



PLAN DE
ORIENTACIÓN

ACADÉMICA Y
PROFESIONAL

3° ESO

2019/2020

Equipo de Orientación
PP. DOMINICOS



Dominicos **CREE** **EN TI**



PRIMERA PARTE

¡HOLA!!

¿Te has dado cuenta de que todos los días decides sobre diferentes cosas? Como lo haces sin darte cuenta parece que es fácil. Por ejemplo, decidir qué ropa te vas a pones, a qué hora quedar con los amigos,... Estas son decisiones bastante fáciles porque quizás no son tan importantes pero hay decisiones más difíciles porque tienen consecuencias en tu vida futura... Una de estas decisiones es qué camino elegir en el ámbito académico.

Para decidir bien hay que tomarse un tiempo de reflexión y pensar antes de actuar. Es importante conocerse a uno mismo (tus cualidades personales y académicas, tus preferencias profesionales,...) y conocer las distintas posibilidades que existen para así tomar una buena decisión.

1. CONÓCETE.

Para acompañarte en este camino, hemos creado este primer documento en el que te damos herramientas para trabajar el autoconocimiento.

“De todos los
conocimientos
posibles, el más sabio
y útil es conocerse
a sí mismo”.

(William Shakespeare)



1.1. Conoce tus cualidades personales.

Esta actividad consiste en dibujar una silueta y debes rellenar con tus características principales siguiendo este guión:

Cabeza: Tus principales valores y creencias.

Corazón: Tus emociones principales que detectas y expresas en tu vida de forma más habitual.

Manos y dedos: Las habilidades que posees y que son de tu agrado, con las que fluyes y las que más persigues.

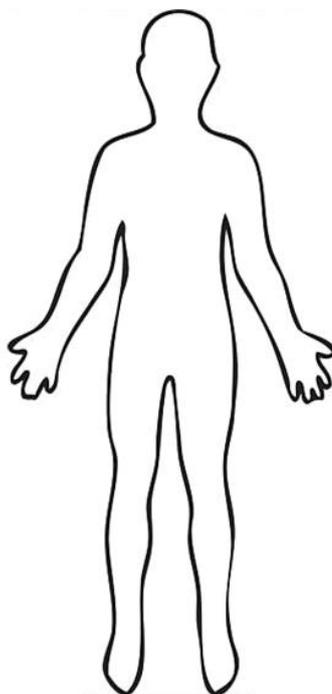
Pecho: Las personas más relevantes de tu vida con las que compartes experiencias a las que quieres y tienes una relación de confianza.

Estómago: Tus gustos, preferencias todo aquello que te encanta realizar con lo que te sientes feliz.

Piernas: Los principales logros de tu vida, situaciones de las que te sientes orgulloso y te hace sentir emociones positivas.

Pies y dedos: Los sueños, deseos, objetivos y metas que deseas alcanzar a corto y a largo plazo.

Es una actividad con la que podrás reflejar de forma visual las principales características que conforman tu identidad. Anímate!!!!





1.2. Conoce tus cualidades académicas.

Conocer tu historial académico, también es importante en esta tarea de autoconocimiento para conocer aquellas asignaturas y áreas en las que tienes mejores resultados. Para ello, puedes rellenar esta tabla con las calificaciones finales de los dos últimos cursos que has realizado y las que has obtenido este segundo trimestre en 3º.

	1º ESO	2º ESO	3º ESO (2º trim)
Lengua			
Matemáticas			
Valenciano			
Inglés			
Biología			
Geografía e Historia			
Física y química			
Educación física			
Música			
Religión			
Tecnología			
Optativa			
Educación Plástica y Visual			

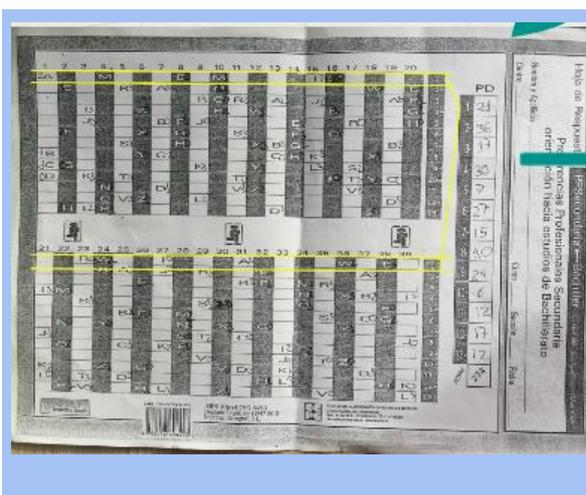


1.3. Conoce tus preferencias profesionales

Como recordaréis, en el último taller que tuvimos juntos, rellenamos un test de preferencias profesionales, el PPS. Os envío a cada uno vuestro cuestionario. A continuación tenéis una pequeña guía sobre cómo obtener las puntuaciones aunque casi todos tenías esto muy avanzado:

Ahora que tenemos el cuestionario cumplimentado. Observamos que hay dos tablas y que en cada una de ellas, hay filas de la 1 a la 13.

NUESTRA TAREA: tenemos que sumar las puntuaciones de la fila 1 de la tabla de arriba y la fila 1 de la tabla de abajo. Luego ponemos el resultado en la tabla que hay en el lado izquierdo con el título de PD en la casilla que está al lado del 1. Así lo haremos con todas las filas.



Ahora que ya tienes toda la tabla con el título PD completa, es el momento de pasar esos datos a la plantilla que os adjunto.

NUESTRA TAREA: en esta hoja hay 13 áreas (1. Ciencias y ciencias de la naturaleza, 2. Ciencias biosanitarias,...). Al lado de cada una de ellas hay una casilla. Aquí tienes que traspasar los datos de la tabla PD y luego señalar esa puntuación en la gráfica (rellenar el círculo que corresponde a esa puntuación).

Nombre y Apellidos: _____ Centro: _____ Curso: _____ Sección: _____

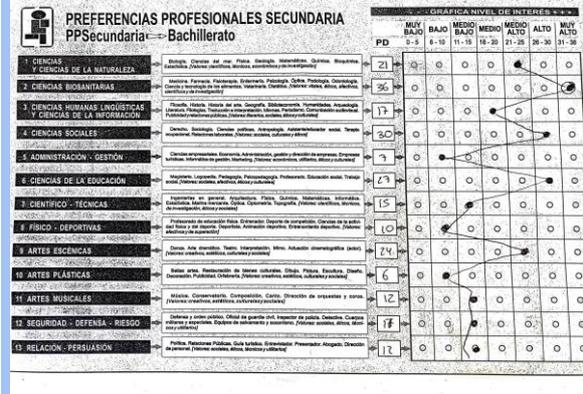
GRÁFICA NIVEL DE INTERÉS

PD	BAJO 0-4	BAJO 5-10	NEUTRO 11-15	ALTO 16-20	ALTO 21-25	ALTO 26-30
1 CIENCIAS Y CIENCIAS DE LA NATURALEZA	<input type="checkbox"/>					
2 CIENCIAS BIOSANITARIAS	<input type="checkbox"/>					
3 CIENCIAS BIOLÓGICAS Y CIENCIAS DE LA VIDA	<input type="checkbox"/>					
4 CIENCIAS SOCIALES	<input type="checkbox"/>					
5 ADMINISTRACIÓN - GESTIÓN	<input type="checkbox"/>					
6 CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	<input type="checkbox"/>					
7 CENTRO - TÉCNICAS	<input type="checkbox"/>					
8 FÍSICO - DEPORTIVAS	<input type="checkbox"/>					
9 ARTES ESCÉNICAS	<input type="checkbox"/>					
10 ARTES PLÁSTICAS	<input type="checkbox"/>					
11 ARTES SIBIOLÓGICAS	<input type="checkbox"/>					
12 SEGURIDAD - DEFENSA - RESCUE	<input type="checkbox"/>					
13 RELACIÓN - PERSUASIÓN	<input type="checkbox"/>					



Y ya tienes tu gráfica de nivel de interés en cada una de las 13 áreas analizadas.

NUESTRA TAREA: Observa aquellas que tienen una mayor puntuación ¿coincide con aquellas profesiones que te resultan más atractivas?



Os pongo el enlace con el prezi que vimos en clase con las indicaciones para obtener las puntuaciones por si os es de ayuda.

https://prezi.com/clo-glna16gs/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

Y si tienes dudas... mándame un mail y las resolvemos.

selma.amparo@dominicoscoval.org



SEGUNDA PARTE

¡HOLA OTRA VEZ!

Seguimos con la segunda parte de nuestro cuaderno de orientación en el que esperamos que encuentres toda la información que puedas necesitar en relación con tus estudios.

En este segundo bloque, haremos un pequeño resumen de lo trabajado en la primera parte (autoconocimiento personal, preferencias profesionales e historial académico), conoceremos un poco más sobre el sistema educativo y te presentaremos las materias que podrás estudiar durante el próximo curso así como las posibilidades que se te ofrecen en el futuro, para que vayas tomando nota. Recuerda que es mejor que vayas pensando qué opción te conviene más y no dejar estas decisiones tan importantes para el último momento.

Al no poder trabajar este cuaderno en los talleres, recuerda que puedes contar conmigo y con tu tutora para cualquier duda o consulta que tengas. Además, sería interesante que en casa lo comentas con tu familia, para que ellos conozcan cuáles son las posibilidades que te ofrece el sistema educativo y puedan ayudarte en tu toma de decisiones.





REPASEMOS LO TRABAJADO HASTA AHORA...

Las 3 opciones con mayor puntuación en mi **Test de Preferencias Profesionales** (PPS) son por orden de mayor a menor puntuación:

- 1.
- 2.
- 3.

Del ejercicio de **autoconocimiento**, he podido observar (selecciona y anota 2 o 3 de cada apartado):

- Principales creencias y valores:
- Emociones más habituales en mi vida:
- Habilidades más destacables que poseo:
- Personas relevantes en mi vida:
- Mis gustos y preferencias:
- Principales logros:
- Mis sueños, deseos y objetivos:

Y, observando mis **notas de secundaria**, valoro que obtengo mejores resultados en las siguientes asignaturas:

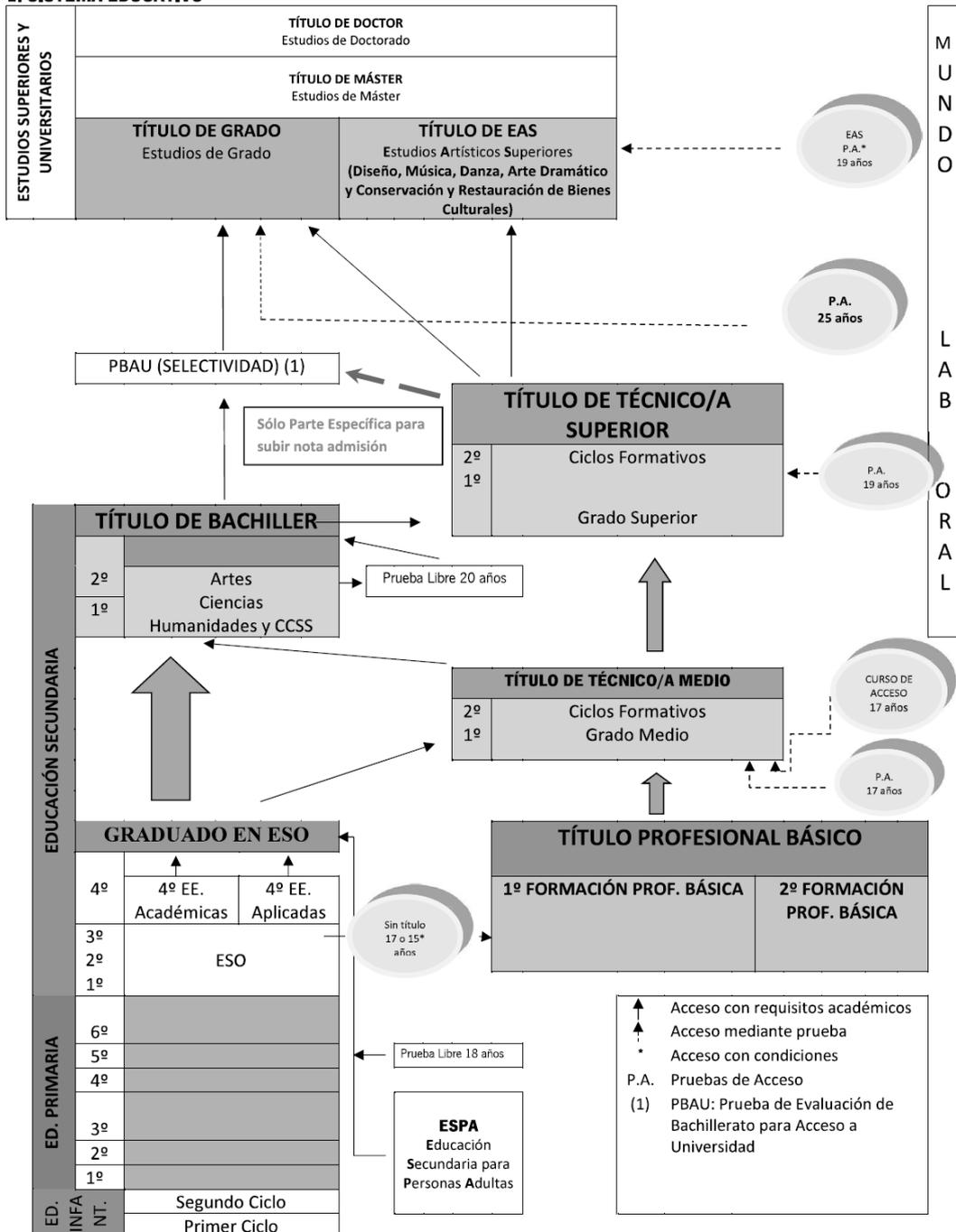
ASIGNATURA	¿Por qué crees que tienes estos buenos resultados? (por ejemplo: me gusta, se me da bien, me esfuerzo mucho,...)

CONOCE TODAS LAS OPCIONES



Este es nuestro sistema educativo. Mira todas las opciones que tienes a tu alcance. ¿Dónde te encuentras ahora mismo? ¿Cuál es tu meta? ¿Qué camino debes de coger para llegar a ella?.

1. SISTEMA EDUCATIVO





Mi meta es:	
El camino que debo de coger es:	

Puedes consultar con detalle estos itinerarios y las diferentes opciones en estos enlaces:

Diccionario de profesiones: <https://www.educaweb.com/profesiones/>

Universidades Públicas de la Comunidad Valenciana

Universidad de Valencia: <https://www.uv.es/>

Universidad Politécnica de Valencia: <http://www.upv.es/>

Universidad Jaime I – Castellón: <https://www.uji.es/>

Universidad de Alicante: <https://www.ua.es/>

Universidad Miguel Hernández de Elche: <https://www.umh.es/>

Universidades y Escuelas Universitarias Privadas de la Comunidad Valenciana

Universidad Cardenal Herrera – CEU: <https://www.uchceu.es/>

Universidad Católica de Valencia – San Vicente Mártir : <https://www.ucv.es/>

Florida Universitaria: <https://www.floridauniversitaria.es/>

Universidad Europea Valencia: <https://universidadeuropea.es/>

ESIC: <https://www.esic.edu/>

EDEM: <https://edem.eu/>

VIU: <https://www.universidad viu.es/>

Ciclos Formativos de la Comunidad Valenciana (incluye Formación Profesional Básica)

<http://www.ceice.gva.es/es/web/formacion-profesional/oferta1>

Información sobre carreras, becas, etc., en toda España Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: <https://www.educacionyfp.gob.es/portada.html>

VOLVAMOS AL PRESENTE. SIGUIENTE PARADA 4º DE ESO



Ahora que ya tenemos una idea general del sistema educativo en el que estamos estudiando y una primera aproximación de dónde queremos llegar, vamos a dar otro paso.

Cuando termines 3º de ESO debes de tomar una DECISIÓN sobre tu futuro. Pero no has de pensar solamente en el año siguiente, es conveniente que tomes una decisión reflexionando sobre lo que quieres hacer en tu VIDA, una decisión para varios años.

Por ello, no se trata de elegir un itinerario de 4º de ESO mirando asignaturas que son más fáciles o con qué compañeros me gustaría estar, por ejemplo. Debes pensar en LO QUE QUIERES HACER DESPUÉS DE 4º DE ESO. Has de elegir las asignaturas de 4º en función de lo que desees cursar después.

Para tomar una decisión adecuada debes INFORMARTE antes.

Es importante comprender bien las opciones que se te plantean en 4º para que elijas las materias más adecuadas a tus capacidades y a tus intereses académicos y profesionales.

En 4º de ESO cursarás obligatoriamente	Asignaturas de enseñanza académica orientado a Bachillerato de Ciencias	Asignaturas de enseñanza académica orientado a Bachillerato de Humanidades y CC Sociales	Tendrás que elegir 1 optativa de cada opción *
LENGUA CASTELLANA LENGUA VALENCIANA LENGUA EXTRANJERA GEOGRAFÍA E HISTORIA EDUCACIÓN FÍSICA RELIGIÓN TUTORÍA	BIOLOGÍA FÍSICA Y QUÍMICA MATEMÁTICAS	LATÍN ECONOMÍA MATEMÁTICAS	<u>OPCIÓN 1:</u> ALEMÁN TIC FILOSOFÍA INGLÉS ORAL <u>OPCIÓN 2:</u> PLÁSTICA CULTURA CLÁSICA (inglés) CULTURA CIENTÍFICA

*Esta es la previsión de optativas para el curso que viene. A finales de mayo, se os enviará un formulario con más información y se os confirmará esta previsión de optativas.



YA ME CONOZCO Y CONOZCO LAS OPCIONES, ES EL MOMENTO DE TOMAR DECISIONES...

Recordamos algunas cosas que debes tener en cuenta a la hora de tomar la decisión definitiva:

1. Debes de ELEGIR TÚ MISMO, sin tener en cuenta lo que hacen tus compañeros/as; sin embargo déjate aconsejar por personas para las que tú eres importante: padres, tutor, profesores...
2. SABER DE DÓNDE PARTO: mis aptitudes, capacidades, historial académico, habilidades....
3. SABER QUÉ QUIERO: mis intereses, preferencias, expectativas, motivación.....
4. SER REALISTA: es importante conocer tus verdaderas posibilidades, pero no te conformes con lo justo, esfuérzate y ponte metas que puedas alcanzar.
5. Si después de todo no tienes claro lo que deseas hacer, ve eliminando aquellas alternativas que tienes claro que no te gustan, es otra forma de llegar y tomar una decisión.
6. Si a pesar de todo, sigues sin tenerlo claro, sabes que puedes contar conmigo y con tus profesores para acompañarte y ayudarte en esta decisión tan importante.

