



## **CUADERNO DE ORIENTACIÓN ¿Y DESPUÉS DE 4º DE ESO.....?**



*"No se puede iniciar una travesía sin conocer el destino*

*y sin contar con los mapas y la orientación para llegar a él por el mejor camino".*

Marina Müller

NOMBRE:

CURSO:



## ÍNDICE

1. Introducción .....	3
2. Autochequeo .....	4
3. Las Aptitudes .....	6
Inventario para estimar mis aptitudes	
4. La Personalidad.....	7
Cuestionario de Autoconcepto. ¿Cómo soy yo?	
¿Qué opinan tus padres y profesores/as de ti?	
¿Qué opinas de ti mismo/a?	
5. Los Intereses Profesionales .....	11
Cuestionario de intereses y preferencias vocacionales	
6. Alternativas que tengo al terminar la ESO .....	12
Terminar la ESO	
Bachillerato	
7. La Toma de Decisiones .....	21
Pasos a seguir en la Toma de Decisiones	
Plan de Acción: Tomo la Decisión	
Elección formativa al terminar 4º de ESO	
Ficha de Orientación Vocacional .....	42
8. Programa Orienta.....	43

<http://www.orientaline.es/?yafxb=11275>



# Departamento de Orientación

## Colegio El Carmelo

### Curso 18-19



## INTRODUCCIÓN

Queridos alumnos y alumnas de 4º de la ESO:

Os encontraréis en un momento crucial en el que debéis tomar decisiones importantes para vuestro futuro. El próximo curso optaréis entre seguir con los estudios de Bachillerato, cursar un Ciclo Formativo o acceder al Mundo Laboral. Seguramente todas y todos os habéis preguntado más de una vez qué alternativa os gustaría seguir. Vuestra decisión actual va a influir en el tipo de vida profesional y laboral que realicéis durante muchos años de vuestra etapa adulta.

Por eso, porque en condiciones normales le dedicaréis al trabajo una buena parte del tiempo de vuestra vida, merece la pena que hagáis lo posible por tomar una decisión acertada que os encauce hacia dedicaciones en cuyo ejercicio os vayáis a sentir a gusto y realizados.

Desde el Departamento de Orientación queremos ayudarte a tomar las mejores decisiones que como persona y estudiante te verás obligado a adoptar antes de que finalice el presente curso.

No dejes que la decisión final dependa de lo que hagan tus amig@s, sino que debe ser fruto de la toma de conciencia y la reflexión sobre aspectos como tus intereses, capacidades, trayectoria académica...

Con el objetivo de ayudarte a decidir te presentamos un conjunto de actividades, que se recogen en estos cuadernos de trabajo y que podemos agrupar en tres grandes apartados:

- **Autoconocimiento:** son actividades que te ayudarán a conocerte mejor a ti mismo, a conocer tu potencial, tus intereses y posibilidades.
- **Información:** este apartado te informa de las diferentes alternativas (posibilidades o salidas) con las que te vas a encontrar al terminar 4º de Educación Secundaria Obligatoria.
- **Toma de decisiones:** estas actividades te ayudarán a decidir tras reflexionar sobre tu potencial y posibilidades, y las distintas alternativas que se te ofrecen al terminar la E.S.O.

Ten en cuenta que podremos ayudarte, asesorarte, orientarte ... Pero hay algo que no podremos hacer por ti:

**TÚ DECIDES .....**



# Departamento de Orientación

## Colegio El Carmelo

### Curso 18-19



## APTITUDES

### INVENTARIO PARA ESTIMAR MIS APTITUDES

Vamos a ver si conoces tus capacidades. Tienes que puntuarte de 1 a 9 en cada una de ellas. Poner 1 significa que eres nulo en esa capacidad, 9 que tienes lo máximo.

#### 1) APTITUD NUMÉRICA

*Es la capacidad para trabajar con números y resolver problemas de cálculo. El tipo de tareas a realizar consiste en: verificar operaciones matemáticas, cálculo mental, resolución de problemas, etc.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 2) APTITUD VERBAL

*Es la aptitud para comprender el significado y las relaciones expresados por medio de palabras. Las tareas más usuales son: analogías, definiciones, sinónimos, antónimos, refranes, expresión verbal, etc.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 3) RAZONAMIENTO ABSTRACTO

*Es la capacidad para comprender relaciones entre las cosas y resolver problemas lógicos.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 4) APTITUD ESPACIAL

*Es la capacidad para visualizar cambios de posición de figuras macizas que no cambian de forma, de figuras que al desplazarse cambian de estructura interna, variando la relación entre sus partes, o la percepción de mapas y señales de orientación en relación a ejes geográficos.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 5) MEMORIA

*Es la capacidad de recordar de forma inmediata o remota datos o información percibida con anterioridad.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 6) ATENCIÓN

*Es la capacidad para estar centrado en la tarea que tienes por delante durante el mayor tiempo posible.*

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

#### 7) PLANIFICACIÓN

*Es la capacidad para organizarse, tener un horario y cumplirlo, preparar con suficiente*



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



antelación lo que tengo que hacer.

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

8) VOLUNTAD

Es la capacidad para perseverar en una meta, tarea u objetivo a pesar de las dificultades que puedan surgir.

- Mi puntuación de 1 a 9: \_\_\_\_\_

LA PERSONALIDAD

Cuestionario de Autoconcepto. ¿Cómo soy yo?

Marca cada una de las frases del modo siguiente: si describen cómo tú eres o sientes con frecuencia por una X en la columna de "verdadero" (V). Si no es así ponla en la columna de "falso" (F). Recuerda que debes ser sincero/a contigo mismo, ya que no existen respuestas correctas o incorrectas.

		V	F
1	A menudo me gustaría ser diferente de como soy.		
2	Me resulta muy difícil hablar delante de la clase.		
3	Hay muchas cosas acerca de mi mismo que me gustaría cambiar si pudiera		
4	Puedo concentrar mi atención sin demasiado esfuerzo		
5	A menudo me siento a disgusto en casa		
6	A los demás les resulta divertido estar conmigo		
7	Me cuesta bastante familiarizarme con algo nuevo		
8	Soy popular entre los chicos/as de mi edad		
9	Mis padres generalmente tienen en cuenta mis sentimientos		
10	Cedo con facilidad		



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



11	Mis padres esperan mucho de mí		
1 2	Es complicado ser como soy		
1 3	Las cosas están bastante desorganizadas en mi vida		
1 4	Generalmente los compañeros/as siguen mis ideas y propuestas		
1 5	Tengo una baja opinión de mi mismo/a		
1 6	Muchas veces me gustaría abandonar mi casa		
1 7	A menudo me siento a disgusto en el instituto		
1 8	No soy tan bien parecido/a como otras personas		
1 9	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
2 0	Mis padres me comprenden		
2 1	La mayoría de las personas son más apreciadas que yo		
2 2	Generalmente siento como si mis padres estuvieran siempre encima de mi		
2 3	A menudo me desanimo en el instituto		
2 4	Normalmente las cosas no me preocupan		
2 5	No se puede confiar en mi		



**¿QUÉ OPINAN TUS PADRES Y PROFESORES/AS DE TÍ?**

Gran parte de nuestro autoconcepto está formado por la opinión que los otros tienen de nosotros, especialmente de aquellas personas con las que convivimos de cerca. Ellos son como un espejo que nos devuelve una imagen sobre nosotros mismos. Vamos a reflexionar sobre esto:

**Mi familia**

Cosas buenas (virtudes) que ven en mí

1. ....
2. ....
3. ....

Cosas no tan buenas o defectos que ven en mí

1. ....
2. ....
3. ....

¿Que quieren mis padres que yo haga cuando termine este curso?

.....

¿Por qué?.....

.....

¿Estoy de acuerdo con lo que piensan mis padres sobre mí y sobre mi futuro?

.....

¿Por qué?.....

.....

**Mi profesores/as**

Algún aspecto positivo de mi personalidad a resaltar:

1. ....
2. ....

Algún aspecto negativo de mi personalidad a resaltar:

1. ....
2. ....



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**¿QUÉ OPINAS DE TI MISMO?**

Como síntesis de la personalidad,

**1. Escribe 3 de tus cualidades más importantes:**

**2. Escribe 3 de tus defectos más importantes:**



Departamento de Orientación  
 Colegio El Carmelo  
 Curso 18-19



**INTERESES PROFESIONALES**

Ahora debes analizar cuáles son tus preferencias en el ámbito profesional, así que debes pensar en el futuro e imaginarte dentro de unos años ejerciendo una profesión, ¿a qué te gustaría dedicarte?, ¿qué quieres ser de mayor?...

Rodea Si, No o ¿? (no sé):

Me gusta construir, arreglar, montar... herramientas, objetos...	Si, No, ¿?
Me gustaría dedicarme a la enseñanza de niños y niñas, jóvenes, adultos,... Dirigiría un negocio propio: tienda, restaurante, etc.	Si, No, ¿?
Me gustaría intentar arreglar electrodomésticos	Si, No, ¿?
Me gustaría dedicarme a algo relacionado con el dibujo, pintura, escultura... Me lo pasaría bien dirigiendo un programa de radio	Si, No, ¿?
Me interesa la política.	Si, No, ¿?
Me sentiría satisfecho trabajando en un banco. Me gustaría trabajar en un hospital	Si, No, ¿?
Me gusta el mundo de la tecnología.	Si, No, ¿?
Me gustaría diseñar campañas publicitarias	Si, No, ¿?
Me gustaría ser monitor de alta montaña, de esquí, etc.	Si, No, ¿?
Me gustaría trabajar en un laboratorio haciendo experimentos	Si, No, ¿?
Me preocupan las cuestiones sociales: personas mayores, pobreza,... Me gustaría estudiar la flora y la fauna de diferentes lugares	Si, No, ¿?
Me gustaría construir edificios	Si, No, ¿?

Estos son un ejemplo de empleos a los que te podrías dedicar, escribe tú ahora las profesiones que más te gustan y a las que crees que podrías dedicarte cuando fueras mayor:

Me gustaría.....

Me gustaría.....

Me gustaría.....

Me gustaría.....





Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**Evaluación final de ESO** (*Dicha evaluación no tendrá validez académica y no la realizarán todos los centros*)

- Los alumnos realizarán una evaluación individualizada al finalizar el cuarto curso, por cualquiera de las dos opciones de enseñanzas académicas o de enseñanzas aplicadas, con independencia de la opción cursada en 4º de ESO, o por ambas opciones en la misma convocatoria.
- La evaluación se realizará de las siguientes materias:
  - a) Todas las materias generales cursadas en el bloque de asignaturas troncales (4 materias), salvo Biología y Geología y Física y Química, de las que el alumno o alumna será evaluado si las escoge entre las materias de opción.
  - b) Dos de las materias de opción cursadas en el bloque de asignaturas troncales, en cuarto curso.
  - c) Una materia del bloque de asignaturas específicas cursada en cualquiera de los cursos, que no sea Educación Física, Religión, o Valores Éticos.
- Podrán presentarse a esta evaluación aquellos alumnos y alumnas que haya obtenido evaluación positiva en todas las materias, o bien negativa en un máximo de dos materias siempre que no sean simultáneamente Leng. Cast y literatura y matemáticas.
- La superación de esta evaluación requerirá una calificación igual o superior a 5 puntos sobre 10.
- Los alumnos y alumnas que no hayan superado la evaluación por la opción escogida, o que deseen elevar su calificación final de ESO, podrán repetir la evaluación en convocatorias sucesivas previa solicitud.
- Se celebrarán al menos dos convocatorias anuales.

Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria:

**Obtendrán el "Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria":**

Aquellos alumnos y alumnas que hayan obtenido una evaluación, bien positiva en todas las materias, o bien negativa en un máximo de dos, siempre que estas no sean de forma simultánea Lengua Castellana y Literatura, y Matemáticas.



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



El título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria permitirá acceder a las enseñanzas postobligatorias: bachillerato, la formación profesional de grado medio, las enseñanzas profesionales de artes plásticas y diseño de grado medio y las enseñanzas deportivas de grado medio.

Al terminar 4º de la ESO puedes hacer lo siguiente:

**A.- Si acabas con éxito la ESO y tienes el título de Graduado en Secundaria, tendrás varias alternativas para poder elegir:**

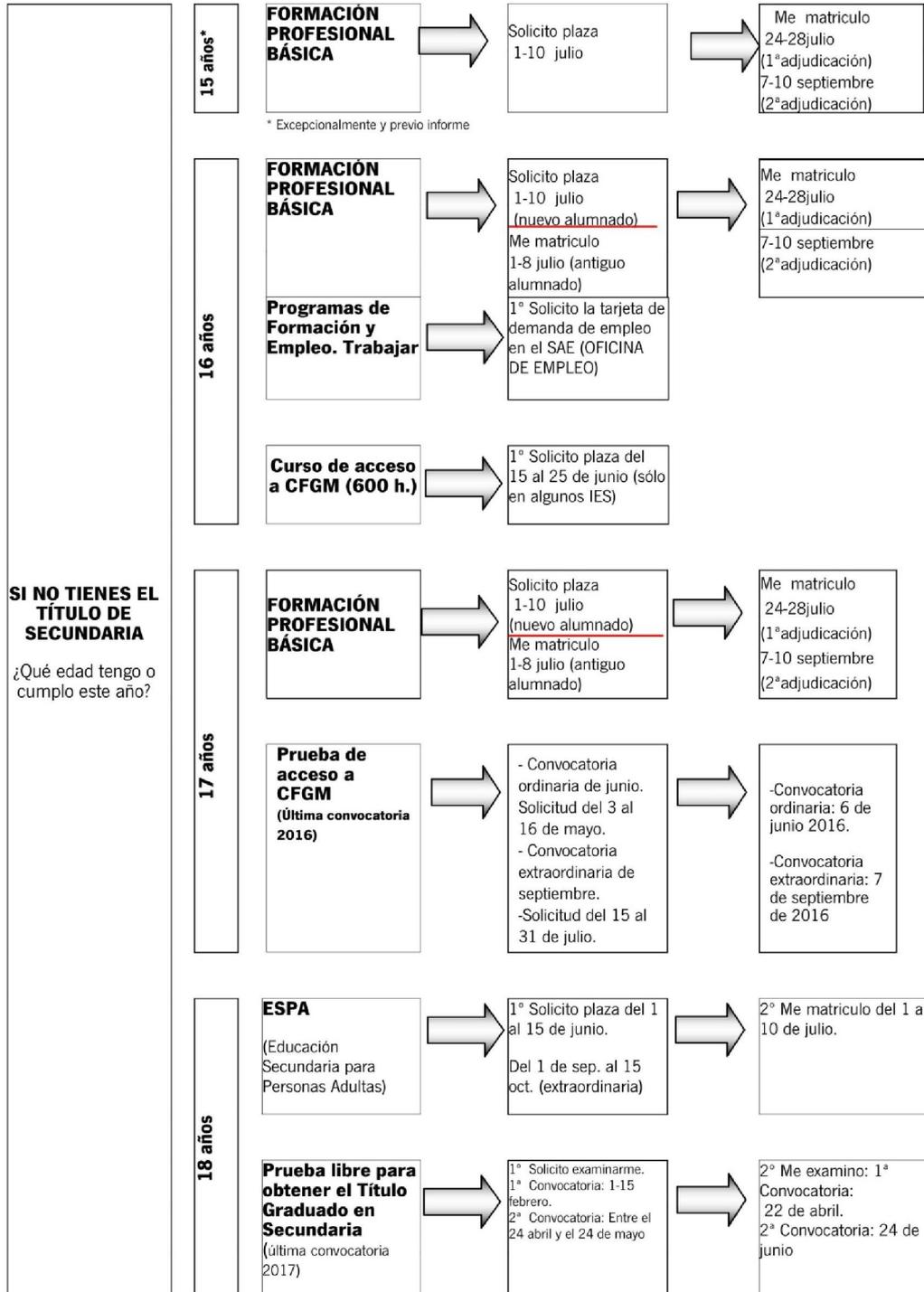
- .- Pasar al primer curso de Bachillerato
- .- Pasar a un ciclo de Formación Profesional de Grado Medio.
- .- Incorporarte al mundo del trabajo.
- .- Cursar algún curso de Formación Profesional no reglada (INEM, SAE, academias profesionales, etc....)
- .- Realizar otros estudios profesionales.

**B.- Si no terminas con éxito la ESO, tendrás otras alternativas de elección:**

- .- *No promocionar y alargar la Secundaria un curso hasta conseguir el título de Graduado en Secundaria* (siempre que no hayas repetido dos cursos dentro de la etapa).
- .- Tratar de conseguir el **Título de ESO en una Escuela de Adultos (ESPA)** (Si tienes más de 18 años, o mayor de 16 con requisitos).
- .- Realizar **curso de Acceso** a Ciclo Formativo de Grado Medio (Si tienes 17 años).
- .- Cursar **Formación Profesional Básica** (Si tienes entre 15 y 17 años).
- .- Cursar algún curso de **Formación Ocupacional**.
- .- Buscar **trabajo**.
- .- Realizar **otros estudios profesionales**.



2.2. SI NO TIENES EL TÍTULO DE SECUNDARIA





## Alternativas que tengo al terminar la ESO

Si te decides por estudiar el Bachillerato, tienes que informarte y saber que:

1. - Dura 2 años.
2. - Puedes escoger entre tres
  - ▶ modalidades: *Ciencias*
  - ▶ *Humanidades y Ciencias Sociales*. Tiene dos itinerarios:
    - Itinerario de Humanidades.
    - Itinerario Ciencias Sociales.
  - ▶ *Artes*
- 3.- Has de cursar diferentes tipos de materias:
  - ▶ *Materias TRONCALES:*
    - *Troncales Generales:*  
En 1º Bachillerato hay 4 generales. En 2º Bachillerato hay 4 generales.
    - *Troncales de Opción:*  
En 1º Bachillerato hay 3 de Opción de las que hay que elegir 2 en cada modalidad.  
En 2º Bachillerato hay 5 de Opción de las que hay que elegir 2 en cada modalidad.
  - ▶ *Materias ESPECÍFICAS:*
    - En 1º Bachillerato hay dos materias Obligatorias y, se eligen dos Específicas.
    - En 2º Bachillerato hay una materia Obligatoria y, se eligen dos Específicas.
  - ▶ *Materias De Libre Configuración Autonómica.*
- 4.- Para acceder a Bachillerato necesitas el título de *Graduado en Educación Secundaria* (o puedes acceder a partir del título de *Técnico*, obtenido al acabar la F.P. Grado Medio - título de Técnico Deportivo o Técnico de Artes Plásticas).



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



5.- Los alumnos podrán permanecer cursando Bachillerato en régimen ordinario durante 4 años.

6.- **CONTINUIDAD ENTRE MATERIAS DE BACHILLERATO:** La superación de algunas materias de 2º Bachillerato estará condicionada a la superación de las correspondientes materias de 1º Bachillerato por implicar continuidad. El alumno solo podrá matricularse de una materia de 2º Bachillerato sin haber cursado la correspondiente materia de 1º curso, siempre que el Dpto. didáctico correspondiente y el equipo docente considere que el alumno acredita que podrá seguir con aprovechamiento la materia de 2º. En caso contrario, deberá cursar la materia de 1º curso, la cual se considerará como materia pendiente y no será computable en la promoción a 2º.

7.- **PROMOCIÓN:**

1. *El alumno puede promocionar de 1º a 2º de Bachillerato cuando haya superado las materias y tenga, como máximo 2 materias suspensas.* Si tiene asignaturas suspensas, deberá matricularse en 2º curso de las materias pendientes de 1º. Sólo computarán las materias que como mínimo el alumno debe cursar en cada uno de los bloques. *La superación de las materias de 2º estará condicionada a la superación de las de 1º.* Solo se podrá repetir cada uno de los cursos de Bachillerato una sola vez (excepcionalmente podrán repetir uno de los cursos una segunda vez, previo informe favorable del equipo docente).
2. *Los alumnos que al terminar 2º Bachillerato tuvieron evaluación negativa en algunas materias podrán matricularse de ellas sin tener que cursar de nuevo las materias superadas u optar por repetir el curso completo.*

8.- Para **obtener el TÍTULO DE BACHILLER** será necesario haber aprobado todas las materias de la etapa y superar la evaluación final de Bachillerato. La calificación final de la etapa será la media aritmética de las calificaciones numéricas obtenidas en cada una de las materias cursadas en el Bachillerato, expresada en una escala de 0 a 10 con dos decimales, redondeada a la centésima.

*\* Aprobar todas las materias de Bachillerato.*

**El TÍTULO** permite acceder:

- A los ciclos formativos de Grado Medio.
- A los ciclos formativos de Grado Superior, tras la superación de un procedimiento de admisión.
- A las enseñanzas Universitarias, superando los correspondientes procedimientos de admisión que se hayan establecido por las diferentes Universidades.



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



Quienes cursen satisfactoriamente el bachillerato en cualquiera de sus modalidades recibirán el título de Bachiller, que tendrá efectos laborales y académicos.

Según el Real Decreto-ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, en su Artículo 1.3.

*"Hasta la entrada en vigor de la normativa resultante del Pacto de Estado social y político por la educación, la evaluación de bachillerato para el acceso a la Universidad regulada por el artículo 36 bis de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, no será necesaria para obtener el título de Bachiller y se realizará exclusivamente para el alumnado que quiera acceder a estudios universitarios."*

Vemos a continuación todas las materias de 1º y 2º de los Bachilleratos de **Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales y Artes.**



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**1º BACHILLERATO**

<b>MATERIAS</b>	<b>CIENCIAS</b>	<b>H.</b>	<b>HUMANIDADES Y CCSS</b>	<b>H.</b>	<b>ARTES</b>	<b>H.</b>
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS TRONCALES GENERALES</b>  Art. 12.1. a), 11.2. a) y 12.3. a) del Decreto.../2016.	Filosofía	3	Filosofía	3	Filosofía	3
	Lengua Castellana y Literatura I	3	Lengua Castellana y Literatura I	3	Lengua Castellana y Literatura I	3
	Primera Lengua Extranjera I	3	Primera Lengua Extranjera I	3	Primera Lengua Extranjera I	3
	Matemáticas I	4	Latín I Matemáticas Aplicadas a las CCSS I	4	Fundamentos del Arte I	4
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS TRONCALES DE OPCIÓN (Elegir 2)</b>  Art. 12.1. b), 12.2. b) y 12.3. b) del Decreto.../2016.	Biología y Geología	4	Economía	4	Cultura Audiovisual I	4
	Dibujo Técnico I	4	Griego I	4	Historia del Mundo Contemporáneo	4
	Física y Química	4	Historia del Mundo Contemporáneo	4	Literatura Universal	4
			Literatura Universal	4		4
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS ESPECÍFICAS OBLIGATORIAS</b>  Art. 12.4 del Decreto.../2016.	Educación Física					2
	2ª Lengua Extranjera I					2
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS ESPECÍFICAS DE OPCIÓN (Elegir 2)</b>  Art. 12.5a), b) y c) del Decreto.../2016.	Análisis Musical I					2
	Anatomía Aplicada					2
	Cultura Científica					2
	Dibujo Artístico I					2
	Lenguaje y Práctica Musical					2
	Tecnología Industrial I					2
	Tecnologías de la Información y la Comunicación I					2
	Volumen					2
	Materias del bloque de asignaturas de libre configuración autonómica					2
Una única materia del bloque de asignaturas troncales no cursada <sup>1</sup>					4	
<b>ELEGIR 1</b>	Religión					1
	Educación para la Ciudadanía y los derechos humanos					1
<b>TOTAL HORAS</b>						<b>30</b>



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**2º BACHILLERATO**

MATERIAS	CIENCIAS		HUMANIDADES Y CCSS		ARTES	
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS TRONCALES GENERALES</b> Art. 13.1.a), 13.2.a) y 13.3. a) del Decreto.../2016.	Historia de España	3	Historia de España	3	Historia de España	3
	Lengua Castellana y Literatura II	3	Lengua Castellana y Literatura II	3	Lengua Castellana y Literatura II	3
	Primera Lengua Extranjera II	3	Primera Lengua Extranjera II	3	Primera Lengua Extranjera II	3
	Matemáticas II	4	Latín II	4	Fundamentos del Arte II	4
Matemáticas Aplicadas CCSS II						
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS TRONCALES DE OPCIÓN (Elegir2)</b> Art. 13.1.b), 13.2.b) y 13.3.b) del	Biología	4	Economía de la Empresa	4	Artes Escénicas	4
	Dibujo Técnico II	4	Geografía	4	Cultura Audiovisual II	4
	Física	4	Griego II	4	Diseño	4
	Geología	4	Historia del Arte	4		4
	Química	4				
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS ESPECÍFICAS OBLIGATORIAS</b> Art.13.4 del Decreto.../2016	Historia de la Filosofía					2
	Materia incorporadas al bloque de asignaturas de Libre configuración autonómica <sup>1</sup>					2
<b>BLOQUE DE ASIGNATURAS ESPECÍFICAS DE OPCIÓN (ELEGIR 1)</b> Art.13.5a),b)y c) del Decreto.../2016.	Análisis Musical II					4
	Ciencias de la Tierra y del Medio Ambiente					
	Dibujo Artístico II					
	Fundamentos Administración y Gestión					
	Historia de la Música y de la Danza					
	Imagen y Sonido					
	Psicología					
	Segunda Lengua Extranjera II					
	Técnicas de Expresión Gráfico-Plástica					
	Tecnología Industrial II					
	Tecnologías de la Información y Comunicación. II					
Una materia Troncal no cursada						
<b>ELEGIR 1</b>	Religión					1
	Educación para la Ciudadanía y los DDHH					
<b>TOTAL HORAS</b>					18	<b>30</b>



## TOMA DE DECISIONES

### PASOS A SEGUIR EN LA TOMA DE DECISIONES.

#### DECIDIR ES ALGO MUY IMPORTANTE EN LA VIDA

Cuando te encuentras ante una situación problemática, tienes ganas de resolverla cuanto antes y si puede ser con eficacia. Lo mejor, en estos casos, es que te pares a reflexionar cómo podrías solucionar esta situación, en cuánto tiempo, con qué estrategias, con la ayuda de qué persona, etc. Así pues, lo mejor será disponer de un plan de actuación para saber:

QUÉ PASOS DEBEMOS SEGUIR PARA TOMAR UNA DECISIÓN IMPORTANTE	
<b>D</b>	Definir bien tu situación problemática.
<b>E</b>	Establecer un Plan de Actuación.
<b>C</b>	Conocer quién eres y en qué situación vives o te encuentras.
<b>I</b>	Investigar qué caminos podrías tomar que te lleven hacia la solución.
<b>D</b>	Descubrir qué riesgos pueden amenazarte en cada camino y con qué desventajas puedes encontrarte con cada alternativa.
<b>E</b>	Eliminar lo que te perjudique y quedarte con la solución que más te convenga.

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Como lo haces casi sin darte cuenta, te parece que es fácil. Por ejemplo, decidir qué ropa deberás ponerte, qué calzado será el más apropiado, a qué hora convendrá acabar los deberes, etc. No obstante estas serían decisiones bastante fáciles, porque quizá no son trascendentes. Hay decisiones más difíciles y más costosas, porque tienen una enorme importancia en tu vida escolar y tu vida futura.



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



***¿Cuáles podrías decir que son decisiones importantes?***

*Las que te enfrentan a problemas graves que repercutirán en otras personas o en tu futuro. En general, son decisiones que tienen mucho que ver con tu educación, con tu familia, con tus amistades y con tu futuro trabajo.*



# Departamento de Orientación Colegio El Carmelo Curso 18-19



## PLAN DE ACCIÓN: TOMO LA DECISIÓN

### 1. *Definiré el problema.*

Me encerraré en mi rincón de estudio escribiré cuál es el problema que tengo realmente:

"Aprecio a dos personas que son incompatibles entre si. Lo que deseo es conseguir la armonía entre el grupo."

### 2. *Estableceré mi plan de acción.*

**"Voy a anotar qué cosas puedo hacer para resolverlo gradualmente. De hecho, es exactamente lo que estoy anotando ahora".**

### 3. *Clarificaré mis valores.*

Ante esta situación: ¿qué valoro más?:

- Evitarme complicaciones.
- La amistad positiva entre varias personas.
- El bien y la tranquilidad de la gente.

### 4. *Identificaré qué alternativas tengo.*

1ª Alternativa:

Si lo que valoro más es evitarme complicaciones, lo que puedo hacer son tres cosas:

- No salir con nadie;
- No salir con una de esas personas;
- Cuando me llamen decir que no estoy.

2ª Alternativa:



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



Si lo que valoro más es la amistad entre varias personas, lo que puedo hacer son 4 cosas:

- Hablar con Carmen y tratar de convencerla;
- Hablar con Jorge y tratar de convencerle;
- Hablar con ambos a la vez;
- Pedir que otro compañero/a nos ayude.

*3ª Alternativa:*

Si lo que valoro más es el bien y la tranquilidad de los otros, lo que puedo hacer son dos cosas:

- Decir a Carmen que no quiero molestarla más y que lo mejor es que decida si desea seguir siendo una amiga. Para ello, la única condición es que sea condescendiente con Jorge;
- Lo mismo con Jorge.

5. **Descubrir los riesgos y consecuencias de cada una de las alternativas.**

¿Qué ocurriría si yo me decantara por escoger la primera alternativa?

¿Qué ocurriría si yo me decantara por escoger la segunda alternativa?

¿Qué podría suceder si yo decidiera escoger la tercera alternativa?



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



6. **Eliminar lo que no me conviene y decidirme definitivamente.**

Después de sopesar todas las alternativas, he visto que la más conveniente para el grupo es la 2ª y, dentro de ella, hablar con Carmen y Jorge a la vez. Quizá es la más dura y la más valiente, pero es la que puede producir mejores resultados en vistas al mantenimiento de nuestra amistad mutua.

**PLAN DE ACCIÓN.**

*SE SUPONE QUE TÚ TAMBIÉN TIENES PROBLEMAS.*

**Escribe a continuación tres problemas que crees que tendrás al acabar la E.S.O:**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

**¿Sabes qué vas a hacer al acabar el último curso de la Educación Secundaria Obligatoria?**

- Sí
- No

**¿Qué alternativas tiene el alumnado al terminar la Educación Secundara Obligatoria?**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



¿A qué personas pides consejo?

A tu familia.     A tus amistades     A ninguna persona     A otras personas.

¿Podrías explicar qué pasos darías tú para resolver el problema siguiente? ¿Qué escogeré cuando termine este curso? ¿Estudiar? ¿Qué estudiar? ¿Trabajar? ¿En qué? Si lo sabes, escribe tu plan a continuación.

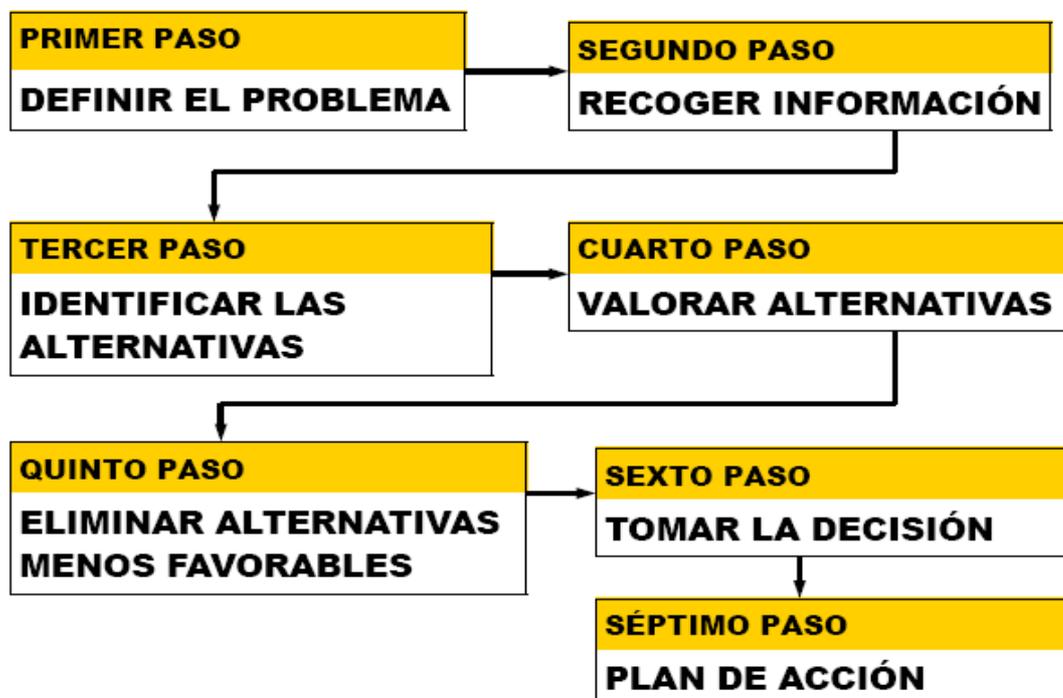


**ACTIVIDAD:**

**Tomo  
la decisión**

**Hoja de trabajo para  
el/la alumno/a**

Tomar una decisión es un proceso que requiere unos pasos. En este curso debes tomar una decisión importante sobre los estudios posteriores. Los pasos a seguir en un proceso de toma de decisiones son los siguientes:



Cuando comenzamos las actividades del Programa de Orientación Académica y Profesional definíamos el problema: “Tengo que decidir sobre los estudios a realizar el próximo curso entre las diferentes alternativas que se me ofrecen”. A partir de aquí comenzamos un proceso de búsqueda de información (sobre uno mismo, sobre alternativas académicas, sobre el mundo laboral,...).



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**CUARTO PASO: VALORAR LAS DISTINTAS ALTERNATIVAS. Valora a continuación las ventajas y los inconvenientes que para ti tienen las distintas alternativas. Marca con una cruz el recuadro.**

<b>ALTERNATIVA: Bachillerato de _____</b>													
<b>VENTAJAS</b>						<b>INCONVENIENTES</b>							
<b>Esta alternativa me resulta...</b>													
Nada favorable			Poco favorable			Algo favorable			Bastante favorable			Muy favorable	

<b>ALTERNATIVA: Bachillerato de _____</b>													
<b>VENTAJAS</b>						<b>INCONVENIENTES</b>							
<b>Esta alternativa me resulta...</b>													
Nada favorable			Poco favorable			Algo favorable			Bastante favorable			Muy favorable	

<b>ALTERNATIVA: Bachillerato de _____</b>													
<b>VENTAJAS</b>						<b>INCONVENIENTES</b>							
<b>Esta alternativa me resulta...</b>													
Nada favorable			Poco favorable			Algo favorable			Bastante favorable			Muy favorable	



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



**QUINTO PASO: ELIMINAR LAS ALTERNATIVAS MENOS FAVORABLES.**  
Escribe a continuación las alternativas que te son nada o poco favorables.

**ALTERNATIVAS POCO FAVORABLES.**

--

**SEXTO PASO: TOMAR LA DECISIÓN.** Antes de tomar la decisión piensa en lo que desean tus padres para tenerlo en cuenta. A continuación decide la alternativa que te será más favorable.

**Lo que desean mis padres**

--

**Mi alternativa más favorable es...**

--

**SÉPTIMO PASO: PLAN DE ACCIÓN.** Escribe a continuación lo que tendrás que hacer para poner en marcha tu decisión.

**PLAN DE ACCIÓN**

--





# Departamento de Orientación

## Colegio El Carmelo

### Curso 18-19



#### PROGRAMA ORIENTA

A continuación vas a trabajar junto con este cuaderno, con el Programa Orienta 2018/2019, compuesto por una serie de cuestionarios, así como de informaciones muy relevantes para tu decisión académica y profesional.

**Para que te hagas una idea del contenido del Orienta, observa el esquema de dicho programa:**

#### **.-ASISTENTE:**

ESO:

- Si tienes dudas, si no sabes que hacer...
- Si quieres informarte...

Y si te va mal en la ESO...

#### **.-CUESTIONARIOS:**

- .- Cuestionario Profesionales
- .- Cuestionarios: Si estás en Bachillerato
- .- Cuestionarios: Si estás en la ESO

#### **.-INFORMACIÓN:**

##### **\* SI ESTÁS EN BACHILLERATO:**

##### **- CARRERAS UNIVERSITARIAS:**

- í Todos los Grados
- í Universidades
- í Dobles grados
- í Información: máster; qué son los grados; selectividad preinscripción...
- í Enseñanzas Artísticas
  - Artes Plásticas y Diseño
  - Música
  - Danza
  - Arte Dramático
- í Deportes, idiomas y otros estudios

##### **- CATÁLOGO DE TÍTULOS: Familias Profesionales**

- í Carreras Universitarias
- í FP Grado Superior
- í FP Grado Medio
- í FP Básica



## Departamento de Orientación Colegio El Carmelo Curso 18-19



- í Certificados de Profesionalidad

- **FP GRADO SUPERIOR**

- í Títulos
- í Lugares donde se estudia

- \* **SI ESTÁS EN LA ESO**

- **ITINERARIOS POSIBLES**

- í Posibles itinerarios desde 4º ESO (LOMCE)

- **FP GRADO MEDIO**

- í Títulos
- í Lugares donde se imparten

- **FP BÁSICA**

- í Áreas para trabajar
- í Centros donde se estudia

- **DEJAR DE ESTUDIAR CONSEJO ORIENTACIÓN EN  
BACHILLERATO CUESTIONARIO PROFESIONES  
CONSEJO ORIENTACIÓN EN ESO**



# Departamento de Orientación Colegio El Carmelo Curso 18-19



## 1º.- ITINERARIOS POSIBLES

Una vez instalado el programa o a través de la versión online (<http://www.orientaline.es/?yafxb=11275>)

lo primero que debes hacer es dirigirte a la puerta ITINERARIOS POSIBLES donde encontrarás información detallada de las asignaturas de 1º y 2º de Bachillerato y su vinculación con los Grados Universitarios. A continuación, anota el ITINERARIO DE BACHILLERATO que te guste más:

¿Cuáles son las asignaturas que elegirías?

\* En 1º Bachillerato:

.....

\* En 2º Bachillerato:

.....

¿Qué estudios universitarios te gustan de este itinerario?

.....

**Si estás interesado/a en conocer la Formación Profesional de Grado Medio, entra por la puerta dedicada a ella y consulta los títulos que hay, en qué se puede trabajar y los lugares dónde se imparten.**

Anota aquellos TÍTULOS que más te interesan, así como las PROFESIONES:

.....  
.....



Departamento de Orientación  
Colegio El Carmelo  
Curso 18-19



.....  
.- A continuación dirígete al Consejo Orientador, entrando en la puerta CUESTIONARIOS si estás en la

**ESO.** Rellena el cuestionario que consideres más acertado de acuerdo a tus intereses (recuerda una vez completado el cuestionario pinchar en **"Ver resultados"**, luego podrás imprimir los resultados o guardarlos) y anota, a continuación, el consejo orientador que te dice el programa.

.-Si tienes claro que vas hacer Bachillerato:

o Bachillerato

aconsejado:.....

o Estudios

aconsejados:.....

.-Si deseas hacer FP Grado Medio:

.-Títulos aconsejados: .....

.-Si dudas entre FP y Bachillerato:

.- Resultados:.....

