

4.º ESO · FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL · UNIDAD 10

Mi proyecto revisable

Es junio en 4.º B. En septiembre, cada uno escribió qué le gustaba y qué pensaba estudiar. Ahora Lucía ya no piensa lo mismo, Martina ha cambiado de objetivo y Salma tiene dos opciones abiertas. ¿Cambiar de plan es equivocarse o es hacer bien el plan?

PARA EMPEZAR

En esta unidad aprenderás a…

- 🎯 Describir las fases de un proyecto personal, académico y profesional y explicar por qué se revisa.
- 🧭 Reunir en un plan personal cualidades con evidencias, intereses revisables, hábitos y apoyos.
- 🔍 Ordenar un plan académico y profesional con dos itinerarios, requisitos, calendario y alternativas.
- 💡 Preparar un currículum honesto, una carta breve y una entrevista por escrito.
- 🛠️ Decidir con incertidumbre: imaginar escenarios y distinguir decisiones reversibles e irreversibles.
- ✅ Revisar un consejo automático demasiado seguro y decidir qué delegas en una IA y qué no.
- 🎯 Construir tu proyecto de tres planes, con la página «Mi decisión ante la IA» y una justificación final.

SITUACIÓN DE PARTIDA

¿Cambiar de plan es equivocarse?

Es **junio** en 4.º B del IES Ribera Norte. En **septiembre**, cada uno escribió qué le gustaba y qué pensaba estudiar.

Ahora **Lucía** ya no piensa lo mismo, **Martina** ha cambiado de objetivo y **Salma** tiene dos opciones abiertas.

¿Cambiar de plan es equivocarse o es hacer bien el plan?

❓ **Piensa en algo que hayas cambiado de idea este curso, aunque sea pequeño. ¿Qué información nueva te hizo cambiar?**

❓ **¿Qué diferencia hay entre un plan que no cambia nunca y un plan que dice cuándo se revisa?**

❓ **En la unidad 8, Hugo escribió «Elijo...» y se quedó con el bolígrafo en el aire. ¿Qué crees que necesitaba para terminar la frase?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

10.1 Fases del proyecto

10.2 Plan personal

10.3 Plan académico

10.4 CV y búsqueda

10.5 Escenarios

10.6 Mi decisión ante la IA

El plan que pudimos cambiar



En septiembre escribisteis un registro de intereses. No lo he leído. Tomad.

«Bachillerato de Ciencias, por si acaso»... Ahora, Humanidades y Ciencias Sociales. Provisional.





Elijo el ciclo de Servicios en Restauración. Si en Navidad veo que no es lo mío, hablo con Andrés.

Si hay empate, elijo la que cuesta menos cambiar.





Si una respuesta me dice que algo no tiene marcha atrás, busco la marcha atrás.

CLAVE

Martes 15 de junio, Centro Cívico Las Eras. La última tarjeta del curso: **¿Qué tendría que pasar para que cambiaras tu plan?**

Tres planes y una página

Las piezas que has preparado durante el curso se juntan en el proyecto E10.

🙂

Plan personal

Mapa de cualidades (E3), estrategia de estudio (E2), trabajo en equipo (E6) y varias miradas (E1).

🎒

Plan académico y profesional

Dos itinerarios (E8), decisión condicionada (E4), barreras y apoyos (E5).

💼

Aproximación al empleo

Mapa de tareas (E9) y CV, carta y entrevista.

🤖

Mi decisión ante la IA + justificación

La página de tu protocolo (E7) y media página final: qué ha cambiado desde septiembre y qué revisarías y cuándo (E10).

CLAVE

No se valora qué eliges, sino **la coherencia del plan, sus evidencias y cómo prevés revisarlo**. Puedes hacerlo con Martina, Hugo, Salma o Iker.

Un ciclo que se repite

1 → Exploración

Información sobre ti y sobre el entorno, haciendo cosas: una actividad, una jornada de puertas abiertas, una conversación.

2 → Diagnóstico

Fortalezas con evidencias, lo que falta, recursos y limitaciones (distancia, tiempo, dinero, plazas).

3 → Perfiles

Qué estudios piden lo que tienes o quieres aprender y qué tareas hacen quienes trabajan en ellos.

4 → Decisión

Una opción provisional y una alternativa, con razones.

5 → Revisión

Una fecha y una condición para volver a mirar el plan.

CLAVE

Provisional no quiere decir improvisada: quiere decir que sabes qué te haría cambiarla. A los 16, a los 20 o a los 40 se vuelve a explorar cuando algo cambia.

Se complementan, no se sustituyen



Consejo orientador

Propuesta del equipo docente, al terminar 4.º, sobre las opciones que considera más convenientes. Aporta lo que el profesorado ha observado durante la etapa.

VS



Tu proyecto

Aporta lo que tú sabes de ti y lo que has explorado. Es provisional por diseño: se revisa cuando llega información nueva.

CLAVE

La decisión es **tuya y de tu familia**. Si no coinciden, háblalo con tu tutor o tutora. Andrés: «Una razón más para revisarlo. No una orden».

Irse de casa: otras edades, otros lugares

30,2
años de media al dejar la casa familiar en España

26,3
años de media en la Unión Europea

21+
años en Finlandia, la edad más baja

Fuente: Eurostat, edad media de salida del hogar familiar, 2025.

CLAVE
Detrás hay causas que se mezclan: el precio de la vivienda, el empleo juvenil, las ayudas públicas y las costumbres familiares. **Ninguna lo explica sola**.

Con qué cuentas y qué te mueve



Cualidades con evidencias

Una cualidad sin ejemplo es una opinión. «Soy organizada» dice poco; «ordeno los apuntes compartidos desde noviembre y los usan 20 de 24 compañeros» dice mucho más.



«Lo que todavía no»

Una debilidad junto a su primer paso se convierte en una meta: «me cuesta hablar en público: me apunto a presentar una parte del trabajo».



Intereses revisables

Con fecha y origen: «me interesa el teatro desde que me apunté al taller del centro cívico en octubre». Separa lo que te gusta, lo que se te da bien y lo que otros esperan.



Aspiración y meta

La aspiración da dirección («trabajar con niños»); la meta, con fecha, permite comprobar si avanzas.

CLAVE

El plan personal recoge también tus **hábitos** (estrategia de estudio, trabajo en equipo) y tu **red de apoyo**: qué tipo de ayuda buscarías y dónde, sin nombres ni nada íntimo.

Lo que se salva y el primer paso

Sentir frustración es normal y no es un fallo de carácter.



Nombrar y esperar

Nombrar lo que sientes y darte un tiempo antes de decidir.



Resultado ≠ persona

«No he entrado en el equipo» no significa «no valgo».



Lo que depende de ti

Distinguir lo que depende de ti y lo que no, como con el estilo atribucional.



Salvar y empezar

Buscar qué se puede salvar del plan anterior y escribir un primer paso pequeño del nuevo.

CLAVE

Martina: la lesión de rodilla rompió su plan en noviembre. En junio entrena dos días, ayuda con el infantil y su plan dice también «organizar personas» y «explicar», **cada una con su evidencia**. Si el malestar dura semanas, cuéntaselo a alguien de confianza o a orientación.

Destino provisional, ruta y plan B

PIEZA	QUÉ INCLUYE
Objetivo provisional	Qué te gustaría hacer después de 4.º y por qué
Dos itinerarios	Requisitos de acceso, duración, qué se estudia y adónde lleva
Calendario	Solicitud, listas y matrícula de cada opción, con fuente y fecha de consulta
Costes y ayudas	Desplazamiento, material, tiempo; becas y su plazo
Alternativa	Qué harás si no obtienes plaza o si no es lo tuyo
Siguiente paso y revisión	Qué haces ahora y cuándo vuelves a mirar el plan

Para cada itinerario, anota dos o tres ocupaciones a las que lleva y qué tareas hacen esas personas a diario (unidad 9).

CLAVE

Una recomendación es útil cuando dice **de dónde sale, qué no sabe y qué hay que hacer después**.

El calendario de Salma

25-3 o 30-3

Sesiones informativas

Visita a los talleres · ciclo

17-5 a 4-6

Solicitud de plaza

Ciclo

Fin de junio

Notas, título y consejo

Las dos opciones

Julio

Listas de admitidos

Ciclo

1-7 a 9-7

Matrícula

Bachillerato

CLAVE

Fechas ficticias del curso 2027-2028. Si las listas del ciclo salieran después del **9 de julio**, Salma tendría que matricularse en el Bachillerato sin saber si tiene plaza. Siguiente paso: preguntar en el CIFP y en el instituto.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Un orientador automático dice a Bruno, de 4.º: «Te recomiendo el grado superior de Animación 3D. **Con tu nota entras seguro** y hay trabajo para todos». ¿Qué falla?

A Nada, si su nota es alta

B Desde 4.º no se accede directamente a un grado superior, y «seguro» y «trabajo para todos» no se pueden saber

C Solo que debería matricularse antes de septiembre

✔ El grado superior pide el título de Bachiller o el de Técnico, entre otras vías (unidad 8). Un consejo útil da dos opciones, dice qué falta saber y propone un siguiente paso (actividad 6).

Honesto no es pobre

CV DE MARTINA SANZ (FICTICIO)	
Formación	4.º de ESO, IES Ribera Norte (Valdelana), 2026-2027
Experiencia	Ayudante de entrenadora del infantil, Club Balonmano Valdelana (desde abril de 2027) · Planilla de estadísticas del cadete (diciembre de 2026 – marzo de 2027) · Coordinación de la jornada de acogida a 48 alumnos de 6.º (marzo de 2027)
Competencias	Organización (apuntes compartidos de la clase desde noviembre de 2026) · Trabajo en equipo · Constancia
Intereses	Deporte de base, entrenamiento de niños

Contacto omitido para proteger la intimidad. En el CV no hace falta la foto, la fecha de nacimiento completa, la dirección exacta ni datos de salud o de familia.

CLAVE

Un CV no se infla: no se inventa experiencia, ni idiomas, ni títulos. Pero lo real se cuenta bien, **con detalle y con verbos de acción**.

Buscar empleo se aprende

🧭

Fuentes

Servicios públicos de empleo, portales (mira quién publica y qué datos pide), red de contactos y candidatura espontánea.

✉️

Carta de presentación

Tres párrafos cortos: por qué te interesa, qué puedes aportar con uno o dos ejemplos, y cuándo estás disponible y cómo contactarte.

🎤

Entrevista por escrito

Responde con un esquema: la situación, lo que hiciste y lo que pasó. Prepara dos preguntas tuyas sobre el puesto.

🛑

Antes de los 16, no

Por regla general no se puede trabajar antes de los 16 años; hasta los 18, sin trabajo nocturno, horas extra ni tareas peligrosas.

CLAVE

La búsqueda simulada se hace con una oferta ficticia, **sin cuentas en ninguna plataforma y sin enviar nada a nadie**.

Tres escenarios para una decisión



Si sale bien

Qué harás para aprovecharlo y cómo sabrás que va bien.



Si sale regular

Qué señal te avisaría de que algo no funciona y qué ajuste probarías primero.



Si no sale

Cuál es tu alternativa y qué paso darías enseguida.



Señal de alarma

Un hecho observable que avisa de revisar: suspender la mitad de los módulos del primer trimestre o sentir cada semana que estás en el sitio equivocado.

CLAVE

Imaginar el escenario malo **no es pesimismo**: permite reaccionar rápido si llega y estar tranquilo si no llega. La señal de alarma se escribe antes de empezar.

Los escenarios de Hugo

MOMENTO	QUÉ HACE HUGO	¿SE PUEDE DESHACER?
Mayo	Pide plaza en Servicios en Restauración (30 plazas) y, de segunda, Actividades Comerciales	Sí
Antes del 9-7	Sin listas aún: pregunta si puede asegurar el Bachillerato sin perder el ciclo	Sí
Dejar pasar el 9-7 sin preguntar	Pierde la opción del Bachillerato	No, este curso
Julio: admitido	Se matricula en plazo; en Navidad revisa si le convence	Sí
Julio: no admitido	Actividades Comerciales, si obtiene plaza, o el Bachillerato, si lo aseguró a tiempo	Sí

CLAVE

Si en el primer trimestre ve que no es lo suyo, **hablará con orientación antes de decidir nada más**.

Reversible no es gratis, pero existe



Titulados de 2020-2021 que siguieron estudiando en los tres años siguientes. Fuente: Ministerio de Educación, FP y Deportes, seguimiento educativo posterior, 2025.

CLAVE

Reversible: se puede deshacer o corregir, aunque cueste. **Irreversible**: no tiene vuelta atrás o solo con un coste muy alto, como perder un plazo. Pregunta: ¿qué me costaría deshacer esto dentro de seis meses?

La aversión a la pérdida

⚙️

Mecanismo

Lo que podemos perder pesa más que lo que podemos ganar, aunque sean del mismo tamaño: lo que dejas se ve claro y lo que ganas, borroso.

📗

Ejemplo

Lucía elige Ciencias «por si acaso»: podría influir la aversión a la pérdida, aunque quizá valore con razón que deja puertas abiertas.

🔄

Contraejemplo

Si la pérdida es pequeña o fácil de recuperar, como cambiar de actividad de tarde, el miedo a perder apenas frena.

📏

Límite

El efecto cambia mucho según la situación y en algunos estudios casi no aparece. Si la pérdida es irreversible, conviene darle más peso.

CLAVE

Una revisión de 607 estimaciones en 150 estudios calculó que, de media, una pérdida pesa **casi el doble** que una ganancia del mismo tamaño. No es una ley fija de la mente.

Cinco preguntas para tu página

1

¿Qué delego?

Ordenar una tabla, proponer preguntas, explicar un término, revisar la ortografía.

2

¿Qué no delego?

Decidir, dar tus razones, escribir tus evidencias, resolver una tarea para ver si la entiendes.

3

¿Cómo lo compruebo?

Cada dato, en una fuente oficial o primaria y con su fecha; cada explicación, con un caso nuevo.

4

¿Qué no comparto?

Nombres de otras personas, notas, salud, familia, dirección, fotos, nada íntimo.

5

¿A quién pregunto?

Orientación, profesorado, familia, la web oficial del centro o de la consejería.

CLAVE

Dani: delega ordenar ideas, proponer preguntas y la ortografía; no delega decidir qué estudiará. Su regla nueva: **si algo «no tiene marcha atrás», busca la marcha atrás**. Revisará su página en septiembre.

El consejo demasiado seguro

Respuesta simulada de un asistente de orientación. Pulsa cada frase para ver qué señal tiene.

«Por tus respuestas, eres una persona creativa e introvertida»

BULO

Te define a partir de pocas respuestas y deduce de ahí tu futuro. No dice qué no sabe de ti.

«Tu camino es el diseño gráfico»

BULO

Certeza total y una sola opción: no explica en qué se basa ni ofrece alternativas.

«Las profesiones sanitarias no encajan con tu perfil»

BULO

Descarta opciones sin razones.

«Empieza ya y no pierdas el tiempo con otras opciones»

BULO

Presenta la decisión como irreversible. Las decisiones de estudios a los 16 casi siempre se pueden corregir.

CASO RESUELTO · PASO A PASO

Un proyecto preparado para cambiar



Situación de aprendizaje

Reto: cerrar el proyecto de tres planes de forma que se pueda revisar, como hicieron en 4.º B.

1. **Plan personal.** Con la plantilla de «Herramientas»: cualidades con evidencias, intereses, hábitos y apoyos.
2. **Plan académico y profesional.** Comparador de dos itinerarios: Hugo, Salma, Iker o Martina, o tú.
3. **Aproximación al empleo.** Mapa de tareas y CV, carta y entrevista.
4. **Mi decisión ante la IA.** Las cinco preguntas, con una línea de justificación cada una.
5. **Justificación individual.** Qué ha cambiado desde septiembre, qué revisarías y cuándo. Comprobación sin ayuda: el caso de Alba.

✔ **Nadie tiene que enseñar su plan personal: en parejas se revisa una ficha de personaje o la parte que cada uno elija.**

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

El pedido del bar ahorra **10 minutos por semana**. En un año de 48 semanas, con un error como el de la leche cada cuatro semanas, ¿cuánto tiempo se ahorra?

A 8 horas

B 2 horas

C Nada

✔ Cada bloque de cuatro semanas ahorra 3 × 10 − 20 = 10 minutos: 12 × 10 = 120 minutos, 2 horas. Sin errores serían 48 × 10 = 480 minutos, unas 8 horas como máximo. ¿Para quién es ese tiempo? Menos horas, más actividad o mejor servicio.

REPASO

Ideas clave

- Un proyecto personal, académico y profesional es un plan escrito con una fecha para revisarlo: no predice lo que serás, ayuda a decidir mejor ahora.
- Cinco fases en ciclo: exploración, diagnóstico, perfiles, decisión y revisión. Provisional no quiere decir improvisada: sabes qué te haría cambiar.
- El consejo orientador es una propuesta del equipo docente que acompaña al proyecto; la decisión es tuya y de tu familia.
- Plan personal: cualidades con evidencias, «lo que todavía no» con su primer paso, intereses con origen y fecha, aspiraciones y metas, hábitos y red de apoyo.
- Plan académico y profesional: objetivo provisional, dos itinerarios, un calendario común con fuentes y fechas, costes y ayudas, alternativa y siguiente paso.
- Un CV honesto no se infla, pero cuenta lo real con detalle y verbos de acción; la carta cabe en tres párrafos y la entrevista se prepara por escrito.
- Tres escenarios (bien, regular, no sale) con una señal de alarma y una alternativa; dedica más tiempo a lo difícil de deshacer.
- Las pasarelas se usan (65,2 % del grado básico al medio; 51,9 % del medio al superior), pero cambiar de plan cuesta por la aversión a la pérdida.
- «Mi decisión ante la IA»: qué delego, qué no, cómo lo compruebo, qué no comparto y a quién pregunto. Un consejo con certeza total merece más comprobación, no menos.



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

📝 **Resumen**

✅ **Test**

👆 **Interactivos**

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**