lo que sentimos y decidir qué hacer.
4. **Reencuadrar no es pensar en positivo a la fuerza.** Consiste en buscar otra interpretación **creíble** de la situación, comprobando datos. Decirse «todo va a salir perfecto» sin base suele sonar falso y no ayuda.
5. **Planificar reduce el desgaste de decidir.** Un plan «si-entonces» («**Si** a las 17:00 estoy en mi mesa, **entonces** pongo el móvil en el salón y empiezo con 20 minutos») decide por adelantado y quita peso a la «fuerza de voluntad».
6. **Lo que ayuda a una persona puede no servir a otra.** Estas estrategias son orientaciones generales para probar y revisar. Si el malestar es muy intenso, dura semanas o interfiere en el sueño, el estudio o las relaciones, no es cuestión de «aguantarse»: se habla con una persona adulta de confianza, con tutoría o con el departamento de orientación.

Fuente: Síntesis de elaboración propia a partir de la investigación sobre regulación emocional (p. ej., Gross) y de la evidencia sobre estrategias cognitivas y conductuales; es un resumen para el aula.

F8 Tarjetas de estrategias cotidianas

DATOS

Estrategia	Cómo se hace	Tiempo	Cuándo ayuda	Su límite
Respiración lenta	Inspirar por la nariz 4 segundos y soltar el aire en 6; repetir 5 veces.	1 min	Cuando el cuerpo está muy activado (nervios, enfado) y hay que decidir.	Baja la activación un rato; no resuelve el problema.
Nombrar la emoción	Decirse con precisión qué siento y cuánto (0-10): «Siento frustración, 8».	1 min	Cuando todo es una maraña y no sabes qué pasa.	Ayuda a ordenar, pero no cambia la situación.
Pausa y movimiento	Alejarse de la situación y caminar o estirarse.	5 min	Antes de responder a un conflicto o cuando te bloqueas.	No siempre se puede (por ejemplo, en un examen).
Reencuadre	Escribir el pensamiento, buscar datos a favor y en contra y formular otro realista.	3 min	Cuando un pensamiento se repite y aumenta la emoción.	Necesita datos reales; no sirve si es negar lo difícil.
Dividir la tarea	Partir lo grande en pasos de 20 minutos con una pausa de 5.	5 min	Cuando una tarea grande agobia o se pospone.	Requiere empezar; el primer paso debe ser muy pequeño.
Pedir apoyo	Hablar con una persona de confianza (familia, amistad, tutoría u orientación).	10 min	Cuando el malestar es fuerte, dura varios días o hay un conflicto.	Es la herramienta más importante, no una señal de debilidad.

El **tiempo** sirve para elegir según el lugar (clase, casa, patio). Probar una estrategia **antes** de necesitarla la hace más fácil de usar.

Fuente: Elaboración propia; son estrategias generales de autorregulación, no un tratamiento.

F9 Ejemplo resuelto: STOP y PLAN con la carta de Noa

ESTUDIO DE CASO

STOP. S: Noa **para** (no escribe nada). **T**: **toma aire** (cinco respiraciones lentas). **O**: **observa**: «Siento enfado, 8 sobre 10; pienso que se ríen de mí; el cuerpo está caliente y tengo ganas de escribir ya». **P**: **procede** con un plan.

PLAN. Posibilidades:

- **A:** responder con un insulto. Consecuencia a 1 hora: se desahoga un momento; a 1 semana: la discusión sigue y daña la relación.
- **B:** no contestar y hablar mañana en persona con quien hizo la broma. A 1 hora: calma; a 1 semana: puede aclararse, pero tarda.
- **C:** escribir un mensaje breve y claro: «No me ha gustado esa broma. Prefiero que no uséis mi foto». A 1 hora: queda dicho su límite; a 1 semana: probablemente respeten.

Lo que pasa después: elige **C**, porque defiende su límite sin atacar. **A**ctúa: antes de enviarlo lo revisa tras un paseo de cinco minutos (y si las bromas se repiten, acude a tutoría). **N**ota de revisión: «¿Cómo me siento? ¿Ha funcionado? ¿Qué cambio la próxima vez?».

Plan si-entonces: «**Si** noto que quiero responder enfadada en el chat, **entonces** dejo el móvil cinco minutos y respiro antes de escribir».

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia. STOP y PLAN son reglas didácticas; la técnica STOP se usa en programas de regulación y atención plena.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

FICHA 1 La cadena emocional

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Trabajamos con la carta de Mateo (F3) y el esquema F2. Es un caso ficticio: no hace falta contar nada personal.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

Una emoción es…

◯ un fallo del cerebro que hay que evitar ◯ una señal que da información y prepara una respuesta; no es buena ni mala

◯ algo que solo sienten algunas personas ◯ lo mismo que un pensamiento

Regular una emoción significa…

◯ esconderla a toda costa ◯ no sentirla nunca ◯ dejarse llevar siempre

◯ influir en cómo la vivimos y en lo que hacemos con ella

En la cadena de F2, el pensamiento…

◯ siempre es verdadero ◯ solo aparece en personas pesimistas

◯ influye en cómo interpretamos la situación y en lo que sentimos y hacemos ◯ no influye en la emoción

2 **Analiza la carta de Mateo con la cadena de F2.**

Eslabón	En la carta de Mateo
Situación	
Pensamiento	
Emoción y sensación del cuerpo (0-10)	
Conducta	
Consecuencia	

3 **¿Qué eslabón podría cambiar Mateo con más facilidad? ¿Cuál no depende de él? Argumenta.**

_____

_____

_____

FICHA 2 Recompensa: inmediato frente a diferido

SESIÓN 2

Usa el modelo de F4: el valor hoy de un premio de 80 puntos que llega dentro de x días es V = 80 ÷ (1 + 0,1 · x). El premio inmediato vale 50 puntos. Redondea a una cifra decimal.

1 **Completa la tabla y decide en cada caso qué premio pesa más hoy.**

Días de espera (x)	Valor hoy del premio de 80 (puntos)	¿Qué pesa más: 50 hoy o 80 después?
0		
6		
14		
30		

2 **Elena tiene 100 minutos para sus entregas. Si trabaja en bloques de 20 minutos con una pausa de 5 minutos después de cada uno, calcula cuántos bloques caben y cuántos minutos trabaja y descansa en total.**

Dato	Cálculo	Resultado (min)
Duración de un bloque con su pausa		
Bloques que caben en 100 min		
Minutos de trabajo		
Minutos de pausa		

3 **Explica con tus palabras por qué un premio lejano «pesa menos» y propón un premio pequeño y cercano para el primer bloque de Elena. ¿Qué límite tiene este modelo?**

FICHA 3 Frustración: estrategias

SESIÓN 3

Usa los datos de Mateo (F5), las tarjetas de F8 y la carta de Yassir (F3). Escala de 0 a 10. Redondea a una cifra decimal.

1 **Calcula la reducción de los nervios de Mateo al usar pausa y respiración lenta.**

Momento	Sin estrategia	Con pausa y respiración	Diferencia (puntos)	Reducción (%)
Ve el examen	9	5		
Empieza	8	4		
Media de los 5 momentos (calcula)				

2 **Yassir vuelve al banquillo. Elige dos estrategias de F8 para él y explica por qué encajan y cuál es su límite.**

Estrategia de F8	Por qué encaja con Yassir	Límite

3 **Verdadero o falso.**

	V	F
Regular una emoción es no sentirla.	☐	☐
Aguantar sin que se note (suprimir) suele cansar y no siempre baja la activación del cuerpo.	☐	☐
Una estrategia que ayuda a una persona sirve a todo el mundo en cualquier situación.	☐	☐
Si la frustración es muy intensa y dura varios días, conviene hablar con una persona de confianza, con tutoría o con orientación.	☐	☐

FICHA 4 Reencuadre: pensamientos alternativos

SESIÓN 4

Datos ficticios de Mateo: en los 8 exámenes de Matemáticas de este curso se quedó en blanco en 1 y no se bloqueó en los otros 7. Aprobó 6.

1 **Calcula con los datos qué porcentaje de exámenes ha tenido bloqueo y cuántos no.**

Dato	Cálculo	Resultado (%)
Exámenes con bloqueo (1 de 8)		
Exámenes sin bloqueo (7 de 8)		

2 **Pon a prueba cada pensamiento de Mateo: busca datos a favor y en contra y formula una alternativa realista (no un «todo va a salir perfecto»).**

Pensamiento	Datos a favor	Datos en contra	Alternativa realista
«Siempre me quedo en blanco»			
«Si suspendo este examen, el curso está perdido»			
«No sirvo para Matemáticas»			

3 **Elige la respuesta correcta.**

¿Cuál es un reencuadre realista y útil?

◯ «Puede salirme mal, pero me bloqueé 1 vez de 8 y tengo un plan: respiro y empiezo por lo que sé»

◯ «Seguro que me sale perfecto y no hay que prepararse» ◯ «Soy un desastre, da igual» ◯ «Voy a ignorar lo que siento»

Reencuadrar NO consiste en…

◯ pensar en lo que puedo hacer ◯ buscar otra interpretación creíble ◯ comprobar los datos

◯ negar que algo sea difícil o repetirse que todo irá bien

FICHA 5 Decisión: STOP y PLAN

SESIÓN 5

Aplica STOP y PLAN a la carta de Noa (F3) y compara con el ejemplo resuelto F9. Primero tú, luego comprobáis en equipo.

1 **STOP: ¿qué haría Noa en cada paso antes de actuar?**

Paso	Qué hace Noa
S · Para	
T · Toma aire	
O · Observa (emoción 0-10, pensamiento, cuerpo)	

2 **PLAN: escribe tres posibilidades distintas y sus consecuencias, para ella y para otras personas.**

Posibilidad	Consecuencia en 1 hora	Consecuencia en 1 semana	Efecto en otras personas

3 **Completa tu decisión y un plan si-entonces.**

Elijo _____ porque _____. Mi plan si-entonces: si _____, entonces _____.

FICHA 6 La caja de herramientas: selección personal

SESIÓN 6

Tu selección es personal: usa situaciones de las cartas o inventa una y no hace falta compartir por qué eliges cada herramienta. Cuando intercambiéis la plantilla (Anexo 4), el feedback se centra en la caja, no en las personas.

1 **Elige cuatro herramientas de F8, el toolkit y las sesiones anteriores para tu caja y completa.**

Herramienta	Situación (ficticia) en la que la usaría	Primer paso concreto	Su límite

2 **Revisión por pares: marca lo que cumple la caja del otro equipo.**

- ☐ Cada herramienta tiene pasos concretos y su límite.
- ☐ No promete eliminar emociones ni curar nada.
- ☐ Distingue regular de suprimir.
- ☐ Incluye cuándo pedir ayuda y a quién (familia, tutoría, orientación).
- ☐ El lenguaje es claro, sin etiquetas ni juicios.

3 **Feedback para el otro equipo (un acierto, una duda y una propuesta) y cambios que haréis en vuestra caja.**

FICHA 7 Evidencia individual: la carta de Daniela

SESIÓN 7

Trabajo personal con un caso ficticio. Carta de Daniela, 15 años: «Mañana entregamos un trabajo en grupo. Dos compañeros no han hecho su parte y yo llevo tres tardes con el trabajo. Estoy furiosa (8 sobre 10) y me apetece mandar un mensaje muy duro al grupo y no hacer nada más. Además, mañana tengo examen de Biología».

1 **Analiza la cadena de Daniela.**

Eslabón	En la carta de Daniela
Situación	
Pensamiento	
Emoción y cuerpo (0-10)	
Conducta que tiene ganas de hacer	
Consecuencia probable	

2 **Responde a Daniela con tu caja: dos herramientas, posibilidades con consecuencias, un plan si-entonces y una señal para pedir ayuda.**

Elemento	Mi respuesta
Herramienta 1 y primer paso	
Herramienta 2 y primer paso	
Dos posibilidades y consecuencias a corto y largo plazo	
Reencuadre realista de un pensamiento	
Plan si-entonces	
Señal para pedir ayuda y a quién	

3 **Justifica tu elección: por qué estas herramientas, qué límite tienen y cómo sabrás si han funcionado.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Caja de herramientas de regulación y decisión para Punto Brújula. Debe permitir a otra persona entender qué hacer, paso a paso, y con qué límites.

Nombre de la caja y destinatarios

Cómo se llama y a quién ayuda.

Situaciones que cubre

Tres situaciones ficticias de presión o frustración.

Herramienta 1 · Analizar la cadena

Pasos y ejemplo con situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia.

Herramienta 2 · STOP y PLAN

Pasos y un ejemplo con consecuencias.

Herramienta 3 · Reencuadre

Cómo poner a prueba un pensamiento con datos.

Herramienta 4 · Plan si-entonces

Dos ejemplos de planes concretos.

Semáforo de activación y señales para pedir ayuda

Cuándo usar cada herramienta y cuándo pedir apoyo (familia, tutoría u orientación).

Límites de la caja

Qué no puede hacer esta caja.

Revisión

Feedback del otro equipo y cambios realizados.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Cuatro herramientas de consulta rápida: modelo de la cadena, técnica STOP y plan, plan si-entonces y semáforo de activación.

T1 Modelo situación, pensamiento, emoción y acción

DATOS

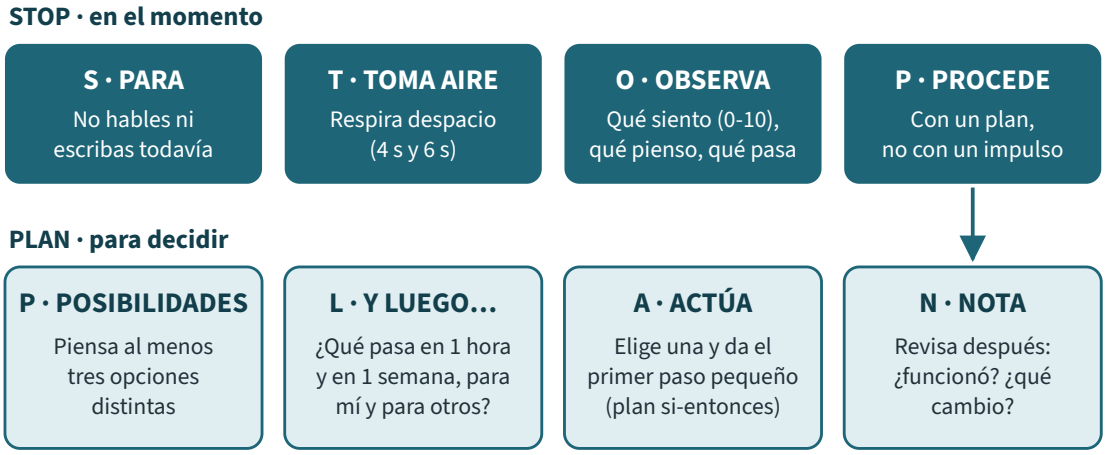
Eslabón	Pregunta clave	Ejemplo (Mateo)
Situación	¿Qué ha pasado, dónde y cuándo? (solo hechos)	Mañana hay examen de Matemáticas.
Pensamiento	¿Qué me estoy diciendo?	«Me voy a quedar en blanco.»
Emoción y cuerpo	¿Qué siento? ¿Cuánto (0-10)? ¿Dónde lo noto?	Nervios, 7 sobre 10, nudo en el estómago.
Conducta	¿Qué hago o tengo ganas de hacer?	Mirar vídeos y acostarse tarde.
Consecuencia	¿Qué pasa después, a corto y largo plazo?	Duerme poco y rinde menos.

Rellénalo **por escrito y sin juzgar**. Después pregunta: *¿qué eslabón puedo cambiar?* Casi siempre se puede cambiar la **conducta** y, con datos, el **pensamiento**; la **situación** no siempre.

Fuente: Elaboración propia a partir del modelo cognitivo-conductual sencillo.

T2 La técnica STOP y el plan PLAN

ESQUEMA



STOP se usa en un momento de tensión (1-2 minutos). **PLAN** se usa cuando hay tiempo para decidir. Si hay mucha activación, primero STOP; el plan se hace cuando el cuerpo está más tranquilo.

Fuente: Esquema de elaboración propia; STOP y PLAN son reglas didácticas.

T3 Plan si-entonces: plantilla y ejemplos

DATOS

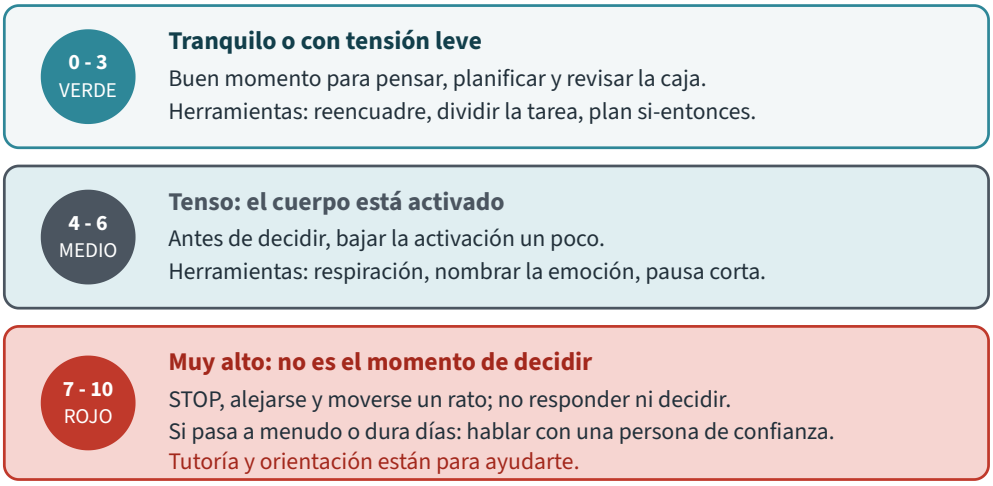
Dificultad	Si… (señal observable)	Entonces… (acción concreta)
Mateo: nervios la víspera	Si son las 22:00 y sigo dándole vueltas al examen	entonces apunto mis dudas en un papel, dejo el móvil fuera del cuarto y hago 5 respiraciones lentas.
Elena: pospone la tarea	Si son las 17:00 y estoy en mi mesa	entonces pongo el móvil en el salón y trabajo 20 minutos antes de la primera pausa.
Yassir: enfado en el campo	Si siento que me hierve la sangre tras un fallo	entonces respiro 5 veces, miro al suelo y espero a la siguiente jugada antes de hablar.
Noa: mensajes impulsivos	Si quiero responder enfadada en el chat	entonces dejo el móvil cinco minutos y reviso el mensaje antes de enviarlo.

Un buen plan si-entonces tiene una **señal observable** (hora, lugar, sensación), una **acción pequeña y concreta** y depende solo de ti. Evita «si me enfado, entonces no me enfado»: **no se puede mandar sobre la emoción, sí sobre la acción**.

Fuente: Elaboración propia a partir de la investigación sobre intenciones de implementación (Gollwitzer, 1999).

T4 Semáforo de activación

ESQUEMA



La escala va de **0 (nada)** a **10 (máximo)**. Cada persona la usa a su manera y no hay números «buenos» ni «malos»: sirve para elegir **qué herramienta** usar y para notar **cuándo conviene pedir ayuda**. No es un test ni un diagnóstico.

Fuente: Esquema de elaboración propia; es una escala personal de orientación, no una medida clínica ni un diagnóstico.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Caja de herramientas de regulación y decisión**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Explica con precisión la cadena situación–pensamiento–emoción–acción, la recompensa inmediata y diferida y la diferencia entre regular y suprimir, y relaciona causas y consecuencias en los casos.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones en los casos.	Usa algunos conceptos, pero confunde regular con no sentir o no distingue pensamiento de emoción.	Describe los casos sin vocabulario ni modelo.	
Herramientas	Aplica con corrección la cadena, STOP-PLAN, el reencuadre con datos, el plan si-entonces y el semáforo, y calcula sin errores porcentajes, valores y bloques de tiempo.	Aplica correctamente las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Aplica las herramientas de forma incompleta o comete errores de cálculo que cambian la conclusión.	No aplica las herramientas ni realiza los cálculos.	
Decisión / producto	La caja y la respuesta a la carta eligen herramientas adecuadas, valoran consecuencias a corto y largo plazo, para sí y para los demás, y hacen explícitos los límites y las señales para pedir ayuda.	La caja y la respuesta eligen herramientas adecuadas y las justifican con consecuencias.	La caja o la respuesta están incompletas, prometen resultados o no incluyen límites.	No hay caja ni respuesta, o no responden al reto.	
Proceso	Conserva la primera respuesta a una carta, incorpora el feedback, explica con ejemplos qué cambió y propone cómo revisará sus herramientas.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad y empatía, usa lenguaje sin etiquetas ni diagnósticos, protege la privacidad propia y ajena y deriva con criterio a tutoría y orientación cuando corresponde.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de derivación.	Comunica con dificultad, usa etiquetas o da consejos como si fueran válidos para todo el mundo.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad y derivación.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo analizar un caso con la cadena situación, pensamiento, emoción, conducta y consecuencia y decir qué eslabón se puede cambiar.	○	○	○	○
Puedo explicar por qué lo inmediato pesa más que lo lejano y organizar una tarea en bloques con pausas para facilitarla.	○	○	○	○
Puedo elegir herramientas de pausa, reencuadre y plan, indicar su límite y señalar cuándo conviene pedir ayuda.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo reto con menos pasos y un caso ya empezado. El criterio no cambia: analizar la cadena, elegir una herramienta con su límite y saber cuándo pedir ayuda.

Pasos para analizar un caso con la cadena

1. Subraya en la carta **qué ha pasado** (hechos): es la **situación**.
2. Busca **lo que se dice la persona**: es el **pensamiento**.
3. Escribe **qué siente** y cuánto (0 a 10): es la **emoción**.
4. Anota **qué hace**: es la **conducta**.
5. Escribe **qué pasa después**: la **consecuencia**.
6. Pregunta: ¿**qué eslabón** podría cambiar y con qué herramienta?

Ejemplo parcial (Elena): situación: tiene tres entregas; pensamiento: «ya empezaré mañana»; emoción: agobio, 6; conducta: _____; consecuencia: _____.

¿Cuándo pedir ayuda?

Pide ayuda a una **persona de confianza, a tutoría o a orientación** si el malestar es muy fuerte, dura varios días, afecta al sueño o al estudio, o si hay un conflicto o burlas que se repiten. **No hace falta esperar a que sea «muy grave»**.

1 **Completa la cadena de Yassir (F3) con tus palabras.**

Situación	Pensamiento	Emoción (0-10)	Conducta	Consecuencia

2 **Une cada estrategia con el momento en que más ayuda.**

1	Respiración lenta	a	Cuando una tarea grande agobia o se pospone
2	Dividir la tarea en pasos	b	Cuando el malestar es fuerte o dura varios días
3	Pedir apoyo	c	Cuando el cuerpo está muy activado y hay que decidir

3 **Un bloque de estudio dura 20 minutos y va seguido de una pausa de 5. Tienes 75 minutos: ¿cuántos bloques caben, cuántos minutos trabajas y cuántos descansas?**

_____

_____

ANEXO 9

Ampliación

SdA 2 · Emociones que orientan

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Solo tres minutos y sin salir del aula

Nueva restricción: estás en un examen y notas que los nervios suben a 8 sobre 10. Dispones de **3 minutos como máximo**, no puedes salir del aula ni hablar y quieres pasar desapercibido. Usa los tiempos de F8 y compara combinaciones de estrategias.

Pasos

1. Lista las estrategias de F8 que se pueden usar en esa situación y descarta las que no (con el motivo).
2. Compara al menos cuatro combinaciones y calcula el tiempo total de cada una.
3. Valora cada combinación por tiempo, discreción, efecto esperado y límite.
4. Elige una y justifícala; añade un plan si-entonces para usarla y una nota de revisión para después del examen.
5. Explica qué harías después del examen si el nerviosismo se repite a menudo y a quién acudirías.

1 **Completa la tabla comparativa.**

Combinación	Tiempo total (min)	¿Cabe en 3 min?	Discreción y límite
A · Respiración lenta + nombrar la emoción			
B · Reencuadre			
C · Pausa y movimiento			
D · Respiración lenta + reencuadre			

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas que justifique la combinación elegida, su plan si-entonces y la ayuda posterior.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 2 · Emociones que orientan

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: una señal que da información y prepara una respuesta; no es buena ni mala; influir en cómo la vivimos y en lo que hacemos con ella; influye en cómo interpretamos la situación y en lo que sentimos y hacemos.
2. Cadena de Mateo: situación = mañana hay examen de Matemáticas; pensamiento = «me voy a quedar en blanco y suspenderé»; emoción = nervios, 7 sobre 10, nudo en el estómago; conducta = mirar vídeos y acostarse tarde; consecuencia = duerme poco, llega cansado y le cuesta empezar.
3. Eslabones: el más fácil de cambiar es la conducta (por ejemplo, dejar el móvil y acostarse a una hora fija) y, con datos, el pensamiento; la situación (el examen) no depende de él. Se aceptan otras respuestas justificadas.

Ficha 2

1. Valores: x = 0 → 80,0 (no hay espera: gana el premio de 80); x = 6 → 80 ÷ 1,6 = 50,0 (empate con 50); x = 14 → 80 ÷ 2,4 = 33,3 (pesa más el de 50 hoy); x = 30 → 80 ÷ 4 = 20,0 (pesa más el de 50 hoy).
2. Elena: bloque con pausa = 20 + 5 = 25 min; 100 ÷ 25 = 4 bloques; trabajo = 4 × 20 = 80 min; pausa = 4 × 5 = 20 min.
3. Texto: el premio lejano pesa menos por el sesgo del presente (lo inmediato se valora más). Premio pequeño y cercano: por ejemplo, un paseo de 5 minutos o escuchar una canción al acabar el primer bloque. Límite del modelo: la constante 0,1 es ficticia, varía entre personas y situaciones, y no todas las decisiones se explican por la demora.

Ficha 3

1. Ve el examen: 9 → 5; diferencia = −4 puntos; reducción = 4 ÷ 9 = 44,4 %. Empieza: 8 → 4; diferencia = −4 puntos; reducción = 4 ÷ 8 = 50,0 %.
2. Medias: sin estrategia = (3 + 5 + 7 + 9 + 8) ÷ 5 = 6,4; con pausa y respiración = (3 + 5 + 7 + 5 + 4) ÷ 5 = 4,8; diferencia = −1,6 puntos; reducción de la media = 1,6 ÷ 6,4 = 25,0 %. Interpretación prudente: son datos ficticios; los primeros momentos no cambian porque la estrategia se usa solo antes de empezar.
3. Yassir: se aceptan, por ejemplo, respiración lenta (1 min; baja la activación un rato, no resuelve el error) y pausa y movimiento (5 min; no siempre se puede durante el partido), o pedir apoyo más tarde. Se valora que la elección tenga en cuenta el tiempo disponible.
4. V/F: F; V; F; V.

Ficha 4

1. Bloqueo: 1 ÷ 8 × 100 = 12,5 %. Sin bloqueo: 7 ÷ 8 × 100 = 87,5 %.
2. «Siempre me quedo en blanco»: a favor, 1 examen; en contra, 7 de 8 sin bloqueo → «Me ha pasado una vez de ocho». «Si suspendo este examen, el curso está perdido»: a favor, ninguno claro; en contra, ha aprobado 6 de 8 y hay más exámenes → «Un examen suspendido pesa, pero se puede recuperar». «No sirvo para Matemáticas»: en contra, 6 aprobados y 7 exámenes sin bloqueo → «Me cuesta cuando me pongo nervioso; con práctica y estrategia puedo mejorar». Se aceptan otras alternativas creíbles, no forzadamente positivas.
3. Test: la segunda opción («puede salirme mal, pero me bloqueé 1 vez de 8…»); no consiste en negar que algo sea difícil o repetirse que todo irá bien.

Ficha 5

1. STOP: S = no escribe nada; T = cinco respiraciones lentas; O = «enfado 8; pienso que se ríen de mí; cuerpo caliente y ganas de escribir».
2. PLAN: se aceptan posibilidades distintas (ejemplo del dossier: insultar, no contestar y hablar en persona, mensaje claro y breve) con consecuencias a 1 hora y a 1 semana y efecto en otras personas. Se valora que haya al menos una opción asertiva (defender el límite sin atacar).
3. Decisión y plan si-entonces: respuesta abierta; debe tener señal observable y acción concreta (por ejemplo, «si quiero responder enfadada, entonces dejo el móvil cinco minutos»).

Ficha 6

1. Selección: respuestas personales; se valora que cada herramienta tenga primer paso y límite concretos y que la situación sea ficticia. No se pide ni se evalúa el motivo personal de la elección.
2. Feedback: se valora que sea concreto y respetuoso, y que los cambios incorporen límites o señales de ayuda que faltaban.

Ficha 7

1. Cadena: situación = trabajo en grupo para mañana y dos compañeros no han hecho su parte; pensamiento = por ejemplo «nadie me valora; hago yo todo»; emoción = enfado, 8 sobre 10; conducta que tiene ganas de hacer = mandar un mensaje muy duro y no hacer nada más; consecuencia probable = conflicto con el grupo, trabajo sin terminar y más tensión antes del examen.
2. Plan modelo: herramientas = STOP (parar y respirar antes de escribir) y plan PLAN; posibilidades: A) mensaje duro (alivio breve, conflicto después); B) mensaje claro y concreto: «Faltan estas dos partes para mañana; ¿quién hace cada una y a qué hora?»; C) hablar con el profesor o la profesora y explicar la situación. Reencuadre: «No puedo controlar que lo hagan, pero sí pedir lo que falta y avisar».
3. Plan si-entonces: «si me noto con enfado de 7 o más, entonces dejo el móvil diez minutos y respiro antes de escribir». Señal de ayuda: si la tensión se repite varios días o hay burlas, hablar con tutoría u orientación.
4. Se aceptan otras respuestas si aplican dos herramientas, valoran consecuencias a corto y largo plazo, incluyen un límite y una señal de pedir ayuda y no prometen resultados.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Elena: conducta = a los 5 minutos coge el móvil y pospone; consecuencia = tiene más tarea acumulada y más agobio cada noche.
2. Yassir: situación = su equipo pierde un partido tras un fallo suyo; pensamiento = «lo he estropeado todo»; emoción = frustración, 9; conducta = tira la botella y se va del campo; consecuencia = sus compañeros dejan de hablarle y se queda solo.
3. Relaciona: respiración lenta → cuando el cuerpo está muy activado y hay que decidir; dividir la tarea → cuando una tarea grande agobia o se pospone; pedir apoyo → cuando el malestar es fuerte o dura varios días.
4. 75 ÷ 25 = 3 bloques; trabajo = 3 × 20 = 60 min; pausa = 3 × 5 = 15 min.

Ampliación (Anexo 9)

1. A: 1 + 1 = 2 min; cabe; muy discreta; límite: ordena y calma un poco pero no resuelve el problema. B: 3 min; cabe justo; discreta; límite: necesita datos reales. C: 5 min; no cabe (y exige moverse). D: 1 + 3 = 4 min; no cabe.
2. Se valora la combinación A (o B) con plan si-entonces del tipo «si noto que subo a 8, entonces cuento cinco respiraciones lentas y me digo qué siento antes de pasar a la siguiente pregunta». Después del examen: si el nerviosismo se repite a menudo o interfiere en el sueño o el estudio, hablar con la familia, tutoría u orientación.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de cuatro con roles rotatorios (asesoría principal, secretaría, revisión de límites y portavoz). Todo el trabajo parte de las cartas ficticias; no se pide ni se evalúa el relato de experiencias propias, y el semáforo y la escala de 0 a 10 se usan con los personajes.
- Temporalización (55 min): 10 min de lectura del dossier y de la carta, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 25 min para la evidencia individual.
- Límites y derivación: recurso educativo, no clínico; no se interpretan ni se diagnostican las emociones del alumnado. Si alguien manifiesta un malestar intenso o persistente, un conflicto grave, acoso o riesgo, deriva con discreción y sin etiquetas a tutoría y al departamento de orientación según el protocolo del centro, sin comentar el caso en el grupo. Recursos de apoyo públicos de referencia (compruébese su vigencia): línea 024 de atención a la conducta suicida (Ministerio de Sanidad), teléfono de la Fundación ANAR (900 20 20 10) y teléfono contra el acoso escolar (900 018 018). No se abordan métodos ni detalles de autolesión o suicidio.
- Cautela científica y diversidad: la respiración lenta, el reencuadre y los planes si-entonces tienen apoyo en la investigación, pero con efectos moderados y variables; no se presentan como curas ni como universales. El modelo del valor de un premio es ilustrativo (constante ficticia). Evita el mito de los «90 segundos» de duración de una emoción y la idea de la dopamina como «molécula del placer». El Anexo 8 reduce la carga con pasos numerados y un caso empezado; el 9 añade una restricción de tiempo.

Errores frecuentes

- Confundir regular con no sentir, o con esconder la emoción (supresión).
- Mezclar pensamiento y emoción: «me siento que no valgo» es un pensamiento; la emoción sería tristeza o vergüenza.
- Reencuadrar con frases positivas forzadas («todo irá perfecto») en lugar de buscar datos y una alternativa creíble.
- Calcular los porcentajes de reducción sobre el valor final y no sobre el inicial, o confundir puntos con porcentaje.
- Entender el sesgo del presente como falta de voluntad o defecto de la persona, en lugar de una tendencia general que se facilita cambiando el entorno.
- Presentar una estrategia como válida para todo el mundo y en cualquier situación, sin límite ni señal de ayuda.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- En el STOP-PLAN y las respuestas a cartas se acepta cualquier alternativa que valore consecuencias a corto y largo plazo, incluya al menos una opción que no sea impulsiva y no prometa resultados.
- En los planes si-entonces se exige una señal observable y una acción concreta y pequeña; no se evalúa si el plan es el que el docente elegiría.
- En la caja y en la ficha 7 es imprescindible que figuren un límite y una señal para pedir ayuda; su ausencia baja el nivel de «Decisión / producto».
- Las reflexiones personales voluntarias no se evalúan por su contenido; se evalúa solo el uso de las herramientas.

03

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Adolescencia en construcción

PREGUNTA GUÍA

¿Qué cambia en la adolescencia y qué parte podemos aprender a gestionar?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2	**PRODUCTO FINAL** Mapa de transición a la vida adulta	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.1, 2.2, 2.3

Contexto, reto y producto

El **Museo Umbral de la Adolescencia** (ficticio) prepara la exposición «Entre dos orillas»: cuatro salas sobre lo que cambia entre los 10 y los 19 años en el cuerpo, la mente, las relaciones y las emociones, y sobre cómo se construyen la identidad, la autonomía y la responsabilidad. El museo no quiere una exposición llena de etiquetas («adolescentes irracionales», «tormenta hormonal»), sino un recorrido **honesto, con evidencia y sin estigmas**, pensado para que cualquier persona de su edad se sienta reconocida.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de comisariado: situará los cambios en los **cinco planos del desarrollo**, entenderá cómo se toman las decisiones «en frío» y «en caliente», distinguirá **autoconcepto y autoestima** con un lenguaje sin etiquetas, analizará la **influencia del grupo**, y aprenderá a negociar la **autonomía progresiva** con la ayuda de una rueda de autonomía. Todo con personajes ficticios: nadie tiene que hablar de su cuerpo, su familia ni sus emociones. Al final, cada persona analizará sola un reto de autonomía con sus fortalezas y sus apoyos.

Reto

Diseñar un mapa de transición a la vida adulta para la exposición del museo, que explique qué cambia y qué parte se puede aprender a gestionar, y demostrar que sabéis analizar un reto de autonomía con fortalezas y apoyos.

Producto final

Mapa de transición a la vida adulta.

Enfoque. Desarrollo · identidad · autonomía · madurez.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Comprender el desarrollo evolutivo, la madurez y las cualidades personales y sociales para potenciar autonomía y afrontar nuevos retos.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

2.1 Afrontar nuevos retos con progresiva autonomía identificando cualidades personales y sociales y elementos que condicionan el desarrollo evolutivo.

2.2 Conocer el desarrollo evolutivo y comprender características de la madurez en los planos físico, cognitivo, social, emocional y sexual.

2.3 Identificar cualidades personales propias y ajenas y potenciar las que facilitan la transición de la adolescencia a la vida adulta.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
A1	Psicología y neurociencia: conducta, cognición, sistema nervioso, recompensa, bienestar, adolescencia, personalidad y emociones.
A3	Sociología: sociedad, inclusión, cohesión, relaciones adolescentes, autonomía, roles, estereotipos, igualdad y convivencia.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Desarrollo en cinco planos con ritmos distintos: rangos normales (inicio de la pubertad), cerebro adolescente sin mitos (maduración continua, sistema de recompensa, decisiones en frío y en caliente) y sueño.
- Planificación y decisión: priorizar con urgencia e importancia, calcular tiempo disponible y margen, y distinguir decisión impulsiva de decisión pensada.
- Identidad: autoconcepto multidimensional (académico, social, físico, emocional), autoestima, lenguaje sin etiquetas y checklist no estigmatizante.
- Grupo: pertenencia, influencia informativa y normativa, datos de una encuesta ficticia (porcentajes y diferencias en puntos) y respuestas asertivas.
- Autonomía: rueda de ámbitos (estudio, tiempo libre y móvil, dinero, sueño y salud, convivencia, desplazamientos) y niveles de 1 a 4, hitos legales por edad en España (consulta la versión vigente) y datos de emancipación de Eurostat.
- Producto: mapa de transición con hitos, cualidades, retos y apoyos, y análisis individual de un caso con cálculo del tiempo semanal.

Objetivos didácticos

- ✓ Distinguir los planos del desarrollo (físico, cognitivo, social, emocional y afectivo-sexual) y explicar por qué cada persona avanza a su ritmo.
- ✓ Relacionar madurez y autonomía progresiva, y analizar decisiones «en frío» y «en caliente» y la planificación de la propia semana.
- ✓ Diferenciar autoconcepto y autoestima y reformular etiquetas con un lenguaje descriptivo y no estigmatizante.
- ✓ Analizar la influencia del grupo con datos y proponer respuestas que equilibren pertenencia y decisión propia.
- ✓ Identificar cualidades, retos y apoyos para un nuevo desafío y construir un mapa de transición con hitos realistas.

Metodología

Caso contextualizado

El Museo Umbral encarga un mapa de transición; el dossier incluye cinco planos del desarrollo, cuatro dilemas de autonomía, una encuesta ficticia, hitos legales y datos de Eurostat para decidir qué contar y cómo.

Modelización y análisis

Línea y planos del desarrollo, rueda de autonomía con niveles de 1 a 4, porcentajes y diferencias en puntos de una encuesta, y cálculo de tiempo semanal y de déficit de horas en una planificación.

Cooperación con evidencia individual

Equipos de cuatro con roles rotatorios (comisaría, datos, lenguaje y diseño) elaboran el mapa; la ficha 7 comprueba de forma individual el análisis de un reto de autonomía nuevo.

Iteración

Línea de desarrollo inicial (sesión 1) → análisis de decisión, identidad, grupo y autonomía → versión 1 del mapa → feedback de otro equipo → mapa final y análisis individual.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Cambios

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, cinco planos con un cambio cada uno y qué parte se puede gestionar, y amplitud del rango normal de la pubertad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Cognición

Evidencia: Ficha 2: planificación de una semana con cálculo del déficit de tiempo, priorización y decisión en frío frente a decisión en caliente.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Identidad

Evidencia: Ficha 3: porcentaje por dominios del autoconcepto de un personaje, reescritura de etiquetas y diferencia entre autoconcepto y autoestima.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Grupo

Evidencia: Ficha 4: lectura de la encuesta ficticia de influencias con porcentajes y diferencias en puntos, y respuesta asertiva a un dilema de pertenencia.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Autonomía

Evidencia: Ficha 5: niveles de la rueda de autonomía de un personaje, acuerdo para un ámbito, hitos legales por edad y datos de emancipación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Mapa

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): versión 1 del mapa de transición, feedback de otro equipo y cambios realizados.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia

Evidencia: Ficha 7: análisis individual del reto de Samira con tiempo semanal, cualidades, retos, apoyos, primer paso y justificación.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Analiza de forma individual un reto de autonomía nuevo identificando cualidades, retos, apoyos y primer paso, con cálculos correctos y lenguaje no estigmatizante.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) + observación
2.2	Distingue los planos del desarrollo, explica los ritmos y la maduración del cerebro adolescente sin mitos y analiza decisiones y planificación con datos.	Fichas 1, 2 y 4 / lista de cotejo
2.3	Identifica cualidades propias y ajenas en casos ficticios, usa un lenguaje no estigmatizante y propone cómo potenciarlas en la transición a la vida adulta.	Fichas 3, 5 y 6 / observación del debate y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona analiza el caso nuevo de Samira (un reto de autonomía): calcula el tiempo semanal, identifica cualidades, retos y apoyos, propone un primer paso y justifica su análisis con lenguaje no estigmatizante.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Explica con precisión los planos del desarrollo, la variabilidad de los ritmos, la maduración del cerebro sin mitos, la diferencia entre autoconcepto y autoestima y la autonomía progresiva, y relaciona causas y consecuencias en los casos.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones.	Usa algunos conceptos, pero confunde madurez con edad o acepta etiquetas y mitos sin matizar.	Describe la adolescencia sin vocabulario ni modelo.
Herramientas	Usa con corrección la rueda de autonomía, el mapa cualidad-reto-apoyo y el checklist de lenguaje, y calcula sin errores porcentajes, diferencias en puntos, niveles y horas semanales.	Usa correctamente las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Usa las herramientas de forma incompleta o comete errores de cálculo que cambian la conclusión.	No usa las herramientas ni realiza los cálculos.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Decisión / producto	El mapa y el análisis responden al reto: hitos realistas, cualidades con evidencia, retos y apoyos concretos, y un primer paso que depende de la persona.	El mapa y el análisis incluyen hitos, cualidades, retos y apoyos justificados.	El mapa o el análisis están incompletos, usan etiquetas o no proponen apoyos concretos.	No hay mapa ni análisis, o no responden al reto.
Proceso	Conserva la línea inicial y la versión 1 del mapa, incorpora el feedback, explica con ejemplos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad y respeto, usa un lenguaje descriptivo sin etiquetas ni patologización, cita las fuentes con su año y protege la privacidad propia y ajena.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de lenguaje.	Comunica con dificultad, usa alguna etiqueta o generaliza sobre los adolescentes.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad y de lenguaje.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el encargo del museo, los cinco planos, las tarjetas de cambios, el texto sobre el cerebro adolescente, la encuesta ficticia, los dilemas de autonomía, los hitos legales y los datos de Eurostat, impreso o proyectado.
- Calculadora y reloj de aula para los cálculos de porcentajes, tiempos y niveles de autonomía.
- Toolkit (Anexo 5): rueda de autonomía, mapa cualidad-reto-apoyo, checklist de lenguaje no estigmatizante y pasos del mapa de transición.
- Papel continuo o cartulina para construir el mapa de transición por equipos.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los personajes y datos de encuesta son ficticios; las cifras reales se dan con su fuente y año y las normas, con aviso de consultar la versión vigente. No se pide al alumnado información sobre su cuerpo, su desarrollo, su orientación afectiva o sexual, su salud, su familia ni su identidad: se trabaja con casos y las reflexiones propias son voluntarias y no se comparten. El tratamiento es respetuoso y no patologizante: los cambios de la adolescencia son normales y variables. Ante dudas, malestar o situaciones delicadas, se deriva con discreción a tutoría y al departamento de orientación.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (pubertad, cerebro y sueño), Geografía e Historia (sociedad, juventud y emancipación), Matemáticas (porcentajes, medias y tiempo) y Lengua (lenguaje no estigmatizante y redacción del mapa).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Cinco planos en esquema, datos en tablas y gráficos de barras, rueda de autonomía visual, ejemplo resuelto de mapa cualidad-reto-apoyo y glosario.

Acción y expresión

El mapa puede presentarse como cartel, línea del tiempo, maqueta de sala o guion de visita guiada de tres minutos, siempre con hitos, cualidades, retos y apoyos.

Implicación

Encargo con destinatarios reales, personajes cercanos y ficticios, elección del formato de la sala y ninguna obligación de compartir información personal.

Refuerzo

Anexo 8

Pasos numerados para clasificar cambios por planos, un mapa cualidad-reto-apoyo ya empezado y datos reducidos en los cálculos de autonomía (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Calcular cuántos trimestres necesita un plan de autonomía con dos reglas distintas de avance y decidir qué ámbitos van primero con criterios (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

«Los adolescentes son impulsivos, viven en su mundo y las hormonas lo explican todo.» El Museo Umbral de la Adolescencia está harto de esa frase y os encarga una exposición distinta: qué cambia de verdad entre los 10 y los 19 años, qué ritmo sigue cada persona y qué parte podéis aprender a gestionar. Durante siete sesiones vais a mirar el cuerpo, el cerebro, el grupo y la autonomía con datos y sin etiquetas, y a diseñar un mapa para llegar a la vida adulta paso a paso. Al final, cada persona analizará sola un reto nuevo.

> *¿Qué cambia en la adolescencia y qué parte podemos aprender a gestionar?*

Vuestro reto

Diseñar un mapa de transición a la vida adulta para la exposición del museo, que explique qué cambia y qué parte se puede aprender a gestionar, y demostrar que sabéis analizar un reto de autonomía con fortalezas y apoyos.

Lo que vais a producir

Mapa de transición a la vida adulta.

Seguridad. Todos los personajes y datos de encuesta son ficticios; las cifras reales se dan con su fuente y año y las normas, con aviso de consultar la versión vigente.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Situamos los cambios en cinco planos y respetamos los ritmos.
2. Entendemos cómo se decide y planificamos una semana.
3. Distinguimos autoconcepto y autoestima y quitamos etiquetas.
4. Analizamos la influencia del grupo con datos.
5. Medimos la autonomía y negociamos acuerdos.
6. Construimos el mapa de transición y recibimos feedback.
7. Analizamos de forma individual un reto de autonomía.

Al terminar seré capaz de…

- Distinguir los planos del desarrollo (físico, cognitivo, social, emocional y afectivo-sexual) y explicar por qué cada persona avanza a su ritmo.
- Relacionar madurez y autonomía progresiva, y analizar decisiones «en frío» y «en caliente» y la planificación de la propia semana.
- Diferenciar autoconcepto y autoestima y reformular etiquetas con un lenguaje descriptivo y no estigmatizante.
- Analizar la influencia del grupo con datos y proponer respuestas que equilibren pertenencia y decisión propia.
- Identificar cualidades, retos y apoyos para un nuevo desafío y construir un mapa de transición con hitos realistas.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

El encargo del museo, los cinco planos del desarrollo, las tarjetas de cambios, un texto sobre el cerebro adolescente sin mitos, una encuesta ficticia sobre influencias, cuatro dilemas de autonomía, los hitos legales por edad, datos de emancipación y un glosario.

F1 El encargo: la exposición «Entre dos orillas»

ESTUDIO DE CASO

Para: grupos de 4.º del IES Cerro Azul · **De:** Museo Umbral de la Adolescencia (ficticio) · **Asunto:** mapa de transición a la vida adulta

Estamos preparando una exposición para jóvenes de 12 a 19 años y sus familias. Nos faltan las voces de quienes están viviendo esa etapa. Os pedimos un **mapa de transición** que:

- explique qué cambia en el **cuerpo, la mente, las relaciones, las emociones y la vida afectiva**, y que esos cambios son **normales y variables**;
- muestre qué parte **depende de la edad** y qué parte **se puede aprender a gestionar**;
- incluya **hitos realistas** con sus **cualidades, retos y apoyos**;
- use un **lenguaje descriptivo**, sin etiquetas ni estigmas («vago», «inmaduro», «rarito»);
- evite los neuromitos y las frases hechas sobre «los adolescentes».

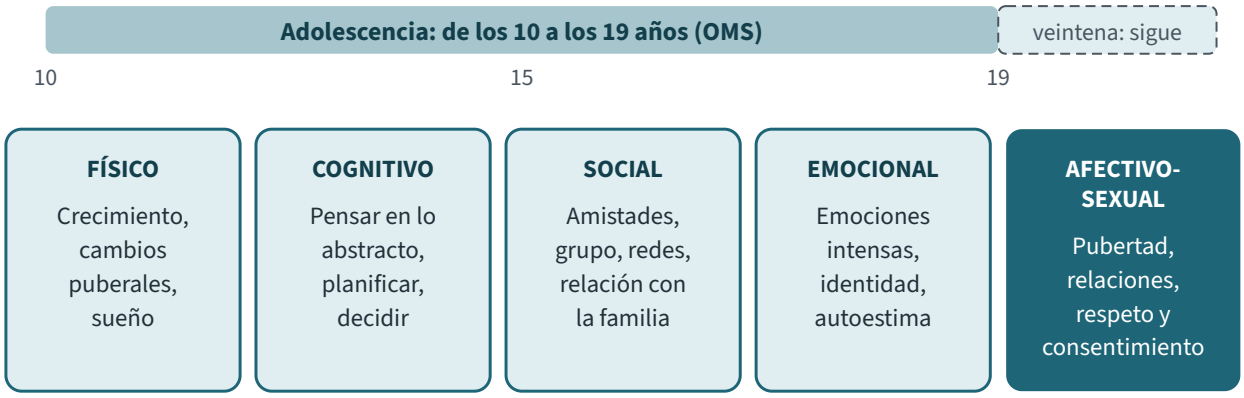
No pedimos testimonios ni datos personales: trabajad con los casos y los datos del dossier.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué frase sobre «los adolescentes» creéis que es injusta o incompleta? Apuntadla: la revisaremos con datos.

F2 Los cinco planos del desarrollo

ESQUEMA



Los cinco planos se influyen entre sí y no avanzan a la vez ni al mismo ritmo en todas las personas. Madurez no es «tener una edad»: se construye con experiencias, apoyos y práctica.

La adolescencia no es un bloque: es una etapa de **cambios en varios planos a la vez**, con ritmos que **varían mucho de una persona a otra** sin que eso signifique que algo vaya mal. El desarrollo no se detiene a los 19 años: sigue, con otro ritmo, en la veintena.

Fuente: Esquema de elaboración propia. Definición de adolescencia: Organización Mundial de la Salud (10 a 19 años).

F3 Tarjetas de cambios por planos

DATOS

Plano	Cambios frecuentes	Ritmo y variabilidad	Qué se puede aprender a gestionar
Físico	Crecimiento, cambios puberales, cambios en el sueño (tendencia a dormirse más tarde).	La pubertad empieza normalmente entre los 8 y 13 años en chicas y los 9 y 14 en chicos.	Sueño, alimentación, actividad física e información fiable.
Cognitivo	Pensamiento más abstracto y capacidad de planificar; las decisiones «en caliente» se ven más influidas por la emoción y la compañía.	El cerebro sigue madurando en la veintena, sin una fecha exacta.	Pausar antes de decidir, planificar, pedir información.
Social	Las amistades y el grupo ganan peso; se usan más las redes; se renegocian las normas con la familia.	Cada persona necesita distinta intensidad de relación social.	Elegir compañías que suman, decir no, pedir apoyo.
Emocional	Emociones intensas y cambiantes; búsqueda de identidad; mayor sensibilidad a la opinión de los demás.	Hay etapas más tranquilas y otras más difíciles, según las circunstancias.	Las herramientas de regulación de la SdA 2: pausa, reencuadre y pedir ayuda.
Afectivo-sexual	Cambios puberales, curiosidad, primeras relaciones y descubrimiento de la propia orientación afectiva, cada persona a su ritmo.	No hay un «calendario correcto» ni una única forma de vivirlo.	Información fiable, respeto, consentimiento: decir no y respetar el no.

Si algo de esta tabla te genera dudas o preocupación, **no hace falta guardártelo**: tutoría, orientación y el centro de salud pueden informarte con fiabilidad. Aquí trabajamos con casos, no con experiencias personales.

Fuente: Elaboración propia. Rango de inicio de la pubertad: servicios públicos de salud (p. ej., Health Service Executive de Irlanda): 8 a 13 años en chicas y 9 a 14 en chicos.

F4 El cerebro adolescente, sin mitos

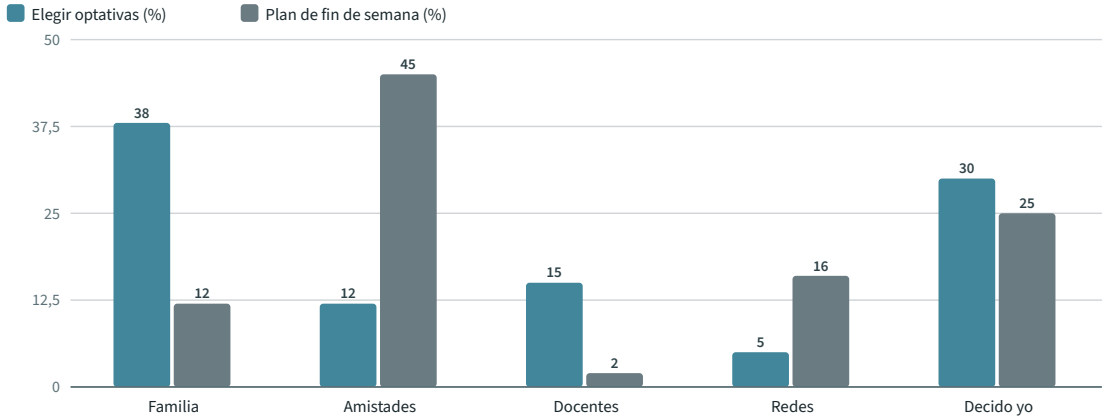
TEXTO

1. **El cerebro cambia durante toda la adolescencia.** Se refuerzan las conexiones que se usan y se eliminan las que no, y mejora la comunicación entre regiones. Por eso lo que practicas importa.
2. **No «madura a los 25 años».** Las regiones implicadas en planificar y controlar los impulsos (corteza prefrontal) siguen madurando hasta la veintena, pero no hay una fecha exacta y el ritmo varía. «A los 25» es una simplificación.
3. **El sistema de recompensa es muy sensible.** La novedad, el reconocimiento y la compañía de iguales pesan mucho. Eso explica que tomemos más riesgos con amigos, pero **no hace a nadie «irracional»**.
4. **Decisiones «en frío» y «en caliente».** En situaciones tranquilas y con tiempo, los adolescentes razonan casi como los adultos. Con emoción intensa, prisa o presión del grupo, el impulso gana más fácilmente. De ahí el valor de **pausar y planificar**.
5. **El sueño cambia.** Durante la adolescencia el reloj biológico tiende a retrasarse (dormirse más tarde), y entre 13 y 18 años la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda **de 8 a 10 horas**.
6. **No es solo «culpa de las hormonas».** Las hormonas influyen, pero el entorno, el sueño, el grupo y la experiencia pesan igual o más. La expresión «tormenta hormonal» **no explica** la conducta de nadie.
7. **Nada está decidido.** El cerebro sigue siendo plástico: los hábitos, el aprendizaje y las relaciones lo moldean.

Fuente: Síntesis de elaboración propia a partir de revisiones de neurociencia del desarrollo (p. ej., Steinberg, 2008; Blakemore y Mills, 2014); es un resumen prudente para el aula.

F5 ¿Quién influye más en una decisión? Encuesta ficticia a 100 estudiantes

GRÁFICO



% de estudiantes (n = 100 en cada decisión)

Cada estudiante señala **quién influye más** en cada decisión (una sola respuesta). Con 100 estudiantes, **cada punto porcentual equivale a una persona**. Las influencias cambian según la decisión: en lo académico pesa más la familia y en el ocio las amistades. Influir no es lo mismo que obligar: hay influencia **informativa** (te da datos útiles) y **normativa** (presión por encajar).

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso; no son una encuesta real.

F6 Cuatro dilemas de autonomía

DATOS

Caso	Lo que quiere	Lo que preocupa	Posible acuerdo
Valeria, 16 años	Ir con amigas a un concierto en otra ciudad, volviendo a las 2:00.	A su familia, el regreso nocturno y la seguridad.	Transporte de vuelta pactado, aviso al llegar y hora límite; si va bien, más margen la próxima vez.
Adil, 15 años	Gestionar él solo su horario de estudio y su móvil.	A su familia, que se disperse.	Prueba de cuatro semanas con revisión semanal de lo acordado.
Leo, 15 años	No quedar mal con su grupo, que propone saltarse la última clase.	A él, perder la amistad; y las consecuencias de faltar.	Respuesta asertiva («paso, nos vemos luego») y buscar a alguien más que no quiera ir.
Nora, 16 años	Dejar una actividad que lleva años para probar otra.	A su familia, que «no se deje lo empezado».	Periodo de prueba, razones por escrito y cerrar el curso antes de dejarla.

Una buena negociación **escucha las razones de las dos partes**, **propone pruebas con revisión** y relaciona más autonomía con **responsabilidades demostradas**. No se trata de «ganar».

Fuente: Casos y personajes ficticios elaborados para el aula.

F7 Hitos de autonomía por edad en España

DATOS

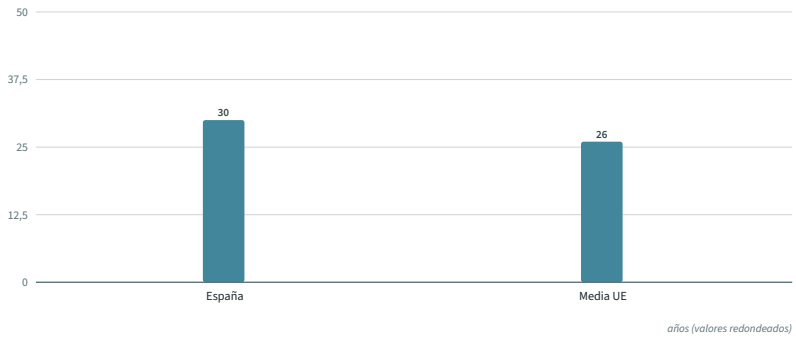
Edad	Qué cambia	Norma
12 años	Se presume juicio suficiente para ser oído en las decisiones que afectan al menor.	Ley Orgánica 1/1996, de Protección Jurídica del Menor
14 años	Puede consentir por sí mismo el tratamiento de sus datos personales (con excepciones).	Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos y garantía de los derechos digitales, art. 7
14 a 17 años	Responsabilidad penal de menores, con un régimen específico.	Ley Orgánica 5/2000, reguladora de la responsabilidad penal de los menores
16 años	Edad mínima general para trabajar, con autorizaciones y límites.	Estatuto de los Trabajadores, art. 6
18 años	Mayoría de edad.	Constitución Española, art. 12

La ley marca **escalones**, pero la autonomía real se construye **por ámbitos y con práctica**: una persona puede estar lista para gestionar su horario de estudio y no para gestionar su dinero, y al revés.

Fuente: Elaboración propia a partir de la normativa citada. Las normas cambian: consulta siempre la versión vigente en el BOE.

F8 ¿A qué edad se deja la casa familiar? España y Unión Europea

GRÁFICO



En 2023, la edad media de salida del hogar parental fue de **unos 30 años en España** y **unos 26 en la media de la UE**, es decir, unos cuatro años más. La transición a la vida adulta se **alarga**, y sus causas son varias (estudios más largos, acceso al empleo y a la vivienda, costumbres). Por eso el mapa de transición no puede basarse solo en la edad, sino en **hitos y apoyos**.

Fuente: Eurostat, edad media estimada de salida del hogar parental, datos de 2023 (valores redondeados; comprueba la última edición).

F9 Glosario de la adolescencia en construcción

GLOSARIO

Adolescencia	Etapa de cambios entre la infancia y la vida adulta; la OMS la sitúa entre los 10 y los 19 años.
Pubertad	Conjunto de cambios físicos y hormonales que marcan el inicio de la madurez sexual; su inicio varía mucho.
Madurez	Capacidad de gestionar retos y asumir responsabilidades en cada plano; no depende solo de la edad.
Autoconcepto	Descripción que cada persona hace de sí misma (qué cualidades cree tener).
Autoestima	Valoración que cada persona hace de sí misma; puede ser más estable o más variable.
Autonomía progresiva	Aumento gradual de la capacidad de decidir, con responsabilidades y apoyos.
Influencia normativa	Presión del grupo para encajar, aunque se discrepe.
Etiqueta	Palabra que resume a una persona en una sola característica y limita su cambio.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

FICHA 1 Cambios en cinco planos

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Trabajamos con F2 y F3. No hace falta contar nada personal: todo se hace con casos y datos del dossier.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

La adolescencia es una etapa en la que cambian…

◯ solo las emociones ◯ todo a la vez y igual para todo el mundo

◯ el cuerpo, la mente, las relaciones y las emociones, a ritmos distintos en cada persona ◯ solo el cuerpo

El cerebro adolescente…

◯ sigue madurando y es más sensible a la recompensa y a la compañía, sin que eso lo haga irracional ◯ está acabado a los 18

◯ no puede tomar buenas decisiones ◯ solo cambia por las hormonas

La madurez…

◯ llega a la vez en todos los planos ◯ depende solo de la edad

◯ no avanza igual en todos los planos ni al mismo ritmo en todas las personas ◯ es lo mismo que tener 18 años

2 **Línea de desarrollo. Para cada plano, elige un cambio de F3 y explica qué parte es biológica, qué parte depende del entorno y qué se puede gestionar.**

Plano	Un cambio (F3)	Biológico o entorno	Qué se puede gestionar
Físico			
Cognitivo			
Social			
Emocional			
Afectivo-sexual			

3 **Según F3, la pubertad empieza normalmente entre los 8 y 13 años en chicas y entre los 9 y 14 en chicos. ¿Cuántos años de amplitud tiene cada rango? Si dos amigas de 12 años están en momentos distintos, ¿qué conclusión es prudente?**

_____

_____

_____

FICHA 2

Cognición: decidir y planificar

SESIÓN 2

Usa F4 y la matriz del Anexo 5 (T4). Datos ficticios de Lucas: tiene 4 tardes (lunes a jueves) de 90 minutos para estudiar y quiere dejar 15 minutos libres de margen cada tarde.

1 **Calcula el tiempo que necesita Lucas y el que tiene.**

Tarea	Minutos	Fecha límite	Urgente (sí/no)
Ejercicios de Matemáticas	90	miércoles	
Estudiar para el examen de Inglés	60	jueves	
Trabajo de Historia	120	viernes	
Leer el libro de Lengua	60	dentro de 10 días	
Preparar una exposición	90	dentro de 10 días	
Total necesario / total disponible (4 × 90) / con margen (4 × 75)			

2 **Decide qué hace Lucas esta semana y qué aplaza. Justifica con la urgencia y el tiempo disponible.**

3 **Decisión en frío y en caliente (F4). Lucas recibe un mensaje: «¡Quedamos ya en la plaza!», con las tareas sin hacer. Escribe qué decidiría «en caliente», qué haría con una pausa (SdA 2) y por qué la segunda decisión es mejor.**

FICHA 3 Identidad: autoconcepto sin etiquetas

SESIÓN 3

Caso ficticio de Iván, 15 años: describe cómo se ve con diez frases. Un autoconcepto equilibrado suele apoyarse en varios dominios (académico, social, físico y personal).

1 **Clasifica cada frase de Iván en un dominio (A académico, S social, F físico, P personal o familiar) y calcula el porcentaje de cada dominio.**

Frase de Iván	Dominio
1 · «Saco buenas notas en Matemáticas.»	
2 · «Se me da bien explicar cosas.»	
3 · «Me esfuerzo en los exámenes.»	
4 · «Entiendo rápido los problemas.»	
5 · «Soy el primero de la clase en Física.»	
6 · «Tengo dos amigos de confianza.»	
7 · «Me cuesta empezar conversaciones con gente nueva.»	
8 · «Corro bien los 1.000 metros.»	
9 · «Me enfado rápido cuando pierdo.»	
10 · «Cuido de mi hermana pequeña.»	

2 **Calcula los porcentajes (frases del dominio ÷ 10 × 100) e interpreta con prudencia.**

Dominio	Nº de frases	% del total
A · académico		
S · social		
F · físico		
P · personal o familiar		

3 **Reescribe cada etiqueta con un lenguaje descriptivo, sobre conductas y con posibilidad de cambio (checklist del Anexo 5, T3).**

Etiqueta	Reescritura descriptiva
«Es un vago.»	
«Es la empollona.»	
«Soy un desastre.»	
«Es un rarito.»	

FICHA 4 Grupo: influencia y pertenencia

SESIÓN 4

Usa la encuesta ficticia de F5 (n = 100 en cada decisión: un punto porcentual = una persona).

1 **Completa los cálculos con F5.**

Dato	Cálculo	Resultado (puntos o %)
Diferencia en el peso de las amistades entre el plan de fin de semana y las optativas		
% de quienes eligen optativas bajo influencia de familia o docentes		
% de quienes eligen el plan de fin de semana bajo influencia de amistades o redes		
Diferencia en «Decido yo» entre las dos decisiones		

2 **Elige la respuesta correcta.**

Una influencia normativa es…

◯ una orden de un adulto ◯ un dato útil que te da el grupo ◯ una presión por encajar aunque discrepes ◯ una opinión que no cuenta

Con los datos de F5, ¿qué conclusión es prudente?

◯ Las redes no influyen nunca ◯ Todas las personas deciden igual ◯ La influencia cambia según el tipo de decisión ◯ Las amistades deciden siempre por ti

3 **Leo (F6) no quiere saltarse la clase. Escribe una respuesta asertiva y una alternativa para no perder la amistad.**

FICHA 5 Autonomía: ámbitos, niveles y acuerdos

SESIÓN 5

Usa la rueda de autonomía del Anexo 5 (T1). Niveles: 1 decide un adulto; 2 decide un adulto escuchándote; 3 se decide por acuerdo; 4 decides tú con apoyo disponible. Datos ficticios de Adil (F6).

1 **Completa la tabla del plan de Adil y calcula los totales.**

Ámbito	Nivel actual	Nivel objetivo	Niveles a avanzar
Estudio	2	3	
Tiempo libre y móvil	2	3	
Dinero	1	2	
Sueño y salud	2	3	
Convivencia	3	3	
Desplazamientos	2	4	
Total y media (÷ 6)			

2 **Elige el ámbito donde Adil debe avanzar más y redacta un acuerdo de prueba (condiciones, apoyo, revisión).**

3 **Relaciona cada edad con el cambio legal (F7).**

1	12 años	a	Edad mínima general para trabajar
2	14 años	b	Mayoría de edad
3	16 años	c	Puede consentir el tratamiento de sus datos personales (con excepciones)
4	18 años	d	Se presume juicio suficiente para ser oído en las decisiones que le afectan

4 **Con F8: ¿cuántos años de diferencia hay entre España y la media de la UE? Escribe dos posibles causas y una consecuencia para una transición «por pasos».**

FICHA 6 Mapa de transición: versión 1 y feedback

SESIÓN 6

Intercambiad la plantilla del mapa (Anexo 4) con otro equipo y revisadla con esta lista. El feedback se centra en el mapa, no en las personas.

1 **Revisión por pares: marca lo que cumple el mapa del otro equipo.**

- ☐ Distingue los cinco planos y dice que los ritmos son variables.
- ☐ No usa neuromitos ni frases como «las hormonas lo explican todo».
- ☐ Incluye hitos realistas con cualidades, retos y apoyos concretos.
- ☐ Usa un lenguaje descriptivo, sin etiquetas ni estigmas.
- ☐ Cita fuentes con su año y distingue datos reales de ficticios.

2 **Feedback para el otro equipo: un acierto, una duda y una propuesta de mejora.**

Un acierto	Una duda	Una propuesta de mejora

3 **¿Qué habéis cambiado en vuestro mapa tras recibir el feedback? ¿Por qué?**

FICHA 7 Evidencia individual: el reto de Samira

SESIÓN 7

Trabajo personal con un caso ficticio. Samira, 16 años, empieza el próximo curso un Ciclo Formativo de Grado Medio de Instalaciones Eléctricas en otra localidad, a 45 minutos en tren por trayecto, y seguirá viviendo en casa. Tendrá 6 horas de clase al día, de lunes a viernes, y planea 1 hora diaria de estudio personal. Sus profesoras destacan que acaba lo que empieza (terminó un proyecto de robótica de tres meses) y que escucha bien; también observan que le cuesta pedir ayuda y que se agobia con las novedades.

1 **Calcula el tiempo semanal de Samira (unidades y supuestos: 5 días, 2 trayectos al día).**

Concepto	Cálculo	Resultado (horas por semana)
Clases		
Viajes en tren		
Estudio personal		
Total		

2 **Analiza el reto con el mapa cualidad-reto-apoyo (Anexo 5, T2): cualidades con evidencia del caso, retos, apoyos concretos y un primer paso.**

Cualidades (con evidencia)	Retos	Apoyos (personas y recursos)	Primer paso

3 **Justifica tu análisis con lenguaje descriptivo (sin etiquetas) y escribe qué haría Samira si el agobio se mantiene varios días.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Mapa de transición a la vida adulta para el Museo Umbral. Debe permitir a otro equipo entender qué cambia, qué se puede gestionar y cuál es la ruta, con apoyos concretos.

Equipo y visitantes

Roles del equipo y a quién va dirigida la sala.

Fuentes y datos

Fuentes de F1 a F9 con su año; datos reales y ficticios.

Qué cambia: cinco planos

Un cambio por plano, su ritmo variable y qué se puede gestionar (sin neuromitos).

Identidad y grupo

Autoconcepto sin etiquetas e influencia del grupo (un dato).

Autonomía

Ámbitos y niveles de la rueda; un acuerdo de prueba.

Ruta de transición

Cuatro hitos con cualidades, retos y apoyos de cada uno.

Lenguaje y límites

Cómo habéis evitado etiquetas y qué no cuenta el mapa.

Revisión

Feedback del otro equipo y cambios realizados.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

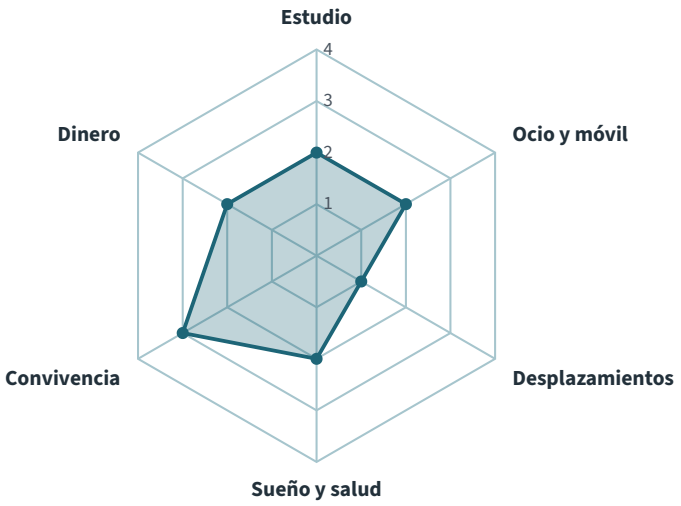
SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

Cuatro herramientas de consulta rápida: rueda de autonomía, mapa cualidad-reto-apoyo, checklist de lenguaje y pasos del mapa de transición.

T1 Rueda de autonomía (ejemplo: el plan actual de Adil)

ESQUEMA



Niveles de autonomía

1 · decide un adulto

2 · decide un adulto escuchándote

3 · se decide por acuerdo

4 · decides tú, con apoyo disponible

Marca el **nivel actual** de cada ámbito (de 1 en el centro a 4 en el borde) y une los puntos. Después dibuja el **nivel objetivo**: la distancia entre ambos es lo que hay que **negociar, practicar y apoyar**. Una rueda irregular es normal: la autonomía crece **por ámbitos**, no de golpe.

Fuente: Esquema de elaboración propia; datos ficticios.

T2 Mapa cualidad, reto y apoyo (ejemplo resuelto)

DATOS

Cualidad (con evidencia)	Reto	Apoyo (persona o recurso)	Primer paso
Constante: lleva dos años entrenando tres tardes por semana.	Repartir el estudio de cuatro exámenes en cinco días.	Su tutora revisa el plan; el planificador del toolkit de la SdA 1.	Escribir hoy el calendario de la semana con minutos por materia.
Sabe pedir ayuda: consultó dudas de Física a una compañera.	Resistir el móvil durante las sesiones.	Acuerdo con su familia: el móvil queda en el salón 45 minutos.	Poner la alarma de inicio y dejar el móvil en el salón.
Cuida la convivencia: reparte tareas en casa.	No dormir poco antes de los exámenes.	Hora de acostarse acordada con su familia.	Fijar una hora de desconexión y cumplirla tres días seguidos.

Para cada reto busca una **cualidad real** (con una prueba concreta), un **apoyo** concreto (una persona o un recurso) y un **primer paso pequeño**. Si no encuentras la cualidad, es una pista: puede ser algo que **se puede practicar**.

Fuente: Ejemplo ficticio de elaboración propia: Nico, 15 años, quiere organizar solo su semana de exámenes.

T3 Checklist de lenguaje no estigmatizante

PROTOCOLO

1. **Describe conductas, no personas.** «Entregó tarde el trabajo» en lugar de «es un vago».
2. **Evita «siempre», «nunca» y «todos»** al hablar de una persona o de los adolescentes.
3. **Usa «de momento» o «todavía»** cuando algo se puede aprender.
4. **No uses diagnósticos como insultos** («está loco», «es un obseso»).
5. **No expliques todo por la edad** («es que son adolescentes»): hay circunstancias, hábitos y apoyos.
6. **Incluye una fortaleza** al nombrar una dificultad.
7. **Respeta la privacidad:** no cuentes lo que otra persona te ha contado a ti.

Fuente: Elaboración propia a partir de recomendaciones de comunicación inclusiva y no patologizante.

T4 Cómo construir el mapa de transición

PROTOCOLO

1. **Elige el destino** (por ejemplo, empezar un ciclo formativo o vivir con más autonomía) para un personaje ficticio.
2. **Pasa por los cinco planos:** ¿qué cambia y qué se puede gestionar?
3. **Mide la autonomía** con la rueda (T1): niveles actuales y objetivo.
4. **Define cuatro hitos** con una fecha o un criterio (por ejemplo: «gestionar solo el transporte durante un mes»).
5. **Para cada hito:** una cualidad con evidencia, un reto, un apoyo y un primer paso (T2).
6. **Revisa el lenguaje** con el checklist (T3) y escribe **cuándo se revisará** el mapa.

Matriz de urgencia e importancia (para planificar, sesión 2): primero lo **urgente e importante**, después lo **importante no urgente** (se planifica), y por último lo urgente no importante y lo que no es ni lo uno ni lo otro.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Mapa de transición a la vida adulta**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Explica con precisión los planos del desarrollo, la variabilidad de los ritmos, la maduración del cerebro sin mitos, la diferencia entre autoconcepto y autoestima y la autonomía progresiva, y relaciona causas y consecuencias en los casos.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones.	Usa algunos conceptos, pero confunde madurez con edad o acepta etiquetas y mitos sin matizar.	Describe la adolescencia sin vocabulario ni modelo.	
Herramientas	Usa con corrección la rueda de autonomía, el mapa cualidad-reto-apoyo y el checklist de lenguaje, y calcula sin errores porcentajes, diferencias en puntos, niveles y horas semanales.	Usa correctamente las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Usa las herramientas de forma incompleta o comete errores de cálculo que cambian la conclusión.	No usa las herramientas ni realiza los cálculos.	
Decisión / producto	El mapa y el análisis responden al reto: hitos realistas, cualidades con evidencia, retos y apoyos concretos, y un primer paso que depende de la persona.	El mapa y el análisis incluyen hitos, cualidades, retos y apoyos justificados.	El mapa o el análisis están incompletos, usan etiquetas o no proponen apoyos concretos.	No hay mapa ni análisis, o no responden al reto.	
Proceso	Conserva la línea inicial y la versión 1 del mapa, incorpora el feedback, explica con ejemplos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad y respeto, usa un lenguaje descriptivo sin etiquetas ni patologización, cita las fuentes con su año y protege la privacidad propia y ajena.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de lenguaje.	Comunica con dificultad, usa alguna etiqueta o generaliza sobre los adolescentes.	No comunica o no respeta las pautas de privacidad y de lenguaje.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo situar los cambios de la adolescencia en cinco planos y explicar por qué los ritmos varían entre personas.	○	○	○	○
Puedo reformular una etiqueta con un lenguaje descriptivo y diferenciar autoconcepto y autoestima.	○	○	○	○
Puedo analizar un reto de autonomía identificando cualidades con evidencia, retos, apoyos y un primer paso.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo reto con menos datos: tres ámbitos y un mapa ya empezado. El criterio no cambia: analizar con cualidades, retos y apoyos y usar un lenguaje no estigmatizante.

Pasos para clasificar un cambio por planos

1. Lee el cambio y pregúntate: ¿**afecta al cuerpo**, a **pensar y decidir**, a las **relaciones**, a las **emociones** o a la **vida afectiva**?
2. Escribe el **plano principal** (puede haber otro secundario).
3. Di si es un cambio que **depende sobre todo de la biología** o que **se puede gestionar** con hábitos y apoyos.
4. Recuerda: el ritmo **varía** entre personas y no hay un calendario único.

Ejemplo: «Se acuesta más tarde que de pequeño» → plano **físico** (el reloj biológico se retrasa); se puede **gestionar** con horarios y menos pantallas por la noche.

Mapa cualidad, reto y apoyo ya empezado

Cualidad: «Acaba lo que empieza (terminó un proyecto de tres meses)». **Reto:** viajar 45 minutos en tren y estudiar en el trayecto. **Apoyo:** _____. **Primer paso:** _____.

1 **Une cada cambio con su plano principal.**

1	Se renegocian las normas con la familia	a	Físico
2	Se planifica mejor una semana	b	Emocional
3	Cambios puberales	c	Cognitivo
4	Emociones más intensas	d	Social

2 **Completa el apoyo y el primer paso del mapa de Samira.**

Cualidad	Reto	Apoyo	Primer paso
Acaba lo que empieza	Viajar 45 min en tren y estudiar en el trayecto		

3 **Plan de Adil con tres ámbitos: estudio (2 a 3), dinero (1 a 2) y desplazamientos (2 a 4). ¿Cuántos niveles debe avanzar en total? ¿En qué ámbito más?**

_____

_____

ANEXO 9

Ampliación

SdA 3 · Adolescencia en construcción

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

¿Cuántos trimestres hacen falta?

Nueva restricción: la familia de Adil acepta su plan de autonomía (ficha 5), pero con reglas de avance. Compara dos reglas y decide qué ámbitos van primero con criterios, no solo por gusto.

Pasos

1. Regla A: cada ámbito puede avanzar como máximo 1 nivel por trimestre. Calcula cuántos trimestres necesita el plan completo (niveles a avanzar de la ficha 5).
2. Regla B: en total solo pueden avanzarse 2 niveles por trimestre (entre todos los ámbitos). Calcula cuántos trimestres necesita el plan.
3. Con la regla B, ordena los avances por trimestre y justifica el orden con tres criterios: beneficio, riesgo y evidencia de responsabilidad.
4. Propón un apoyo y una señal de revisión para cada trimestre.
5. Explica qué regla te parece más justa y qué límite tiene (qué no recoge una cifra de niveles).

1 **Completa la comparación de las dos reglas.**

Medida	Regla A (1 nivel por ámbito y trimestre)	Regla B (2 niveles por trimestre en total)
Niveles totales a avanzar		
Trimestres necesarios		
Ámbitos que avanzan en el primer trimestre		

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas que justifique el orden de los avances con tres criterios, un apoyo por trimestre y el límite de cada regla.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 3 · Adolescencia en construcción

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: el cuerpo, la mente, las relaciones y las emociones, a ritmos distintos en cada persona; sigue madurando y es más sensible a la recompensa y a la compañía, sin que eso lo haga irracional; no avanza igual en todos los planos ni al mismo ritmo en todas las personas.
2. Línea de desarrollo: respuestas abiertas ancladas en F3. Se valora que el alumnado distinga lo biológico de lo que depende del entorno y que proponga algo gestionable (sueño, planificar, decir no, información fiable). Ejemplo: Físico → cambio del sueño: biológico y entorno; gestionable con horarios y menos pantallas por la noche.
3. Pubertad: 13 − 8 = 5 años en chicas y 14 − 9 = 5 años en chicos. Conclusión prudente: dentro de lo normal, dos personas de 12 años pueden estar en momentos distintos; no hay un único calendario. Ante dudas, centro de salud u orientación.

Ficha 2

1. Total necesario = 90 + 60 + 120 + 60 + 90 = 420 min. Disponible = 4 × 90 = 360 min (déficit de 60 min). Con margen de 15 min por tarde: 4 × 75 = 300 min (déficit de 120 min).
2. Urgentes esta semana: Matemáticas (miércoles), Inglés (jueves) e Historia (viernes) = 90 + 60 + 120 = 270 min, que caben en 300 min y dejan 30 min de margen. Aplaza la lectura (60 min) y la exposición (90 min), que no son urgentes (dentro de 10 días); puede empezar la exposición con los 30 min sobrantes.
3. Decisión en caliente: salir corriendo a la plaza y dejar las tareas, con más agobio después. Con pausa (STOP): respirar, observar y proponer un plan: «salgo un rato cuando termine Matemáticas». La segunda decisión tiene en cuenta las consecuencias a corto y largo plazo.

Ficha 3

1. Dominios: A = frases 1 a 5; S = 6 y 7; F = 8; P = 9 y 10.
2. Porcentajes: A = 5 ÷ 10 = 50 %; S = 2 ÷ 10 = 20 %; F = 1 ÷ 10 = 10 %; P = 2 ÷ 10 = 20 %. Interpretación prudente: su autoconcepto se apoya mucho en lo académico; no es un problema, pero si una nota sale mal, puede pesar más en su valoración. Conviene reconocer también cualidades de otros dominios (cuida de su hermana, tiene amigos de confianza).
3. Reescrituras (ejemplos): «Es un vago» → «Esta semana no ha entregado tres tareas; puede necesitar organizarse mejor»; «Es la empollona» → «Dedica muchas horas a estudiar y obtiene buenos resultados»; «Soy un desastre» → «Me ha salido mal este examen y voy a revisar qué cambiar»; «Es un rarito» → «Tiene intereses distintos a los de su grupo».

Ficha 4

1. Amistades: 45 − 12 = 33 puntos más en el plan de fin de semana. Familia o docentes en optativas: 38 + 15 = 53 %. Amistades o redes en el plan de fin de semana: 45 + 16 = 61 %. «Decido yo»: 30 − 25 = 5 puntos más en optativas.
2. Test: una presión por encajar aunque discrepes; la influencia cambia según el tipo de decisión.
3. Respuesta asertiva modelo: «Paso, yo prefiero entrar; nos vemos en el recreo». Alternativa: proponer un plan después de clase o ir con alguien que también quiera entrar. Se valora que se defienda la decisión sin atacar y se cuide la relación.

Ficha 5

1. Niveles a avanzar: estudio 1; tiempo libre y móvil 1; dinero 1; sueño y salud 1; convivencia 0; desplazamientos 2. Total actual = 2 + 2 + 1 + 2 + 3 + 2 = 12 (media 2,0); total objetivo = 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 4 = 18 (media 3,0); total a avanzar = 6 niveles.
2. Mayor avance: desplazamientos (+2). Acuerdo modelo: prueba de cuatro semanas haciendo solos el trayecto al centro, avisando al llegar; apoyo: una app de transporte público acordada con la familia; revisión semanal. Se aceptan otros acuerdos con condiciones, apoyo y revisión.
3. Hitos: 12 años = juicio suficiente para ser oído; 14 años = consentir el tratamiento de sus datos personales (con excepciones); 16 años = edad mínima general para trabajar; 18 años = mayoría de edad.
4. Eurostat: 30 − 26 = 4 años de diferencia (valores redondeados de 2023). Causas posibles: acceso a la vivienda, empleo, estudios más largos, costumbres; consecuencia: la autonomía se construye por pasos y con apoyos durante más tiempo. Se acepta cualquier causa razonable sin atribuirla a «falta de ganas».

Ficha 6

1. Se valora que el feedback sea concreto y que los cambios se justifiquen con el dossier (por ejemplo, sustituir una etiqueta por una descripción, añadir un apoyo concreto o citar el año de un dato). Se corrige también el lenguaje: sin generalizaciones sobre «los adolescentes».

Ficha 7

1. Tiempo semanal: clases = 6 h × 5 = 30 h; viajes = 45 min × 2 × 5 = 450 min = 7,5 h; estudio = 1 h × 5 = 5 h; total = 30 + 7,5 + 5 = 42,5 h por semana (como referencia, una jornada completa de trabajo ronda las 40 horas).
2. Mapa modelo: cualidades con evidencia: acaba lo que empieza (proyecto de robótica de tres meses), escucha bien. Retos: pedir ayuda cuando se agobia; gestionar un horario con 7,5 h de viaje; novedades. Apoyos: tutor o tutora del ciclo, compañeros del ciclo, familia, el planificador de estudio (SdA 1), herramientas de regulación (SdA 2). Primer paso: acordar con la familia un horario semanal y localizar a una persona de referencia en el centro.
3. Justificación: lenguaje descriptivo («le cuesta pedir ayuda» y no «es tímida»; «de momento»), sin etiquetas. Si el agobio se mantiene varios días, Samira habla con una persona de confianza, con su tutoría o con el departamento de orientación.
4. Se aceptan otros análisis si el tiempo está bien calculado, las cualidades tienen evidencia del caso y hay apoyos y un primer paso concretos.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Relaciona: se renegocian las normas con la familia → social; se planifica mejor una semana → cognitivo; cambios puberales → físico; emociones más intensas → emocional.
2. Samira: apoyo = compañeros del ciclo o tutoría, o usar el trayecto para repasar con tarjetas; primer paso = elegir una asignatura y preparar 10 tarjetas para el tren. Se aceptan otras ideas concretas.
3. Plan de Adil: estudio +1, dinero +1, desplazamientos +2 = 4 niveles; el ámbito con más avance es desplazamientos.

Ampliación (Anexo 9)

1. Regla A: el máximo avance por ámbito es 2 (desplazamientos), por lo que hacen falta 2 trimestres; en el primero avanzan 5 ámbitos (todos menos convivencia) y en el segundo, desplazamientos. Regla B: 6 niveles ÷ 2 por trimestre = 3 trimestres.
2. Orden modelo con la regla B: trimestre 1: estudio y sueño y salud (alto beneficio, bajo riesgo, buena evidencia); trimestre 2: tiempo libre y móvil y desplazamientos (+1); trimestre 3: dinero y desplazamientos (+1). Se aceptan otros órdenes si se justifican con beneficio, riesgo y evidencia de responsabilidad y se proponen apoyos y señales de revisión.
3. Límite: una cifra de niveles no recoge la calidad del acuerdo, los apoyos ni la madurez en cada ámbito; la autonomía real se observa en conductas, no solo en niveles.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de cuatro con roles rotatorios (comisaría, datos, lenguaje y diseño). Todos los casos son ficticios; no se pide información sobre el cuerpo, el desarrollo, la familia, la orientación afectiva o sexual ni la identidad del alumnado, y las reflexiones personales son voluntarias.
- Temporalización (55 min): 10 min de lectura del dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 25 min para la evidencia individual.
- Sensibilidad, privacidad y tratamiento no patologizante: presenta los cambios como normales y variables; evita «los adolescentes son…» y la expresión «tormenta hormonal»; en el plano afectivo-sexual mantén un tratamiento científico, respetuoso y no explícito, centrado en respeto, consentimiento, diversidad e información fiable; las preguntas del alumnado se responden con rigor o se derivan a orientación o al centro de salud. Si surge malestar, dudas personales, acoso o riesgo, deriva con discreción a tutoría y orientación según el protocolo del centro, sin comentarlo en el grupo. Las normas (F7) y los datos de Eurostat (F8, año 2023) cambian: comprueba la versión vigente.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a tres ámbitos y da un mapa empezado; se permite calculadora. Quien termine antes puede hacer el Anexo 9. Evita usar al alumnado como ejemplo del grupo.

Errores frecuentes

- Decir que «el cerebro madura a los 25» como una fecha exacta, o que las hormonas explican toda la conducta.
- Confundir autoconcepto (cómo me describo) con autoestima (cómo me valoro).
- Convertir una conducta en una etiqueta («es vago») o usar «siempre» y «nunca» sobre una persona.
- Calcular porcentajes de la encuesta sobre el total equivocado, o confundir puntos porcentuales con porcentajes.
- Entender la autonomía como «todo o nada» y no por ámbitos y niveles con acuerdos y apoyos.
- Tomar los hitos legales como una prueba de madurez personal en lugar de escalones jurídicos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- En el mapa y en la ficha 7 se aceptan hitos, cualidades, retos y apoyos distintos de los del modelo si son realistas, tienen evidencia del caso y no usan etiquetas.
- En la reescritura de etiquetas se valora que la nueva frase describa conductas, incluya posibilidad de cambio y no culpabilice.
- En los acuerdos de autonomía se acepta cualquier propuesta con condiciones, apoyo y revisión; no se evalúa si coincide con la decisión que tomaría la familia o el docente.
- Las reflexiones personales voluntarias no se evalúan por su contenido; se evalúa solo el uso de las herramientas.

04

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Somos cultura, somos sociedad

PREGUNTA GUÍA

¿Cuánto de lo que creemos "normal" depende del grupo y la cultura?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE3, CE4	**PRODUCTO FINAL** Atlas de socialización y diversidad	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 3.1, 3.2, 4.2, 4.3

Contexto, reto y producto

La **Comisión de Convivencia del IES Sierra Alta** (centro ficticio) recibe cada curso a unas 25 personas nuevas: estudiantes de intercambio, familias que se mudan desde otro pueblo o ciudad y alumnado que cambia de centro. Muchas dudas del primer mes son del tipo «aquí todo el mundo sabe lo que hay que hacer… menos yo»: cómo se saluda, qué se espera en un equipo, qué se puede decir en un chat. La comisión os encarga un **Atlas de socialización y diversidad**: una colección de situaciones cotidianas, explicadas con rigor, para entender de dónde salen las normas y por qué personas distintas hacen cosas distintas.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como un pequeño equipo de investigación social. Separará lo que es biológico de lo que se aprende, identificará **agentes de socialización**, descompondrá cada caso con la matriz **conducta-norma-valor-agente**, distinguirá una observación de un estereotipo, comparará perspectivas y redactará entradas del atlas **sin convertir diferencias en estereotipos ni clasificar culturas en mejores o peores**. Al final, cada persona analizará sola una conducta nueva desde factores personales y socioculturales.

Reto

Construir un atlas de casos cotidianos que explique de dónde salen las normas y las costumbres, respete la diversidad sin estereotipos y demuestre que sabéis analizar por vuestra cuenta una conducta nueva.

Producto final

Atlas de socialización y diversidad.

Enfoque. Antropología · sociología · cultura · socialización.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE3 Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas desde distintas perspectivas para fomentar el espíritu crítico, el respeto y la empatía.

CE4 Conocer la dimensión social y antropológica y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos y grupos diversos.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

3.1 Reflexionar críticamente sobre la condición humana, la sociedad y la cultura a partir de las ciencias humanas y sociales.

3.2 Analizar la diversidad personal, social y cultural con respeto, empatía, equidad y no discriminación.

4.2 Analizar factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona.

4.3 Valorar la diversidad desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
A2	Antropología: ser humano, cultura, humanización y diversidad cultural.
A3	Sociología: sociedad, inclusión, cohesión, relaciones adolescentes, autonomía, roles, estereotipos, igualdad y convivencia.
B1	Aprendizaje: atención, motivación, memoria, estrategias de estudio, inteligencia emocional y ejecutiva; socialización.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Antropología: ser humano y cultura; humanización como proceso de aprendizaje; diferencia entre capacidad biológica (reír, hablar, comer) y forma cultural (de qué nos reímos, qué lengua hablamos, qué comemos y cuándo).
- Sociología: sociedad, agentes de socialización (familia, escuela, iguales, medios y redes), normas formales e informales, sanciones, valores y roles; la influencia depende del contexto (tamaño de la comunidad, grupo, momento histórico).
- Estereotipos y roles de género: de la observación al estereotipo, al prejuicio y a la discriminación; igualdad efectiva entre mujeres y hombres y no discriminación por origen, edad u otras condiciones.
- Diversidad con respeto: etnocentrismo y relativismo cultural; entender una costumbre no obliga a aprobarla; los derechos humanos y la igualdad ante la ley (Constitución, art. 14) como marco común.
- Factores personales (temperamento, intereses, experiencias) y socioculturales de una conducta: ninguna conducta se explica con un solo factor.
- Herramientas: matriz conducta-norma-valor-agente, checklist antiestereotipo, lectura de un gráfico de encuesta (porcentajes y número de personas) y entrada de atlas en seis frases.

Objetivos didácticos

- Distinguir sociedad y cultura y separar, en una conducta cotidiana, lo que tiene base biológica de lo que se aprende en un grupo.
- Identificar los agentes de socialización (familia, escuela, iguales, medios y redes) que influyen en una conducta y explicar cómo lo hacen.
- Analizar normas formales e informales, valores, roles y sanciones de un caso con la matriz conducta-norma-valor-agente.
- Diferenciar observación, estereotipo, prejuicio y discriminación, y reescribir una frase estereotipada de forma respetuosa.
- Comparar perspectivas con respeto y valorar la diversidad desde la igualdad y la no discriminación, sin aceptar que cualquier costumbre sea indiscutible.

Metodología

Caso contextualizado

Encargo de la Comisión de Convivencia con seis casos ficticios de contextos distintos (intercambio, familia, equipo, chat, taller, pueblo y ciudad) y todo el material dentro del dossier.

Modelización y análisis

Matriz conducta-norma-valor-agente, escalera del estereotipo, lectura de un gráfico de encuesta con porcentajes y número de personas, y comparación de perspectivas.

Cooperación con evidencia individual

Equipos de cuatro con roles rotatorios (portavoz, secretaría, voz crítica antiestereotipo y cuidador del tiempo) que redactan las entradas del atlas; la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia.

Iteración

Primera explicación intuitiva («es que es así», sesión 1) → análisis con la matriz y el contraste de perspectivas → revisión por pares con la checklist antiestereotipo → entrada final del atlas y análisis individual.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Cultura: lo aprendido y lo heredado

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, separación de lo biológico y lo aprendido en seis conductas y primera explicación intuitiva.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Socialización y agentes

Evidencia: Ficha 2: lectura de la encuesta (porcentajes y personas), relación de ejemplos con agentes y límites de los datos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Normas y roles

Evidencia: Ficha 3: clasificación de normas formales e informales, roles en un caso de familia y matriz del chat.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Estereotipos: análisis crítico

Evidencia: Ficha 4: escalera del estereotipo, reescritura de tres frases y revisión de un texto con la checklist antiestereotipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Diversidad y perspectivas

Evidencia: Ficha 5: tres perspectivas del caso de Mats, verdadero o falso sobre respeto y límites, y norma que se mantiene o se revisa.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Montamos el atlas

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): entrada del atlas con caso comentado y revisión por pares.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: un caso nuevo

Evidencia: Ficha 7: análisis individual de la conducta de Amir con factores personales y socioculturales.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
3.1	Analiza individualmente la conducta de Amir combinando factores personales y socioculturales, distingue lo biológico de lo aprendido y evita la explicación única.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
3.2	Compara las perspectivas de los casos con respeto, formula preguntas antes de juzgar y reconoce la variación dentro de un mismo grupo.	Fichas 5 y 6 / lista de cotejo y revisión por pares
4.2	Explica cómo agentes, normas, roles y contexto configuran una conducta y relaciona esos factores con rasgos personales.	Fichas 2, 3 y 7 / lista de cotejo de la matriz
4.3	Distingue observación, estereotipo, prejuicio y discriminación, reescribe frases estereotipadas y valora la igualdad entre mujeres y hombres y la no discriminación.	Fichas 4 y 5 / checklist antiestereotipo y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona analiza por escrito una conducta nueva (el caso de Amir) con la matriz conducta-norma-valor-agente, combina al menos dos factores personales y dos socioculturales, evita una explicación única o un estereotipo y formula una pregunta que haría antes de juzgar.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Distingue con precisión cultura, sociedad, norma, valor, rol y agente, y explica con ejemplos cómo se combinan factores personales y socioculturales en una conducta.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones entre factores.	Usa algunos conceptos, pero confunde norma con valor o explica la conducta con un solo factor.	Describe la conducta sin conceptos de antropología ni de sociología.
Herramientas	Rellena la matriz conducta-norma-valor-agente con precisión, lee bien el gráfico (porcentajes y número de personas) y aplica la checklist antiestereotipo con ejemplos.	Usa la matriz y la checklist con algún error menor que no cambia la conclusión.	Rellena la matriz de forma incompleta, mezcla columnas o lee mal los datos del gráfico.	No usa la matriz ni la checklist.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Decisión / producto	La entrada del atlas explica el caso, hace explícitos supuestos y límites, ofrece una variación contextual y plantea una pregunta antes de juzgar.	La entrada es clara y completa, con matriz y una variación contextual.	La entrada describe la situación, pero apenas explica o deja ideas sin justificar.	No hay entrada del atlas o no responde al reto.
Proceso	Conserva la primera explicación intuitiva, incorpora la revisión por pares y explica con ejemplos qué cambió en su análisis y por qué.	Conserva las evidencias y mejora la entrada tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Escribe sin estereotipos ni jerarquizar culturas, cita el origen de los datos, trata el caso con respeto y deriva en vez de resolver lo delicado.	Comunica con claridad y respeta las pautas de respeto y de privacidad.	Comunica con dificultad o usa alguna generalización sin matizar.	Usa generalizaciones ofensivas o no respeta la privacidad.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier del Anexo 2: encargo, seis casos ficticios, esquema de agentes, escalera del estereotipo, gráfico de una encuesta ficticia y ejemplo resuelto.
- Toolkit del Anexo 5: matriz conducta-norma-valor-agente, checklist antiestereotipo, vocabulario antropológico y plantilla de entrada del atlas.
- Plantilla del Anexo 4 (una página por equipo) y papel grande o panel para montar el atlas de la clase.
- Calculadora para pasar porcentajes a número de personas en la ficha 2.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los casos y personajes son ficticios; la encuesta es un dato simulado. No se pide al alumnado información sobre su familia, su religión, su origen, su salud ni su situación personal: las reflexiones propias son voluntarias, no se entregan ni se comparten y siempre se puede trabajar con un ejemplo inventado. Si un caso toca una situación real de exclusión, burla o acoso en el grupo, se deja el análisis y se deriva a la tutoría y al departamento de orientación.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia (diversidad cultural, cambio social e historia de los roles), Lengua (lenguaje no estereotipado y argumentación) y Tutoría (convivencia e igualdad).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Casos en texto breve, esquema de agentes y escalera del estereotipo en dibujo, gráfico de encuesta, ejemplo resuelto y vocabulario antropológico; la matriz se muestra siempre con un ejemplo al lado.

Acción y expresión

La entrada del atlas puede presentarse como texto, cómic de cuatro viñetas, póster o exposición oral de dos minutos, siempre con la matriz completa y la checklist antiestereotipo aplicada.

Implicación

Un encargo con utilidad real para el centro (acoger a quien llega), elección del caso del atlas, roles rotatorios y posibilidad de trabajar con ejemplos inventados en lugar de la experiencia propia.

Refuerzo

Anexo 8

Caso corto de la biblioteca, pasos numerados para rellenar la matriz con parte ya completada y vocabulario clave en un texto con huecos (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Analizar cómo cambia una norma informal de un chat de grupo, qué agentes la sostienen, quién gana y quién pierde con el cambio, con datos de una encuesta y una restricción de equidad (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Lunes, primer día en un instituto nuevo. Alguien os saluda con dos besos, otra persona con un choque de puños y un tercero ni os mira. Nadie os ha explicado las reglas, pero todo el mundo parece conocerlas. ¿De dónde salen? ¿Son «naturales» o las hemos aprendido? La Comisión de Convivencia os encarga un atlas de situaciones cotidianas para entender cómo se forman las normas, quién nos las enseña y cómo hablar de la diversidad sin caer en estereotipos. Al final, cada persona analizará sola una conducta nueva.

> *“¿Cuánto de lo que creemos “normal” depende del grupo y la cultura?”*

Vuestro reto

Construir un atlas de casos cotidianos que explique de dónde salen las normas y las costumbres, respete la diversidad sin estereotipos y demuestre que sabéis analizar por vuestra cuenta una conducta nueva.

Lo que vais a producir

Atlas de socialización y diversidad.

Seguridad. Todos los casos y personajes son ficticios; la encuesta es un dato simulado.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Separamos lo biológico de lo aprendido y lanzamos las primeras ideas.
2. Descubrimos quiénes nos socializan: familia, escuela, iguales, medios y redes.
3. Analizamos normas, valores y roles con la matriz del atlas.
4. Distinguimos observación, estereotipo, prejuicio y discriminación.
5. Comparamos perspectivas y ponemos límites al «todo vale».
6. Montamos las entradas del atlas y las revisamos entre equipos.
7. Análisis individual de una conducta nueva.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Distinguir sociedad y cultura y separar, en una conducta cotidiana, lo que tiene base biológica de lo que se aprende en un grupo.
- ✓ Identificar los agentes de socialización (familia, escuela, iguales, medios y redes) que influyen en una conducta y explicar cómo lo hacen.
- ✓ Analizar normas formales e informales, valores, roles y sanciones de un caso con la matriz conducta-norma-valor-agente.
- ✓ Diferenciar observación, estereotipo, prejuicio y discriminación, y reescribir una frase estereotipada de forma respetuosa.
- ✓ Comparar perspectivas con respeto y valorar la diversidad desde la igualdad y la no discriminación, sin aceptar que cualquier costumbre sea indiscutible.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

El encargo de la Comisión de Convivencia, seis casos cotidianos ficticios, un esquema de agentes de socialización, la escalera del estereotipo, una encuesta simulada, un criterio de respeto con límites, un ejemplo resuelto de entrada del atlas y un glosario.

F1 El encargo: un atlas para acoger

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º del IES Sierra Alta · **De:** Comisión de Convivencia · **Asunto:** Atlas de socialización y diversidad

Cada año llega alumnado nuevo y cada año se repiten los mismos malentendidos: un saludo mal interpretado, una broma que no se entiende, una norma que «todo el mundo sabía». Queremos un **atlas**: una colección de entradas, cada una con una situación cotidiana, su análisis y una pregunta que ayude a comprender antes de juzgar.

Cada entrada debe:

- describir una **conducta observable** (qué se ve o se oye), sin etiquetar a nadie;
- identificar la **norma**, el **valor**, el **agente** que la enseña y el **contexto**;
- mostrar una **variación** (otra forma de hacerlo en otro grupo o lugar);
- **no generalizar**: lo que hace una persona o una familia no es «lo que hace todo un país» ni «lo que hacen todas las personas de un grupo»;
- terminar con una **pregunta** que se haría antes de juzgar.

Reglas de la comisión: solo casos ficticios, nada de datos personales del alumnado y ninguna cultura se presenta como mejor o peor que otra.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué cosa «normal» de tu día a día sería rara en otro sitio? Piénsalo; no hace falta contarlo.

F2 Casos 1 a 3: un saludo, una cocina y un vestuario

ESTUDIO DE CASO

Caso 1 · Dos besos y un apretón de manos. Mats, de 16 años, pasa tres meses de intercambio con la familia Okafor-Ruiz, en Albarrán. Cuenta que en su casa se saluda con un apretón de manos y se cena sobre las 19:00; aquí, sus compañeros se saludan con dos besos y la cena es a las 21:30. Los primeros días se queda sin saludar «por no hacerlo mal» y llega a la cena con mucha hambre. *Atención: Mats habla de su familia, no de todo un país.*

Caso 2 · El turno de la cocina. Noor (15) y su hermano Hugo (17) viven con sus padres y con la abuela Remedios. Su madre hace turnos en un hospital y su padre cocina los fines de semana. Un día, la abuela dice: «Noor, recoge la mesa, que Hugo ha estado estudiando». Noor protesta («yo también tengo examen»). La abuela explica que, cuando ella era joven, en su pueblo se esperaba que las chicas ayudaran en casa. Al final, la familia pacta un cuadrante de tareas para los cuatro.

Caso 3 · Fruta los sábados. Aitana (14) entra en el club de balonmano «C. B. Ribera». El reglamento dice que hay que llegar 10 minutos antes de entrenar y llevar la equipación completa; quien llega tarde empieza en el banquillo. Pero hay otra costumbre que no está escrita: cada sábado una persona trae fruta para todo el equipo. Nadie se lo ha dicho a Aitana; a la tercera semana, entre bromas, le preguntan «¿y tu fruta?». Se siente fuera de lugar hasta que una compañera se lo explica.

Fuente: Casos ficticios elaborados para el aula; personas, familias y club inventados.

En cada caso: ¿qué conducta se ve? ¿Qué norma la guía? ¿Quién la ha enseñado?

F3 Casos 4 a 6: un chat, un taller y un pueblo

ESTUDIO DE CASO

Caso 4 · Visto a las nueve. El grupo de chat de 4.º B tiene unas reglas que nadie ha escrito: responder en menos de una hora, no mandar audios de más de un minuto y reaccionar a los memes. Biel hace de «moderador» y recuerda las reglas. Carmen solo tiene conexión en casa, así que responde por la noche; el grupo empieza a comentar «Carmen pasa de todo» y, al cabo de una semana, ella sale del grupo.

Caso 5 · ¿Quién monta y quién presenta? En el taller de tecnología, Lucía, Sofía, Mario y Carlos preparan un prototipo. Mario dice: «Las chicas explican mejor y los chicos montamos mejor». Reparten así: Sofía y Lucía presentan y Mario y Carlos montan. Sofía está de acuerdo; Lucía había pedido montar porque ha hecho dos montajes en el club de robótica y nadie le ha preguntado. El profesor recuerda después que cada tarea la elige quien se compromete a hacerla bien.

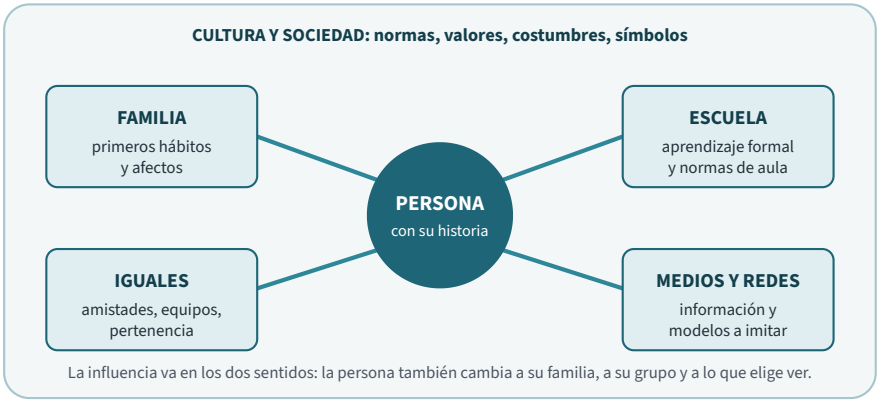
Caso 6 · Saludar a todo el mundo. Pilar (15) se muda desde Valdecorzas, un pueblo de 310 habitantes, a una ciudad de 400.000. En el pueblo se saluda a todas las personas con las que se cruza por la calle. En la ciudad, Pilar saluda a desconocidos y estos la miran extrañados; ella piensa «en la ciudad son bordes» y ellos piensan «es rara». Al cabo de unas semanas, Pilar saluda a vecinos del bloque y a la panadera, pero no a cualquiera en la calle.

Fuente: Casos ficticios elaborados para el aula; personas, centro y localidades inventados.

¿Quién tiene la culpa en el caso 6? Quizá la pregunta no sea esa.

F4 Agentes de socialización

ESQUEMA



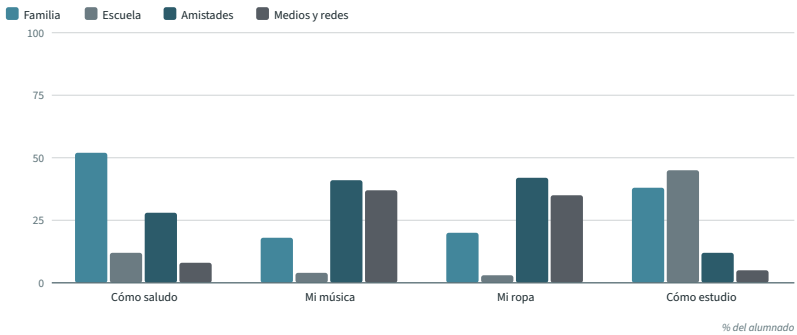
La influencia va en los dos sentidos: la persona también cambia a su familia, a su grupo y a lo que elige ver.

La **socialización** es el proceso por el que aprendemos las normas, los valores y los roles de nuestro grupo. Es **primaria** cuando ocurre en los primeros años (sobre todo en la familia) y **secundaria** cuando sigue en la escuela, los grupos y los medios. Los agentes **se mezclan**: las amistades se eligen en un barrio y en una escuela, y los medios se eligen con un grupo.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

F5 ¿Quién influyó más en cada hábito? Encuesta simulada

GRÁFICO

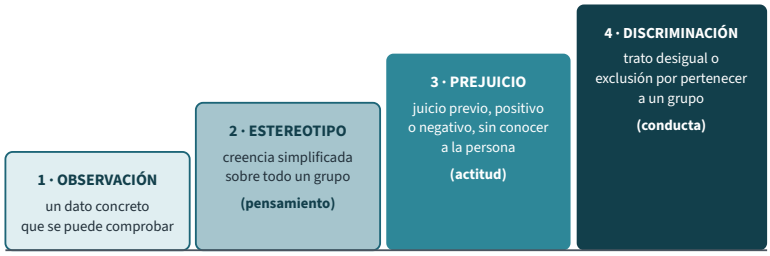


Porcentajes (familia · escuela · amistades · medios y redes): **cómo saludo** 52 · 12 · 28 · 8; **mi música** 18 · 4 · 41 · 37; **mi ropa** 20 · 3 · 42 · 35; **cómo estudio** 38 · 45 · 12 · 5. Cada hábito suma el 100 % (200 personas). Por ejemplo, en **«Mi música»**, el 41 % elige a las amistades: 0,41 × 200 = **82 personas**. Cuidado al leer: la encuesta mide lo que la persona **cree** que le influyó, no prueba una causa, y los agentes se solapan (los vídeos que ves se comentan con las amistades). Es un dato simulado.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso: 200 estudiantes de 4.º de ESO de tres institutos de una comarca inventada; respuesta única por hábito.

F6 La escalera del estereotipo

ESQUEMA



Cuanto más se sube, más daño se hace a otras personas. Se puede frenar en cualquier escalón.

Generalizar es una forma normal de pensar (la mente agrupa para ahorrar esfuerzo), pero **se vuelve un problema** cuando no se corrige con datos y acaba en trato desigual. Un estereotipo puede parecer «positivo» («los chicos son buenos en tecnología») y aun así **limita**: deja fuera a quien no encaja y presiona a quien sí.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de la distinción habitual entre estereotipo, prejuicio y discriminación en psicología social.

F7 Respeto con límites: comprender no es aprobar

TEXTO

Dos actitudes: el **etnocentrismo** juzga las costumbres de otros con las normas del propio grupo, como si las propias fueran «las normales»; el **relativismo cultural** intenta entender una costumbre **dentro de su contexto**, preguntando qué sentido tiene para quien la practica, antes de juzgarla.

Entender no significa aprobar sin más. La hora de la cena, la forma de saludar o la ropa del equipo se pueden respetar sin pensar que una opción sea «mejor». Pero una costumbre **no queda a salvo de crítica** solo por ser antigua o de un grupo: los **derechos humanos** y la **igualdad ante la ley** (la Constitución española, art. 14, prohíbe la discriminación por nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición) son un marco común desde el que cualquier sociedad puede revisar sus propias normas.

Y una advertencia: **dentro de un mismo grupo hay personas muy distintas** y las culturas **cambian**. Por eso el atlas habla de casos concretos («en esta familia…») y no de «cómo son» las personas de un lugar.

Fuente: Elaboración propia. Referencias: Declaración Universal de Derechos Humanos (ONU, 1948) y Constitución Española de 1978, art. 14.

F8 Ejemplo resuelto: entrada del atlas «Descalzos en casa»

DATOS

Campo	Entrada del atlas
Situación	Iván y Marta, compañeros de clase, visitan la casa del otro. En casa de Iván se dejan los zapatos en la entrada; en casa de Marta se entra con ellos puestos. Iván se descalza en casa de Marta y Marta no sabe qué hacer en casa de Iván.
Conducta observable	Quitarse o no los zapatos al entrar en una vivienda.
Norma	Informal, de cada familia: «aquí se entra sin zapatos» / «aquí se puede entrar con ellos».
Valor	En un caso, cuidar la limpieza del suelo; en el otro, la comodidad y la rapidez al recibir.
Agente	La familia (socialización primaria); la visita aprende la norma observando o preguntando.
Sanción	Leve: una mirada, una invitación a hacerlo, un «perdona, aquí…».
Variación contextual	Dentro del mismo barrio hay casas con una norma y casas con otra; en un taller o en un ambulatorio, la norma depende del lugar.
Factor personal	A Marta le da vergüenza preguntar; Iván ha viajado y está acostumbrado a adaptarse a cada casa.
Evitamos	Decir «las familias que se descalzan son más limpias» (juicio) o «en tal sitio todos se descalzan» (generalización).
Pregunta antes de juzgar	¿Qué sentido tiene para esta familia dejar los zapatos en la entrada?

Fíjate en que la entrada **separa lo que se ve** (la conducta) **de lo que se interpreta** (valor, norma) y termina con una **pregunta**, no con un veredicto.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia con personajes ficticios.

F9 Glosario de la sociedad y la cultura

GLOSARIO

Sociedad	Conjunto de personas que viven en relación y se organizan con normas, instituciones y reparto de funciones.
Cultura	Conjunto de conocimientos, costumbres, normas, valores, creencias y creaciones que un grupo aprende y comparte.
Herencia cultural	Lo que se transmite de una generación a otra por aprendizaje (distinta de la herencia biológica de los genes).
Socialización	Proceso por el que una persona aprende las normas, valores y roles de su grupo.
Agente de socialización	Persona o institución que enseña esas pautas: familia, escuela, iguales, medios y redes.
Norma	Regla de conducta, escrita (formal) o no escrita (informal), que se espera que se cumpla.
Rol	Conjunto de conductas que se esperan de quien ocupa una posición (capitana, hijo, alumna, moderador).
Estereotipo	Creencia simplificada y generalizada sobre un grupo de personas.
Prejuicio	Juicio o actitud previa hacia una persona por su pertenencia a un grupo, sin conocerla.
Discriminación	Trato desigual o exclusión de una persona por pertenecer a un grupo.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

FICHA 1 Cultura: lo aprendido y lo heredado

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Trabaja con los ejemplos de la ficha. No tienes que contar nada de tu familia ni de tu vida privada: si quieres usar un ejemplo propio, puede ser inventado.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

La cultura de un grupo es…

◯ el conjunto de conocimientos, costumbres, normas y valores que se aprenden y se comparten

◯ lo que se expone en los museos ◯ solo el arte, la música y la literatura ◯ algo con lo que nacemos y es igual para todos

Una sociedad es…

◯ un grupo de personas con los mismos gustos

◯ un conjunto de personas que viven en relación y se organizan con normas e instituciones ◯ un lugar con monumentos

◯ lo mismo que un país

Necesitar comer y decidir qué y a qué hora comer son…

◯ dos cosas igual de biológicas ◯ el horario es biológico y la necesidad es cultural

◯ la necesidad es biológica y el qué, cuándo y cómo son en gran parte culturales ◯ dos cosas igual de culturales

2 **Separa en cada conducta la parte biológica (necesidad o capacidad) y la parte que se aprende en un grupo.**

Conducta	Parte biológica (necesidad o capacidad)	Parte aprendida (cultura)
Dormir		
Reírse		
Saludar a alguien		
Hablar		
Comer		
Sentir miedo		

3 **Primera explicación intuitiva. Piensa en una costumbre cotidiana cualquiera (cómo se saluda, a qué hora se come, cómo se celebra un cumpleaños). Completa: «Para mí lo normal es… porque lo he aprendido de/en…. En otro sitio podría ser…». Puedes usar un ejemplo inventado.**

_____

_____

_____

FICHA 2 Socialización y agentes

SESIÓN 2

Usa el esquema F4 y el gráfico F5 (encuesta simulada a 200 estudiantes). Lee primero el porcentaje y luego calcula cuántas personas son.

1 **Completa la tabla con los datos de F5.**

Hábito	Agente que más influye	% del agente	Nº de personas (de 200)	Agente que menos influye
Cómo saludo				
Mi música				
Mi ropa				
Cómo estudio				

2 **Relaciona cada ejemplo con el agente de socialización que lo enseña.**

1	Aprender a dar las gracias en casa, antes de empezar el colegio	a	Medios y redes
2	Aprender a esperar el turno de palabra en clase	b	Grupo de iguales
3	Copiar las expresiones de un grupo de amistades	c	Familia
4	Probar una moda vista en vídeos cortos	d	Escuela

3 **Una persona dice: «En música solo influye el 18 % de la familia, así que la familia no cuenta». Explica por qué esa conclusión no se puede sacar de la encuesta (da al menos dos razones).**

FICHA 3 Normas y roles

SESIÓN 3

Usa los casos 2, 3 y 4 (F2 y F3) y la matriz del Anexo 5 (T1).

1 **Clasifica cada norma y di qué ocurre si no se cumple.**

Norma	¿Formal o informal?	Qué pasa si no se cumple (sanción)
Llegar 10 minutos antes del entrenamiento (caso 3)		
Traer fruta un sábado (caso 3)		
Responder al chat en menos de una hora (caso 4)		
No usar el móvil en clase (norma de convivencia del centro)		

2 **Caso 2. ¿Qué rol espera la abuela de Noor y qué rol espera de Hugo? ¿Qué ha cambiado respecto a su juventud? ¿Qué agentes intervienen en el cambio?**

3 **Caso 4. Rellena la matriz conducta-norma-valor-agente para dos conductas.**

Conducta	Norma	Valor que protege	Agente
Responder rápido en el chat			
Salir del grupo			

FICHA 4 Estereotipos: análisis crítico

SESIÓN 4

Usa la escalera del estereotipo (F6), el caso 5 (F3) y la checklist antiestereotipo (Anexo 5, T2).

1 **Relaciona cada frase del caso 5 con su escalón de la escalera.**

1	«Esta semana, 5 de las 6 presentaciones del taller las hicieron chicas.»	a	Prejuicio
2	«Las chicas explican mejor y los chicos montan mejor.»	b	Discriminación
3	«No me fío de que una chica monte bien un prototipo.»	c	Estereotipo
4	Mario y Carlos reparten las tareas sin preguntar a Lucía, aunque ella pidió montar.	d	Observación

2 **Reescribe cada frase sin estereotipo: convierte la generalización en una observación concreta o en una pregunta.**

Frase	¿Qué generaliza o supone?	Reescritura
«Los adolescentes solo piensan en el móvil.»		
«Las personas mayores no entienden la tecnología.»		
A Yusuf, nacido en Albarrán: «¿Y en tu país cómo se hace esto?»		

3 **Texto de un borrador del atlas: «En los pueblos la gente es más amable que en la ciudad, por eso allí saludan a todo el mundo.» Marca los problemas que detectas y reescríbelo.**

- ☐ Generaliza a todas las personas de un lugar.
- ☐ Presenta un tipo de lugar como mejor que otro.
- ☐ Explica la conducta por la «forma de ser» y no por el contexto.
- ☐ Incluye una observación comprobable.

FICHA 5 Diversidad y perspectivas

SESIÓN 5

Usa el caso 1 (F2), el texto F7 (respeto con límites) y la checklist del Anexo 5 (T2).

1 **Caso 1. Cuenta la situación de Mats desde tres perspectivas y busca el posible malentendido.**

Perspectiva	Qué ve o siente	Qué norma cree que cumple	Posible malentendido y pregunta para aclararlo
Mats			
La familia de acogida			
Una compañera de clase			

2 **Verdadero o falso.**

	V	F
Entender por qué existe una costumbre significa estar de acuerdo con ella.	☐	☐
Dentro de un mismo grupo cultural hay personas con costumbres y opiniones distintas.	☐	☐
Una costumbre es buena si es muy antigua.	☐	☐
Los derechos humanos y la igualdad ante la ley sirven de marco común para revisar cualquier norma.	☐	☐
La hora de la cena o la forma de saludar se pueden respetar sin decidir cuál es «mejor».	☐	☐

3 **Elige una norma de los casos (F2 y F3) que revisarías por ser excluyente o desigual y otra que mantendrías porque protege a todas las personas. Justifica las dos con el criterio de igualdad y no discriminación.**

FICHA 6

Montamos el atlas

SESIÓN 6

Trabajo en equipo. Elegid un caso (F2 o F3) y completad la entrada con la matriz y la plantilla del Anexo 4. Luego intercambiad el borrador con otro equipo.

1 **Completad la entrada de vuestro caso (usad el ejemplo F8 como modelo).**

Campo	Vuestro análisis
Caso elegido	
Conducta observable	
Norma (formal o informal)	
Valor	
Agente(s)	
Variación contextual	
Evitamos (estereotipo)	
Pregunta antes de juzgar	

2 **Revisión por pares: marca lo que cumple la entrada del otro equipo.**

- ☐ La conducta se describe sin etiquetar a nadie.
- ☐ Distingue norma y valor, y nombra al menos un agente.
- ☐ Incluye una variación contextual.
- ☐ No generaliza ni presenta una cultura o un grupo como mejor que otro.
- ☐ Termina con una pregunta para comprender antes de juzgar.

3 **Feedback para el otro equipo y cambios que haréis en vuestra entrada.**

Un acierto	Una duda	Una propuesta de mejora

FICHA 7 Evidencia individual: un caso nuevo

SESIÓN 7

Trabajo personal. Amir (15) habla con calma y ayuda a cocinar en casa, donde se espera que avise si llega tarde. En su equipo de baloncesto usa bromas y expresiones del grupo, y allí se bromea con quien presume de notas. En clase es discreto y casi no habla, aunque sabe del tema. Amir es tranquilo, le gusta dibujar y le cuesta hablar en público.

1 **Analiza la conducta de Amir (cambia su forma de hablar y de actuar según el contexto) con la matriz y los factores.**

Elemento	Tu análisis
Conducta observable	
Dos factores personales	
Dos factores socioculturales (normas, roles, agentes)	
Agente(s) que influyen	

2 **Explica la conducta de Amir en 5-6 líneas combinando factores personales y socioculturales. Evita una explicación única o un estereotipo y termina con una pregunta que le harías antes de juzgar.**

3 **Autocomprobación con la checklist antiestereotipo (Anexo 5, T2): marca lo que cumple tu texto.**

- ☐ Describe sin etiquetar a Amir ni a ningún grupo.
- ☐ Usa más de un factor para explicar la conducta.
- ☐ No jerarquiza contextos ni culturas.
- ☐ Formula una pregunta, no un veredicto.

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Entrada del Atlas de socialización y diversidad para la Comisión de Convivencia. Debe permitir a otra persona entender el caso, vuestro análisis y la pregunta que haríais antes de juzgar.

Equipo y roles

Portavoz, secretaría, voz crítica antiestereotipo y cuidador del tiempo.

Caso elegido

Título y una frase que lo resuma (caso ficticio).

Matriz conducta-norma-valor-agente

Conducta observable, norma (formal o informal), valor, agente(s) y sanción.

Contexto y variaciones

Cómo cambiaría la conducta en otro grupo o lugar (sin generalizar).

Factores personales y socioculturales

Al menos dos de cada tipo.

Perspectivas

Cómo lo vive cada persona implicada.

Lo que evitamos

Estereotipos o juicios que hemos corregido (checklist, Anexo 5).

Revisión por pares

Feedback recibido y cambios realizados.

Entrada final y pregunta antes de juzgar

Entrada en seis frases (Anexo 5, T4) y una pregunta.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Herramientas de consulta rápida para analizar situaciones sociales y culturales sin estereotipos.

T1 Matriz conducta-norma-valor-agente

DATOS

Columna	Pregunta guía	Ejemplo: levantar la mano en clase
Conducta	¿Qué se ve o se oye, sin interpretar?	Una alumna levanta la mano para hablar.
Norma	¿Qué regla, escrita o no, la guía? ¿Formal o informal?	Norma de aula: se habla por turnos.
Valor	¿Qué se considera importante o bueno?	El respeto por el turno y por la voz de los demás.
Agente	¿Quién la enseña o la refuerza?	La escuela (profesorado) y la familia (educación en turnos).
Sanción	¿Qué pasa si se cumple o no se cumple?	Se da la palabra; si se interrumpe, se llama la atención.
Contexto	¿Dónde y cuándo cambia?	En un debate informal con amistades no se levanta la mano.

La matriz se lee **de izquierda a derecha**: primero se describe y después se interpreta. Si no puedes rellenar una columna, anótalo como **pregunta**, no la inventes.

Fuente: Herramienta de elaboración propia.

T2 Checklist antiestereotipo

PROTOCOLO

Antes de dar por buena una frase o una entrada del atlas, pregúntate:

1. ¿Describo **lo que se ve** (conducta) antes de interpretar?
2. ¿Hablo de **un caso concreto** («en esta familia…») y no de «todos» o «siempre»?
3. ¿He buscado **más de un factor** (personal, de grupo, de contexto) y no una sola causa?
4. ¿Presento cada práctica como **distinta**, no como mejor o peor?
5. ¿He considerado que **dentro del grupo hay personas distintas** y que las costumbres cambian?
6. ¿Evito atribuir a alguien una forma de ser **por su sexo, edad, origen u otra condición**?
7. ¿Termino con una **pregunta** para comprender y no con un veredicto?
8. ¿Es un caso **ficticio o consentido**, sin datos que identifiquen a nadie?

Si no puedes marcar una casilla, reescribe esa parte.

Fuente: Elaboración propia.

T3 Vocabulario antropológico básico

GLOSARIO

Etnocentrismo	Juzgar otras costumbres desde las normas del propio grupo, como si fueran las únicas válidas.
Relativismo cultural	Entender una práctica dentro de su contexto antes de juzgarla; no impide defender los derechos humanos.
Endoculturación	Aprendizaje de la propia cultura desde la infancia.
Aculturación	Cambios que aparecen cuando grupos de culturas distintas están en contacto continuado.
Subcultura	Conjunto de normas y gustos propio de un grupo dentro de una sociedad mayor (un equipo, un grupo de música).
Símbolo	Signo al que un grupo da un significado compartido (un gesto, un escudo, una prenda).
Rito	Acción repetida y con significado para el grupo (una celebración, un saludo ritual).
Estatus	Posición que ocupa una persona en un grupo, con derechos y expectativas asociadas.
Identidad	Idea que una persona tiene de sí misma, formada por su historia y por los grupos a los que siente pertenecer.

Fuente: Elaboración propia.

T4 Una entrada del atlas en seis frases

DATOS

Frase	Plantilla	Ejemplo (caso del chat)
1	Observo que… (conducta)	Observo que varias personas contestan al chat en menos de una hora.
2	La norma es… y es formal/informal porque…	La norma es informal porque nadie la ha escrito, pero se recuerda.
3	Protege el valor de… (y su coste)	Protege la disponibilidad, pero deja fuera a quien no tiene conexión.
4	La enseña o refuerza… (agente)	La refuerzan las amistades y quien hace de moderador.
5	En otro contexto podría ser… (variación)	En un chat de familia nadie espera respuesta inmediata.
6	Antes de juzgar me pregunto…	¿Qué dificultades tiene cada persona para responder?

Escribe cada frase con tus palabras. Si una frase te sale con «siempre» o «todos», revísala con la checklist T2.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Atlas de socialización y diversidad**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Distingue con precisión cultura, sociedad, norma, valor, rol y agente, y explica con ejemplos cómo se combinan factores personales y socioculturales en una conducta.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones entre factores.	Usa algunos conceptos, pero confunde norma con valor o explica la conducta con un solo factor.	Describe la conducta sin conceptos de antropología ni de sociología.	
Herramientas	Rellena la matriz conducta-norma-valor-agente con precisión, lee bien el gráfico (porcentajes y número de personas) y aplica la checklist antiestereotipo con ejemplos.	Usa la matriz y la checklist con algún error menor que no cambia la conclusión.	Rellena la matriz de forma incompleta, mezcla columnas o lee mal los datos del gráfico.	No usa la matriz ni la checklist.	
Decisión / producto	La entrada del atlas explica el caso, hace explícitos supuestos y límites, ofrece una variación contextual y plantea una pregunta antes de juzgar.	La entrada es clara y completa, con matriz y una variación contextual.	La entrada describe la situación, pero apenas explica o deja ideas sin justificar.	No hay entrada del atlas o no responde al reto.	
Proceso	Conserva la primera explicación intuitiva, incorpora la revisión por pares y explica con ejemplos qué cambió en su análisis y por qué.	Conserva las evidencias y mejora la entrada tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Escribe sin estereotipos ni jerarquizar culturas, cita el origen de los datos, trata el caso con respeto y deriva en vez de resolver lo delicado.	Comunica con claridad y respeta las pautas de respeto y de privacidad.	Comunica con dificultad o usa alguna generalización sin matizar.	Usa generalizaciones ofensivas o no respeta la privacidad.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar con un ejemplo qué parte de una conducta es biológica y qué parte se aprende en un grupo.	○	○	○	○
Puedo analizar un caso con la matriz conducta-norma-valor-agente y distinguir una observación de un estereotipo.	○	○	○	○
Puedo explicar una conducta combinando factores personales y socioculturales, sin quedarme con una sola explicación.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo análisis con un caso más corto y la matriz parcialmente completada. El criterio es el mismo: describir, interpretar con la matriz y preguntar antes de juzgar.

Pasos para rellenar la matriz

1. Escribe **lo que se ve o se oye** (sin juzgar).
2. Busca la **norma**: ¿qué regla, escrita o no, hay detrás?
3. Pregúntate por el **valor**: ¿qué se quiere proteger o cuidar?
4. Nombra quién la **enseña o refuerza** (familia, escuela, iguales, medios y redes).
5. Termina con una **pregunta** para comprender.

Ejemplo (parcial): En la biblioteca de un instituto, se habla bajo. Conducta: la gente susurra. Norma: **formal**, está en el cartel de la entrada. Valor: **concentración y respeto al estudio de los demás**. Agente: **la escuela**. Pregunta: ¿qué pasa si alguien necesita hablar para preguntar algo?

1 **Caso: Teo, nuevo en el instituto, habla en voz alta en la biblioteca. Una compañera le hace «chis» y otra se ríe. Completa la matriz con ayuda del ejemplo.**

Conducta	Norma (formal o informal)	Valor	Agente	Sanción

2 **Completa con las palabras estereotipo, prejuicio o discriminación.**

Pensar que «los nuevos siempre molestan» es un _____. Mirar mal a Teo antes de conocerlo es un _____. No dejarle sentarse en nuestra mesa por ser nuevo es _____.

3 **Reescribe «Los nuevos siempre molestan» como una observación concreta y como una pregunta.**

_____

_____

_____

ANEXO 9

Ampliación

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

¿Se puede cambiar una norma informal?

Las normas informales cambian cuando cambian las personas que las sostienen. Analizad el chat de 4.º B (caso 4) con datos nuevos y diseñad un cambio **que no excluya a nadie**. Datos de una encuesta simulada a 40 estudiantes del chat: 26 se sienten obligados a responder en una hora; 14 silencian el grupo; 6 han salido alguna vez; 11 no tienen datos ilimitados.

Pasos

1. Calculad el porcentaje de cada dato sobre 40 personas y explicad qué dicen sobre la norma de responder en una hora (¿es una norma que la mayoría quiere o que la mayoría cumple por presión?).
2. Identificad los agentes que sostienen la norma (iguales, el moderador, la costumbre del grupo) y quién tiene más capacidad de cambiarla.
3. Proponed tres nuevas normas para el chat (por ejemplo, franjas horarias o formas de avisar de que no estás disponible) y explicad el valor que protege cada una.
4. Restricción: la nueva norma no puede obligar a nadie a tener datos o a estar conectado en ningún horario.
5. Analizad quién gana y quién pierde con el cambio (personas conectadas casi siempre, personas con poca conexión, el moderador) y qué sanción informal podría aparecer.
6. Justificad con la matriz y la checklist antiestereotipo por qué vuestra propuesta es más justa y qué pregunta haríais al grupo antes de aplicarla.

Entrega

Tabla con los porcentajes y la propuesta de tres normas, y un texto de 8-10 líneas que relacione agentes, valores y equidad.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 4 · Somos cultura, somos sociedad

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: el conjunto de conocimientos, costumbres, normas y valores que se aprenden y se comparten; un conjunto de personas que viven en relación y se organizan con normas e instituciones; la necesidad es biológica y el qué, cuándo y cómo son en gran parte culturales.
2. Tabla (modelo). Dormir: necesidad de sueño / cuándo, dónde y con quién se duerme (siesta, horarios, camas). Reírse: capacidad de reír / de qué nos reímos y cuándo es adecuado. Saludar: necesidad de relación social / la forma (beso, mano, choque de puños, palabras). Hablar: capacidad de lenguaje / la lengua o variedad que se aprende. Comer: necesidad de alimento / qué, cuándo, cómo y con quién se come. Sentir miedo: capacidad de reaccionar ante una amenaza / a qué se tiene miedo en parte se aprende.
3. Explicación intuitiva: respuesta abierta. Se conserva para compararla en la sesión 7 (¿ha cambiado la forma de explicar «lo normal»?). Si el alumnado cuenta algo personal, no se comenta en voz alta; si surge algo delicado, se deriva a la tutoría.

Ficha 2

1. Cómo saludo: familia, 52 % = 0,52 × 200 = 104 personas; menos influye: medios y redes (8 %, 16 personas). Mi música: amistades, 41 % = 82 personas; menos: escuela (4 %, 8 personas). Mi ropa: amistades, 42 % = 84 personas; menos: escuela (3 %, 6 personas). Cómo estudio: escuela, 45 % = 90 personas; menos: medios y redes (5 %, 10 personas).
2. Relaciona: familia; escuela; grupo de iguales; medios y redes.
3. Razones válidas: la encuesta mide lo que la gente cree que le influyó, no prueba una causa; el 18 % son 36 personas, no es «nada»; los agentes se solapan (la música de las amistades puede venir de la familia o de las redes); solo se eligió un agente por hábito; es una encuesta simulada y no se puede generalizar a todo el mundo.

Ficha 3

1. Normas: llegar 10 minutos antes (formal; reglamento del club; empezar en el banquillo). Traer fruta (informal; costumbre del equipo; bromas, sentirse fuera). Responder al chat en una hora (informal; norma implícita; comentarios sobre quien no responde, «visto»). Móvil en clase (formal; norma de convivencia del centro; aviso, retirada del móvil según el reglamento).
2. Caso 2: la abuela espera que Noor ayude en casa y no espera lo mismo de Hugo (rol de género tradicional); en su juventud, en su pueblo se esperaba que las chicas ayudaran en casa. Ha cambiado: el cuadrante reparte las tareas entre los cuatro y los padres comparten la cocina. Agentes: familia (abuela, padres), generaciones y el cambio de normas sobre igualdad. Se acepta cualquier descripción que no culpe a la abuela y que sitúe su opinión en su contexto histórico.
3. Matriz chat. Responder rápido: norma informal de respuesta en menos de una hora; valor: disponibilidad y pertenencia; agente: iguales y moderador. Salir del grupo: consecuencia de la presión (la norma deja fuera a quien no tiene conexión); valor: protegerse o cuidar el propio tiempo; agente: iguales (presión del grupo).

Ficha 4

1. Relaciona: observación (5 de 6 presentaciones: dato); estereotipo (las chicas explican mejor, los chicos montan mejor: generalización); prejuicio (no me fío de una chica montando: actitud previa); discriminación (repartir sin preguntar a Lucía: trato desigual).
2. «Los adolescentes solo piensan en el móvil»: generaliza a todo un grupo de edad; reescritura: «Varias personas del grupo miran el móvil en el recreo; ¿para qué lo usan?». «Las personas mayores no entienden la tecnología»: generaliza por edad; «Mi abuela me ha preguntado cómo usar una aplicación; ¿qué ayuda necesitaría?». A Yusuf: supone que es extranjero y que «su país» define su forma de hacer las cosas; reescritura: «¿Cómo se hace esto en tu casa?» o «¿Lo has hecho alguna vez?».
3. Checks: generaliza a todas las personas de un lugar (sí); presenta un lugar como mejor (sí); explica por la forma de ser y no por el contexto (sí); incluye una observación comprobable (no). Reescritura modelo: «En el pueblo de Pilar se saluda a casi todo el mundo en la calle; quizá porque es pequeño y todos se conocen. En ciudades grandes es habitual saludar solo a vecinos o conocidos».

Ficha 5

1. Mats: ve que no sabe cómo saludar y cena tarde; cumple la norma de su casa (mano y cena a las 19:00); malentendido: parece frío o que no tiene hambre; pregunta: ¿cómo prefieres que te saludemos? Familia de acogida: cree que Mats está incómodo; cumple su norma (dos besos, cena a las 21:30); malentendido: no saben que tiene hambre; pregunta: ¿a qué hora sueles cenar? Compañera: cree que el saludo es natural y no lo explica; pregunta: ¿quieres que te enseñe cómo nos saludamos aquí? Se acepta cualquier modelo que respete las tres perspectivas y evite culpar a Mats o a «su país».
2. V/F: F; V; F; V; V.
3. Respuestas abiertas. Se valora que se distinga una norma que excluye (por ejemplo, la norma del chat que deja fuera a Carmen o el reparto del caso 5, que no pregunta a Lucía) de una que protege (no insultar, respetar el turno) y que el criterio sea la igualdad y la no discriminación, no el gusto personal.

Ficha 6

1. Se valora que el feedback sea concreto («el caso 6 no menciona el tamaño del pueblo») y que los cambios se justifiquen con la checklist o con la matriz. Se comprueba que las entradas no generalizan y que incluyen una variación y una pregunta.
2. Modelo de entrada del caso 6: conducta observable: saludar a desconocidos en la calle; norma: informal; valor: cercanía y reconocimiento mutuo en comunidades pequeñas; agente: familia y comunidad; variación: en una ciudad grande es habitual no saludar a desconocidos (anonimato); evitamos: «en la ciudad son bordes»; pregunta: ¿cómo se explica a alguien nuevo qué se espera aquí?

Ficha 7

1. Conducta: Amir cambia su forma de hablar y de actuar según el contexto (casa, equipo, clase). Factores personales: temperamento tranquilo, le gusta dibujar, le cuesta hablar en público, deseo de pertenecer. Factores socioculturales: norma de casa (avisar si llega tarde), norma del equipo (bromear con quien presume de notas), roles en cada grupo; agentes: familia, iguales y escuela.
2. Modelo: «Amir adapta su conducta a cada grupo: en casa se esperan responsabilidad y cuidado, en el equipo se valoran las bromas y la pertenencia y en clase la timidez se une a una norma del equipo que quita valor a participar. Además, su carácter tranquilo y la dificultad de hablar en público explican que sea discreto. Pregunta: ¿qué haría falta para que participara en clase sin sentirse fuera de su equipo?».
3. Se acepta cualquier explicación que combine al menos dos factores personales y dos socioculturales, no use una sola causa y no etiquete a Amir. Se evita decir «Amir es tímido por su equipo» o similares.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Teo: conducta: habla en voz alta en la biblioteca; norma: formal (cartel y reglamento); valor: concentración y respeto al estudio de los demás; agente: la escuela; sanción: «chis» de una compañera y la risa de otra.
2. Huecos: estereotipo; prejuicio; discriminación.
3. Modelo: observación: «Teo ha hablado alto en la biblioteca y dos compañeras han reaccionado»; pregunta: «¿Sabe Teo cuál es la norma de la biblioteca en este instituto?».

Ampliación (Anexo 9)

1. Porcentajes sobre 40: 26/40 = 65 %; 14/40 = 35 %; 6/40 = 15 %; 11/40 = 27,5 %. Lectura: la mayoría (65 %) cumple por presión, no necesariamente porque la apruebe; el 35 % silencia el grupo y el 15 % ha salido en algún momento: la norma tiene costes.
2. Agentes: iguales (presión), moderador, costumbre del grupo; capacidad de cambio: moderador, líderes del grupo y la tutoría si lo propone la clase. Propuestas modelo: «mensajes urgentes por otra vía», «franja de silencio nocturno» y «no se espera respuesta inmediata». Quién gana: personas con poca conexión o con otros compromisos; quién pierde: quien valora respuestas rápidas (y el moderador, que pierde su papel).
3. Se valora que la restricción de equidad se cumpla y que la justificación use la matriz y los datos; no hay una única respuesta correcta.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de cuatro con roles rotatorios (portavoz, secretaría, voz crítica antiestereotipo y cuidador del tiempo). La voz crítica aplica la checklist antiestereotipo del Anexo 5 (T2) a cada frase del equipo. El atlas de la clase se monta en la sesión 6 con las entradas de todos los equipos.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para la evidencia individual.
- Tratamiento respetuoso: los casos son ficticios y no representan a ningún país, religión ni grupo; si el alumnado aporta ejemplos de su vida, se recuerda que pueden ser inventados y no se comentan en voz alta datos de origen, religión, familia, salud u orientación. No se jerarquizan culturas ni se pide a nadie que «represente» a un grupo (como en el caso de Yusuf). Si aparece una situación real de burla, exclusión o acoso, se detiene el análisis y se deriva a la tutoría y al departamento de orientación; la guía no sustituye los protocolos del centro.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce el caso y completa parte de la matriz; la expresión del atlas puede ser texto, cómic, póster o exposición oral siempre que incluya la matriz y la checklist. Quien termine antes puede hacer el Anexo 9.

Errores frecuentes

- Confundir cultura con arte y literatura, o sociedad con país: ambas son más amplias.
- Atribuir un caso individual a todo un país o un grupo («en su país…»).
- Confundir norma (la regla) con valor (lo que se quiere proteger) o con sanción.
- Tratar un estereotipo «positivo» como inofensivo, o confundir estereotipo (creencia), prejuicio (actitud) y discriminación (conducta).
- Leer la encuesta como prueba de causa o olvidar que los agentes se solapan; pasar mal un porcentaje a número de personas.
- Confundir relativismo con «todo vale»: entender una costumbre no impide defender los derechos humanos.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier análisis que describa la conducta sin etiquetar, use la matriz con al menos tres columnas bien diferenciadas y no generalice.
- En las tareas de perspectivas, se valora la coherencia de cada punto de vista y la pregunta formulada, no que se llegue a una única solución.
- En el análisis individual, se acepta cualquier combinación de factores personales y socioculturales siempre que se justifique con datos del caso.
- No se penaliza el vocabulario informal si los conceptos son correctos.

05 SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Convivir también se aprende

PREGUNTA GUÍA

¿Qué habilidades hacen que un grupo funcione cuando hay desacuerdo?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** A · B
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE4	**PRODUCTO FINAL** Protocolo de comunicación y convivencia	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 4.1, 4.2, 4.3

Contexto, reto y producto

El **equipo de mediación del IES Mar de Olivos** (centro ficticio) está formado por alumnado mediador y por la tutoría. Cada septiembre llegan grupos nuevos de 1.º de ESO y, en las primeras semanas, se repiten los mismos desacuerdos: mensajes de chat que se interpretan mal, reuniones en las que habla siempre la misma gente, discusiones por quién usa la pista o la sala. El equipo os encarga un **Protocolo de comunicación y convivencia** de una página, pensado para que un grupo nuevo sepa **qué hacer cuando no está de acuerdo** sin que el desacuerdo acabe en pelea, en silencio o en exclusión.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de diseño de convivencia. Analizará cómo se pierde un mensaje por el camino, practicará la **escucha activa** y la **asertividad (técnica DESC)**, observará los **roles de un grupo** con un dato de participación, separará **posiciones de intereses** para negociar y reunirá todo en un protocolo con una frase final: *cuándo hay que pedir ayuda*. Se trabaja solo con casos ficticios y temas neutros. Al final, cada persona resolverá sola un conflicto nuevo escribiendo un mensaje asertivo.

Reto

Diseñar una tarjeta de protocolo que permita a un grupo nuevo hablar, escuchar, negociar un desacuerdo y saber cuándo pedir ayuda, y demostrar que cada persona sabe aplicarla a un conflicto nuevo con un mensaje asertivo.

Producto final

Protocolo de comunicación y convivencia.

Enfoque. Habilidades sociales · comunicación · conflicto · grupos.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE4 Conocer la dimensión social y antropológica y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos y grupos diversos.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

4.1 Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos desde el conocimiento social y antropológico.

4.2 Analizar factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona.

4.3 Valorar la diversidad desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
B3	Habilidades sociales, comunicativas, de organización y gestión; interacción digital, huella y reputación digital.
A3	Sociología: sociedad, inclusión, cohesión, relaciones adolescentes, autonomía, roles, estereotipos, igualdad y convivencia.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Comunicación: elementos del proceso, ruido (físico, digital, emocional, de prejuicios) y barreras (interrumpir, etiquetar, aconsejar sin que lo pidan, quitar importancia, desviar la conversación, usar el móvil mientras alguien habla).
- Escucha activa en tres pasos (atender, parafrasear, preguntar) y diferencia entre preguntas abiertas y cerradas.
- Asertividad frente a pasividad y agresividad; técnica DESC (describir, expresar, especificar y consecuencias) con ejemplos y límites (no sirve para todo y no obliga al otro a aceptar).
- Grupos: roles de tarea, de mantenimiento y bloqueadores; normas de grupo; cohesión e inclusión; lectura de un dato de participación (turnos de palabra en porcentajes).
- Conflicto: tipos (de información, de intereses, de valores y de relación), posiciones frente a intereses, opciones ganar-ganar y revisión de acuerdos; interacción digital, huella y reputación en los chats.
- Límites del protocolo: acoso, ciberacoso, amenazas, violencia y discriminación no se resuelven mediando entre iguales; se comunican a tutoría y al departamento de orientación.

Objetivos didácticos

- ✓ Reconocer los elementos de la comunicación (emisor, mensaje, canal, receptor, ruido y retroalimentación) y las barreras que distorsionan un mensaje, también en chats.
- ✓ Practicar la escucha activa con atención, parafraseo y preguntas abiertas en una conversación sobre un tema neutro.
- ✓ Formular mensajes asertivos con la técnica DESC y distinguirlos de las respuestas pasivas y agresivas.
- ✓ Analizar roles, normas y participación en un grupo con un dato y proponer medidas de cohesión e inclusión.
- ✓ Aplicar una negociación básica (posiciones frente a intereses, opciones y acuerdo) y reconocer cuándo un problema no se resuelve entre iguales y exige pedir ayuda.

Metodología

Caso contextualizado

Encargo del equipo de mediación del IES Mar de Olivos con seis casos ficticios de comunicación y de desacuerdo en un grupo, y con todo el material en el dossier.

Modelización y análisis

Esquema del mensaje y el ruido, mapa posiciones-intereses, técnica DESC, escucha en tres pasos y lectura de un dato de participación (porcentajes y reparto igual).

Cooperación con evidencia individual

Equipos de cuatro con roles rotatorios (portavoz, secretaría, observadora de escucha y guardián del tiempo) que diseñan el protocolo; la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia.

Iteración

Reglas intuitivas de partida (sesión 1) → práctica de escucha y mensajes DESC → análisis del grupo y del conflicto → diseño del protocolo → revisión por pares y versión final.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Comunicación: mensaje y ruido

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, análisis del mensaje del caso 1 y dos reglas intuitivas de convivencia. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Escucha: parafraseo y preguntas

Evidencia: Ficha 2: barreras de escucha, parafraseo y pregunta abierta, y observación de una práctica con tema neutro.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Asertividad: la técnica DESC

Evidencia: Ficha 3: clasificación de respuestas y dos mensajes DESC. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Grupo: roles y cohesión

Evidencia: Ficha 4: participación en porcentajes, roles del caso 3 y tres normas de grupo inclusivas. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Conflicto: intereses frente a posiciones

Evidencia: Ficha 5: mapa posiciones-intereses del caso del patio, opciones de acuerdo y criterio para pedir ayuda.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Diseñamos el protocolo

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): tarjeta del protocolo revisada por otro equipo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: un conflicto nuevo

Evidencia: Ficha 7: análisis individual y mensaje DESC del caso de la fiesta de fin de curso. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
4.1	Resuelve individualmente un conflicto nuevo: identifica barreras, distingue posiciones e intereses, escribe un mensaje asertivo con DESC y propone un acuerdo.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
4.2	Explica cómo la comunicación, los roles, las normas y la participación del grupo influyen en la conducta de las personas, con datos y ejemplos.	Fichas 1, 2 y 4 / lista de cotejo
4.3	Propone normas y medidas de inclusión, reconoce cuándo un caso requiere ayuda y valora la participación igualitaria de todas las personas del grupo.	Fichas 4, 5 y 6 / checklist de inclusión y coevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona analiza un conflicto nuevo (la playlist de la fiesta de fin de curso): identifica barreras y la diferencia entre posiciones e intereses, escribe un mensaje asertivo con la técnica DESC, propone dos opciones de acuerdo y explica cuándo pediría ayuda.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Explica con precisión comunicación, ruido, barreras, asertividad, rol, posición e interés y relaciona causas y efectos en conflictos de chat y de grupo.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones.	Usa algunos conceptos, pero confunde posición con interés o asertividad con agresividad.	Describe el conflicto sin conceptos de comunicación ni de grupo.
Herramientas	Aplica sin errores el parafraseo, el DESC, el mapa posiciones-intereses y la lectura de porcentajes de participación, y elige la herramienta adecuada a cada caso.	Aplica las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Aplica las herramientas de forma incompleta o mezcla pasos del DESC.	No aplica las herramientas.
Decisión / producto	El protocolo es claro, usable y completo (escucha, DESC, pasos ante un desacuerdo, inclusión y pedir ayuda) y justifica cada paso.	El protocolo es claro y recoge la mayoría de los elementos.	El protocolo es incompleto o se parece a una lista de buenas intenciones.	No hay protocolo o no responde al reto.
Proceso	Conserva las reglas intuitivas y las prácticas, incorpora la revisión por pares y explica con ejemplos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y mejora el protocolo tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Escribe mensajes asertivos respetuosos, usa solo casos ficticios, distingue lo que se media de lo que se deriva y no expone a nadie.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de derivación.	Comunica con dificultad o usa etiquetas sobre las personas.	Usa mensajes agresivos o expone a personas reales.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier del Anexo 2: encargo, seis casos ficticios con diálogos, esquema del mensaje y el ruido, barreras, gráfico de turnos de palabra, roles de grupo y ejemplo resuelto.
- Toolkit del Anexo 5: técnica DESC, escucha en tres pasos, mapa posiciones-intereses y checklist de inclusión.
- Plantilla del Anexo 4 (una página por equipo) para diseñar la tarjeta del protocolo; cartulina o papel para la versión final.
- Calculadora para pasar turnos de palabra a porcentajes (ficha 4) y reloj o cronómetro para las prácticas de escucha.

Datos, fuentes y privacidad

Casos y diálogos ficticios; las prácticas de escucha y asertividad se hacen con temas neutros o personajes inventados, nunca reconstruyendo conflictos reales del grupo. El protocolo es para desacuerdos cotidianos: ante acoso, ciberacoso, amenazas, violencia o discriminación no hay mediación entre iguales, se avisa a la tutoría o al departamento de orientación y se aplican los protocolos del centro. Los chats y capturas del material son inventados y no se debe usar ningún mensaje real de nadie.

Interdisciplinariedad: Lengua (comunicación, pragmática y argumentación, lenguaje no verbal y digital), Educación en Valores o Tutoría (convivencia y mediación) y Tecnología (comunicación digital, huella y reputación).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Diálogos breves, esquema del mensaje y el ruido, mapa posiciones-intereses, gráfico de participación y tablas de ejemplos; el DESC y la escucha se muestran con frases modelo al lado.

Acción y expresión

El protocolo puede presentarse como tarjeta, cartel, guion de cómic o vídeo corto con guion, siempre con escucha, DESC, pasos ante un desacuerdo y la regla de pedir ayuda.

Implicación

Un encargo con utilidad real para un grupo nuevo, elección del tipo de grupo para el que se diseña, roles rotatorios y prácticas con temas neutros que no exponen a nadie.

Refuerzo

Anexo 8

Caso corto (el altavoz en la sala común), DESC con huecos y frases de inicio, clasificación de tres respuestas y parafraseo guiado (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Analizar la escalada de un conflicto en un chat de grupo, reescribirlo por dos canales con un mensaje de 40 palabras como máximo y valorar la huella y la reputación digital (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Un «vale.» sin emoticono. Una reunión en la que habla siempre la misma persona. Dos equipos que quieren la misma pista a la misma hora. Un chat que a las diez de la noche se convierte en una pelea. ¿Qué hace que un grupo siga funcionando cuando hay desacuerdo? El equipo de mediación del IES Mar de Olivos os pide una tarjeta de protocolo para los grupos nuevos. Para diseñarla vais a aprender a escuchar de verdad, a decir lo que pensáis sin atacar, a negociar intereses y a reconocer cuándo hay que pedir ayuda. Al final, cada persona resolverá sola un conflicto nuevo.

> *¿Qué habilidades hacen que un grupo funcione cuando hay desacuerdo?*

Vuestro reto

Diseñar una tarjeta de protocolo que permita a un grupo nuevo hablar, escuchar, negociar un desacuerdo y saber cuándo pedir ayuda, y demostrar que cada persona sabe aplicarla a un conflicto nuevo con un mensaje asertivo.

Lo que vais a producir

Protocolo de comunicación y convivencia.

Seguridad. Casos y diálogos ficticios; las prácticas de escucha y asertividad se hacen con temas neutros o personajes inventados, nunca reconstruyendo conflictos reales del grupo.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Analizamos cómo un mensaje se deforma por el camino.
2. Practicamos la escucha: parafrasear y preguntar.
3. Aprendemos a decir lo que pensamos con la técnica DESC.
4. Observamos cómo funciona un grupo: roles, normas y participación.
5. Negociamos: de las posiciones a los intereses.
6. Diseñamos y revisamos el protocolo entre equipos.
7. Resolvemos individualmente un conflicto nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Reconocer los elementos de la comunicación (emisor, mensaje, canal, receptor, ruido y retroalimentación) y las barreras que distorsionan un mensaje, también en chats.
- ✓ Practicar la escucha activa con atención, parafraseo y preguntas abiertas en una conversación sobre un tema neutro.
- ✓ Formular mensajes asertivos con la técnica DESC y distinguirlos de las respuestas pasivas y agresivas.
- ✓ Analizar roles, normas y participación en un grupo con un dato y proponer medidas de cohesión e inclusión.
- ✓ Aplicar una negociación básica (posiciones frente a intereses, opciones y acuerdo) y reconocer cuándo un problema no se resuelve entre iguales y exige pedir ayuda.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

El encargo del equipo de mediación, seis casos con diálogos, el esquema del mensaje y el ruido, las barreras de la comunicación, un gráfico de participación en una reunión, los roles de grupo, un ejemplo resuelto y un glosario.

F1 El encargo: una tarjeta para grupos nuevos

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º del IES Mar de Olivos · **De:** equipo de mediación · **Asunto:** protocolo de comunicación y convivencia

Cada septiembre se forman grupos nuevos y los primeros desacuerdos se resuelven mal: se interpretan mensajes, se calla lo que molesta o se discute a gritos. Queremos una **tarjeta de protocolo** de una página que cualquier grupo pueda usar. Debe incluir:

- **reglas de comunicación** (escucha y mensajes que no atacan);
- **pasos ante un desacuerdo**, de lo más sencillo a lo más complejo;
- **frases modelo** (parafraseo y mensaje DESC);
- **medidas de inclusión**, para que todas las personas participen;
- una regla clara de **cuándo hay que pedir ayuda** a la tutoría o al departamento de orientación.

Importante: este protocolo es para **desacuerdos cotidianos**. Una situación de acoso, ciberacoso, amenazas, violencia o discriminación **no se resuelve entre iguales**: se avisa a un adulto.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué dos reglas pondrías a un grupo nuevo para evitar los malentendidos? Apúntalas: las compararemos al final.

F2 Casos 1 a 3: un «vale», un pasillo y una reunión

ESTUDIO DE CASO

Caso 1 · El «vale.» Inés escribe a Nico: «¿Puedes traer tú las cartulinas mañana?». Nico, que va en el autobús y escribe con una mano, responde: «vale.». Inés piensa que está enfadado, no contesta y mañana no cuenta con él para otra cosa. Nico no sabe qué ha pasado: ha dicho que sí.

Caso 2 · El pasillo. Marwa: «¡Siempre llegas tarde! No se puede contar contigo». Quim: «Pues tú nunca preguntas por qué. Eres una mandona». Las dos personas se alejan sin decir nada más. Marwa necesitaba empezar el ensayo a la hora; Quim venía de un autobús que llega tarde.

Caso 3 · La reunión del mural. Seis personas deciden el mural del patio en 20 minutos. Carlota propone el tema y dice: «Hacemos esto y punto». Biel hace bromas y apoya a Carlota. Noa apunta el calendario. Omar empieza una idea, pero lo interrumpen. Lía mira su cuaderno y no habla. A Samir nadie le pregunta nada. La reunión termina antes de tiempo, con una decisión «de todos».

Fuente: Casos y diálogos ficticios elaborados para el aula.

En cada caso: ¿dónde se pierde el mensaje? ¿Qué podría haber dicho cada persona?

F3 Casos 4 a 6: la pista, el aviso y el voluntariado

ESTUDIO DE CASO

Caso 4 · La pista del patio. Tres grupos quieren la pista del patio en el recreo. Un grupo de 12 chicas y chicos juega al fútbol y dice: «La pista es nuestra, llegamos primero». Un grupo de 6 quiere jugar al voleibol: «Siempre nos echan». Un tercer grupo de 5 se sienta a charlar junto a la valla y dice: «Los balonazos nos dan en la cabeza». Cada grupo repite su postura y la profesora de guardia ya ha tenido que intervenir dos veces.

Caso 5 · Sin avisar. Ada llega tarde por tercera vez a las reuniones del trabajo de Ciencias. El grupo le dice: «Es que no te importa el trabajo». Ada responde: «Ya empezáis con vuestras cosas». Nadie le ha preguntado por qué llega tarde (el autobús de línea la deja a las 13:10, cuando la reunión empieza a las 13:00).

Caso 6 · El voluntariado. Un grupo de ocho personas organiza el banco de libros usados del centro. Con las semanas se forman dos subgrupos que no se hablan: unos reparten los libros y otros los catalogan. Una de las personas nuevas, Lola, no se atreve a proponer nada. Cuando el profesor pregunta quién se encarga del cartel, todos miran al suelo.

Fuente: Casos ficticios elaborados para el aula.

¿Qué tienen en común estos tres casos? ¿Cuál se puede resolver sin ayuda?

F4 El mensaje y el ruido

ESQUEMA



Sin retroalimentación, el emisor no sabe qué ha llegado y el receptor no sabe qué se quería decir.

En un chat falta el tono, el gesto y la mirada: es el canal con más **ruido digital**. Por eso conviene preguntar «¿lo he entendido bien?» antes de suponer una intención. Además, lo que se escribe **queda** y se puede reenviar: forma parte de nuestra huella y reputación digitales.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

F5 Barreras de la comunicación y alternativas

DATOS

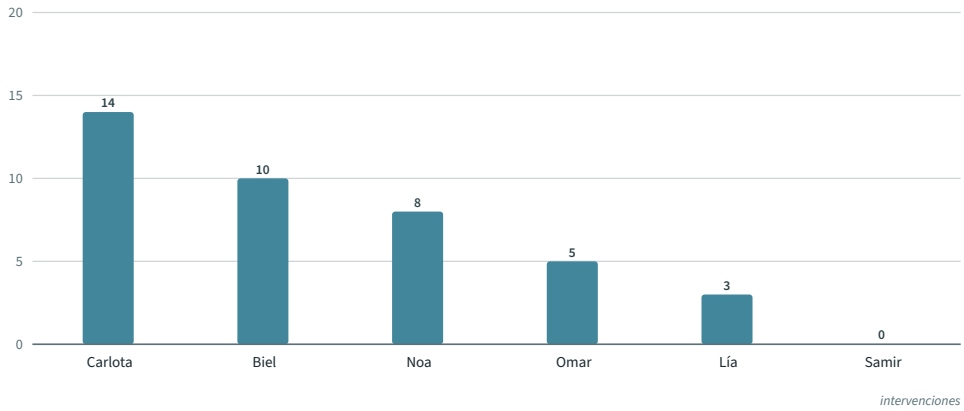
Barrera	Ejemplo	Qué podría hacerse
Interrumpir	«Ya sé lo que vas a decir…»	Esperar a que termine y parafrasear.
Etiquetar o juzgar	«Eres una mandona» / «Eres un vago».	Describir la conducta: «Has llegado 20 minutos tarde».
Aconsejar sin que lo pidan	«Lo que tienes que hacer es…»	Preguntar: «¿Quieres un consejo o solo contarlo?».
Quitar importancia	«No es para tanto».	Reconocer lo que siente: «Entiendo que te ha molestado».
Desviar a lo propio	«A mí me pasó mucho peor».	Volver a la otra persona: «¿Y qué piensas hacer?».
Mirar el móvil mientras habla	Contesta un mensaje en mitad de la conversación.	Guardar el móvil y mirar a la otra persona.

Las barreras no siempre son malas intenciones: a veces son **hábitos** («solo quería ayudar»). Notarlos es el primer paso para cambiarlos.

Fuente: Elaboración propia a partir de las barreras de comunicación habituales en la educación en habilidades sociales.

F6 Turnos de palabra en la reunión del mural

GRÁFICO



Total: 14 + 10 + 8 + 5 + 3 + 0 = **40** intervenciones. Si todas las personas hablaran lo mismo, cada una haría 40 ÷ 6 ≈ **6,7** intervenciones (el 16,7 %). Los datos **no explican por qué** alguien habla poco (puede haber muchas razones); solo muestran que la participación está desigualmente repartida.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso 3: 40 intervenciones en 20 minutos.

F7 Roles en un grupo

DATOS

Tipo	Rol	Qué hace	Efecto en el grupo
De tarea	Inicia ideas	Propone temas y soluciones.	Mueve al grupo, pero si lo hace sin escuchar, puede imponerse.
De tarea	Organiza	Reparte tareas, controla el tiempo y apunta.	Da orden al trabajo.
De mantenimiento	Anima e incluye	Pregunta a quien no habla y valora aportaciones.	Aumenta la participación y la cohesión.
De mantenimiento	Concilia	Ayuda a rebajar tensiones y busca puntos de acuerdo.	Evita que un desacuerdo se enquiste.
Bloqueador	Domina	Habla casi siempre y decide por el grupo.	El resto deja de aportar.
Bloqueador	Bromea para evitar	Convierte todo en broma para no hablar de lo que importa.	Retrasa las decisiones.

Una persona puede **cambiar de rol** según el momento. Los roles no son rasgos fijos ni etiquetas de personalidad: describen **lo que hace alguien en un momento**.

Fuente: Elaboración propia a partir de la clasificación clásica de roles de grupo de Benne y Sheats (1948), simplificada.

F8 Ejemplo resuelto: «Dos equipos y una sala»

TEXTO

El conflicto. El equipo A (coro) y el equipo B (podcast) quieren la sala de música el martes en el recreo. A dice: «Es nuestra, la reservamos antes»; B dice: «Nosotros también la necesitamos».

Posiciones: A: «la sala el martes». B: «la sala el martes».

Intereses. A necesita **un piano** y ensayar **30 minutos** antes del concierto del viernes. B necesita **silencio** y **20 minutos** para grabar, cualquier día **antes del jueves**.

Opciones. (1) A usa la sala el martes y B graba el miércoles; (2) B graba el martes los primeros 20 minutos y A ensaya los 30 siguientes; (3) B graba en la biblioteca, que está en silencio.

Acuerdo. Opción 1: los dos intereses quedan cubiertos y nadie cede lo esencial. Se revisa el jueves para ver si ha funcionado.

Mensaje DESC de B hacia A. «Cuando nos decís que la sala es solo vuestra, nos quedamos sin sitio para grabar. Nos preocupa no llegar al jueves. Proponemos grabar el miércoles en el recreo y que vosotros uséis la sala el martes. Así los dos equipos llegamos a tiempo.»

Fuente: Ejemplo de elaboración propia con personajes ficticios.

Fíjate: las posiciones eran idénticas; los intereses, no. Por eso había acuerdo posible.

F9 Glosario de la comunicación y la convivencia

GLOSARIO

Comunicación	Proceso por el que dos o más personas intercambian información, emociones e intenciones.
Ruido	Todo lo que deforma o impide que el mensaje llegue como se quería.
Retroalimentación	Respuesta del receptor que confirma o corrige lo que ha entendido.
Escucha activa	Escuchar con atención, parafrasear y preguntar para comprender antes de responder.
Asertividad	Defender lo que pensamos o necesitamos con claridad y respeto hacia los demás.
Rol de grupo	Conjunto de conductas que alguien realiza en un momento dado dentro del grupo.
Cohesión	Grado de unión de un grupo y de pertenencia de sus miembros.
Conflicto	Situación en la que dos o más personas tienen objetivos, necesidades o valores que parecen incompatibles.
Mediación	Proceso en el que una tercera persona neutral ayuda a las partes a encontrar su propio acuerdo; no sirve en casos de acoso o violencia.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

FICHA 1 Comunicación: mensaje y ruido

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Usa el esquema F4 y el caso 1 (F2). Todos los casos son ficticios.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

El ruido en la comunicación es…

◯ todo lo que deforma o impide que el mensaje llegue como se quería ◯ solo el sonido de fondo ◯ no responder ◯ hablar muy alto

En un chat es más fácil malinterpretar un mensaje porque…

◯ siempre se escribe rápido ◯ no hay tono, gesto ni mirada ◯ no existe el receptor ◯ los chats son siempre peores

La retroalimentación sirve para…

◯ cambiar de tema ◯ evitar hablar ◯ repetir el mensaje más fuerte ◯ comprobar o corregir lo que se ha entendido

2 **Analiza el caso 1 con los elementos del esquema.**

Elemento	En el caso 1 del «vale.»
Emisor	
Mensaje y canal	
Receptor	
Ruido (tipo y por qué)	
Retroalimentación que faltó	

3 **Reescribe el «vale.» de Nico y escribe una pregunta que Inés podría haber hecho antes de suponer que estaba enfadado. Además, apunta dos reglas que pondrías a un grupo nuevo (las compararemos al final).**

_____

_____

_____

_____

FICHA 2 Escucha: parafraseo y preguntas

SESIÓN 2

Usa las barreras de F5 y la escucha en tres pasos (Anexo 5, T2). Las prácticas se hacen con temas neutros (un videojuego, una serie, un recreo ideal), no con conflictos reales.

1 **Relaciona cada frase con la barrera de escucha que representa.**

1	«Ya sé lo que vas a decir, ahórratelo».	a	Desviar a lo propio
2	«Eso no es nada, no es para tanto».	b	Mirar el móvil mientras habla
3	«A mí me pasó mucho peor, deja que te cuente».	c	Interrumpir
4	Sigue escribiendo en el móvil mientras su compañero le habla.	d	Quitar importancia

2 **Parafrasea cada frase y añade una pregunta abierta.**

Frase de la otra persona	Paráfrasis («Entonces, lo que dices es que…»)	Pregunta abierta
«Me da pereza el trabajo en grupo porque siempre acabamos haciéndolo dos».		
«Hoy en el recreo no tenía con quién estar y me he ido a la biblioteca».		
«Me gustó la serie, pero el final me pareció precipitado».		

3 **Práctica en tríos con un tema neutro (3 minutos). La tercera persona observa y marca lo que ha visto.**

- ☐ Miró a la otra persona y guardó el móvil.
- ☐ No interrumpió.
- ☐ Parafraseó al menos una vez.
- ☐ Hizo una pregunta abierta.

FICHA 3 Asertividad: la técnica DESC

SESIÓN 3

Usa la técnica DESC del Anexo 5 (T1) y los casos 2 y 5 (F2 y F3).

1 **Una persona usa tus apuntes sin pedirte permiso. Clasifica cada respuesta como pasiva, agresiva o asertiva.**

1	«Bah, no pasa nada…» (y se queda con la rabia).	a	Agresiva
2	«Eres un jeta, no me toques nada más».	b	Asertiva
3	«Cuando usas mis apuntes sin pedírmelos, me siento molesto. Me gustaría que me preguntaras antes».	c	Pasiva

2 **Caso 5. Escribe el mensaje DESC que el grupo podría decir a Ada.**

Paso	Tu mensaje
Describir (lo que pasa, sin juzgar)	
Expresar (cómo me siento)	
Especificar (qué propongo)	
Consecuencias positivas	

3 **Caso 2. Reescribe el «¡Siempre llegas tarde!» de Marwa como un mensaje DESC de 3-4 líneas.**

FICHA 4 Grupo: roles y cohesión

SESIÓN 4

Usa el gráfico F6, la tabla de roles F7, el caso 3 (F2) y la checklist de inclusión (Anexo 5, T4). Los porcentajes se redondean a una cifra decimal.

1 **Calcula la participación de cada persona (40 intervenciones en total; reparto igual = 16,7 %).**

Persona	Intervenciones	% del total	¿Por encima o por debajo del reparto igual?
Carlota	14		
Biel	10		
Noa	8		
Omar	5		
Lía	3		
Samir	0		

2 **¿Qué porcentaje acumulan las dos personas que más hablan? Indica el rol que cumple cada persona del caso 3 (F7) y si ayuda o bloquea a la participación. Recuerda que el rol describe lo que hace alguien, no cómo es.**

3 **Propón tres normas de grupo que mejoren la participación sin señalar a nadie (por ejemplo, rondas de palabra) y aplica la checklist de inclusión.**

FICHA 5 Conflicto: intereses frente a posiciones

SESIÓN 5

Usa el caso 4 (F3), el mapa posiciones-intereses (Anexo 5, T3) y el ejemplo resuelto F8.

1 **Caso 4. Completa el mapa posiciones-intereses de cada grupo.**

Grupo	Posición (lo que dice)	Interés (para qué lo quiere)
Fútbol (12)		
Voleibol (6)		
Charla junto a la valla (5)		

2 **Propón dos opciones de acuerdo que cubran los intereses de los tres grupos.**

Opción	Intereses que cubre	Qué cede cada grupo

3 **Marca las situaciones que NO se resuelven mediando entre iguales y exigen avisar a la tutoría o a orientación.**

- ☐ Un grupo se ríe repetidamente de una persona y esta no se atreve a hablar.
- ☐ Dos compañeros discrepan en cómo repartir las tareas de un trabajo.
- ☐ Alguien recibe amenazas por mensajes.
- ☐ Dos equipos discuten por quién usa la sala.

FICHA 6 Diseñamos el protocolo

SESIÓN 6

Trabajo en equipo. Completad la plantilla del Anexo 4 y revisadla con otro equipo.

1 **Diseñad los pasos del protocolo ante un desacuerdo, de lo más sencillo a lo más complejo.**

Paso	Qué hace el grupo	Herramienta (Anexo 5)
1. Parar y calmarse		
2. Escuchar		
3. Decir lo que pienso		
4. Intereses y opciones		
5. Acordar y revisar		
6. Pedir ayuda		

2 **Revisión por pares: marca lo que cumple el protocolo del otro equipo.**

- ☐ Incluye escucha activa y una frase modelo de parafraseo.
- ☐ Incluye un mensaje DESC como modelo.
- ☐ Separa posiciones de intereses.
- ☐ Tiene medidas para que todas las personas participen.
- ☐ Dice con claridad cuándo hay que pedir ayuda (acoso, amenazas, violencia, discriminación).

3 **Feedback para el otro equipo y cambios que haréis en vuestro protocolo.**

Un acierto	Una duda	Una propuesta de mejora

FICHA 7 Evidencia individual: un conflicto nuevo

SESIÓN 7

Trabajo personal. Caso ficticio. Alba y Dani forman parte de la comisión de la fiesta de fin de curso. Alba preparó una lista de canciones con los votos de 80 personas. Dani, sin avisar, la cambió por otra y se lo dijo al DJ; Alba se enteró por una compañera. Dani quiere más variedad y teme que la fiesta sea aburrida; Alba quiere respetar lo que votó el alumnado.

1 **Analiza el conflicto: barreras, posiciones e intereses de cada parte.**

Elemento	Tu análisis
Barrera o ruido que ha aparecido	
Posición de Alba / de Dani	
Interés de Alba / de Dani	

2 **Escribe el mensaje DESC que Alba enviaría a Dani (máximo 60 palabras) y propón dos opciones de acuerdo.**

Opción	Qué interés cubre

3 **¿Cuándo pediría Alba ayuda a la tutoría o al departamento de orientación en este caso? Escribe dos situaciones.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Tarjeta del Protocolo de comunicación y convivencia para un grupo nuevo del IES Mar de Olivos. Debe poder usarse en un minuto, sin explicaciones.

Equipo y roles

Portavoz, secretaría, observadora de escucha y guardián del tiempo.

Grupo para el que diseñamos

Un grupo nuevo (curso, equipo, voluntariado).

Reglas de comunicación

Escucha activa, barreras que evitamos y reglas para el chat.

Pasos ante un desacuerdo

De parar y calmarse a acordar y revisar (con herramientas).

Frases modelo

Parafraseo y mensaje DESC.

Inclusión y roles

Medidas para que todas las personas participen.

Cuándo pedir ayuda

Situaciones que no se resuelven entre iguales y a quién se avisa.

Revisión por pares y versión final

Feedback recibido, cambios realizados y frase de cabecera de la tarjeta.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Cuatro herramientas para hablar, escuchar y negociar un desacuerdo cotidiano.

T1 Técnica DESC

DATOS

Paso	Qué hago	Frase modelo (ejemplo del móvil en la mesa)
D · Describir	Digo lo que ocurre, con hechos, sin etiquetas.	«Cuando estás con el móvil mientras te hablo…»
E · Expresar	Digo cómo me siento o qué me preocupa (en primera persona).	«…me siento ignorada y no sé si me escuchas.»
S · Especificar	Pido un cambio concreto y posible.	«Me gustaría que lo guardaras cuando hablamos.»
C · Consecuencias	Explico el beneficio de que se cumpla.	«Así podremos terminar antes el trabajo.»

Mensajes **en primera persona** («yo me siento…») en lugar de acusaciones («tú siempre…»). Ten en cuenta que el DESC **no obliga** a la otra persona a aceptar: abre una conversación. Y no sirve para cualquier situación: ante amenazas o acoso no se negocia, se pide ayuda.

Fuente: Adaptación didáctica de la técnica DESC, atribuida a Bower y Bower (1976).

T2 Escucha activa en tres pasos

DATOS

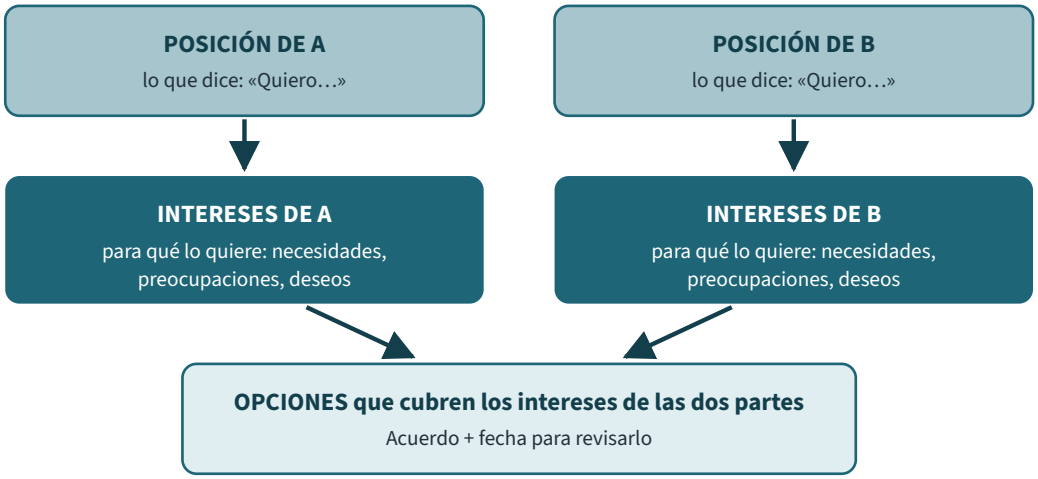
Paso	Qué hago	Frase modelo
1 · Atender	Miro, guardo el móvil y no interrumpo.	(Gesto de atención, sin palabras.)
2 · Parafrasear	Repito con mis palabras lo esencial.	«Entonces, lo que quieres decir es que…»
3 · Preguntar	Hago una pregunta abierta que invita a contar más.	«¿Qué te ha parecido más difícil?»

Una pregunta **abierta** empieza por *qué, cómo, para qué…* y no se responde con sí o no. Parafrasear **no es dar la razón**: es comprobar que has entendido.

Fuente: Elaboración propia.

T3 Mapa posiciones-intereses

ESQUEMA



Pregunta clave: «¿Para qué lo quieres?». Dos posiciones iguales pueden tener intereses distintos.

Las posiciones suelen **chocar**; los intereses, a menudo, **se pueden combinar**. Tipos de conflicto: de **información** (datos distintos), de **intereses** (necesidades que parecen incompatibles), de **valores** (lo que cada persona considera importante) y de **relación** (emociones y malentendidos).

Fuente: Esquema de elaboración propia, a partir de la distinción entre posiciones e intereses del método de negociación de Fisher y Ury (1981).

T4 Checklist de inclusión

PROTOCOLO

Antes de dar por cerrado un trabajo en grupo o un acuerdo, comprueba:

1. ¿Ha hablado **cada persona** al menos una vez en la reunión?
2. ¿Hay **turnos de palabra** (por ejemplo, una ronda) para que no hable siempre la misma gente?
3. ¿Las tareas se reparten **por lo que cada persona puede y quiere aportar**, no por etiquetas?
4. ¿Hay **más de una vía** para participar (hablar, escribir, dibujar, votar en papel)?
5. ¿Se han tenido en cuenta **horarios y medios** (autobús, conexión, recogida) para convocar?
6. ¿Se ha preguntado a quien no ha hablado, **sin forzarle**?
7. ¿Hemos acordado **cuándo revisar** si el acuerdo funciona?

Si no puedes marcar una casilla, cambia algo del plan.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Protocolo de comunicación y convivencia**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Explica con precisión comunicación, ruido, barreras, asertividad, rol, posición e interés y relaciona causas y efectos en conflictos de chat y de grupo.	Usa correctamente los conceptos principales y explica la mayoría de las relaciones.	Usa algunos conceptos, pero confunde posición con interés o asertividad con agresividad.	Describe el conflicto sin conceptos de comunicación ni de grupo.	
Herramientas	Aplica sin errores el parafraseo, el DESC, el mapa posiciones-intereses y la lectura de porcentajes de participación, y elige la herramienta adecuada a cada caso.	Aplica las herramientas con algún error menor que no cambia la conclusión.	Aplica las herramientas de forma incompleta o mezcla pasos del DESC.	No aplica las herramientas.	
Decisión / producto	El protocolo es claro, usable y completo (escucha, DESC, pasos ante un desacuerdo, inclusión y pedir ayuda) y justifica cada paso.	El protocolo es claro y recoge la mayoría de los elementos.	El protocolo es incompleto o se parece a una lista de buenas intenciones.	No hay protocolo o no responde al reto.	
Proceso	Conserva las reglas intuitivas y las prácticas, incorpora la revisión por pares y explica con ejemplos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y mejora el protocolo tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Escribe mensajes asertivos respetuosos, usa solo casos ficticios, distingue lo que se media de lo que se deriva y no expone a nadie.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad y de derivación.	Comunica con dificultad o usa etiquetas sobre las personas.	Usa mensajes agresivos o expone a personas reales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar con un ejemplo cómo el ruido o una barrera deforma un mensaje y proponer cómo evitarlo.	○	○	○	○
Puedo escribir un mensaje asertivo con la técnica DESC y distinguirlo de una respuesta pasiva o agresiva.	○	○	○	○
Puedo distinguir posiciones de intereses y proponer opciones de acuerdo, y sé cuándo hay que pedir ayuda.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo mensaje asertivo con un caso más corto y frases de inicio. El criterio es el mismo: describir sin juzgar, expresar lo que siento y pedir algo concreto.

Pasos del mensaje DESC con frases de inicio

1. **Describir:** «Cuando…» (un hecho, sin «siempre» ni «nunca»).
2. **Expresar:** «Me siento…» o «Me preocupa…».
3. **Especificar:** «Me gustaría que…» (algo concreto y posible).
4. **Consecuencias:** «Así…» (el beneficio).

Ejemplo (parcial): Leo pone música alta en la sala común mientras Mina estudia. «Cuando pones música con el altavoz mientras estudio, **me cuesta concentrarme**. Me gustaría que usaras auriculares. **Así** los dos podemos hacer lo que queremos.»

1 **Caso: Nora comparte la sala de estudio con Hugo, que habla por teléfono en voz alta mientras ella estudia. Completa el mensaje DESC.**

Cuando _____, me siento _____. Me gustaría que _____. Así _____.

2 **Clasifica cada frase como pasiva, agresiva o asertiva: «Nada, déjalo, da igual» · «Eres un maleducado» · «Cuando hablas alto, me cuesta estudiar».**

Frase	Pasiva, agresiva o asertiva	¿Por qué?
«Nada, déjalo, da igual»		
«Eres un maleducado»		
«Cuando hablas alto, me cuesta estudiar»		

3 **Parafrasea: «Me da miedo hablar en la reunión porque siempre me interrumpen».**

_____

_____

ANEXO 9

Ampliación

SdA 5 · Convivir también se aprende

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Cómo se escala un conflicto en un chat

Un chat de grupo del trabajo de Geografía (ficticio): **Nora:** «Son las 22:00 y sigues sin subir tu parte». **Pablo:** «Ya vale, no me agobies». **Nora:** «Siempre igual, nunca te puedes fiar de ti». **Ismael:** «jajaja otra vez». **Pablo:** «Pues hazlo tú si tan perfecta eres». **Lola:** «Chicos, parad ya». **Nora:** «No pienso volver a hacer equipo contigo». **Pablo:** «Perfecto, me voy del grupo».

Pasos

1. Señalad en qué mensaje aparece cada barrera (etiquetar, quitar importancia, desviar…) y cuál es el ruido digital.
2. Indicad el punto del chat donde el conflicto pudo detenerse y quién tenía más capacidad de hacerlo.
3. Reescribid el mensaje de Nora de dos formas: por chat y cara a cara, ambos con la técnica DESC. Restricción: cada mensaje debe caber en 40 palabras.
4. Comparad los dos canales: ¿qué riesgos tiene el chat que no tiene la conversación en persona? Pensad en el tono, en que lo escrito queda y se puede reenviar, y en la huella y la reputación digitales.
5. Proponed una regla de chat para el protocolo que reduzca la escalada, y decid cuándo dejaríais de usar el chat y pasaríais a hablar en persona o a pedir ayuda.

Entrega

Dos mensajes DESC (chat y cara a cara), la regla de chat propuesta y un texto de 8-10 líneas que compare ambos canales.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 5 · Convivir también se aprende

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: todo lo que deforma o impide que el mensaje llegue como se quería; no hay tono, gesto ni mirada; comprobar o corregir lo que se ha entendido.
2. Caso 1. Emisor: Inés (pide las cartulinas) y Nico (responde). Mensaje y canal: «vale.» por chat. Receptor: Inés, que interpreta enfado. Ruido: digital (sin tono), físico (Nico escribe con una mano en el autobús) y de prejuicio (Inés supone enfado). Retroalimentación: Inés podía preguntar «¿Estás bien? ¿Puedes traerlas?».
3. Reescritura modelo: «Vale, las llevo yo mañana :)» y «¿Todo bien? Solo quería confirmar que traes las cartulinas». Reglas de partida: respuestas abiertas, se conservan para compararlas en la sesión 6.

Ficha 2

1. Relaciona: interrumpir; quitar importancia; desviar a lo propio; mirar el móvil mientras habla.
2. Modelos. 1) «Entonces, lo que te cansa es que el trabajo recaiga en pocas personas»; «¿Qué podríamos repartir de otra forma?». 2) «Hoy no encontrabas con quién estar y has preferido la biblioteca»; «¿Cómo te sentiste en el recreo?». 3) «Te gustó la serie pero crees que el final fue apresurado»; «¿Qué final habrías querido?». Se acepta cualquier paráfrasis fiel y pregunta abierta (no responde con sí o no).
3. Observación: se valora que la persona observadora marque solo lo que ha visto, sin juzgar; se comenta lo observado, no a la persona.

Ficha 3

1. Relaciona: pasiva; agresiva; asertiva.
2. Modelo caso 5: Describir: «Has llegado a las 13:10 a las tres últimas reuniones, y empezamos a las 13:00». Expresar: «Nos preocupa no llegar a tiempo con el trabajo». Especificar: «¿Podemos empezar a las 13:15 o repartir la primera parte por chat?». Consecuencia: «Así podremos contar contigo en todas las partes y entregar a tiempo».
3. Modelo caso 2: «Cuando llegas 20 minutos tarde, empezamos sin ti y tengo que repetirte todo. Me siento agobiada porque vamos justos de tiempo. Me gustaría que avisaras si no vas a llegar. Así podemos organizar el ensayo».

Ficha 4

1. Porcentajes: Carlota 14/40 = 35 % (por encima); Biel 10/40 = 25 % (por encima); Noa 8/40 = 20 % (por encima); Omar 5/40 = 12,5 % (por debajo); Lía 3/40 = 7,5 % (por debajo); Samir 0 % (por debajo).
2. Las dos que más hablan: 14 + 10 = 24 de 40 = 60 %. Roles (modelo): Carlota inicia ideas y tiende a dominar; Biel apoya y bromea; Noa organiza; Omar inicia ideas pero lo interrumpen; Lía y Samir no participan (no se pregunta por qué). El rol describe lo que hacen en esa reunión, no cómo son. Se aceptan roles razonables si se justifican con el diálogo.
3. Normas modelo: ronda de palabra en cada decisión; quien más ha hablado habla el último; cada persona escribe una idea en papel y se leen todas. La checklist se aplica a la reunión: no todas las personas han hablado (punto 1), faltan turnos (punto 2).

Ficha 5

1. Mapa. Fútbol: posición «la pista es nuestra, llegamos primero»; interés: jugar sin interrupciones y tener un sitio fijo para 12 personas. Voleibol: posición «siempre nos echan»; interés: un espacio para jugar con red y no ser desplazadas. Charla: posición «los balonazos nos dan»; interés: sentarse sin riesgo de golpes y con tranquilidad.
2. Opciones modelo: 1) dividir la pista por días o por mitades de recreo (fútbol lunes, miércoles, viernes; voleibol martes y jueves) y fijar una zona de charla lejos de la pista; 2) usar media pista para cada deporte y marcar una zona de charla protegida con una red o una línea. Se valora que cada grupo ceda algo y que ningún interés quede sin cubrir.
3. Checks: 1 (sí, es exclusión repetida); 2 (no, desacuerdo cotidiano); 3 (sí, amenazas); 4 (no, desacuerdo cotidiano).

Ficha 6

1. Pasos modelo: 1. Parar y calmarse: respirar y esperar. 2. Escuchar: tres pasos de escucha (T2). 3. Decir lo que pienso: DESC (T1). 4. Intereses y opciones: mapa (T3). 5. Acordar y revisar: fijar una fecha para ver si funciona. 6. Pedir ayuda: tutoría u orientación si hay acoso, amenazas, violencia o discriminación, o si no se llega a un acuerdo.
2. Se valora que el feedback sea concreto y que los cambios se justifiquen con datos de las fichas. Se comprueba que el protocolo no promete resolver acoso con mediación.

Ficha 7

1. Barreras: Dani no avisa y decide solo (ruido por falta de comunicación); Alba se entera por terceros (ruido). Posiciones: Alba, «hay que usar la lista votada»; Dani, «hay que cambiarla». Intereses: Alba, respetar lo votado por 80 personas y que la gente sienta que su voto cuenta; Dani, que la fiesta sea variada y no aburrida.
2. Mensaje modelo (≤ 60 palabras): «Dani, cuando cambias la lista y se lo dices al DJ sin avisarme, me siento ignorada porque 80 personas votaron. Me gustaría que lo habláramos antes de decidir. Así la fiesta tendrá la música que se votó y algo de variedad».
3. Opciones modelo: usar la lista votada para las dos primeras horas y la lista de Dani para la última; elegir entre los dos las canciones más votadas y añadir cinco de Dani. Ayuda: si hubiera amenazas, burlas continuadas o presión para callar a alguien, o si no hubiera acuerdo y la fiesta corriera peligro.
4. Se acepta cualquier mensaje que describa sin juzgar, exprese un sentimiento y pida algo concreto, aunque no copie el modelo.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Modelo: «Cuando hablas por teléfono en voz alta mientras estudio, me siento desconcentrada. Me gustaría que salieras al pasillo para hablar. Así los dos podemos hacer lo que necesitamos».
2. Clasificación: pasiva (se rinde y no dice lo que le molesta); agresiva (etiqueta a la persona); asertiva (describe y expresa).
3. Paráfrasis modelo: «Entonces, lo que te preocupa es que te interrumpan cuando hablas en la reunión».

Ampliación (Anexo 9)

1. Barreras: «Siempre igual, nunca te puedes fiar de ti» (etiquetar, generalizar); «Ya vale, no me agobies» (quitar importancia); «jajaja otra vez» (burla; refuerza el conflicto); «Pues hazlo tú si tan perfecta eres» (agresividad). Ruido digital: no hay tono y se lee en público y en cualquier momento. El conflicto pudo detenerse tras el primer mensaje de Nora (hora tardía y tono acusador) o con el mensaje de Lola si hubiera propuesto una pausa.
2. Mensaje por chat (≤ 40 palabras): «Pablo, cuando son las 22:00 y la parte de Geografía no está, me preocupa no llegar a la entrega. ¿Puedes subirla mañana a las 15:00? Así revisamos todo juntos».
3. Cara a cara: puede incluir tono y escucha («¿Qué te ha impedido hacerla?»). Riesgos del chat: no hay tono ni gesto, lo escrito queda y puede reenviarse (huella y reputación) y la escalada es más rápida. Regla de chat modelo: no discutir por chat después de las 21:00; pasar a hablar en persona si hay más de tres mensajes de desacuerdo.
4. Se valora la coherencia del análisis, no una única respuesta correcta.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de cuatro con roles rotatorios (portavoz, secretaría, observadora de escucha y guardián del tiempo). Las prácticas de escucha y de DESC se hacen en tríos con un tema neutro; quien observa señala conductas, no personas.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo y práctica en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para la evidencia individual.
- Límites y derivación: esta guía no sustituye los protocolos de convivencia, mediación y acoso del centro. El protocolo del alumnado es para desacuerdos cotidianos: ante acoso, ciberacoso, amenazas, violencia o discriminación (o si el alumnado revela una situación real) se interrumpe la actividad, no se pide que cuente el caso en voz alta y se deriva a la tutoría y al departamento de orientación. No se reproducen conflictos reales del grupo ni se usan mensajes o capturas reales.
- Diversidad: el Anexo 8 acorta el caso y da frases de inicio; la práctica oral puede hacerse por escrito (mensajes) o con un guion; quien tenga dificultades para hablar en público puede ser observador. Quien termine antes puede hacer el Anexo 9.

Errores frecuentes

- Confundir asertividad con agresividad («decir las cosas claras» como ataque) o con pasividad (callarse para evitar problemas).
- Mezclar en el DESC un juicio o una etiqueta en el paso de describir («eres un irresponsable»).
- Confundir posición (lo que se pide) con interés (para qué se pide); dar por hecho que dos posiciones iguales tienen los mismos intereses.
- Tomar el dato de participación como explicación («Lía no habla porque es tímida») en lugar de como un indicio que hay que explorar con preguntas.
- Creer que parafrasear es dar la razón o que preguntar abiertamente es interrogar.
- Aplicar mediación o negociación a una situación de acoso o amenaza en lugar de derivarla.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier mensaje DESC que describa hechos sin etiquetar, exprese un sentimiento en primera persona y pida algo concreto y posible.
- En posiciones e intereses se valora que se distingan con una pregunta («¿para qué?») y que las opciones cubran los intereses de todas las partes.
- En las tareas de protocolo se valora la claridad y la usabilidad, no la longitud; es imprescindible la regla de pedir ayuda.
- No se evalúa la participación oral expuesta en las prácticas, sino el trabajo escrito y la evidencia individual.

06

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Conócete para decidir

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo convertir intereses, fortalezas y valores en criterios de decisión sin encasillarnos?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** B · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE2, CE5	**PRODUCTO FINAL** Perfil personal de decisión	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 2.3, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El **servicio de orientación del IES Puerta del Sur** (centro ficticio) abre cada primavera el taller «Perfil de decisión» para 4.º de ESO. Muchas personas llegan al final de curso con la misma frase: «No sé qué quiero hacer». Orientación les propone otra pregunta: no «¿qué quiero ser?», sino **«¿con qué criterios voy a elegir y cómo los reviso?»**. El encargo es construir un **perfil personal de decisión**: un documento **privado** con intereses, fortalezas observables, valores y condiciones preferidas que sirva para comparar opciones sin encasillarse.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará con herramientas, no con confesiones: un inventario de actividades que **no es un test**, fortalezas descritas con **evidencias**, tarjetas de valores y dilemas con personajes ficticios, condiciones preferidas, una **hoja de criterios ponderados** y opciones inventadas con características variadas. Nadie asigna profesiones «correctas» ni etiqueta a nadie: cada conclusión es una **hipótesis revisable**. El perfil es de cada persona; puede completarse con el perfil de un personaje ficticio (Leire) y solo se comparte lo que cada cual decide.

Reto

Construir un perfil privado que convierta intereses, fortalezas, valores y condiciones en criterios ponderados y revisables, y demostrar que sabéis comparar dos opciones con ellos sin encasillaros.

Producto final

Perfil personal de decisión.

Enfoque. Autoconocimiento · intereses · fortalezas · valores.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Comprender el desarrollo evolutivo, la madurez y las cualidades personales y sociales para potenciar autonomía y afrontar nuevos retos.

CE5 Explorar oportunidades académicas y profesionales, priorizar intereses y necesidades y desarrollar destrezas de decisión para construir un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda de empleo.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

2.3 Identificar cualidades personales propias y ajenas y potenciar las que facilitan la transición de la adolescencia a la vida adulta.

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda activa de empleo explorando oportunidades y desarrollando destrezas de decisión.

5.2 Explorar el entorno próximo e identificar oportunidades académicas y profesionales que se adapten a cualidades e intereses personales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
B2	Autoconocimiento, autopercepción, estilo atribucional, autocrítica, creatividad, confianza, perseverancia y afrontamiento de frustración.
C1	Planes de autoconocimiento y formación académica/profesional: fortalezas, debilidades, perfiles, decisiones, metas y recursos.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Autoconocimiento con herramientas: inventario de actividades no diagnóstico (que no mide ni clasifica), fortalezas con evidencias, valores y condiciones; sin tests de personalidad ni etiquetas.
- Interés, habilidad, fortaleza y valor: cuatro conceptos distintos (lo que atrae, lo que se hace con soltura, lo que se muestra con evidencias y lo que se considera importante).
- Estilo atribucional y áreas de mejora: explicar un resultado por causas modificables (estrategia, práctica, esfuerzo) frente a causas fijas («soy así»); lenguaje del «todavía» y del siguiente paso.
- Valores y dilemas: valores en conflicto (seguridad, pertenencia, autonomía, aprendizaje, equilibrio) y diferentes formas de vivir un mismo valor.
- Criterios de decisión: imprescindibles (filtro) y deseables (ponderación); hoja de criterios ponderados con puntuaciones de 1 a 5, pesos que suman 100 y análisis de sensibilidad.
- Opciones ficticias con características variadas (actividad, entorno, horario, relación con personas, aprendizaje, estabilidad y duración del camino) y exploración de información real con orientación.

Objetivos didácticos

- ✓ Distinguir interés, habilidad, fortaleza y valor, y describir cada uno con ejemplos y evidencias observables.
- ✓ Describir fortalezas con evidencias (qué hice, cuándo, con qué resultado) y reformular áreas de mejora sin juicios fijos («todavía no…»).
- ✓ Reconocer los valores propios y su posible conflicto en un dilema, y distinguir condiciones imprescindibles de deseables.
- ✓ Convertir el perfil en criterios ponderados (pesos que suman 100) y calcular la puntuación de cada opción comprobando cuánto cambia el resultado al cambiar los pesos.
- ✓ Formular una conclusión como hipótesis revisable y proponer un siguiente paso para explorar información (orientación, jornadas de puertas abiertas, personas que trabajan en ello).

Metodología

Caso contextualizado

Taller de orientación del IES Puerta del Sur con inventario no diagnóstico, valores, dilemas ficticios y tres opciones inventadas con características variadas, todo dentro del dossier.

Modelización y análisis

Hoja de criterios ponderados (pesos que suman 100, puntuaciones de 1 a 5, media ponderada) con análisis de sensibilidad de cómo cambia el resultado al variar los pesos.

Cooperación con evidencia individual

Trabajo individual y privado en la construcción del perfil, y cooperación solo sobre casos ficticios (revisión del borrador de Leire por pares); la ficha 7 es individual.

Iteración

Primer mapa de intereses (sesión 1) → fortalezas, valores y condiciones → criterios ponderados → síntesis privada → revisión por pares con un perfil ficticio → comparación individual de dos opciones.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Intereses: un mapa amplio

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, valoración de actividades del inventario y mapa de intereses (privado).

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Fortalezas con evidencias

Evidencia: Ficha 2: relación de afirmaciones con evidencias, tabla de fortalezas y reformulación de tres frases fijas.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Valores y dilemas

Evidencia: Ficha 3: cinco valores con ejemplos, análisis de un dilema ficticio y formas de vivir un valor.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Condiciones y entornos preferidos

Evidencia: Ficha 4: condiciones propias y filtro de opciones con las condiciones de Iker.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Criterios y ponderación

Evidencia: Ficha 5: puntuación ponderada de tres opciones, cambio de pesos y verdadero o falso sobre decisión.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Síntesis del perfil

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): síntesis privada y revisión del borrador de Leire.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: comparar dos opciones

Evidencia: Ficha 7: comparación individual de dos opciones con criterios ponderados y conclusión como hipótesis.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.3	Compara individualmente dos opciones con criterios propios ponderados, apoya sus fortalezas en evidencias y formula la conclusión como hipótesis revisable.	Fichas 2 y 7 / rúbrica (Anexo 6) y observación
5.1	Construye criterios de decisión ponderados, calcula las puntuaciones, comprueba la sensibilidad al cambiar los pesos y propone un siguiente paso para revisar el perfil.	Fichas 5 y 6 y plantilla (Anexo 4) / lista de cotejo
5.2	Relaciona condiciones, intereses y valores con las características de opciones variadas, distingue imprescindible de deseable y propone cómo obtener información fiable.	Fichas 1, 3 y 4 / lista de cotejo y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona compara dos opciones nuevas con cuatro criterios propios (o los de Leire) ponderados que suman 100, calcula la puntuación de cada opción, comprueba qué ocurre si cambia un peso y formula una conclusión como hipótesis con un siguiente paso para explorar.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Distingue con precisión interés, habilidad, fortaleza, valor y condición, y los usa con ejemplos y evidencias para explicar por qué una opción encaja o no.	Distingue los conceptos principales y los aplica con ejemplos en la mayoría de los casos.	Mezcla interés con habilidad o describe fortalezas sin evidencias.	Describe sus gustos sin conceptos ni evidencias.
Herramientas	Usa sin errores la hoja de criterios ponderados (pesos que suman 100, puntuaciones de 1 a 5, media ponderada) y analiza qué ocurre al cambiar un peso.	Usa la hoja con algún error menor que no cambia la conclusión.	Los pesos no suman 100, calcula con errores o no comprueba la sensibilidad.	No usa la hoja de criterios.
Decisión / producto	La comparación de dos opciones usa criterios propios justificados, deja claros los supuestos y llega a una hipótesis con un siguiente paso concreto.	La comparación es clara y la conclusión se apoya en los criterios.	La comparación es incompleta o la conclusión no se deriva de los criterios.	No hay comparación o no responde al reto.
Proceso	Conserva el mapa inicial, revisa el perfil tras la revisión por pares y explica con ejemplos qué ha cambiado y por qué.	Conserva las evidencias y revisa el perfil tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Trata el perfil como privado, comparte solo lo que decide, evita etiquetas fijas, formula conclusiones como hipótesis y respeta a las demás personas.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o usa alguna etiqueta fija.	Expone datos personales ajenos o usa etiquetas ofensivas.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier del Anexo 2: encargo, inventario no diagnóstico, tarjetas de valores, esquema del perfil, tres dilemas, tres opciones ficticias, ejemplo resuelto y gráfico de sensibilidad.
- Toolkit del Anexo 5: matriz intereses-fortalezas-valores-condiciones, hoja de criterios ponderados, checklist de privacidad y no etiquetado, y frases para convertir etiquetas en hipótesis.
- Plantilla privada del Anexo 4, con un perfil propio o el de un personaje ficticio, y calculadora.
- Tarjetas de valores recortables del Anexo 2 (F3) y reloj para las tareas con tiempo.

Datos, fuentes y privacidad

El perfil es privado: nadie lee ni evalúa el contenido personal, solo se comprueba que se ha hecho el trabajo, y se puede completar con un personaje ficticio. No hay tests diagnósticos ni profesiones «correctas», no se piden datos de familia, ingresos, salud ni salud mental, y los resultados se tratan como hipótesis revisables. Las opciones y sus datos son ficticios; la información real (planes de estudio, títulos, plazos) se consulta en el departamento de orientación y en fuentes oficiales vigentes. Si alguien siente angustia o presión ante la decisión, se deriva a orientación y a la tutoría.

Interdisciplinariedad: Tutoría y Orientación (proyecto de vida), Matemáticas (porcentajes, medias ponderadas y sensibilidad) y Lengua (redacción de evidencias y argumentación).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Inventario en tabla, esquema del perfil a la decisión, tarjetas de valores, gráfico de sensibilidad y ejemplo resuelto con todas las cuentas visibles; fórmulas con un ejemplo al lado.

Acción y expresión

El perfil puede ser texto, mapa mental, tabla o infografía, y puede hacerse con el personaje de Leire; se pide siempre evidencia en las fortalezas y pesos que suman 100.

Implicación

Un proceso privado y respetuoso, sin evaluar el contenido personal, con elección de qué compartir y opciones inventadas que no presionan hacia ninguna elección.

Refuerzo

Anexo 8

Hoja de criterios con tres criterios y dos opciones, pasos numerados, ejemplo parcial y frases para sustituir etiquetas por «todavía…» (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Combinar criterios eliminatorios con ponderación, resolver un empate entre opciones y comparar dos reglas de decisión para decidir cuándo conviene recoger más información (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

«No sé qué quiero hacer.» Es la frase más repetida en 4.º de ESO, y no pasa nada: casi nadie lo sabe a los quince años. Pero hay una forma mejor de plantear la pregunta: no «¿qué voy a ser?», sino «¿con qué criterios voy a elegir y cómo los revisaré cuando aprenda más?». El servicio de orientación del IES Puerta del Sur os invita a construir un perfil personal de decisión: vuestro, privado y revisable. Sin tests que digan quiénes sois, sin etiquetas y sin profesiones «correctas». Al final, compararéis dos opciones con criterios propios.

> *¿Cómo convertir intereses, fortalezas y valores en criterios de decisión sin encasillarnos?*

Vuestro reto

Construir un perfil privado que convierta intereses, fortalezas, valores y condiciones en criterios ponderados y revisables, y demostrar que sabéis comparar dos opciones con ellos sin encasillaros.

Lo que vais a producir

Perfil personal de decisión.

Seguridad. El perfil es privado: nadie lee ni evalúa el contenido personal, solo se comprueba que se ha hecho el trabajo, y se puede completar con un personaje ficticio.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Dibujamos un mapa amplio de intereses, sin descartar nada.
2. Describimos fortalezas con evidencias, no con adjetivos.
3. Descubrimos valores con dilemas de personajes ficticios.
4. Concretamos las condiciones que necesitamos y las que preferimos.
5. Ponderamos criterios y comprobamos cuánto cambia el resultado.
6. Sintetizamos el perfil en privado y revisamos un borrador ficticio.
7. Comparamos individualmente dos opciones nuevas.

Al terminar seré capaz de…

- Distinguir interés, habilidad, fortaleza y valor, y describir cada uno con ejemplos y evidencias observables.
- Describir fortalezas con evidencias (qué hice, cuándo, con qué resultado) y reformular áreas de mejora sin juicios fijos («todavía no…»).
- Reconocer los valores propios y su posible conflicto en un dilema, y distinguir condiciones imprescindibles de deseables.
- Convertir el perfil en criterios ponderados (pesos que suman 100) y calcular la puntuación de cada opción comprobando cuánto cambia el resultado al cambiar los pesos.
- Formular una conclusión como hipótesis revisable y proponer un siguiente paso para explorar información (orientación, jornadas de puertas abiertas, personas que trabajan en ello).

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

El encargo de orientación, un inventario de actividades que no es un test, doce tarjetas de valores, el esquema del perfil a la decisión, tres dilemas ficticios, tres opciones con características variadas, un ejemplo resuelto con criterios ponderados, un gráfico de sensibilidad y un glosario.

F1 El encargo: un perfil que no te encasille

ESTUDIO DE CASO

Para: alumnado de 4.º del IES Puerta del Sur · **De:** servicio de orientación · **Asunto:** perfil personal de decisión

Elegir itinerario no es adivinar «qué serás». Es **comparar opciones con criterios que conoces y que puedes cambiar**. Os pedimos un **perfil personal de decisión** con cuatro partes:

- **Intereses:** actividades que te atraen (no tienen que ser un trabajo);
- **Fortalezas con evidencias:** algo que has hecho, no un adjetivo;
- **Valores:** lo que consideras importante;
- **Condiciones:** el tipo de entorno, horario o ritmo que prefieres.

Con eso construiréis **criterios ponderados** para comparar opciones.

Reglas del taller: el perfil es **privado** (nadie lo lee ni lo evalúa; puedes hacerlo con el de Leire, un personaje ficticio); no hay tests que digan quién eres; cada conclusión es una **hipótesis** y se puede revisar; y si algo te agobia, puedes hablar con orientación.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué has hecho esta semana que te haya hecho perder la noción del tiempo? Piénsalo; no hace falta compartirlo.

F2 Inventario de actividades (no es un test)

DATOS

Grupo	Ejemplos de actividades
Construir y reparar	Arreglar una bici, montar un mueble, soldar, cuidar un huerto.
Cuidar y acompañar	Ayudar a quien lo necesita, enseñar a leer, cuidar plantas o animales.
Investigar y analizar	Buscar por qué ocurre algo, hacer un experimento, analizar datos.
Crear	Dibujar, componer, escribir, diseñar un cartel, grabar un vídeo.
Organizar	Planificar un evento, llevar las cuentas de un grupo, ordenar un archivo.
Convencer y dirigir	Presentar una idea, coordinar un equipo, debatir, vender.
Moverse al aire libre	Practicar un deporte, hacer una excursión, trabajar en el campo.
Tecnología y entornos digitales	Programar, editar imágenes, montar un circuito.

Que una actividad te atraiga **no significa que se te dé bien ni que debas dedicarte a ella**: es una pista que merece explorarse. Tampoco hay actividades «de chicos» ni «de chicas»: cada persona tiene su mapa.

Fuente: Elaboración propia. No mide ni clasifica: solo ayuda a abrir ideas.

F3 Doce tarjetas de valores

DATOS

Valor	Qué podría significar en la vida diaria
Seguridad económica	Tener ingresos fijos y poder planificar gastos.
Estabilidad	Saber con cierta antelación dónde y cómo vas a trabajar.
Autonomía	Decidir cómo organizas tu tiempo y tus tareas.
Aprendizaje	Seguir aprendiendo cosas nuevas.
Creatividad	Inventar, probar y resolver con ideas propias.
Ayudar a los demás	Que tu trabajo mejore la vida de otras personas.
Trabajo en equipo	Hacer cosas con otras personas, no en solitario.
Reconocimiento	Que se valore lo que haces.
Equilibrio vida-tiempo libre	Tener tiempo para ocio, personas y descanso.
Variedad y aventura	Cambiar de tareas y de lugares con frecuencia.
Impacto social	Contribuir a un cambio en tu comunidad o en el entorno.
Contacto con la naturaleza	Pasar tiempo al aire libre o cuidar el entorno.

Recorta las tarjetas o márcalas en la tabla. Un mismo valor puede vivirse **de formas muy distintas** (ayudar puede ser cuidar, enseñar, diseñar algo accesible…), y los valores pueden **entrar en conflicto**: eso es normal.

Fuente: Elaboración propia.

F4 Del perfil a la decisión

ESQUEMA



El perfil no da una respuesta: **ordena la pregunta**. Cuando aprendes algo nuevo (una visita, una conversación, una asignatura), cambian tus criterios o tus pesos y la decisión se revisa.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

F5 Tres dilemas de valores

ESTUDIO DE CASO

Dilema 1 · Nico y el verano. Nico (16) puede elegir entre un trabajo de verano mejor pagado, con horario partido y turnos de tarde, y ser monitor en un campamento de su pueblo, con menos sueldo y con un equipo que le cae bien. **Valores en juego:** seguridad económica frente a trabajo en equipo y sentido.

Dilema 2 · Aya y el grupo. Aya (15) tiene un grupo de amistades que ha elegido el mismo itinerario. A ella le atrae otro que tiene menos plazas y que ninguna de sus amistades va a hacer. **Valores en juego:** pertenencia frente a autonomía y aprendizaje.

Dilema 3 · Samuel y el trayecto. Samuel (15) puede estudiar en un centro con un itinerario que le interesa más, pero queda a una hora de autobús, o en un centro cercano con una oferta que le interesa algo menos. **Valores en juego:** aprendizaje frente a equilibrio vida-tiempo libre.

Fuente: Casos ficticios elaborados para el aula.

En un dilema no hay una respuesta correcta: hay criterios. ¿Qué preguntarías antes de decidir?

F6 Tres opciones ficticias con características variadas

DATOS

Opción	Actividad principal	Entorno y horario	Trato con personas	Aprendizaje	Estabilidad y duración del camino
A · Itinerario de FP orientado al cuidado de personas	Acompañar y cuidar a personas con protocolos claros.	Centros y domicilios; turnos de mañana, tarde y algunos fines de semana.	Contacto continuo con personas.	Formación periódica con protocolos estables.	Mucha demanda de personal. Unos 2 años más prácticas.
B · Itinerario de FP orientado a tecnología y mantenimiento	Montar, revisar y reparar instalaciones y equipos.	Talleres y exteriores; jornada partida con guardias ocasionales entre semana por la tarde.	Equipos pequeños y trato a veces con clientes.	La tecnología cambia cada pocos años.	Demanda alta con altibajos. Unos 2 años más prácticas.
C · Bachillerato y grado universitario de ciencias ambientales	Estudiar y analizar datos del entorno y redactar informes.	Oficina, laboratorio y trabajo de campo; horario regular de mañana.	Trabajo en equipo; poco trato directo con público.	Investigación y estudio continuo.	Contratos por proyecto y camino largo: unos 2 años de Bachillerato y 4 de grado.

Todas las opciones son **inventadas** y no se jerarquizan: cada una puede encajar con personas distintas. Una descripción ayuda a puntuar, pero **no sustituye a hablar con personas que trabajan en ello** o visitar un centro.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso. No describen títulos ni centros reales: para información real, consulta con orientación y fuentes oficiales vigentes.

F7 Ejemplo resuelto: la hoja de criterios de Leire

DATOS

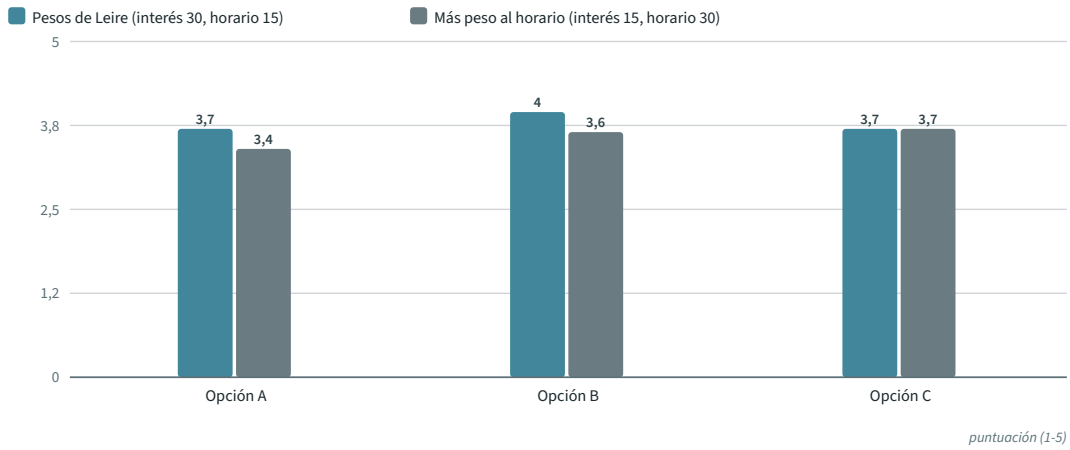
Criterio de Leire	Peso (%)	A	B	C
Interés por la tarea	30	4	5	4
Aprender cosas nuevas	20	3	4	5
Trabajo con personas	20	5	3	3
Horario previsible	15	2	3	4
Estabilidad	15	4	4	2
Total ponderado (de 1 a 5)	100	3,70	3,95	3,70

Cálculo de B: 0,30 × 5 + 0,20 × 4 + 0,20 × 3 + 0,15 × 3 + 0,15 × 4 = 1,50 + 0,80 + 0,60 + 0,45 + 0,60 = **3,95**. B sale primero, pero la diferencia es de solo 0,25 puntos: no es una orden, es una **hipótesis**. Leire decide qué comprobar (visitar un taller, hablar con alguien que trabaje en ello) antes de dar nada por cerrado.

Fuente: Ejemplo de elaboración propia con un personaje ficticio y las opciones F6; puntuaciones de 1 (encaja poco) a 5 (encaja mucho).

F8 ¿Cambia el resultado si cambian los pesos?

GRÁFICO



Si el horario pesa 30 y el interés 15, **C pasa a ser la mejor** (3,70 frente a 3,65 de B). Un cambio pequeño en los pesos puede cambiar el orden: por eso conviene **comprobar la sensibilidad** y tratar el resultado como hipótesis, no como veredicto.

Fuente: Cálculo a partir de la hoja de Leire (F7), con los pesos del ejemplo y con una variante.

F9 Glosario del autoconocimiento y la decisión

GLOSARIO

Interés	Actividad o tema que te atrae; no implica que se te dé bien.
Habilidad	Capacidad para hacer algo con soltura, que se puede desarrollar con práctica.
Fortaleza	Habilidad o cualidad que has mostrado con evidencias (qué hiciste, cuándo y con qué resultado).
Valor	Aquello que consideras importante y orienta tus decisiones.
Condición	Rasgo del entorno o del ritmo de trabajo que prefieres o necesitas.
Criterio	Aspecto con el que comparas opciones (por ejemplo, el horario o el aprendizaje).
Ponderación	Asignar un peso (importancia) a cada criterio; los pesos suman 100.
Hipótesis revisable	Conclusión provisional que se puede confirmar o cambiar con nueva información.
Estilo atribucional	Forma habitual de explicar por qué nos ocurren las cosas (por esfuerzo, estrategia, suerte, carácter fijo…).

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

FICHA 1 Intereses: un mapa amplio

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Esta ficha es tuya. Nadie lee ni evalúa lo que escribas sobre ti; puedes hacerla con tu perfil o con el de Leire (personaje ficticio).

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

Un interés es…

◯ algo que se te da muy bien ◯ lo mismo que un valor ◯ un trabajo que debes elegir ya

◯ aquello que te atrae o te gustaría hacer o aprender

Si una actividad te atrae, eso significa que…

◯ debes dedicarte a ello ◯ no necesitas practicar ◯ ya eres bueno en ella

◯ es una pista que merece explorarse, no una sentencia

Un perfil personal de decisión es…

◯ un test que dice cuál es tu profesión ideal ◯ un conjunto de criterios revisables que sirve para comparar opciones

◯ un documento que debe leer toda la clase ◯ un diagnóstico de tu personalidad

2 **Con el inventario F2, valora de 1 (poco) a 4 (mucho) cuánto te atrae cada grupo de actividades.**

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Construir y reparar.	◯	◯	◯	◯
Cuidar y acompañar.	◯	◯	◯	◯
Investigar y analizar.	◯	◯	◯	◯
Crear.	◯	◯	◯	◯
Organizar.	◯	◯	◯	◯
Convencer y dirigir.	◯	◯	◯	◯
Moverse al aire libre.	◯	◯	◯	◯
Tecnología y entornos digitales.	◯	◯	◯	◯

3 **Mapa amplio. Elige las tres actividades que más te atraen (de F2 o inventadas) y busca qué tienen en común. Para cada una, piensa en un lugar o en un trabajo donde se haga, sin descartar ninguno.**

Actividad que me atrae	Qué tienen en común	Un lugar o un trabajo donde se hace

FICHA 2 Fortalezas con evidencias

SESIÓN 2

Una fortaleza no es un adjetivo: es algo que has hecho. Usa la tabla de ejemplos del Anexo 5 (T4). Recuerda: el contenido sobre ti es privado.

1 **Relaciona cada afirmación con la evidencia que la apoya.**

1	«Soy creativa».	a	Hice un calendario de tareas que mi grupo siguió durante dos semanas.
2	«Soy organizado».	b	Diseñé el cartel del torneo y tres clases lo usaron para apuntarse.
3	«Se me da bien acompañar a la gente».	c	Entrené tres veces por semana todo el curso, también con mal tiempo.
4	«Soy constante».	d	Acompañé a un compañero nuevo durante su primera semana y me pidió repetirlo.

2 **Escribe tres fortalezas con su evidencia (qué hice, cuándo y con qué resultado). Puedes pedir a una persona de confianza su opinión, si quieres.**

Fortaleza	Evidencia: qué hice, cuándo y con qué resultado	¿Alguien más lo ha visto? (opcional)

3 **Reformula cada frase fija como un «todavía» con un siguiente paso.**

Frase fija	Reformulación (todavía + siguiente paso)
«Soy un desastre hablando en público.»	
«He suspendido porque no valgo para esa asignatura.»	
«Nunca se me han dado bien los trabajos en grupo.»	

FICHA 3 Valores y dilemas

SESIÓN 3

Usa las tarjetas de valores F3 y los dilemas F5. En los dilemas hay criterios, no una respuesta correcta.

1 **Elige cinco valores de F3 y explica, con un ejemplo concreto, qué significarían en tu vida diaria. Puedes usar los de Leire.**

Valor	Qué significaría en la vida diaria (ejemplo concreto)	Una situación donde se notaría

2 **Dilema 2 (Aya y el grupo). Analiza los valores en juego.**

Opción	Qué valores cumple	Qué se pierde	Pregunta que haría antes de decidir
Seguir con el grupo			
Elegir el otro itinerario			

3 **Un valor se puede vivir de formas distintas. Da dos formas diferentes de vivir el valor «ayudar a los demás» en un trabajo.**

FICHA 4 Condiciones y entornos preferidos

SESIÓN 4

Una condición es una preferencia o una necesidad sobre el entorno o el ritmo. Distingue lo imprescindible (un filtro) de lo deseable (algo que pesa). El contenido sobre ti es privado.

1 **Completa tus condiciones o las de Leire.**

Condición	Mi preferencia	¿Imprescindible o deseable?
Trabajar solo o en equipo		
Dentro o al aire libre		
Horario regular o variable		
Ritmo estable o con variedad de tareas		
Ambiente tranquilo o con movimiento		
Cerca de casa o con desplazamientos		

2 **Iker (ficticio) tiene dos condiciones imprescindibles (horario sin fines de semana y empezar a trabajar en 3 años como máximo) y una deseable (mucho trato con personas). Aplica el filtro a las opciones de F6.**

Opción	Sin fines de semana	Trabaja en ≤ 3 años	Mucho trato con personas	¿Pasa el filtro?
A				
B				
C				

3 **Elige una de tus condiciones imprescindibles (o de Leire). ¿Es una necesidad real o una costumbre? ¿Qué pasaría si tuviera que cambiar un poco?**

FICHA 5 Criterios y ponderación

SESIÓN 5

Usa la hoja de criterios del Anexo 5 (T2) y el ejemplo F7. Puntuaciones de 1 a 5; pesos que suman 100. Redondea a dos decimales.

1 **Hugo (ficticio) pesa sus criterios (interés 40, aprendizaje 25, horario 20, estabilidad 15) y puntúa las opciones A, B y C de F6. Calcula la puntuación de cada una.**

Criterio	Peso (%)	A	B	C
Interés por la tarea	40	3	5	4
Aprender cosas nuevas	25	4	3	5
Horario previsible	20	2	3	4
Estabilidad	15	4	4	2
Total ponderado				

2 **Hugo cambia sus pesos: interés 15, aprendizaje 25, horario 40, estabilidad 20. Calcula de nuevo y explica qué ha ocurrido con el orden de las opciones.**

Opción	Puntuación con los pesos nuevos
A	
B	
C	

3 **Verdadero o falso.**

	V	F
Los pesos de los criterios deben sumar 100.	☐	☐
La opción con la puntuación más alta es siempre la mejor decisión, sea cual sea la diferencia.	☐	☐
Cambiar un peso puede cambiar el orden de las opciones.	☐	☐
Una conclusión de la hoja se puede revisar cuando aparece información nueva.	☐	☐

FICHA 6 Síntesis del perfil

SESIÓN 6

Trabajo en dos partes. Primera, tu síntesis, que es privada. Segunda, la revisión de un borrador ficticio por pares con la plantilla del Anexo 4.

1 **Síntesis privada (no se entrega ni se lee): escribe en pocas líneas tus intereses, tus fortalezas con evidencias, tus valores y tus condiciones. Después marca lo que cumple tu texto.**

☐ Tiene los cuatro bloques (intereses, fortalezas, valores y condiciones).

☐ Las fortalezas tienen evidencias.

☐ No me etiqueto con frases fijas («soy así»).

☐ Lo presento como una hipótesis revisable.

2 **Revisión por pares del borrador de Leire: «Soy una persona creativa y sociable. No valgo para las matemáticas. Mi profesión ideal es diseñadora». Marca lo que cumple.**

☐ Las fortalezas tienen evidencias (qué hizo, cuándo, con qué resultado).

☐ Evita etiquetas fijas sobre capacidades («no valgo para…»).

☐ Nombra criterios (valores y condiciones), no solo una profesión.

☐ Se presenta como una hipótesis revisable, no como una decisión cerrada.

3 **Feedback para Leire y reescritura de una frase de su borrador.**

Un acierto	Una duda	Una propuesta de mejora

FICHA 7 Evidencia individual: comparar dos opciones

SESIÓN 7

Trabajo personal. Compara dos opciones nuevas (ficticias) con criterios propios o con los de Leire. D: producción audiovisual (FP): producir vídeo y sonido, equipos pequeños, horario variable con picos de trabajo, contratos por proyecto, 2 años más prácticas. E: Bachillerato y grado de educación social: acompañar a personas y analizar problemas sociales, horario de oficina con alguna tarde, más puestos en entidades y administraciones, 2 años de Bachillerato y 4 de grado.

1 **Elige cuatro criterios (propios o de Leire), asigna pesos que sumen 100 y puntúa cada opción de 1 a 5. Calcula el total ponderado.**

Criterio	Peso (%)	Puntuación D	Puntuación E	Ponderado D	Ponderado E
Total	100				

2 **Cambia el peso de un criterio (sumando siempre 100) y comprueba si cambia el orden. Escribe qué has hecho y qué ha pasado.**

3 **Conclusión: formula una hipótesis revisable (no una decisión definitiva), un siguiente paso para obtener información y dos situaciones en las que pedirías ayuda a orientación.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Plantilla PRIVADA. Puedes completarla con tu perfil o con el de Leire (ficticio). Nadie evalúa el contenido: solo se comprueba que está hecha y se comparte únicamente lo que tú decidas.

Mis intereses

Tres actividades que me atraen y qué tienen en común (mapa amplio).

Mis fortalezas con evidencias

Al menos dos, con qué hice, cuándo y con qué resultado.

Mis valores

Cinco valores con un ejemplo de vida diaria.

Mis condiciones

Imprescindibles (filtro) y deseables.

Criterios ponderados

Cuatro o cinco criterios con pesos que suman 100.

Síntesis: hipótesis revisable

Qué criterios guiarán mi elección y qué puedo cambiar con información nueva.

Siguiente paso y revisión

Qué voy a explorar, con quién hablaré y cuándo revisaré el perfil.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

Herramientas de consulta rápida para construir, ponderar y revisar un perfil sin encasillarte.

T1 Matriz intereses-fortalezas-valores-condiciones

DATOS

Bloque	Pregunta guía	Cómo se escribe	Ejemplo (Leire, ficticia)
Intereses	¿Qué actividades me atraen?	Verbos y actividades, no profesiones.	Diseñar, arreglar cosas, estar al aire libre.
Fortalezas	¿Qué he hecho que lo demuestre?	Hecho + cuándo + resultado.	Monté con mi equipo el puesto del mercadillo del centro y vendimos todo en dos horas.
Valores	¿Qué es importante en mi vida diaria?	Valor + ejemplo.	Aprendizaje: seguir aprendiendo algo nuevo cada trimestre.
Condiciones	¿Qué entorno y ritmo necesito o prefiero?	Imprescindible o deseable.	Imprescindible: horario sin fines de semana; deseable: trabajo en equipo.

Cada bloque se rellena con **evidencias**. Si no sabes qué escribir, anota una **pregunta** que quieras explorar, no una etiqueta.

Fuente: Herramienta de elaboración propia.

T2 Hoja de criterios ponderados

DATOS

Paso	Qué haces	Ejemplo
1	Elige cuatro o cinco criterios que importen de verdad.	Interés, aprendizaje, personas, horario, estabilidad.
2	Asigna a cada criterio un peso; los pesos suman 100.	30 + 20 + 20 + 15 + 15 = 100.
3	Puntúa cada opción de 1 (encaja poco) a 5 (encaja mucho) con evidencias.	Opción B: 5, 4, 3, 3, 4.
4	Calcula $P = \frac{\sum(\text{peso}_i \times \text{nota}_i)}{100}$ para cada opción.	$P_B = \frac{30 \cdot 5 + 20 \cdot 4 + 20 \cdot 3 + 15 \cdot 3 + 15 \cdot 4}{100} = 3{,}95$
5	Cambia un peso (sumando siempre 100) y calcula otra vez.	Si el horario pasa a 30 y el interés a 15, B baja a 3,65.
6	Si la diferencia es pequeña, trata el resultado como empate y busca más información.	3,95 frente a 3,70: diferencia de 0,25.

Los criterios **imprescindibles** pueden usarse antes como **filtro** (una opción que no los cumple se descarta); los **deseables** entran en la ponderación. Revisa si un imprescindible lo es de verdad.

Fuente: Herramienta de elaboración propia; la fórmula es una media ponderada.

T3 Checklist de privacidad y no etiquetado

PROTOCOLO

Antes de guardar o compartir una parte de tu perfil, comprueba:

1. ¿Es **mío**? Nadie tiene que leerlo ni evaluarlo; solo comparto lo que decido.
2. ¿Evito datos de mi familia, mi salud, mis ingresos o mis creencias? **No hacen falta** para decidir.
3. ¿Hablo de **lo que hago** («he organizado…») y no de **lo que soy** («soy desorganizada»)?
4. ¿He usado «**todavía**», «**hasta ahora**» o «**en este momento**» en lugar de «siempre» o «nunca»?
5. ¿Mis conclusiones son **hipótesis** que puedo revisar?
6. ¿Sé **a quién acudir** si me agobio (orientación y tutoría)?
7. ¿He evitado comparar mi perfil con el de otra persona como si hubiera uno «mejor»?

Si no puedes marcar una casilla, cambia el texto.

Fuente: Elaboración propia.

T4 De la etiqueta a la hipótesis

DATOS

En vez de…	Escribe…	Por qué es mejor
«Soy creativa».	«Diseñé el cartel del torneo y tres clases lo usaron».	Hay una evidencia que otra persona puede comprobar.
«No valgo para las matemáticas».	«Todavía no domino las ecuaciones; voy a repasar con ejercicios de recuperación una vez por semana».	Es modificable y propone un paso.
«Soy tímido».	«Me cuesta hablar en grupo grande; en grupos de tres me siento a gusto».	Describe cuándo ocurre y no define a la persona.
«Mi profesión ideal es…».	«Quiero explorar opciones con estos criterios…».	Mantiene abierta la decisión.
«Me va mal estudiar».	«Estudio mejor si empiezo con 25 minutos y hago pausas».	Es una estrategia que se puede probar.

No sirve cualquier frase positiva: la reformulación debe ser **verdadera** y **comprobable**. Si no la puedes comprobar, anótala como una pregunta.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Perfil personal de decisión**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Distingue con precisión interés, habilidad, fortaleza, valor y condición, y los usa con ejemplos y evidencias para explicar por qué una opción encaja o no.	Distingue los conceptos principales y los aplica con ejemplos en la mayoría de los casos.	Mezcla interés con habilidad o describe fortalezas sin evidencias.	Describe sus gustos sin conceptos ni evidencias.	
Herramientas	Usa sin errores la hoja de criterios ponderados (pesos que suman 100, puntuaciones de 1 a 5, media ponderada) y analiza qué ocurre al cambiar un peso.	Usa la hoja con algún error menor que no cambia la conclusión.	Los pesos no suman 100, calcula con errores o no comprueba la sensibilidad.	No usa la hoja de criterios.	
Decisión / producto	La comparación de dos opciones usa criterios propios justificados, deja claros los supuestos y llega a una hipótesis con un siguiente paso concreto.	La comparación es clara y la conclusión se apoya en los criterios.	La comparación es incompleta o la conclusión no se deriva de los criterios.	No hay comparación o no responde al reto.	
Proceso	Conserva el mapa inicial, revisa el perfil tras la revisión por pares y explica con ejemplos qué ha cambiado y por qué.	Conserva las evidencias y revisa el perfil tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Trata el perfil como privado, comparte solo lo que decide, evita etiquetas fijas, formula conclusiones como hipótesis y respeta a las demás personas.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o usa alguna etiqueta fija.	Expone datos personales ajenos o usa etiquetas ofensivas.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo distinguir un interés, una habilidad, una fortaleza y un valor, y describir una fortaleza con una evidencia.	○	○	○	○
Puedo usar una hoja de criterios ponderados y comprobar si cambia el resultado cuando cambio un peso.	○	○	○	○
Puedo formular una conclusión como hipótesis revisable y decidir cómo obtener más información.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Misma comparación con tres criterios y dos opciones. El criterio es el mismo: puntuar con evidencias, ponderar y tratar el resultado como una hipótesis.

Pasos de la hoja de criterios

1. Escribe tus **tres criterios** y reparte 100 puntos entre ellos.
2. Puntúa cada opción de 1 a 5 en cada criterio.
3. Multiplica cada puntuación por su peso y suma.
4. Divide entre 100.
5. Compara y piensa: ¿la diferencia es grande o pequeña?

Ejemplo (parcial): con pesos interés 50, horario 30 y estabilidad 20, la opción A puntúa 4, 2 y 4. A: 50 × 4 + 30 × 2 + 20 × 4 = 200 + 60 + 80 = 340; 340 ÷ 100 = **3,40**.

1 **Calcula la puntuación de la opción B con los mismos pesos (interés 50, horario 30, estabilidad 20), si B puntúa 5, 3 y 4. ¿Cuál sale mejor? ¿La diferencia es grande?**

Criterio	Peso	Puntuación de B	Peso × puntuación
Interés	50	5	
Horario	30	3	
Estabilidad	20	4	
Total			

2 **Sustituye cada etiqueta por una frase que hable de lo que haces o de un «todavía»: «Soy un desastre organizándome» · «No valgo para hablar en público».**

Etiqueta	Frase con evidencia o «todavía»

3 **Escribe una hipótesis revisable que empiece por «Con la información que tengo ahora, la opción…» y un siguiente paso.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 6 · Conócete para decidir

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Cuando hay empate y un criterio eliminatorio

Usad la hoja de Leire (F7) y añadid un dato nuevo (ficticio): el tiempo de desplazamiento diario a clase es de 20 minutos en A, 55 en B y 35 en C. Leire fija una condición imprescindible: **no más de 45 minutos**. Compararéis dos reglas de decisión (solo ponderación frente a filtro más ponderación) y decidiréis cuándo conviene recoger más información.

Pasos

1. Aplicad el filtro: ¿qué opción queda fuera con la condición de 45 minutos? Recalculad el orden con las que quedan.
2. Comprobad el empate (A y C con 3,70). Proponed dos criterios de desempate y justificad por qué no son arbitrarios.
3. Comparad las dos reglas: con solo ponderación gana B (3,95); con filtro más ponderación, B queda fuera. Explicad qué regla respeta mejor lo que Leire dice que necesita y qué riesgo tiene cada una.
4. Haced el análisis de sensibilidad: variad cada peso en ±10 y comprobad si cambia el orden entre A y C.
5. Decidid si en este caso conviene decidir ya o recoger más información, y con qué personas hablaríais y qué preguntaríais.

Entrega

Tabla comparativa de las dos reglas, el análisis de sensibilidad y un texto de 8-10 líneas con la hipótesis de Leire y su siguiente paso.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 6 · Conócete para decidir

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: aquello que te atrae o te gustaría hacer o aprender; es una pista que merece explorarse, no una sentencia; un conjunto de criterios revisables que sirve para comparar opciones.
2. Escala y mapa: respuestas personales y privadas; no se corrigen ni se leen. La comprobación se limita a ver que la ficha está hecha. Quien prefiera puede trabajar con el perfil de Leire (intereses modelo: diseñar, arreglar cosas y estar al aire libre).

Ficha 2

1. Relaciona: creativa con el cartel del torneo; organizado con el calendario de tareas; acompañar con el compañero nuevo; constante con entrenar todo el curso.
2. Tabla: modelo («Fortaleza: organización; evidencia: preparé el calendario de tareas del trabajo de ciencias y mi grupo lo siguió dos semanas»). Se acepta cualquier evidencia concreta con hecho, momento y resultado; no se evalúa el contenido personal.
3. Reformulaciones modelo: «Todavía me cuesta hablar en público; voy a practicar delante de dos personas»; «He suspendido porque estudié el día antes; la próxima vez repartiré el estudio en tres días»; «Hasta ahora me ha costado repartir tareas en grupo; probaré a pactar roles al empezar».

Ficha 3

1. Valores: respuestas personales; se valora que cada valor tenga un ejemplo concreto y verificable en la vida diaria (no «ser feliz»).
2. Dilema 2. Seguir con el grupo: cumple pertenencia, apoyo y amistad; pierde autonomía y aprendizaje en el itinerario que le atrae; pregunta: ¿qué tiene de especial el otro itinerario y cuánto lo quiero? Elegir el otro: cumple autonomía y aprendizaje; pierde estar con el grupo; pregunta: ¿cómo mantendría la amistad? Se acepta cualquier análisis que no dé la respuesta por correcta.
3. Formas de ayudar: cuidar a personas en un servicio de atención; diseñar un producto accesible; enseñar; investigar una cura; organizar una asociación de barrio. Se valora que sean distintas entre sí.

Ficha 4

1. Condiciones: respuestas personales y privadas. Se comprueba que hay al menos una imprescindible y una deseable.
2. Filtro de Iker. A: sin fines de semana, no (turnos con fines de semana); ≤ 3 años, sí; trato con personas, sí; no pasa. B: sí; sí (2 años más prácticas); trato con personas, a veces; pasa. C: sí (horario de mañana); no (2 + 4 = 6 años); poco trato directo; no pasa. Solo B pasa el filtro.
3. Respuesta abierta: lo importante es distinguir necesidad (por ejemplo, un horario de recogida) de costumbre y plantear qué pasaría con un pequeño cambio. Si Iker lo hiciera deseable, A y C seguirían en la comparación.

Ficha 5

1. Pesos 40, 25, 20, 15. A: 0,40 × 3 + 0,25 × 4 + 0,20 × 2 + 0,15 × 4 = 1,20 + 1,00 + 0,40 + 0,60 = 3,20. B: 2,00 + 0,75 + 0,60 + 0,60 = 3,95. C: 1,60 + 1,25 + 0,80 + 0,30 = 3,95. B y C empatan; un posible desempate es el criterio de más peso (interés): B puntúa 5 y C 4.
2. Pesos 15, 25, 40, 20. A: 0,45 + 1,00 + 0,80 + 0,80 = 3,05. B: 0,75 + 0,75 + 1,20 + 0,80 = 3,50. C: 0,60 + 1,25 + 1,60 + 0,40 = 3,85. Ahora C queda primera y B segunda: al dar más peso al horario, el empate se rompe a favor de C. Conclusión: el resultado es sensible a los pesos.
3. V/F: V; F (si la diferencia es pequeña es un empate técnico; la puntuación es una ayuda); V; V.

Ficha 6

1. Síntesis privada: no se lee. Se comprueba la realización con una pregunta rápida («¿has usado las cuatro partes?»).
2. Borrador de Leire. Cumple: nombra algunos intereses; no cumple: no hay evidencias; «no valgo para las matemáticas» es una etiqueta fija; solo menciona una profesión y no criterios; no es una hipótesis revisable. Reescritura modelo: «He diseñado el cartel del torneo y tres clases lo usaron. Todavía no me siento segura con las ecuaciones; voy a repasar con ejercicios cada semana. Con estos intereses exploro opciones relacionadas con el diseño, y las comparo con mis criterios».
3. Se valora que el feedback se base en criterios visibles (evidencias, etiquetas, hipótesis) y no en gustos.

Ficha 7

1. Modelo con los criterios de Leire (30/25/25/20): interés, trato con personas, horario previsible, estabilidad. D: 5, 3, 2, 2 = 1,50 + 0,75 + 0,50 + 0,40 = 3,15. E: 4, 5, 4, 4 = 1,20 + 1,25 + 1,00 + 0,80 = 4,25.
2. Sensibilidad: con 60/10/15/15, D = 3,90 y E = 4,10 (E sigue primero); con 80/5/10/5, D = 4,45 y E = 4,05 (el orden cambia). Hipótesis modelo: «Con mis criterios actuales E encaja mejor; si el interés por la tarea pesara casi todo, D pasaría a ser mejor. Hablaré con una persona que trabaje en cada opción y con orientación».
3. Se acepta cualquier criterio y puntuación razonados con la descripción de las opciones, siempre que los pesos sumen 100, el cálculo sea correcto, se compruebe un cambio de peso y la conclusión sea una hipótesis. No se evalúa qué opción prefiere la persona.

Refuerzo (Anexo 8)

1. B: 50 × 5 = 250; 30 × 3 = 90; 20 × 4 = 80; total 420; 420 ÷ 100 = 4,20. B (4,20) sale mejor que A (3,40); la diferencia de 0,80 es grande, aunque sigue siendo una hipótesis.
2. Etiquetas modelo: «Todavía no tengo un método para organizarme; voy a probar una agenda semanal»; «Me cuesta hablar en público; voy a practicar delante de un grupo pequeño».
3. Hipótesis modelo: «Con la información que tengo ahora, la opción B encaja mejor con mis criterios; voy a hablar con alguien que trabaje en ello».

Ampliación (Anexo 9)

1. Con el filtro de 45 minutos queda fuera B (55 minutos). Quedan A (3,70) y C (3,70): empate. Criterios de desempate razonables: el criterio con más peso (interés: A y C puntúan 4), el valor de aprender (C, 5) o el desplazamiento (A, 20 minutos). No son arbitrarios si se vinculan a lo que Leire dice.
2. Solo ponderación: gana B (3,95). Filtro más ponderación: B queda fuera y hay empate A-C. La segunda regla respeta la condición imprescindible; el riesgo es descartar una opción por un criterio que quizá se podría negociar (por ejemplo, 55 minutos con transporte público).
3. Sensibilidad: se aceptan los cálculos correctos. Por ejemplo, con interés 40 y aprendizaje 10 (resto igual), A = 3,80 y C = 3,60 (A primera); con interés 20 y aprendizaje 30, A = 3,60 y C = 3,80 (C primera). El empate se rompe según el peso del aprendizaje.
4. Se valora la conclusión de recoger más información cuando la diferencia es pequeña o hay empate, con personas y preguntas concretas.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: trabajo individual y privado para el perfil; cooperación solo sobre casos ficticios (Leire, Iker, Hugo y los personajes de los dilemas). No se piden exposiciones públicas del perfil ni se comparan perfiles entre personas. El alumnado puede trabajar siempre con el perfil de Leire.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo individual o por parejas con los casos y 15 min de puesta en común sobre los casos ficticios; en la sesión 7, 30 min para la evidencia individual.
- Privacidad y uso responsable: el contenido personal del perfil no se recoge, no se lee ni se evalúa; se comprueba el método (pesos que suman 100, cálculo, sensibilidad). No se usan tests diagnósticos, de personalidad ni de «estilos de aprendizaje», ni se asignan profesiones: los resultados son hipótesis revisables. Si alguien manifiesta angustia, presión familiar o malestar ante la decisión, se deriva a orientación y a la tutoría. La información real (planes de estudio, becas, plazos) se consulta en orientación y fuentes oficiales vigentes.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a tres criterios y dos opciones; el perfil puede expresarse como tabla, mapa mental o texto. Evitad orientar por sexo, origen u otras condiciones: no hay actividades «de chicas» ni «de chicos». Quien termine antes puede hacer el Anexo 9.

Errores frecuentes

- Confundir interés (lo que atrae) con habilidad (lo que se hace con soltura) o con destino («si me gusta, debo dedicarme a eso»).
- Describir fortalezas con adjetivos sin evidencia («soy creativa») o con etiquetas fijas («no valgo para…»).
- Pesos que no suman 100 o puntuaciones puestas sin criterio; calcular la media simple en lugar de la ponderada.
- Dar por válida una diferencia pequeña (por ejemplo, 0,05 puntos) sin comprobar la sensibilidad.
- Tratar el resultado de la hoja como un veredicto o como un test que decide quién eres.
- Poner como imprescindible algo que es una costumbre, sin revisarlo.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier perfil o criterios (propios o de Leire) siempre que haya evidencias, los pesos sumen 100 y el cálculo sea correcto; no se evalúa la opción que prefiere la persona.
- En las conclusiones se valora que sean hipótesis con un siguiente paso concreto, no que coincidan con el modelo.
- No se penaliza que una persona no quiera compartir su perfil: se evalúa con el personaje ficticio o con el apartado que decida mostrar.
- En la revisión por pares se valora el uso de criterios visibles (evidencias, etiquetas, hipótesis), no las preferencias personales.

07

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Aprender a aprender

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo diseñamos un sistema de estudio que funcione incluso cuando falla la motivación?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE1, CE2

PRODUCTO FINAL
Sistema personal de estudio y seguimiento

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
1.1, 1.2, 1.3, 2.1

Contexto, reto y producto

El **Servicio de Apoyo al Estudio del IES Vega Alta** (centro y personas ficticios) prepara una «Guía de cuatro semanas» para el alumnado de 4.º: del 3 de noviembre al 28 de diciembre se acumulan entregas, un proyecto y cuatro exámenes. Ha reunido el calendario de esas semanas, cuatro perfiles con restricciones de tiempo (entrenamientos, trabajo en el negocio familiar, transporte) y las técnicas de estudio que mejor respaldo tienen en la investigación. Pide al alumnado un **sistema realista**, no una promesa de «estudiar más».

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como un pequeño equipo de diseño: diagnosticará los hábitos de un perfil ficticio, construirá una semana realista con margen para imprevistos, practicará la **recuperación** y el **espaciado**, preparará un **plan si-entonces** para los días de frustración y montará un **panel de seguimiento** con datos simples. Al final, cada persona diseñará sola el plan de preparación de un examen nuevo. Quien lo desee puede aplicar las herramientas a su propia situación en su cuaderno; esas reflexiones son voluntarias, privadas y no se recogen.

Reto

Diseñar un sistema de estudio que funcione incluso los días en que falla la motivación: realista con el tiempo, apoyado en técnicas con evidencia y revisable con datos.

Producto final

Sistema personal de estudio y seguimiento.

Enfoque. Estrategias · planificación · perseverancia · frustración.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE1 Comprender procesos físicos y psicológicos implicados en cognición, motivación y aprendizaje, desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio aprendizaje.

CE2 Comprender el desarrollo evolutivo, la madurez y las cualidades personales y sociales para potenciar autonomía y afrontar nuevos retos.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

1.1 Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional.

1.2 Identificar y aplicar procesos que intervienen en el aprendizaje y desarrollar estrategias para adquirir conocimientos, destrezas y actitudes.

1.3 Analizar la importancia del componente emocional en el aprendizaje y desarrollar estrategias que lo mejoren.

2.1 Afrontar nuevos retos con progresiva autonomía identificando cualidades personales y sociales y elementos que condicionan el desarrollo evolutivo.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
B1	Aprendizaje: atención, motivación, memoria, estrategias de estudio, inteligencia emocional y ejecutiva; socialización.
B2	Autoconocimiento, autopercepción, estilo atribucional, autocrítica, creatividad, confianza, perseverancia y afrontamiento de frustración.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Planificación realista: tiempo disponible frente a carga de trabajo, regla del 80 % (dejar un 20 % de margen), prioridad con la matriz urgente/importante y falacia de la planificación.
- Técnicas con evidencia: práctica de recuperación (preguntas sin mirar), práctica espaciada, intercalado y autoexplicación; técnicas de baja utilidad (releer, subrayar) usadas como único recurso.
- Neuromitos descartados: estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico), «solo usamos el 10 % del cerebro», cerebro izquierdo y derecho, gimnasia cerebral. Qué dice la investigación sobre ellos.
- Atención y entorno: multitarea y cambio de tarea, móvil fuera de la vista durante los bloques, pausas, y sueño de 8 a 10 horas en la adolescencia como condición del aprendizaje.
- Frustración y perseverancia: estilo atribucional (interna o externa, estable o inestable, controlable o no), expectativas realistas y planes si-entonces.
- Seguimiento con datos: panel personal con porcentaje de cumplimiento, horas de sueño y bloques de recuperación; un solo cambio por ciclo y comprobación en siete días.

Objetivos didácticos

- ✓ Planificar tareas y exámenes según su dificultad, su plazo y el tiempo realmente disponible, reservando un margen para imprevistos.
- ✓ Aplicar la práctica de recuperación y la práctica espaciada, y distinguir las técnicas con respaldo científico de los neuromitos.
- ✓ Gestionar distracciones, entorno y descanso (sueño, pausas) como parte del sistema de estudio.
- ✓ Analizar la frustración y el estilo atribucional de un caso y diseñar estrategias de afrontamiento con planes si-entonces.
- ✓ Revisar el sistema con datos simples (cumplimiento, sueño, bloques de recuperación) y decidir un único cambio que probar.

Metodología

Caso contextualizado

Guía de cuatro semanas del IES Vega Alta con calendario de entregas y exámenes, perfiles con restricciones de tiempo y datos de seguimiento: todo lo necesario para planificar está en el dossier.

Modelización y análisis

Cálculo del tiempo disponible y del margen del 80 %, comparación de calendarios de estudio, lectura de la curva del olvido y de un experimento de aula, y panel de seguimiento con porcentajes y medias.

Cooperación con evidencia individual

Los equipos de tres o cuatro personas rotan los roles (planificación, cronometraje, preguntas de recuperación y revisión de datos); la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia a un examen nuevo.

Iteración

Diagnóstico de hábitos (sesión 1) → semana realista → prueba de recuperación y espaciado → plan si-entonces → panel con datos → un cambio que probar y plan individual revisado.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Diagnóstico: qué hago ahora

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico de técnicas y neuromitos y análisis de los hábitos actuales del perfil de Amara.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Planificación: una semana realista

Evidencia: Ficha 2: tiempo disponible, margen del 80 % y reparto de tareas del perfil de Noa ante un imprevisto.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Recuperación: preguntas sin mirar

Evidencia: Ficha 3: lectura de un experimento de aula, cinco preguntas de recuperación propias y corrección con porcentaje de aciertos.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Espaciado: el calendario

Evidencia: Ficha 4: comparación de tres calendarios de estudio y calendario espaciado e intercalado de cinco sesiones para Yassin.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Frustración: plan si-entonces

Evidencia: Ficha 5: análisis atribucional del caso de Mateo y tres planes si-entonces. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Sistema: panel personal

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): panel con 14 días de datos de Amara y decisión de un único cambio.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: plan de examen

Evidencia: Ficha 7: plan individual de preparación del examen de Física y Química de Irene. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
1.1	Diseña el plan individual de preparación de un examen nuevo (Irene) con reparto de minutos, técnicas, descanso e indicador de seguimiento.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
1.2	Aplica recuperación, espaciado e intercalado, calcula el tiempo disponible y distingue técnicas con evidencia de neuromitos.	Fichas 1, 2, 3 y 4 / lista de cotejo de cálculos y técnicas
1.3	Analiza el papel de la frustración, de las atribuciones y del descanso en el aprendizaje y propone planes si-entonces concretos.	Fichas 5 y 6 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
2.1	Afronta con autonomía un reto de cuatro semanas, identifica las condiciones que lo limitan (tiempo, sueño, entorno) y revisa su sistema con datos.	Fichas 2 y 6 y plantilla (Anexo 4) / observación y coevaluación

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona recibe el perfil, el calendario y los datos de un examen nuevo (Física y Química en 12 días) y diseña su plan: reparto de minutos dentro del margen del 80 %, sesiones de recuperación espaciadas e intercaladas, descanso, un plan si-entonces y un indicador de seguimiento, justificando cada decisión.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Explica con precisión por qué funcionan la recuperación y el espaciado, descarta los neuromitos con argumentos y relaciona sueño, atención y frustración con el rendimiento.	Usa correctamente recuperación, espaciado y atribuciones y explica la mayoría de las relaciones.	Confunde releer con recuperar o acepta algún neuromito; explica pocas relaciones.	Describe lo que haría sin apoyarse en ninguna técnica ni concepto.
Herramientas	Calcula sin errores el tiempo disponible, el margen del 80 % y los porcentajes del panel, y usa con acierto la matriz y el plan si-entonces.	Calcula bien con algún error menor que no cambia el plan.	Comete errores de cálculo que hacen el plan inviable o necesita ayuda para plantear los minutos.	No realiza los cálculos ni usa las plantillas.
Decisión / producto	El plan cabe en el tiempo disponible, combina recuperación, espaciado, descanso y un plan si-entonces, y justifica cada decisión y sus límites.	El plan cabe en el tiempo y se apoya en al menos dos técnicas con evidencia.	El plan supera el tiempo disponible, olvida el descanso o se justifica solo con «hay que estudiar más».	No hay plan o no responde al reto.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Proceso	Conserva el diagnóstico inicial y el panel, elige un único cambio con datos y explica qué espera medir y cuándo lo revisará.	Conserva las evidencias y revisa el plan tras el feedback.	Revisa poco o cambia varias cosas a la vez sin criterio.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Presenta el plan con claridad, cita la fuente de las técnicas, trata las reflexiones personales como privadas y remite a orientación en los casos delicados.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o mezcla opiniones con evidencias.	No comunica el plan o no respeta las pautas de privacidad.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el calendario de cuatro semanas, los perfiles, la curva del olvido, el experimento de aula ficticio y el caso de Mateo, impreso o proyectado.
- Calculadora y, si se desea, hoja de cálculo para sumar minutos y calcular porcentajes de cumplimiento.
- Plantillas del toolkit (Anexo 5): plan semanal, panel de seguimiento, matriz urgente/importante y plan si-entonces.
- Reloj o temporizador de aula para practicar bloques de recuperación de 20 minutos con el móvil guardado.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los personajes, el centro y el calendario son ficticios; las recomendaciones (8-10 horas de sueño, técnicas con evidencia) se citan con su fuente y se presentan como orientaciones generales, no como diagnóstico ni tratamiento. No se pide al alumnado datos de salud, de salud mental ni de su familia: la aplicación a la propia vida es voluntaria, privada y no se recoge ni se comparte. Si una situación de ansiedad, de agotamiento o de bloqueo es intensa o persistente, se remite a la tutoría y al departamento de orientación.

Interdisciplinariedad: Biología y Geología (memoria, sueño y ritmos de vida), Matemáticas (porcentajes y gráficos de seguimiento) y Tutoría (planificación y gestión emocional).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Calendario en tabla, curva del olvido y experimento en gráficos, matriz urgente/importante como esquema, ejemplo resuelto de la semana de Amara y glosario; los minutos se muestran con su suma al lado.

Acción y expresión

El plan final puede entregarse como tabla, calendario dibujado, hoja de cálculo o explicación oral de tres minutos, siempre con el reparto de minutos, las técnicas elegidas y la justificación.

Implicación

Perfiles diversos con restricciones reales, elección de qué cambio probar, aplicación voluntaria y privada a la propia vida y roles rotatorios en el equipo.

Refuerzo

Anexo 8

Semana con menos tareas, pasos numerados para repartir minutos, calendario con los días ya marcados y un ejemplo parcial del plan de examen (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Adaptar el plan a una restricción nueva (un examen adelantado y 90 minutos menos de disponibilidad) y comparar dos sistemas con criterios de coste y evidencia (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Quedan cuatro semanas con tres entregas y cuatro exámenes, y vosotros tenéis entrenamientos, trabajo en casa, autobús y días en los que simplemente no apetece. El Servicio de Apoyo al Estudio os pide algo más útil que «estudia más»: un sistema que funcione incluso cuando falla la motivación. Durante siete sesiones vais a medir el tiempo real, probar lo que de verdad ayuda a recordar, preparar qué hacer cuando todo sale mal y seguir vuestros datos. Al final, cada persona diseñará sola el plan de un examen nuevo.

> *¿Cómo diseñamos un sistema de estudio que funcione incluso cuando falla la motivación?*

Vuestro reto

Diseñar un sistema de estudio que funcione incluso los días en que falla la motivación: realista con el tiempo, apoyado en técnicas con evidencia y revisable con datos.

Lo que vais a producir

Sistema personal de estudio y seguimiento.

Seguridad. Todos los personajes, el centro y el calendario son ficticios; las recomendaciones (8-10 horas de sueño, técnicas con evidencia) se citan con su fuente y se presentan como orientaciones generales, no como diagnóstico ni tratamiento.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Diagnosticamos qué hace hoy un perfil ficticio y qué dice la evidencia.
2. Construimos una semana realista con margen para imprevistos.
3. Practicamos la recuperación: preguntas sin mirar.
4. Espaciamos y mezclamos las sesiones en un calendario.
5. Preparamos un plan si-entonces para los días de frustración.
6. Montamos un panel de seguimiento con datos y elegimos un cambio.
7. Plan individual: preparamos un examen nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Planificar tareas y exámenes según su dificultad, su plazo y el tiempo realmente disponible, reservando un margen para imprevistos.
- ✓ Aplicar la práctica de recuperación y la práctica espaciada, y distinguir las técnicas con respaldo científico de los neuromitos.
- ✓ Gestionar distracciones, entorno y descanso (sueño, pausas) como parte del sistema de estudio.
- ✓ Analizar la frustración y el estilo atribucional de un caso y diseñar estrategias de afrontamiento con planes si-entonces.
- ✓ Revisar el sistema con datos simples (cumplimiento, sueño, bloques de recuperación) y decidir un único cambio que probar.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

El encargo del Servicio de Apoyo al Estudio, las cuatro semanas de tareas y exámenes, cuatro perfiles con restricciones de tiempo y un ejemplo resuelto, la curva del olvido, un experimento de aula ficticio, un texto de práctica, el caso de Mateo y un glosario.

F1 El encargo: la Guía de cuatro semanas

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º del IES Vega Alta · **De:** Servicio de Apoyo al Estudio · **Asunto:** guía para las cuatro semanas de evaluaciones

Entre el 3 de noviembre y el 28 de diciembre, cada estudiante tendrá que gestionar tres entregas y cuatro exámenes. Os pedimos que diseñéis un **sistema de estudio y seguimiento** que:

- quepa en el **tiempo realmente disponible** de cada perfil (con un margen del 20 % para imprevistos);
- use al menos dos **técnicas con respaldo científico** (no solo releer);
- cuide el **descanso** y reduzca las **distracciones**;
- incluya un **plan si-entonces** para los días de frustración o de poca motivación;
- se pueda **revisar con datos simples** y cambiar de una en una.

Los nombres, el centro y las cifras del calendario son ficticios. Si queréis aplicar algo a vuestra vida, hacedlo en vuestro cuaderno: es voluntario y no lo recogeremos.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué creéis que hace falta para que un sistema de estudio funcione un día sin ganas? Apuntadlo para compararlo al final.

F2 Las cuatro semanas: entregas y exámenes

DATOS

Tarea	Fecha límite	Día	Tiempo estimado (min)	Dificultad
Matemáticas: ejercicios de sistemas de ecuaciones	viernes, semana 1	5	120	Media
Lengua: comentario de texto	miércoles, semana 2	10	150	Alta
Biología: examen	jueves, semana 2	11	360	Media
Tecnología: proyecto	lunes, semana 3	15	240	Media
Matemáticas: examen	martes, semana 3	16	420	Alta
Inglés: presentación oral	viernes, semana 3	19	180	Media
Historia: examen	miércoles, semana 4	24	360	Media
Física y Química: examen	viernes, semana 4	26	360	Alta

Suma de las ocho tareas: **2.190 minutos (36,5 horas)** en cuatro semanas. El «tiempo estimado» es el que el profesorado calcula que necesita una persona media para entregar o prepararse bien; para un examen incluye aprender y repasar. Observad la semana 3: una entrega, un examen y una presentación en cinco días.

Fuente: Calendario y tiempos ficticios elaborados para el caso. La semana 1 empieza en lunes (día 1).

F3 Cuatro perfiles con restricciones de tiempo y un ejemplo resuelto

DATOS

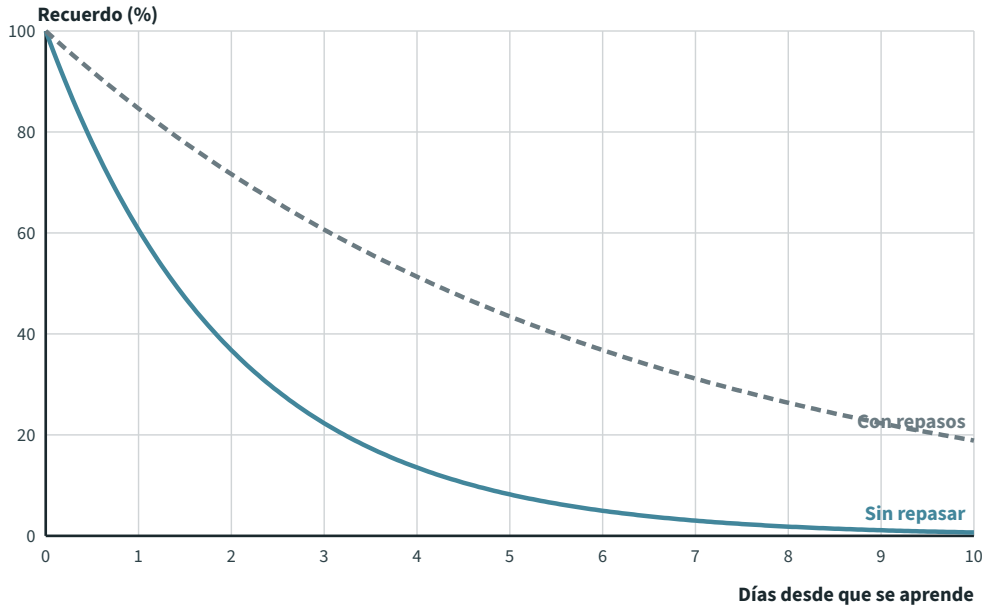
Perfil	Qué condiciona su semana	Min. disponibles de lunes a domingo	Total semanal (min)	Qué hace ahora al estudiar
Amara, 15 años	Baloncesto lunes, miércoles y viernes de 17:30 a 19:30	60 · 120 · 60 · 120 · 60 · 90 · 90	600	Lee el tema tres veces y lo subraya la noche antes; estudia con el móvil al lado; duerme unas 6 horas la víspera.
Noa, 16 años	Ayuda en la tienda familiar por las tardes y los sábados	100 · 100 · 100 · 100 · 60 · 0 · 120	580	Hace los deberes en cuanto llega, pero deja los exámenes para el fin de semana.
Yassin, 15 años	Una hora y media de autobús al día	75 · 75 · 75 · 75 · 75 · 150 · 120	645	Estudia en el autobús con los apuntes en el móvil y alterna con mensajes de su grupo.
Irene, 15 años	Clases de inglés lunes y miércoles; partido los sábados	45 · 90 · 45 · 90 · 60 · 0 · 90	420	Hace resúmenes muy bonitos y no comprueba si se acuerda de lo que resume.

Ejemplo resuelto (semanas 1 y 2 de Amara). Disponible en la semana 1: 600 min; con el margen del 80 %, **480 min** planificables (600 × 0,8). Tareas con fecha en los días 5-11: Matemáticas, 120 min (viernes); Lengua, 150 min (se reparte en 90 min esta semana y 60 la siguiente); Biología, 360 min (120 min de primera sesión esta semana y 240 la siguiente, en sesiones de recuperación). Suma de la semana 1: 120 + 90 + 120 = **330 min**, es decir, un 55 % del tiempo disponible: sobran **150 min** dentro del tiempo planificable, que pueden adelantar Tecnología. Decisión justificada: empezar pronto, porque la semana 3 trae el proyecto y el examen de Matemáticas.

Fuente: Personajes y cifras ficticios elaborados para el caso. Minutos disponibles = tiempo que sobra para estudiar tras clases, actividades y descanso.

F4 La curva del olvido (modelo ilustrativo)

GRÁFICO



Sin ningún repaso, lo aprendido se olvida con rapidez al principio y más despacio después. Cada **recuperación espaciada** (volver a recordar justo cuando empieza a costar) hace que el olvido sea más lento. La forma exacta depende de la persona, del contenido y de cómo se estudie: lo importante es la **tendencia**, no los porcentajes.

Fuente: Modelo ilustrativo de elaboración propia a partir de la curva del olvido de Hermann Ebbinghaus (1885). No son datos medidos.

F5 Técnicas de estudio: qué dice la investigación

DATOS

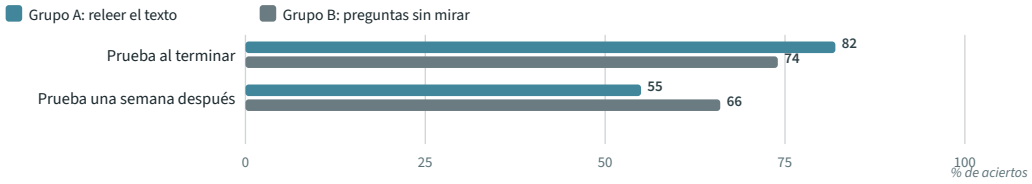
Técnica	En qué consiste	Utilidad según la investigación	Ejemplo
Práctica de recuperación	Intentar recordar sin mirar los apuntes y corregir después.	Alta	Cerrar el libro y escribir todo lo que recuerdas del tema; hacerte cinco preguntas.
Práctica espaciada	Repartir el estudio en varias sesiones separadas en el tiempo.	Alta	Cuatro sesiones de 45 minutos en dos semanas, mejor que una de tres horas.
Intercalado	Mezclar tipos de problemas o temas dentro de una sesión.	Prometedora, sobre todo en matemáticas y ciencias	Alternar problemas de sistemas, de porcentajes y de funciones.
Autoexplicación	Explicar con tus palabras por qué un paso o una idea es así.	Moderada	Explicar a un compañero por qué se despeja la incógnita de ese modo.
Releer y subrayar	Volver a leer o marcar el texto.	Baja como técnica única	Leer tres veces el tema la noche antes.
Resumir	Reescribir las ideas principales.	Baja si no se acompaña de recuperación	Un esquema muy cuidado que no se vuelve a usar para recordar.

Mitos que no tienen respaldo: los «estilos de aprendizaje» (aprender mejor si te enseñan en tu estilo visual, auditivo o kinestésico), que usamos «solo el 10 % del cerebro», que hay personas de «cerebro izquierdo» o «cerebro derecho» y que la «gimnasia cerebral» mejora el aprendizaje. Sí tienen respaldo: **dormir lo suficiente** (8 a 10 horas a los 13-18 años, según la American Academy of Sleep Medicine, 2016), **evitar la multitarea** durante el estudio y **practicar la recuperación**. Estas conclusiones son generales: cada persona debe comprobar con sus datos qué le funciona.

Fuente: Síntesis de Dunlosky, Rawson, Marsh, Nathan y Willingham (2013), Psychological Science in the Public Interest; Rohrer, Dedrick y Stershic (2015) sobre intercalado; Pashler y colaboradores (2008) sobre estilos de aprendizaje.

F6 Experimento de aula ficticio: releer o recordar

GRÁFICO



Al terminar, releer da mejor resultado (82 % frente a 74 %): se siente fácil y da sensación de dominio. Pero una semana después, el grupo que practicó la recuperación recuerda más (66 % frente a 55 %). Lo que **cuesta más al estudiar** suele rendir más a largo plazo: es una «dificultad deseable». Es un experimento ficticio; en la vida real los resultados varían, pero la tendencia coincide con la investigación.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso, del mismo tipo que los de la investigación sobre práctica de recuperación. Dos grupos de 15 personas estudian el mismo texto 20 minutos.

F7 Texto para practicar la recuperación: el sueño y la memoria

TEXTO

Durante el sueño, el cerebro no se «apaga»: reorganiza lo que se ha vivido durante el día. En las fases de sueño profundo se refuerzan las conexiones que sostienen los recuerdos recientes y se facilita que pasen a una memoria más estable. Por eso, dormir después de estudiar ayuda a recordar al día siguiente, y por eso una noche corta antes de un examen suele salir cara.

Las personas de 13 a 18 años necesitan, de media, entre **8 y 10 horas** de sueño. A esta edad, el reloj biológico se retrasa de forma natural: apetece acostarse más tarde, mientras que las clases empiezan temprano.

Dormir bien no sustituye a estudiar ni garantiza un 10, pero **estudiar sin dormir rinde menos**. Un sistema de estudio realista incluye la hora de acostarse igual que incluye las horas de estudio.

Fuente: Texto divulgativo de elaboración propia, basado en Diekelmann y Born (2010), Nature Reviews Neuroscience, y en las recomendaciones de la American Academy of Sleep Medicine (2016).

Úsalo en la ficha 3: léelo durante 3 minutos, ciérralo y responde sin mirar.

F8 El caso de Mateo: «Estudié mucho y suspendí»

ESTUDIO DE CASO

Mateo, 15 años, dedicó casi cinco horas a preparar el examen de Matemáticas: releyó los apuntes dos veces, subrayó las fórmulas y copió los ejercicios resueltos. Sacó un 3,5. Esa noche escribió en el grupo de clase: «Soy un negado para las mates, da igual lo que haga». El viernes ni siquiera abrió la mochila. Su tutora le preguntó cómo había estudiado y qué ejercicios había intentado hacer **sin mirar la solución**: ninguno.

Una forma de analizar lo que dice Mateo es el **estilo atribucional**: a qué atribuimos lo que nos pasa. Se puede clasificar según tres preguntas: ¿**interna o externa**?, ¿**estable o cambiante**?, ¿**controlable o no controlable**?

- «Soy un negado»: interna, estable y poco controlable. Lleva a rendirse.
- «El examen era injusto»: externa, y deja sin ninguna acción posible.
- «No practiqué ejercicios sin mirar y empecé tarde»: interna, cambiable y controlable. Permite actuar.

Un **plan si-entonces** convierte la intención en una acción concreta: «**Si** llego a casa y me apetece dejarlo, **entonces** estudio solo 10 minutos con el temporizador». La investigación sobre intenciones de implementación (Gollwitzer y Sheeran, 2006) encuentra que ayudan a llevar a cabo lo planeado, aunque no funcionan igual para todo el mundo ni sustituyen a otras ayudas.

Fuente: Caso ficticio elaborado para el aula.

Si una situación así te supera con frecuencia, habla con tu tutor o tutora o con el departamento de orientación: pedir ayuda también es una estrategia.

F9 Glosario de aprender a aprender

GLOSARIO

Práctica de recuperación	Intentar recordar lo aprendido sin mirar los apuntes y comprobar después; fortalece la memoria.
Práctica espaciada	Repartir el estudio en varias sesiones separadas por días en lugar de concentrarlo en una.
Intercalado	Mezclar tipos de problemas o de temas dentro de una sesión para aprender a distinguirlos.
Curva del olvido	Modelo según el cual el recuerdo cae rápido al principio y más despacio después, si no se repasa.
Dificultad deseable	Esfuerzo extra al estudiar (como recordar sin mirar) que mejora el aprendizaje a largo plazo.
Multitarea	Alternar entre varias tareas a la vez; cada cambio de tarea tiene un coste de atención.
Falacia de la planificación	Tendencia a calcular menos tiempo del que realmente lleva una tarea.
Estilo atribucional	Forma de explicar las causas de lo que nos ocurre: internas o externas, estables o cambiantes, controlables o no.
Plan si-entonces	Frase que une una situación y una acción concreta («si pasa X, entonces hago Y»).
Neuromito	Idea popular sobre el cerebro y el aprendizaje que no tiene respaldo científico.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

FICHA 1 Diagnóstico: qué hago ahora

SESIÓN 1

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

1 **Diagnóstico. Marca la respuesta que crees correcta antes de leer el dossier.**

Para recordar un tema una semana después, lo que más ayuda es…

◯ leerlo tres veces ◯ intentar recordarlo sin mirar y corregirse ◯ subrayarlo con varios colores

◯ estudiarlo en tu «estilo» de aprendizaje

Una persona de 15 años necesita dormir, de media…

◯ entre 6 y 7 horas ◯ lo que le pida el cuerpo, sin más ◯ entre 4 y 6 horas ◯ entre 8 y 10 horas

Estudiar con el móvil al lado, avisando cada pocos minutos, hace que…

◯ cada interrupción tenga un coste de atención ◯ se rinda más porque estás conectado

◯ solo afecte a quien se distrae con facilidad ◯ no pase nada porque el cerebro hace varias cosas a la vez

2 **Verdadero o falso. Justifica una de ellas en una línea.**

	V	F
Cada persona aprende mejor si recibe la información en su estilo (visual, auditivo o kinestésico).	☐	☐
Solo usamos el 10 % del cerebro.	☐	☐
Dormir bien después de estudiar ayuda a consolidar lo aprendido.	☐	☐
Si estudias muchas horas, aprobarás: lo que importa es cuánto, no cómo.	☐	☐

3 **Mira la fila de Amara en F3 y clasifica sus hábitos actuales. Propón un cambio concreto para cada hábito que no ayuda.**

Hábito de Amara	¿Ayuda, no ayuda o depende?	Cambio que propones
Lee tres veces el tema y lo subraya		
Estudia con el móvil al lado		
Duerme unas 6 horas la víspera		

4 **Voluntaria y privada (no se recoge). En tu cuaderno, anota una cosa que haces al estudiar y que te funciona, y una que querrías probar. Si prefieres no hacerlo, escribe aquí qué cambio probarías tú en el lugar de Amara y por qué.**

FICHA 2 Planificación: una semana realista

SESIÓN 2

Usa las tareas de F2, el perfil de Noa de F3 y el ejemplo resuelto de Amara. Todos los tiempos están en minutos. Plan para los días 1 a 14 (semanas 1 y 2) con vencimiento hasta el día 15.

1 **Calcula el tiempo disponible de Noa en dos semanas y el que puede planificar con la regla del 80 %.**

Concepto	Operación	Minutos
Disponible en una semana (F3)		
Disponible en dos semanas		
Planificable (80 %)		
Carga hasta el día 15 (Matemáticas ejercicios, Lengua, Biología, Tecnología)		
Margen sobrante o déficit		

2 **Reparte las cuatro tareas entre las dos semanas sin superar lo planificable. Indica qué haces primero y por qué.**

Tarea	Total (min)	Semana 1	Semana 2	Por qué en ese orden
Matemáticas: ejercicios	120			
Lengua: comentario	150			
Biología: examen	360			
Tecnología: proyecto	240			

3 **Imprevisto: el miércoles de la semana 2 la tienda necesita a Noa y pierde 100 minutos. Con la matriz urgente/importante (Anexo 5, T3), decide qué mantienes, qué acortas y qué negocias con el profesorado. Calcula el nuevo margen.**

FICHA 3 Recuperación: preguntas sin mirar

SESIÓN 3

Usa F6 (experimento ficticio) y el texto de práctica F7. Redondea a un decimal.

1 **Lee los datos de F6. Calcula cuánto cae el porcentaje de aciertos de cada grupo en una semana y explica por qué releer «parece» mejor al terminar.**

Grupo	Aciertos al terminar (%)	Aciertos una semana después (%)	Caída (puntos)
A: releer	82	55	
B: preguntas sin mirar	74	66	

2 **Lee F7 durante 3 minutos, ciérralo y responde sin mirar con tus palabras: ¿qué ocurre durante el sueño?, ¿cuántas horas necesita una persona de tu edad?, ¿por qué una noche corta antes del examen sale cara?, ¿qué cambia el reloj biológico en la adolescencia?, ¿qué incluye un sistema realista de estudio?**

3 **Corrige con el texto en otro color. Cuenta tus aciertos y calcula el porcentaje (aciertos × 100 ÷ 5). Elige una pregunta que fallaste y decide cuándo la volverás a recuperar.**

Aciertos (de 5)	Porcentaje	Pregunta fallada	Cuándo la repaso

FICHA 4 Espaciado: el calendario

SESIÓN 4

Examen de Biología el jueves de la semana 3 (día 18, con el día 1 en lunes). Temas: célula (A), genética (B) y evolución (C). Perfil de Yassin (F3): 75 min de lunes a viernes, 150 el sábado y 120 el domingo.

1 **Tres alumnos de la clase dedican 300 minutos al mismo examen. Compáralos con F4 y F5.**

Calendario	Sesiones	Días entre la última sesión y el examen	¿Espaciado? ¿Recuperación?	Resultado esperado
P · Maratón	1 sesión de 300 min el día 17 (miércoles)			
Q · Dos bloques	2 sesiones de 150 min: días 12 y 17			
R · Repartido	5 sesiones de 60 min: días 2, 6, 10, 14 y 17			

2 **Diseña para Yassin cinco sesiones de recuperación de 40 minutos. Reglas: usa días con tiempo disponible, separa las sesiones, intercala los temas (A, B y C) en al menos dos sesiones y deja el día 18 libre.**

Día	Minutos	Temas (A, B, C)	Qué hago exactamente (preguntas sin mirar)

3 **Calcula el tiempo total del plan de Yassin y compáralo con su tiempo disponible entre los días 1 y 17. Justifica con la evidencia por qué tu calendario es mejor que el maratón.**

FICHA 5 Frustración: plan si-entonces

SESIÓN 5

Usa el caso de Mateo (F8) y el plan si-entonces del Anexo 5 (T4). Es un análisis de un personaje ficticio: no hace falta contar nada personal.

1 **Clasifica cada frase de Mateo según el estilo atribucional y reescribe la que no ayuda en una versión controlable.**

Frase	¿Interna o externa?	¿Estable o cambiante?	¿Controlable?	Reescritura
«Soy un negado para las mates»				
«El examen era injusto»				
«No practiqué ejercicios sin mirar y empecé tarde»				

2 **Escribe tres planes si-entonces para Mateo (uno para el día sin ganas, uno para una distracción y uno para un mal resultado). Cada plan debe tener una situación concreta y una acción pequeña.**

Situación (si…)	Acción concreta (entonces…)	¿Cuándo y cuánto dura?

3 **¿Qué cambiaría Mateo en la forma de estudiar la próxima vez? ¿A quién podría pedir ayuda si la frustración continuase? Escribe la respuesta como consejo.**

FICHA 6

Sistema: panel personal

SESIÓN 6

Panel de seguimiento de Amara durante 14 días (datos ficticios). «Sueño» es la noche anterior; un bloque de recuperación son 20 minutos de preguntas sin mirar.

1 **Completa el panel con los datos de los 14 días.**

Día	Plan (min)	Hecho (min)	Sueño (h)	Bloques de recuperación
1	60	60	8,5	1
2	120	100	7,0	2
3	60	60	8,0	1
4	120	120	6,5	2
5	60	30	6,0	0
6	90	90	9,0	1
7	90	60	8,5	1
8	60	60	7,5	1
9	120	120	8,0	2
10	60	60	8,0	1
11	120	120	7,0	2
12	60	45	6,5	1
13	90	90	9,0	1
14	90	90	8,5	2

2 **Calcula los indicadores del panel.**

Indicador	Cálculo	Resultado
Cumplimiento (hecho ÷ plan)		
Media de sueño (h)		
Días con menos de 8 h de sueño		
Días con al menos un bloque de recuperación		

3 **Busca un patrón (por ejemplo, qué días baja el cumplimiento y qué pasa con el sueño la noche anterior). Elige un único cambio para probar durante 7 días, qué medirás y qué resultado te haría mantenerlo. Recuerda: una relación en los datos no demuestra por sí sola una causa.**

FICHA 7 Evidencia individual: plan de examen

SESIÓN 7

Trabajo personal. Examen de Física y Química el viernes de la semana 2 (día 12, con el día 1 en lunes). Perfil de Irene (F3): 45, 90, 45, 90 y 60 minutos de lunes a viernes, 0 el sábado y 90 el domingo. Hay 4 temas: cinemática, dinámica, energía y calor.

1 **Calcula su tiempo disponible entre el día 1 y el día 11 (jueves) y el planificable con el margen del 80 %.**

Concepto	Operación	Minutos
Semana 1 (días 1 a 7)		
Semana 2 (días 8 a 11: lunes a jueves)		
Total disponible		
Planificable (80 %)		

2 **Diseña el plan: cada tema necesita una primera sesión de 60 minutos y al menos dos sesiones de recuperación de 30 minutos separadas por días (el simulacro no cuenta como recuperación); añade un simulacro final de 60 minutos con preguntas mezcladas (intercalado). Incluye una hora de acostarse que permita dormir de 8 a 10 horas y un plan si-entonces para el sábado del partido.**

Día	Minutos	Tema(s) y técnica	Descanso y entorno (hora de acostarse, móvil)

3 **Indica cuántos minutos suma tu plan y si cabe en el margen. Elige un indicador de seguimiento (por ejemplo, % de aciertos en las preguntas sin mirar) y justifica tus tres decisiones principales con lo aprendido.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Sistema personal de estudio y seguimiento para el perfil elegido. Debe permitir a otra persona entender qué se hace, cuándo, por qué y cómo se comprobará si funciona.

Perfil y restricciones

Quién es, qué tiempo tiene disponible por día y qué condiciona su semana.

Carga y tiempo planificable

Tareas y fechas, minutos totales y margen del 80 %.

Técnicas elegidas

Recuperación, espaciado, intercalado: qué hace en cada sesión y por qué tiene respaldo.

Calendario semanal

Reparto de minutos por día con descansos, sueño y entorno sin distracciones.

Plan si-entonces

Tres frases para el día sin ganas, la distracción y el mal resultado.

Indicadores del panel

Qué medirás (cumplimiento, sueño, bloques de recuperación) y cada cuánto.

Revisión

Qué datos has mirado, qué cambio único pruebas y cuándo lo revisarás.

Conclusión

Tres frases que expliquen por qué este sistema funciona incluso sin motivación.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Plantillas para planificar, seguir tus datos, priorizar y prepararte para los días difíciles. Reutilízalas en cualquier asignatura.

T1 Plan semanal realista (con ejemplo)

DATOS

Día	Disponible (min)	Tarea y técnica	Minutos	Hecho
Lunes	60	Matemáticas: 6 ejercicios (intercalar tipos)	40	Sí
Martes	120	Biología: primera sesión + 5 preguntas sin mirar	90	Sí
Miércoles	60	Lengua: borrador del comentario	40	No
Jueves	120	Lengua (cierre) + recuperación de Biología	90	Sí
Viernes	60	Margen libre	0	—

Pasos: 1) escribe los minutos disponibles de cada día; 2) suma y calcula el **80 %**; 3) apunta las tareas con su fecha; 4) reparte empezando por lo más próximo e importante; 5) deja un día o un hueco libre. En el ejemplo se planifican 260 de 420 minutos (62 %). Si algo no cabe, **recorta, mueve o negocia** antes de que sea urgente.

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios de Amara.

T2 Panel de seguimiento: indicadores y fórmulas

DATOS

Indicador	Fórmula	Ejemplo	Para qué sirve
Cumplimiento	Minutos hechos ÷ minutos planificados × 100	1.105 ÷ 1.200 × 100 = 92,1 %	Ver si el plan es realista.
Media de sueño	Suma de horas ÷ número de noches	108 ÷ 14 = 7,7 h	Comparar con 8-10 h.
Bloques de recuperación	Nº de bloques de 20 min de preguntas sin mirar	18 bloques en 14 días	Comprobar que no se limita a releer.
Día más débil	Día con menor cumplimiento	Día 5: 50 %	Elegir dónde probar un cambio.

Mira los datos **cada semana** y cambia **una sola cosa** para saber qué ha funcionado. Un patrón (poco sueño y poco cumplimiento) es una pista, no una prueba de causa.

Fuente: Elaboración propia.

T3 Matriz urgente / importante

ESQUEMA



La zona 2 es la que protege tu semana: lo importante y no urgente (repasos, sueño) se convierte en urgente si se deja para el final. Cuando hay un imprevisto, empieza por la zona 1, acorta la 3 y no sacrifiques el sueño ni los repasos de la zona 2.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de la matriz de priorización de uso habitual en gestión del tiempo.

T4 Plan si-entonces: cómo se escribe

DATOS

Obstáculo	Si… (situación concreta)	Entonces… (acción pequeña)
Sin ganas	Si llego a casa y me apetece dejarlo para luego…	…entonces estudio 10 minutos con el temporizador y decido después si sigo.
Distracción	Si suena el móvil mientras estudio…	…entonces no lo miro y lo apunto en una nota para el descanso; el móvil está fuera de la vista.
Frustración	Si un ejercicio no me sale tras dos intentos…	…entonces lo marco, paso al siguiente y pregunto mañana en clase.
Mal resultado	Si el resultado es peor de lo esperado…	…entonces miro qué preguntas fallé y cómo las estudié, y cambio una cosa.

Una buena frase tiene **un momento o situación concreta** y **una acción pequeña y posible**. Si el malestar es intenso o dura muchos días, habla con tu tutoría u orientación.

Fuente: Elaboración propia a partir de la investigación sobre intenciones de implementación (Gollwitzer y Sheeran, 2006).

T5 Checklist de entorno y distracciones

PROTOCOLO

Antes de cada bloque de 25-40 minutos:

1. **Móvil** fuera de la vista y en silencio (no solo boca abajo).
2. **Una sola tarea** escrita en una nota: qué voy a hacer y cuánto.
3. **Material** a mano: agua, calculadora, folios; evita levantarte.
4. **Temporizador** puesto; al terminar, pausa de 5 minutos lejos de la pantalla.
5. **Sueño**: hora de acostarse apuntada para dormir entre 8 y 10 horas.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Sistema personal de estudio y seguimiento**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Explica con precisión por qué funcionan la recuperación y el espaciado, descarta los neuromitos con argumentos y relaciona sueño, atención y frustración con el rendimiento.	Usa correctamente recuperación, espaciado y atribuciones y explica la mayoría de las relaciones.	Confunde releer con recuperar o acepta algún neuromito; explica pocas relaciones.	Describe lo que haría sin apoyarse en ninguna técnica ni concepto.	
Herramientas	Calcula sin errores el tiempo disponible, el margen del 80 % y los porcentajes del panel, y usa con acierto la matriz y el plan si-entonces.	Calcula bien con algún error menor que no cambia el plan.	Comete errores de cálculo que hacen el plan inviable o necesita ayuda para plantear los minutos.	No realiza los cálculos ni usa las plantillas.	
Decisión / producto	El plan cabe en el tiempo disponible, combina recuperación, espaciado, descanso y un plan si-entonces, y justifica cada decisión y sus límites.	El plan cabe en el tiempo y se apoya en al menos dos técnicas con evidencia.	El plan supera el tiempo disponible, olvida el descanso o se justifica solo con «hay que estudiar más».	No hay plan o no responde al reto.	
Proceso	Conserva el diagnóstico inicial y el panel, elige un único cambio con datos y explica qué espera medir y cuándo lo revisará.	Conserva las evidencias y revisa el plan tras el feedback.	Revisa poco o cambia varias cosas a la vez sin criterio.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Presenta el plan con claridad, cita la fuente de las técnicas, trata las reflexiones personales como privadas y remite a orientación en los casos delicados.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o mezcla opiniones con evidencias.	No comunica el plan o no respeta las pautas de privacidad.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo calcular mi tiempo disponible y repartir tareas dejando un margen del 20 % para imprevistos.	○	○	○	○
Puedo practicar la recuperación y el espaciado y explicar por qué funcionan mejor que releer.	○	○	○	○
Puedo escribir un plan si-entonces y revisar mi sistema con datos cambiando una sola cosa.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Mismo reto con menos datos: una semana, dos tareas y pasos numerados. El criterio es el mismo: un plan que quepa en el tiempo, use recuperación y espaciado y tenga un plan si-entonces.

Pasos para repartir una semana

1. Suma los minutos disponibles de la semana.
2. Calcula el **80 %** (multiplica por 0,8): ese es el tiempo planificable.
3. Escribe las tareas con su fecha y sus minutos y súmalos.
4. Compara: si la suma es menor o igual que el 80 %, cabe; si no, recorta, mueve o negocia.
5. Empieza por lo que vence antes y deja un hueco libre.

Ejemplo: Amara dispone de 600 minutos; el 80 % son 480. Matemáticas (120) + Lengua (90) + Biología (120) = 330 minutos, y 330 ≤ 480: cabe, y sobran 150.

Ejemplo parcial de plan si-entonces

«**Si** al llegar a casa no tengo ganas, **entonces** estudio 10 minutos con el temporizador y decido después si sigo». Completa tú otro para una distracción.

1 **Perfil con 400 minutos disponibles en la semana y estas tareas: ejercicios de Mates (100 min), lectura de Lengua (120 min) y repaso de Historia (160 min). Calcula el 80 % y decide si cabe.**

Disponible	80 % (planificable)	Suma de tareas	¿Cabe? ¿Qué haces?

2 **Ordena los pasos de una sesión de recuperación (escribe 1 a 4): corregir con otro color · cerrar el libro · escribir lo que recuerdo · anotar qué fallé y cuándo lo repaso.**

3 **Escribe un plan si-entonces para un día sin ganas, con una situación concreta y una acción de 10 minutos.**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 7 · Aprender a aprender

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Cuando el examen se adelanta

El examen de Física y Química de Irene (ficha 7) se adelanta dos días y, además, una actividad le quita 90 minutos de la semana. Comparad dos sistemas y justificad cuál recomendaríais.

Pasos

1. Calculad el nuevo tiempo disponible (días 1 a 9) y el margen del 80 %.
2. Sistema 1 · Recuperación y espaciado reducidos: una primera sesión de 60 min por tema y una única sesión de recuperación de 30 min por tema, más un simulacro de 40 min.
3. Sistema 2 · Priorización: elegid dos temas «débiles» (justificad cómo los detectaríais, por ejemplo con un test de preguntas sin mirar): primera sesión de 60 min y dos recuperaciones de 30 min en cada uno; en los otros dos, primera sesión de 45 min y una recuperación de 20 min; sin simulacro.
4. Para cada sistema, calculad los minutos, el número de repasos por tema y qué sacrifica. Decidid si tiene sentido recortar el sueño (justificad con F7 y F5).
5. Elegid un indicador que os dirá, antes del examen, si el plan funciona, y una señal para cambiar de sistema.

1 **Completa la comparación de los dos sistemas.**

Criterio	Sistema 1	Sistema 2
Minutos totales		
Repasos por tema		
Qué se sacrifica		
Riesgo principal		

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas con la recomendación, el indicador y su justificación con evidencia (no con «hay que esforzarse más»).

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 7 · Aprender a aprender

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: intentar recordarlo sin mirar y corregirse; entre 8 y 10 horas; cada interrupción tiene un coste de atención.
2. V/F: F (los estilos de aprendizaje no tienen respaldo: no mejoran el aprendizaje al enseñar «en tu estilo»); F (neuromito: usamos el cerebro en conjunto); V; F (importa cómo se estudia, no solo cuánto).
3. Amara: releer y subrayar, no ayuda como técnica única (cambio: preguntas sin mirar); móvil al lado, no ayuda (fuera de la vista, en silencio); dormir 6 h, no ayuda (8 a 10 h, hora de acostarse apuntada). La tarea 4 es privada: no se recoge ni se corrige el contenido personal.

Ficha 2

1. Semana: 100 + 100 + 100 + 100 + 60 + 0 + 120 = 580 min. Dos semanas: 1.160 min. Planificable: 1.160 × 0,8 = 928 min. Carga: 120 + 150 + 360 + 240 = 870 min. Margen: 928 − 870 = 58 min.
2. Reparto modelo: Mates 120 (semana 1); Lengua 150 (60 en semana 1 y 90 en semana 2); Biología 360 (120 en semana 1 y 240 en semana 2, en sesiones de recuperación); Tecnología 240 (semana 1: 120, semana 2: 120, antes del lunes del día 15). Suma semana 1: 120 + 60 + 120 + 120 = 420 min; semana 2: 90 + 240 + 120 = 450 min. Ambas semanas están dentro del 80 % de 580 (464 min). Se acepta otro reparto si cabe y se justifica por plazos.
3. Imprevisto: disponible 1.160 − 100 = 1.060 min; planificable 1.060 × 0,8 = 848 min frente a 870 de carga: déficit de 22 min (si alguien resta los 100 min directamente del planificable obtiene 828 y un déficit de 42; se acepta si lo explica). Decisión modelo: mantener Biología (examen, fecha fija) y Lengua (entrega, el mismo día del imprevisto: adelantar 30 min al martes), acortar Tecnología unos 25 min (menos acabados) o negociar el plazo con el profesorado; no recortar el sueño. Zona 1: Lengua y Biología; zona 2: Tecnología y los repasos.

Ficha 3

1. Caída: A: 82 − 55 = 27 puntos; B: 74 − 66 = 8 puntos. Releer parece mejor al terminar porque da fluidez y sensación de dominio, pero esa sensación engaña: una semana después, la recuperación gana (66 % frente a 55 %).
2. Respuesta modelo de la tarea 2: refuerza conexiones y facilita pasar a memoria estable; 8 a 10 horas; porque rinde menos al día siguiente y se consolida peor lo estudiado; el reloj biológico se retrasa, apetece acostarse más tarde; incluye la hora de acostarse.
3. Tarea 3: porcentaje = aciertos × 20 (por ejemplo, 4 aciertos de 5 = 80 %). Se valora que elijan una pregunta fallada y fijen una fecha de recuperación.

Ficha 4

1. P: 1 día entre la última sesión y el examen (día 17 frente al 18); sin espaciado y sin recuperación explícita; resultado esperado: el peor a largo plazo. Q: 1 día; 2 bloques con poco espaciado; resultado intermedio. R: 1 día; 5 sesiones separadas (intervalos de 4, 4, 4 y 3 días); resultado esperado: el mejor si se hace recuperación en cada sesión.
2. Calendario modelo: día 2 (martes: A + B, 40 min), día 6 (sábado: C + A intercalados), día 10 (miércoles: B + C), día 14 (domingo: A + B + C mezclados) y día 17 (miércoles: simulacro de preguntas de los tres temas, 40 min). Todos son días con 75 minutos o más de disponibilidad.
3. Total: 5 × 40 = 200 min frente a la disponibilidad de los días 1 a 17 (13 días de lunes a viernes × 75 + 2 sábados × 150 + 2 domingos × 120 = 975 + 300 + 240 = 1.515 min): usa un 13 %. Justificación: hay recuperación y espaciado, y no depende de una noche.

Ficha 5

1. «Soy un negado»: interna, estable, no controlable → reescritura: «Todavía no sé resolver estos problemas». «El examen era injusto»: externa, cambiante, no controlable → «Qué tipos de pregunta cayeron y cómo los practiqué». «No practiqué…»: interna, cambiante, controlable.
2. Planes modelo: «Si no tengo ganas, entonces estudio 10 minutos»; «Si me llega un aviso, entonces lo anoto y lo miro en el descanso»; «Si el resultado es malo, entonces reviso qué preguntas fallé y cambio una técnica».
3. Consejo: practicar ejercicios sin mirar la solución, empezar antes y repartir el estudio; pedir ayuda a la tutoría o a orientación si el malestar es intenso o persistente.

Ficha 6

1. Suma plan = 1.200 min; suma hecho = 1.105 min; cumplimiento = 1.105 ÷ 1.200 × 100 = 92,1 %.
2. Media de sueño = 108 ÷ 14 = 7,7 h. Días con menos de 8 h: 2, 4, 5, 8, 11 y 12 (6 días). Días con al menos un bloque de recuperación: 13 (solo el día 5 tiene 0). Total de bloques: 18.
3. Patrón posible: los días 5 y 12 (viernes) son los de menor cumplimiento (50 % y 75 %) y vienen con 6,0 y 6,5 h de sueño. Cambio modelo: acostarse 45 min antes los jueves y medir cumplimiento y sueño los viernes siguientes. Se valora que no afirmen causalidad.

Ficha 7

1. Semana 1: 45 + 90 + 45 + 90 + 60 + 0 + 90 = 420 min. Semana 2 (lunes a jueves): 45 + 90 + 45 + 90 = 270 min. Total: 690 min. Planificable: 690 × 0,8 = 552 min.
2. Plan modelo: primeras sesiones de 60 min × 4 temas = 240; recuperación 2 × 30 min × 4 temas = 240; simulacro de 60 min el día 11: 540 min ≤ 552 min (12 min de holgura sobre el planificable y 150 sobre el disponible). Reparto posible: día 2, cinemática (60); día 4, dinámica (60) + recuperación de cinemática (30); día 5, energía (60); día 7, calor (60) + recuperación de dinámica (30); día 8, recuperación de energía (30); día 9, recuperación mezclada de cinemática, calor y dinámica (90); día 10, recuperación de energía (30); día 11, recuperación de calor (30) + simulacro (60). El sábado (día 6) no se estudia y el día 1 y el día 3 quedan libres como margen.
3. Debe incluir: espaciado (separación de días), recuperación (preguntas sin mirar), intercalado (sesiones y simulacro mezclados), sueño (hora de acostarse para 8-10 h), plan si-entonces para el sábado (por ejemplo, «si el partido acaba tarde, entonces el domingo hago 30 min en lugar de 90 y no recorto el sueño») e indicador (% de aciertos en preguntas sin mirar).

Refuerzo (Anexo 8)

1. 80 % de 400 = 320 min; tareas: 100 + 120 + 160 = 380 min; no cabe (déficit de 60 min). Se acepta mover 60 min a la semana siguiente o recortar el repaso de Historia y negociar.
2. Orden de la sesión: 2 (cerrar el libro), 3 (escribir lo que recuerdo), 1 (corregir con otro color), 4 (anotar qué fallé y cuándo lo repaso).
3. Plan si-entonces: se valora situación concreta y acción de 10 minutos.

Ampliación (Anexo 9)

1. Con el examen dos días antes, los días 1 a 9: 420 (semana 1) + 45 + 90 = 555 min; menos 90 min = 465 min; 80 % = 372 min. Sistema 1: 4 × 60 + 4 × 30 + 40 = 400 min (no cabe; hay que ajustar). Sistema 2: 2 × (60 + 2 × 30) + 2 × (45 + 20) = 240 + 130 = 370 min, que cabe en 372 min con 2 min de holgura (ajustado: no deja margen para otro imprevisto).
2. Se valora que decidan con datos y señalen qué se sacrifica; recortar el sueño no se acepta como solución sin justificar su coste (F7). No existe un único sistema correcto.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de tres o cuatro personas con roles rotatorios (planificación, cronometraje, preguntas de recuperación y revisión de datos). En la sesión 3, el trabajo de recuperación se hace con el temporizador de aula y los móviles guardados.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo en equipo con cálculos y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para el plan individual.
- Uso responsable: los perfiles y los datos son ficticios; la aplicación a la propia vida es voluntaria, privada y no se recoge. No se piden horas de sueño reales ni datos de salud o de la familia; si una situación de ansiedad, de agotamiento o de bloqueo se detecta, derivar a la tutoría y al departamento de orientación. Evitar promesas de «técnica perfecta»: lo que funciona se comprueba con datos.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a una semana y da los pasos; se permite calculadora u hoja de cálculo en todas las fichas y presentar el plan como calendario dibujado u oral. Quien termine antes puede hacer el Anexo 9. Evitar los «estilos de aprendizaje» al dar apoyos: las adaptaciones se basan en la tarea y en la necesidad, no en un supuesto estilo.

Errores frecuentes

- Calcular el margen del 80 % sobre las tareas en lugar de sobre el tiempo disponible, o planificar el 100 % del tiempo.
- Creer que releer y subrayar son recuperación: no hay intento de recordar sin mirar.
- Confundir espaciado con estudiar más días: lo que importa es separar las sesiones y recordar en cada una.
- Aceptar neuromitos (estilos de aprendizaje, 10 % del cerebro) como «tipos de personas».
- Atribuir el fracaso a la capacidad (interna y estable) en lugar de a la estrategia (controlable).
- Extraer causalidad de un patrón en los datos (poco sueño y bajo cumplimiento) o cambiar varias cosas a la vez.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier plan que quepa en el 80 % del tiempo disponible, incluya recuperación espaciada e intercalado y preserve el sueño, aunque el reparto de minutos sea distinto del modelo.
- En los planes si-entonces se valora que la situación sea concreta y la acción, pequeña y realizable; no se valora la redacción.
- En las reflexiones personales no se evalúa el contenido, solo si se razona; nunca se obliga a compartirlas.

08

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Explora tus caminos

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo comparar itinerarios académicos sin elegir solo por intuición o presión?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** B · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE5	**PRODUCTO FINAL** Mapa de itinerarios formativos	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

La **Oficina de Orientación «Rumbo»** de la Casa de la Juventud de Valdeaguas (entidad y personas ficticias) recibe cada primavera a decenas de estudiantes de 4.º de ESO con la misma duda: «¿y ahora qué?». Algunas personas eligen por intuición («lo que hacen mis amigos»), otras por presión («lo que quieren en casa») y otras por falta de información. La oficina pide al alumnado un **mapa de itinerarios formativos** claro y honesto: qué vías hay tras 4.º, qué requisitos, duración y continuidad tiene cada una, qué ayudas existen y qué hacer si el plan A no sale.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de orientación junior: dibujará el mapa del sistema, distinguirá fuentes oficiales de secundarias, comparará opciones con criterios y pesos, localizará ayudas y servicios, construirá planes A, B y C con notas de corte ficticias y argumentará un itinerario para un perfil ficticio. Al final, cada persona comparará sola dos vías para un perfil nuevo. **Es un ejercicio de método, no un asesoramiento**: los requisitos y las plazas cambian cada curso y por comunidad autónoma, y la orientación real corresponde al departamento de orientación y a las administraciones educativas.

Reto

Construir un mapa de itinerarios tras 4.º de ESO con criterios, fuentes oficiales y alternativas A, B y C, de modo que una decisión no dependa solo de la intuición ni de la presión.

Producto final

Mapa de itinerarios formativos.

Enfoque. Orientación académica · oportunidades · ayudas · formación permanente.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE5 Explorar oportunidades académicas y profesionales, priorizar intereses y necesidades y desarrollar destrezas de decisión para construir un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda de empleo.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda activa de empleo explorando oportunidades y desarrollando destrezas de decisión.

5.2 Explorar el entorno próximo e identificar oportunidades académicas y profesionales que se adapten a cualidades e intereses personales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
B4	Orientación académica y profesional: programas, ayudas, servicios de orientación, formación permanente, relaciones laborales, tendencias y revolución digital.
C1	Planes de autoconocimiento y formación académica/profesional: fortalezas, debilidades, perfiles, decisiones, metas y recursos.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Estructura del sistema: Bachillerato (dos cursos, modalidades, título de Bachiller), FP de Grado Básico, Medio y Superior (dos cursos cada uno, títulos de Técnico Básico, Técnico y Técnico Superior), PAU y pasarelas entre vías; los requisitos se verifican siempre en la fuente oficial vigente.
- Fuentes: TodoFP, portal educativo de la comunidad autónoma, BOE, convocatoria de becas, departamento de orientación, SEPE e INE; checklist de fuente (autoría, fecha, propósito, verificabilidad).
- Comparación con datos: matriz de criterios con pesos, puntuaciones de 1 a 5, total ponderado y análisis de sensibilidad (¿cambia el resultado si cambia un peso?).
- Datos del contexto: afiliación de titulados de FP, abandono educativo temprano y tasa de paro por campo de formación (INE y Funcas) como información que orienta, no como destino.
- Ayudas y servicios: cuantías de las becas generales del curso 2026-2027, simulación del coste neto de una opción y servicios de orientación del centro y del entorno.
- Decisión revisable: plan A/B/C, notas de corte ficticias, margen entre nota y corte, señales de cambio y formación permanente.

Objetivos didácticos

- ✓ Describir las vías posteriores a 4.º de ESO (Bachillerato, FP de Grado Medio y Superior, PAU y otras enseñanzas) con sus requisitos, duración y continuidad.
- ✓ Buscar información académica en fuentes oficiales, distinguirla de fuentes secundarias y detectar afirmaciones falsas o interesadas.
- ✓ Comparar itinerarios con criterios comunes ponderados y comprobar si la decisión cambia al variar los pesos.
- ✓ Identificar becas, servicios de orientación y recursos de apoyo y estimar de forma simulada el coste neto de una opción.
- ✓ Planificar alternativas A, B y C con señales para cambiar de plan y argumentar un itinerario que pueda revisarse.

Metodología

Caso contextualizado

Oficina de orientación ficticia con perfiles de estudiantes, fichas de itinerarios, fuentes oficiales, notas de corte ficticias y datos reales con fuente y año: todo lo necesario está en el dossier.

Modelización y análisis

Matriz de criterios ponderados con análisis de sensibilidad, márgenes entre nota y corte, coste neto con ayudas simuladas y lectura crítica de datos de empleo y de fuentes.

Cooperación con evidencia individual

Los equipos de tres o cuatro personas rotan los roles (investigación de fuentes, cálculo, redacción y revisión) y elaboran un mapa común; la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia a un perfil nuevo.

Iteración

Primer mapa y primer comparador intuitivos → contraste con fuentes y datos → plan A/B/C → itinerario argumentado → revisión por otro equipo → opción individual.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Mapa del sistema

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, relación de vías con su título y duración y primer mapa de caminos de un perfil.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Fuentes: oficial frente a secundaria

Evidencia: Ficha 2: evaluación de cuatro fragmentos con el checklist de fuente y contraste con la información oficial.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Comparador de itinerarios

Evidencia: Ficha 3: matriz ponderada de Karim con total ponderado y análisis de sensibilidad.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Ayudas y servicios

Evidencia: Ficha 4: mapa de recursos de Lucía y estimación simulada del coste neto de dos opciones.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Escenarios: plan A/B/C

Evidencia: Ficha 5: márgenes entre la nota de Pablo y las notas de corte ficticias, plan A/B/C y señales de cambio.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Ruta: itinerario argumentado

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): itinerario de Daniela con revisión por otro equipo. **Ficha:** Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: opción individual

Evidencia: Ficha 7: comparación individual de dos vías para el perfil de Nora, con criterios, fuentes y plan B.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
5.1	Compara de forma individual dos vías para un perfil nuevo con criterios ponderados, fuentes oficiales verificadas y un plan B con señal de cambio.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
5.2	Explora el sistema y el entorno, identifica oportunidades, ayudas y servicios adecuados a los intereses y condiciones de cada perfil y distingue fuentes oficiales de secundarias.	Fichas 1 a 6 / lista de cotejo y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona recibe un perfil nuevo con sus condiciones y dos opciones (Bachillerato de Artes y un Grado Medio): las compara con al menos cuatro criterios ponderados, cita al menos dos fuentes oficiales para verificar los requisitos, elige y propone un plan B con una señal de cambio.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Describe con precisión las vías, sus requisitos, duración y continuidad, y explica cómo se conectan y qué papel tienen la nota, los intereses y las condiciones.	Describe correctamente las vías principales y explica la mayoría de las conexiones.	Confunde requisitos o pasarelas, o describe las vías sin relacionarlas con el perfil.	Nombra opciones sin describirlas.
Herramientas	Usa fuentes oficiales con el checklist, calcula sin errores totales ponderados, márgenes y costes netos y analiza la sensibilidad de los pesos.	Usa fuentes y calcula correctamente con algún error menor que no cambia la decisión.	Acepta fuentes sin contrastar o comete errores que cambian la decisión.	No usa fuentes ni realiza los cálculos.
Decisión / producto	El itinerario responde al perfil, hace explícitos criterios, supuestos y límites e incluye un plan B con señal de cambio.	El itinerario se justifica con criterios claros y propone alternativa.	La decisión se justifica solo con preferencias o sin alternativa.	No hay itinerario o no responde al reto.
Proceso	Conserva los borradores, incorpora la revisión del otro equipo y explica con datos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Presenta el itinerario con claridad, cita las fuentes con fecha, advierte que los requisitos deben verificarse y no expone datos personales ni presiona hacia una vía.	Comunica con claridad, cita las fuentes y respeta la privacidad.	Comunica con dificultad, cita fuentes sin fecha o mezcla opiniones y datos.	No comunica el itinerario o no respeta las pautas de privacidad.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el mapa del sistema, las fichas de itinerarios, los perfiles ficticios, las fuentes oficiales y los datos, impreso o proyectado.
- Acceso opcional a TodoFP y al portal educativo de la comunidad autónoma para completar y actualizar la tabla de fuentes (con la supervisión del docente).
- Calculadora o hoja de cálculo para totales ponderados, márgenes y costes netos.
- Plantillas del toolkit (Anexo 5): comparador de itinerarios, checklist de fuente, plan A/B/C y matriz requisito-duración-continuidad.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los perfiles son ficticios; las cifras reales (becas 2026-2027, afiliación de titulados de FP, paro por campo de formación) llevan su fuente y su año, y las notas de corte, plazas y costes son ficticios. No se pide al alumnado que cuente sus notas, su renta familiar ni sus decisiones reales: si desea aplicar el método a su caso, lo hace en privado. El material no es asesoramiento: los requisitos y plazos cambian cada curso y por comunidad, así que se verifican siempre en la fuente oficial vigente y con el departamento de orientación.

Interdisciplinariedad: Geografía e Historia y Economía (empleo y territorio), Matemáticas (medias ponderadas y porcentajes) y Lengua (lectura crítica de fuentes y argumentación).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Itinerarios en un esquema de mapa y en una tabla comparativa, datos en gráficos de barras, ejemplo resuelto del comparador y glosario; los requisitos se muestran con su fuente.

Acción y expresión

El mapa y el itinerario pueden entregarse como esquema, tabla, póster, presentación oral de tres minutos o documento escrito, siempre con criterios, fuentes y plan B.

Implicación

Perfiles ficticios diversos y cercanos, decisión sin una única respuesta correcta, voz del alumnado en la elección de criterios y aplicación voluntaria y privada a su propio caso.

Refuerzo

Anexo 8

Dos vías en lugar de cuatro, pasos numerados para comparar con pesos, tabla con los requisitos ya localizados y un ejemplo parcial (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Añadir una restricción nueva (ahora hay que vivir fuera de casa) y comparar dos itinerarios de cuatro años con coste neto y plan B (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Cada primavera, en la Oficina «Rumbo» entran estudiantes de 4.º con la misma pregunta: «¿y ahora qué?». Unos eligen lo que hacen sus amigos, otros lo que se espera de ellos y otros no saben ni por dónde empezar. Vosotros vais a ser el equipo de orientación junior: dibujaréis el mapa de caminos tras 4.º, comprobaréis qué fuentes merecen confianza, compararéis opciones con criterios y prepararéis un plan B. Al final, cada persona comparará sola dos vías para un perfil nuevo, sin elegir por intuición ni por presión.

> *¿Cómo comparar itinerarios académicos sin elegir solo por intuición o presión?*

Vuestro reto

Construir un mapa de itinerarios tras 4.º de ESO con criterios, fuentes oficiales y alternativas A, B y C, de modo que una decisión no dependa solo de la intuición ni de la presión.

Lo que vais a producir

Mapa de itinerarios formativos.

Seguridad. Todos los perfiles son ficticios; las cifras reales (becas 2026-2027, afiliación de titulados de FP, paro por campo de formación) llevan su fuente y su año, y las notas de corte, plazas y costes son ficticios.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Dibujamos el mapa de vías tras 4.º de ESO.
2. Distinguimos fuentes oficiales de secundarias.
3. Comparamos itinerarios con criterios y pesos.
4. Localizamos ayudas y servicios y calculamos el coste neto.
5. Preparamos planes A, B y C con señales de cambio.
6. Argumentamos un itinerario y lo revisamos con otro equipo.
7. Comparamos individualmente dos vías para un perfil nuevo.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Describir las vías posteriores a 4.º de ESO (Bachillerato, FP de Grado Medio y Superior, PAU y otras enseñanzas) con sus requisitos, duración y continuidad.
- ✓ Buscar información académica en fuentes oficiales, distinguirla de fuentes secundarias y detectar afirmaciones falsas o interesadas.
- ✓ Comparar itinerarios con criterios comunes ponderados y comprobar si la decisión cambia al variar los pesos.
- ✓ Identificar becas, servicios de orientación y recursos de apoyo y estimar de forma simulada el coste neto de una opción.
- ✓ Planificar alternativas A, B y C con señales para cambiar de plan y argumentar un itinerario que pueda revisarse.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

El encargo de la Oficina «Rumbo», un mapa de itinerarios, las fichas de las vías, cuatro perfiles ficticios, la lista de fuentes oficiales a actualizar por comunidad, datos reales de formación y empleo, las ayudas y un glosario.

F1 El encargo: el mapa de itinerarios

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** Oficina de Orientación «Rumbo», Casa de la Juventud de Valdeaguas · **Asunto:** mapa de itinerarios tras 4.º de ESO

Cada primavera recibimos a estudiantes que deciden «a ojo» o «porque toca». Os pedimos un **mapa de itinerarios** que:

- muestre las vías posteriores a 4.º y cómo se conectan;
- indique para cada una **requisitos, duración y continuidad**, con su **fuente oficial y la fecha** en que se consultó;
- compare al menos dos opciones con **criterios y pesos** explícitos;
- recoja **ayudas y servicios** disponibles;
- proponga un **plan A, B y C** con una señal para cambiar de plan;
- avise de que **los requisitos y las plazas cambian** cada curso y por comunidad autónoma.

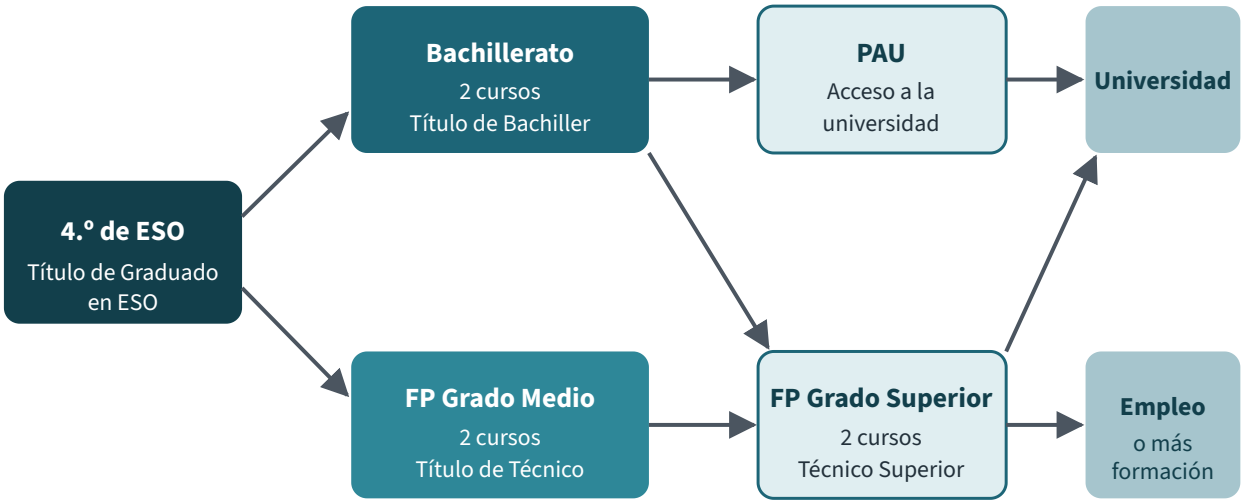
Los perfiles, centros, notas de corte y costes de las fichas son ficticios. Esto no es asesoramiento individual: para decidir de verdad, hablad con vuestra tutoría y con el departamento de orientación.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué creéis que pesa más en una decisión así, la intuición, la presión o la información? Apuntadlo y lo comprobaremos al final.

F2 Mapa de vías tras 4.º de ESO

ESQUEMA



El mapa no es una autopista de un solo sentido: hay **pasarelas** (el Grado Medio lleva al Grado Superior; el Grado Superior, a la universidad con la nota del título) y **segundas oportunidades** (pruebas de acceso, formación permanente). Quien no obtiene el título de ESO tiene otras vías, que cada comunidad detalla: consúltalas con orientación. Esquema orientativo: **verifica siempre los requisitos vigentes**.

Fuente: Esquema de elaboración propia a partir de la estructura del sistema educativo (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes; RD 659/2023). Consulta la versión vigente.

F3 Fichas de las vías de formación

DATOS

Vía	Requisitos de acceso	Duración	Título	Continuidad
Bachillerato	Título de Graduado en ESO. Modalidades: Artes, Ciencias y Tecnología, General, Humanidades y Ciencias Sociales.	2 cursos (de los 16 a los 18 años, de forma ordinaria)	Bachiller	PAU y universidad; FP de Grado Superior; otras enseñanzas.
FP de Grado Básico	15 años cumplidos o que se cumplan en el año natural, haber cursado 3.º de ESO (excepcionalmente 2.º) y propuesta del equipo docente a la familia.	2 cursos	Técnico Básico; también el título de ESO si se superan los ámbitos	Acceso a Grado Medio y a otras enseñanzas.
FP de Grado Medio	Título de Graduado en ESO, Técnico Básico, prueba de acceso (con 17 años), curso preparatorio u otras vías del RD 659/2023.	2 cursos, con formación en empresa	Técnico	Grado Superior y otras enseñanzas; empleo.
FP de Grado Superior	Bachiller, Técnico u otras vías previstas (prueba de acceso, curso preparatorio).	2 cursos, con formación en empresa	Técnico Superior	Universidad con la nota del título; empleo.

Las plazas son limitadas: si hay más solicitudes que plazas, se ordenan por criterios que fija cada comunidad (por ejemplo, la nota media). **Duración, requisitos y criterios de admisión pueden variar**: comprobad la convocatoria de vuestra comunidad.

Fuente: Elaboración propia a partir de la información de TodoFP y del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y del RD 659/2023, contrastada en las páginas oficiales de varias comunidades en 2026. Verifica la versión vigente de tu comunidad.

F4 Cuatro perfiles ficticios

DATOS

Perfil	Intereses y fortalezas	Condiciones	Presión o duda
Daniela, 16 años	Cuidar a las personas, biología, trabajo en equipo. Nota media de 4.º: 6,2.	Vive a 25 km de la ciudad; hay un autobús diario.	«Mi tía dice que sin carrera no se llega a nada.»
Karim, 16 años	Ordenadores, redes, matemáticas. Nota media: 7,8.	Puede desplazarse 30 km en autobús.	Duda entre Bachillerato y un Grado Medio de informática.
Lucía, 16 años	Lengua, idiomas y comunicación. Nota media: 8,4.	La modalidad que quiere solo se imparte a 35 km de su pueblo.	No sabe si podrá permitirse vivir fuera durante el curso.
Pablo, 16 años	Electricidad, arreglar cosas, ganas de empezar a trabajar. Nota media: 6,1.	Quiere un ciclo cerca de casa; las plazas son limitadas.	«Me han dicho que con mi nota no entro.»

Nota: «presión o duda» son frases ficticias. En el aula no se piden datos reales del alumnado: si queréis aplicar el método a vuestro caso, hacedlo en privado.

Fuente: Personajes y datos ficticios elaborados para el caso.

F5 Fuentes oficiales y cómo actualizarlas por comunidad

DATOS

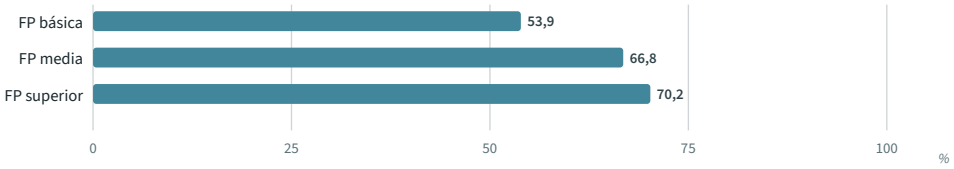
Fuente	Qué encontrarás	Quién la mantiene	Tu comunidad (completa)
TodoFP	Estructura de la FP, familias profesionales, títulos y oferta.	Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes	—
Portal educativo de la comunidad autónoma	Admisión, calendarios, plazas, oferta de centros y notas de corte.	Consejería de Educación	
BOE	Normas: RD 659/2023 (ordenación de la FP), real decreto de becas y de acceso a la universidad.	Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado	—
Sede electrónica de becas	Convocatoria general de becas, requisitos y plazos.	Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (Cataluña y País Vasco tienen convocatorias propias)	
Departamento de orientación	Consejo orientador, información del centro y cita individual.	Tu instituto	—
SEPE y INE	Observatorio de las ocupaciones; Encuesta de Población Activa.	Servicio Público de Empleo Estatal; Instituto Nacional de Estadística	—

Cada fuente tiene una **fecha de consulta**: apúntala. La información de una web antigua o de un resumen de terceros puede estar desfasada.

Fuente: Elaboración propia. Las direcciones exactas dependen de cada comunidad autónoma: completa la última columna con el docente.

F6 Afiliación de las personas tituladas de FP, cuatro años después

GRÁFICO

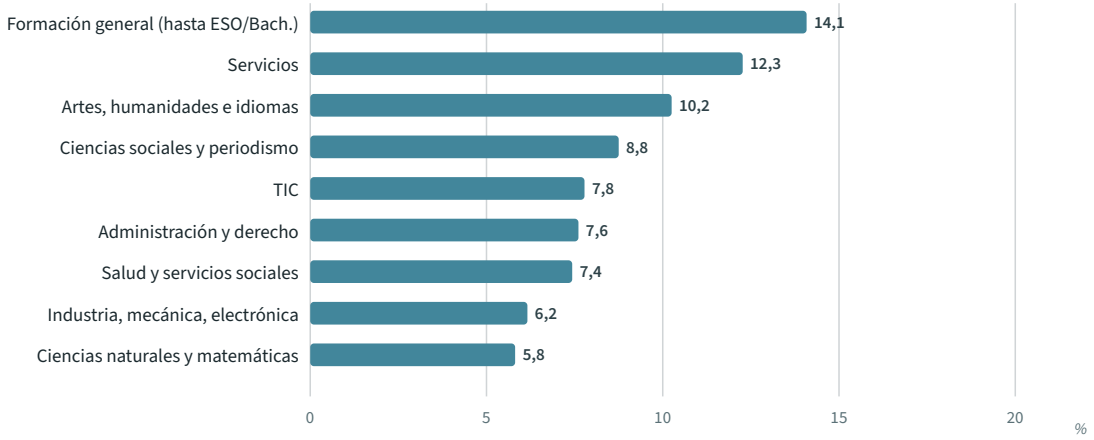


Estar afiliado a la Seguridad Social indica que se tiene un empleo, pero **no dice si es de calidad ni si es de lo que se estudió**. En el mismo informe: el abandono educativo temprano (18-24 años) fue del **12,8 % en 2025** (EPA, INE) y entre jóvenes de 15 a 29 años, el **15,3 %** de quienes tienen un nivel inferior a la secundaria de segunda etapa ni estudiaba ni trabajaba, frente al **9,1 %** de quienes tienen secundaria de segunda etapa o más. Son medias del país: **no predicen lo que le pasará a una persona**.

Fuente: Funcas, Informe sobre el abandono educativo temprano en España (febrero de 2026), con datos de afiliación a la Seguridad Social de la cohorte de titulados 2019-2020 en el cuarto año tras titularse.

F7 Tasa de paro por campo de formación, 2025

GRÁFICO



La tasa de paro total de 2025 fue del **10,50 %** (INE). El dato agrupa a **todos los niveles** de cada campo y a todas las edades, y el mercado cambia: sirve para plantear preguntas («¿qué pasa en mi zona?»), no para decidir. Elegir un campo por su paro actual es arriesgado: para cuando termines, puede haber cambiado.

Fuente: INE, Encuesta de Población Activa, variables de submuestra 2025 (nota de prensa de 25 de marzo de 2026). Se muestra una selección de campos.

F8 Ayudas, PAU y servicios de orientación

DATOS

Recurso	Qué es	Datos clave
Becas generales (enseñanzas no universitarias)	Cubren Bachillerato, FP de Grado Medio y Superior, Grado Básico y otras enseñanzas.	Cuantía fija ligada a la renta: 1.700 €. Cuantía fija ligada a la residencia: 2.700 € (con tope en el coste real). Beca básica: 300 € (350 € en Grado Básico). Excelencia: de 50 a 125 €. Variable: mínimo de 60 €. Dependen de renta, notas y requisitos.
Umbrales de renta familiar	La renta máxima depende del número de miembros de la familia.	Umbral 1: de 8.843 € (1 miembro) a 36.255 € (8 miembros). Hay tres umbrales con ayudas distintas.
PAU (Prueba de Acceso a la Universidad)	Para ir a la universidad desde Bachillerato.	Fase obligatoria con 4 o 5 ejercicios (según la comunidad). Nota de acceso: 60 % del Bachillerato y 40 % de la PAU (mínimo, 5). La nota de admisión llega a 14 puntos con la fase voluntaria. Con un Grado Superior se accede con la nota del título.
Servicios de orientación	Departamento de orientación, tutoría, consejo orientador y oficinas de información juvenil.	Gratuitos; la orientación individual la da el centro.

Las **cuantías y umbrales cambian cada curso**. La convocatoria 2026-2027 se abrió en primavera de 2026; cada año hay un plazo distinto. **Esto no calcula la beca de nadie**: es un orden de magnitud para comparar opciones.

Fuente: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y La Moncloa (marzo de 2026), becas generales 2026-2027 (RD 179/2026); guías de la PAU 2026. Consulta siempre la convocatoria vigente.

F9 Glosario de itinerarios y orientación

GLOSARIO

Itinerario formativo	Secuencia de estudios que una persona elige y que puede revisarse.
Pasarela	Conexión entre dos vías (por ejemplo, de Grado Medio a Grado Superior).
Consejo orientador	Recomendación que el centro entrega al terminar la ESO; orienta, no obliga.
Nota de corte	Nota media de la última persona admitida en un centro; puede cambiar cada curso.
Beca	Ayuda económica que no se devuelve, con requisitos de renta y rendimiento.
PAU	Prueba de acceso a la universidad; junto con el Bachillerato da la nota de acceso.
Formación permanente	Aprendizaje a lo largo de la vida: cursos, certificados, pruebas de acceso.
Plan B	Alternativa preparada de antemano, con una señal que indica cuándo activarla.
Fuente oficial	Información publicada por la administración competente, con fecha y responsable.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

FICHA 1 Mapa del sistema

SESIÓN 1

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Usa el mapa F2 y las fichas de F3. Es un ejercicio de método: no se piden tus datos.

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta antes de leer el dossier.**

Tras 4.º de ESO se puede continuar con…

◯ Bachillerato, FP de Grado Medio y otras enseñanzas ◯ solo Bachillerato ◯ solo trabajar ◯ solo la universidad

Una persona con un título de Técnico (Grado Medio)…

◯ no puede seguir estudiando ◯ debe esperar 5 años ◯ puede seguir hacia un Grado Superior

◯ solo puede trabajar en una empresa

El Grado Superior de FP…

◯ no tiene formación en empresa ◯ puede dar acceso a la universidad con la nota del título

◯ tiene la misma duración que un doctorado ◯ solo se cursa a distancia

2 **Relaciona cada vía con su título.**

1	Bachillerato	a	Técnico Básico
2	FP de Grado Básico	b	Técnico
3	FP de Grado Medio	c	Técnico Superior
4	FP de Grado Superior	d	Bachiller

3 **Con el mapa F2, completa los caminos posibles para el perfil de Daniela (F4) y marca el que te parece más coherente con sus intereses y condiciones. Explica por qué en dos líneas.**

Camino (de… a… a…)	Duración total aproximada	Qué requisito hay que verificar

FICHA 2 Fuentes: oficial frente a secundaria

SESIÓN 2

Usa el checklist de fuente del Anexo 5 (T2) y la información de F3, F5 y F8. Los textos A-D son ficticios.

1 **Evalúa cada fragmento: tipo de fuente, si es verificable y si lo que dice coincide con la información oficial.**

Fragmento	¿Oficial o secundaria?	¿Quién y para qué lo publica?	¿Es verdadero? Contraste con F3 o F8
A · Portal educativo regional (2026): «El título de Técnico Básico permite acceder a un ciclo de Grado Medio.»			
B · Vídeo de una cuenta anónima: «Con la FP no se puede ir nunca a la universidad.»			
C · Web de una academia privada: «El 100 % de nuestro alumnado encuentra trabajo en tres meses.» (sin datos ni fecha)			
D · Foro: «Las becas del Ministerio son solo para la universidad.»			

2 **Elige uno de los fragmentos falsos o dudosos y escribe cómo lo comprobarías: qué fuente oficial consultarías y qué buscarías exactamente.**

3 **Completa la fila de tu comunidad en F5 (con el docente) y apunta la fecha de consulta. ¿Por qué importa esa fecha?**

FICHA 3 Comparador de itinerarios

SESIÓN 3

Karim (F4) puntúa de 1 (peor) a 5 (mejor) dos opciones según sus criterios. Los pesos suman 10 (datos ficticios). Total ponderado = suma de peso × puntuación.

1 **Calcula el total ponderado de cada opción.**

Criterio	Peso	A · Bachillerato de Ciencias y Tecnología	B · Grado Medio de Informática y Comunicaciones
Interés por los estudios	3	4	5
Continuidad de estudios	3	5	3
Tiempo hasta poder trabajar	2	2	4
Desplazamiento diario	1	2	3
Coste	1	4	4
Total ponderado			

2 **Análisis de sensibilidad. Karim duda: si el peso de «continuidad» pasa a 5 (y el resto no cambia), ¿qué opción gana? ¿Qué te dice sobre la decisión?**

3 **Propón un criterio que falta en la matriz de Karim, justifica su peso y di qué dato oficial necesitarías para puntuarlo.**

FICHA 4 Ayudas y servicios

SESIÓN 4

Lucía (F4) tiene dos opciones para cursar Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales a 35 km: A) ir y volver cada día en autobús (45 € al mes durante 10 meses); B) residir en la ciudad (4.200 € el curso, datos ficticios). Usa F8. Cálculo simulado.

1 **Calcula el coste neto de cada opción si Lucía recibiera solo la beca básica (300 €) y, en la opción B, además la cuantía de residencia (2.700 €). Supón que cumple los requisitos. Recuerda: es una simulación, no la beca real.**

Opción	Coste del curso (€)	Ayudas simuladas (€)	Coste neto (€)	Coste neto al mes (10 meses)
A · Autobús diario				
B · Residir en la ciudad				

2 **Completa el mapa de recursos: qué servicio o fuente consultarías para cada necesidad.**

Necesidad de Lucía	Recurso	Qué preguntarías o buscarías
Saber si cumple los requisitos de una beca		
Comprobar si su modalidad se imparte en su comunidad		
Hablar de sus dudas y de la presión de su entorno		

3 **¿Qué otra información necesitarías antes de decidir entre A y B? Escribe dos preguntas.**

FICHA 5 Escenarios: plan A/B/C

SESIÓN 5

Pablo (F4) tiene una nota media de 6,1. Notas de corte del curso anterior (ficticias). El margen es nota − corte; un margen negativo significa que, con esa nota, no habría entrado. Las notas de corte cambian cada año.

1 **Completa los márgenes.**

Opción	Distancia	Nota de corte	Margen (6,1 − corte)	¿Entraría el año pasado?
Grado Medio de Electricidad · IES Rivera	12 km	6,8		
Grado Medio de Electricidad · IES Los Olmos	35 km	5,9		
Grado Medio de Mantenimiento · IES Rivera	12 km	5,2		

2 **Diseña el plan A/B/C de Pablo con una señal de cambio para cada paso y una acción que pueda hacer hoy.**

Plan	Opción	Señal para pasar al siguiente (si… entonces…)	Primer paso verificable
A			
B			
C			

3 **Pablo dice: «Con mi nota no entro». Responde con datos y con una pregunta que Pablo debería hacer al departamento de orientación.**

FICHA 6 Ruta: itinerario argumentado

SESIÓN 6

Construid con el equipo un itinerario argumentado para Daniela (F4) y revisadlo con otro equipo con el checklist.

1 **Itinerario de Daniela (plan A y un plan B), con las etapas, la duración y los requisitos verificados en F3.**

Etapa	Vía y duración	Requisito que se verifica y fuente	Pasarela o alternativa

2 **Revisión por pares: marca lo que cumple el itinerario del otro equipo.**

- ☐ Cada vía tiene requisito, duración y fuente con fecha.
- ☐ Hay al menos dos criterios del perfil (intereses y condiciones).
- ☐ Incluye un plan B con una señal de cambio.
- ☐ No presiona hacia una vía ni descarta opciones sin datos.
- ☐ Avisa de que los requisitos deben verificarse en la fuente vigente.

3. **Feedback para el otro equipo (un acierto, una duda y una mejora) y qué habéis cambiado vosotros tras recibir el vuestro.**

FICHA 7 Evidencia individual: opción nueva

SESIÓN 7

Trabajo personal. Perfil ficticio de Nora, 16 años: le gustan el diseño gráfico y la programación; nota media 7,4; vive en un pueblo a 40 minutos en autobús de la ciudad; no puede mudarse; quiere ganar dinero pronto. Opción 1: Bachillerato de Artes (nota de corte ficticia: no hay, se admite a todo el alumnado con título); Opción 2: Grado Medio de Informática y Comunicaciones (30 plazas, nota de corte ficticia: 6,5; 25 minutos en autobús).

1. **Compara las dos opciones con al menos cuatro criterios ponderados (pesos que sumen 10 y puntuaciones de 1 a 5) y calcula el total.**

Criterio	Peso	Opción 1	Opción 2

2. **Decide: elige una opción, calcula el margen con la nota de corte, cita al menos dos fuentes oficiales con las que verificarías los requisitos y propón un plan B con una señal de cambio.**

3. **Análisis de sensibilidad: ¿qué peso tendría que cambiar para que ganase la otra opción? Explica en dos líneas por qué una decisión no tiene que ser definitiva.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Mapa de itinerarios formativos del equipo. Debe permitir a otra persona entender las vías, los criterios, las fuentes y las alternativas.

Equipo y roles

Investigación de fuentes, cálculo, redacción y revisión.

Perfil y criterios

Perfil elegido, criterios y pesos.

Mapa de vías

Vías, requisitos, duración y continuidad, con fuente y fecha.

Comparación y decisión

Matriz ponderada, total y sensibilidad.

Ayudas y servicios

Becas, orientación y coste neto estimado.

Plan A/B/C

Opciones, señales de cambio y primer paso.

Revisión

Feedback del otro equipo y cambios realizados.

Conclusión y aviso

Tres frases y recordatorio de verificar los requisitos vigentes.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Plantillas para comparar vías, comprobar fuentes y preparar planes alternativos.

T1 Comparador de itinerarios (con ejemplo)

DATOS

Criterio	Peso	Opción X	Opción Y	Peso × X	Peso × Y
Interés	4	5	3	20	12
Continuidad	3	3	5	9	15
Total	7	—	—	29	27

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios.

T2 Checklist de fuente

PROTOCOLO

1. **¿Quién la publica y con qué propósito?** ¿Administración, empresa o persona anónima?
2. **¿Con qué fecha?** Si es de hace más de un curso, no te fíes para plazos ni requisitos.
3. **¿Se puede comprobar?** ¿Cita la norma o la convocatoria? Contrasta con TodoFP, tu comunidad o el BOE.
4. **¿Qué no dice?** Cifras sin fecha, «100 %» o «siempre» son señales de alerta.

Fuente: Elaboración propia.

T3 Plan A, B y C con señales de cambio

DATOS

Plan	Qué es	Señal de cambio (si… entonces…)	Ejemplo
A	La opción preferida, con requisitos verificados.	Si no hay plaza cuando salga la lista, paso al plan B.	Grado Medio de Electricidad cerca de casa.
B	Alternativa cercana a tus intereses y condiciones.	Si el transporte o el coste no son viables, paso al plan C.	El mismo ciclo en otro centro.
C	Plan de seguridad: otra vía, otro año o formación permanente.	Si pasa un curso sin plaza, reviso el plan con orientación.	Otra familia profesional o prueba de acceso.

Fuente: Elaboración propia.

T4 Matriz requisito - duración - continuidad

DATOS

Vía	Vías de acceso habituales (resumen)	Duración	Continuidad	Fuente y fecha
Bachillerato	Título de ESO	2 cursos	PAU, FP Grado Superior	(completa)
Grado Medio	ESO o Técnico Básico	2 cursos	Grado Superior, empleo	(completa)
Grado Superior	Bachiller o Técnico	2 cursos	Universidad, empleo	(completa)

Existen otras vías de acceso y equivalencias; consultar la convocatoria vigente de la comunidad autónoma y TodoFP.

Fuente: Elaboración propia a partir de F3. Verifica la versión vigente.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Mapa de itinerarios formativos**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Describe con precisión las vías, sus requisitos, duración y continuidad, y explica cómo se conectan y qué papel tienen la nota, los intereses y las condiciones.	Describe correctamente las vías principales y explica la mayoría de las conexiones.	Confunde requisitos o pasarelas, o describe las vías sin relacionarlas con el perfil.	Nombra opciones sin describirlas.	
Herramientas	Usa fuentes oficiales con el checklist, calcula sin errores totales ponderados, márgenes y costes netos y analiza la sensibilidad de los pesos.	Usa fuentes y calcula correctamente con algún error menor que no cambia la decisión.	Acepta fuentes sin contrastar o comete errores que cambian la decisión.	No usa fuentes ni realiza los cálculos.	
Decisión / producto	El itinerario responde al perfil, hace explícitos criterios, supuestos y límites e incluye un plan B con señal de cambio.	El itinerario se justifica con criterios claros y propone alternativa.	La decisión se justifica solo con preferencias o sin alternativa.	No hay itinerario o no responde al reto.	
Proceso	Conserva los borradores, incorpora la revisión del otro equipo y explica con datos qué cambió y por qué.	Conserva las evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Presenta el itinerario con claridad, cita las fuentes con fecha, advierte que los requisitos deben verificarse y no expone datos personales ni presiona hacia una vía.	Comunica con claridad, cita las fuentes y respeta la privacidad.	Comunica con dificultad, cita fuentes sin fecha o mezcla opiniones y datos.	No comunica el itinerario o no respeta las pautas de privacidad.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo explicar las vías que hay tras 4.º de ESO con sus requisitos, duración y continuidad.	○	○	○	○
Puedo distinguir una fuente oficial de otra secundaria y comprobar una afirmación con su fecha.	○	○	○	○
Puedo comparar dos itinerarios con criterios ponderados y preparar un plan B con una señal de cambio.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Mismo reto con dos vías y datos reducidos. El criterio es el mismo: comparar con criterios, usar fuentes y tener un plan B.

Pasos para comparar dos vías

1. Escribe tres criterios (por ejemplo, interés, distancia y continuidad).
2. Reparte **10 puntos** de peso entre ellos.
3. Puntúa cada vía de 1 a 5.
4. Multiplica cada peso por la puntuación y suma.
5. Cambia un peso y comprueba si el resultado cambia.

Ejemplo: pesos 5, 3 y 2. Vía X: 4, 3 y 5 → 20 + 9 + 10 = **39**. Vía Y: 3, 5 y 2 → 15 + 15 + 4 = **34**. Gana X; si el peso de continuidad sube, la diferencia se reduce.

1 **Completa los datos con F3: duración de Bachillerato, duración de Grado Medio, título que se obtiene tras cada una y a dónde puedes seguir.**

Vía	Duración	Título	Continuidad
Bachillerato			
FP Grado Medio			

2 **Compara con pesos 5, 3 y 2: la opción X puntúa 4, 5 y 2 y la opción Y puntúa 5, 3 y 4. Calcula los dos totales.**

Opción	Cálculo	Total
X		
Y		

3 **Escribe un plan B para Karim con una señal de cambio («si… entonces…»).**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 8 · Explora tus caminos

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Cuatro años, dos itinerarios

Lucía recibe una restricción nueva: la modalidad que quiere está lejos y tendrá que vivir fuera (4.200 € el curso, datos ficticios). Comparad dos itinerarios de cuatro años para ella y justificad cuál recomendaríais.

Pasos

1. Itinerario 1 · Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales (2 cursos) + PAU y universidad (grado de 4 cursos): calculad los años totales hasta el grado y el coste de residencia en los dos cursos de Bachillerato.
2. Itinerario 2 · Bachillerato en el instituto cercano (modalidad General, 2 cursos, autobús: 450 € por curso) + el mismo grado: calculad los costes de transporte.
3. Aplicad ayudas simuladas de F8 (beca básica 300 € por curso y, solo en el itinerario 1, residencia 2.700 € por curso) y calculad el coste neto de cada uno.
4. Comparad con tres criterios ponderados (interés, coste neto y flexibilidad) y analizad qué pasa si el peso del interés baja.
5. Proponed un plan B con una señal de cambio y la fuente oficial donde comprobaríais cada requisito.

1 **Completa la comparación.**

Concepto	Itinerario 1	Itinerario 2
Coste de los dos cursos		
Ayudas simuladas		
Coste neto		
Total ponderado		

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas con la recomendación, las fuentes y el plan B, sin presentarlo como asesoramiento real.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 8 · Explora tus caminos

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: Bachillerato, FP de Grado Medio y otras enseñanzas; puede seguir hacia un Grado Superior; puede dar acceso a la universidad con la nota del título.
2. Relaciona: Bachillerato-Bachiller; Grado Básico-Técnico Básico; Grado Medio-Técnico; Grado Superior-Técnico Superior.
3. Caminos de Daniela (modelo): 4.º ESO → Grado Medio (2 cursos) → Grado Superior (2 cursos) → empleo o universidad con la nota del título (4 años); 4.º ESO → Bachillerato (2 cursos) → Grado Superior (2 cursos) o PAU + grado universitario; se acepta cualquier camino coherente. Requisitos a verificar: título de ESO, plazas y oferta en su comunidad, ayuda de transporte.

Ficha 2

1. A: oficial; verdadero (el título de Técnico Básico permite acceder a Grado Medio). B: secundaria anónima; falso (con el Grado Superior se accede a la universidad con la nota del título). C: secundaria interesada (publicidad); no verificable (sin datos ni fecha). D: foro; falso (las becas cubren Bachillerato, FP, Grado Básico y otras enseñanzas no universitarias).
2. Comprobación modelo: consultar TodoFP y la página de becas del Ministerio, buscando los requisitos de acceso y las enseñanzas incluidas.
3. La fecha importa porque requisitos, plazos y cuantías cambian cada curso.

Ficha 3

1. A: $3 \times 4 + 3 \times 5 + 2 \times 2 + 1 \times 2 + 1 \times 4 = 12 + 15 + 4 + 2 + 4 = 37$. B: $3 \times 5 + 3 \times 3 + 2 \times 4 + 1 \times 3 + 1 \times 4 = 15 + 9 + 8 + 3 + 4 = 39$. Gana B (39 frente a 37).
2. Con continuidad = 5: A: $12 + 25 + 4 + 2 + 4 = 47$; B: $15 + 15 + 8 + 3 + 4 = 45$. Gana A: la decisión cambia con un peso, por lo que está abierta y hace falta más información (por ejemplo, si el Grado Medio permite llegar al Grado Superior).
3. Criterio adicional (modelo): oferta de prácticas en empresa; se valora el dato oficial que se necesita.

Ficha 4

1. A: coste = $45 \times 10 = 450$ €; ayudas simuladas = 300 €; neto = 150 € (15 € al mes). B: coste = 4.200 €; ayudas = 300 + 2.700 = 3.000 €; neto = 1.200 € (120 € al mes).
2. Mapa de recursos (modelo): sede de becas y convocatoria; portal educativo de la comunidad; departamento de orientación o tutoría.
3. Preguntas modelo: ¿cumple los requisitos de renta y rendimiento?, ¿hay residencia o ayuda al transporte en su comunidad?, ¿se imparte su modalidad más cerca?

Ficha 5

1. Márgenes: $6{,}1 - 6{,}8 = -0{,}7$ (no); $6{,}1 - 5{,}9 = +0{,}2$ (sí, por poco); $6{,}1 - 5{,}2 = +0{,}9$ (sí).
2. Plan modelo: A, Electricidad en IES Rivera (señal: si el día de la lista no hay plaza, entonces plan B); B, Electricidad en Los Olmos (señal: si el transporte no es viable, entonces plan C); C, Mantenimiento en Rivera. Primer paso verificable: consultar la convocatoria y el plazo de solicitud.
3. «Con mi nota no entro»: depende del año y del centro (los cortes cambian) y hay otras opciones; preguntar si cuentan otras vías de acceso y qué plazas quedan.

Ficha 6

1. Se valora que el itinerario sea coherente con los intereses y condiciones de Daniela, que cada requisito tenga fuente con fecha, y que haya un plan B con señal. No hay itinerario único: Grado Medio de la familia sanitaria o de servicios socioculturales (según oferta) y Bachillerato de Ciencias son ambos defendibles.
2. El feedback debe ser concreto y los cambios se justifican con datos o criterios.

Ficha 7

1. Se acepta cualquier matriz con pesos que sumen 10 y puntuaciones entre 1 y 5 bien calculadas. Modelo: interés (3: 1 → 5, 2 → 4), continuidad (3: 1 → 4, 2 → 3), tiempo hasta trabajar (2: 1 → 2, 2 → 4), desplazamiento (1: 1 → 2, 2 → 4), coste (1: 1 → 4, 2 → 4) → total 1 = 15 + 12 + 4 + 2 + 4 = 37; total 2 = 12 + 9 + 8 + 4 + 4 = 37. Empate: confirma que la decisión es abierta.
2. Margen en la opción 2: 7,4 − 6,5 = +0,9. Fuentes: TodoFP y el portal educativo de la comunidad (admisión y oferta); el real decreto o el BOE para los requisitos. Plan B modelo: si no hay plaza en el ciclo, entonces Bachillerato de Artes y un Grado Superior de informática después.
3. Se valora que expliquen que ninguna decisión es definitiva y que haya pasarelas.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Bachillerato: 2 cursos; título de Bachiller; PAU y Grado Superior. Grado Medio: 2 cursos; título de Técnico; Grado Superior y empleo.
2. X: 5 × 4 + 3 × 5 + 2 × 2 = 20 + 15 + 4 = 39. Y: 5 × 5 + 3 × 3 + 2 × 4 = 25 + 9 + 8 = 42. Gana Y.
3. Plan B modelo: si no hay plaza en el Grado Medio, entonces solicitar otro centro de la zona o cursar Bachillerato.

Ampliación (Anexo 9)

1. Itinerario 1: residencia 4.200 × 2 = 8.400 €; ayudas = 2 × (300 + 2.700) = 6.000 €; neto = 2.400 €. Itinerario 2: transporte 450 × 2 = 900 €; ayudas = 2 × 300 = 600 €; neto = 300 €. Años hasta el grado: 2 + 4 = 6 en ambos.
2. Se valora que ponderen interés, coste neto y flexibilidad con criterios explícitos y que adviertan de que las ayudas son simuladas. Si el interés pesa poco, gana el itinerario 2 por coste; si pesa mucho, el 1. No hay respuesta única.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de tres o cuatro personas con roles rotatorios (investigación de fuentes, cálculo, redacción y revisión). Si se usa el ordenador, la búsqueda se limita a las fuentes de F5, con el docente.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para la evidencia individual.
- Actualización autonómica y requisitos vigentes: antes de usar el cuaderno, comprobad la oferta, las notas de corte, los plazos y los requisitos de vuestra comunidad (portal de admisión) y los datos de becas de la convocatoria del curso. Las cifras de F3 y F8 son de 2026 y pueden haber cambiado. Verificad siempre los requisitos vigentes: este material no es asesoramiento individual.
- Privacidad y diversidad: no se piden notas, rentas ni decisiones reales; la aplicación a la propia situación es voluntaria y privada. Evitar presionar hacia Bachillerato o FP: ambas vías son valiosas. Los perfiles evitan estereotipos de género (profesiones cuidadoras y técnicas en ambos sexos). Para dudas personales, derivar a orientación.

⚠ Errores frecuentes

- Creer que la FP es un callejón sin salida o que solo el Bachillerato permite llegar a la universidad: el Grado Superior también da acceso con la nota del título.
- Usar datos o requisitos de una fuente sin fecha o de terceros, sin contrastar con la fuente oficial.
- Calcular el total ponderado sumando solo las puntuaciones, sin multiplicar por el peso.
- Interpretar un dato medio (paro, afiliación) como el destino de una persona.
- Confundir ayudas simuladas con la beca real o dar por seguro que se cumplen los requisitos.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier itinerario coherente con el perfil si cada requisito tiene fuente con fecha, hay criterios explícitos y un plan B con señal de cambio.
- En la matriz ponderada se valora el cálculo correcto y la justificación de las puntuaciones; no se valora el resultado concreto.
- No se acepta presentar el resultado como recomendación individual definitiva: debe aparecer el aviso de verificar los requisitos vigentes.

09

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Trabajo en cambio

PREGUNTA GUÍA

¿Qué capacidades serán útiles cuando cambien los empleos, las tecnologías y las formas de trabajar?

CURSO 4.º ESO	**SESIONES** 7 sesiones	**BLOQUES DE SABERES** B · C
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CE4, CE5	**PRODUCTO FINAL** Observatorio de profesiones y empleabilidad	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN** 4.1, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El **Observatorio de Profesiones de la Mancomunidad Ribera Alta** (entidad, empresas y personas ficticias) quiere publicar una colección de «fichas profesionales» para el alumnado de 4.º. El problema es que las noticias sobre el futuro del trabajo oscilan entre «los robots se llevarán todos los empleos» y «no cambiará nada». El observatorio pide al alumnado un enfoque más sereno: **mirar las tareas, las competencias y los datos**, no solo los nombres de las profesiones, y evitar las predicciones cerradas.

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de analistas junior: distinguirá profesión, puesto, tarea y competencia; leerá tendencias con datos reales y simulados; analizará anuncios de empleo simulados (incluidos los que tienen señales de alerta); estudiará qué tareas cambian con la digitalización; hará una **auditoría de huella digital sobre un perfil ficticio** (nunca sobre personas reales); y elaborará una ficha para el observatorio. Al final, cada persona diseñará sola un plan de adaptación de un perfil ficticio a un cambio tecnológico y a un equipo nuevo.

Reto

Elaborar un observatorio de profesiones con fichas basadas en tareas, competencias y datos con fuente, sin predicciones deterministas, y demostrar que sabéis adaptar un perfil a un cambio tecnológico.

Producto final

Observatorio de profesiones y empleabilidad.

Enfoque. Mercado laboral · revolución digital · emprendimiento · reputación digital.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE4 Conocer la dimensión social y antropológica y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos y grupos diversos.

CE5 Explorar oportunidades académicas y profesionales, priorizar intereses y necesidades y desarrollar destrezas de decisión para construir un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda de empleo.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

4.1 Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos desde el conocimiento social y antropológico.

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda activa de empleo explorando oportunidades y desarrollando destrezas de decisión.

5.2 Explorar el entorno próximo e identificar oportunidades académicas y profesionales que se adapten a cualidades e intereses personales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
B3	Habilidades sociales, comunicativas, de organización y gestión; interacción digital, huella y reputación digital.
B4	Orientación académica y profesional: programas, ayudas, servicios de orientación, formación permanente, relaciones laborales, tendencias y revolución digital.
C2	Aproximación a un plan de búsqueda activa de empleo: estrategias e instrumentos.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Profesión, puesto, tarea y competencia: un mismo puesto reúne tareas de distinto tipo (rutinarias, técnicas, interpersonales); las profesiones cambian por sus tareas, no desaparecen de golpe.
- Tendencias laborales: lectura de series (variación absoluta y porcentual, volumen frente a porcentaje), indicadores reales con fuente y año (INE, EPA; salario mínimo; encuesta TIC) y límites de las series cortas.
- Competencias: transferibles (comunicación, trabajo en equipo, aprender a aprender, responsabilidad, competencia digital) y específicas (técnicas y normativas de cada profesión).
- Digitalización y formación continua: tareas que se automatizan, se transforman o se mantienen según decisiones de empresa, costes y normas; aprendizaje a lo largo de la vida.
- Relaciones laborales básicas: edad mínima de trabajo, salario mínimo interprofesional, contrato y alta en la Seguridad Social, contratos formativos y señales de oferta fraudulenta.
- Identidad digital profesional: huella, reputación, privacidad y ajustes, auditoría de un perfil ficticio, y estrategias de exploración (contactos, voluntariado, prácticas, ferias, anuncios).

Objetivos didácticos

- ✓ Distinguir profesión, puesto, tarea y competencia y aplicarlo a perfiles profesionales ficticios.
- ✓ Analizar tendencias laborales con datos con fuente y año, calculando variaciones y sin hacer predicciones deterministas.
- ✓ Clasificar competencias transferibles y específicas, y analizar anuncios de empleo con criterios de legalidad y de fiabilidad (salario mínimo, requisitos discriminatorios, ofertas fraudulentas).
- ✓ Relacionar la digitalización con las tareas que cambian y con la formación continua, y valorar la huella y la reputación digital de un perfil ficticio.
- ✓ Diseñar estrategias de exploración laboral y de adaptación a nuevos grupos y contextos de trabajo.

Metodología

Caso contextualizado

Observatorio de profesiones de la Mancomunidad Ribera Alta con perfiles ficticios, series de ofertas, anuncios simulados, un escenario de digitalización y un caso de huella digital: todo está en el dossier.

Modelización y análisis

Variaciones absolutas y porcentuales, anualización de salarios frente al salario mínimo, clasificación de tareas y competencias y auditoría con criterios de riesgo.

Cooperación con evidencia individual

Los equipos de tres o cuatro personas rotan los roles (analista de datos, analista de anuncios, redactor y revisor) y elaboran las fichas del observatorio; la ficha 7 comprueba de forma individual la transferencia.

Iteración

Primera ficha de una profesión (sesión 1) → datos, competencias, digitalización y huella → ficha del observatorio revisada por otro equipo → plan individual de adaptación.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Profesión frente a tarea

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, relación de conceptos y mapa profesión-puesto-tareas-competencias de un perfil.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Tendencias y sectores

Evidencia: Ficha 2: variaciones absolutas y porcentuales de la serie de ofertas y lectura crítica sin predicciones.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Competencias y anuncios

Evidencia: Ficha 3: clasificación de competencias transferibles y específicas y análisis de anuncios simulados con el salario mínimo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

Digitalización: tareas que cambian

Evidencia: Ficha 4: clasificación de las tareas de una gestoría ante un cambio tecnológico y plan de formación continua.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Identidad digital

Evidencia: Ficha 5: auditoría de la huella digital de un perfil ficticio con propuestas de mejora.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Observatorio: ficha profesional

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): ficha profesional del observatorio con revisión por otro equipo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Transferencia: adaptación individual

Evidencia: Ficha 7: plan individual de adaptación de Dolores a un cambio tecnológico y a un equipo nuevo.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
4.1	Diseña un plan individual para adaptar un perfil ficticio a un cambio tecnológico y a un grupo nuevo, con tareas, competencias, acciones y estrategias de integración.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
5.1	Elabora la ficha profesional del observatorio y una estrategia de exploración laboral con anuncios, competencias, datos y decisiones argumentadas.	Fichas 3, 5 y 6 y plantilla (Anexo 4) / lista de cotejo y rúbrica
5.2	Explora el entorno con datos con fuente y año, calcula variaciones, distingue tareas de profesiones e identifica oportunidades y formación sin predicciones deterministas.	Fichas 1, 2 y 4 / lista de cotejo y autoevaluación (Anexo 7)

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona recibe el perfil ficticio de Dolores (49 años, administrativa de una gestoría que automatiza tareas y recibe un equipo nuevo) y elabora su plan de adaptación: qué tareas cambian, qué competencias reforzar con qué acciones, cómo integrarse en el nuevo grupo y cómo cuidar su perfil profesional, con una justificación sin predicciones cerradas.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Distingue con precisión profesión, puesto, tarea y competencia, relaciona digitalización con tareas y formación continua y razona por qué una tendencia no permite predecir.	Usa correctamente los conceptos y explica la mayoría de las relaciones.	Confunde profesión con tarea o presenta una tendencia como una predicción segura.	Describe profesiones sin los conceptos del tema.
Herramientas	Calcula sin errores variaciones, salarios anualizados y porcentajes, usa con acierto el checklist de anuncio y la auditoría digital y cita fuentes con año.	Calcula bien con algún error menor y usa las plantillas.	Comete errores que cambian la conclusión o necesita ayuda para plantear los cálculos.	No calcula ni usa las plantillas.
Decisión / producto	La ficha o el plan responde al reto, es coherente con el perfil, hace explícitos supuestos y límites y evita predicciones cerradas.	El plan o la ficha se justifica con datos y es coherente.	Se justifica solo con opiniones o contiene predicciones sin base.	No hay producto o no responde al reto.
Proceso	Conserva los borradores, incorpora la revisión del otro equipo y explica con datos qué cambió y por qué.	Conserva evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad, cita fuente y año, usa solo perfiles ficticios, respeta la privacidad y distingue los datos reales de los simulados.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad, cita sin año o mezcla opinión y dato.	No comunica el producto o expone datos personales.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con perfiles profesionales ficticios, series de datos, indicadores reales con fuente, anuncios simulados, un escenario tecnológico y el caso de huella digital.
- Calculadora o hoja de cálculo para variaciones porcentuales y para anualizar salarios.
- Plantillas del toolkit (Anexo 5): ficha profesión-tareas-competencias-formación, checklist de anuncio, auditoría de huella digital y guía para incorporarse a un grupo nuevo.
- Panel o mural del aula para el observatorio con las fichas de cada equipo.

Datos, fuentes y privacidad

Todos los perfiles, empresas, anuncios y series locales son ficticios; los indicadores reales (EPA del INE, salario mínimo de 2026, encuesta TIC) llevan fuente y año y no se presentan como predicción. La auditoría de huella digital se hace solo sobre el perfil ficticio del dossier: no se pide al alumnado que busque, publique ni investigue información real propia ni de compañeros, familiares o terceros. Ni las tendencias ni los anuncios son asesoramiento laboral: se remite a la tutoría y a la orientación para decisiones personales.

Interdisciplinariedad: Economía y Emprendimiento (mercado de trabajo, salario y contrato), Tecnología y Digitalización (automatización, ciudadanía digital) y Matemáticas (variaciones y porcentajes).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Perfiles en tabla, esquema profesión-puesto-tarea-competencia, serie de ofertas en gráfico de líneas, indicadores con su fuente, ejemplo resuelto de ficha profesional y glosario.

Acción y expresión

La ficha profesional y el plan pueden presentarse como tabla, mapa visual, póster, presentación oral de tres minutos o documento escrito, siempre con datos con fuente y justificación.

Implicación

Perfiles profesionales diversos y sin estereotipos de género, elección de la profesión de la ficha y aplicación voluntaria y privada a la propia exploración laboral.

Refuerzo

Anexo 8

Una sola profesión con las tareas ya listadas, pasos numerados para calcular variaciones y una ficha parcialmente resuelta (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Comparar dos escenarios de digitalización para un mismo puesto con una restricción nueva (coste de formación y plazo) y justificar el modelo (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

«Los robots se llevarán vuestros empleos.» «No cambiará nada.» Hay titulares para todos los gustos, y casi ninguno dice qué tareas cambian, cuáles se quedan ni qué datos lo sostienen. El Observatorio de Profesiones de Ribera Alta os pide una mirada más sensata: separar profesión, puesto, tarea y competencia, leer los datos con cuidado, desconfiar de los anuncios raros y cuidar la identidad digital de un perfil ficticio. Al final, cada persona preparará sola a una trabajadora ficticia para un cambio tecnológico y un equipo nuevo.

> *¿Qué capacidades serán útiles cuando cambien los empleos, las tecnologías y las formas de trabajar?*

Vuestro reto

Elaborar un observatorio de profesiones con fichas basadas en tareas, competencias y datos con fuente, sin predicciones deterministas, y demostrar que sabéis adaptar un perfil a un cambio tecnológico.

Lo que vais a producir

Observatorio de profesiones y empleabilidad.

Seguridad. Todos los perfiles, empresas, anuncios y series locales son ficticios; los indicadores reales (EPA del INE, salario mínimo de 2026, encuesta TIC) llevan fuente y año y no se presentan como predicción.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Separamos profesión, puesto, tarea y competencia.
2. Leemos tendencias con datos y sin adivinar el futuro.
3. Analizamos competencias y anuncios de empleo simulados.
4. Estudiamos qué tareas cambian con la digitalización.
5. Auditamos la huella digital de un perfil ficticio.
6. Elaboramos la ficha del observatorio y la revisamos.
7. Plan individual: adaptamos un perfil a un cambio tecnológico.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Distinguir profesión, puesto, tarea y competencia y aplicarlo a perfiles profesionales ficticios.
- ✓ Analizar tendencias laborales con datos con fuente y año, calculando variaciones y sin hacer predicciones deterministas.
- ✓ Clasificar competencias transferibles y específicas, y analizar anuncios de empleo con criterios de legalidad y de fiabilidad (salario mínimo, requisitos discriminatorios, ofertas fraudulentas).
- ✓ Relacionar la digitalización con las tareas que cambian y con la formación continua, y valorar la huella y la reputación digital de un perfil ficticio.
- ✓ Diseñar estrategias de exploración laboral y de adaptación a nuevos grupos y contextos de trabajo.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

El encargo del observatorio, cuatro perfiles profesionales ficticios y un esquema de tareas y competencias, una serie de ofertas, indicadores reales con fuente, cuatro anuncios simulados, un escenario tecnológico, un caso de huella digital y un glosario.

F1 El encargo: las fichas del observatorio

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** Observatorio de Profesiones de la Mancomunidad Ribera Alta · **Asunto:** fichas profesionales para el alumnado

Queremos publicar fichas que ayuden a pensar el trabajo sin miedo ni ingenuidad. Cada ficha debe:

- distinguir la **profesión**, los **puestos** y las **tareas** que realmente se hacen;
- indicar las **competencias** transferibles y específicas y cómo se **forman** (estudios y formación continua);
- incluir **datos con fuente y año**, sin predicciones de lo que «pasará»;
- explicar qué tareas **pueden cambiar** con la tecnología y de qué depende;
- señalar **cómo explorar** esa profesión (voluntariado, prácticas, contactos, ferias) y cómo cuidar la **identidad digital** profesional;
- avisar de lo que cambia con el tiempo y por territorio.

Todos los perfiles, empresas y series locales son ficticios. No investiguéis a personas reales: la huella digital se analiza solo sobre el perfil del dossier.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿qué profesión creéis que «va a desaparecer»? Apuntadla y revisaremos si hablabais de la profesión o de algunas de sus tareas.

F2 Cuatro perfiles profesionales ficticios

DATOS

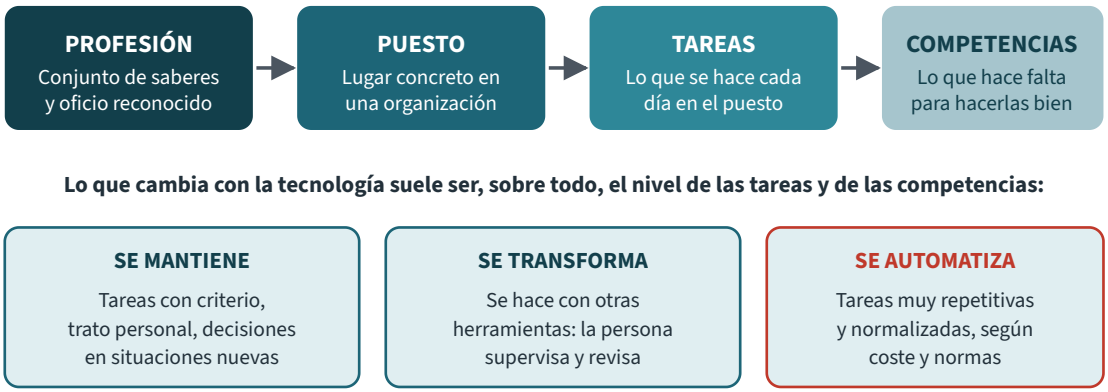
Persona y profesión	Puesto actual	Tareas principales	Competencias técnicas	Formación habitual
Aitana · técnica de instalaciones fotovoltaicas	Instaladora en la empresa Solar Ribera	Montar paneles; revisar cableado; medir con instrumentos; atender dudas de clientes; rellenar partes de trabajo en una app.	Electricidad, prevención de riesgos, lectura de planos, uso de herramientas digitales.	FP de Grado Medio o Superior de la familia de energía y formación continua.
Omar · auxiliar administrativo	Gestoría Aurora	Atender clientes; introducir facturas; archivar; redactar correos; preparar documentos para la Administración.	Ofimática, normativa administrativa y fiscal básica, programa de gestión.	FP de Grado Medio de Gestión Administrativa y formación continua.
Marisol · cocinera	Jefa de partida en el restaurante La Fonda	Preparar la «mise en place»; cocinar; controlar alérgenos y stock; coordinar a dos ayudantes.	Técnicas culinarias, higiene alimentaria, gestión de pedidos.	FP de Grado Medio de Cocina y Gastronomía, experiencia y cursos.
Bruno · operario logístico	Mozo de almacén en Logística Ribera	Recibir y ubicar mercancía; preparar pedidos con terminal de mano; conducir carretilla; revisar caducidades.	Carretilla, prevención, gestión de inventario, terminal digital.	Formación profesional y cursos específicos (carretilla, PRL).

Ejemplo resuelto (Aitana). *Profesión*: técnica de instalaciones fotovoltaicas. *Puesto*: instaladora en Solar Ribera. *Tareas*: montar paneles (técnica), atender a clientes (interpersonal), rellenar partes en la app (digital, rutinaria). *Competencias transferibles*: comunicación, trabajo en equipo, responsabilidad, competencia digital. *Competencias específicas*: electricidad, prevención de riesgos, lectura de planos. Cambia el puesto, la empresa o la tecnología, pero muchas competencias **se transfieren**.

Fuente: Personajes y descripciones ficticios elaborados para el caso.

F3 De la profesión a las competencias

ESQUEMA

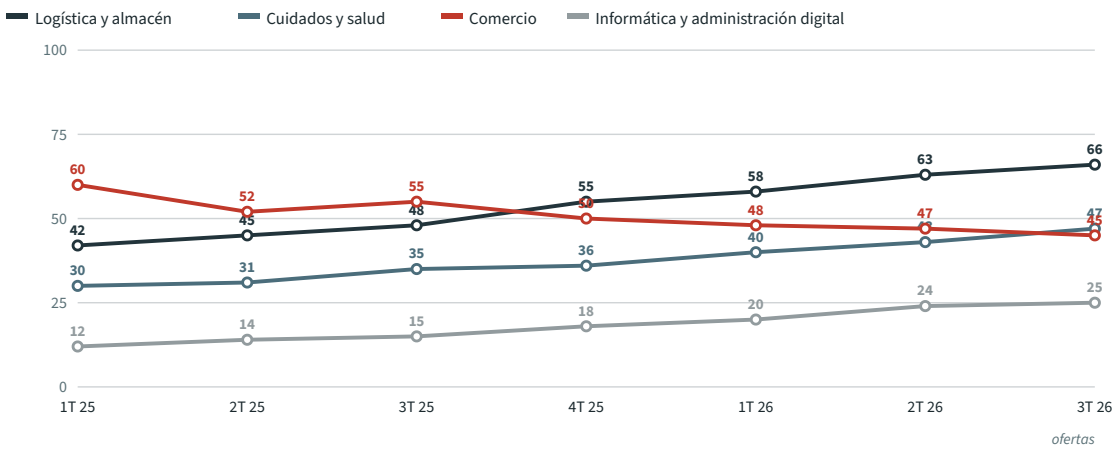


Una profesión rara vez desaparece de golpe: cambian **algunas tareas**, **su peso** y las competencias que hacen falta. Que una tarea pueda automatizarse **no significa** que vaya a hacerse: depende del coste, de las normas, de las decisiones de la empresa y de lo que quiera la sociedad.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

F4 Ofertas de empleo publicadas por sector (serie local ficticia)

GRÁFICO



Una **serie corta** de una sola comarca (siete trimestres) muestra una **tendencia**, no una predicción: puede haber estacionalidad, una campaña, una empresa que abre o cierra. Mirad siempre **dos cosas**: cuánto cambia en número (variación absoluta) y cuánto en proporción (variación porcentual): un sector pequeño puede crecer mucho en porcentaje con pocas ofertas.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso: ofertas trimestrales publicadas en el servicio de empleo de Ribera Alta.

F5 Indicadores reales con fuente y año

DATOS

Indicador	Dato	Fuente y año	Cómo leerlo
Tasa de paro	10,18 %	INE, EPA, 3T de 2026	Proporción de la población activa sin empleo.
Personas ocupadas	22.852.600	INE, EPA, 3T de 2026	465.500 más que un año antes.
Habilidades digitales básicas o avanzadas (16-74 años)	66,5 %	INE, TIC hogares, 2025	Una parte importante de la población aún no las tiene.
Uso de internet en los últimos tres meses (16-74 años)	96,3 %	INE, TIC hogares, 2025	Casi toda la población lo usa; no basta con usarlo.
Salario mínimo interprofesional (jornada completa)	1.221 € brutos al mes en 14 pagas	Real Decreto 126/2026	Equivale a 17.094 € brutos al año (1.221 × 14).

Estos datos describen **el país en un momento**: sirven para situarse, no para anticipar el futuro de una persona. Las cifras cambian cada trimestre o año: **consulta la versión vigente** en el INE y en el BOE.

Fuente: INE, Encuesta de Población Activa, tercer trimestre de 2026; INE, Encuesta sobre equipamiento y uso de TIC en los hogares 2025 (20 de noviembre de 2025); Real Decreto 126/2026 por el que se fija el salario mínimo interprofesional para 2026.

F6 Cuatro anuncios de empleo simulados

DATOS

Anuncio	Texto
A · Logística Ribera	Mozo o mozA de almacén. Jornada completa en turnos rotativos. Contrato inicial de 6 meses y posible indefinido. Salario según convenio. Se valora carné de carretillero y capacidad de trabajar en equipo. Formación inicial en prevención de riesgos incluida.
B · Boutique Estela	Dependiente. «Buena presencia imprescindible.» Jornada completa con disponibilidad total. 1.050 € brutos al mes en 12 pagas. Se pide experiencia mínima de 2 años. Primer mes «de prueba sin alta» en la Seguridad Social.
C · Residencia Los Almendros	Auxiliar de cuidados. Se valora certificado de profesionalidad o experiencia previa. Trato respetuoso, paciencia y trabajo en equipo. Turnos con descansos semanales. Contrato según convenio del sector. Formación continua.
D · «Gana desde casa»	Ingresos extra de 300 € a la semana sin experiencia. Envía 100 € para el kit de inicio y tus datos bancarios. Plazas limitadas, responde hoy.

Marcad las **señales de alerta**: requisitos que no tienen que ver con el trabajo, pagos por adelantado, ausencia de contrato o alta, sueldos que no llegan al mínimo y presión para decidir deprisa. **Edad mínima de trabajo:** en España es de 16 años con las condiciones que fija el Estatuto de los Trabajadores (consulta la versión vigente); a menores de 18 años se les aplican limitaciones, por ejemplo, de horario.

Fuente: Anuncios ficticios elaborados para el caso. Algunos incluyen señales de alerta.

F7 Escenario tecnológico: la gestoría Aurora

DATOS

Tarea de la gestoría	Tipo de tarea	Nota del escenario
T1 · Atender a clientes con dudas fiscales	Interpersonal	Tiene que hacerse con trato cercano y explicaciones claras.
T2 · Introducir facturas a mano en el programa	Rutinaria y repetitiva	Un nuevo programa lee facturas y las clasifica.
T3 · Conciliar extractos bancarios con facturas	Rutinaria con criterio	El programa propone coincidencias; hay casos dudosos.
T4 · Redactar cartas y correos a la Administración	Escrita	Un asistente propone un borrador que hay que revisar y adaptar.
T5 · Explicar una notificación a una persona autónoma	Interpersonal y de criterio	Cada caso es distinto y la persona está preocupada.
T6 · Archivar documentos	Rutinaria	El archivo pasa a ser digital.
T7 · Revisar que las cuentas cuadren y detectar errores	De criterio	Se revisa también lo que el programa ha propuesto.
T8 · Mantenerse al día con los cambios de normativa	De aprendizaje	Los cambios son frecuentes.

El escenario **no predice** lo que pasará en una gestoría real: muestra cómo analizar qué tareas se transforman y qué competencias ganan valor. Toda decisión de introducir tecnología depende de su coste, de las normas (por ejemplo, de protección de datos) y de las personas.

Fuente: Escenario ficticio elaborado para el caso.

F8 Auditoría de huella digital: el perfil de Carlos (ficticio)

ESTUDIO DE CASO

Carlos (16 años, ficticio) quiere un trabajo de verano en un taller de bicicletas. El taller mira, como hacen muchas empresas, lo que aparece sobre él en internet. Estas son sus publicaciones:

- **P1.** Foto de la bici que ha reparado, con descripción de qué arregló (perfil **público**).
- **P2.** Vídeo de un cumpleaños con una compañera en el que ella no sabía que le grababan (perfil **público**).
- **P3.** Comentario insultando a un árbitro tras un partido (perfil **público**).
- **P4.** Foto en la puerta de su casa con la calle y el número visibles (perfil **público**).
- **P5.** Reseña en un foro de bicicletas con consejos para elegir cubiertas (perfil **público**).
- **P6.** Su correo para contacto: «carlitos_crack2009@...» y una foto de perfil de un videojuego.

La **huella digital** es todo lo que dejas en internet, de forma voluntaria o no; la **reputación digital** es la imagen que otras personas se forman a partir de ella. No hay que desaparecer de la red: se trata de **decidir qué muestras, a quién y con qué ajustes**, y de respetar la privacidad ajena.

Fuente: Caso y publicaciones ficticias elaboradas para el aula. Ningún dato corresponde a una persona real.

Auditar es revisar con criterio, no vigilar. Nunca se hace sobre personas reales del aula ni de fuera.

F9 Glosario del trabajo en cambio

GLOSARIO

Profesión	Conjunto de conocimientos y oficio reconocido, con una formación asociada.
Puesto de trabajo	Lugar concreto que una persona ocupa en una organización.
Tarea	Actividad concreta que se hace en un puesto.
Competencia	Combinación de conocimientos, destrezas y actitudes para hacer algo bien.
Competencia transferible	Competencia útil en muchos puestos (comunicación, trabajo en equipo, competencia digital).
Automatización	Realización de una tarea por una máquina o un programa con poca intervención humana.
Formación continua	Aprendizaje a lo largo de la vida laboral para actualizar competencias.
Salario mínimo interprofesional (SMI)	Salario mínimo que la ley fija para una jornada completa; se actualiza por real decreto.
Huella digital	Rastro de datos que dejas al usar internet.
Reputación digital	Imagen que los demás se forman de ti a partir de tu huella.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

FICHA 1 Profesión frente a tarea

SESIÓN 1

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

Una profesión que «desaparece» suele ser, en realidad…

- ◯ una profesión que deja de tener tareas el mismo día
- ◯ una profesión cuyas tareas cambian y se redistribuyen
- ◯ un sector sin ninguna oferta
- ◯ un puesto que nunca existió

«Comunicarse con claridad y trabajar en equipo» es una competencia…

- ◯ que solo se aprende en la universidad
- ◯ que no se evalúa
- ◯ solo específica de un oficio
- ◯ transferible a muchos puestos

Que una tarea «se pueda» automatizar significa que…

- ◯ puede hacerse, pero depende de costes, normas y decisiones
- ◯ se automatizará sin duda
- ◯ afectará a todas las empresas igual
- ◯ nunca se hará

2 **Relaciona cada ejemplo con el concepto.**

1	Cocinero o cocinera	a	Puesto
2	Jefe de partida en La Fonda	b	Competencia
3	Preparar la «mise en place»	c	Profesión
4	Coordinar a un equipo bajo presión	d	Tarea

3 **Con el perfil de Omar (F2) y el ejemplo resuelto de Aitana, construye su mapa.**

Profesión	Puesto	Tres tareas (una rutinaria, una interpersonal y una de criterio)	Dos competencias transferibles y una específica

4 **Una persona dice: «Esa profesión va a desaparecer». Escribe dos preguntas para comprobar si habla de la profesión o de algunas tareas.**

FICHA 2 Tendencias y sectores

SESIÓN 2

Usa la serie F4 (datos ficticios) y los indicadores F5 (datos reales). Redondea los porcentajes a un decimal.

1 **Calcula la variación del primer trimestre de 2025 al tercero de 2026 en cada sector.**

Sector	1T 25	3T 26	Variación absoluta	Variación (%)
Logística y almacén	42	66		
Cuidados y salud	30	47		
Comercio	60	45		
Informática y administración digital	12	25		

2 **¿Qué sector crece más en porcentaje y cuál en número de ofertas? ¿Por qué no coinciden? ¿Qué sector baja y qué podría explicarlo (sin afirmarlo)?**

3 **Una compañera dice: «Entonces en 2028 habrá el doble de ofertas de informática». Responde con dos razones por las que no se puede afirmar. Añade cómo usarías los indicadores de F5.**

FICHA 3 Competencias y anuncios

SESIÓN 3

Usa los perfiles F2, los anuncios F6 y los datos de F5. Salarios en euros brutos.

1 **Clasifica cada competencia de los anuncios como transferible o específica de la profesión y di en qué puestos de F2 se usaría.**

Competencia	¿Transferible o específica?	Puesto en que se usaría
Carné de carretillero		
Trabajo en equipo		
Trato respetuoso y paciencia		
Manejo de un terminal de mano o de una app		
Prevención de riesgos laborales		

2 **Anuncio B: calcula el salario anual que ofrece (1.050 € × 12 pagas), compáralo con el salario mínimo anual de F5 (1.221 € × 14) y calcula la diferencia. Supón jornada completa.**

Salario anual del anuncio B (€)	SMI anual (€)	Diferencia (€)	¿Llega al mínimo?

3 **Marca las señales de alerta de cada anuncio y explica en una frase qué harías (no responder, preguntar, comprobar con orientación).**

Anuncio	Señales de alerta	Qué harías
A		
B		
C		
D		

FICHA 4 Digitalización: tareas que cambian

SESIÓN 4

Usa el escenario de la gestoría Aurora (F7) y el esquema F3. No se trata de predecir, sino de razonar con criterios.

1 **Clasifica cada tarea como «se mantiene», «se transforma» o «puede automatizarse en parte» y explica de qué depende.**

Tarea	Clasificación	Por qué y de qué depende
T1		
T2		
T3		
T4		
T5		
T6		
T7		
T8		

2 **Elige las dos competencias que más ganan valor en la gestoría y propón tres acciones de formación continua (con plazo y recursos gratuitos o del entorno).**

Competencia	Acción de formación continua	Plazo

3 **¿Qué pasaría con la tarea T1 si la empresa decidiera sustituir toda la atención por un buzón automático? Menciona un coste o una norma que podría influir.**

FICHA 5 Identidad digital

SESIÓN 5

Auditoría sobre el perfil ficticio de Carlos (F8) con la plantilla del Anexo 5 (T3). No se investiga a ninguna persona real.

1 **Audita las seis publicaciones de Carlos: nivel de riesgo (bajo, medio, alto) y qué cambiarías.**

Publicación	Riesgo	Por qué	Qué cambiarías
P1			
P2			
P3			
P4			
P5			
P6			

2 **Redacta tres recomendaciones para Carlos: una de privacidad ajena, una de ajustes de la cuenta y una para mostrar lo que sí le favorece.**

3 **Si alguien publicara un vídeo de Carlos sin permiso y le molestara, ¿a quién podría acudir? Nombra al menos dos recursos.**

FICHA 6 Observatorio: ficha profesional

SESIÓN 6

Elegid una de las cuatro profesiones de F2 y completad la ficha del observatorio. Después, revisad la de otro equipo.

1 **Ficha profesional (con datos con fuente y año de F4 o F5 y sin predicciones).**

Apartado	Contenido
Profesión y puestos	
Tareas principales	
Competencias transferibles y específicas	
Formación y vías de acceso	
Dato con fuente y año	
Tareas que pueden cambiar y de qué depende	
Cómo explorarla (voluntariado, prácticas, contactos)	
Identidad digital profesional: una recomendación	

2 **Revisión por pares: marca lo que cumple la ficha del otro equipo.**

- ☐ Distingue profesión, puesto, tareas y competencias.
- ☐ Cita al menos un dato con fuente y año.
- ☐ No contiene predicciones cerradas («desaparecerá», «seguro que…»).
- ☐ Explica qué cambia y de qué depende.
- ☐ Incluye cómo explorar la profesión y cuida la privacidad.

3 **Feedback para el otro equipo (un acierto, una duda y una mejora) y qué habéis cambiado vosotros.**

FICHA 7 Evidencia individual: adaptación

SESIÓN 7

Trabajo personal. Dolores (49 años, ficticia) trabaja desde hace 20 años como administrativa en la gestoría Aurora. La empresa implanta el programa que lee y clasifica facturas (T2 y T3) y un asistente que propone borradores (T4). Además, se incorpora un equipo nuevo de cuatro personas de gestión digital, con otra forma de trabajar (chat de equipo, reuniones breves de pie, tareas compartidas en un tablero).

1 **Indica qué tareas de F7 cambian para Dolores y cuáles de sus competencias ganan valor.**

Tarea de Dolores	¿Se mantiene, se transforma o se automatiza en parte?	Competencia que gana valor

2 **Diseña su plan de adaptación: tres acciones de formación continua, dos estrategias para integrarse en el equipo nuevo (Anexo 5, T4) y una recomendación para su perfil profesional en línea.**

Ámbito	Acción concreta	Plazo o primer paso
Formación continua 1		
Formación continua 2		
Formación continua 3		
Integración en el equipo 1		
Integración en el equipo 2		
Perfil profesional en línea		

3 **Justifica en cinco líneas por qué tu plan sirve aunque la tecnología cambie otra vez y por qué no puedes asegurar qué pasará con su puesto.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

Nombre: **Curso/grupo:** **Fecha:**

Ficha del observatorio y plan de exploración de una profesión. Debe permitir a otra persona entender las tareas, las competencias, los datos y los límites.

Profesión y equipo

Profesión elegida, puestos y roles del equipo.

Dato con fuente y año

Indicador real o serie ficticia identificada.

Tareas y competencias

Tareas rutinarias, técnicas e interpersonales; competencias transferibles y específicas.

Formación y vías

Estudios, formación continua y acceso.

Cómo explorarla

Voluntariado, prácticas, contactos y ferias.

Digitalización: qué cambia

Tareas que se mantienen, transforman o automatizan y de qué depende.

Identidad digital

Una recomendación de huella y privacidad.

Revisión

Feedback del otro equipo y cambios.

Aviso y conclusión

Sin predicciones cerradas; qué cambia con el tiempo y por territorio.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

Plantillas para analizar profesiones, anuncios y perfiles digitales, y para incorporarse a un grupo nuevo.

T1 Ficha profesión - tareas - competencias - formación (con ejemplo)

DATOS

Apartado	Ejemplo: técnico de mantenimiento de bicicletas eléctricas
Profesión y puesto	Técnico de mantenimiento; puesto en un taller.
Tareas	Diagnosticar averías; reparar frenos y motor; atender clientes; registrar la reparación en una app.
Competencias	Comunicación, responsabilidad, competencia digital; específicas: mecánica y electricidad básica.
Qué puede cambiar	Más diagnóstico con software; el trato con el cliente sigue siendo central.

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios.

T2 Checklist de anuncio de empleo

PROTOCOLO

1. **Empresa identificable:** nombre, dirección o web comprobable.
2. **Puesto y tareas claros:** qué se hará, no solo un título.
3. **Condiciones:** jornada, salario (¿llega al SMI?), contrato y alta en la Seguridad Social.
4. **Requisitos pertinentes:** desconfía de «buena presencia», edad o sexo sin justificación.
5. **Pagos por adelantado o presión:** una oferta no pide dinero ni datos bancarios; «responde hoy» es señal de alerta.
6. **Contraste:** busca la empresa en otra fuente y consulta con tu tutoría antes de dar datos personales.

Fuente: Elaboración propia. Normas: consulta la versión vigente del Estatuto de los Trabajadores.

T3 Auditoría de huella digital (perfil ficticio)

DATOS

Pregunta de la auditoría	Riesgo si la respuesta es «sí»	Ajuste o acción
¿Es público y muestra datos de contacto o de domicilio?	Alto	Hacerlo privado y quitar datos sensibles.
¿Aparecen otras personas sin su permiso?	Alto	Retirar o pedir permiso.
¿Hay comentarios que no mostrarías a una empresa?	Medio	Eliminar o editar.
¿Hay algo que muestre tus fortalezas?	(Oportunidad)	Destacarlo.

Fuente: Elaboración propia.

T4 Guía para incorporarse a un grupo nuevo

PROTOCOLO

1. **Observa** cómo se habla, cómo se reparten las tareas y cuáles son las normas no escritas.
2. **Pregunta** lo que no sepas y ofrece tu experiencia sin imponerla.
3. **Busca aliados** y una persona de referencia; reconoce lo que aportan otras generaciones.
4. **Pide y da feedback** a las dos o tres semanas y ajusta.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Observatorio de profesiones y empleabilidad**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Distingue con precisión profesión, puesto, tarea y competencia, relaciona digitalización con tareas y formación continua y razona por qué una tendencia no permite predecir.	Usa correctamente los conceptos y explica la mayoría de las relaciones.	Confunde profesión con tarea o presenta una tendencia como una predicción segura.	Describe profesiones sin los conceptos del tema.	
Herramientas	Calcula sin errores variaciones, salarios anualizados y porcentajes, usa con acierto el checklist de anuncio y la auditoría digital y cita fuentes con año.	Calcula bien con algún error menor y usa las plantillas.	Comete errores que cambian la conclusión o necesita ayuda para plantear los cálculos.	No calcula ni usa las plantillas.	
Decisión / producto	La ficha o el plan responde al reto, es coherente con el perfil, hace explícitos supuestos y límites y evita predicciones cerradas.	El plan o la ficha se justifica con datos y es coherente.	Se justifica solo con opiniones o contiene predicciones sin base.	No hay producto o no responde al reto.	
Proceso	Conserva los borradores, incorpora la revisión del otro equipo y explica con datos qué cambió y por qué.	Conserva evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Comunica con claridad, cita fuente y año, usa solo perfiles ficticios, respeta la privacidad y distingue los datos reales de los simulados.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad, cita sin año o mezcla opinión y dato.	No comunica el producto o expone datos personales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo distinguir profesión, puesto, tarea y competencia y construir con ellos la ficha de una profesión.	○	○	○	○
Puedo leer una tendencia con datos con fuente y año, calcular variaciones y explicar por qué no es una predicción.	○	○	○	○
Puedo analizar un anuncio de empleo y una huella digital ficticia y proponer cómo adaptarme a un cambio tecnológico y a un equipo nuevo.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Mismo reto con una sola profesión, tareas ya listadas y pasos numerados. El criterio es el mismo: distinguir tareas y competencias, usar datos con fuente y no predecir.

Pasos para calcular una variación

1. Apunta el valor inicial y el valor final.
2. Variación absoluta = valor final − valor inicial.
3. Variación (%) = variación absoluta ÷ valor inicial × 100.
4. Interpreta: ¿sube o baja?, ¿cuánto en número y cuánto en proporción?

Ejemplo: Comercio pasa de 60 a 45 ofertas: 45 − 60 = −15 ofertas; −15 ÷ 60 × 100 = **−25 %**.

Ejemplo parcial de ficha

Profesión: cocinera. **Puesto:** jefa de partida. **Tareas:** «mise en place» (rutinaria), coordinar a dos ayudantes (interpersonal), controlar alérgenos (de criterio). **Competencias transferibles:** …

1 **Calcula la variación absoluta y el porcentaje de los sectores de F4: Cuidados y salud (30 a 47) e Informática (12 a 25).**

Sector	Variación absoluta	Variación (%)
Cuidados y salud		
Informática y administración digital		

2 **Completa para Bruno (F2): su profesión, su puesto, tres tareas y dos competencias transferibles.**

_____

_____

_____

3 **Anuncio D (F6): señala dos señales de alerta y escribe qué harías.**

_____

_____

ANEXO 9

Ampliación

SdA 9 · Trabajo en cambio

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Dos escenarios para el mismo puesto

La gestoría Aurora puede formar a su equipo de dos formas. Comparad dos escenarios con una restricción nueva: la empresa solo dispone de 60 horas de formación por persona y quiere tener el nuevo programa en marcha en tres meses.

Pasos

1. Escenario 1 · Formación intensiva en el programa: 40 horas de curso del programa y 20 horas de competencias transferibles (atención, comunicación y revisión).
2. Escenario 2 · Formación mixta: 20 horas de curso del programa, 20 horas de competencias transferibles (atención y revisión de cuentas) y 20 horas de aprendizaje entre iguales en el equipo, que también cuentan como transferibles.
3. Para cada escenario, indicad qué tareas (T1-T8) quedan mejor cubiertas, cuáles quedan peor y qué riesgos tiene (por ejemplo, depender del programa o descuidar la atención).
4. Calculad el porcentaje de las 60 horas que dedica cada escenario a competencias transferibles y comparadlos.
5. Justificad qué escenario recomendaríais y qué dato nuevo os haría cambiar de opinión, sin predecir lo que pasará.

1 **Completa la comparación.**

Criterio	Escenario 1	Escenario 2
Horas en el programa		
Horas en competencias transferibles		
% de horas en transferibles		
Riesgo principal		

Entrega

Tabla comparativa y un texto de 8-10 líneas con la recomendación y el dato que cambiaría vuestra decisión.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 9 · Trabajo en cambio

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: una profesión cuyas tareas cambian y se redistribuyen; transferible a muchos puestos; puede hacerse, pero depende de costes, normas y decisiones.
2. Relaciona: cocinero o cocinera-profesión; jefe de partida en La Fonda-puesto; preparar la «mise en place»-tarea; coordinar a un equipo bajo presión-competencia.
3. Mapa de Omar (modelo): profesión, auxiliar administrativo; puesto, auxiliar en Gestoría Aurora; tareas: archivar (rutinaria), atender a clientes (interpersonal), preparar documentos para la Administración (de criterio); competencias transferibles: comunicación y responsabilidad; específica: normativa administrativa y fiscal básica.
4. Preguntas modelo: ¿qué tareas concretas se harán por otros medios?; ¿cuáles se mantienen y en qué proporción?

Ficha 2

1. Logística: 66 − 42 = +24; 24 ÷ 42 × 100 = +57,1 %. Cuidados: 47 − 30 = +17; +56,7 %. Comercio: 45 − 60 = −15; −25,0 %. Informática: 25 − 12 = +13; 13 ÷ 12 × 100 = +108,3 %.
2. Mayor % en informática (+108,3 %) y mayor aumento en número en logística (+24 ofertas): informática parte de un volumen pequeño. Comercio baja (−25 %): se pueden plantear hipótesis (estacionalidad, cierres, otras formas de venta) sin afirmarlas.
3. No se puede afirmar para 2028: serie de solo siete trimestres, una comarca, posibles factores puntuales y estacionalidad; una tendencia no es una ley. F5: sitúan el contexto (paro del 10,18 % y 22.852.600 ocupados en el 3T de 2026; 66,5 % con habilidades digitales), pero no determinan un sector concreto.

Ficha 3

1. Carné de carretillero: específica (puesto de Bruno); trabajo en equipo: transferible (todos); trato respetuoso y paciencia: transferible (cuidados, atención a clientes); manejo de un terminal o app: transferible/digital (Aitana, Bruno); prevención de riesgos: específica de cada sector pero muy extendida (Aitana, Bruno, Marisol).
2. B: 1.050 × 12 = 12.600 € al año; SMI: 1.221 × 14 = 17.094 €; diferencia = 17.094 − 12.600 = 4.494 € por debajo (374,50 € al mes en 12 pagas: 1.424,50 − 1.050). No llega al mínimo para jornada completa.
3. A: sin señales (convenio, formación); revisar que el salario concreto figure al contratar. B: «buena presencia» (requisito no relacionado), salario por debajo del SMI, un mes sin alta, 2 años de experiencia. C: sin señales graves; comprobar el convenio. D: pago por adelantado, datos bancarios, ingresos sin experiencia, presión: probable fraude; no responder y avisar a orientación.

Ficha 4

1. Modelo: T1 se mantiene (trato y confianza); T2 puede automatizarse en gran parte (programa de lectura), con revisión; T3 se transforma (propone coincidencias; la persona resuelve dudosos); T4 se transforma (borrador que hay que revisar; riesgo de errores y de datos personales); T5 se mantiene (criterio y empatía); T6 se automatiza/transforma (archivo digital); T7 se mantiene y gana valor (revisar lo que propone el programa); T8 se mantiene y es más importante. Se acepta otra clasificación si se justifica con coste, normas o decisiones.
2. Competencias que ganan valor: criterio y revisión de cuentas, comunicación, competencia digital, aprender a aprender. Acciones: curso del programa (primer mes), taller de protección de datos y de revisión de textos con IA, sesión de aprendizaje entre iguales cada semana.
3. T1 con buzón automático: se perdería cercanía y puede haber clientes que no lo usen; límites: normas de protección de datos y atención, coste de errores, clientes vulnerables.

Ficha 5

1. P1: bajo (muestra su trabajo; es una oportunidad). P2: alto (graba a otra persona sin permiso; borrar o pedir permiso). P3: medio-alto (insultos; borrar). P4: alto (datos del domicilio; quitar). P5: bajo (muestra su conocimiento; mantener). P6: bajo-medio (usuario poco profesional; crear un correo neutro).
2. Recomendaciones modelo: no publicar a otras personas sin permiso; poner la cuenta en privado y revisar ajustes y etiquetas; destacar P1 y P5 en un perfil profesional.
3. Recursos: tutoría u orientación; familia; la plataforma (denuncia); la Agencia Española de Protección de Datos o la policía si procede.

Ficha 6

1. Se valora que la ficha distinga profesión, puesto, tareas y competencias; cite un dato con fuente y año; no contenga predicciones cerradas; explique de qué depende el cambio; incluya cómo explorar la profesión y una recomendación de identidad digital.
2. El feedback debe ser concreto y los cambios deben justificarse con datos o con un criterio de la lista.

Ficha 7

1. Tareas: T2 y T3 (se transforman o se automatizan en parte; gana valor la revisión y el criterio), T4 (se transforma; gana valor la redacción cuidadosa y la protección de datos), atención a clientes (se mantiene; gana valor la comunicación).
2. Plan modelo: formación (curso del programa en el primer mes; taller de revisión de textos propuestos por el asistente; sesión semanal de aprendizaje entre iguales); integración (observar las normas del equipo y preguntar por el tablero; ofrecer su experiencia en normativa y atención a clientes; pedir feedback a las tres semanas); perfil en línea (actualizar un perfil profesional con sus competencias, sin datos personales innecesarios).
3. Justificación: se valora que se apoye en competencias transferibles y aprendizaje continuo, reconozca que no se puede asegurar qué pasará con su puesto y distinga lo que depende de la empresa y lo que depende de ella.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Cuidados: 47 − 30 = +17; 17 ÷ 30 × 100 = +56,7 %. Informática: 25 − 12 = +13; 13 ÷ 12 × 100 = +108,3 %.
2. Bruno (modelo): profesión, operario logístico; puesto, mozo de almacén; tareas: ubicar mercancía, preparar pedidos con terminal, revisar caducidades; competencias transferibles: responsabilidad y trabajo en equipo.
3. D: pide 100 € y datos bancarios; presión («responde hoy»); no responder y consultar con orientación.

Ampliación (Anexo 9)

1. Escenario 1: 40 h en el programa y 20 h en transferibles (20 ÷ 60 × 100 = 33,3 %). Escenario 2: 20 h en el programa y 40 h en transferibles (40 ÷ 60 × 100 = 66,7 %).
2. Riesgos modelo: el escenario 1 cubre bien T2-T4 pero deja T1 y T5 sin refuerzo; el escenario 2 cubre peor el programa. Se valora que propongan un dato que cambiaría la decisión (por ejemplo, el nivel inicial del equipo) y que no presenten el resultado como predicción.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: equipos de tres o cuatro personas con roles rotatorios (analista de datos, analista de anuncios, redactor y revisor). El observatorio puede exponerse como panel del aula con las fichas.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para el plan individual.
- Actualización de tendencias y privacidad: antes de usar el cuaderno, comprobad los indicadores de F5 (EPA, SMI, encuesta TIC) en el INE y el BOE, porque cambian cada trimestre o año. Las series y los anuncios son ficticios. No pedir búsquedas sobre la huella digital real del alumnado ni de terceros: la auditoría se hace solo sobre el perfil ficticio de Carlos. Si surge un caso de acoso o de difusión de imágenes, derivar a la tutoría y a orientación.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a una profesión y da los pasos; se permite calculadora u hoja de cálculo en todas las fichas. Evitar estereotipos de género en profesiones (técnicas, cuidados, cocina, logística). Evitar lenguaje determinista sobre el futuro del trabajo: se pide siempre «depende de…».

Errores frecuentes

- Confundir profesión con tarea y afirmar que una profesión «desaparece» cuando solo cambian algunas tareas.
- Presentar una tendencia de una serie corta como predicción.
- Comparar sectores solo por porcentaje sin mirar el volumen, o al revés.
- Calcular el salario anual con el número equivocado de pagas al compararlo con el SMI (12 frente a 14 pagas).
- Pensar que la huella digital se resuelve «borrando todo» en lugar de decidir qué se muestra y a quién.

Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier clasificación de tareas y competencias que se justifique con criterios (tipo de tarea, coste, normas, decisiones de la empresa).
- En el plan de Dolores se valora la coherencia entre tareas que cambian, competencias, acciones y estrategias de integración, y la ausencia de predicciones cerradas.
- No se acepta ninguna actividad con datos personales reales: si el alumnado aporta información propia, no se evalúa su contenido.

10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Mi proyecto de futuro

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo tomar una decisión importante sin creer que tiene que ser definitiva?

CURSO
4.º ESO

SESIONES
7 sesiones

BLOQUES DE SABERES
B · C

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
CE2, CE5

PRODUCTO FINAL
Proyecto personal, académico-profesional + kit de búsqueda activa

CRITERIOS DE EVALUACIÓN
2.1, 5.1, 5.2

Contexto, reto y producto

El **Punto Joven «Impulso»** de Valdeaguas (entidad y personas ficticias) cierra el curso con una pregunta que angustia a muchas personas de 15 y 16 años: «¿y si me equivoco?». Para ayudarlas, publica un **pack de proyecto de futuro** pensado para que una decisión importante **no tenga que ser definitiva**: una meta con horizonte de uno a tres años, opciones A, B y C, un mapa de lo que falta aprender, y un **kit de búsqueda activa** (currículum, mensaje profesional, registro de candidaturas y guion de entrevista).

Durante siete sesiones, el alumnado trabajará como equipo de diseño del pack con perfiles ficticios: definirá metas flexibles, comparará opciones con datos, calculará brechas de competencias, elaborará un CV limpio y un mensaje, registrará candidaturas, practicará una entrevista y revisará el proyecto con el feedback de otro equipo. Al final, cada persona completará y defenderá sola el proyecto de un perfil nuevo. Quien lo desee puede aplicar el mismo esquema a su propio proyecto en su cuaderno: es voluntario, privado y no se recoge ni se evalúa su contenido personal, solo el método.

Reto

Construir un proyecto personal, académico y profesional revisable, con una decisión próxima, una alternativa y un primer paso verificable, y un kit básico de búsqueda activa de empleo.

Producto final

Proyecto personal, académico-profesional + kit de búsqueda activa.

Enfoque. Proyecto de futuro · decisión · búsqueda de empleo.

Vinculación curricular

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS MOVILIZADAS (SÍNTESIS)

CE2 Comprender el desarrollo evolutivo, la madurez y las cualidades personales y sociales para potenciar autonomía y afrontar nuevos retos.

CE5 Explorar oportunidades académicas y profesionales, priorizar intereses y necesidades y desarrollar destrezas de decisión para construir un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda de empleo.

Criterios de evaluación seleccionados (RD 217/2022)

2.1 Afrontar nuevos retos con progresiva autonomía identificando cualidades personales y sociales y elementos que condicionan el desarrollo evolutivo.

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional y aproximarse a la búsqueda activa de empleo explorando oportunidades y desarrollando destrezas de decisión.

5.2 Explorar el entorno próximo e identificar oportunidades académicas y profesionales que se adapten a cualidades e intereses personales.

Saberes básicos seleccionados (RD 217/2022)

Código	Saber básico
C1	Planes de autoconocimiento y formación académica/profesional: fortalezas, debilidades, perfiles, decisiones, metas y recursos.
C2	Aproximación a un plan de búsqueda activa de empleo: estrategias e instrumentos.
B4	Orientación académica y profesional: programas, ayudas, servicios de orientación, formación permanente, relaciones laborales, tendencias y revolución digital.

Los códigos (A1, B2, C3…) son internos de este cuaderno y localizan el saber dentro de los tres bloques del Real Decreto; no son una numeración oficial.

Concreción didáctica en esta situación

- Proyecto de futuro: meta con horizonte de 1 a 3 años, decisión próxima, hitos, riesgos y apoyos; una decisión importante es revisable, no definitiva.
- Metas SMART flexibles: específica, medible, alcanzable, relevante y con fecha, con un margen de ajuste y una fecha de revisión.
- Plan A/B/C: opciones con requisitos, márgenes frente a notas de corte ficticias, coste de transporte y señales de cambio.
- Brechas de competencias: nivel necesario menos nivel actual, priorización, horas estimadas por punto de brecha y plan semanal.
- Kit de búsqueda activa: CV limpio de una página, mensaje profesional, canales (contactos, presencial, portales, ferias), tracker con porcentaje de respuesta y condiciones legales básicas de los menores (edad, autorización, jornada).
- Entrevista: preguntas frecuentes, método de respuesta con situación, tarea, acción y resultado, y preguntas que no deben condicionar la selección (igualdad de trato).

Objetivos didácticos

- ✓ Integrar criterios personales (intereses, fortalezas, condiciones) y oportunidades externas en una meta con horizonte de uno a tres años.
- ✓ Formular metas SMART flexibles y construir un plan A/B/C con hitos y señales para cambiar de plan.
- ✓ Calcular brechas entre las competencias que se tienen y las que se necesitan, y convertirlas en acciones con tiempo y recursos.
- ✓ Elaborar un currículum limpio y un mensaje profesional básico, y registrar candidaturas con un tracker.
- ✓ Preparar y practicar una entrevista de trabajo respetando los derechos de quien la hace y de quien la recibe.

Metodología

Caso contextualizado

Pack del Punto Joven «Impulso» con perfiles ficticios, un proyecto modelo resuelto, ofertas simuladas, CV y guiones de entrevista: todo lo necesario está en el dossier.

Modelización y análisis

Márgenes frente a notas de corte, costes de transporte, brechas y horas estimadas, porcentajes de respuesta del tracker y simulación de entrevistas con criterios observables.

Cooperación con evidencia individual

Los equipos de tres personas rotan los roles (entrevistadora, candidata y observadora) y se revisan los borradores entre sí; la ficha 7 comprueba de forma individual el proyecto de un perfil nuevo.

Iteración

Meta inicial → opciones y brechas → CV y búsqueda → entrevista simulada → revisión por otro equipo → versión final del proyecto con los cambios explicados.

Secuencia de sesiones

Cada sesión combina **análisis de casos y datos, cálculo o modelización, decisión argumentada y revisión**, y deja una evidencia que se recoge en la ficha correspondiente del Anexo 3. Borradores, datos y cálculos se conservan como evidencia del proceso. Los casos, datos y fuentes están en el dossier (Anexo 2), y las fórmulas, plantillas y miniguías de consulta rápida, en el toolkit de la materia (Anexo 5).

1

SESIÓN 1

Meta: horizonte de 1 a 3 años

Evidencia: Ficha 1: diagnóstico, lectura de los intereses de Nuria y horizonte de 1 a 3 años de un perfil con primer paso.

Ficha: Anexo 3 · ficha 1

2

SESIÓN 2

Opciones: A, B y C

Evidencia: Ficha 2: márgenes, costes y riesgos de tres opciones de Samira y plan A/B/C con señales de cambio.

Ficha: Anexo 3 · ficha 2

3

SESIÓN 3

Brechas: qué necesito aprender

Evidencia: Ficha 3: matriz brecha-recurso-acción de Teo con horas y plan semanal.

Ficha: Anexo 3 · ficha 3

4

SESIÓN 4

CV: versión inicial

Evidencia: Ficha 4: corrección de un CV con errores, perfil profesional de tres líneas y mensaje para una oferta.

Ficha: Anexo 3 · ficha 4

5

SESIÓN 5

Búsqueda: canales y registro

Evidencia: Ficha 5: análisis del tracker de Teo, filtro de ofertas simuladas y plan semanal de búsqueda.

Ficha: Anexo 3 · ficha 5

6

SESIÓN 6

Entrevista: simulación

Evidencia: Ficha 6 y plantilla (Anexo 4): respuestas con método y observación de una simulación de entrevista.

Ficha: Anexo 3 · ficha 6

7

SESIÓN 7

Proyecto final: defensa y revisión

Evidencia: Ficha 7: proyecto individual de Leire con decisión próxima, alternativa, primer paso verificable y revisión tras el feedback.

Ficha: Anexo 3 · ficha 7

Evaluación

Criterios, evidencias e instrumentos

Criterio	Evidencia principal	Instrumento
2.1	Afronta con autonomía la decisión: reconoce cualidades y condiciones, calcula brechas, pide y usa apoyos y revisa el proyecto tras el feedback sin presentarlo como definitivo.	Fichas 1, 3 y 7 / rúbrica y autoevaluación (Anexo 7)
5.1	Elabora un proyecto individual con meta SMART flexible, una decisión próxima, una alternativa con señal de cambio y un primer paso verificable con fecha.	Ficha 7 y plantilla (Anexo 4) / rúbrica (Anexo 6) y observación
5.2	Identifica oportunidades académicas y profesionales cercanas, filtra ofertas con criterios y aplica el CV, el mensaje, el registro de candidaturas y la entrevista simulada.	Fichas 2, 4, 5 y 6 / lista de cotejo de instrumentos

Evidencia individual final. En la sesión 7, cada persona recibe el perfil ficticio de Leire y completa su proyecto: meta SMART flexible, decisión próxima, plan A/B/C con señal de cambio, brecha principal con acción semanal, tres líneas de perfil para el CV y primer paso verificable con fecha; después revisa un aspecto tras el feedback de otro equipo y explica qué cambia y por qué.

Rúbrica del producto final

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comprensión y análisis	Integra intereses, fortalezas, condiciones y oportunidades externas, explica por qué una decisión es revisable y distingue lo que depende de la persona de lo que no.	Relaciona criterios personales y oportunidades y explica la mayoría de las decisiones.	Describe metas o gustos sin relacionarlos con opciones ni condiciones.	Enuncia deseos sin análisis.
Herramientas	Calcula sin errores márgenes, costes, brechas y porcentajes, formula metas SMART y elabora un CV y un mensaje limpios y adaptados a la oferta.	Calcula bien con algún error menor y elabora los instrumentos con pequeñas mejoras.	Comete errores de cálculo que cambian el plan o usa los instrumentos de forma incompleta.	No usa los instrumentos ni realiza los cálculos.
Decisión / producto	El proyecto incluye decisión próxima, alternativa con señal de cambio y primer paso verificable con fecha, hace explícitos supuestos y límites y es coherente con el perfil.	El proyecto tiene decisión, alternativa y primer paso razonados.	El proyecto es vago, no tiene señal de cambio o no tiene primer paso verificable.	No hay proyecto o no responde al reto.
Proceso	Conserva los borradores, incorpora el feedback de otro equipo y explica con datos o criterios qué cambia y por qué.	Conserva evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial
Comunicación y responsabilidad	Defiende el proyecto con claridad, usa solo datos ficticios o privados, cuida la igualdad de trato en la entrevista y remite a la tutoría o a la orientación ante dudas.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o incluye datos personales innecesarios.	No comunica el proyecto o expone datos personales.

Recursos y uso responsable

Recursos

- Dossier (Anexo 2) con el modelo de proyecto de Nuria, perfiles ficticios, ofertas simuladas, CV modelo y con errores y guiones de entrevista.
- Calculadora o hoja de cálculo para márgenes, brechas, costes y porcentajes de respuesta.
- Plantillas del toolkit (Anexo 5): plan A/B/C, meta SMART, matriz brecha-recurso-acción, CV limpio y tracker de candidaturas.
- Espacio y cronómetro para las simulaciones de entrevista en tríos (entrevistadora, candidata y observadora).

Datos, fuentes y privacidad

Todos los perfiles, empresas, ofertas, notas de corte y datos de candidaturas son ficticios. Los CV y mensajes se elaboran con datos ficticios: no se escriben direcciones, teléfonos, números de documento, fotos ni datos de la familia, y no se publica nada en internet. La aplicación al propio proyecto es voluntaria y privada. Los límites legales de la jornada y la edad de los menores se citan de forma general (Estatuto de los Trabajadores, versión vigente) y no son asesoramiento: ante una oferta real, se consulta con la tutoría, la orientación y la familia.

Interdisciplinariedad: Lengua (CV, mensaje y expresión oral en la entrevista), Economía y Emprendimiento (empleo, contrato y coste de oportunidad) y Matemáticas (márgenes, porcentajes y estimaciones de tiempo).

Atención a la diversidad (DUA), refuerzo y ampliación

Representación

Horizonte 1-3 años en un esquema, intereses de Nuria en gráfico de barras, proyecto modelo resuelto, CV modelo y con errores, guion de entrevista y glosario.

Acción y expresión

El proyecto puede presentarse como tabla, mapa visual, póster, presentación oral de tres minutos o documento escrito; la entrevista puede practicarse por escrito o en voz alta con apoyo de guion.

Implicación

Perfiles diversos y sin estereotipos, elección del perfil o aplicación voluntaria al propio proyecto, simulaciones por roles y una meta que puede revisarse sin sentimiento de fracaso.

Refuerzo

Anexo 8

Un solo plan A/B con datos ya preparados, plantilla de meta SMART con frases guía, CV parcialmente completado y pasos numerados para el cálculo de brechas (Anexo 8).

Ampliación

Anexo 9

Añadir una restricción nueva (una oferta con requisitos incompatibles) y diseñar una estrategia de búsqueda de tres semanas con registro y objetivos medibles (Anexo 9).

ANEXO 1

Lanzamiento del reto

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

«¿Y si me equivoco?» Es la pregunta que se repite cada junio, y casi siempre se cuenta como si una decisión se hiciera una vez y para siempre. El Punto Joven «Impulso» os pide un pack para romper ese mito: una meta con horizonte, un plan A, B y C con señales de cambio, un mapa de lo que falta aprender y un kit de búsqueda de empleo con CV, mensaje, registro y entrevista. Lo haréis con perfiles ficticios y, al final, cada persona completará sola el proyecto de un perfil nuevo.

> *¿Cómo tomar una decisión importante sin creer que tiene que ser definitiva?*

Vuestro reto

Construir un proyecto personal, académico y profesional revisable, con una decisión próxima, una alternativa y un primer paso verificable, y un kit básico de búsqueda activa de empleo.

Lo que vais a producir

Proyecto personal, académico-profesional + kit de búsqueda activa.

Seguridad. Todos los perfiles, empresas, ofertas, notas de corte y datos de candidaturas son ficticios.

Hoja de ruta · 7 sesiones

1. Definimos metas con un horizonte de uno a tres años.
2. Comparamos opciones y preparamos planes A, B y C.
3. Calculamos las brechas: qué necesito aprender.
4. Elaboramos un CV limpio y un mensaje profesional.
5. Buscamos con método: canales, filtro y registro.
6. Practicamos la entrevista en una simulación.
7. Completamos y revisamos el proyecto individual.

Al terminar seré capaz de…

- ✓ Integrar criterios personales (intereses, fortalezas, condiciones) y oportunidades externas en una meta con horizonte de uno a tres años.
- ✓ Formular metas SMART flexibles y construir un plan A/B/C con hitos y señales para cambiar de plan.
- ✓ Calcular brechas entre las competencias que se tienen y las que se necesitan, y convertirlas en acciones con tiempo y recursos.
- ✓ Elaborar un currículum limpio y un mensaje profesional básico, y registrar candidaturas con un tracker.
- ✓ Preparar y practicar una entrevista de trabajo respetando los derechos de quien la hace y de quien la recibe.

¿Cómo me evaluarán?

Con vuestro proceso y vuestro producto: el docente valora los análisis, cálculos, decisiones y su justificación con la rúbrica (Anexo 6), y vosotros reflexionáis y os dais feedback (Anexo 7). Guardad borradores, datos y cálculos: son evidencias. En la última sesión habrá una evidencia individual de transferencia.

ANEXO 2

Dossier de casos, datos y fuentes

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

El encargo del Punto Joven «Impulso», un esquema de horizonte, cuatro perfiles ficticios, los intereses de Nuria, el proyecto modelo de Nuria, tres ofertas simuladas, un CV modelo y otro con errores, los guiones de entrevista y un glosario.

F1 El encargo: el pack de proyecto de futuro

ESTUDIO DE CASO

Para: equipos de 4.º · **De:** Punto Joven «Impulso», Valdeaguas · **Asunto:** pack de proyecto de futuro

Cada junio, muchas personas jóvenes sienten que tienen que decidir **ya** y **para siempre**. Os pedimos un pack que muestre otra forma de decidir:

- una **meta SMART flexible** con horizonte de uno a tres años;
- un **plan A, B y C** con una señal para cambiar de plan;
- un mapa de **brechas** (qué hay que aprender) con acciones y tiempo;
- un **kit de búsqueda activa**: CV limpio, mensaje profesional, tracker de candidaturas y guion de entrevista;
- un **primer paso verificable** con fecha.

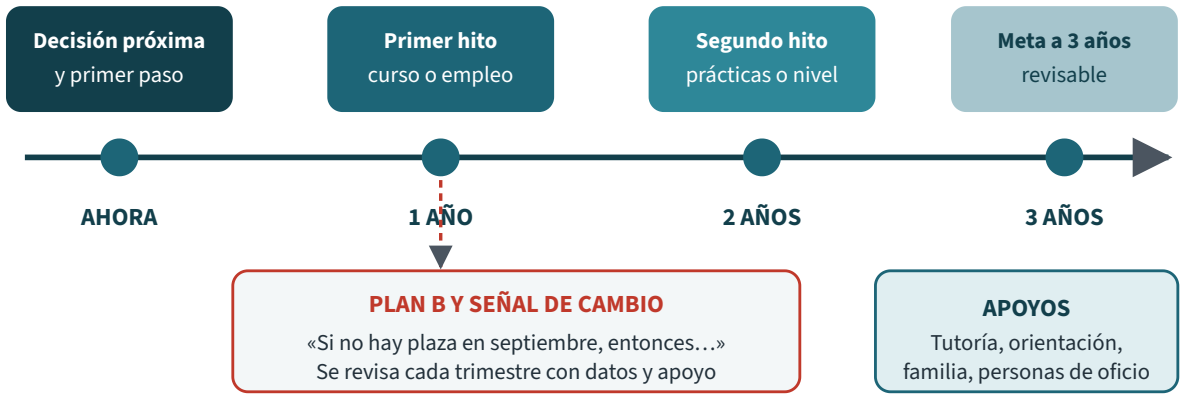
Los perfiles, las ofertas, las notas de corte y los datos son ficticios. No escribáis direcciones, teléfonos, números de documento, fotos ni datos de la familia. Si queréis aplicar algo a vuestro proyecto, hacedlo en privado.

Fuente: Caso ficticio creado para el aula.

Antes de empezar: ¿creéis que una decisión sobre qué estudiar se puede cambiar más adelante? ¿Qué haría falta para que fuera más fácil?

F2 Horizonte de uno a tres años con plan B

ESQUEMA



Un proyecto de futuro **no es una profecía**: es una hipótesis con una primera decisión, una alternativa y una fecha de revisión. Cambiar de plan con información nueva no es fracasar: es **decidir bien**.

Fuente: Esquema de elaboración propia.

F3 Cuatro perfiles ficticios

DATOS

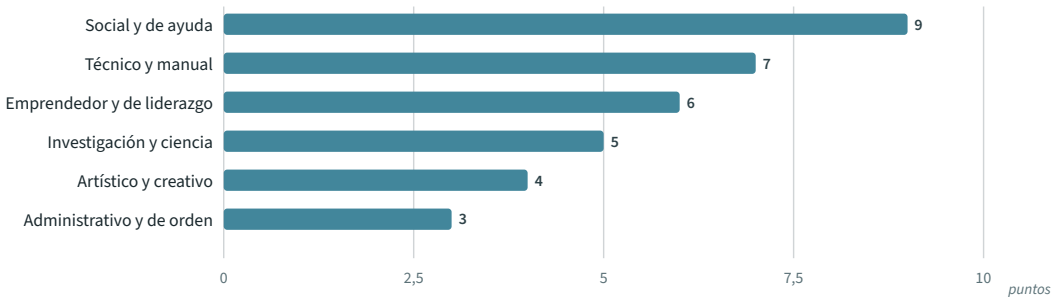
Perfil	Intereses y fortalezas	Condiciones	Duda o presión
Nuria, 16 años (proyecto modelo)	Cuidar a personas, biología, escuchar. Nota media: 7,3.	Vive a 14 km del instituto de la zona; apoyo de su abuela.	«Todos me dicen que haga Bachillerato.»
Yago, 16 años	Deporte, organizar actividades, trato con niños. Nota media: 6,0.	Puede ampliar horas de estudio por las mañanas; sin coche.	«No sé si valgo para estudiar tanto.»
Samira, 16 años	Dibujo técnico, ordenadores, diseño. Nota media: 7,0.	Tres opciones a distinta distancia; el transporte cuesta.	«No quiero equivocarme de ciclo.»
Teo, 17 años	Bicicletas eléctricas, mecánica, tecnología. Nota media: 6,3.	Quiere trabajar el verano y prepararse para un ciclo.	«Nadie me contesta cuando mando mi CV.»

Cada perfil trabaja una parte del pack: Nuria (proyecto modelo, F5), Yago (horizonte, ficha 1), Samira (opciones, ficha 2), Teo (brechas y búsqueda, fichas 3 y 5). **Perfil nuevo** para la ficha 7: Leire.

Fuente: Personajes y datos ficticios elaborados para el caso.

F4 Los intereses de Nuria (perfil ficticio)

GRÁFICO



Los intereses **orientan, no sentencian**: un inventario sugiere por dónde explorar, pero no dice en qué vas a ser bueno ni qué te hará feliz, y puede cambiar con la experiencia. Nuria combina un interés muy alto por ayudar con uno alto por lo técnico: eso abre varias opciones (por ejemplo, profesiones sanitarias y de atención a personas) y no cierra ninguna.

Fuente: Datos ficticios elaborados para el caso, a partir del tipo de inventarios de intereses profesionales de uso habitual en orientación. Escala de 0 a 10.

F5 Ejemplo resuelto: el proyecto de Nuria

ESTUDIO DE CASO

Meta a 3 años (SMART flexible): «Trabajar o estar en prácticas en un servicio de atención sanitaria o a personas, **antes de junio de dentro de tres años**, habiendo obtenido un título de FP de la familia sanitaria o de atención a personas. Reviso la meta cada trimestre.»

Decisión próxima: elegir entre tres opciones antes de la fecha de solicitud de plaza.

- **Plan A:** Grado Medio de la familia sanitaria en el IES de la zona (nota de corte del curso anterior, ficticia: 6,9; su nota, 7,3; margen **+0,4**).
- **Plan B:** Grado Medio de atención a personas en otro centro a 14 km (corte ficticio: 6,0; margen **+1,3**).
- **Plan C:** Bachillerato de Ciencias y Tecnología y, después, un Grado Superior sanitario.
- **Señal de cambio:** «Si en la lista provisional no estoy admitida en el plan A, entonces paso al plan B y pido plaza.»

Brecha principal: primeros auxilios y prevención de riesgos (nivel actual 1, necesario 3). **Acción:** curso de primeros auxilios de 12 horas en el centro de salud antes del verano.

Primer paso verificable: hablar con el departamento de orientación y apuntarme a la jornada de puertas abiertas del IES **antes del 15 de mayo**; adjuntar la confirmación en la plantilla.

Apoyos: tutoría, su abuela y una vecina auxiliar de enfermería (conversación de 20 minutos). **Revisión:** en septiembre y en diciembre.

Fuente: Proyecto modelo ficticio elaborado para el aula. Centros, plazas y cifras ficticios.

Fijaos en que la meta tiene una fecha, una medida y una forma de ser revisada, y en que el primer paso se puede comprobar.

F6 Tres ofertas de empleo simuladas

DATOS

Oferta	Texto
A · Tienda de bicicletas «Pedal Norte»	Ayudante de tienda los sábados y domingos, de 9:00 a 17:00 con una hora de descanso. A partir de 16 años con autorización de madre, padre o tutores. Se valora la afición a la bicicleta y el trato amable. Contrato temporal con alta en la Seguridad Social. Salario según convenio.
B · Campamento «Sol de Julio»	Ayudante de monitor o monitora en julio. Jornada de 10 horas diarias. Requisito: 18 años cumplidos y curso de monitor. Alojamiento incluido.
C · Supermercado «Mercado Alto»	Reponedor o reponedora. Turno de tarde de 16:00 a 21:00, de lunes a viernes. A partir de 16 años con autorización familiar. Contrato temporal con alta. Se valoran la puntualidad y la actitud.

Una norma general: **a las personas menores de 18 años no se les puede exigir más de 8 horas diarias de trabajo efectivo y tienen limitado el trabajo nocturno**; los de 16 y 17 años necesitan, en general, autorización de sus padres o tutores. Comprobad **siempre** la versión vigente y consultad con orientación antes de aceptar una oferta.

Fuente: Ofertas ficticias elaboradas para el caso. Para las condiciones legales de las personas menores de edad, consulta la versión vigente del Estatuto de los Trabajadores.

F7 CV modelo y CV con errores

ESTUDIO DE CASO

CV modelo (limpio, una página): Nuria Campos.

- **Contacto:** nuria.campos.ficticia@ejemplo.test · Valdeaguas (solo la localidad).
- **Perfil:** estudiante de 4.º de ESO interesada en la atención a personas; responsable, con buena capacidad de escucha y trabajo en equipo.
- **Formación:** ESO (en curso, finaliza en junio) · curso de primeros auxilios (12 horas, previsto).
- **Experiencia y voluntariado:** ayudante en la campaña de recogida de alimentos del instituto (dos semanas) · cuidado de hermano pequeño en horario de tarde (sin remuneración).
- **Competencias:** comunicación, trabajo en equipo, puntualidad, ofimática básica.
- **Idiomas:** inglés A2.

CV con errores: «Pelusa».

- **Contacto:** pelusa_2009@ejemplo.test · Calle ficticia 12, 3.º B, número de documento 00000000-X (datos innecesarios).
- **Perfil:** «Soy muy trabajador, muy responsable, muy puntual y muy simpático, y me gusta mucho todo.»
- **Formación:** «Estudié en varios sitios» (sin fechas).
- **Experiencia:** «Mucha» (sin detalle).
- **Idiomas:** inglés «nativo».
- **Otros datos:** aficiones durante tres líneas, tres páginas, fuentes de cuatro tipos y foto con gafas de sol.

Fuente: Currículos ficticios elaborados para el aula. Nombres, correos y datos inventados.

Nunca incluyas en un CV tu número de documento, tu dirección completa ni datos de salud, familiares o ideológicos.

F8 Guion de entrevista: preguntas, método y límites

DATOS

Pregunta	Qué quiere saber	Cómo responder (situación, tarea, acción, resultado)
«Háblame de ti.»	Si sabes presentarte con orden.	Tres frases: quién eres, qué has hecho y qué buscas.
«¿Por qué quieres este trabajo?»	Tu motivación y si conoces el puesto.	Un motivo real relacionado con las tareas.
«Cuéntame una vez que trabajaste en equipo.»	Cómo actúas.	Situación (campaña de alimentos), tarea (repartir turnos), acción (propuse un calendario) y resultado (cumplimos).
«¿Qué harías si no sabes hacer algo?»	Iniciativa y honestidad.	Preguntar, observar, pedir ayuda y practicar.
«¿Tienes alguna pregunta?»	Interés real.	Pregunta sobre formación, horarios o tareas.

Límites: preguntas sobre embarazo o planes de maternidad o paternidad, religión, orientación sexual, origen, salud o ideología **no deben condicionar la selección**. Se puede responder con calma: «Prefiero centrarme en mi preparación para el puesto», y pedir ayuda a la tutoría u orientación si te ocurre en una situación real.

Fuente: Elaboración propia. Marco: Estatuto de los Trabajadores y Ley 15/2022 integral para la igualdad de trato y la no discriminación; consulta la versión vigente.

F9 Glosario del proyecto de futuro

GLOSARIO

Proyecto de futuro	Plan revisable con meta, opciones, pasos y apoyos.
Meta SMART	Específica, medible, alcanzable, relevante y con fecha; aquí, además, flexible.
Hito	Resultado intermedio que indica que vas bien.
Señal de cambio	Condición que, si se cumple, activa el plan B.
Brecha	Diferencia entre el nivel que se necesita y el que se tiene.
Currículum (CV)	Resumen de formación, experiencia y competencias para una candidatura.
Tracker de candidaturas	Registro de a dónde y cuándo se ha enviado cada candidatura y qué respuesta hubo.
STAR (situación, tarea, acción, resultado)	Método para responder con ejemplos en una entrevista.
Igualdad de trato	Derecho a no ser discriminado en el empleo por razones como sexo, origen, discapacidad o religión.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3

Fichas del alumnado

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

FICHA 1 Meta: horizonte de uno a tres años

SESIÓN 1

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

1 **Diagnóstico. Elige la respuesta correcta.**

Una decisión académica importante…

◯ solo depende de lo que opinan los demás ◯ debe tomarse sin pedir consejo

◯ puede revisarse con información nueva y apoyos ◯ no puede revisarse nunca

Una meta SMART incluye…

◯ solo la opinión de una persona ◯ una frase corta sin plazo ◯ solo un deseo ◯ una medida y una fecha

Los intereses profesionales medidos en un inventario…

◯ dicen con seguridad en qué serás bueno ◯ orientan, pero no sentencian ◯ no cambian jamás

◯ sustituyen a la orientación

2 **Con el gráfico F4, indica los dos intereses más altos de Nuria y tres opciones de estudio o de trabajo que se relacionan con ellos. ¿Qué le dirías sobre el interés más bajo?**

_____

_____

_____

_____

3 **Horizonte de Yago (F3). Completa su horizonte con una meta para cada plazo y un primer paso verificable con fecha.**

Plazo	Meta o hito	Primer paso verificable (con fecha)
Ahora (decisión próxima)		
1 año		
2 años		
3 años		

FICHA 2

Opciones: A, B y C

SESIÓN 2

Samira (F3) tiene una nota media de 7,0. Las notas de corte, las plazas y los costes son ficticios. El transporte se paga 10 meses.

1 **Completa los datos de las tres opciones.**

Opción	Distancia	Transporte (€ al mes)	Transporte del curso (€)	Nota de corte	Margen (7,0 − corte)	Solicitudes por plaza
A · Bachillerato de Artes (IES Cañada)	28 km	52		Sin corte	—	—
B · Grado Medio de Instalaciones de Telecomunicaciones (IES Rivera): 24 plazas y 61 solicitudes	14 km	26		7,3		
C · Grado Medio de Gestión Administrativa (IES del pueblo)	0 km	0		5,4		—

2 **Diseña el plan A/B/C de Samira con señales de cambio y justifica el orden con al menos dos criterios.**

Plan	Opción	Señal de cambio (si… entonces…)	Riesgo y apoyo
A			
B			
C			

3 **Samira dice: «No quiero equivocarme de ciclo». Escribe dos ideas que la ayuden a decidir sin que la decisión sea definitiva.**

FICHA 3

Brechas: qué necesito aprender

SESIÓN 3

Teo (F3) quiere trabajar como técnico de mantenimiento de bicicletas eléctricas. Niveles de 1 a 5 (ficticios). Brecha = nivel necesario − nivel actual (si sale negativa, se anota 0). Estimación: 10 horas de práctica por cada punto de brecha.

1 **Completa la matriz.**

Competencia	Necesario	Actual	Brecha	Recurso posible	Acción semanal
Mecánica básica	4	2			
Electricidad básica	3	1			
Inglés técnico	2	2			
Atención al cliente	3	4			
Uso de una app de gestión	3	3			
Prevención de riesgos	3	1			

2 **Calcula la suma de brechas, las horas totales estimadas y las horas por semana si dispone de 12 semanas. ¿Qué brecha priorizarías primero y por qué?**

3 **Teo tiene 5 horas libres por semana para prepararse. ¿Cuadra el plan? Si no, propón un ajuste (más semanas, menos objetivos o más ayuda) y justifícalo.**

FICHA 4 CV: versión inicial

SESIÓN 4

Usa el CV modelo y el CV con errores de F7 y la plantilla del Anexo 5 (T4). Todo con datos ficticios.

1 **Corrige el CV de «Pelusa»: marca al menos cinco problemas y di cómo se arreglan.**

Problema detectado	Cómo se arregla

2 **Escribe tres líneas de perfil profesional para Teo (F3), con una competencia, una experiencia o interés real del perfil y lo que busca.**

3 **Redacta un mensaje profesional breve de Teo para la oferta A de F6 (asunto, saludo, quién es, por qué le interesa, disponibilidad y cierre). Todo ficticio, sin datos personales.**

FICHA 5 Búsqueda: canales y registro

SESIÓN 5

Tracker de Teo (datos ficticios). Redondea los porcentajes a un decimal.

1 **Completa el tracker y calcula el porcentaje de respuesta por canal y total.**

Canal	Candidaturas enviadas	Respuestas	Entrevistas	% de respuesta
Portal de empleo	5	1	0	
Contactos personales (club, vecindario)	3	2	1	
Entrega presencial en comercios	4	1	1	
Total				

2 **Interpreta con cautela: ¿qué canal parece funcionar mejor? ¿Por qué no basta una muestra tan pequeña para concluirlo? ¿Qué probarías la semana próxima?**

3 **Filtra las ofertas A, B y C de F6 para una persona de 16 años: di cuál es compatible y por qué, y qué harías con las demás. Añade un plan semanal con tres acciones de búsqueda (canal, día y tiempo).**

Oferta o acción	¿Compatible? Razón	Qué hago
Oferta A		
Oferta B		
Oferta C		
Plan semanal: 3 acciones		

FICHA 6 Entrevista: simulación

SESIÓN 6

En tríos: una persona entrevista (con el guion F8), otra es la candidata y otra observa con la lista. Tiempo: 4 minutos cada ronda. Todos los datos de la simulación son ficticios.

1 **Prepara tus respuestas con el método de situación, tarea, acción y resultado a dos preguntas de F8.**

Pregunta	Situación y tarea	Acción	Resultado

2 **Observadora: marca lo que ves en la simulación.**

- ☐ Llega a tiempo, saluda y se presenta con tres frases.
- ☐ Responde con un ejemplo concreto (situación, tarea, acción, resultado).
- ☐ Escucha sin interrumpir y pide aclaraciones.
- ☐ Hace una pregunta propia sobre el puesto.
- ☐ La persona que entrevista no formula preguntas que no deben condicionar la selección.

3 **Si en una entrevista real te preguntaran por tu religión o por si piensas tener hijos, ¿qué harías? Escribe una respuesta serena y a quién acudirías.**

4 **Feedback para la candidata: un acierto, una mejora y un consejo.**

FICHA 7 Evidencia individual: mi proyecto

SESIÓN 7

Trabajo personal. Perfil ficticio de Leire, 16 años: le interesan la fotografía y la comunicación; nota media 6,6; vive a 18 km de la ciudad; puede estudiar por las tardes; no tiene ningún oficio claro. Opciones (ficticias): A) Bachillerato de Artes (a 18 km; transporte 40 € al mes durante 10 meses); B) Grado Medio de Actividades Comerciales en el IES de su pueblo (corte 5,8); C) Grado Medio de Vídeo, Disc-jockey y Sonido a 40 km (corte 7,1, 20 plazas).

1 **Calcula los márgenes y los costes de transporte (10 meses) y completa el proyecto de Leire.**

Apartado	Respuesta de Leire
Meta SMART flexible (3 años, con fecha de revisión)	
Decisión próxima	
Plan A, plan B y plan C	
Señal de cambio	
Brecha principal y acción semanal	
Primer paso verificable, con fecha	

2 **Escribe tres líneas de perfil profesional para el CV de Leire (datos ficticios, sin datos personales).**

3 **Revisión. Tras el feedback de otro equipo, elige un aspecto de tu proyecto que cambias y explica por qué. Añade una frase que muestre que la decisión no es definitiva.**

ANEXO 4

Plantilla del producto final

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

Nombre: _____ **Curso/grupo:** _____ **Fecha:** _____

Proyecto personal, académico-profesional y kit de búsqueda activa (con un perfil ficticio o, si se desea, en privado con el propio). Debe permitir a otra persona entender las decisiones, los datos y los pasos.

Perfil y equipo

Perfil elegido (ficticio) y roles.

Meta SMART flexible

Meta a 3 años con fecha de revisión.

Horizonte y decisión próxima

Hitos a 1, 2 y 3 años y decisión que hay que tomar ahora.

Plan A / B / C

Opciones, márgenes, costes, riesgos y señal de cambio.

Brechas y acciones

Competencias, nivel, recurso y acción semanal.

Kit de búsqueda

Perfil del CV, mensaje, canales y registro.

Entrevista

Dos respuestas con situación, tarea, acción y resultado.

Revisión y primer paso

Feedback recibido, cambios y primer paso verificable con fecha.

ANEXO 5

Toolkit de la materia

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

Plantillas del proyecto de futuro y del kit de búsqueda activa.

T1 Plan A, B y C (con ejemplo)

DATOS

Plan	Opción	Requisito o margen	Señal de cambio	Primer paso
A	Grado Medio sanitario cerca	Margen +0,4	Sin plaza en la lista provisional	Jornada de puertas abiertas
B	Grado Medio de atención a personas a 14 km	Margen +1,3	Transporte no viable	Consultar horario de autobús
C	Bachillerato de Ciencias y Tecnología	Título de ESO	Ninguna plaza de FP	Hablar con orientación

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios.

T2 Meta SMART flexible

DATOS

Letra	Qué pide	Frase mal planteada	Frase mejorada
S · Específica	Qué quiero lograr	«Quiero tener futuro.»	«Quiero cursar un ciclo de la familia sanitaria.»
M · Medible	Cómo sabré que lo logro	«Estudiar más.»	«Asistir a dos jornadas y aprobar todas las materias.»
A · Alcanzable	Con mis recursos y apoyos	«Sacar un 10 en todo.»	«Subir un punto la media con repaso semanal.»
R · Relevante	Por qué me importa	«Porque sí.»	«Porque me gusta ayudar a las personas.»
T · Temporal + flexible	Fecha y revisión	«Algún día.»	«Antes de junio, revisando cada trimestre.»

Fuente: Elaboración propia.

T3 Matriz brecha - recurso - acción

DATOS

Competencia	Brecha (1-5)	Recurso	Acción semanal	Horas (brecha × 10)
Primeros auxilios	2	Curso del centro de salud	1 sesión de 2 horas	20
Inglés técnico	1	Vídeos y vocabulario	30 minutos al día	10
Trato con el público	0	—	Mantener la práctica	0

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios.

T4 CV limpio y mensaje profesional

PROTOCOLO

1. **Una página**, orden claro: contacto, perfil, formación, experiencia o voluntariado, competencias, idiomas.
2. **Contacto mínimo:** nombre, correo con aspecto profesional y localidad. Nada de documento de identidad ni dirección completa.
3. **Perfil en tres líneas:** quién eres, qué sabes hacer y qué buscas, con hechos y no adjetivos vacíos.
4. **Fechas y verbos de acción:** «organicé», «atendí», «reparé».
5. **Honestidad:** niveles reales de idioma y de ofimática.
6. **Mensaje:** asunto claro, saludo, tres frases (quién eres, por qué esa oferta, disponibilidad), despedida y CV adjunto.
7. **Revisión:** lee en voz alta y pide a otra persona que lo revise.

Fuente: Elaboración propia.

T5 Tracker de candidaturas

DATOS

Fecha	Empresa o centro	Canal	Enviado	Respuesta	Siguiente paso
5 mayo	Pedal Norte	Presencial	Sí	Entrevista el día 12	Preparar tres ejemplos
7 mayo	Mercado Alto	Portal	Sí	Sin respuesta	Llamar el día 14
9 mayo	Taller de un conocido	Contacto	Sí	Prueba un sábado	Confirmar horario

Anota **fecha, canal y respuesta** de cada candidatura y calcula el **% de respuesta por canal**: con pocos datos, es una pista, no una conclusión.

Fuente: Elaboración propia. Ejemplo con datos ficticios.

ANEXO 6

Rúbrica imprimible

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO · DOCENTE

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Rúbrica para valorar **Proyecto personal, académico-profesional + kit de búsqueda activa**. Marca el nivel alcanzado en cada indicador.

Indicador	NIVEL 4 Avanzado	NIVEL 3 Adecuado	NIVEL 2 En proceso	NIVEL 1 Inicial	Nivel
Comprensión y análisis	Integra intereses, fortalezas, condiciones y oportunidades externas, explica por qué una decisión es revisable y distingue lo que depende de la persona de lo que no.	Relaciona criterios personales y oportunidades y explica la mayoría de las decisiones.	Describe metas o gustos sin relacionarlos con opciones ni condiciones.	Enuncia deseos sin análisis.	
Herramientas	Calcula sin errores márgenes, costes, brechas y porcentajes, formula metas SMART y elabora un CV y un mensaje limpios y adaptados a la oferta.	Calcula bien con algún error menor y elabora los instrumentos con pequeñas mejoras.	Comete errores de cálculo que cambian el plan o usa los instrumentos de forma incompleta.	No usa los instrumentos ni realiza los cálculos.	
Decisión / producto	El proyecto incluye decisión próxima, alternativa con señal de cambio y primer paso verificable con fecha, hace explícitos supuestos y límites y es coherente con el perfil.	El proyecto tiene decisión, alternativa y primer paso razonados.	El proyecto es vago, no tiene señal de cambio o no tiene primer paso verificable.	No hay proyecto o no responde al reto.	
Proceso	Conserva los borradores, incorpora el feedback de otro equipo y explica con datos o criterios qué cambia y por qué.	Conserva evidencias y revisa tras el feedback.	Revisa poco o no explica los cambios.	No conserva evidencias ni revisa.	
Comunicación y responsabilidad	Defiende el proyecto con claridad, usa solo datos ficticios o privados, cuida la igualdad de trato en la entrevista y remite a la tutoría o a la orientación ante dudas.	Comunica con claridad y respeta las pautas de privacidad.	Comunica con dificultad o incluye datos personales innecesarios.	No comunica el proyecto o expone datos personales.	

Observaciones del docente

Valoración global

ANEXO 7

Autoevaluación y coevaluación

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Parte 1 · Autoevaluación: «Puedo…»

Afirmación	Aún no	Con ayuda	Bien	Muy bien
Puedo formular una meta SMART flexible con horizonte de uno a tres años, un plan A/B/C y una señal de cambio.	○	○	○	○
Puedo calcular una brecha de competencias y convertirla en acciones con tiempo y recursos.	○	○	○	○
Puedo elaborar un CV y un mensaje limpios, registrar candidaturas y practicar una entrevista respetando la igualdad de trato.	○	○	○	○
Justifico mis decisiones con datos, cálculos o evidencias, y no solo con opiniones.	○	○	○	○
Escucho otras posturas, reviso mi trabajo con el feedback y explico qué he cambiado.	○	○	○	○
Uso datos y fuentes con rigor, los cito y respeto la privacidad de las personas.	○	○	○	○

Mi aportación al trabajo del equipo

_____

_____

_____

Una decisión que tomé y la evidencia que la apoya

_____

_____

_____

Parte 2 · Feedback y mejora

Compañero/a o grupo que me ha dado feedback: _____

Feedback que recibí

_____

_____

Mejora que realicé

_____

_____

Mi próximo objetivo de aprendizaje

_____

_____

ANEXO 8

Refuerzo

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

Nombre: Curso/grupo: Fecha:

Mismo reto con menos datos: dos planes (A y B), una meta con frases guía y pasos numerados. El criterio es el mismo: decisión próxima, alternativa y primer paso verificable.

Frases guía de una meta SMART

1. **Qué:** «Quiero …»
2. **Cómo lo mediré:** «Lo sabré cuando …»
3. **Con qué apoyos:** «Contaré con …»
4. **Por qué:** «Me importa porque …»
5. **Cuándo y revisión:** «Antes de …, y lo reviso cada …»

Ejemplo: «Quiero cursar un ciclo sanitario. Lo sabré cuando tenga la solicitud presentada. Contaré con mi tutoría. Me importa porque me gusta ayudar. Antes de junio, y lo reviso cada trimestre.»

Pasos para calcular una brecha

1. Escribe el nivel necesario y el actual. 2) Resta (necesario − actual); si es negativo, anota 0. 3) Multiplica la brecha por 10 horas. 4) Divide las horas entre las semanas disponibles. **Ejemplo:** necesario 4, actual 2 → brecha 2 → 20 horas; en 10 semanas, 2 horas por semana.

1 **Calcula la brecha y las horas de estas competencias de Teo: mecánica (necesario 4, actual 2) y electricidad (necesario 3, actual 1).**

Competencia	Brecha	Horas (× 10)
Mecánica		
Electricidad		

2 **Escribe la meta de Yago (deporte y trabajo con niños) con las frases guía.**

3 **Escribe un plan A y un plan B para Yago con una señal de cambio («si… entonces…»).**

ANEXO 9

Ampliación

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

ALUMNADO

Nombre: _____ Curso/grupo: _____ Fecha: _____

Una oferta con requisitos incompatibles

Teo recibe la oferta B de F6 (campamento) y le gusta mucho: pero exige 18 años y jornadas de 10 horas. Diseñad una estrategia de búsqueda de tres semanas que respete las condiciones legales y los plazos de Teo, con objetivos medibles.

Pasos

1. Explicad por qué la oferta B no es compatible hoy con Teo (edad y jornada) y qué haríais con ella (descartarla, guardarla para otro año, preguntar si hay otro puesto).
2. Diseñad un plan de tres semanas con al menos tres canales: número de candidaturas por canal, días y tiempo semanal.
3. Fijad objetivos medibles (por ejemplo, 9 candidaturas en total y al menos 3 respuestas) y calculad el porcentaje de respuesta que se pretende.
4. Definid un registro (tracker) y una regla de revisión al final de la semana 2: qué haréis si el porcentaje es menor del 20 %.
5. Justificad la estrategia con los datos del tracker de la ficha 5 y reconoced sus límites.

1 **Completa el plan de tres semanas.**

Semana	Canal	Candidaturas previstas	Objetivo medible
1			
2			
3			

Entrega

Plan con tracker y un texto de 8-10 líneas que explique la estrategia, los objetivos y la regla de revisión.

ANEXO 10

Guía docente y soluciones

SdA 10 · Mi proyecto de futuro

DOCENTE

Ficha 1

1. Test: puede revisarse con información nueva y apoyos; una medida y una fecha; orientan, pero no sentencian.
2. Nuria: intereses más altos, social y de ayuda (9) y técnico y manual (7); opciones: profesiones sanitarias, atención a personas, mantenimiento técnico de equipos o actividades de apoyo. El interés más bajo (administrativo, 3) no descarta tareas de orden en su futuro: orienta, no cierra.
3. Horizonte de Yago (modelo): ahora, elegir entre el ciclo de actividades físico-deportivas y otra opción (primer paso: visitar el IES antes de una fecha); 1 año, curso con prácticas con niños; 2 años, curso de monitor; 3 años, primer trabajo en actividades de ocio o deporte. Se acepta cualquier horizonte coherente con fecha y primer paso verificable.

Ficha 2

1. Costes de transporte (10 meses): A, 52 × 10 = 520 €; B, 26 × 10 = 260 €; C, 0 €. Márgenes: B, 7,0 − 7,3 = −0,3; C, 7,0 − 5,4 = +1,6. Solicitudes por plaza en B: 61 ÷ 24 ≈ 2,5. A no tiene corte.
2. Plan modelo: A, Bachillerato de Artes (sin corte; coste de 520 €; señal: si no la convence tras el primer trimestre, revisar con orientación); B, Telecomunicaciones (margen −0,3, 2,5 solicitudes por plaza: riesgo alto; señal: si no hay plaza en la lista provisional, entonces C); C, Gestión Administrativa (margen +1,6, 0 km). Se acepta cualquier orden justificado con al menos dos criterios (interés, margen, coste, riesgo).
3. Ideas: la decisión es revisable (pasarelas, segundas oportunidades); preparar alternativas; hablar con orientación; visitar los centros.

Ficha 3

1. Brechas: mecánica 4 − 2 = 2; electricidad 3 − 1 = 2; inglés 2 − 2 = 0; atención al cliente 3 − 4 = −1, anotar 0; app 3 − 3 = 0; prevención 3 − 1 = 2. Suma = 6 puntos.
2. Horas totales = 6 × 10 = 60 h; en 12 semanas, 60 ÷ 12 = 5 h por semana. Se prioriza la prevención de riesgos (seguridad primero, y es requisito para trabajar en un taller) y la electricidad básica (condición para la mecánica de bicicletas eléctricas). Se acepta otro orden justificado.
3. Cuadra: 5 h por semana coincide con sus 5 horas libres, sin margen. Ajuste modelo: ampliar a 14 semanas (≈ 4,3 h por semana) o buscar ayuda de una persona del taller.

Ficha 4

1. Problemas de «Pelusa»: correo poco profesional; dirección completa y documento innecesarios; perfil con adjetivos vacíos; formación y experiencia sin fechas ni detalle; idioma «nativo» no verosímil; tres páginas, aficiones excesivas, tipos de letra y foto con gafas de sol. Arreglos: correo neutro, datos mínimos, hechos y fechas, nivel real, una página y diseño sobrio.
2. Perfil de Teo (modelo): «Estudiante de 4.º de ESO interesado en la mecánica y las bicicletas eléctricas; he ayudado a arreglar bicicletas de mi club; busco un trabajo de verano para aprender el oficio.»
3. Mensaje: asunto claro («Candidatura ayudante de tienda – Teo Ruiz»), saludo, quién es, por qué le interesa (afición y trato amable), disponibilidad (sábados y domingos, autorización familiar), cierre y CV adjunto. Datos ficticios.

Ficha 5

1. Porcentajes de respuesta: portal, 1 ÷ 5 × 100 = 20,0 %; contactos, 2 ÷ 3 × 100 = 66,7 %; presencial, 1 ÷ 4 × 100 = 25,0 %. Total: 12 enviadas, 4 respuestas y 2 entrevistas: 4 ÷ 12 × 100 = 33,3 %.
2. Los contactos parecen funcionar mejor, pero con 3 envíos no se puede concluir; se prueba la semana siguiente con más contactos y se compara.
3. Ofertas: A compatible (16 años con autorización, fin de semana, 8 horas diarias con descanso); B no compatible (exige 18 años y 10 horas diarias); C compatible (16 años con autorización, turno de 16:00 a 21:00, sin trabajo nocturno). Plan semanal modelo: lunes, dos candidaturas presenciales; miércoles, un contacto personal; viernes, revisión del tracker.

Ficha 6

1. Se valora que las respuestas tengan situación, tarea, acción y resultado concretos y que no incluyan datos personales.
2. Lista de observación: se aceptan las marcas razonadas; cuarta casilla: se anota si la persona que entrevista respetó el límite.
3. Respuesta modelo a una pregunta improcedente: «Prefiero centrarme en mi preparación para este puesto»; después, comentarlo con la tutoría u orientación, ya que no deben condicionar la selección (igualdad de trato).

Ficha 7

1. Transporte (10 meses): A, 40 × 10 = 400 €. Márgenes: B, 6,6 − 5,8 = +0,8; C, 6,6 − 7,1 = −0,5 (20 plazas, a 40 km). Plan modelo: A, Bachillerato de Artes (coste 400 €) o B según su interés; C como opción con riesgo (margen −0,5); se acepta cualquier ordenación justificada con datos y la señal de cambio (por ejemplo, «si no hay plaza en C, entonces B»).
2. Proyecto modelo: meta SMART (por ejemplo, «Antes de junio de dentro de tres años, haber terminado un ciclo o el Bachillerato de Artes y tener un portfolio de 10 trabajos; revisión cada trimestre»), decisión próxima (elegir antes de la solicitud), brecha principal (edición de vídeo, con acción semanal de 2 horas) y primer paso verificable con fecha (visitar el centro antes del 15 de mayo).
3. Perfil CV (modelo): «Estudiante de 4.º de ESO con interés por la fotografía y la comunicación; he elaborado un álbum de fotos del instituto; busco aprender el oficio.» Revisión: se valora que explique qué cambia, por qué y que reconozca que la decisión no es definitiva.

Refuerzo (Anexo 8)

1. Mecánica: 4 − 2 = 2 → 20 h; electricidad: 3 − 1 = 2 → 20 h.
2. Meta de Yago (modelo): «Quiero cursar un ciclo de actividades físico-deportivas. Lo sabré cuando tenga la solicitud presentada. Contaré con mi tutoría. Me importa porque me gusta enseñar deporte a niños. Antes de junio, y lo reviso cada trimestre.»
3. Planes: se valora una señal concreta («si no hay plaza, entonces…»).

Ampliación (Anexo 9)

1. B no es compatible: exige 18 años y 10 horas diarias, y a menores de 18 años no se les puede exigir más de 8 horas diarias de trabajo efectivo (consultar versión vigente). Se guarda para otro año o se pregunta por otro puesto adecuado.
2. Plan modelo: 3 semanas × 3 candidaturas = 9; objetivo: 3 respuestas (33,3 %); regla: si tras dos semanas el porcentaje es menor del 20 % (menos de 1 respuesta en 6 candidaturas), cambiar de canal o mejorar el mensaje. Se valora que reconozcan los límites de un tracker con pocos datos.

Notas para el docente: temporalización, seguridad y diferenciación

- Organización: tríos con roles rotatorios (entrevistadora, candidata, observadora) y cuatro minutos por ronda en la sesión 6. El proyecto de cada alumna o alumno se trabaja con un perfil ficticio; quien lo desee puede aplicarlo en privado a su caso, sin entregarlo.
- Temporalización (55 min): 10 min de planteamiento con el dossier, 30 min de trabajo en equipo y 15 min de puesta en común; en la sesión 7, 30 min para el proyecto individual y 10 min para la revisión.
- Privacidad y adaptación a menores: no se piden datos reales (direcciones, teléfonos, números de documento, fotos, datos familiares), no se publica nada en internet y no se contactan empresas reales sin supervisión. Los CV, los mensajes y las candidaturas se hacen con datos ficticios. Las referencias legales (edad, autorización, 8 horas diarias y trabajo nocturno de menores, igualdad de trato) deben comprobarse en la versión vigente del Estatuto de los Trabajadores y la Ley 15/2022; no son asesoramiento. Ante situaciones reales de acoso o discriminación, derivar a tutoría y orientación.
- Diversidad: el Anexo 8 reduce a dos planes y da frases guía; se permite calculadora u hoja de cálculo y presentar el proyecto como mapa visual u oral. Evitar estereotipos de género y de origen en las salidas profesionales de los perfiles; recordar que ningún proyecto es definitivo y que cambiar de plan no es fracasar.

⚠ Errores frecuentes

- Presentar la decisión como definitiva o como una profecía, sin alternativa ni señal de cambio.
- Metas sin medida ni fecha («tener futuro», «estudiar más»).
- Comparar márgenes con el signo cambiado (nota − corte) o ignorar el coste de transporte y las solicitudes por plaza.
- Incluir en el CV datos innecesarios (documento, dirección completa, datos de salud o de la familia) o adjetivos vacíos sin hechos.
- Sacar conclusiones fuertes de un tracker con muy pocas candidaturas.

⚖ Criterios para valorar respuestas abiertas

- Se acepta cualquier proyecto coherente con el perfil que incluya decisión próxima, alternativa con señal de cambio y primer paso verificable con fecha; no se evalúa la elección en sí.
- En el CV y el mensaje se valora la claridad, la honestidad y la ausencia de datos personales; no se valora el diseño gráfico.
- En la entrevista se valoran los ejemplos concretos y el respeto a la igualdad de trato; no se evalúa el carácter de la persona.
- Si el alumnado aplica el esquema a su propio caso, no se recoge ni se evalúa el contenido personal.

Créditos, fuentes y condiciones de uso

Edición revisada: octubre de 2026

Situaciones de aprendizaje · Formación y Orientación Personal y Profesional · 4.º ESO. Material elaborado y editado por **recursoseso.com**.

Normativa de referencia

- Ley Orgánica 2/2006, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 3/2020 (LOMLOE).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.
- Currículos autonómicos correspondientes, a los que debe adaptarse esta propuesta.

Datos, cifras y uso responsable

Los casos, empresas, personas, productos financieros, ofertas de empleo y cifras señalados como ficticios o simulados han sido creados para el aula. Los datos reales se citan con su fuente y su fecha; las cifras que cambian con el tiempo (tipos de interés, salarios, impuestos, ayudas, plazos o normas) deben actualizarse antes de usarlas. Las actividades de orientación no sustituyen la orientación individual del departamento de orientación del centro, y nunca se pide al alumnado que comparta datos personales o sensibles.

Fuentes de referencia

Real Decreto 217/2022; Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (portal TodoFP), Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE), Instituto Nacional de Estadística (INE), Europass, Boletín Oficial del Estado (BOE) y publicaciones de divulgación científica sobre aprendizaje y desarrollo adolescente; y las fuentes citadas en cada dossier. Los nombres de empresas, marcas, entidades y plataformas se citan solo como referencia; sus derechos pertenecen a sus titulares.

Diseño

Gráficos, diagramas, esquemas, lienzos y plantillas de elaboración propia. Iconografía: Lucide (licencia ISC).

Condiciones de uso

© 2026 recursoseso.com. Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción de las páginas de este cuaderno para su uso en el aula por parte del docente o del centro educativo que lo ha adquirido u obtenido legítimamente. No está permitida su redistribución, venta, publicación en otras webs o plataformas ni su modificación para uso comercial sin autorización expresa de recursoseso.com.

Si detectas algún error o quieres proponer una mejora, puedes comunicarlo a través de **recursoseso.com**. Este material se revisa y actualiza periódicamente.