

**Título: MI PROYECTO DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL-VOCACIONAL:  
UNA AVENTURA DESDE LA MENTE AL CORAZÓN**

**Cristina Giner Pastor.**

**1– Introducción.**

Fijar objetivos nos ayuda a darle una dirección a nuestra vida y le confiere un significado. Tener metas nos da la motivación y la energía necesaria para seguir adelante en el camino. Tanto es así que a veces puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Viktor Frankl, el psiquiatra austriaco que pasó tres años en los campos de concentración nazis y escribió el famoso libro "El hombre en busca de sentido", descubrió que las personas que tenían un sentido de la vida con objetivos precisos eran las que tenían mayores probabilidades de sobrevivir.

Afortunadamente, hoy no tenemos que enfrentarnos a los campos de concentración pero sí a un gran monstruo que se llama cotidianidad. De hecho, Jim Rohn, empresario y autor de libros de productividad personal, afirmó en una ocasión: "Si no diseñas tu propio plan de vida, lo más seguro es que caigas en el plan de cualquier otro". Es decir, si no tenemos objetivos, lo más probable es que malgastemos el tiempo realizando tareas intrascendentes y poco gratificantes. Rosario Linares (psicóloga).

Este proyecto nace con la ilusión de poner al alumnado en contacto con su potencial. Despertar en ellos esa autoestima profunda que les haga pensar y sentir que son seres valiosos y que pueden realmente enfocar su vida y sus relaciones con los demás desde los valores de la solidaridad, la generosidad, la superación y desarrollar desde ahí su propio proyecto personal y profesional-vocacional, su proyecto de vida.

Surge de la inquietud derivada al comprobar, año tras año, a través de la cumplimentación de un cuestionario al inicio del curso académico, que un porcentaje considerable del alumnado se matricula en ciclos formativos sin tener conciencia de si su elección constituye su verdadera vocación y si está alineada con su propósito de vida.

Es por ello que este Proyecto de Orientación Profesional-Vocacional incluye un bloque destinado al cultivo o desarrollo de las competencias emocionales (**Formación del SER**) como Conocimiento de uno mismo, Autoestima, Autoconfianza , Creatividad , Orientación al logro , Asunción de riesgos , Perseverancia y espíritu de superación , Estilo atribucional o locus de control , Tolerancia a la frustración , Enfrentamiento de los problemas , Aprendizaje de los errores y Capacidad de adaptación al cambio a través de estrategias de **Inteligencia Emocional** Intrapersonal e Interpersonal, **Coaching** y **Mindfulness**, constituyendo una herramienta para conocernos, para saber cómo funciona nuestra mente y poder utilizarla para nuestro desarrollo profesional y personal, para conocer lo que pasa dentro de nosotros; pensamientos, emociones, sensaciones , y aplicar esos conocimientos a lo largo de nuestra vida para avanzar, para madurar, para tener equilibrio emocional y llevarlo al desempeño de nuestro trabajo, ayudándoles a saber cómo van a orientar su vida y qué sentido le van a dar.

El primer día de clase proyecto en la pizarra la frase de Herman Hesse que dice así: "Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior. No te puedo proponer ninguna imagen que no sea tuya...Sólo te estoy ayudando a hacer visible tu propio universo". Partiendo de esta frase, este proyecto implica un acompañamiento a personas en sus procesos de desarrollo personal, social, emocional y profesional en el que, a través de un conjunto de dinámicas interactivas, potenciamos la **actitud positiva**, la **aceptación de la persona** y la **eliminación de creencias limitantes** para poder amplificar de la manera más eficiente las habilidades y cualidades del alumnado **para ponerlas al servicio del equipo de trabajo de la empresa**.

Este proceso constituye una aventura desde la mente al corazón porque el alumnado va a pasar de pensar a sentir y van a ir descubriendo con la mirada apreciativa, de curiosidad y aventura, lo mejor de sí mismos, de sí mismas, y lo mejor de las personas que les rodean y de lo que les ofrece el entorno, cuidando de esa mirada (curiosa, amable, sin juicios ni etiquetas), en el mundo de las emociones y sentimientos.

Este proyecto consta de dos Bloques:

- **Bloque I: Formación del SER:** Consiste en un entrenamiento para el cultivo y desarrollo de las competencias emocionales intrapersonales e interpersonales a través de la aplicación de estrategias y herramientas de **Mindfulness, Coaching, Inteligencia emocional** para posteriormente poder diseñar el Proyecto personal y profesional-vocacional del Bloque II.
- **Bloque II: Del SER al HACER: Diseño del Proyecto de Orientación personal y profesional-vocacional.**

cuyo objetivo prioritario es la inserción laboral a través del desarrollo de una serie de competencias personales, emocionales, sociales y profesionales que les permitan encontrar y mantener un puesto de trabajo por cuenta ajena o iniciar una actividad empresarial mediante el autoempleo o la creación de una empresa.

## 2 – Objetivos.

El presente Proyecto se ha desarrollado en base a los objetivos establecidos en el artículo 3.1 y 23 del Real Decreto 1147/2011, de 29 de julio, por el que se establece la ordenación general de la formación profesional del sistema educativo determinando los fines y objetivos de la formación profesional que concreta en la adquisición de las competencias profesionales, personales y sociales.

**Objetivo General:** Desarrollar un **Proyecto personal y profesional-vocacional** basado en un entrenamiento personal y grupal para potenciar las habilidades y aprender a utilizar los recursos de los que disponemos que nos permitan elegir las áreas para mejorar nuestra vida, la formulación correcta del objetivo, cómo llegar a él, afrontar el cambio, buscar nuestro centro y dónde situar el camino a seguir hacia el objetivo final, fomentando que el alumnado florezca en lo académico, en lo emocional, lo social y lo profesional, utilizando herramientas del Coaching, Mindfulness e Inteligencia emocional para facilitar la inserción en el mercado laboral, aumentando las posibilidades de empleabilidad, buscando la plenitud y el desarrollo como ser humano.

### Objetivos específicos:

- Definir y analizar el sector profesional del perfil profesional cursado.
- Analizar los intereses, aptitudes y motivaciones personales para la carrera profesional a través de un proceso de autoconocimiento a efectos de trazar un plan de acción para buscar empleo y para enfrentarse a las entrevistas de trabajo y pruebas de selección de personal para su adecuación al perfil profesional demandado por las empresas del sector.
- Llevar a cabo un proceso de búsqueda de empleo en empresas del sector manejando herramientas que se adapten a cada empresa.
- Analizar las oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa.
- Crear y gestionar su marca personal, utilizando herramientas 2.0, contribuyendo a su evolución de acuerdo con las necesidades de la empresa, diferenciándose del resto de las personas, sabiendo qué pueden hacer para ayudar a los demás, y que su entorno les reconozca por sus aportaciones, les valore y les considere un referente.
- Elaborar Currículums diversos y videocurrículum que se adapten a los requerimientos de cada empresa utilizando recursos creativos.
- Entrenar la entrevista de trabajo diseñada para cada perfil profesional con el objetivo de favorecer su inserción en el mundo laboral.
- Elaborar una presentación eficaz del Proyecto Profesional-Vocacional para favorecer la empleabilidad del alumnado.

## **Objetivos del desarrollo de las competencias de la Inteligencia Intra e Interpersonal:**

- Descubrir el potencial que tienen en su interior y los motivos que les llevan a la acción.
- Mejorar la comunicación y las relaciones en el entorno social, facilitando una comunicación de forma más afectiva y efectiva, desarrollando todo su potencial mental y emocional, transformando la manera de relacionarse para poder integrarse en una organización o construirla con valores y propósito al servicio de las personas.
- Reflexionar con respecto a la forma de ver su vida, tanto personal, académica y profesional, e inducir a tener una actitud de cambio positivo generando ganas de mejorar.
- Generar espacios para la reflexión y la acción consciente para cultivar una mayor conciencia que les permitirá responsabilizarse y decidir cómo actuar ante sus circunstancias de una manera que honre sus necesidades, valores y objetivos.
- Fomentar la cohesión, cooperación y trabajo en equipo, elevando la energía vital, el bienestar y la alegría del equipo de trabajo, creando un clima de confianza y complicidad que permita extraer el máximo potencial del grupo.

### **3 – Destinatarios.**

El proyecto está dirigido al alumnado que cursa ciclos formativos de grado medio y superior. Por lo que se refiere al perfil del alumnado de los ciclos formativos de grado medio que imparto suelen ser más homogéneos en cuanto a la edad y tipos de estudios con los que acceden, siendo minoritario el número de personas que se incorporan con una edad que no se corresponde con el nivel de estudios. La mayoría poseen titulación de graduado en ESO y prueba de acceso. Sin embargo el perfil del alumnado de los ciclos formativos de grado superior suele caracterizarse por su heterogeneidad en cuanto a la edad existiendo más disparidad (desde 18 años hasta 50 aproximadamente) y en cuanto a la titulación ya que aunque en su mayoría acceden a través de Bachillerato y prueba de acceso, cada vez se observa más una tendencia en el aumento de alumnado que ha cursado una titulación universitaria o que ya posee otras titulaciones profesionales de ciclo formativo de grado medio de la misma familia profesional o de grado superior de la misma o distinta familia profesional. También se produce la casuística cada vez más frecuente de alumnado que compatibiliza los estudios con el desempeño de un trabajo.

### **4 - Justificación de la iniciativa**

Durante los últimos años de la ESO y en Bachillerato, la orientación profesional es necesaria para ayudar a los jóvenes a orientarse en los estudios hacia una profesión determinada. Con unas tasas de desempleo juvenil en torno al 50% y de abandono escolar del 25%, descubrir cuáles son sus potencialidades y cómo adaptarlas al entorno laboral puede ser decisivo.

Hay un alto porcentaje de alumnos que al terminar sus estudios profesionales o universitarios acaban dedicándose a otra cosa, en ocasiones porque los estudios les defraudaron, el contenido no era lo que esperaba, y en otras, porque las salidas profesionales de sus estudios tienen poco que ver con lo que ellos esperaban al matricularse en ese ciclo formativo o grado universitario. Además, la mayoría de las veces no hay oferta laboral para el gran número de estudiantes que se incorporan al mercado laboral cada año.

La orientación profesional no solo es necesaria antes de elegir los estudios, sino también si el alumno o alumna presenta fracaso académico o desmotivación durante los últimos años de la ESO o el Bachillerato. Es en este momento, tras un proceso de orientación profesional-vocacional, donde el alumnado encuentra motivaciones nuevas al conectarse consigo mismo y al conocer las potencialidades que tienen y todas las posibilidades que les ofrece el mercado laboral.

En esta premisa se basa el desarrollo de este proyecto de orientación profesional-vocacional cuya finalidad es ajustar las expectativas laborales del alumnado, teniendo en cuenta sus intereses vocacionales, sus preferencias, habilidades y conocimientos, así como las demandas del mercado laboral.

Este proyecto constituye un proceso de orientación a las personas que cursan ciclos formativos de grado medio y superior sobre cómo tomar decisiones acerca de su vida académica y laboral, dotándoles de las herramientas necesarias para conocer cuáles son sus competencias, sus intereses y capacidades, **que les faciliten la toma de decisiones sobre cómo van a orientar su vida en la elección de la profesión.** Por eso es tan necesario y determinante **que se incluya en la programación del módulo profesional de Formación y Orientación Laboral dotándole de un peso importante en la misma dedicándole al Bloque I (Formación del SER) un curso académico y al Bloque II (del SER al HACER), un trimestre.**

## 5 – Metodología

El proyecto se lleva a cabo a través de la aplicación de diferentes metodologías que se adaptan a la adquisición de las competencias personales, emocionales, sociales y profesionales en los que el alumnado es el actor protagonista de su propio proceso de desarrollo personal y profesional-vocacional a través del cual construyen su escenario deseado. . Así pues:

- **En el Bloque I: Formación del Ser:** La Metodología se basa en técnicas de **Mindfulness, Coaching e Inteligencia Emocional** que están compuestas de actividades significativas, que atraigan la atención, que susciten la reflexión y el pensamiento crítico que faciliten ese proceso. Son experiencias dinámicas y participativas cargadas de inspiración, entusiasmo, motivación, alegría, emoción, Afectividad y Efectividad que permiten el desarrollo de las competencias personales, sociales y emocionales. Está basada en la participación constante y activa, así como la interacción entre los participantes. Cada participante aprende a través de su experiencia vivencial, es decir, a partir de lo que "VIVE" y "SIENTE". Se trata de fomentar el aprendizaje desde el punto de vista cognitivo y emocional. La metodología se desarrolla en un modelo de formación lúdica y participativa, en el que los participantes construyen su aprendizaje a partir de su experiencia, divirtiéndose y emocionándose para su posterior práctica e influencia en el ámbito personal, social y profesional, utilizando dinámicas grupales de autoconsciencia, habilidades comunicativas, gestión de emociones, automotivación, trabajo en equipo, y se realizan actividades de forma individual, en parejas y en grupos para que:

- Integren su aprendizaje a partir de su participación y desarrollos técnicas y estrategias de motivación e inteligencia emocional.
- Incrementen su capacidad de resiliencia, mejorando la capacidad de enfrentarse a situaciones adversas, superarlas y aprender de ellas.
- Resalten todas sus competencias y talentos para aportarlos al equipo, y a las empresas.

**Finalizado este proceso, el alumnado estará capacitado para reproducirlo en su entorno diario, dinamizando equipos, liderando grupos y motivando a las personas que les rodean. Constituyendo competencias cada vez más demandadas por las empresas, contribuyendo este entrenamiento a aumentar sus posibilidades de inserción laboral con mayor probabilidad de superar con éxito un proceso de selección de personal.**

- **En el Bloque II: Del SER al HACER: Metodologías de:**

- Aprendizaje **cooperativo.**
- **Visual Thinking.**
- **Flipped Classroom:** a través de esta metodología el alumnado puede realizar trabajos colaborativos desde el aula virtual y ver los contenidos en sus casas. Y luego en las sesiones presenciales aplicar los contenidos.

- **Blended learning:** a través de esta metodología el alumnado accede a través del aula virtual (plataforma moodle) al temario, materiales, actividades, recursos audiovisuales y digitales, enlaces de interés, tutoriales combinando la enseñanza presencial con la virtual permitiendo un aprendizaje personalizado otorgando ayuda a quienes la necesiten cuando les resulta más difícil entender un tema en particular, o brindando un mayor grado de profundidad a aquellos alumnos o participantes que quieran investigar más allá del nivel del curso, pudiendo acceder todas las veces que sea necesario y en los momentos que disponga, consultando sus dudas en el momento que surgen, a través de los foros de consulta propuestos en la misma.

El docente pasa a ser un facilitador, un guía que posibilita también la construcción del conocimiento entre todos los alumnos/as, dando así espacio al aprendizaje social.

El alumno/a pasa a ser el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Es el/la protagonista activo/a ya que aplica los contenidos en lugar de ser pasivo escuchando las lecciones magistrales y construye sus conocimientos con otros (aprendizaje social), en la clase presencial al interactuar con sus compañeros/as para resolver cuestiones asociadas a los contenidos disponibles en los entornos de enseñanza y aprendizaje o en el aula virtual del campus a través de foros, chats y actividades colaborativas como tareas grupales, talleres o redes sociales.

## 6 - Recursos utilizados.

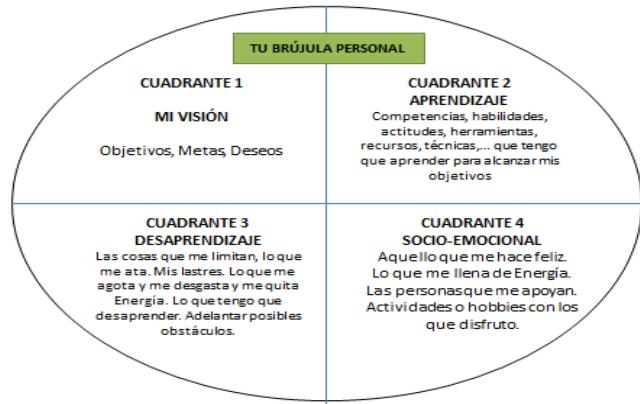
- Para el **Bloque I: Formación del SER (presencial): Programa Mindfulness (Ver ANEXO)** y **Talleres de Inteligencia emocional** titulados “Equipos con corazón”: Salón de actos, patio, ordenador, cañón, altavoces, cámara de vídeo o vídeo del móvil, corazón, bocina, lápices, cuenco meditación, pañuelo para tapar ojos, aceite manos, globos, pinzas ropa, pelotas, cojines, esterillas.



- Para el **Bloque II: Del SER al HACER: Actividades del Proyecto de Orientación Profesional-Vocacional (Aula virtual):**

<b>FORMACIÓN DEL SER AL HACER</b> <b>PROYECTO DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL-VOCACIONAL</b> <b>(Ver ANEXO)</b>	
<b>1. Manual de Autoconocimiento</b>	
<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>
<b>1.1. Para qué quiero ser Técnico en...</b>	Práctica meditativa introspectiva en la que el alumnado indagará y hará consciente las motivaciones profundas que les han llevado a elegir el ciclo formativo en el que se han matriculado vinculándolo con su propósito de vida.
<b>1.2. Diario de emociones y Gratitud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar qué pensamientos y emociones se repiten más en su día a día y cuál es su origen.</li> <li>Establecer una relación más sabia con nuestra mente, con nuestros pensamientos, con nuestras emociones, con nuestro cuerpo y con la manera de <b>aprender a vivir</b> de un</li> </ul>

	<p>modo más consciente, completo y amable con nosotros mismos y con los demás.</p>
<b>1.3. Competencias Profesionales, Personales y Sociales de los Reales Decretos</b> de los Títulos Profesionales	<p>Identificar en el Real Decreto de su Título Profesional dichas competencias situándolas en la columna correspondiente, tomando conciencia de las que deben incorporar para desarrollar su Proyecto de vida y de las que se podrán servir para construir su marca personal y afrontar con éxito la entrevista de trabajo y demás pruebas del proceso de selección de personal.</p>
<b>1.4. Análisis del mercado de trabajo</b>	<p>Identificar las diferentes posibilidades de inserción laboral. Tiene como objetivo realizar un <b>estudio de las empresas de su sector profesional</b> para saber los requisitos que han de cumplir para poder acceder a un puesto de trabajo en las mismas, registrando la información sobre cuáles son los puestos de trabajos que podrían desempeñar, las funciones a realizar y cuál es la cultura empresarial con el fin de adecuar su perfil al de la empresa.</p>
<b>1.5. Análisis de las ofertas de empleo del sector</b>	<p>Se trata de localizar ofertas de empleo que se correspondan con su titulación profesional recabando todos los requisitos solicitados por las empresas para que puedan adecuar sus competencias a las mismas.</p>
<b>1.6. Autoanálisis:</b> Tablas Habilidades/Actitudes/Valores  Ver ANEXO	<p>El objetivo de esta actividad es que realicen un autoanálisis sobre las habilidades, actitudes y valores más requeridos por las empresas con la finalidad de que tomen conciencia sobre si constituyen un punto fuerte o débil y en el caso de que fuera un punto débil empezar a establecer un plan de acción para convertir las debilidades en fortalezas. Se les invitará a reflexionar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La dificultad o facilidad en su realización,</li> <li>• En qué apartado han detectado que poseen más fortalezas y en cuál más debilidades y</li> <li>• Cómo valoraría su grado de autoconocimiento en una escala del 1 al 10 y por qué.</li> </ul>
<b>1.7. Traza tu hoja de ruta: Fijar objetivos: reflexiones para el demandante de empleo.</b>  Ver ANEXO	<p>En esta actividad el alumnado concretará cuáles son sus objetivos y diseñará un plan de acción para alcanzarlos.</p>
<b>1.8. Actividad: Mandala: Tu brújula personal</b>	<p>Es una herramienta que sirve para reflexionar acerca de su futuro, de <b>lo que quieren SER o CONSEGUIR</b>.</p> <p>Porque sabiendo lo que quieren alcanzar, hacia dónde quieren ir, es más fácil articular su presente, su realidad actual.</p>



## Ver ANEXO.

Se elabora utilizando la metodología **Visual Thinking**.

Cuadrante 1: **MI VISIÓN**: el alumnado plasma aquello que le gustaría ser, la profesión que le gustaría desempeñar y define los objetivos que le gustaría alcanzar: **Académicos, Profesionales y Personales**.

Cuadrante 2: **APRENDIZAJE**: Incluye dos apartados:

- **¿Qué tienen para conseguirlo?** ( Los conocimientos, capacidades, habilidades, experiencias que poseas para conseguir ese objetivo/s). Esto les sirve para trazar el punto del que van a partir.
- **¿Qué necesitan para conseguirlo?** Plasman cuáles son las competencias, habilidades, cualidades, capacidades, recursos, herramientas,...que creen que necesitan aprender para llegar a conseguir las metas u objetivos que se han propuesto alcanzar.

Cuadrante 3: **DESAPRENDIZAJE**: Plasman aquellas creencias,... que deben eliminar o suavizar de su carácter o de su personalidad para poder alcanzar los objetivos que se han marcado.

Las cosas que les limitan, lo que les ata. Sus lastres. Lo que les agota, les desgasta y les quita energía. Lo que tienen que desaprender. Sirve para adelantar posibles obstáculos (situaciones, personas, hábitos...)

Cuadrante 4: **SOCIO-EMOCIONAL**: Plasman aquello que les hace feliz. Lo que les llena de energía. Las personas de su entorno que les apoyan incondicionalmente y que les van a ayudar en los malos momentos y las actividades o hobbies con los que disfrutan.

Finalmente, elegirán su Brújula Personal y lo escribirán como título ( Por Ejemplo: el nombre de su grupo favorito de música, el título de una canción o de un libro que les inspire o les guste mucho, el nombre de algún personaje famoso o artista que sea un referente para ellos/as, un dicho, un refrán o

**frase que le sirva de inspiración**, un poema o cualquier cosa que les ayude a poder conseguir todos los objetivos y metas que han trazado en el cuadrante superior izquierdo del Mandala. Lo colocarán en un sitio que les permita visualizarlo continuamente o siempre que lo necesiten.

Es una actividad que les da muchísima fuerza, constituyendo una gran inyección de Motiva-Acción.

## 1.9. Actividad: MI DAFO PERSONAL

### Ver ANEXO

a empezar a construir un nuevo camino hacia la situación que desean en este proceso de coaching van a tratar de identificar su potencial detectando aquellas **debilidades** ( sus miedos, bloqueos) y

	<p><b>fortalezas</b> (sus recursos) para ir visualizando su nuevo escenario y ver qué METAS y CAMBIOS REALES pueden introducir en su práctica cotidiana.</p> <p>análisis DAFO les ayuda a descubrir su situación interna (Fortalezas y Debilidades) y la situación externa (Oportunidades y Amenazas). La <b>misión</b> y la <b>visión</b> personal están muy relacionadas con el DAFO. Por ello determinarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>La misión personal</b> que se define en el <b>presente</b>: ¿quién soy?, ¿qué es lo que pienso de mí? ¿dónde estoy?,</li> <li>➤ <b>La visión personal</b> que se define en el <b>futuro</b>: ¿quién quiero ser?, ¿qué debo pensar de mí? ¿dónde quiero estar?</li> </ul>
<p><b>1.10. Hacia la construcción de mi nuevo escenario.</b></p> <p><b>Ver ANEXO</b></p>	<p>en esta actividad tienen ante sí la posibilidad de trazar "un nuevo escenario", una nueva realidad sobre la que empezar a construir un camino más satisfactorio. Para ello se les invita a que respiren profundamente y cierren los ojos, y se formulen las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué metas a corto plazo y medio plazo me acercan a la situación que deseo?</li> <li>➤ ¿Cuáles me acercan a mí?</li> <li>➤ ¿Cuáles me acercan, me sientan bien en el contexto educativo-profesional?</li> </ul>
<p><b>2. Creación y Gestión de la Marca Personal</b> a través de la creación de un Blog, página web, Redes Sociales (Linkedin, Twitter, Facebook y Google+)</p>	<p>jetivo: posicionarse como un referente en su sector, destacando, diferenciándose del resto de candidaturas, dejando huella en la mente de las personas y que a las empresas les resulte fácil encontrarlos y ser elegidos.</p>
<p>3. Elaboración de Currículums creativos que resulten atractivos y únicos utilizando plantillas del enlace propuesto en el aula virtual (<a href="https://aulacm.com/plantillas-de-curriculums-creativos-cv/">https://aulacm.com/plantillas-de-curriculums-creativos-cv/</a>) y aprendiendo a crearlos a través de herramientas como Powtoon, Canva, Genial.ly, etc.</p>	<p>Objetivo: aumentar las posibilidades de superar con éxito un proceso de selección de personal.</p>
<p>4. Elaboración de un Videocurrículum</p>	<p>El <b>vídeo</b> es el formato con más previsiones de crecimiento en Internet y puede ayudar mucho a su posicionamiento personal y a la difusión de su Marca Personal. Es un recurso muy útil y eficaz para que aporten contenido de valor pudiéndolo incluir en su Currículum Vitae, en su canal de Youtube y en las Redes Sociales.</p>
<p><b>5. La Búsqueda de Empleo en Europa: EL CV Europass.</b></p>	<p>Valorar las oportunidades de formación y empleo en Europa. Elaborar el CV Europass.</p>
<p><b>6. Networking</b></p>	<p>Valorar la importancia de crear una red de contactos profesionales como herramienta de búsqueda de</p>

	<p>empleo que les ayuden a crear oportunidades laborales y Conocer los lugares donde pueden hacer networking.</p>
<p><b>7. Pruebas de Selección de Personal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas profesionales y psicotécnicas.</li> <li>• Dinámicas de grupo en las pruebas de selección de personal.</li> <li>• La entrevista de trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar Pruebas profesionales y psicotécnicas: de inteligencia general, aptitudes, personalidad e intereses, subjetivas, proyectivas, expresivas, situacionales.</li> <li>• Entrenar las Dinámicas de grupo que más se utilizan en los procesos de selección de personal: caso Nasa e Isla desierta.</li> <li>• *Entrenar la Entrevista de trabajo con el objetivo de aumentar sus posibilidades de inserción en el mercado laboral mejorando su empleabilidad.</li> </ul>

\* **Entrenar la Entrevista de trabajo:** Desde hace más de una década la orientadora del instituto donde trabajo desde hace 20 años, Inmaculada Samper Cayuelas y yo *creamos* un Proyecto de entrenamiento de Entrevistas de trabajo diseñadas para cada perfil profesional y que tras la gran acogida que tuvo entre el alumnado reconociendo su utilidad *al facilitar* su inserción laboral, se extendió a otros centros educativos. El Proyecto consiste en realizar tres tipos de entrevistas de trabajo *donde se puede observar y experimentar desde una entrevista* relajada hasta una tensa o más ansiógena. Los demás integrantes del grupo-clase dispondrán de un guión de observación real utilizado en los procesos de selección de personal elaborado por expertos en Recursos Humanos donde analizarán aspectos como (**Ver ANEXO**):

- Elementos de presentación y aspecto físico.
- Comunicación No Verbal a lo largo de la entrevista.
- Comunicación verbal a lo largo de la entrevista.
- Habilidades conductuales específicas: Soft skills.
- Perfil motivacional.

Las entrevistas se graban para su posterior visualización y puesta en común del análisis realizado por el alumnado y la profesora.

<p><b>8. Presentación de Mi Proyecto Profesional-Vocacional</b></p>	<p>Como cierre del Bloque de Orientación Laboral que coincide con la finalización del curso, el alumnado expondrá sus proyectos ante el resto de compañeros y compañeras, elaborando su propio discurso y compartiendo su sentir, constituyendo un momento muy emotivo.</p>
---	---

**Otros recursos adicionales** utilizados que propician la realización del Proceso de desarrollo personal y profesional-vocacional y que tienen muy buena acogida son:

A. Trabajo Lectura de **libros** como:

- La **Brújula interior**. Autor: Álex Rovira Celma. Sobre Conocimiento de uno mismo.
- **Curso de vuelo para constructores de sueños**. Autora: Marta Ligioiz. Es un libro que enseña a vivir, a enfrentarse a los miedos hasta encontrar nuestra propia fuerza y esencia. Es una maravillosa fábula sobre la superación personal en tiempos de crisis que muestra la necesidad de afrontar los miedos y superarlos, y el modo de encontrar la fuerza interior que mora dentro de cada uno de nosotros y que aguarda silenciosa el momento de mostrarnos el sentido de nuestra existencia.

- **La gallina que cruzó la carretera.** Autores: Menchu Gómez y Rubén Turienzo. Es una fábula muy divertida que enseña cómo podemos desarrollar las competencias de la iniciativa emprendedora a través del Liderazgo y del Trabajo en equipo.

#### B. Visionado y debate de dos **películas**:

- **El exitoso Hotel Marigold:** Es una película que muestra con mayor claridad algunas de las fortalezas humanas capaces de generar bienestar, felicidad y encontrar sentido como generosidad, amor, humildad, gratitud, optimismo, integridad, curiosidad por aprender... Y todo regado con un emotivo sentido del humor.
- **El Guerrero Pacífico:** es una historia basada en un hecho real de crecimiento personal ante una situación de adversidad. Es una película de la que se pueden extraer lecciones de vida donde podemos darnos cuenta del poder que tiene la mente para superar cualquier contratiempo. En ella se pueden apreciar enseñanzas de mindfulness que podemos aplicar en nuestra vida cotidiana para desarrollar las competencias de la iniciativa emprendedora de tolerancia a la frustración y espíritu de superación.

#### 7 – Presupuesto.

El presupuesto es prácticamente nulo ya que los recursos materiales están disponibles en el centro educativo. Y los humanos son posibles gracias al trabajo en equipo de las compañeras y compañeros de los equipos educativos que me han acompañado en la aplicación del Proyecto.

#### 8 – Temporalización.

- Respecto al **Bloque I: Formación del SER:** Se realiza a lo largo del curso académico, integrándose tanto en el módulo de FOL que se imparte en los primeros cursos de los ciclos formativos como en el de Empresa e Iniciativa Emprendedora que se imparte en los segundos cursos a través del desarrollo de un programa de Mindfulness (Ver ANEXO) y de talleres de Inteligencia emocional titulados “Equipos con corazón”, donde se cultivan las competencias de la comunicación, del trabajo en equipo y Liderazgo (empatía, escucha empática, assertividad, cohesión grupal, coliderazgo...) y de la iniciativa emprendedora como la autoconfianza, autoestima, la creatividad, la orientación al logro, la asunción de riesgos, la perseverancia y el espíritu de superación, el estilo atribucional o locus control y la tolerancia a la frustración.

FORMACIÓN DEL SER		
Talleres de Inteligencia Emocional “Equipos con corazón”		
1 <sup>a</sup> evaluación	2 <sup>a</sup> evaluación	3 <sup>a</sup> evaluación
Diciembre	Marzo	Junio
Programa Mindfulness		
1 <sup>a</sup> evaluación Bloque I: Concentración y Atención	2 <sup>a</sup> evaluación Bloque II: Consciencia y Comprensión de las emociones	3 <sup>a</sup> evaluación Bloque III: Las relaciones interpersonales. Cultivando el espíritu del trabajo en equipo
Septiembre- Diciembre	Enero-Marzo	Abri-Junio

Respecto al **Bloque II: Del SER al HACER: Proyecto de Orientación Profesional.-Vocacional.** Se realiza durante el tercer trimestre del curso académico.

PROYECTO DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL-VOCACIONAL
3 <sup>a</sup> evaluación

## 10 - Evaluación de los resultados e impacto.

El proceso de evaluación se lleva a cabo mediante una:

**a) Evaluación diagnóstica inicial:** se realiza al iniciar el curso académico para conocer la situación de partida del alumnado/grupo; detectando las características, intereses y necesidades de los alumnos/as, comparándolos con los objetivos generales y con las competencias básicas que deben alcanzar en el módulo profesional con el objetivo de adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje al perfil del alumnado.

**b) Evaluación procedimental:** no existe un examen teórico tradicional en la que el alumnado tenga que memorizar una serie de contenidos que vuelcan el día del examen y después quedan relegados al olvido sino que se lleva a cabo a través de un proceso vivencial, experiencial en el que integran los aprendizajes a través de lo que han vivido y sentido al realizarlo aumentando su motivación y consiguiendo que se impliquen emocionalmente en su proceso de desarrollo personal, emocional, social y profesional, obteniendo mejores resultados académicos.

**c) Evaluación sumativa, o evaluación final:** se lleva a cabo a final de curso para comprobar los aprendizajes significativos conseguidos:

**Respecto a la Evaluación del Bloque I:** Formación del SER: la llevo a cabo mediante una rúbrica (Ver Anexo) sobre las competencias personales, emocionales y sociales. Tiene una valoración de 2 puntos.

**Respecto a la Evaluación del Bloque II:** Del Ser al HACER: Proyecto de Orientación Profesional Vocacional: Tiene una valoración de 8 puntos:

Proyecto de Orientación Profesional Vocacional	
<b>Manual de Autoconocimiento.</b>	3
<b>Creación y Gestión de la Marca Personal.</b>	1
Elaboración de Currículums creativos.	1
Elaboración de un Videocurrículum.	0,5
<b>La Búsqueda de Empleo en Europa: EL CV Europass.</b>	0,5
Pruebas de Selección de Personal: · <b>Dinámicas de grupo.</b> · <b>Entrevista de trabajo.</b>	0,5 0,5
<b>Lectura Libro</b>	0,5
<b>Presentación Mi Proyecto Profesional-Vocacional</b>	0,5

**Encuesta final de curso:** al finalizar el curso cumplimentan un cuestionario de google forms que me permite recabar información sobre la evaluación de mi práctica docente con la finalidad de introducir cambios o mejoras en el Proyecto.

Por lo que se refiere al impacto comentar que en el feedback que me devuelven predominan sentimientos de fortaleza, autoconfianza, autoestima, satisfacción y gratitud que se podrían resumir en mensajes como los que transcribo literalmente a continuación en los cuales he encontrado el sentido y propósito de mi trabajo como orientadora y formadora laboral. Este ha sido mi despertar y lo que me hace sentir que este es el camino. Me siento inmensamente agradecida a mi alumnado por su apertura y por su disposición a mirar adentro y descubrir lo mejor de sí mismos, de sí mismas y por poder transitar ese camino juntos/as.

“ Estoy empezando a mirarme adentro, conocerme mejor, ver mis virtudes y defectos y eso me ayuda a entenderme y quererme un poco más. Me hace abrir los ojos y me estoy dedicando tiempo a mí misma que hacía tiempo que no me dedicaba. Siento ilusión por mis planes de futuro, por realizarlos y sentirme realizada. También quiero estar conmigo misma, ser consciente de que todo lo que logro es gracias a mí y agradecérmelo”. (Alumna del ciclo de Técnico Superior en Higiene Bucodental).

“ Visualizando la consecución de estos objetivos siento satisfacción, excitación y alegría. También siento mi fuerza y seguridad y mi autoestima se eleva; “he sido capaz de conseguirlo”. Significa que mi vida será diferente a como es ahora en algunos aspectos; que podré estar ejerciendo en una clínica dental. Me da la autonomía que necesito para poder disfrutar con posibilidades que quizás ahora no puedo valorar y con la satisfacción de que “me lo he ganado yo”. En el entorno laboral me veo en mi equipo, realizando mis tareas diarias con conocimientos y seguridad suficiente para poder ejercer. Me veo con valor en la clínica, trabajando con mis compañeros y tratando a los pacientes cada día para mejorar su vida, aprendiendo cosas de cada nuevo caso”.(Alumna del ciclo de Técnico Superior en Higiene Bucodental).

## 11 – Conclusiones.

Este Proyecto representa una **Propuesta multidisciplinar** para la orientación profesional-vocacional del alumnado, que se nutre de disciplinas como la Psicología (Inteligencia Emocional), el Coaching y Mindfulness, y de mi experiencia y bagaje acompañando a personas en sus procesos de crecimiento y transformación.

Va dirigido a aquellos centros educativos que apuestan por cuidar y desarrollar a las personas, centros educativos que han comprendido que para tener éxito en el contexto actual es esencial generar espacios de autonomía y confianza que permiten potenciar aquellas capacidades que ya están en cada uno de nosotros y a los equipos desplegar todo su potencial para que el alumnado se inserte en el mundo laboral en el menor tiempo posible, mejoren su empleabilidad y la posibilidad de conservar su empleo una vez lo han alcanzado.

Tras vivir la experiencia durante los tres últimos cursos académico aplicando la metodología combinada del SER y del HACER, me he dado cuenta de la relevancia que tiene desarrollar un proyecto profesional-vocacional desde este enfoque multidisciplinar por lo eficaz que resulta a la hora de ayudarles a descubrir, partiendo de su esencia, partiendo de quiénes son realmente, cómo van a orientar su vida profesional y qué sentido le van a dar.

También comentar que cada vez son más las compañeras y compañeros del centro que demandan la realización de este tipo de Talleres y Programas por el impacto que genera en el alumnado tanto a nivel individual como grupal a los cuales agradezco profundamente su presencia y su apoyo incondicional.

Como conclusión final de este Proyecto decir que en el cierre del curso, al compartir sus Proyectos Profesionales-Vocacionales, generamos un espacio lleno de vida, donde su trabajo se transforma en algo productivo, satisfactorio y con significado, donde nos ayudamos y nos acompañamos para poder sentir y expresar nuestras emociones con una mirada apreciativa, amable, empática e inclusiva donde fomentamos la educación emocional individual y grupal y donde aflora lo mejor de las personas ya que cada cual con sus capacidades y habilidades hemos aprendido que todos y todas somos importantes para el grupo, desarrollando cualidades humanas como la bondad, la empatía, la solidaridad y el afecto profundo, generando un ambiente educativo amable y respetuoso, de atención y tranquilidad, fomentando el aprendizaje significativo del alumnado, conectando el aprendizaje de los diferentes contenidos con el mundo laboral y con sus experiencias de vida. En ese espacio surgen momentos entrañables, inolvidables, emocionantes, de risas, lágrimas de emoción, de Amor y de Humor que quedan grabados para siempre en la memoria de nuestro corazón (Ver vídeos adjuntados en el correo electrónico).

## ANEXO

### **PROYECTO DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL-VOCACIONAL**

#### **BLOQUE I:**

##### **FORMACIÓN DEL SER: PROGRAMA MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

###### **BLOQUE I: MINDFULNESS: CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN (AUTOCONCIENCIA)**

SESIÓN 1: **INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS:** Qué es mindfulness y cómo practicarlo.

SESIÓN 2: ENTRENAMIENTO DE LA **ATENCIÓN PARTE I:** meditación de atención a la respiración.

SESIÓN 3: ENTRENAMIENTO DE LA **ATENCIÓN PARTE II:** meditación de atención al cuerpo.

###### **BLOQUE II: CONSCIENCIA Y COMPRENSIÓN DE LAS EMOCIONES**

SESIÓN 4: **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARTE I:** meditación de atención a los pensamientos, sensaciones y emociones.

SESIÓN 5: **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARTE II:** meditación para la gestión de las emociones.

###### **BLOQUE III: LAS RELACIONES INTERPERSONALES. CULTIVANDO EL ESPÍRITU DEL TRABAJO EN EQUIPO**

###### **SESIÓN 6: PARTE I: ENTRENAMIENTO EN LA EMPATÍA Y COMPASIÓN:**

<b>Objetivos</b>	<b>Prácticas meditativas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cultivar la empatía y la compasión (bondad amorosa) hacia uno mismo y hacia los demás.</li><li>• Cultivar relaciones sociales positivas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meditación confianza en uno mismo.</li><li>• Meditación del bienestar y felicidad interior.</li><li>• Meditación de la bondad amorosa.</li><li>• Meditación: El camino de la vida.</li></ul>

###### **SESIÓN 7: PARTE II:**

<b>Objetivos</b>	<b>Prácticas meditativas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentar las diferencias que existen entre trabajar individualmente y en equipo a través de la realización de prácticas introspectivas y generativas de las cualidades necesarias para desarrollar el espíritu de equipo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meditación caminando solos, acompañados (por parejas) y en grupo.</li></ul>

###### **SESIÓN 8: LAS RELACIONES INTERPERSONALES. CULTIVANDO EL ESPÍRITU DEL TRABAJO EN EQUIPO PARTE III.**

<b>Objetivos</b>	<b>Prácticas meditativas</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimentar y desarrollar la cohesión grupal.</li><li>• Adquirir la conciencia de la importancia de la coordinación que ha de darse en un grupo de personas para ser equipo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meditación de la <b>cohesión grupal</b>.</li><li>• Meditación del equilibrio entre el <b>Dar y Recibir</b>.</li><li>• Meditación <b>sentirse apoyado por el grupo</b>.</li></ul>



Sentir la vida paso a paso, momento a momento. Habitarla, respirando los instantes únicos que nos brinda. Confiar en el proceso, para descubrir quiénes somos y poder elegir el camino que nos conduce adonde queremos llegar.

### Cohesión grupal





**BLOQUE II :**  
**FORMACIÓN DEL SER AL HACER:**  
**PROYECTO DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL-VOCACIONAL**

**1. Manual de Autoconocimiento** del demandante de empleo:

**1.1. Actividad inicial:** **Para qué quiero ser Técnico en...:** Meditación para el desarrollo de un proyecto profesional-vocacional: FICHA:

¿Qué emociones me ha generado?	
¿Qué sentimientos?	
¿Qué sensaciones en el cuerpo?	
¿Qué espero de esta formación?	
¿Qué me gustaría aprender?	
¿Qué me quiero llevar?	
¿Qué voy a hacer para conseguir lo que quiero, cuál es mi compromiso para conseguir mi objetivo?	
¿Cómo lo voy a hacer?	
¿Qué significado tendrá en mi vida?	
¿Cómo puedo contribuir a esta formación?	
¿De qué me doy cuenta?	

### 1.2. **Diario de emociones y Gratitud:FICHA:**

<b>FICHA</b>	
<b>Fecha</b>	
<b>1º pensamiento del día</b>	
<b>Hoy me siento: emoción</b>	
<b>Sensaciones en el cuerpo</b>	
<b>Cosas que agradezco hoy</b>	

### 1.3. Actividad: **Competencias Profesionales, Personales y Sociales de los Reales Decretos que desarrollan los Títulos Profesionales: FICHA:**

**Real Decreto Nº/ de día/mes/año: Título Técnico en o Técnico Superior en...**

**La competencia general consiste en:**\_\_\_\_\_

**Las competencias personales, sociales y profesionales consisten en:**

Competencias personales	Competencias sociales	Competencias profesionales

**1.6. Actividad: Autoanálisis: Tablas **Habilidades/Actitudes/Valores**:**

Habilidades	Fortaleza	Debilidad	¿Cómo voy a mejorar? Acciones concretas
Tengo capacidad para influir en otros			
Soy hábil comunicándome con los demás			
Tengo facilidad para relacionarme con los demás			
No me asusta tomar decisiones			
Sé trabajar en equipo			
Soy eficaz en la solución de problemas			
Con frecuencia recurro a la negociación para buscar soluciones			
Sé dónde buscar información y la utilizo adecuadamente para mis propósitos			

Actitudes	Fortaleza	Debilidad	¿Cómo voy a mejorar? Acciones concretas
Asumo riesgos controlados			

Tengo capacidad de iniciativa			
Soy optimista por naturaleza			
La perseverancia es un rasgo que me define			
Me entusiasmo por las cosas con facilidad			
Soy creativo/a			
Cuando algo me sale mal no me desanimo			
Confío en mí y en mis posibilidades			
Tengo capacidad para aprender			

Valores	Fortaleza	Debilidad	¿Cómo voy a mejorar? Acciones concretas
Honestidad			
Humildad			
Generosidad			
Responsabilidad			
Lealtad			
Solidaridad			

**1.7. Actividad: Taza tu hoja de ruta: Fijar objetivos: reflexiones para el demandante de empleo:** Los objetivos son el faro que nos iluminan el camino hacia nuestros sueños. Las personas que definen, escriben y priorizan su lista de objetivos suelen ser las que alcanzan sus sueños.

En esta actividad el alumnado concretará cuáles son sus objetivos y diseñará un plan de acción para alcanzarlos.

**Los 5 sueños más importantes**

<b>Los 5 Objetivos más importantes</b>	
<b>Los detalles de tus sueños</b> <b>Objetivos que se puedan medir, probar y que sean específicos</b>	
<b>Método SMART</b>	
<b>Acción inmediata en próximas 48 horas</b>	
<b>¿Qué 3 pasos vas a dar primero?</b>	
<b>Con quién</b> compartirás cada uno de tus sueños  <b>Con quién</b> compartirás tus objetivos  <b>¿Con quién</b> lo vas a conseguir?	
<b>Qué valores</b> te ayudarán a conseguirlos	
<b>Con qué retos</b> te enfrentarás	
<b>Estrategias</b> para superar los retos	
<b>¿Qué significa para ti conseguir este objetivo?</b> <b>(Sentido y Propósito)</b>	
<b>¿Cómo</b> sabrás si lo has conseguido? <b>¿Qué</b> sentirás, <b>cómo</b> te verás, <b>dónde</b> estarás, <b>con quién</b> ? No es sólo pensar que lo puedes conseguir, es visualizarte con el objetivo ya conseguido, en el puesto de trabajo, sintiéndolo.	

#### 1.8. Actividad: **Mandala: Tu brújula personal:**

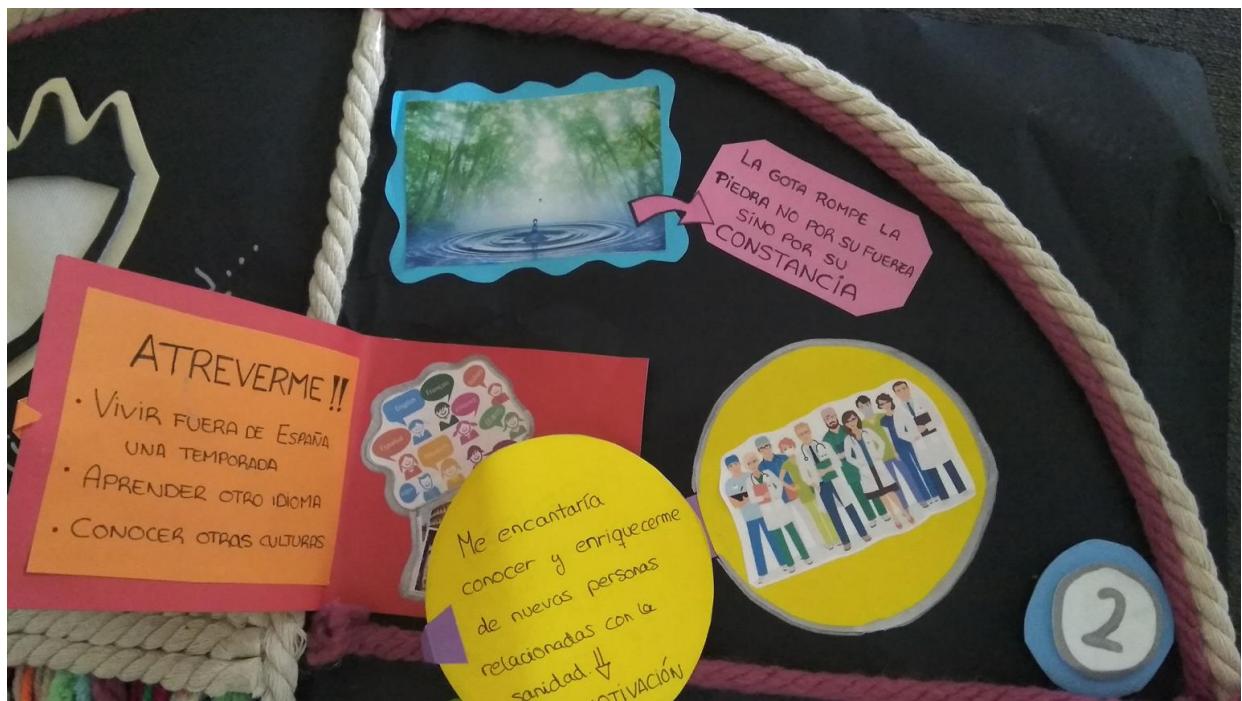
**Mandala: Tu Brújula Personal**



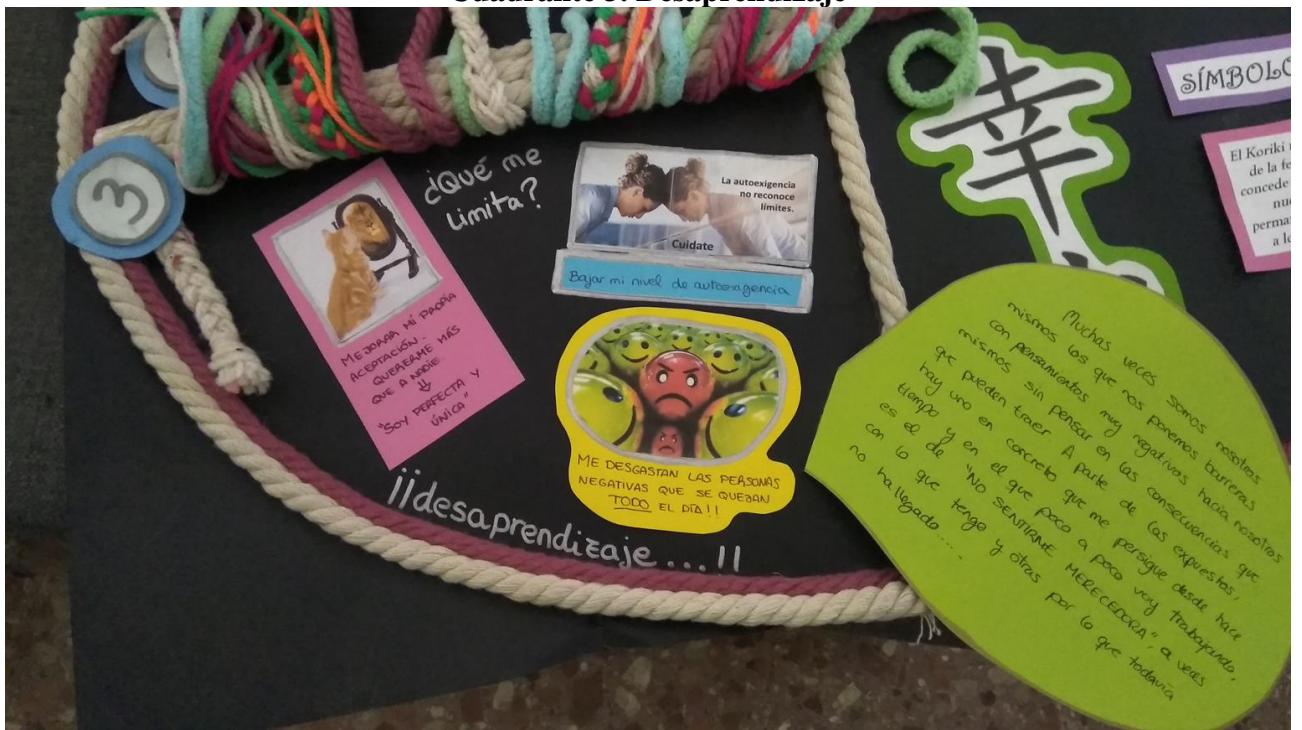
### CUADRANTE 1. MI VISIÓN



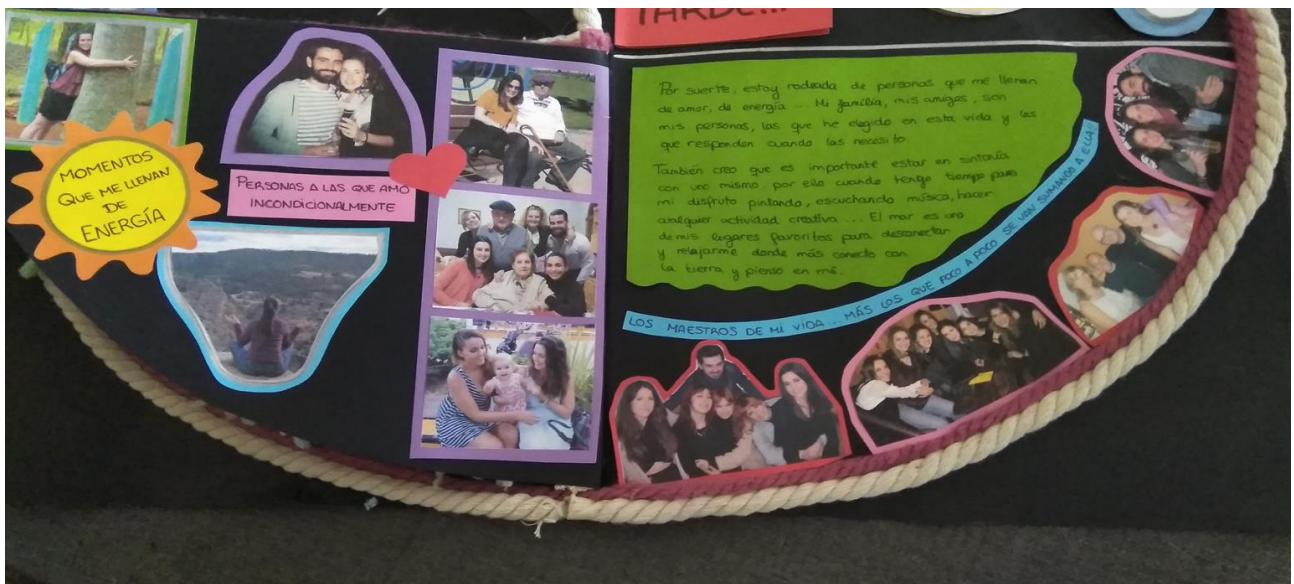
### CUADRANTE 2. Aprendizaje



### Cuadrante 3. Desaprendizaje



#### Cuadrante 4. Socio-emocional



Trabajo realizado por una alumna del ciclo formativo de Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico y Biomédico.

## 1.9. Actividades: MI DAFO PERSONAL

### 1.9.1. MISIÓN PERSONAL

<b>MISIÓN PERSONAL</b>		
<p><b>¿Quién soy?</b> Defínete</p> <p><b>a) Lo que yo conozco de mí:</b></p> <p><b>Me considero una persona...</b> (Puedes utilizar las iniciales de tu nombre si eso te ayuda)</p> <p>Por ejemplo, CRISTINA: Me considero una persona... Curiosa, Risueña, Intuitiva, Sociable, Tenaz, Amable, Apasionada...</p> <p><b>b) Lo que yo no conozco de mí pero los demás sí ven en mí:</b></p> <p><b>Pregunta a las personas que te conozcan</b> (familiares, amigos, compañeros) sobre cuáles son tus cualidades y escríbelas. ¿Coinciden con tu percepción?</p> <p><b>¿De qué te has dado cuenta?</b></p>	<p><b>¿Qué es lo que pienso de mí? (Creencias)</b></p> <p><b>Respecto a lo que siento de mí...</b> Para qué me sirve la...(emoción que ha surgido en mí):</p> <p><b>¿En qué zona del cuerpo la ubico?</b> Si mi garganta hablase, diría... Si mi estómago hablase, diría... Si mi corazón hablase, diría... Si mi...hablase, diría...</p>	<p><b>¿Cómo actúo frente al grupo? (Conducta)</b></p>

Fuente: Mireia Gascón Gimeno.

### 1.9.2. VISIÓN PERSONAL

## **VISIÓN PERSONAL**

<b>Quién quiero ser</b>	<b>Qué debo pensar de mí</b>	<b>Dónde quiero estar</b>

Fuente: Mireia Gascón Gimeno.

### 1.9.3. ELABORA TU DAFO

#### Paso 1

YO	CONTEXTO ACADÉMICO Y PROFESIONAL
<p>¿Cuáles son mis <b>puntos débiles</b>?</p> <p>Son aquellos aspectos de tu personalidad o actitudes que son más negativos o que haces peor. ¿Qué asignaturas se me dan peor? ¿Qué defectos tengo? ¿Qué conocimientos me faltan? Relacionalos con las competencias profesionales, personales y sociales que has escrito en la tabla del Real Decreto de tu Título Profesional.</p> <p>¿Cómo los puedo mejorar? ¿Qué estoy dispuest@ a hacer?</p>	<p>¿Qué <b>amenazas</b> me obstaculizan, me impiden, me generan miedo y resistencias?</p>
<p>¿Cuáles son mis <b>puntos fuertes</b>? (Conocimientos, Habilidades sociales, Cualidades personales)</p> <p>Para cumplimentar este apartado realizan el "Test VIA de fortalezas personales" de Martin Seligman que analiza las 24 fortalezas del carácter.</p> <p>Relacionalos con las competencias profesionales, personales y sociales que has escrito en la tabla del Real Decreto de tu Título Profesional.</p>	<p>¿Qué me posibilita el contexto? <b>Oportunidades formación, trabajo...</b></p>

Fuente: Mireia Gascón Gimeno.

**PASO 2.** Sobre lo que has escrito, respira profundamente y cierra los ojos formulándote esta pregunta:  
¿Qué tiene que ver este diagnóstico conmigo y con mi vida?  
Escríbelo sólo si te apetece compartirlo o guardártelo .

Fuente: Mireia Gascón Gimeno.

**1.10. Actividad: HACIA LA CONSTRUCCIÓN DE MI NUEVO ESCENARIO.**



**EN RELACIÓN A MÍ**

METAS A CORTO PLAZO

**EN RELACIÓN AL CONTEXTO PROFESIONAL**

METAS A CORTO PLAZO

METAS A MEDIO PLAZO

METAS A MEDIO PLAZO

¿CUÁLES ME MOTIVAN REALMENTE?

¿CUÁLES ME MOTIVAN REALMENTE?

¿DE QUÉ RECURSOS DISPONGO PARA PASARLAS A LA ACCIÓN? En relación a mí

PONGO PARA PASARLAS A

F

Fuente: Mireia Gascón Gimeno

**Rúbrica Bloque I: Formación del SER**



<b>Rúbrica Bloque I Formación del SER</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Autoconocimiento</b>	Tiene dominio insuficiente sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta, sus fortalezas, limitaciones y potencialidades.	Tiene dominio básico sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta, sus fortalezas, limitaciones y potencialidades.	Tiene dominio satisfactorio sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta, sus fortalezas, limitaciones y potencialidades.	Tiene dominio sobresaliente sobre el conocimiento de su cuerpo y su conducta, sus fortalezas, limitaciones y potencialidades.
<b>Autorregulación</b>	Tiene dominio insuficiente sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, moderar los impulsos y tolerar la frustración y experimentar emociones positivas y no aflictivas.	Tiene dominio básico sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, moderar los impulsos y tolerar la frustración y experimentar emociones positivas y no aflictivas.	Tiene dominio satisfactorio sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, moderar los impulsos y tolerar la frustración y experimentar emociones positivas y no aflictivas.	Tiene dominio sobresaliente sobre la regulación de sus propios pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones, moderar los impulsos y tolerar la frustración y experimentar emociones positivas y no aflictivas.
<b>Autonomía</b>	Tiene dominio insuficiente sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.	Tiene dominio básico sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.	Tiene dominio satisfactorio sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.	Tiene dominio sobresaliente sobre la toma de decisiones y el actuar de manera responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.
<b>Empatía</b>	Tiene dominio insuficiente sobre la construcción de relaciones interpersonales, por lo que se refiere a la comprensión de las necesidades de los otros.	Tiene dominio básico sobre la construcción de relaciones interpersonales, por lo que se refiere a la comprensión de las necesidades de los otros.	Tiene dominio satisfactorio sobre la construcción de relaciones interpersonales, por lo que se refiere a la comprensión de las necesidades de los otros.	Tiene dominio sobresaliente sobre la construcción de relaciones interpersonales, por lo que se refiere a la comprensión de las necesidades de los otros.
<b>Colaboración</b>	Tiene dominio insuficiente sobre el concepto de nosotros, la superación de las necesidades	Tiene dominio básico sobre el concepto de nosotros, la superación de las necesidades individuales	Tiene dominio satisfactorio sobre el concepto de nosotros, la superación de las necesidades individuales	Tiene dominio excelente sobre el concepto de nosotros, la superación de las necesidades individuales y formar parte de un equipo,

	individuales y formar parte de un equipo, comunicándose de manera asertiva.	formar parte de un equipo, comunicándose de manera asertiva.	formar parte de un equipo, comunicándose de manera asertiva.	comunicándose de manera asertiva.
--	---	--	--	-----------------------------------

### **Rúbrica Exposición oral Proyecto Profesional-Vocacional**

	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,5</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	No existe presentación del Proyecto ni del orador/a.	Falta la presentación del Proyecto o del orador/a.	Existen ambas presentaciones pero una de ellas o ambas no son adecuadas.	Se presenta el Proyecto y al orador/a adecuadamente.
<b>PREPARACIÓN PREVIA</b>	No es capaz apenas de exponer sin leer en el papel.	En algunos momentos prescinde de leer. Se nota que esas partes las lleva mejor preparadas	Aunque la mayor parte de la exposición se hace de memoria, necesita consultar el papel, alguna que otra vez.	Domina el proyecto. Apenas necesita consultar los folios.
<b>CONTENIDO</b>	No parece entender muy bien el proyecto.	Demuestra un buen entendimiento de partes del proyecto.	Demuestra un buen entendimiento del proyecto.	Demuestra un completo entendimiento del proyecto.
<b>ESTRUCTURA</b>	No existe estructura en la exposición. Es una mera acumulación de los datos que se recuerdan o se han recogido.	Se intuye una estructura en la exposición pero no está suficientemente subrayada o no es clara.	La exposición sigue una estructura clara y ordenada que da a conocer a la audiencia.	La estructura de la exposición resulta lógica, ordenada y muy clara. Facilita el seguimiento y la comprensión del discurso.
<b>SÍNTESIS</b>	No hay un esfuerzo por sintetizar información. Se pretende contar todo tal y como ha sido encontrado.	En determinados pasajes del discurso se aprecia un esfuerzo por sintetizar las ideas importantes, pero se divaga bastante.	En general se aprecia un esfuerzo por sintetizar las ideas principales.	Se aprecia una gran capacidad de síntesis. El discurso divaga poco y selecciona sólo ideas importantes.
<b>CONTROL DEL TIEMPO</b>	No existe ningún control del tiempo. Se comienza a exponer y se corta cuando acaba el tiempo.	Se percibe una cierta distribución de tiempos en las partes del discurso, aunque no son respetados y hay que hacer constantes reajustes para adaptarse	Se distribuye el tiempo disponible entre las distintas partes del discurso. Se ejerce un buen control y si es necesario se hace algún reajuste.	Controla perfectamente el tiempo de que dispone. Es perfectamente capaz de adaptar los tiempos sin que eso repercuta en el discurso.

		tiempo disponible.		
<b>CLARIDAD y CORRECCION</b>	Su discurso es pobre en todos los aspectos: lleno de muletillas, imprecisiones, incorrecciones gramaticales.	De vez en cuando comete alguna incorrección, pero en general el discurso es claro y correcto.	Su discurso es correcto y cuidado en todos los aspectos	Su discurso es muy claro, sin incorrecciones gramaticales y con un léxico rico y adecuado al tema.
<b>VOZ</b>	No se le oye bien (hay que subir el volumen) o no se le entiende debido a la mala vocalización	En algunos momentos consigue controlarse y se le puede escuchar y entender.	En términos generales la vocalización y el volumen son correctos y se le entiende perfectamente	Vocaliza con claridad. Habla con seguridad en todo momento. Es capaz de jugar con el volumen y la modulación de la voz para atraer la atención de la audiencia.
<b>RECURSOS AUDIOVISUALES</b>	No aportan nada a la exposición y pueden llegar a distraer	Cumplen una mera función decorativa, pero pueden llegar a distraer.	Cumplen función ilustrativa. No distraen	Complementan perfectamente la exposición; ilustran e informan, hacen más amena la exposición y no llegan a distraer.
<b>POSTURA DEL CUERPO y CONTACTO VISUAL</b>	Tiene mala postura y/o no mira a las personas durante la presentación.	Algunas veces tiene buena postura y establece contacto visual.	Tiene buena postura y establece contacto visual con todos/as durante la presentación.	Tiene buena postura, se ve relajado/a y seguro/a de sí mismo/a. Establece contacto visual con todos/as durante la presentación.

❖ BLOQUE ORIENTACIÓN LABORAL: MI PROYECTO PROFESIONAL-VOCACIONAL: UNA AVENTURA DESDE LA MENTE AL CORAZÓN

Editar▼

-  Plantillas Currículums creativos Editar
-  CV Europass Editar
-  Editar Europass on line Editar
-  Servicio Europeo de Empleo Editar▼
-  Videocurrículum Editar
-  Ejemplo Videocurrículum 1 Editar
-  Ejemplo Videocurrículum 2 Editar
-  La Entrevista de trabajo Editar
-  Guión observación aspectos a considerar en una entrevista de trabajo Editar

  -  Foro de consultas Editar
  -  Manual de Autoconocimiento Editar
  -  La Marca Personal Editar
  -  Las Redes Sociales en la Búsqueda de Empleo Editar
  -  Cómo buscar empleo en las Redes Sociales Editar
  -  Webinar cómo encontrar trabajo en las redes sociales Editar
  -  Cómo encontrar trabajo a través de Linkedin Editar
  -  Cómo usar Twiter para encontrar trabajo Editar
  -  Cómo usar Facebook para encontrar empleo Editar
  -  Cómo encontrar trabajo a través de la herramienta de Google + Editar
  -  Las mejores Apps para buscar empleo Editar
  -  CV y Carta de acompañamiento Editar
  -  Tutorial Powtoon Editar
  -  Tutorial Genial.ly Editar
  -  Tutorial Canva Editar

## **GUIÓN ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA ENTREVISTA DE TRABAJO**

**HOJA DE DATOS DE: .....**  
**EVALUADOR: .....**

### **ELEMENTOS DE PRESENTACIÓN Y ASPECTO FÍSICO**

1. Atractivo personal: imagen física:
2. Cuidado personal:
3. Forma de vestir:
4. Forma de entrar y de sentarse:

### **COMUNICACIÓN NO VERBAL A LO LARGO DE LA ENTREVISTA**

5. Mirada y contacto visual:
6. Forma de saludar y dar la mano:
7. Sonrisa:
8. Tono, volumen y timbre de voz:
9. Forma de sentarse:
10. Forma de moverse:
11. Expresividad facial: Gesticulación con manos y brazos:

### **COMUNICACIÓN VERBAL A LO LARGO DE LA ENTREVISTA**

12. Fluidez verbal:
13. Riqueza de vocabulario:
14. Expresividad verbal:
15. Precisión de la comunicación:
16. Capacidad para expresar sentimientos:
17. Originalidad de las expresiones verbales:

### **HABILIDADES CONDUCTUALES ESPECÍFICAS**

18. Energía:
19. Comunicación verbal:
20. Sensibilidad interpersonal:
21. Adaptabilidad:
22. Tenacidad:
23. Flexibilidad:
24. Resistencia:
25. Decisión:
26. Orientación al logro:
27. Toma de riesgos:
28. Autoconfianza:

### **PERFIL MOTIVACIONAL**

29. Expectativas retributivas:
30. Expectativas de desarrollo profesional:  
Expectativas de promoción:
31. Expectativas de dedicación, jornada, exigencia...

### **OTRAS OBSERVACIONES SOBRE EL CANDIDATO:**

---

Decir que la publicación de las fotos así como de los mensajes y trabajo del “mandala: tu brújula personal” cuentan con el permiso de sus protagonistas a los que agradezco de corazón su generosidad al compartirlos.