

N/3532-2

37.06.82

DONATIVO

Aprender a tomar decisiones

Cuaderno del alumno


BIBLIOMEC
054377



Ministerio de Educación y Ciencia

NA-10795
2

R.106.827



■

Por María Luisa Rodríguez Moreno,
Catedrática de Orientación Vocacional
y Formación Profesional, de la Universidad
de Barcelona.

Diseño Gráfico e Ilustraciones de Mariluz Galindo.

Prólogo

La capacidad de tomar decisiones es la más compleja y más completa de las capacidades humanas. En ella se presuponen y ejercitan muchas otras de las capacidades que caracterizan al ser humano: el conocimiento de la realidad, el manejo de la información y de la incertidumbre acerca de las posibles consecuencias de nuestras acciones, la adhesión a intereses y valores que merecen ser realizados, el análisis y previsión de las relaciones entre medios y fines, la motivación capaz de prestar energía a un esfuerzo, el saber hacer y proceder para llevar a cabo el curso de acción pertinente en cada caso.

Tomar decisiones no es asunto reservado a los políticos o a los ejecutivos. Es, en realidad, asunto de todos los días o, mejor, de toda vida humana, que en el día a día va configurándose a través de procesos —a veces implícitos, apenas conscientes— de decisión. Nuestras vidas se deciden, en mayor o menor medida, en lo que nosotros mismos decidimos. Ser capaz de tomar decisiones acerca de uno mismo, de la propia vida, del propio futuro, es, seguramente, la más necesaria de las capacidades. Haber aprendido a decidir es el mejor de los aprendizajes. La madurez para decidir es uno de los elementos esenciales, quizá el central, de la madurez personal.

El desarrollo de un currículo integral incluye educar a los alumnos en la capacidad de tomar decisiones, principalmente decisiones que les afectan a ellos mismos y a su futuro. Los currículos establecidos, principalmente el de la Educación Secundaria Obligatoria, contienen objetivos educativos de área y de etapa relacionados con esa capacidad. Por su carácter integrador de otras capacidades, de otros aprendizajes, así como por su clara conexión con el desarrollo personal, la educación para la madurez decisional pertenece a la dimensión educativa que responde a las ideas de tutoría y de orientación. Corresponde a todos los profesores, pero de modo especialísimo a tutores y orientadores, fomentar esa madurez, que, en la edad de la adolescencia, empieza a constituir ya un supuesto previo indispensable para emprender, con responsabilidad y con expectativas de acierto, itinerarios educativos que contribuirán a definir el futuro lugar social del adolescente de hoy.

Para ayudar a los profesores en su labor orientadora, educativa de la madurez decisional de los alumnos, sobre todo en la adolescencia, y para los propios alumnos, serán de gran utilidad las propuestas que María Luisa Rodríguez, Catedrática de Orientación Vocacional y Formación Profesional en la Universidad de Barcelona, presenta en este libro, o mejor, en el conjunto de tres volúmenes que, con diferentes destinatarios o usos, integran esta obra que el Ministerio de Educación y Ciencia se complace en publicar: *Aprender a tomar decisiones*, con su cuadernillo para el alumno y la correspondiente guía didáctica para el tutor, y el libro *Enseñar y aprender a tomar decisiones vocacionales*, que proporciona el marco teórico y científico de las otras dos publicaciones. Alumnos y profesores encontrarán aquí propuestas prácticas concretas, a la vez que bien fundamentadas en un marco teórico solvente, para su respectiva labor de aprender y de enseñar a adoptar decisiones.

ALFREDO FIERRO

Subdirector General de Programas Experimentales

Índice

	<i><u>Página</u></i>
Unidad 0: ¿Qué es decidir?	9
Decidir es algo muy importante en la vida	9
¿Cuáles podrías decir que son decisiones importantes?	10
¿Qué aprenderás con tu tutor/a o con tu orientador/a?	10
¿Qué contiene este Cuaderno para tomar decisiones?	12
Unidad 1: Definir el problema	17
Ejemplos de definición de un problema o situación	18
Ejemplos de situaciones problemáticas	19
Unidad 2: Establecer mi plan de acción	27
Síntesis de la unidad	35
Unidad 3: Conocer mis valores	37
Síntesis de la unidad	41
Unidad 4: Conocer mis aptitudes	43
Inventario para estimar mis aptitudes	43
Síntesis de la unidad	49
Unidad 5: Cómo me veo y cómo me ven	51
Síntesis de la unidad	58

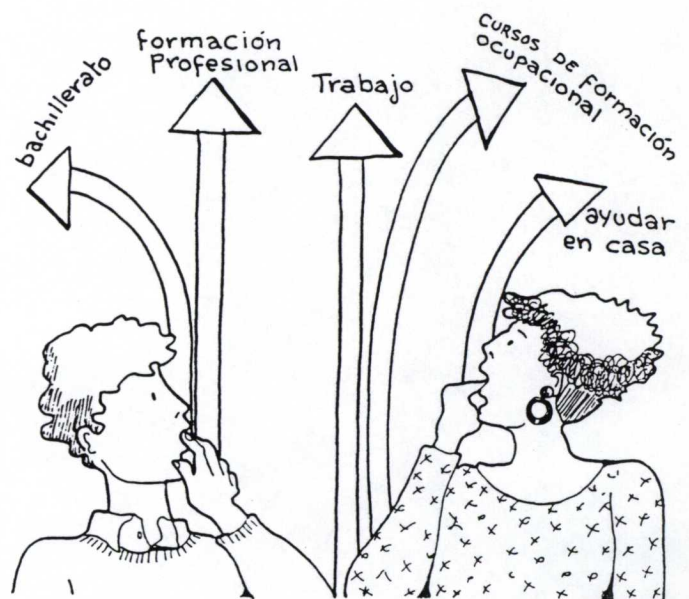
	<u>Página</u>
Unidad 6: Conocer mi personalidad	61
Síntesis de la unidad.....	67
Unidad 7: Conocer mi rendimiento escolar	69
Síntesis de la unidad.....	72
Unidad 8: Identificar los diferentes caminos y alternativas	75
Síntesis de la unidad.....	87
Unidad 9: Descubrir los riesgos de las decisiones	89
Síntesis de la unidad.....	93
Unidad 10: Eliminar alternativas	95
Síntesis de la unidad.....	101
Cuestionario de reflexión final	101

Unidad 0

¿Qué es decidir?

Decidir es algo muy importante en la vida

¿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 traje deberás ponerte, qué zapatos serán los más apropiados, a qué hora convendrá acabar los deberes, etc. No obstante esas serían decisiones bastante fáciles, porque son poco importantes. Hay decisiones más difíciles y más costosas, porque tienen una enorme importancia en tu vida escolar y tu vida futura.



¿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 amigos y con tu futuro trabajo.

Para decidir has de ser una persona muy reflexiva, no has de tener miedo, y saber actuar con prudencia y serenidad.

Ves aquí dos días de la semana en que vas al colegio. Escribe en cada casilla y en letra pequeña una decisión que hayas tomado. En el recuadrillo pon un **10** si esa decisión es muy importante. Un **1** si es poquísimo importante. Y así, vas calificándolas todas entre **1** y **10** puntos.

LUNES

VIERNES

¿Qué aprenderás con tu tutor/a o con tu orientador/a?

Con tu tutor/a u orientador/a vas a aprender tres cosas:

- Conocerme un poco mejor a ti mismo/a.
- Recoger y acumular mucha información útil.
- Aprender a ayudarte a decidir por ti mismo/a.

Conocerme a ti mismo/a significa que deberás reflexionar sobre:

- Cuáles pueden ser tus preocupaciones al terminar los estudios.
- Cómo eres en realidad: tu inteligencia, tus intereses, tus aptitudes, tu manera de comportarte, tus aficiones, etc.
- Qué cosas y qué hechos valoras más en tu vida.
- Qué significan las notas que has obtenido hasta ahora.
- Cuánto te esfuerzas en tus estudios.
- Qué actividades y trabajos te gustan más.



Al recoger información útil tendrás datos sobre:

- Todo lo que te rodea, ya sea sobre tus estudios, ya sea sobre los trabajos que hay en la sociedad.
- Lo que podrás hacer al acabar tus estudios obligatorios.
- Lo que podrás estudiar cuando curses el Bachillerato.
- Lo que podrás escoger en las modalidades de la formación profesional.
- Las profesiones más interesantes y a tu alcance en tu país o en tu comarca.



Ayudarte a ti mismo/a implica que:

- Tendrás que reflexionar sobre cómo eres y cómo te comportas.
- Compararás lo que puedes hacer por ti mismo/a con lo que se te ofrece en las carreras y profesiones.
- Sopesarás sus ventajas y sus inconvenientes.
- Consultarás a personas que te conocen.



A continuación, resume las cosas que aprenderás con tu orientador en este curso:

- 1.º Aprenderé a _____
- 2.º Aprenderé a _____
- 3.º Aprenderé a _____



Pon ejemplos de decisiones que puedes tomar en diferentes lugares

- En el patio de recreo: _____

• En un supermercado: _____

• En el autobús: _____



Completa estas frases:

1. Cada vez que he de tomar una decisión me siento _____

2. Las decisiones más difíciles para mí son: _____

3. Las decisiones que me resultan más fáciles son: _____

4. No estoy nunca de acuerdo con mis padres cuando hay que decidir sobre: _____

5. Una de mis últimas decisiones importantes fue: _____

6. Lo más difícil cuando se toma una decisión es: _____

¿Qué contiene este cuaderno para tomar decisiones?

Está compuesto de definiciones acerca de lo que es una *Decisión* y ejercicios para que lo vayas aprendiendo poco a poco. Tu tutor te enseñará cómo vas a hacerlo. Te irá proporcionando guía y orientación en hojas sueltas a lo largo de la hora semanal de tutoría. Es bastante ameno y divertido.

Con el cuaderno DECIDE aprenderás estas cosas:

- 1.º A comprender qué es una DECISIÓN importante.
- 2.º A avanzar despacio y progresivamente para distinguir las diferentes alternativas o posibilidades.
- 3.º A practicar en juegos y actividades simuladas para tomar variadas decisiones.
- 4.º A distinguir decisiones importantes de las que no lo son tanto.
- 5.º A decidir cómo resolver lo que harás cuando termines tu escolaridad.



Con este cuaderno de trabajo DECIDE avanzarás con más facilidad al trabajar codo a codo con tu orientador/a. Porque está organizado para ayudarte al máximo. Lo que aprendas con estas unidades te servirá en otras ocasiones de tu vida en que es muy probable que hayas de decidir.

El cuaderno DECIDE se compone de diez unidades.

UNIDAD 1

Definirás qué problemas te preocupan. Qué problema tendrás al terminar tus estudios.

UNIDAD 2

Establecerás tu propio plan de acción para resolver ese (o esos) problemas.

UNIDAD 3

4

5

6

7

Conocerás quién eres y cómo eres y procurarás clarificar tus valores y los de los demás.

UNIDAD 8

Investigarás o identificarás los diferentes caminos que te llevarán a la solución o las diferentes vías que puedes elegir.

UNIDAD 9

Descubrirás qué riesgos y qué consecuencias se pueden derivar de tus decisiones.

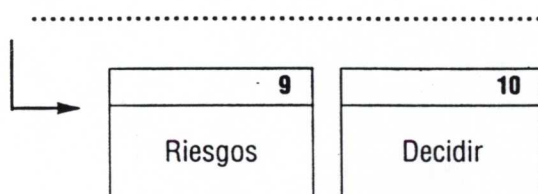
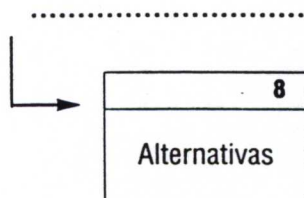
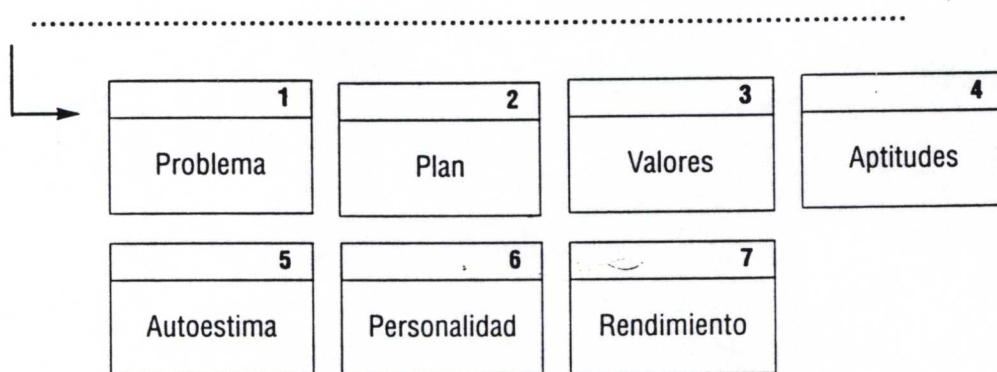
UNIDAD 10

Eliminarás lo que veas que no te conviene y, a partir de ahí, empezarás a decidirte.

Recuerda que con tu orientador/a conseguirás tres objetivos, 1.º) A conocerte mejor a ti mismo/a; 2.º) A recoger información; 3.º) A ayudarte a ti mismo/a.

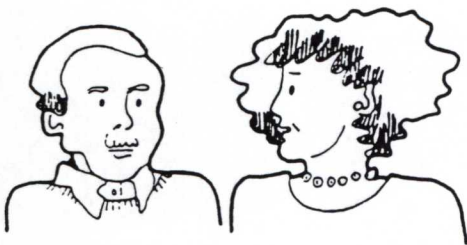
El cuaderno DECIDE tiene sus seis unidades organizadas de tal manera que coincide con esos tres objetivos.

El gráfico siguiente te indica la distribución de cada objetivo respecto a las unidades; escribe en las líneas de puntos el objetivo correspondiente.



Escribe dos decisiones que toman o pueden tomar personas que tú conoces, o tú mismo/a.

Decisiones que toman tus padres



1. _____

2. _____

Decisiones que tomas tú



1. _____

2. _____

Decisiones que toman tus profesores



1. _____

2. _____

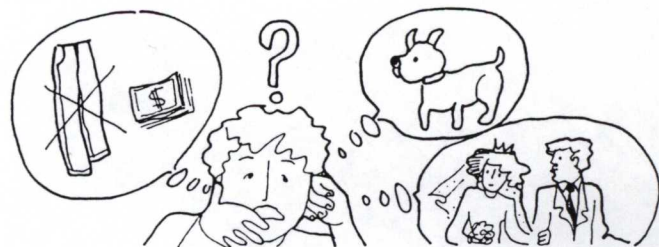
Unidad 1

Definir el problema

Cuando tienes un problema o situación difícil, generalmente has de tomar la decisión de cómo resolverlo. Hay problemas más importantes y problemas menos importantes, situaciones difíciles y graves, y otras que son más ligeras y de menor importancia. En general, todo aquello que afecte a tu futuro escolar y profesional es bastante importante, aunque por tu edad aún no puedas sospechar hasta qué punto.

Repasa la lista siguiente de problemas o situaciones ante las que la gente ha de tomar una decisión e indica la importancia que tu le darías calificándolos entre 1 y 10 puntos.

- Tener un perrito en el piso.
- Ir a una escuela de Formación Profesional o a un Instituto de Bachillerato.
- Comprar un nuevo coche o mirar de arreglar el viejo.
- Poner en limpio la redacción para subir la nota o dejarla tal como está, y salir a jugar con tus amigos.
- Con quién casarte.
- Si comprar unos tejanos o ahorrar el dinero.
- Pasar del límite de velocidad porque tengo prisa o llegar tarde a la cita.
- Si llevar a la abuela a una residencia de ancianos o no.
- Cambiar de ciudad para tener un trabajo mejor remunerado.
- Matricular a mi hija en un curso de informática.



Antes de tomar una decisión tienes que plantear claramente tu situación. O sea, describirla con pocas palabras y exactamente. Si es posible, tendrías que escribir la fecha en que quieres tener resuelta tu situación problemática.

Ejemplos de definición de un problema o situación

- 1) El próximo fin de semana debo decidir si ir de excursión a la montaña o quedarme en casa.
- 2) A finales de mes he de comprar un regalo a mi madre, ya que es su cumpleaños. Pero no tengo dinero. No sé si pedirlo prestado a alguien.
- 3) Cuando termine octavo de E. G. B., he de decidir qué estudios voy a seguir, si Formación Profesional o Bachillerato.
- 4) Hago muchas faltas de ortografía y tengo que decidir cómo superar ese fallo ya que si en mayo sigo cometiendo faltas, el profesor me suspenderá.



Para resolver un problema, hay que seguir una serie de pasos ordenados que te faciliten su resolución. Los pasos ya se han citado en la anterior unidad y ahora los vamos a recordar. Son:

- 1) Definir bien tu situación problemática.
- 2) Establecer un plan de actuación.
- 3) Conocer quién eres y en qué situación vives o te encuentras.
- 4) Investigar qué caminos podrás formar que te lleven hacia la solución.
- 5) Descubrir qué riesgos pueden amenazarte en cada camino y con qué desventajas puedes encontrarte.
- 6) Eliminar lo que te perjudique y quedarte con la solución que más te convenga.

Entonces podrás iniciar tu toma de decisiones



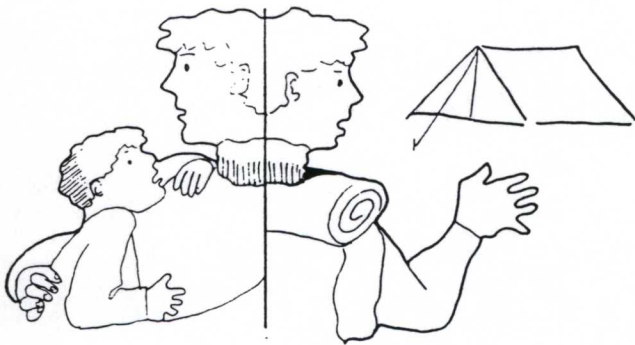
Ejemplos de situaciones problemáticas:

El caso de Carlos

A Carlos le apetece apuntarse este año a un grupo excursionista pero, como tiene un hermano menor, sus padres le necesitan para que lo cuide los fines de semana.

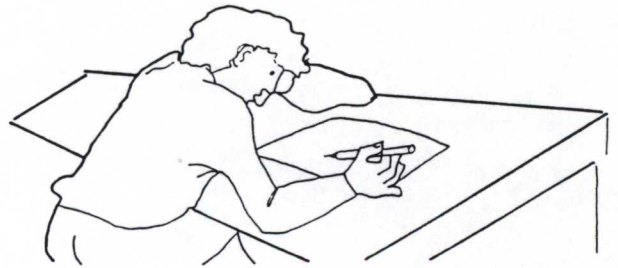
Sus amigos le piden que se decida antes de acabar el mes, pues esperan ir juntos a diferentes excursiones y acampadas cada quince días.

¿Qué hace? ¿Cómo plantear la situación?



Estrategia decisoria de Carlos

- Pensó: "Tengo un problema: decidirme entre ir de excursión, quedarme en casa, o mirar de compaginar ambas cosas"
- Dijo: "Tengo que planificar esto seriamente. He de aclarar mis ideas y hacer un plan detallado de los pasos a dar".



1.º paso:

Definió su _____

2.º paso:

Estableció su _____
de acción

"Pero para eso he de saber si soy capaz de muchas caminatas, de levantarme temprano, de dialogar con mis padres para llegar a un acuerdo, de ver qué me interesa más... etc."

Tengo varias alternativas

- 1) Pactar con mis padres.
- 2) Pactar con mi hermano mayor.
- 3) Ir de excursión menos veces.
- 4) Apuntarme a otra cosa.
- 5) Etcétera.

Si pacto con mis padres me arriesgo a...
si pacto con mi hermano, me arriesgo a...
no me arriesgo a nada si...

Elimino la 2.ª y 4.ª alternativa me quedo con la 3.ª y 1.ª.

Me decido por ir de excursión cada quince días. Voy a pactar con mis padres

3.º paso: _____ a sí mismo
y sus posibilidades

4.º paso: _____

5.º paso: _____

6.º paso: _____



Tomó una definitiva _____

El caso de Mónica

Mónica está cursando 8.º de E. G. B. Es lista y espabilada, y saca notas muy altas en matemáticas y ciencias naturales. El tutor le dice que tiene bastante facilidad para entender cosas relacionadas con los números y con planos, dibujos y organización del espacio.

A Mónica le gusta estar sola la mayor parte del tiempo. Tiene amigos pero valora mucho la independencia y la libertad; siempre piensa que sería fantástico montar un negocio por su cuenta. No le desagrada la informática y le encanta el dibujo y la mecánica.

Sabe que al terminar el curso tendrá que decidirse por seguir estudiando o no seguir. Y si decide lo primero, que deberá ver si hace Formación Profesional o Bachillerato. Por eso va a hacer un plan y seguir una estrategia.



La estrategia de Mónica

LA ESTRATEGIA DE MÓNICA

Mónica se dice:

Cuando acabe E. G. B. deberé decidir si sigo mis estudios y cuáles serían.

Escribe su plan para actuar con orden y no olvidarse de nada.

Pide a su tutor los datos de los tests y pruebas: puntuaciones de inteligencia, de intereses, de aptitudes, para reflexionar con calma en casa.

En la Biblioteca del colegio consulta folletos para saber qué habrá que estudiar en Formación Profesional y en el Bachillerato, y así poder hacer comparaciones.

Se detiene a pensar: "¿Qué ocurriría si me decido por el Bachillerato? ¿Qué ocurriría si me decido por F. P.? ¿Podré estar sin hacer nada?"

Elimina los caminos que menos le atraen o que menos le convienen o para hacer más fácil la decisión.

DECISIÓN

Se decide por cursar Dibujo Técnico en una escuela de Formación Profesional. Luego más adelante podrá especializarse en diseño asistido por ordenador.

PASOS QUE DARÁ

1.º paso: Define su problema

2.º paso: _____

3.º paso: _____

4.º paso: _____

5.º paso: _____

6.º paso _____



En caso de Mónica

1) ¿Cuál es su problema?

2) ¿Qué alternativas tenía para elegir?

a) _____

b) _____

c) _____

3) ¿Qué decisión tomó?

Se supone que tú también tienes problemas.

Escribe a continuación tres problemas que crees que tendrás al acabar tus estudios o ahora.

1) _____

2) _____

3) _____



¿Sabes qué vas a hacer al acabar tus estudios?

Sí

No

Si lo sabes, escribe qué harás: _____

¿Qué alternativas tiene un/a estudiante al terminar su Educación General Básica?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Quién te aconseja lo que debes o puedes hacer?

1. *Tus padres*
2. *Tus amigos*
3. *Tú solo/a*
4. *Otras personas*



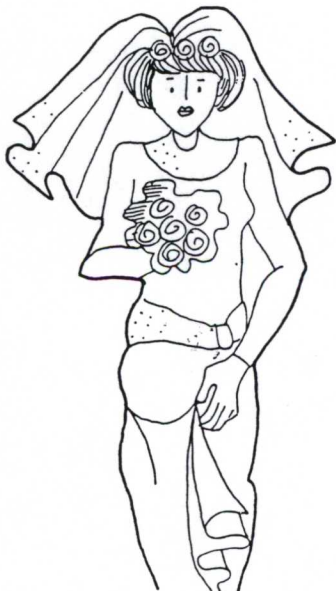
Une con una flecha el problema de la columna izquierda con su correspondiente tipo de la columna derecha.

PROBLEMA

1. Conocer la fórmula del agua.
2. Saber cómo dar una mala noticia.
3. Saber porqué hay riadas en el levante español.
4. Saber qué dieta te conviene.
5. Saber qué estudios escoger o qué profesión escoger.
6. Saber cómo gastarte el dinero que tienes ahorrado.
7. Saber cómo estudiar o planificar el estudio diario.

TIPO DE PROBLEMA

- a) De comunicación.
- b) Dietético.
- c) Geográfico.
- d) Económico.
- e) De Orientación Escolar y Profesional
- f) Químico.
- g) De Orientación Escolar.....



En general, establecer un plan de acción comporta saber qué pasos vas a dar para resolver un problema y también que cosas harás en cada paso. Por ejemplo, Javier desea comprarse una máquina de escribir y lo quiere hacer sopesando mucho las ventajas y los inconvenientes, porque sus padres le dijeron que le había de durar muchos años. Así pues planificó estas fases y actividades:

PASOS	ACTIVIDADES QUE HARÉ
1. Definir el problema.	Concentrarme y decir: "Debo comprarme una máquina de escribir".
2. Establecer mi plan de acción.	Organizarme las ideas, calcular cuánto dinero tengo, estudiar si me interesa, ponerme plazos, etc.
3. Conocerme a mí mismo/a y clarificar valores.	¿Qué aptitudes manuales tengo? ¿Conozco un método mecanográfico? ¿Seré tenaz? ¿Qué vale más? ¿Saber mecanografía o taquigrafía? etc.
4. Identificar alternativas.	¿Qué marcas hay? ¿Cuánto valen? ¿Qué tamaños hay? ¿Me conviene más un ordenador?
5. Descubrir riesgos y alternativas.	¿Para qué me servirá? ¿La usaré a menudo? ¿La querrán mis hermanos? ¿Tardaré mucho en aprender?
6. Eliminar lo que no me interese y decidirme.	Dejar a un lado las marcas que no me convienen según su precio, tamaño, teclado, precio de los recambios, etc., finalmente comprar lo que haya elegido.

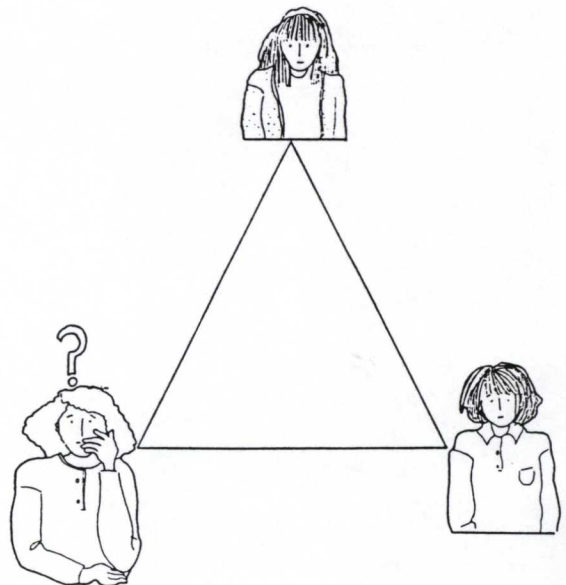
¿Crees que hizo bien? _____ ¿Por qué? _____

Unidad 2

Establecer mi plan de acción

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 esa situación, en cuánto tiempo, en qué estrategias, con la ayuda de quién, etc. Así pues, lo mejor sería que diseñaras un plan de actuación, para saber qué cosas te conviene hacer; qué otras cosas te conviene no hacer, cuánto tiempo dedicarás a las diferentes fases de resolución del problema, etc.

Es bueno estudiar algunos casos de jóvenes como tú que tienen que enfrentarse también a problemas parecidos. Por ejemplo, el caso de Trini.

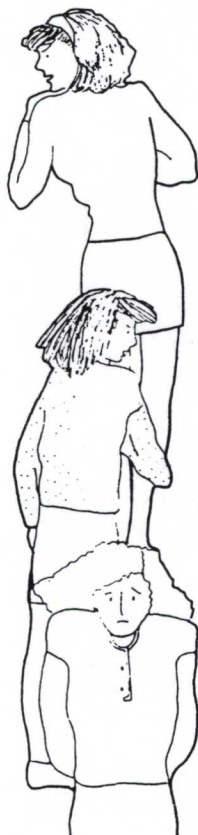


Trini tiene dos amigos, Carmen y Ángeles, a las que aprecia por igual. Pero resulta que entre ellas dos se odian, no se soportan. Esta situación origina discusiones y tensiones frecuentes de tal manera que cuando Trini pide salir con una, la otra quede excluida y se siente herida; o cuando salen las tres, la cosa acaba poniéndose al rojo vivo y ellas optan por marcharse a casa, con lo cual la que acaba quedándose sola es Trini. No sabe qué hacer ni qué partido tomar. Es entonces cuando la tutora le sugiere hacer una planificación que explique y aclare las frases y acciones que serían útiles para ir resolviendo el problema.

Trini acaba escribiendo este

PLAN DE ACCIÓN	FECHA DE HOY
<i>Pasos</i>	<i>Actividades que haré</i>
1. Definiré el problema.	Me encerraré en mi rincón de estudio y miraré de escribir qué problema tengo realmente: "Aprecio a dos amigas que son incompatibles entre sí. Lo que deseo es conseguir la armonía entre nosotras tres".
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: 1.º) Evitarme complicaciones; 2.º) La amistad positiva entre varias personas; 3.º) El bien y la tranquilidad de los otros, etc.
4. Identificaré qué alternativas tengo.	<p>1.ª <i>alternativa</i>) Si lo que valoro más es evitarme complicaciones, lo que puedo hacer son tres cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) No salir con ninguna de las dos. 2) No salir con una de ellas. 3) Cuando me llamen, decir que no estoy. <p>2.ª <i>alternativa</i>) Si lo que valoro más es la amistad entre varias personas, lo que puedo hacer son cuatro cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hablar con Carmen y tratar de convencerla. 2) Hablar con Ángeles y tratar de convencerla. 3) Hablar con las dos amigas más a la vez. 4) Pedir que otra/o compañera/o nos ayude. <p>3.ª <i>alternativa</i>) Si lo que valoro más es el bien y la tranquilidad de los otros, lo que puedo hacer son dos cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 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 Ángeles. 2) Lo mismo con Ángeles. Etc.

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



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

- 1) _____
- _____
- 2) _____
- _____
- 3) _____
- _____

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

- 1) _____
- _____
- 2) _____
- _____
- 3) _____
- _____
- 4) _____
- _____

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

- 1) _____
- _____
- 2) _____
- _____

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

Después de sopesar todas las alternativas he visto que la más conveniente para todas es la 2.ª y dentro de ella, hablar con las dos amigas 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.



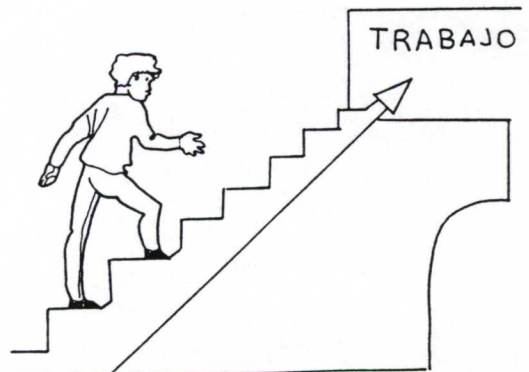
Suponte que tienes un problema (con tus padres, tus amigos/as, en clase, en la calle, etc.) y quieres ser tú mismo/a el/la protagonista de su resolución. Di que problema sería y en cuantas fases planificarías el proceso progresivo de solución:

Nombre: _____ Curso: _____

Problema: _____

Fases del plan para resolverlo

FASES	QUÉ HARÍAS EN ESTA FASE
1.)	•
2.)	•
3.)	•
4.)	•
5.)	•
6.)	•



Hay muchos casos diferentes y muchas maneras de decidir. En realidad, a cada momento tenemos que estar haciendo —mentalmente— planes de acción porque nuestro cerebro piensa las cosas antes de que ocurran (o sea prevé) y sopesa las consecuencias y riesgos en que nos podemos encontrar. A continuación verás el caso de Antonio explicado como si fuera una historia. Después de leerlo deberás reconstruir el plan de acción que él podría haber escrito en una hoja de papel.



El caso de Antonio

Antonio es un poco cojo de la pierna izquierda y está muy interesado en apuntarse al equipo de baloncesto de su barrio. Pero no se atreve a hacerlo porque teme que se rían de él el resto de los jugadores. El sabe que éste es el problema: "Se ríen de mí. Pero yo tengo que sobreponerme a esa actitud cruel y llegar a jugar en el equipo cueste lo que cueste". Entonces planea una serie de acciones y las apunta en su diario. "¿Qué puedo hacer?" ¿Con quién puedo hablar para que me aconsejen? "¿Qué es mejor para mí: dejarlo correr todo o esforzarme y vencer mi timidez? "¿Qué es lo más importante para mí: el deporte o la opinión que tienen los demás de mi defecto?". Si lo que valoro más es el deporte, voy a ir a hablar con el entrenador y le expondré mi caso. Soy fuerte, alto y enérgico. ¿Por qué no dedicarme a jugar? Si lo que valoro más es el que dirán de mí, mejor que me quede en casa.

Antonio iba sopesando cada alternativa y escribiendo al lado de cada una sus ventajas y sus inconvenientes. Por fin se decidió por jugar, ya que además de ser un acto de valentía social y personal, también le iba a ser beneficioso para su desarrollo físico. Así pues, eliminó la segunda opción y se decidió definitivamente.



Recogió algún dinero de sus ahorros para hacerse el carnet de socio del equipo y fue a apuntarse.

Anota aquí todos los pasos y actividades que planificó Antonio

PASO

ACTIVIDADES QUE HIZO EN CADA UNO

1.º

2.º

3.º

4.º

5.º

6.º

Síntesis de la Unidad

¿Es aconsejable planificar con detalle el conjunto de pasos que darías para resolver poco a poco un problema importante?

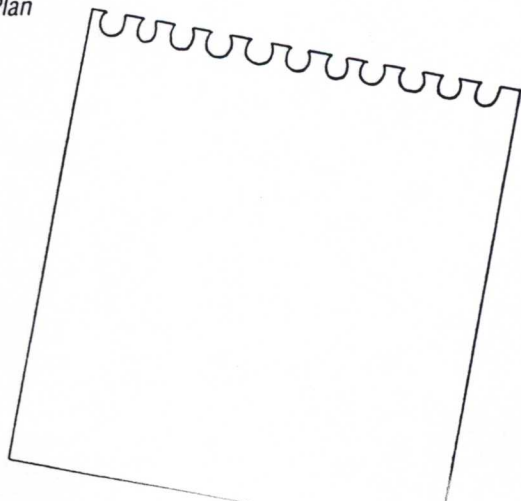
_____ Por qué: _____

¿Cuántas fases crees que serían las mínimas para ir progresando hacia el final?

_____ ¿Por qué? _____

¿Podrías explicar qué pasos darías tu para resolver el problema siguiente? "¿Qué escogeré cuando termine mis estudios? ¿Estudiar? ¿Qué estudiar? ¿Trabajar? ¿En qué?". Si lo sabes escribe tu plan a continuación: Si es preciso pide más cuartillas a tu tutor.

Mi Plan



Unidad 3

Conocer mis valores

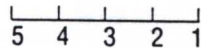
Clarificar lo que valoras significa saber distinguir entre lo que más te importa y aprecias y lo que menos te importa o menos aprecias. Saber a qué cosas, actividades y hechos le das más importancia. Y saber por qué los valoras. Lo que valoras más, será lo que más influirá en tu elección.

Señala en esta escala la importancia que das a ciertos valores. (5: muy importante; 3: bastante importante; 1: poco importante). Casi siempre ocurre que al valorar mucho una cosa, por lógica, se valora poco su opuesta.

DEFINICIÓN DE VALOR	TIPO	PUNTUACIÓN					
1. Tomar las decisiones por ti mismo/a ser independiente a la hora de actuar. Estudiar y actuar sin necesidad de supervisión o controles.	Autonomía	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1
	5	4	3	2	1		
Independencia	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1			
2. Tener influencia sobre los demás. Poder guiarles y organizarles. Ser responsable de sus actuaciones.	Autoridad	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1
	5		4	3	2	1	
Liderazgo Poder							
3. Estudiar o trabajar en circunstancias que varíen a menudo, que cambian frecuentemente en que varían las personas,	Variedad	<table border="1"> <tr> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	5	4	3	2	1
	5		4	3	2	1	
Flexibilidad							

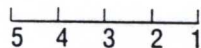
DEFINICIÓN DE VALOR	TIPO	PUNTUACIÓN
---------------------	------	------------

los horarios, los objetos, los fines, etc.; que cambias de lugar, de país, de región.



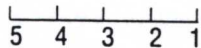
4. Ganar salarios elevados; tener propiedades, invertir el dinero para ganar más.

Ganancias
Recompensa
económica
Dinero



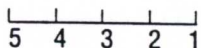
5. Ayudar a los demás, cuidar a las personas; tratar a la gente cara a cara.

Altruismo
Ayuda al prójimo
Humanitarismo



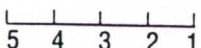
6. Conseguir progresar, promocionarte, saber cada día más, ser experto/a en algo.

Avance
Progreso
Perfección



7. Grado en que un oficio o profesión despierta el respeto en los otros; ser importante; lograr que lo que tu haces sea reconocido por los otros o por el conjunto de la sociedad.

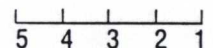
Prestigio
Fama
Reconocimiento
Estético
Belleza
Arte



DEFINICIÓN DE VALOR	TIPO	PUNTUACIÓN
---------------------	------	------------

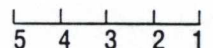
8. Alegrarse, ser feliz con lo hermoso; disfrutar con los objetos y acciones bellos; saber encontrar lo positivo en las personas y en las cosas.

Estético
Belleza
Arte



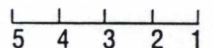
9. Gustarle a uno/a la reflexión, la filosofía, el estudio, la investigación.

Intelectual
Mental



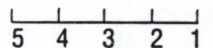
10. Originalidad, desarrollo de nuevos conceptos; invención, crear nuevos objetos, ideas y situaciones.

Creatividad
Innovación



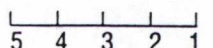
11. Buscar otras suertes y caminos, arriesgarse; aventurarse; emprender nuevas vidas o nuevos estudios o trabajos.

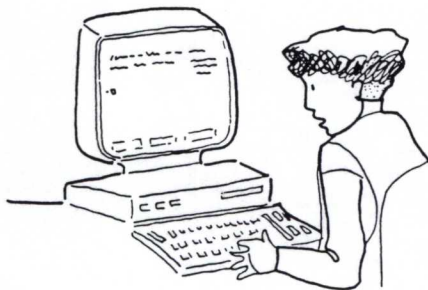
Riesgos
Aventura
Audacia



12. No variar, no sentirse inseguro; conservar el trabajo, los amigos; las pertenencias.

Seguridad
Rutina





Señala qué valoraría más cada uno de los profesionales del cuadrado. (Por ejemplo, el abogado valora mucho ayudar a personas con problemas).

	independencia	tratar con la gente	tener nuevas experiencias	viajar	ser creativo	ayudar a gente con problemas	ganar dinero
Abogado							
Agricultor							
Fotógrafo							
Librero							
Maestro							
Peluquero							
Psiquiatra							

Di tres personas a las que admiras y señala su principal valor.

PERSONA	VALOR	PROFESIÓN
1) _____	_____	_____
2) _____	_____	_____
3) _____	_____	_____

Si fueras el Rey ¿qué harías? _____

Si tuvieras 10 millones de pesetas, que pudieras usar como tú quisieras ¿qué harías? _____

Si pudieras hacer algo durante un año entero con toda libertad, ¿qué harías? _____

Si fueras a un viaje transoceánico y pudieras llevarte otras dos personas, ¿a quién escogerías? _____

¿Por qué las escogerías? _____



¿Qué es lo que más te importa en esta vida? _____

De esta lista de valores señala con un 1 el que tenga menos importancia para ti, y con un 10 el que tenga la máxima importancia. Vete ordenándolos todos entre 1 y 10.

	CALIFICACIÓN
a) Portarme bien en el colegio	()
b) Tener mucho dinero	()
c) Ser fuerte y dominar	()
d) Ser feliz y estar contento/a	()
e) Ayudar y cuidar a los demás	()
f) Saber cosas nuevas y que desconozco	()
g) Ser honrado/a	()
h) Tener una figura agradable y elegante	()
i) Recibir la aprobación de mis padres	()
j) Ser bien visto/a por mis compañeros	()



Aunque tú tengas tu propia escala de valores, los demás también tienen los suyos, que pueden ser distintos y diametralmente opuestos a lo que tu valoras.

Conociendo a tu pandilla o a tu grupo de amigos, ¿qué dirías tú que valoran más?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son los tres valores más importantes para tus padres?

1. _____
2. _____
3. _____



Piensa por un momento en aquellas cosas que son importantes para ti. Considera no sólo a las personas y las cosas sino también los principios y criterios que guían tu vida (honestez, esfuerzo, etc.)



Describe una situación en que te veas forzado a tomar una decisión entre dos cosas importantes, entre dos valores importantes para ti.

Di qué decidirías y por qué: _____

Síntesis de la unidad

Repasa toda la unidad y reconsidera de nuevo lo que has estudiado y lo que has aprendido. En función de lo que has dicho, podrás ahora hacer una especie de resumen de todo, contestando a estas tres cuestiones:

¿Cuáles son los tres valores más importantes en tu vida?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué asignaturas de este curso crees que te ayudarán a conseguir esos valores?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué profesiones elegirías que más se avinieran con tus valores?

1. _____

2. _____

3. _____



Unidad 4

Conocer mis aptitudes

Cuando hablamos de las aptitudes de una persona, nos estamos refiriendo a las dotes y habilidades que posee. Puede heredarlas de sus padres y familiares o adquirirlas aprendiendo y esforzándose. Saber conducir, saber nadar, tener buen oído musical, ser rápido en el cálculo mental, tener facilidad para leer y escribir, saber hacer un trabajo manual, etc., son aptitudes. Pueden, incluso, ser medidas con pruebas de tipo psicológico o con pruebas de observación. Es muy importante conocer qué aptitudes tienes y de qué aptitudes adoleces, antes de elegir unos estudios o una profesión.

Revisa el siguiente conjunto de Grupos de Aptitudes y señala con un aspa en qué grado posees cada una. Multiplica el número de aspas de la fila 4 por 4 puntos y el número de aspas de la fila 3 por 3 puntos. Esas serían las sumas parciales de cada grupo.

Inventario para estimar mis aptitudes

Grupo 1. Habilidades manuales o mecánicas

	Alto 4	Mediano 3	Bajo 2	Nulo 1
Dibujar, moldear.....				
Construir, colocar.....				
Mover, arrastrar				
Trabajos de precisión				
Lavar, restaurar				
Cortar, presionar				
Manejar herramientas				
Ajustar, rellenar, reparar				

Suma de la puntuación alta 4 x =

Suma de la puntuación mediana 3 x =

Grupo 2. Habilidades para el atletismo y actividades al aire libre

	Alto 4	Mediano 3	Bajo 2	Nulo 1
Coordinación de manos, pies y visión...				
Nadar				
Navegar.....				
Cultivar huertos y campos				
Cuidar animales				
Otras:.....				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 3. Habilidades para acabar las cosas y para ser detallista

	4	3	2	1
Ejecutar instrucciones muy detalladas..				
Tener las cosas hechas a tiempo, en el plazo				
Llevar muchas actividades al mismo tiempo.....				
Saber encontrar los materiales y lo que se necesite				
Ordenar, organizar, tabular, clasificar				
Escribir a máquina o en el ordenador ...				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 4. Habilidades para el manejo de cifras, números y control del gasto

	4	3	2	1
Aptitud numérica: recordar cifras, calcular mentalmente, etc.				
Contar, calcular con rapidez.....				
Saber ahorrar y gastar el dinero.....				

Saber valorar, estimar el valor de las cosas y los trabajos

--	--	--	--

Suma de la puntuación alta 4 x =

Suma de la puntuación mediana 3 x =

Grupo 5. Habilidades para influir y persuadir

	4	3	2	1
Dar confianza, inspirar confianza				
Animar a la gente				
Persuadir, debatir, influir, convencer				
Arbitrar, juzgar				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 6. Aptitudes manipulativas o de manejo de las cosas

	4	3	2	1
Desmostrar, saber poner modelos artísticos, presentar				
Sentido teatral.....				
Tocar música, bailar, cantar				
Hacer reír a la gente, alegrarles.....				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 7. Aptitudes lingüísticas, de lectura y escritura

	4	3	2	1
Leer, releer, revisar, leer con rapidez				
Componer, comparar, definir, explicar....				
Traducir, hacer de intérprete				
Resumir				
Escribir, hacer redacciones y artículos..				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 8. Aptitudes para planificar, organizar y dirigir

	4	3	2	1
Hacer planes				
Diseñar proyectos cercanos o futuros ..				
Organizar a los demás: agrupándoles, distribuyendo funciones.....				
Iniciar actos y actividades.....				
Guiar, motivar, animar a los otros.....				
Dirigir, mandar, ordenar.....				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 9. Aptitudes para enseñar, educar, ayudar

	4	3	2	1
Informar, enseñar.....				
Enseñar, enseñar a aprender.....				
Aconsejar.....				
Animar, motivar, facilitar.....				
Desarrollar en los demás sus fuerzas y sus aptitudes.....				
Ayudar, acompañar.....				
Servir, solucionar.....				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Grupo 10. Aptitudes para el arte, la creatividad y la innovación

	4	3	2	1
Imaginar				
Innovar, renovar.....				
Crear.....				
Dibujar (dibujo espacial y visual).....				
Memoria espacial y fotográfica.....				
Descubrir.....				
Investigar.....				
Analizar.....				
Suma de la puntuación alta 4 x =	<input type="text"/>			
Suma de la puntuación mediana 3 x =	<input type="text"/>			

Una vez hechas todas las sumas, pásalas al siguiente recuadro:

APTITUDES	SUMA DE LAS PUNTUACIONES	SUMA DE LAS PUNTUACIONES
	ALTA	MEDIANA
Grupo 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grupo 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Fijate en qué grupos de aptitudes has alcanzado las puntuaciones más altas. Escribe los 3 primeros, ordenados de mayor a menor:

- 1.ª puntuación: Es el grupo de aptitudes para _____
- 2.ª puntuación: Es el grupo de aptitudes para _____
- 3.ª puntuación: Es el grupo de aptitudes para _____

Según las aptitudes que ahora tu ves que tienes, podrías decir:

- Si tengo aptitud para el atletismo, podría escoger estudios relacionados con la gimnasia, el deporte, el excursionismo, la aventura, etc.
- Si no tengo aptitud para persuadir, no podré escoger estudios que me llevaran a profesiones como abogacía, ventas, sacerdocio, enseñanza, etc.
- Si tengo aptitudes para hacer trabajos manuales, podría escoger una formación que me permitiera ser mecánico/a, electricista, modista, dibujante.
- Y así sucesivamente.

Así pues, repasa tus puntuaciones y di qué aptitudes tienes y qué estudios te convendrían, o qué aptitudes no posees y qué es lo que no te convendría.

Tengo aptitudes para:	Me conviene:
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

No tengo aptitudes para:	No me conviene:
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Ver lo que rindes en el colegio es una manera de apreciar tus aptitudes mentales, pero no la única. Vas a ver ahora una serie de preguntas que te ayudarán a evaluar por ti mismo/a tus distintas habilidades. Responde en la parte derecha de la página.

¿Eres capaz de comprender el lenguaje?

La comprensión verbal es la aptitud para captar exactamente el significado de la lengua hablada o escrita.



REFLEXIONA:

¿Comprendes a la primera lectura el contenido de una lección?

¿Te encanta leer?

¿Captas en seguida lo que tus profesores te explican?

¿Te asustan los libros "espesos"?

¿Sacas buenas notas en las asignaturas de lengua, o de historia o de literatura?

RESPONDE:

Cosas que exigen comprensión verbal y que hago bien:

Cosas que exigen comprensión verbal y que hago mal:

¿Te expresas fácilmente?

Fluidez verbal es la aptitud para expresar tus pensamientos con las palabras correctas.

REFLEXIONA:

- ¿Te gusta charlar?
- ¿Tienes la capacidad de persuadir, de discutir, etc?
- ¿Te gusta escribir cartas?
- ¿Te es fácil resolver sopas de letras, crucigramas, etc.?
- ¿Sabes expresar sintéticamente tus conclusiones en clase?
- ¿Has tenido vergüenza de hablar en público?
- ¿Te gusta hacer teatro, cantar, escribir poesías?

RESPONDE

Cosas que exigen fluidez verbal y que hago bien:

Cosas que exigen fluidez verbal y que hago mal:

¿Te manejas bien con los números?

Actitud numérica es la aptitud para comprender y expresar ideas por medio de números, aunque recordar una fórmula de memoria no indica que seas un buen matemático/a.

REFLEXIONA:

- ¿Alguna de tus aficiones exige conocer complicados cálculos?
- ¿Entiendes las tablas estadísticas, los datos técnicos?
- ¿Te desenvuelves bien con los decimales, el sistema métrico?
- ¿Te pregunta la gente cómo resolver un problema?

RESPONDE

Cosas que exigen fluidez verbal y que hago bien:

Cosas que exigen fluidez verbal y que hago mal:

¿Eres capaz de comprender y distinguir diagramas, dibujos, formas, objetos, mapas?

Aptitud espacial es la habilidad para reconocer objetos o formas de dos o tres dimensiones. No lo confundas con tener habilidad manual.

REFLEXIONA:

- Entre tus aficiones ¿hay alguna que requiere el uso de dibujos y gráficos complicados?
- ¿Sabes interpretar un patrón, un esquema, un gráfico?
- ¿Te gusta la geometría, el dibujo técnico, la geografía física?

RESPONDE

Cosas que exigen aptitud espacial y que hago bien:

Cosas que exigen aptitud espacial y que hago mal:



¿Tienes buena memoria? ¿Recuerda los hechos sin dificultad?

Memoria es la aptitud para retener y evocar materiales del pasado

REFLEXIONA:

- ¿Es buena y potente tu memoria?
- ¿Recuerdas hechos, sucesos, imágenes mejor que otras personas?
- ¿Pueden pedirte que recuerdes algo o alguien?
- ¿Te es fácil aprender las asignaturas en el último momento. Sólo para el examen?
- ¿Confías en tu memoria?

RESPONDE

Cosas que exigen memoria y que hago bien:

Cosas que exigen memoria y que hago mal:

¿Te das cuenta de las cosas?

Percepción es la aptitud para notar u observar las cosas con detalle. No debes confundirla con buena vista o buen oído.

REFLEXIONA:

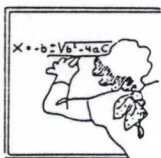
¿Entre tus aficiones, hay alguna que exija ser un observador agudo?

¿Notas en seguida que algo está mal?

¿Tienes ojo para los detalles?

¿Distingues un número o una palabra entre otros muchos?

¿Te das cuenta de las señales de tráfico?



RESPONDE

Cosas que exigen percepción y que hago bien:

Cosas que exigen percepción y que hago mal:

¿Te es fácil y te gusta razonar?

Razonamiento es la aptitud para pasar con seguridad de lo conocido a lo no conocido, partiendo de lo que ya se sabe y llegando a conclusiones lógicas.

REFLEXIONA:

¿Te gusta razonar?

¿Sabes cuándo una respuesta es lógica?

¿Al oír las opiniones de los demás, puedes llegar a conclusiones fiables?

¿Entiendes los razonamientos matemáticos?

¿Te agradan las demostraciones científicas?

RESPONDE

Cosas que exigen razonar y que hago bien:

Cosas que exigen razonar y que hago mal:

¿Eres una persona creativa, original?

La originalidad puede o no estar estrechamente relacionada con la inteligencia. Nadie está totalmente seguro. Es la aptitud para producir nuevas ideas que, además, sean útiles.

REFLEXIONA:

¿Te consideras original?

Tus aficiones y tus intereses, ¿exigen originalidad?

¿Eres inventivo/a?

¿Te gustan las novedades en música, arte o literatura?

¿Estás dispuesto/a a defender tus opiniones originales?

RESPONDE

Cosas que exigen ser original y que hago bien:

Cosas que exigen ser original y que hago mal:



Síntesis de la unidad

Repasa toda la unidad y reconsidera de nuevo lo que has estudiado y lo que has aprendido. Así podrás hacer un resumen de todo contestando a estas cuestiones.

1. De entre todas las aptitudes que has estudiado, ¿cuáles crees que son las que posees en mayor grado? Escríbelas en orden:

En 1.º lugar: _____

En 2.º lugar: _____

En 3.º lugar: _____

2. ¿En qué asignaturas del curso sacas mejores notas?

En: _____

En: _____

En: _____

¿En qué asignaturas del curso sacas peores notas?

En: _____

En: _____

En: _____

3. ¿Qué aptitudes crees que ya tenías al nacer y cuáles son las que vas adquiriendo?

Al nacer: _____

Al aprender: _____

4. ¿Qué oficio o profesión se aviene más con tus aptitudes?

Unidad 5

Cómo me veo y cómo me ven

La idea que una persona tiene de sí misma puede ser acertada o incorrecta. Puede ocurrir que te creas más débil de lo que eres; o más tímido de lo que eres; o puedes pensar que vales poco cuando resulta que, en realidad, vales para muchas cosas que ni siquiera sospechas.

También podría ser que tuvieses una opinión falsa de que tus profesores no te juzgan bien o no te comprenden. O que tus padres te exigen demasiado para lo que tu crees que puedes rendir: es decir, que te creen más potente de lo que eres; o al contrario. Por eso vas a entretenerte en hacer unos ejercicios muy atractivos para saber un poco mejor qué piensas de ti mismo/a y qué piensan las demás personas de tu manera de ser y de tu comportamiento. ¿Vale? Pues ¡manos a la obra!



Describe cómo crees que eres, en diez líneas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tus actividades más frecuentes

ACTIVIDADES	ME GUSTA	ME DISGUSTA	APTITUDES QUE NECESITO PARA HACERLAS
1. _____	_____	_____	_____
2. _____	_____	_____	_____
3. _____	_____	_____	_____
4. _____	_____	_____	_____
5. _____	_____	_____	_____



Léete este esquema para saber los puntos que hay que tener en cuenta al hacer la propia autobiografía o descripción de tus años de vida. Puedes hacerte otro esquema, si éste no te agrada.

Esquema

- | | |
|---|--|
| <p>1. Yo y mi familia
 Dónde nací
 Cuándo
 Enfermedades
 Mi aspecto corporal
 Mi personalidad</p> | <p>2. Antes de ir a la escuela
 Primeros recuerdos
 Mis amigos
 Dónde vivía
 Viajes
 Mis juegos</p> |
| <p>3. Los años de escolaridad
 Preescolar
 Escuela primaria o E. G. B.
 Mis profesores
 Mis tutores
 Mis problemas</p> | <p>5. Mi futuro
 Cómo me veo en el futuro
 Qué querré hacer
 Cómo viviré
 Qué me gustaría
 Etc.</p> |
- 4. Mi vida fuera de la escuela**
 Amigos
 Actividades
 Viajes
 Excursiones
 Descubrimientos

A continuación escribe tu autobiografía. Tómate todo el tiempo que necesites y usa una cuartilla complementaria.

Autobiografía de

¿Recuerdas cómo eras físicamente antes? Haz un esfuerzo de memoria y escribe todo lo que recuerdes a continuación, respecto a tu desarrollo corporal, estatura, crecimiento, fuerza, habilidad, belleza, fealdad, etc.

Cuando estudiaba la primera etapa de E. G. B. era: _____

Hace un año era: _____

Ahora creo que soy: _____

¿Crees que servirás para hacer trabajos que precisen mucha fuerza?

¿Por qué? _____

¿O trabajos que exijan mucha concentración y esfuerzo físico?

¿Por qué? _____

¿Qué características físicas crees que deberías tener para hacer el trabajo o los trabajos que te agradan? (Siempre después de los estudios, claro está):

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____



Dibuja en esta orden de búsqueda y captura tu cara y rellena los datos con los que se te identificaría más rápidamente:

Se busca

Nombre: _____

Peso: _____

Talla: _____

Color del cabello: _____

Color de los ojos: _____

Cosas que más le interesan:

1) _____

2) _____

3) _____

Aptitudes especiales: _____

Rendimiento en sus estudios: _____

Cómo es su familia: _____

Profesión de los padres: Padre: _____

Madre: _____

En qué lugar vive: _____

Clase social a la que pertenece la mayoría de las familias que viven en su zona: _____

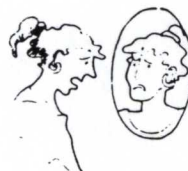
Otras características especiales: _____

Me encanta ser como soy porque:

1. _____

2. _____

3. _____



Me siento de mal humor cuando:

1. _____

2. _____

3. _____

Me siento feliz y satisfecho/a cuando:

1. _____

2. _____

3. _____




Creo que soy capaz de decidir por mí mismo/a porque:

1. _____

2. _____

3. _____

¿Me siento capaz de destacar en estas asignaturas?:

	SÍ/NO	Porque: _____
Arte 	<input type="checkbox"/>	_____
Matemáticas $\sqrt{+}$	<input type="checkbox"/>	_____
Lenguaje 	<input type="checkbox"/>	_____
Sociales 	<input type="checkbox"/>	_____
Educ. Física 	<input type="checkbox"/>	_____
Ciencias 	<input type="checkbox"/>	_____
Música 	<input type="checkbox"/>	_____

Contesta qué dirías o qué haría si te encontraras ante las siguientes situaciones:

SITUACIÓN	QUÉ CONTESTARIAS O QUÉ HARÍAS
1. Un exalumno de la escuela te invita a visitar su centro de Formación Profesional.	_____ _____ _____
2. Tu profesor te dice que te tienes que espabilar para decidir qué harás cuando acabes la E. G. B.	_____ _____ _____
3. Tus padres no han contado contigo para decidir qué debes hacer al acabar E. G. B.	_____ _____ _____
4. Tu amigo/a te dice: "Creo que tú solo/a no podrás decidir qué vas a hacer cuando termines el 8.º curso".	_____ _____ _____
5. Un amigo de tu padre te dice: "Creo que eres una persona buena para trabajar y para progresar y ganar dinero".	_____ _____ _____



Cómo es mi familia y cuál es la profesión de mis padres

Cuántos hermanos tengo:

Dónde vivo: c/ _____

Ciudad: _____ (_____)

Cómo es el barrio donde vivimos: _____

Deficiencias del barrio: _____

Cómo es la vivienda de mi familia: _____

En qué trabaja mi padre: _____

En qué trabaja mi madre: _____

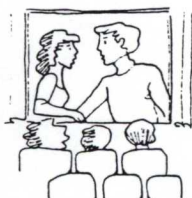
Cosas que podemos hacer y no podemos hacer con el sueldo que traen a casa mis padres:

PODEMOS HACER

1. _____
2. _____
3. _____

NO PODEMOS HACER

1. _____
2. _____
3. _____



Cómo me ven mis padres: _____

Cosas buenas (virtudes) que ven en mí _____ Cosas no tan buenas o malas _____

1. _____ 1. _____

2. _____ 2. _____

3. _____ 3. _____

¿Qué estudios quieren que yo curse cuando termine la E. G. B.? _____

¿Me consideran capaz de estudiar mucho, con muchísima intensidad?

¿Por qué? _____

¿Han decidido ellos lo que yo tengo que hacer al terminar 8.º de E. G. B.?

¿Qué han decidido? _____

¿Estoy de acuerdo con ellos? ¿Por qué? _____

¿Qué estudios haré si no estoy de acuerdo con lo que mis padres planifican para mí? _____



Cosas que les gustan de mí a mis profesores:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que les disgustan de mí a mis profesores:

1. _____
2. _____
3. _____

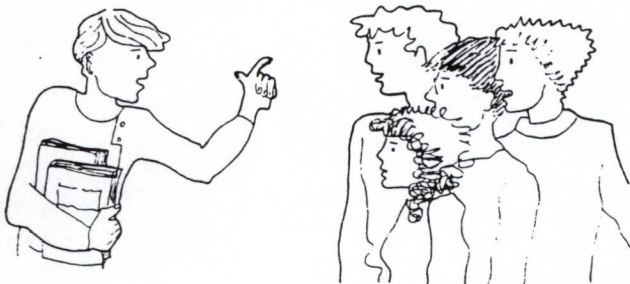


Cuando tengo éxito y soy bien visto/a entre mis amigos es porque:

1. _____
2. _____
3. _____

Soy un buen compañero/a cuando:

1. _____
2. _____
3. _____



Reflexiona pausadamente, respondiendo al cuestionario:

Nombre

1. *Mi condición física y mi salud*

- a) ¿Cómo tengo la vista? _____
- b) ¿Cómo me funciona el oído? _____
- c) ¿Padezco algún tipo de dolencia? ¿Cuál? _____
- d) ¿Soporto el ruido ambiente? _____
- e) ¿Resisto bien el calor? _____
- f) ¿Sufro de vértigo al encaramarme? _____
- g) ¿Soporto bien estar de pie muchas horas? _____
- h) ¿Soporto estar sentado/a mucho tiempo? _____

2. *Yo como persona*

- a) ¿Soy tímido/a? _____
- b) ¿Me gusta cargar con responsabilidades? _____
- c) ¿Soy paciente con los demás? _____
- d) ¿Soy perezoso/a? _____
- e) ¿Me enfado fácilmente? _____
- f) ¿Prefiero estar solo/a o con otras personas? _____
- g) ¿Hago amigos con facilidad? _____
- h) ¿Qué piensan de mí mis amigos/as? _____

3. *Yo y mis padres*

- a) ¿Qué creen mis padres que soy capaz de hacer? _____

- b) ¿Qué les gustaría que estudiase? _____

- c) ¿En qué les gustaría que yo trabajara en el futuro? _____

d) ¿Qué es lo que más valoran en un trabajador? _____

e) ¿Están dispuestos a dejar que yo tome mis propias decisiones? _____

4. Yo y mi educación

a) ¿En qué asignaturas resalto más? _____

b) ¿En qué asignaturas destaco menos? _____

c) ¿Qué tal es mi rendimiento en lengua? _____

d) ¿Qué tal mi rendimiento en matemáticas? _____

e) ¿Me gusta el trabajo en equipo? _____

f) ¿Prefiero juegos y ocio al aire libre o en un lugar cerrado, más tranquilo? _____

5. Yo y mi futuro

a) ¿Me gusta trabajar solo/a o con otras personas? _____

b) ¿Prefiero un trabajo en casa o fuera? _____

c) ¿Me gustaría un trabajo que exigiera viajar o soy más bien sedentario/a? _____

d) ¿Me considero preparado/a para estudiar duro? _____

e) ¿He pensado qué tipo de empleo me gustaría? ¿Cuál? _____

f) ¿Estoy suficientemente preparado en mi educación y escolaridad para ese empleo o tengo que seguir estudiando? _____

g) ¿Estoy dispuesto a estudiar toda una enseñanza secundaria (cuatro años) y una carrera (cinco años más)?

h) ¿Coinciden mis expectativas de futuro con las de mis padres? ¿En qué?

Síntesis de la unidad

Responde ahora al siguiente inventario, para resumir todo lo que has ido contestando antes. Fíjate y relee las anteriores páginas, si no recuerdas todo lo que has trabajado antes.

Escribe tres de tus cualidades más importantes

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres de tus defectos más importantes

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres de tus características físicas más visibles o más importantes

1. _____
2. _____
3. _____



Escribe tres cosas de ti mismo/a de las que estés orgulloso/a

1. _____
2. _____
3. _____

Di las tres asignaturas en las que eres más capaz de destacar

1. _____
2. _____
3. _____

Di tres cosas importantes en las que por ti mismo/a puedes y debes decidir

1. _____
2. _____
3. _____

Expón las tres características que mejor definen a tu familia

1. _____
2. _____
3. _____

Atrévete a escribir los tres defectos principales que tus padres ven en ti

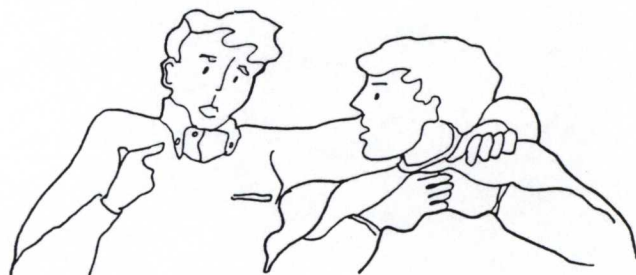
1. _____
2. _____
3. _____

Escribe las tres virtudes más sobresalientes que tus padres ven en ti

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué tres cosas excelentes ven en ti tus profesores?

1. _____
2. _____
3. _____



Todo lo que tu crees de ti mismo/a y lo que los demás piensan de ti es clave a la hora de elegir estudios, oficios y profesiones. Es decir, a la hora de tomar una decisión importante.

Según qué cuerpo poseas, según que aptitudes sean las más destacadas, según sea tu rendimiento en la escuela, según lo que te creas capaz de hacer, etc., encajarás mejor en unos estudios que en otros, en un oficio que en otro.

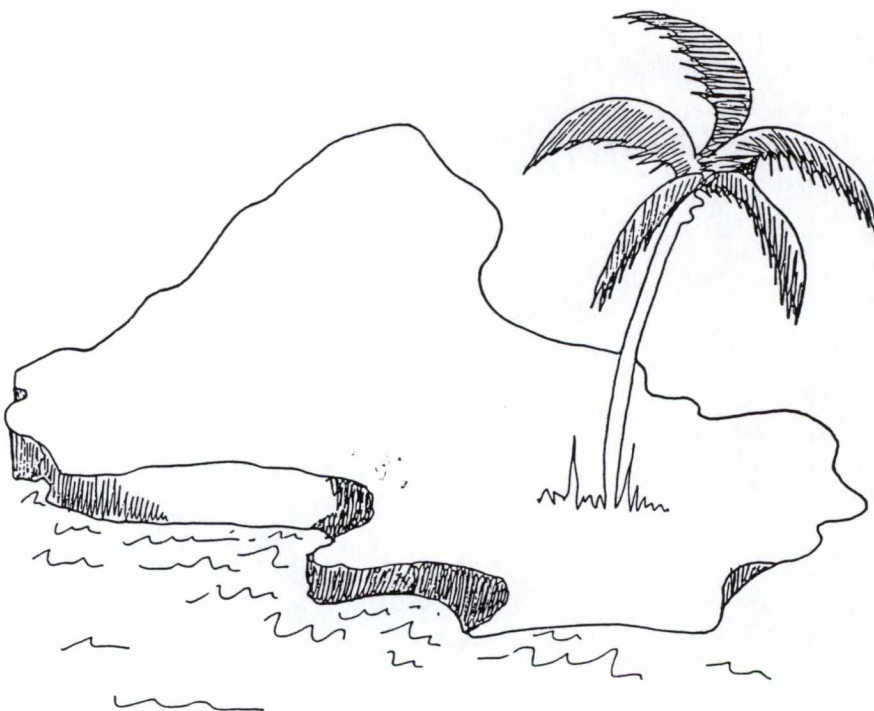
Por ello, conviene que, reflexionando sobre la síntesis de todo lo que has trabajado hasta ahora intentes saber (con la ayuda de tu tutor o tutora) qué piensas hacer al terminar tus estudios actuales. ¿De acuerdo?

Unidad 6

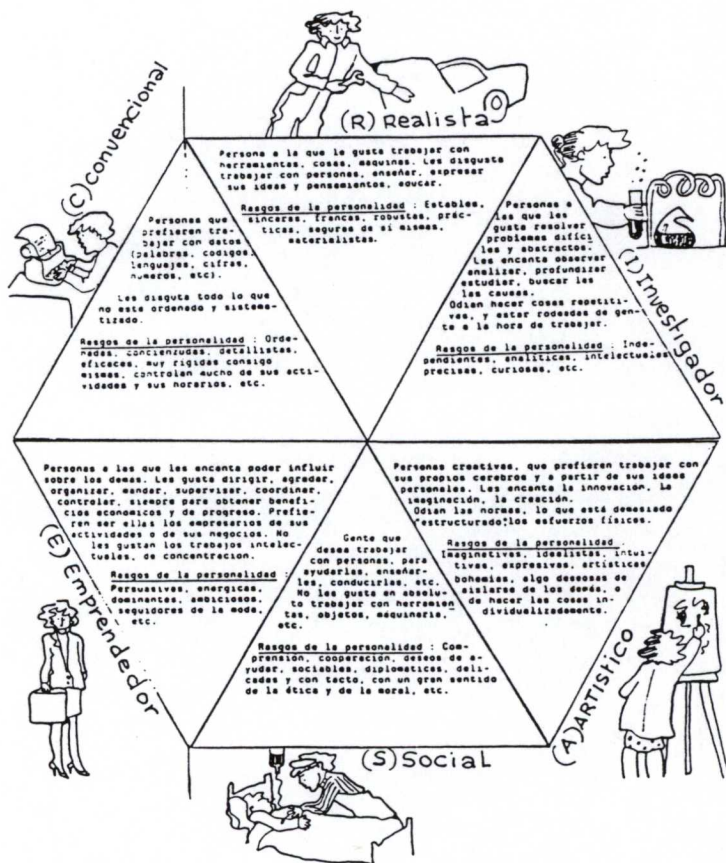
Conocer mi personalidad

Si quieres conocer tu personalidad puedes pasar un test, o también puedes reflexionar sobre los tipos de personalidad o estilos de tu comportamiento. Para ello, harás algún ejercicio divertido, o de simulación de historietas. Por ejemplo: "Mi isla":

Imagínate que puedes formar una isla con todo aquello que te gusta. Allí sólo dejarás entrar a las personas cuya forma de ser y de comportarse coincida con la tuya. Escribe sobre la superficie de la isla, en letra pequeña, como serán esas personas. Luego, ponle un nombre a tu isla.



Mira este hexágono. El señor Holland, un psicólogo norteamericano, ha dividido las personalidades en 6 tipos, y las ha codificado con una letra. Mira a ver con cuál de esos tipos te identificas mejor.



- R es el código del tipo Realista
- C es el código del tipo Convencional
- E es el código del tipo Emprendedor
- S es el código del tipo Social
- A es el código del tipo Artístico
- I es el código del tipo Investigador

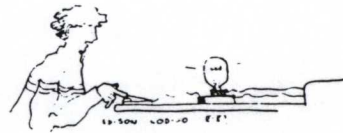
Tu tienes que escoger a qué tipo de personalidad crees que perteneces. Puedes escoger 3 códigos, en primer lugar el que crees que te define mejor, y luego los otros dos que se acercan a ti, pero no tanto como el primero.

- 1.º código que elijo:
- 2.º código que elijo:
- 3.º código que elijo:

O sea que, según el hexágono del señor Holland, serías una persona más bien

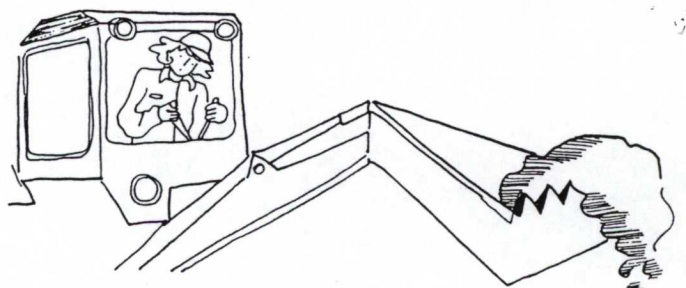
- 1.º
- 2.º
- 3.º

Ahora se trata de que describas las características del tipo de personalidad realista. Las dos figuras representan tipos de trabajadores realistas.



Haz el retrato de una persona realista, contestando a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué ambiente trabaja el tipo realista? _____
2. ¿Qué tipo de trabajos hace? _____
3. ¿Cuáles son sus principales aptitudes? ¿O cuáles son las que precisa para tener éxito en su trabajo? _____
4. ¿Qué carácter habrá de tener para hacer bien su trabajo? _____
5. ¿Consideras que perteneces a ese grupo?



¿Cómo será una persona del tipo social?: Ya sabes que trabaja con *personas* más que con cosas; que su objetivo es *ayudarles* y por eso es comprensiva y entregada; que no le acaba de agradar el trabajo manual y, en cambio, le gusta todo lo relacionado con lo humano: historia, teatro, literatura, artes, etc., en general. Tiene que tener aptitudes para saber comunicarse y tomar decisiones para ayudar a los demás y de gran responsabilidad social.

Escribe en el recuadro de la derecha qué profesionales del tipo social se ocupan de los demás:

DE LOS	SE OCUPA
Enfermos	_____
Consumidores	_____
Detenidos	_____
Niños	_____
Ancianos	_____
Deficientes mentales	_____
Toxicómanos	_____
Desempleados	_____

¿Consideras que tu perteneces a ese tipo?:



Repasa en los anteriores ejercicios qué características tienen las personas convencionales, las artísticas. Así podrás hacer el siguiente ejercicio:

De esta lista de adjetivos, distribuye el que corresponde en cada casilla:

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Práctica | 6. Perseverante |
| 2. Emotiva | 7. Desordenada |
| 3. Impulsiva | 8. Independiente |
| 4. Estricta | 9. Metódica |
| 5. Idealista | 10. Fiable |



Una persona de tipo convencional es:

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

Una persona de tipo artístico es:

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

¿Pertenece al tipo convencional?

¿Pertenece al tipo artístico?

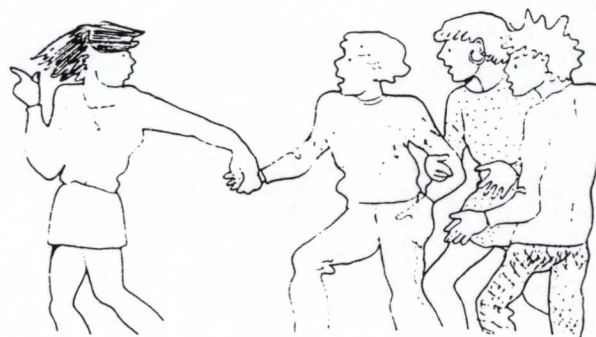


Las personas emprendedoras e investigadoras están representadas en la lista de profesiones a la izquierda. Escribe un aspa en el caso que corresponda:

	INVESTIGADOR (I)	EMPREDEDOR O EMPRESARIO (E)
1. Agente de seguros	()	()
2. Analista informático	()	()
3. Antropólogo/a	()	()
4. Abogado/a	()	()
5. Concesionario/a	()	()
6. Constructor/a	()	()
7. Dentista	()	()
8. Explotador/a de empresa agrícola	()	()
9. Gerente de hotel	()	()
10. Matemático/a	()	()
11. Químico/a	()	()
12. Técnico de ventas	()	()

¿Consideras que perteneces al tipo emprendedor?

¿Consideras que perteneces al tipo investigador?



La personalidad y el estilo personal de actuar también pueden estar reflejados en rasgos que todos tenemos tanto en sentido positivo como negativo. Por ejemplo, si eres una persona muy activa, muy dinámica, quiere decir que eres poco pasiva, poco lenta; si eres una persona poco cooperativa significa que eres bastante individualista, solitaria, etc.

También puede suceder que tu te veas a ti mismo/a de una manera y los demás te vean de otra. Por eso, sería conveniente que dedicaras un poco de tiempo a reflexionar sobre los siguientes rasgos de la personalidad, señalando con un aspa en la casilla que corresponda.

Seguramente necesitarás al tutor o tutora para que te ayude a comprender algún concepto. Puedes cambiar tus padres o profesores por otras personas (amigos, parientes, etc.).



INVENTARIO DE ESTILOS PERSONALES

	TE VES A TI MISMO/A	TE VE TU PROFESOR/A	TE VEN TUS PADRES
CUIDADOSO/A Cuidadoso, evitas hacer faltas o cometer errores Das mucha importancia a los detalles Perfeccionista, no te gusta que te salga mal un trabajo Con mucho poder de concentración			
COOPERATIVO/A Cooperas con tus semejantes, trabajas en grupo Eres leal y no traicionas a la gente Te adaptas a las necesidades de los demás Respondes amablemente a las sugerencias de los otros			
DOMINANTE Quieres dominar, ser quien lleve las riendas Deseas influir sobre los demás Tomas la iniciativa Aceptas la responsabilidad			
DINÁMICO/O Eres muy activo/a Trabajas muy duro (o estudias mucho) Eres vigoroso/a y lleno/a de energía Puedes tener el trabajo siempre al día			

	TE VES A TI MISMO/A	TE VE TU PROFESOR/A	TE VEN TUS PADRES
FUERTE RESISTENTE Te sobrepones a las dificultades Estás siempre alegre y de buen humor Aceptas serenamente las críticas No tienes miedo, y te sabes dominar			
AUTOSUFICIENTE Te las apañas tu solo/a Tienes un montón de ideas y recursos Prefieres decidir por ti mismo/a Piensas por ti mismo/a			
SENSIBLE Eres muy sensible y afectivo/a Las circunstancias y el ambiente te afectan en seguida Tienes mucho tacto. No te gusta herir a nadie Estás interesado/a en las cosas de los demás			
SOCIABLE Eres sociable Ofreces amistad y ayuda a la gente Tienes muchos amigos Tienes buen temperamento			
DE CONFIANZA Eres persona de fiar Eres honrado/a Trabajas o estudias sin necesidad de que te vigilen Eres puntual y tienes palabra			

Síntesis de la unidad

Repasa los ejercicios para resumir un poco y aclarar cómo crees que eres y cuáles son las principales características de tu personalidad.

1. De entre los tipos de Holland, yo creo que sería en

1.º lugar _____

2.º lugar _____

3.º lugar _____

2. De entre los nueve rasgos de estilos de la personalidad, yo me veo principalmente como una persona:

1.º _____ 2.º _____ y 3.º _____

3. Mi propia opinión no coincide con la de los demás principalmente en:

1) _____

2) _____

3) _____

4. Creo que por mi personalidad, las profesiones u oficios que más me convendrían serían:

1) _____

2) _____

3) _____



Unidad 7

Conocer mi rendimiento escolar

Escribe a continuación tus calificaciones de 6.º y 7.º cursos. Cuando lo hayas hecho, súmalas y divide entre dos. Así obtendrás la media aritmética de cada asignatura. Cuando termines 8.º coloca las calificaciones en las casillas correspondiente a 8.º y averigua nuevamente la media entre 6.º, 7.º y 8.º.

Rendimiento escolar: Notas de las evaluaciones finales

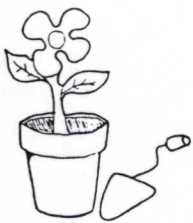
ASIGNATURAS	PUNTUACIONES				
	6.º	7.º	8.º	MEDIA (6.º + 7.º/2)	MEDIA (6.º + 7.º + 8.º/3)
Ciencias Sociales y Ed. Cívica					
Ciencias Naturales y Tecnología					
Matemáticas					
Educación Religiosa y Ética					
Idioma Moderno					
Lengua Castellana					
Lengua Catalana					
Educación Plástica					
Educación Musical					
Educación Física					

¿Cuál es la asignatura con la media más alta de los dos cursos anteriores? _____

¿Y la siguiente, en orden de más a menos? _____

Las asignaturas de tu plan de estudios están programadas para que cuando seas mayor encuentres un trabajo apropiado y para que tengas una buena cultura y seas una persona civilizada. Con cultura y preparación se es un auténtico ciudadano útil a los demás.

Verás en los bloques siguientes un listado de profesiones. A ellas se accede en mejores condiciones si se conocen previamente una serie de asignaturas. Lee esos listados y responde la pregunta al qué.



Algunos trabajos en que las *Ciencias Naturales* son *muy importantes*.

- Antropología
- Biología
- Construcción
- Dietética
- Enfermería
- Floricultura
- Ganadería
- Medicina
- Tecnología textil
- Veterinaria

¿Cuál ha sido tu nota media de Ciencias Naturales estos dos últimos cursos?

Algunos trabajos en que las *Matemáticas* son *muy importantes*.

- Análisis informático
- Arquitectura
- Banca
- Diseño de herramientas
- Farmacia
- Ingeniería
- Inspección de Hacienda
- Pilotaje aéreo
- Profesorado
- Ventas

¿Cuál ha sido tu nota media de Matemáticas estos dos últimos cursos?

Algunos trabajos en que la Lengua es *muy importante*.

- Abogacía
- Agentes de Seguros
- Compras
- Crítica de arte
- Edición de libros
- Educación
- Periodista
- Relaciones Públicas
- Terapeuta
- Traductor

¿Cuál ha sido tu nota media de Lengua Castellana estos dos últimos cursos?

Algunos trabajos en que las *C. Sociales* son *muy importantes*.

- Asesoría
- Arbitraje
- Biblioteconomía
- Conducción
- Criminología
- Geografía
- Psicología
- Relaciones Humanas
- Religión
- Repórter

¿Cuál ha sido tu nota media de Ciencias Sociales estos dos últimos cursos?



Algunos trabajos en que la *E. Plástica* es *muy importante*.

- Animación artística
- Cerámica
- Compra de antigüedades
- Dibujo y diseño
- Guía de museos
- Joyería
- Modistería
- Pintura y escultura
- Sastrería
- Vidriería

¿Cuál ha sido tu nota media de Plástica estos dos últimos cursos?

Algunos trabajos en que la *Educ. Musical* es *muy importante*.

- Arreglos musicales
- Composición
- Coros y conciertos
- Crítica musical
- Instrumentación
- Piano
- Profesor de música
- Reparación de instrumentos
- Vocalista, tenores, sopranos
- Venta de partituras, etc.

¿Cuál ha sido tu nota media de Música estos dos últimos cursos?

Repasando las seis listas anteriores o apartando profesiones que tú conozcas o te proporcione tu tutor, trata de rellenar el siguiente ejercicio:

Con mis notas medias en las distintas asignaturas hasta ahora cursadas, creo que sería bastante capaz de prepararme para estos oficios o profesiones:

Nombre del oficio o profesión que sería adecuado para mí	¿Hay que cursar Formación Profesional o Bachillerato?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____



Al contrario, con mis notas medias en las distintas asignaturas hasta ahora cursadas, creo que *no* sería capaz de prepararme para estos oficios o profesiones:

Nombre del oficio o profesión que no sería adecuado para mí	¿Hay que cursar Formación Profesional o Bachillerato?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

Podemos dividir las ocupaciones más frecuentes en seis grandes grupos. Lee esos grupos y señala cuál de ellos te interesa más o menos, calificándolo de más o menos (de 5 a 1).

GRANDES GRUPOS OCUPACIONALES ESCALA DE PREFERENCIA
(máximo 5, mínimo 0)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Trabajos con equipos, maquinaria, materiales o cosas..... | <input type="text"/> |
| 2. Trabajos relacionados con animales, plantas, naturaleza..... | <input type="text"/> |
| 3. Trabajos en el ámbito de las artes plásticas, visuales, del color, de modelos, etc..... | <input type="text"/> |
| 4. Trabajos que exigen resolver conflictos sociales y comunicarse con personas ayudándoles, auxiliarlos, etc. | <input type="text"/> |
| 5. Trabajos que exigen tratar con cifras, datos, informática y que exigen dotes para organizar y planificar | <input type="text"/> |
| 6. Trabajos con palabras, que exijan escribir, leer, hablar, charlar, enseñar | <input type="text"/> |

¿En qué grupos has obtenido la puntuación más alta?

1.º grupo: 2.º grupo:

El 1.º grupo comprende trabajos _____
El 2.º grupo comprende trabajos _____



