



FOPP 4ESO · 4.º ESO

Cuaderno de *actividades*

Formación y Orientación Personal y Profesional

30 ACTIVIDADES · 10 TESTS CON SOLUCIONARIO · CURRÍCULO LOMLOE

EDITORIAL

profedeconomia.es

EDICIÓN

Profesorado · curso 2026/27

GENERADO

21 de mayo de 2026

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Este cuaderno recoge todas las **actividades prácticas** de Formación y Orientación Personal y Profesional (4.º ESO), agrupadas por unidad y acompañadas del **test de autoevaluación** de cada una. Es la edición para profesorado: al final encontraréis el **solucionario** con las respuestas correctas y su comentario.

Cada actividad indica su tipo (caso, ejercicio, debate, dinámica o proyecto), la duración orientativa, el agrupamiento sugerido y los materiales necesarios. Todo está pensado para usarse tal cual o adaptarse a vuestro grupo.

El contenido se basa en el currículo básico estatal LOMLOE para Formación y Orientación Personal y Profesional (Real Decreto 217/2022). Conviene consultar la concreción de vuestra comunidad autónoma.

Material abierto de profedeeconomia.es · Licencia Creative Commons BY-NC-SA · Erratas y propuestas: hola@profedeeconomia.es

ÍNDICE · 10 UNIDADES

Contenido

01	Unidad 1	3 act. · test (8)
02	Unidad 2	3 act. · test (8)
03	Unidad 3	3 act. · test (8)
04	Unidad 4	3 act. · test (8)
05	Unidad 5	3 act. · test (9)
06	Unidad 6	3 act. · test (8)
07	Unidad 7	3 act. · test (8)
08	Unidad 8	3 act. · test (9)
09	Unidad 9	3 act. · test (9)
10	Unidad 10	3 act. · test (8)

01

UNIDAD 1

DINÁMICA

55 min · 1 sesión · individual + parejas para contrastar

Mi DAFO personal y mi ikigai

MATERIALES: Plantilla DAFO + ikigai impresa a doble cara (una por alumno) · Bolígrafos y, opcionalmente, rotuladores de cuatro colores · Lista de los quince valores comunes proyectada en la pizarra · Cronómetro visible para respetar los tiempos de cada fase

Planteamiento

Esta dinámica abre el proyecto de vida que recorrerá todo el curso. La unidad ha presentado cuatro herramientas —identidad vs. roles, jerarquía de valores, ikigai y DAFO personal—; aquí las aplicamos a uno mismo en una sesión guiada de 55 minutos. Cada alumno termina la clase con **dos documentos en mano**: un DAFO personal con las cuatro casillas completas y un ikigai inicial con los cuatro círculos rellenos, aunque sea de forma provisional.

El reto pedagógico es doble. Por un lado, evitar la sesión introspectiva blanda en la que cada cual escribe lo que cree que el profesor quiere leer. Por otro, evitar la dinámica de grupo grande en la que nadie se compromete porque todo se diluye. La solución es alternar **introspección individual silenciosa** con **contraste por parejas de confianza**, que es donde aparecen las preguntas incómodas y las correcciones honestas.

Objetivos didácticos

- Aplicar a uno mismo las cuatro herramientas de la unidad (identidad/rol, valores, ikigai, DAFO) en un único documento operativo.
- Practicar la escucha activa al contrastar el DAFO propio con el de un compañero de confianza, detectando fortalezas que uno no se reconoce y debilidades que uno minimiza.
- Producir los dos primeros entregables del proyecto de vida (DAFO + ikigai) que servirán de base para las unidades siguientes.

Plantilla incluida

La hoja que recibe cada alumno tiene dos caras:

- **Cara A — DAFO personal.** Cuatro casillas grandes en formato 2×2. Fila superior: *Fortalezas* (interno positivo) y *Debilidades* (interno negativo). Fila inferior: *Oportunidades* (externo positivo) y *Amenazas* (externo negativo). Bajo la tabla, una caja final titulada *Cruce estratégico* con dos preguntas: «¿Qué fortaleza puede aprovechar qué oportunidad?» y «¿Qué debilidad agrava qué amenaza y conviene reducir primero?».
- **Cara B — Mi ikigai inicial.** Un esquema con cuatro círculos solapados —*Lo que amo*, *Lo que sé hacer bien*, *Lo que el mundo necesita*, *Aquello por lo que me pueden pagar*— y un espacio central etiquetado *Hipótesis de ikigai*. Bajo el esquema, dos líneas para la pregunta: «¿Qué círculo está más vacío hoy y qué podría hacer este curso para empezar a rellenarlo?».

Pasos

- 1. Encuadre y modelado (5 min).** El profesor recuerda en la pizarra los cuatro conceptos de la unidad y muestra un DAFO personal anónimo —puede ser el de Carla, la alumna ficticia del libro, o uno propio del docente— para que quede claro el nivel de concreción esperado: frases cortas, ejemplos reales, nada de vaguedades tipo «soy buena persona».
- 2. Bloque individual 1 — DAFO interno (15 min).** Cada alumno rellena en silencio las dos casillas internas: cinco o seis Fortalezas y cinco o seis Debilidades. El profesor recuerda las preguntas guía de la unidad («¿qué dicen mis amigos que se me da bien?», «¿qué crítica he recibido más de una vez de personas distintas?»). Móviles boca abajo, sin música.
- 3. Bloque individual 2 — DAFO externo + ikigai (15 min).** Mismo formato silencioso. Primero las Oportunidades y Amenazas (tres o cuatro de cada); después la cara B del ikigai. No hace falta encontrar la intersección perfecta: basta con escribir tres o cuatro ítems en cada círculo y marcar cuál está más vacío.
- 4. Contraste por parejas (15 min).** Cada alumno elige una pareja de confianza —preferentemente alguien que le conozca bien— y se intercambian las hojas durante siete minutos por persona. Cada uno revisa el DAFO del otro y propone dos cosas: una **fortaleza que el compañero no se ha reconocido** y una **debilidad o amenaza que parece estar minimizando**. Se anotan en un color distinto sobre la propia hoja.
- 5. Cierre y entrega (5 min).** Cada alumno responde por escrito a la pregunta del ikigai («¿qué círculo está más vacío y qué podría hacer este curso para empezar a rellenarlo?») y entrega la hoja al profesor o la guarda en su carpeta del proyecto de vida. El profesor recoge una observación general de la clase: qué casillas costaron más, sin entrar en contenidos personales.

Crterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Concreción del DAFO	Cada casilla tiene ejemplos específicos, no generalidades	30 %
Coherencia interna	Las Fortalezas conectan con las inteligencias dominantes; las Debilidades no son falsas modestias	25 %
Calidad del contraste por parejas	El alumno aporta una observación útil al compañero y acepta una sobre sí mismo	20 %
Ikigai inicial	Los cuatro círculos están rellenos con al menos tres ítems cada uno	15 %
Reflexión final escrita	Identifica el círculo más vacío y propone una acción concreta para este curso	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante corta (40 min):** suprimir el ikigai y dedicar la sesión solo al DAFO con contraste por parejas más largo.
- **Variante larga (90 min, dos sesiones):** añadir una tercera fase con jerarquía explícita de los cinco valores principales y justificación escrita del orden, integrándola con el DAFO.
- **Conexión con la Unidad 2:** la próxima unidad sobre toma de decisiones partirá de este DAFO para aplicar el modelo racional a una decisión concreta del alumno (Bachillerato)

vs. FP, modalidad, centro).

- **Revisión trimestral:** recuperar la hoja al final de cada trimestre y marcar en otro color qué ha cambiado, para que el alumno vea evolucionar su propia identidad a lo largo del curso.

CASO 50 min · 1 sesión · grupos pequeños (3-4) + puesta en común

El caso de los tres espejos: cuando lo que crees ser no coincide con lo que ven los demás

MATERIALES: Ficha del caso impresa (una por grupo, incluida abajo) · Plantilla de los tres espejos en A4 (incluida abajo) · Bolígrafos de dos colores · Pizarra para la puesta en común

Planteamiento

En la unidad hemos distinguido **identidad** (quién soy de verdad) de **roles** (los papeles que represento según el contexto). Este caso añade una tercera pieza incómoda: existe una distancia entre cómo me veo yo, cómo creo que me ven y cómo me ven realmente. A esas tres caras las llamaremos *los tres espejos*.

El caso de Dani sirve para trabajar esa distancia sin que nadie tenga que exponer su propia intimidad en clase. Analizamos a un personaje, no a un compañero. Así se puede pensar con frialdad sobre un fenómeno que a todos nos toca.

Que me perciban distinto de como me veo no significa que ellos tengan razón ni que yo me equivoque. Significa que hay información que conviene mirar antes de decidir qué hago con ella.

Objetivos didácticos

- Diferenciar autoimagen, imagen proyectada e imagen percibida con un caso concreto.
- Comprender que el desajuste entre los tres espejos es normal y manejable, no un defecto.
- Practicar el análisis de un caso ajeno antes de aplicar la herramienta a uno mismo.
- Distinguir la crítica útil (informa sobre cómo proyecto) de la crítica que conviene descartar.

El caso (fotocopiable)

Dani, 15 años, 4.º ESO.

Dani se considera una persona tímida y poco interesante. En su cabeza apenas tiene cosas que aportar y por eso habla poco en clase. Cuando un trabajo en grupo lo obliga a participar, se siente incómodo y cree que los demás notan que «no pinta nada».

Sin embargo, en una dinámica de tutoría tres compañeros distintos escriben de forma anónima qué admiran de Dani. Los tres coinciden en algo parecido: «escucha de verdad cuando le cuentas un problema», «no se ríe de nadie», «cuando por fin dice algo, suele ser sensato». Ninguno menciona la timidez como problema.

Dani se queda descolocado. Lo que para él era un defecto enorme —hablar poco— para los demás ni siquiera aparece, y lo que él no valoraba —escuchar, no juzgar— es justo lo que le reconocen.

Plantilla: los tres espejos

<p>ESPEJO 1 · CÓMO ME VEO YO (autoimagen) Lo que Dani piensa de sí mismo:</p>
<p>ESPEJO 2 · CÓMO CREO QUE ME VEN Lo que Dani imagina que piensan de él:</p>
<p>ESPEJO 3 · CÓMO ME VEN DE VERDAD Lo que los compañeros escriben realmente:</p>

¿Dónde está la mayor distancia? ¿Qué hago con ella?

Pasos

- Lectura del caso (8 min).** En grupos de 3-4, leen la ficha de Dani en voz baja y rellenan los tres espejos con frases del texto. Distinguir bien qué pertenece a cada espejo: muchas veces el alumnado confunde el 1 con el 2.
- Análisis de la distancia (12 min).** El grupo responde por escrito: ¿entre qué dos espejos está la mayor distancia en el caso de Dani? ¿Por qué creéis que se produce? ¿Qué información útil le dan a Dani sus compañeros que él no se daba a sí mismo?
- Debate de decisión (12 min).** Pregunta central: con esa información, ¿qué debería hacer Dani? ¿Forzarse a hablar más para «encajar» con lo que cree que se espera, o apoyarse en lo que ya hace bien (escuchar, no juzgar)? El grupo defiende una postura argumentada, sin respuesta única correcta.
- Filtro de la crítica (10 min).** Trabajamos un matiz fino: no toda la información del espejo 3 es igual de fiable. El grupo distingue, con ejemplos inventados, entre una observación que informa de verdad sobre cómo proyectas y un comentario que dice más de quien lo hace que de ti. ¿Cuál se guarda y cuál se descarta?
- Puesta en común y salto a lo personal (8 min).** Cada grupo comparte una conclusión. El profesor cierra invitando a una reflexión individual silenciosa de dos minutos —sin entregar ni leer en voz alta—: «¿En qué espejo creo que tengo yo la mayor distancia?». Conecta directamente con el DAFO personal de la actividad 1.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Distinción de los tres espejos	Clasifica correctamente la información del caso en autoimagen, imagen creída e imagen percibida	30 %
Análisis de la distancia	Identifica dónde está el mayor desajuste y propone una explicación razonable	25 %
Calidad del debate de decisión	Defiende una postura con argumentos, no con tópicos	25 %

Filtro de la crítica

Distingue con ejemplos la crítica útil de la descartable

20 %

Variantes y extensiones

- **Variante segundo caso.** Crear un caso «inverso»: alguien que se ve muy capaz pero a quien los demás perciben como arrogante. Permite trabajar la distancia en el otro sentido.
- **Conexión con la actividad 1.** Quien ya ha hecho el DAFO personal puede revisarlo a la luz de los tres espejos: ¿alguna fortaleza de mi DAFO la puse yo o me la han dicho otros?
- **Para el docente.** No conviertas esto en una dinámica de feedback real entre compañeros sin preparación. El caso ficticio es la red de seguridad: protege la intimidad mientras se aprende el concepto.

DEBATE

50 min · 1 sesión · grupo clase dividido en dos equipos + moderación

Debate: «la personalidad no se puede cambiar, naces así»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B) repartidas al azar · Ficha de preparación con argumentos guía (incluida abajo) · Pizarra para anotar la votación inicial y final · Cronómetro visible

Planteamiento

«Yo soy así y no voy a cambiar.» Es una frase que se oye mucho en clase, y que la psicología matiza bastante. Hay rasgos relativamente estables, sí, pero también hay una enorme capacidad de aprendizaje y cambio a lo largo de la vida. La investigación sobre **mentalidad de crecimiento** muestra que creer que uno puede mejorar influye directamente en que mejore.

Este debate pone el tema sobre la mesa de forma deliberadamente provocadora. La clave pedagógica está en **asignar las posturas al azar**: a algunos les tocará defender que la personalidad es fija aunque crean lo contrario, y viceversa. Defender lo que no piensas es el mejor entrenamiento para entender de verdad un tema.

Objetivos didácticos

- Distinguir entre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento aplicadas a la identidad propia.
- Construir y exponer argumentos sólidos, también los del bando contrario al propio.
- Practicar la escucha activa y el turno de palabra en un debate moderado.
- Reflexionar sobre las consecuencias prácticas de creer que uno puede o no puede cambiar.

Pasos

1. **Votación inicial secreta (5 min).** Antes de nada, cada alumno escribe en un papelito si está de acuerdo o no con la frase del título. Se cuentan y se anota el resultado en la pizarra sin comentarlo. Servirá para comparar al final.
2. **Reparto de equipos al azar (3 min).** La clase se divide en dos mitades por sorteo. **Equipo A** defenderá que «la personalidad es fija, naces así». **Equipo B** defenderá que «la personalidad se construye y se puede cambiar». Importante: no se eligen según lo que cada uno piensa de verdad.
3. **Preparación en equipo (12 min).** Cada equipo trabaja con la ficha guía y prepara tres argumentos fuertes y dos respuestas a los previsibles argumentos del rival. Reparten quién dice qué.
4. **Debate moderado (20 min).** Tres rondas: exposición inicial de cada equipo (3 min cada uno), réplicas cruzadas (8 min con turnos controlados por el profesor) y conclusión final (1,5 min cada equipo). El profesor modera, corta interrupciones y exige que cada intervención aporte algo nuevo.
5. **Salida de roles y votación final (10 min).** Todos «salen del papel». Nueva votación secreta con la misma pregunta. Se compara con la inicial: ¿alguien ha cambiado de opinión? El profesor cierra con el matiz real: hay rasgos estables y mucho margen de cambio, y creer en el margen es ya media batalla ganada.

Ficha guía de argumentos (extracto)

EQUIPO A · "la personalidad es fija"

- Hay rasgos que se mantienen toda la vida (temperamento).
- "Genio y figura hasta la sepultura": refranero popular.
- Cambiar de verdad es muy difícil y poca gente lo logra.
- Punto débil: confunde "difícil" con "imposible".

EQUIPO B · "la personalidad se construye"

- La mentalidad de crecimiento mejora resultados reales.
- Todos hemos cambiado desde los 8 años hasta hoy.
- El cerebro sigue formando conexiones toda la vida.
- Punto débil: ignora que ciertos rasgos cuestan mucho.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Calidad de los argumentos	Aporta razones sólidas, no opiniones sueltas	30 %
Defensa de la postura asignada	Defiende su bando aunque no coincida con su opinión real	25 %
Escucha y réplica	Responde a lo que dice el rival, no a un argumento inventado	25 %
Reflexión final	Reconoce qué argumento del otro bando le ha hecho pensar	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante pecera.** Solo cuatro alumnos debaten en el centro mientras el resto observa con una ficha y luego comenta la calidad de los argumentos, no el contenido.
- **Conexión con la unidad.** El cierre enlaza directamente con la idea de que el DAFO personal es una foto de hoy, no una sentencia: las debilidades de hoy pueden ser el trabajo de mañana.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. ¿Cuál de estas afirmaciones distingue mejor la identidad personal de los roles sociales?

- a) Identidad y rol son sinónimos: ambos describen quién es una persona en cada contexto.
- b) La identidad es estable, propia e integradora; los roles son contextuales y cambian según el grupo en el que actúas.
- c) La identidad la asigna la familia al nacer; los roles los elige cada persona libremente.
- d) Los roles son internos y la identidad es externa, visible para los demás.

2. Una persona apoya casi toda su identidad en un solo rol —*ser el deportista de élite del instituto*— y sufre una lesión grave que le impide volver a competir. ¿Qué consecuencia describe mejor esa situación según la unidad?

- a) Es indiferente: la identidad y el rol funcionan por separado, sin afectarse.
- b) Mejora su identidad porque ahora podrá descubrir otros roles más fácilmente.
- c) Entra en crisis de identidad porque ha confundido un rol cambiante con la identidad que tendría que haber debajo.
- d) Demuestra que la identidad personal no existe, solo existen los roles.

3. En el ejercicio de jerarquía de valores propuesto en la unidad, ¿cuál es el paso que distingue una jerarquía *real* de una *de fachada*?

- a) Memorizar la lista de los quince valores comunes.
- b) Elegir los cinco valores más importantes sin ordenarlos entre sí.
- c) Ordenar los cinco valores del 1 al 5 y poder justificar por qué el 1 va antes que el 2.
- d) Coincidir con la jerarquía que esperarían tus padres o profesores.

4. El modelo popular del ikigai propone buscar la intersección de cuatro círculos. ¿Cuáles son?

- a) Lo que amas, lo que odias, lo que dominas y lo que ignoras.
- b) Lo que amas, lo que sabes hacer bien, lo que el mundo necesita y aquello por lo que pueden pagarte.
- c) Familia, amigos, trabajo y aficiones.
- d) Pasado, presente, futuro y propósito.

5. Una persona dedica su tiempo a una actividad que ama y que se le da bien, pero por la que nadie le paga y que no resuelve ningún problema social. Según el modelo del ikigai, ¿qué círculos le faltan?

- a) Lo que ama y lo que sabe hacer.
- b) Lo que el mundo necesita y aquello por lo que pueden pagarle.
- c) Todos los círculos están cubiertos.
- d) Solo le falta lo que sabe hacer bien.

6. ¿Cuántas inteligencias múltiples propuso finalmente Howard Gardner y cuál es el planteamiento correcto sobre cómo se distribuyen en una persona?

- a) Cinco inteligencias; cada persona tiene una sola dominante y las demás están ausentes.
- b) Ocho inteligencias; cada persona las tiene todas en distinto grado y conviene identificar las dos o tres dominantes.
- c) Diez inteligencias; solo se desarrollan las que se entrenan en la infancia.
- d) Una sola inteligencia general medible con el CI; las demás son aficiones.

7. Una alumna escribe textos por gusto, debate con facilidad y sus amigos le piden que les corrija redacciones. ¿Qué inteligencia múltiple de Gardner describe mejor su perfil dominante?

- a) Inteligencia lógico-matemática.
- b) Inteligencia espacial.
- c) Inteligencia lingüística.
- d) Inteligencia naturalista.

8. En un DAFO personal, ¿qué dos ejes cruza la tabla de cuatro casillas y qué casilla corresponde a *factores internos negativos*?

- a) Cruza pasado-futuro con bueno-malo; la casilla de internos negativos son las Amenazas.
- b) Cruza interno-externo con positivo-negativo; la casilla de internos negativos son las Debilidades.
- c) Cruza individual-colectivo con corto-largo plazo; la casilla de internos negativos son las Oportunidades.
- d) Cruza personal-profesional con seguro-arriesgado; la casilla de internos negativos son las Fortalezas.

02

UNIDAD 2

DINÁMICA

45 min · 1 sesión · grupos pequeños (3-4)

Practicamos asertividad: rol-play de tres situaciones difíciles

MATERIALES: Tres tarjetas de situación impresas por grupo (una por escena) · Plantilla de observación con los cuatro pasos de la fórmula · Plantilla de feedback (1 cosa que ha funcionado + 1 cosa que probarías diferente) · Cronómetro visible · Cartel en la pared con la fórmula completa y los recursos de ayuda (línea 024, ANAR)

Aviso para el profesorado · tema sensible

Esta unidad trata emociones, autoestima y salud mental. Antes de empezar la actividad, conviene recordar a la clase tres acuerdos básicos:

1. **Lo que se comparte en el grupo se queda en el grupo.** Nada de captura de pantalla, ni comentarios fuera del aula.
2. **Nadie está obligado a usar una situación personal real.** Las tarjetas son ficticias y suficientes. Quien quiera adaptarlas a algo propio puede hacerlo, pero nunca es obligatorio.
3. **Si alguien se siente removido durante la actividad, puede salir del grupo sin dar explicaciones** y hablar después con el profesor, el tutor o el orientador. Recordar dónde está la línea **024** (24 h, gratuita, confidencial) y el teléfono **ANAR 900 20 20 10**.

Si en algún grupo se detecta una situación seria (un alumno revela maltrato, ideación suicida, conflicto familiar grave), interrumpir el rol-play y derivar al orientador del centro. La asertividad se entrena con calma; nunca se fuerza una exposición emocional.

Planteamiento

En la Unidad 2 hemos visto la fórmula asertiva de Marshall Rosenberg para abordar conflictos personales sin caer ni en la pasividad (callar y acumular resentimiento) ni en la agresividad (atacar y romper el vínculo):

«Yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...»

Sobre el papel parece fácil. En caliente cuesta mucho. Por eso hoy lo entrenamos **en frío**, con tres situaciones realistas que probablemente os suenen, y con compañeros que observan y dan feedback.

Objetivos didácticos

- Aplicar los cuatro pasos de la fórmula asertiva a tres situaciones cotidianas adolescentes.
- Distinguir una respuesta asertiva de una pasiva o agresiva en una misma escena.
- Practicar la observación entre iguales y el feedback respetuoso (1 cosa que ha funcionado + 1 cosa que probarías diferente).
- Reconocer que la asertividad es una **habilidad entrenable**, no un rasgo de personalidad fijo.

Las tres situaciones

Cada grupo recibe las tres tarjetas. Son situaciones ficticias deliberadamente neutras — ningún protagonista es claramente «el malo»— para que el ejercicio se centre en el cómo, no en el quién tiene razón.

Situación 1 — El grupo de WhatsApp

Tu mejor amigo ha creado un grupo de WhatsApp con seis personas para organizar la cena de fin de curso. Tú no estás en el grupo. Te enteras de casualidad porque otro amigo te lo menciona. Llevas todo el día con un nudo en el estómago. Por la tarde os encontráis en el patio.

Situación 2 — La nota baja en casa

Has sacado un 4 en un examen de Matemáticas. Cuando llegas a casa, tu padre o tu madre te dice delante de tu hermano pequeño: «*claro, si te pasaras menos tiempo con el móvil...*». Sientes vergüenza y rabia a partes iguales. Decides hablar con esa persona más tarde, cuando estéis solos.

Situación 3 — Interrupción constante en clase

En tu grupo de trabajo de Geografía hay un compañero que **siempre te interrumpe** cuando hablas. Lo hace sin mala intención —incluso suele estar de acuerdo contigo— pero termina exponiendo él tu idea. Llevas varias semanas notándolo. Hoy, al salir de clase, te quedas un momento con él.

Pasos

- 1. Encuadre y recuerdo de la fórmula (5 min).** El profesor lee los acuerdos del recuadro de arriba, recuerda los cuatro pasos de la fórmula y muestra un ejemplo completo en pizarra. Recuerda dónde están los recursos de ayuda.
- 2. Reparto de roles dentro de cada grupo (3 min).** En grupos de 3-4 personas se reparten tres roles que rotan a cada escena:
 - **Protagonista:** la persona que aplica la fórmula asertiva.
 - **Interlocutor:** la otra parte de la escena. Responde de forma realista, sin exagerar ni hacer caricatura.
 - **Observador:** rellena la plantilla de observación marcando si aparecen los cuatro pasos.
 - (Si sois 4, el cuarto rota como segundo observador y se ocupa de cronometrar.)
- 3. Escena 1 — El grupo de WhatsApp (8 min).** 3 min de rol-play + 5 min de feedback estructurado. Después se rotan los roles.
- 4. Escena 2 — La nota baja en casa (8 min).** Mismo formato. Importante: en escenas familiares se permite parar antes si la persona protagonista se siente incómoda. Se entrena la asertividad, no se reabre una herida real.
- 5. Escena 3 — Interrupción constante en clase (8 min).** Mismo formato.
- 6. Puesta en común en grupo grande (10 min).** El profesor abre tres preguntas:
 - ¿Qué paso de la fórmula os ha resultado **más difícil**?
 - ¿En qué situación habéis notado más diferencia entre una respuesta pasiva, agresiva y asertiva?

- ¿Cómo creéis que reaccionaría el interlocutor real fuera del aula?

7. **Cierre individual silencioso (3 min).** Cada alumno escribe en su cuaderno una situación real (sin nombres) en la que le gustaría aplicar la fórmula esta semana. **Nadie lee lo del compañero ni se entrega al profesor.** Es para uno mismo.

Plantilla de observación

PASO DE LA FÓRMULA	¿APARECE? (SÍ / NO / A MEDIAS)	FRASE CONCRETA QUE HA DICHO
1. «Yo siento...» (nombra emoción propia)		
2. «cuando tú...» (hecho concreto, sin generalizar)		
3. «porque...» (motivo desde la necesidad, no juicio)		
4. «me gustaría que...» (alternativa concreta)		

Reglas de feedback

1. **Una cosa que ha funcionado.** Concreta, no genérica («has nombrado tu emoción al principio sin atacar» mejor que «lo has hecho bien»).
2. **Una cosa que probarías diferente.** Sugerencia, no juicio («yo probaría a decir “me gustaría que...” en vez de “tienes que...”»).
3. **Nada de descalificar a la persona.** Comentamos el cómo, no a quien lo hace.
4. **El protagonista cierra agradeciendo.** No discute el feedback; lo recibe.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Aplicación de los cuatro pasos	El protagonista usa los cuatro elementos de la fórmula en al menos dos escenas	30 %
Diferenciación pasivo / asertivo / agresivo	El alumno reconoce las tres respuestas posibles a la misma escena	20 %
Calidad del feedback dado como observador	Aplica las reglas de feedback (concreto, respetuoso, una de cada)	20 %
Implicación en el rol asignado	Toma en serio los tres roles cuando le toca	20 %
Respeto de los acuerdos iniciales	Confidencialidad, no presionar al compañero, salir si lo necesita	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante reducida (30 min):** trabajar solo dos situaciones (descartar la familiar, la más delicada) y reducir la puesta en común.

- **Variante invertida:** en cada escena, primero se hace una versión **pasiva** y otra **agresiva** de la respuesta, y solo después la asertiva. Sirve para sentir físicamente la diferencia entre las tres.
- **Variante con vídeo (50 min):** se graban las escenas (solo si **todo el grupo** consiente) y se revisan después en pequeño grupo, fijándose en el lenguaje no verbal —tono, postura, contacto visual—. Las grabaciones se borran al terminar la sesión, delante de la clase.
- **Extensión a casa:** durante una semana, cada alumno anota en su cuaderno una situación real en la que aplicó (o intentó aplicar) la fórmula. Se pone en común en la sesión siguiente de forma voluntaria.

CASO

55 min · 1 sesión · grupos pequeños (3-4) + puesta en común

El caso de la noche antes del examen: distinguir nervios normales de ansiedad que pide ayuda

MATERIALES: Ficha del caso impresa (una por grupo, incluida abajo) · Semáforo de señales en A4 (verde/ámbar/rojo, incluido abajo) · Cartel visible con los recursos de ayuda: línea 024, teléfono ANAR 900 20 20 10, orientación del centro · Pizarra para la puesta en común

Planteamiento

Estar nervioso antes de un examen es normal y hasta útil: una activación moderada mejora el rendimiento. El problema aparece cuando el malestar se vuelve constante, desproporcionado y empieza a impedir dormir, comer o disfrutar. Saber dónde está esa frontera es una competencia de salud mental básica, y este caso la trabaja con cuidado y sin dramatizar.

El objetivo no es convertir a nadie en psicólogo, sino que el alumnado sepa **distinguir lo normal de lo que pide ayuda** y, sobre todo, que **sepa a quién acudir**. Trabajamos con un personaje ficticio para que nadie tenga que exponer su propia experiencia.

Pedir ayuda cuando algo nos supera no es debilidad: es exactamente lo mismo que ir al médico cuando duele una pierna. La salud mental es salud.

Objetivos didácticos

- Diferenciar la activación normal (nervios funcionales) del malestar que interfiere en la vida diaria.
- Reconocer señales de alarma en salud mental adolescente de forma serena y sin etiquetar.
- Conocer los recursos de ayuda reales, gratuitos y confidenciales disponibles en España.
- Practicar cómo se acompaña a un compañero que lo está pasando mal sin sustituir a un profesional.

El caso (fotocopiable)

Marta, 16 años, 4.º ESO.

Marta siempre se ha puesto nerviosa antes de los exámenes. Le sudan las manos, le cuesta empezar y luego se le pasa. Eso le ha ocurrido toda la vida y aprueba sin problemas.

Pero este trimestre algo es distinto. Lleva tres semanas durmiendo mal casi todas las noches. Ha perdido el apetito, ha dejado de quedar con sus amigas «porque no le apetece nada» y por las mañanas le cuesta muchísimo levantarse. Una tarde le dice a su prima que «todo le da igual» y que «no le ve sentido a estudiar para esto». No es solo el examen del jueves: es una sensación que no se va.

Semáforo de señales

VERDE · activación normal y pasajera

- Nervios el día antes que se pasan al empezar.
- Sudor de manos, "mariposas", pensar mucho en el examen.
- Después del examen, la tensión baja.

ÁMBAR · conviene hablarlo con alguien de confianza

- El malestar dura semanas, no horas.
- Cuesta dormir o concentrarse de forma repetida.
- Se evitan planes que antes gustaban.

ROJO · pide ayuda profesional ya

- "Todo me da igual", "no le veo sentido a nada".
- Cambios fuertes y sostenidos en sueño y apetito.
- Aislamiento marcado, desesperanza, ideas de hacerse daño.

→ Recursos: línea 024 · ANAR 900 20 20 10 · orientación del centro

Pasos

1. **Lectura del caso (8 min).** En grupos pequeños, leen la historia de Marta y subrayan todas las señales que detectan, sin clasificarlas todavía.
2. **Clasificación con el semáforo (12 min).** El grupo coloca cada señal de Marta en verde, ámbar o rojo. Tarea clave: distinguir lo que para Marta es de toda la vida (nervios pre-examen) de lo nuevo de este trimestre (sueño, apetito, aislamiento, «todo me da igual»).
3. **Diagnóstico de situación (10 min).** ¿Está Marta solo nerviosa por un examen o hay algo más? El grupo argumenta su conclusión por escrito. Se busca que vean que el problema **no es el examen**, sino un malestar sostenido que el examen solo destapa.
4. **¿Qué haría un buen amigo? (12 min).** Si fuésemos la prima de Marta, ¿qué deberíamos hacer y qué NO deberíamos hacer? El grupo elabora dos listas: hacer (escuchar sin juzgar, acompañarla a hablar con un adulto de confianza, recordarle los recursos) y no hacer (quitarle importancia, prometer secreto absoluto si hay riesgo, hacer de psicólogo).
5. **Puesta en común y recursos (13 min).** Cada grupo comparte su conclusión. El profesor cierra reforzando con calma los recursos del cartel, dejando claro que son gratuitos, confidenciales y atendidos por profesionales, y que la orientación del centro es la primera puerta más cercana.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Detección de señales	Identifica las señales del caso sin inventar ni exagerar	25 %
Uso del semáforo	Clasifica correctamente lo normal, lo de ámbar y lo de alarma	30 %
Diagnóstico de situación	Comprende que el problema es sostenido y no se reduce al examen	25 %

Acompañamiento responsable	Distingue ayudar de hacer de profesional; conoce los recursos	20 %
----------------------------	---	------

Para el docente

Esta actividad toca un tema sensible. Tres precauciones importantes:

- **Encuadre sereno, no alarmista.** El objetivo es normalizar pedir ayuda, no asustar. Evita el tono dramático.
- **Ten preparada la derivación.** Si durante la actividad un alumno se identifica demasiado o muestra malestar, avisa al Departamento de Orientación. Es lo correcto y lo que la actividad enseña a hacer.
- **Recuerda el 024.** La línea 024 de atención a la conducta suicida es gratuita, 24 horas y confidencial. Que el alumnado sepa que existe ya es un resultado valioso de la sesión.

DEBATE

55 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + jurado de tres alumnos

Debate: «las redes sociales destrozan la autoestima de los adolescentes»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A favor / Equipo B en contra / Jurado) · Ficha de preparación con datos y argumentos guía (incluida abajo) · Rúbrica del jurado en A4 · Cronómetro visible

Planteamiento

Pocas afirmaciones generan tanto consenso aparente como «las redes son malas para la cabeza». Pero la realidad es más matizada: la comparación constante con vidas idealizadas hace daño, sí, y a la vez para muchos adolescentes las redes son donde encuentran su comunidad, apoyo y referentes. Un debate honesto tiene que sostener las dos cosas.

Este formato asigna las posturas al azar y añade un **jurado** de tres alumnos que no debaten, sino que evalúan la calidad de los argumentos con una rúbrica. Así se desplaza el foco de «ganar» a «argumentar bien», que es lo que de verdad queremos entrenar.

Objetivos didácticos

- Analizar con matiz el efecto de las redes sociales sobre la autoestima y el bienestar.
- Distinguir el problema (comparación, validación por likes, exposición constante) del medio (las redes en sí).
- Construir argumentos basados en datos y experiencia, no en eslóganes.
- Evaluar la calidad argumental de un debate desde el rol de jurado.

Pasos

1. **Reparto de roles (5 min).** Por sorteo: Equipo A defiende la frase del título, Equipo B la rebate, y tres alumnos forman el jurado con la rúbrica.
2. **Preparación (12 min).** Cada equipo prepara tres argumentos y prevé las réplicas del rival usando la ficha guía. El jurado repasa la rúbrica y se reparte qué criterio observa cada miembro.
3. **Debate moderado (22 min).** Exposición inicial (3 min por equipo), réplicas cruzadas controladas (12 min) y conclusión (2 min por equipo). El profesor modera y el jurado toma notas en silencio.
4. **Veredicto argumentado (10 min).** El jurado no dice «ganan los de A»: explica qué argumentos fueron más sólidos de cada bando y por qué, según la rúbrica.
5. **Síntesis matizada (6 min).** El profesor cierra construyendo con la clase una conclusión que recoja lo mejor de ambos lados: el problema no es la herramienta sino el uso (comparación, scroll infinito, validación por likes) y existen formas de usarla que protegen el bienestar.

Ficha guía (extracto)

EQUIPO A · "las redes destrazan la autoestima"

- Comparación constante con vidas filtradas e idealizadas.
- Likes y seguidores como medida de valor personal.
- Diseño adictivo: scroll infinito, notificaciones.

EQUIPO B · "no son las redes, es el uso"

- Comunidad y apoyo para quien se siente solo o distinto.
- Acceso a referentes, información y creatividad.
- El daño depende de a quién sigues y cuánto tiempo pasas.

Rúbrica del jurado

CRITERIO	1	2	3	4
Solidez de los argumentos	Opiniones sueltas	Algún argumento	Argumentos claros	Argumentos sólidos y con ejemplos
Respuesta al rival	No responde	Responde poco	Responde bien	Desmonta el argumento contrario
Respeto y turnos	Interrumpe	Irregular	Correcto	Ejemplar

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Calidad de los argumentos	Razones con datos o ejemplos, no eslóganes	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando con rigor	25 %
Trabajo del jurado	Evalúa con la rúbrica y justifica el veredicto	25 %
Síntesis final	Reconoce el matiz: el problema es el uso, no solo la herramienta	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante datos.** Antes del debate, cada equipo busca un dato fiable (informe oficial o estudio reciente) que apoye su postura. Eleva mucho el nivel.
- **Conexión con la Unidad 3.** El debate enlaza directamente con la unidad de entorno digital: pasamos del efecto emocional al uso concreto y la huella digital.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son las seis emociones primarias identificadas por Paul Ekman en su estudio transcultural de 1972?

- a) Alegría, tristeza, miedo, asco, ira, sorpresa.
- b) Alegría, tristeza, vergüenza, culpa, orgullo, envidia.
- c) Amor, odio, esperanza, decepción, calma, ansiedad.
- d) Alegría, miedo, ira, gratitud, celos, sorpresa.

2. La respiración 4-7-8 consiste en...

- a) Inspirar 8 segundos, retener 7 segundos y espirar 4 segundos.
- b) Inspirar 4 segundos, retener 7 segundos y espirar 8 segundos.
- c) Inspirar 4 segundos, espirar 7 segundos y descansar 8 segundos.
- d) Repetir 4 ciclos de 7 inspiraciones cada 8 segundos.

3. ¿Qué afirmación describe MEJOR una autoestima sana?

- a) Creerse superior a los demás y no aceptar críticas.
- b) Subestimarse, compararse a la baja y evitar riesgos por miedo al fracaso.
- c) Aceptarse como uno es, reconocer fortalezas y límites sin dramatizar, asumir errores sin hundirse.
- d) No sentir nunca dudas sobre uno mismo ni pedir ayuda a nadie.

4. La diferencia entre autoestima inflada y autoestima sana es que la inflada...

- a) Es más alta y por tanto más beneficiosa.
- b) Aparenta fortaleza pero es frágil: cualquier crítica se vive como ataque.
- c) Solo aparece en personas con éxito profesional.
- d) Es exactamente lo mismo que la autoconfianza técnica.

5. Según el estudio de Twenge et al. (*Lancet Public Health*, 2023), la correlación entre uso de redes sociales y síntomas depresivos en adolescentes es...

- a) Inexistente: las redes no influyen en la salud mental.
- b) Más fuerte cuando el uso es activo (mensajes a conocidos) y más débil cuando es pasivo (*scroll* infinito).
- c) Más fuerte cuando el uso es pasivo (*scroll* infinito), especialmente en chicas de 13 a 17 años.
- d) Solo afecta a personas que ya tenían un trastorno previo.

6. La «dismorfia digital» se refiere a...

- a) Una enfermedad ocular causada por mirar pantallas.
- b) La distorsión entre la imagen real de uno mismo y la imagen retocada que uno proyecta y ve proyectada en pantallas.
- c) La adicción al móvil en general.
- d) Una nueva moda estética inventada por Tik Tok.

7. La fórmula asertiva de Marshall Rosenberg para abordar un conflicto personal es...

- a) «Tú siempre... nunca... eres un...»
- b) «Yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...»
- c) «No me importa, déjalo, ya da igual.»
- d) «Si vuelves a hacerlo, te juro que...»

8. ¿Cuáles son las tres señales de alarma que conviene tomar en serio cuando aparecen juntas o duran varias semanas?

- a)* Cansancio puntual, discusiones con amigos y notas bajas.
- b)* Insomnio persistente, aislamiento social e ideación suicida.
- c)* Aburrimiento, falta de motivación para una asignatura concreta y enfados con la familia.
- d)* Nervios antes de un examen, tristeza por una ruptura y miedo escénico.

03

UNIDAD 3

EJERCICIO

50 min · 1 sesión (35 min trabajo individual + 15 min puesta común)

· individual con puesta en común grupo clase

Audita tu identidad digital: Google yourself y revisa la privacidad de tus redes

MATERIALES: Smartphone u ordenador con conexión a internet (cada alumno con su propia cuenta) · Plantilla de auditoría impresa o en PDF (apartados 1 a 5) · Acceso al navegador en modo incógnito para la búsqueda de Google · Enlace al formulario de derecho al olvido de Google y a los ajustes de privacidad de Instagram, TikTok, X y YouTube

Planteamiento

Las cinco reglas de identidad digital que hemos visto en la unidad solo sirven si las aplicas a **tu** cuenta, no a la cuenta abstracta de un alumno cualquiera. Esta sesión convierte la teoría en una auditoría personal, breve y reproducible: te buscas a ti mismo en Google, revisas qué encuentra alguien que no te conoce y configuras la privacidad de tus redes con criterio.

La actividad es **individual y privada**: nadie tiene que enseñar a nadie lo que ha encontrado. La puesta en común final trabaja sobre patrones agregados (*¿cuántos habéis encontrado fotos antiguas que ya no os representan?*), no sobre contenido concreto.

Objetivos didácticos

- Aplicar las cinco reglas de identidad digital responsable a la propia cuenta.
- Diagnosticar la propia petjada digital con una búsqueda metódica en Google.
- Revisar y ajustar la configuración de privacidad de las redes activas.
- Ejercer al menos una vez el derecho al olvido del artículo 17 del RGPD si procede.
- Reconocer patrones de exposición que el grupo comparte sin haberlo decidido.

Pasos

Bloque 1 — Encuadre y reglas de privacidad de la sesión (5 min)

1. Recordatorio rápido de las cinco reglas de identidad digital y del artículo 17 del RGPD.
2. **Compromiso de aula:** lo que cada alumno encuentre es suyo. Nadie comparte capturas, nadie mira la pantalla de otro, nadie pregunta nombres en la puesta común. Si alguien encuentra algo que le preocupa, puede hablar con el tutor o el orientador después.

Bloque 2 — Auditoría personal (35 min)

Cada alumno trabaja con la plantilla, marcando las casillas correspondientes y anotando una sola línea por apartado.

Apartado 1 · Búsqueda en Google (8 min)

1. Abre el navegador en **modo incógnito** (para que los resultados no estén personalizados por tu sesión).
2. Busca tu **nombre completo entre comillas** ("Nombre Apellido1 Apellido2"). Anota:
 - Número aproximado de resultados.

- ¿Aparece contenido sobre ti en la primera página? Sí / No.
- Si aparece: ¿es contenido neutro/positivo, irrelevante, o algo que te incomoda?

3. Repite con tu nombre + ciudad y con tu nombre + instituto.

4. Busca también tu **alias principal** de redes (el de Instagram o TikTok) y revisa qué cuentas o publicaciones públicas asocia.

Apartado 2 · Búsqueda de imágenes (5 min)

1. En Google Imágenes, repite la búsqueda con tu nombre completo y con tu alias.

2. Anota: ¿hay imágenes tuyas que NO recordabas estar publicadas? Sí / No.

3. Si las hay: identifica de qué cuenta o web salen (¿una vieja cuenta tuya, una foto de un evento del cole, una etiqueta de un amigo?).

Apartado 3 · Auditoría red por red (12 min)

Revisa **una a una** tus redes activas (Instagram, TikTok, X/Twitter, YouTube, BeReal, Snapchat, las que uses) y comprueba para cada una:

COMPROBACIÓN	DÓNDE SE AJUSTA (INSTAGRAM COMO EJEMPLO)
¿Es la cuenta pública o privada ?	Configuración → Privacidad → Cuenta privada
¿Aparece tu ubicación en stories o posts recientes?	Revisar últimas 10 publicaciones
¿Hay etiquetas tuyas en fotos de otros que no controlas?	Configuración → Cómo otros interactúan
¿Tu lista de seguidores está oculta para no seguidores?	Configuración → Privacidad
¿Tienes datos personales en la bio (instituto, edad exacta, ciudad)?	Editar perfil

Marca cada ajuste como **OK** o **cambiar hoy**. No tienes que cambiar nada de golpe; solo identifica lo que está expuesto y decide.

Apartado 4 · Cambios prioritarios (5 min)

Elige **dos cambios concretos** que vas a aplicar al salir del aula. Escríbelos en imperativo y con fecha tope (*esta tarde antes de cenar*). Ejemplos:

- *Poner mi cuenta de TikTok en privada esta tarde.*
- *Quitar la ubicación de las últimas tres stories de Instagram.*
- *Pedir a Pablo que me desetiquete de la foto del cumple del año pasado.*

Apartado 5 · Derecho al olvido (5 min)

1. ¿Hay algún resultado de Google o algún post antiguo que **ya no te representa** y que querrías eliminar? Sí / No.

2. Si la respuesta es **Sí**, identifica si depende de:
- **Tu propia cuenta** → puedes borrarlo tú directamente.
 - **Una cuenta de otra persona** → pide el borrado o la rectificación; si no responde, tienes derecho a denunciar.
 - **Un resultado en Google sobre contenido ajeno** → abre el formulario oficial de Google de *Solicitud de retirada por derecho al olvido* (artículo 17 RGPD) y rellena el campo URL.
3. Anota qué vía vas a usar y, opcionalmente, inicia la solicitud durante la sesión.

Bloque 3 — Puesta en común (10 min)

A mano alzada, sin nombres ni capturas, el grupo responde:

1. ¿Cuántos os habéis encontrado en la primera página de Google con vuestro nombre completo?
2. ¿Cuántos habéis encontrado **imágenes vuestras que no recordabais** publicadas?
3. ¿Cuántos teníais **al menos una red pública** que no sabíais que era pública?
4. ¿Cuántos vais a **cambiar al menos un ajuste** esta tarde?
5. ¿Alguien ha iniciado una **solicitud de borrado** durante la sesión?

El docente apunta los porcentajes en la pizarra. Cierre con una frase: *vuestra petjada digital es indeleble en la práctica, pero a partir de hoy es vuestra y la gestionáis con criterio.*

Criterios de evaluación

INDICADOR	LOGRADO
Completa la plantilla en sus cinco apartados	
Identifica al menos un ajuste de privacidad mal configurado o lo confirma como OK	
Define dos cambios concretos con fecha tope	
Diagnostica si necesita ejercer el derecho al olvido y por qué vía	
Participa en la puesta en común respetando la privacidad ajena	

Variantes y extensiones

- **Variante 1 — Mapa de mi entorno: identifico capitales y oportunidades (55 min).** Cambia el foco del entorno digital al familiar y local. Cada alumno dibuja un mapa propio en tres capas: (1) **capital económico, cultural y social** de su familia (con ejemplos concretos, no juicios), (2) **grupo de iguales** y tipo de presión más frecuente que detecta, y (3) **entorno local** con dos asociaciones, clubes o programas de voluntariado a los que podría apuntarse en su barrio o ciudad. Cierre individual: *un capital que tengo y no estaba aprovechando + una oportunidad local que voy a explorar este mes*. Puesta en común sobre patrones, no sobre contenido personal. Útil como sesión alternativa o complementaria a la auditoría digital.
- **Variante 2 — Auditoría en parejas de confianza.** Por parejas elegidas libremente (nunca asignadas), cada alumno revisa la búsqueda en Google del otro y le señala cosas que él mismo no había visto. Solo recomendable en grupos con alta confianza y con protocolo explícito de no compartir capturas fuera del aula.

- **Extensión digital • 15 min adicionales.** Cada alumno descarga su **archivo de datos personales** desde Instagram (Configuración → Tu información y permisos → Descargar tu información). Le llega por email al cabo de unas horas. Sesión posterior breve para mirar qué hay dentro: probablemente más información de la que esperaba.

DEBATE

50 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + moderación

Debate: «todo lo que subes a internet debería poder borrarse para siempre»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B) · Ficha guía con casos y conceptos (incluida abajo) · Pizarra para votación inicial y final · Cronómetro visible

Planteamiento

En la unidad hemos visto que la huella digital es persistente: lo que se publica puede quedar guardado, copiado y reaparecer años después. La ley reconoce un **derecho al olvido** que permite, en ciertos casos, pedir que se retire información personal de los buscadores. Pero ese derecho choca con otro: el derecho de la sociedad a estar informada y la realidad técnica de que borrar algo de internet de verdad es casi imposible.

Este debate pone a los adolescentes a pensar en su yo futuro: el comentario de hoy puede leerlo un reclutador dentro de seis años. Asignamos posturas al azar para que cada bando entienda los dos lados de un tema que les afecta directamente.

Objetivos didácticos

- Comprender el concepto de huella digital persistente y de derecho al olvido.
- Contrastar el derecho a rehacerse con el derecho a la información y la libertad de expresión.
- Valorar la diferencia entre borrar (intención) y que algo desaparezca de verdad (realidad técnica).
- Conectar las decisiones digitales de hoy con las consecuencias futuras (estudios, empleo).

Pasos

1. **Votación y caso disparador (6 min).** Votación inicial secreta sobre la frase del título. El profesor plantea un caso breve: alguien que con 14 años publicó algo del que se arrepiente y a los 20 le perjudica buscando trabajo.
2. **Reparto de equipos al azar (3 min).** Equipo A defiende el derecho a borrarlo todo para siempre. Equipo B defiende que no todo debería poder borrarse.
3. **Preparación (12 min).** Cada equipo prepara argumentos con la ficha guía y prevé las réplicas.
4. **Debate moderado (20 min).** Exposición, réplicas cruzadas y conclusión, con turnos controlados por el profesor.
5. **Salida de roles, votación final y cierre práctico (9 min).** Segunda votación y comparación. El profesor cierra con la conclusión útil: como borrar de verdad es difícil, la mejor protección es **pensar antes de publicar**. Enlaza con la auditoría de identidad digital de la actividad 3.

Ficha guía (extracto)

EQUIPO A · "debería poder borrarse todo"

- Derecho a rehacerse: un error a los 14 no define a los 25.
 - Protección de menores especialmente vulnerables.
 - Existe ya un derecho al olvido reconocido por ley.
- Punto fuerte: la persona cambia; sus datos no deberían condenarla.

EQUIPO B · "no todo debería borrarse"

- Derecho de la sociedad a la información veraz.
 - Algunos hechos públicos no deben desaparecer (delitos, fraudes).
 - Técnicamente borrar es casi imposible: copias, capturas, archivos.
- Punto fuerte: borrar a la carta puede ocultar lo que importa.

Crterios de evaluaci3n

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Calidad de los argumentos	Razones s3lidas sobre derechos y realidad t3cnica	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando aunque no coincida con su opini3n	25 %
Escucha y r3plica	Responde a lo que dice el rival	25 %
Conexi3n con lo personal	Relaciona el debate con su propia huella digital	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante reclutador.** Un alumno hace de empresa que busca en redes a un candidato. ¿Qu3 encontraría? ¿Qu3 pesaría m3s? Aterriza el tema en el mundo laboral (Unidad 9).
- **Conexi3n con la actividad 3.** Tras el debate, revisar la propia auditoría de identidad digital con ojos nuevos: ¿qu3 de lo que tengo p3blico querría poder borrar?

DINÁMICA

50 min · 1 sesión · individual + contraste por parejas

Mi mapa de círculos de apoyo: quién me sostiene en mi entorno

MATERIALES: Plantilla de círculos concéntricos en A4 (incluida abajo, una por alumno) · Rotuladores de tres colores · Lista de tipos de apoyo proyectada (incluida abajo) · Cronómetro visible

Planteamiento

Nadie construye su vida solo. La unidad ha mostrado que el entorno —familiar, social y digital— nos influye y nos sostiene. Esta dinámica convierte ese concepto abstracto en un mapa concreto: ¿quién está realmente en mi vida y para qué? Saberlo es útil ahora y será imprescindible en el proyecto de vida del final de curso, donde una de las piezas es la red de apoyo.

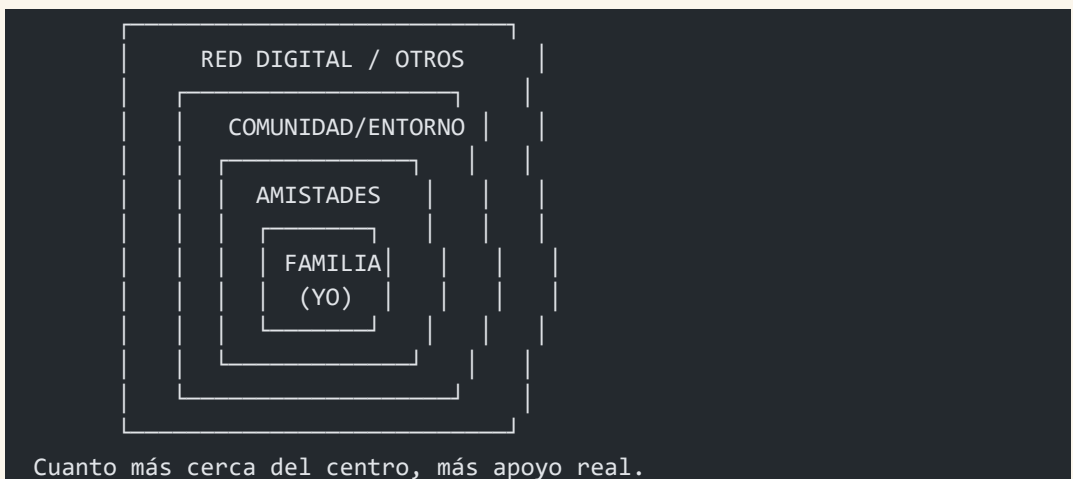
La actividad es de introspección, pero acotada y operativa: no se trata de hacer terapia, sino de **dibujar un mapa honesto** y detectar fortalezas y huecos en la propia red.

Pedir ayuda no es de débiles. Saber a quién pedirse la y para qué es de personas que se conocen y que han hecho los deberes.

Objetivos didácticos

- Cartografiar el propio entorno de apoyo de forma concreta y honesta.
- Distinguir distintos tipos de apoyo (emocional, práctico, informativo, de perspectiva).
- Detectar fortalezas y huecos en la propia red de apoyo.
- Producir un material reutilizable en el proyecto de vida (Unidad 10).

Plantilla: círculos de apoyo



Tipos de apoyo (proyectar)

EMOCIONAL · me escucha cuando lo paso mal.
 PRÁCTICO · me echa una mano material o de tiempo.
 INFORMATIVO · sabe cosas que yo no y me orienta.
 PERSPECTIVA · me hace ver las cosas de otra forma.

Pasos

1. **Encuadre (5 min).** El profesor explica los cuatro anillos y los cuatro tipos de apoyo, dejando claro que es un trabajo privado: nadie tendrá que leer nombres en voz alta.
2. **Dibujo individual del mapa (15 min).** En silencio, cada alumno coloca personas reales en los anillos según lo cerca que las sienta. Junto a cada nombre, anota con un color el tipo de apoyo principal que le da (emocional, práctico, informativo, perspectiva).
3. **Análisis de huecos (10 min).** Cada alumno responde por escrito tres preguntas: ¿qué tipo de apoyo tengo más cubierto? ¿Cuál me falta? ¿Hay alguien en mi mapa a quien podría acercar (pasar de un anillo externo a uno interno) cuidando esa relación?
4. **Contraste por parejas (12 min).** En parejas de confianza, sin enseñar nombres, cada uno comparte solo sus conclusiones: «tengo mucho apoyo emocional pero poco informativo», por ejemplo. El compañero ayuda a pensar dónde podría buscar lo que le falta (un profesor, un orientador, un familiar mayor).
5. **Cierre y guardado (8 min).** Cada alumno escribe una acción concreta para esta semana (hablar con alguien, agradecer un apoyo, pedir orientación a una persona del mapa) y guarda la hoja en su carpeta del proyecto de vida.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Honestidad y concreción del mapa	Personas reales en anillos coherentes, no relleno	30 %
Clasificación de los tipos de apoyo	Distingue bien los cuatro tipos	25 %
Análisis de huecos	Detecta qué le sobra y qué le falta en la red	25 %
Acción concreta	Propone un paso realista para esta semana	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante red digital.** Un anillo específico para la red digital: ¿quién de quien sigo me aporta de verdad y quién solo me hace perder tiempo o compararme? Conecta con la Unidad 2.
- **Conexión con la Unidad 10.** Este mapa es el borrador directo de la sección «red de apoyo» del proyecto de vida final. Guardarlo ahorra trabajo después.
- **Para el docente.** Respeta la privacidad: nunca pidas que se entreguen los nombres. Lo evaluable son las conclusiones y el análisis, no la intimidad de cada uno.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. Según la lectura simplificada de Pierre Bourdieu, el *capital cultural* familiar es...

- a) El dinero que la familia puede dedicar a clases particulares y matrículas.
- b) El conjunto de saberes, hábitos, gustos y referencias que se adquieren simplemente por crecer en un determinado entorno familiar.
- c) La red de contactos profesionales del padre o de la madre.
- d) El nivel de estudios formales acreditado por los progenitores.

2. El llamado *techo familiar*...

- a) Es un destino inevitable: nadie llega más lejos que sus padres.
- b) Solo afecta a familias con bajo capital económico.
- c) Es una restricción real pero superable, sobre todo a través de educación pública, becas, redes externas y movilidad.
- d) Desaparece automáticamente al cumplir la mayoría de edad.

3. Estás estudiando en casa y no te apetece salir, pero piensas: *si no voy, mañana todos hablarán del plan y yo me quedaré fuera*. Nadie te ha pedido nada. ¿Qué tipo de presión grupal es esta?

- a) Presión grupal explícita.
- b) Presión grupal implícita.
- c) Presión grupal anticipada.
- d) FOMO clínico.

4. ¿Cuál de estas NO es una de las cinco señales de relación tóxica trabajadas en la unidad?

- a) Control (revisar el móvil, pedir cuentas de dónde estás).
- b) Aislamiento (alejarte de amigos o familia por *nuestro bien*).
- c) Diferencias de gustos musicales o de ocio.
- d) Manipulación emocional (chantajes, amenazas veladas, culpabilización).

5. Las dos diferencias clave del *ciberbullying* respecto al bullying tradicional son...

- a) Ocurre solo entre desconocidos y no deja pruebas.
- b) Ocurre 24 horas al día (no para al salir del centro) y el agresor puede actuar bajo anonimato.
- c) Solo afecta a chicas y no genera consecuencias penales.
- d) Es siempre menos grave porque no hay contacto físico.

6. En el triángulo del bullying (víctima, agresor, observador), ¿qué figura es decisiva para que el acoso pare en pocos días, según la investigación de Olweus?

- a) La sanción dura al agresor por parte del centro.
- b) El cambio de actitud del grupo de observadores.
- c) El traslado de la víctima a otro centro.
- d) La mediación entre víctima y agresor.

7. ¿Cuál de las siguientes NO es una de las cinco reglas de oro de identidad digital responsable de la unidad?

- a) No publicar nada bajo emoción intensa (esperar 24 h en borradores).
- b) No publicar nada que no defenderías cara a cara.
- c) Configurar la privacidad de tus cuentas (por defecto son públicas).
- d) Tener cuentas anónimas paralelas para opinar sin consecuencias.

8. El artículo 17 del ****RGPD**** (Reglamento UE 2016/679) reconoce...

- a) El derecho a recibir publicidad personalizada.
- b) El derecho de supresión, conocido también como *derecho al olvido*: poder pedir formalmente el borrado de tus datos.
- c) La obligación de las plataformas de conservar tus datos durante diez años.
- d) Solo se aplica a personas mayores de edad.

04

UNIDAD 4

EJERCICIO

60 min · 1 sesión · individual + parejas para revisión cruzada

¿Bachillerato o FP? Aplica las cinco fases a tu decisión real

MATERIALES: Plantilla de matriz de decisión impresa (una por alumno) o hoja de cálculo · Bolígrafo y cuaderno · Calculadora (móvil sirve) · Opcional: folletos o webs de Bachillerato y FP del centro o la zona

Planteamiento

Acabamos de ver el proceso de cinco fases en la unidad: **definir, generar, criterios, analizar, decidir**. Hoy vais a aplicarlo a la decisión real más importante que tendréis que tomar este curso: **qué estudiar el año que viene**.

No es un ejercicio teórico. La hoja que rellenéis hoy es vuestra. Os la podéis llevar a casa, revisarla con vuestra familia y volver a abrirla en mayo cuando toque matricularse. La idea no es que decidáis hoy de forma definitiva: la idea es que **el proceso quede ordenado** para que la decisión final, cuando llegue, no se tome por inercia.

Aviso importante: no hay respuesta correcta universal. La matriz no decide por vosotros. Os obliga a comparar las opciones con la misma vara y a darle peso explícito a lo que de verdad os importa.

Objetivos didácticos

- Aplicar el proceso de cinco fases a una decisión personal real.
- Construir una matriz de decisión ponderada con al menos tres alternativas y cinco criterios.
- Justificar por escrito una decisión razonada distinguiendo argumentos racionales y emocionales.
- Identificar al menos un sesgo cognitivo propio que esté afectando a la decisión.

Pasos

- Fase 1 — Define la decisión (5 min).** En la parte superior de la plantilla, escribe **una sola frase** que incluya: qué eliges, cuándo tienes que decidirlo y qué restricciones reales tienes (dinero, distancia, transporte, lo que tu familia espere). Ejemplo de mal planteamiento: “¿Qué hago con mi vida?”. Ejemplo de buen planteamiento: “¿Qué estudio el curso 2026-2027, sabiendo que tengo que matricularme antes del 30 de junio, que vivo en X y que en casa esperan que continúe estudiando?”.
- Fase 2 — Genera al menos tres alternativas (10 min).** En la columna izquierda de la matriz, escribe **al menos tres** alternativas reales. Si solo se te ocurren dos, **fuerza una tercera** aunque parezca rara. Posibilidades a considerar: Bachillerato de Ciencias, Bachillerato de Humanidades y CCSS, Bachillerato General, una FP de Grado Medio concreta (especificar familia profesional), repetir 4.º si te ves justo, pausa de un año (trabajar, viajar). No tienes que evaluar las seis: elige al menos tres que sean realistas para ti.
- Fase 3 — Establece criterios y ponderaciones (10 min).** En las columnas superiores, escribe **cinco criterios** y dale a cada uno un **peso del 1 al 5** según cuánto te importa. Criterios sugeridos: *interés real por la materia, salidas que abre, dificultad / carga de trabajo, distancia y coste de transporte, lo que opina mi familia*. Puedes sustituir alguno

por otro que te importe más (gente con la que coincidirás, prácticas reales, etc.), pero **antes de mirar las alternativas**. Si decides los pesos después, te estarás engañando.

4. **Fase 4 — Analiza con la matriz ponderada (20 min)**. Para cada celda de la matriz, puntúa la alternativa contra el criterio del **1 al 5** (1 = muy mal, 5 = muy bien). Después, **multiplica cada nota por el peso del criterio** y suma la fila. Esa suma es la puntuación ponderada de cada alternativa. La fórmula por fila es:

$$\text{Total alternativa} = \Sigma (\text{nota} \times \text{peso})$$

Ejemplo con tres alternativas y cinco criterios (pesos del 1 al 5 entre paréntesis):

ALTERNATIVA	INTERÉS (5)	SALIDAS (4)	DIFICULTAD (2)	DISTANCIA (3)	FAMILIA (1)	TOTAL PONDERADO
Bach Ciencias	4 (×5=20)	5 (×4=20)	2 (×2=4)	5 (×3=15)	5 (×1=5)	64
FP GM Informática	5 (×5=25)	4 (×4=16)	4 (×2=8)	3 (×3=9)	3 (×1=3)	61
Bach General	3 (×5=15)	3 (×4=12)	4 (×2=8)	5 (×3=15)	4 (×1=4)	54

5. **Fase 5 — Decide, identifica un sesgo y escribe el compromiso (10 min)**. En el reverso de la hoja, responde a tres preguntas por escrito:

- **a)** Mira la columna *Total ponderado*. ¿Coincide la alternativa ganadora con lo que te decía la intuición antes de empezar? Si coinciden, explica por qué. Si no coinciden, **¿qué confías más, la matriz o la intuición, y por qué?** (No hay respuesta correcta: tanto la matriz como la emoción son información válida.)
- **b)** Identifica **al menos un sesgo** de la unidad (anclaje, confirmación, coste hundido, sesgo del presente) que creas que está actuando sobre tu decisión. Explica cómo en dos líneas.
- **c)** Escribe una frase de compromiso: *“Mi primer paso concreto, antes del próximo viernes, será ___”* (por ejemplo: hablar con el orientador, visitar el centro X, pedir cita con un profesor de la modalidad Y, leer el plan de estudios de Z).

Revisión cruzada en parejas (al final de la sesión)

Si queda tiempo, intercambia la matriz con un compañero. Tu tarea: **buscar al menos un sesgo o un error** en su matriz, no para juzgar la decisión, sino para verificar que el proceso está bien hecho. Preguntas guía: ¿los criterios se eligieron antes que las puntuaciones? ¿Hay al menos tres alternativas reales? ¿Las puntuaciones parecen coherentes? ¿Falta una opción obvia?

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Pregunta bien definida	La frase de la fase I incluye qué, cuándo y restricciones reales	15 %
Tres alternativas o más	Hay al menos tres opciones reales, no solo Bach vs. FP	15 %

Criterios ponderados antes de puntuar	Los pesos están escritos antes que las notas y son coherentes con el alumno	20 %
Matriz calculada correctamente	Las multiplicaciones y sumas son correctas	15 %
Análisis racional vs. emocional	La respuesta (a) compara matriz e intuición sin descartar ninguna	15 %
Identificación de un sesgo propio	La respuesta (b) nombra un sesgo de la unidad y lo aplica a su propio caso	10 %
Compromiso concreto	La respuesta (c) describe un primer paso con plazo y verbo de acción	10 %

Discusión final

Lo importante no es que la matriz decida por vosotros. Lo importante es que, cuando llegue junio y haya que firmar la matrícula, **sepáis por qué elegisteis lo que elegisteis** y no podáis decir “no sé, me dejé llevar”. El objetivo del curso es que la decisión la toméis a propósito, no por inercia.

Recordatorio clave de la unidad: la mayoría de decisiones académicas son **más reversibles de lo que parecen**. Empezar Bachillerato y pasar a FP al final de primero pasa cada año. Empezar FP y pasar después a Universidad también es legal. Esta decisión merece análisis serio, sí, pero también merece la tranquilidad de saber que un primer paso equivocado se puede corregir.

Variantes y extensiones

- **Variante con hoja de cálculo:** trasladar la matriz a Google Sheets o Excel y hacer un análisis de sensibilidad: ¿cambia la decisión si subo el peso de “interés” de 5 a 4? ¿Y si bajo “distancia” de 3 a 1? Esto enseña que pequeños cambios de pesos pueden invertir el resultado, y por eso los pesos se eligen antes de mirar.
- **Conexión con Unidad 5:** visitar la matriz después de cartografiar a fondo el sistema educativo. Las alternativas suelen multiplicarse cuando uno se entera de la oferta real.
- **Variante con familia:** llevarse la matriz a casa, rellenarla con un familiar y comparar los pesos propios con los que esa persona pondría. Casi siempre revela diferencias interesantes sobre qué se está priorizando sin haberlo hecho explícito.

CASO 50 min · 1 sesión · grupos pequeños (3-4) + puesta en común

El caso de las tres decisiones: detecta los sesgos que nos hacen elegir mal

MATERIALES: Ficha con los tres casos impresa (una por grupo, incluida abajo) · Tarjetas con los cinco sesgos definidos (incluidas abajo) · Pizarra para la puesta en común · Bolígrafos

Planteamiento

En la unidad hemos visto el proceso racional de cinco fases para tomar decisiones. Pero las personas no decidimos como máquinas perfectas: nos influyen atajos mentales llamados **sesgos** que a menudo nos llevan a elegir mal. Conocerlos es el primer paso para que no nos manejen.

Este caso presenta tres situaciones cotidianas de un adolescente y pide al alumnado que actúe como analista: detectar qué sesgo opera en cada una y proponer cómo aplicaría el proceso racional para decidir mejor. Trabajar con casos ajenos permite ver con claridad lo que en cabeza propia cuesta reconocer.

Objetivos didácticos

- Identificar los principales sesgos que distorsionan las decisiones adolescentes.
- Relacionar cada sesgo con un fallo concreto del proceso racional de decisión.
- Proponer correcciones prácticas para decidir con más cabeza.
- Reconocer que detectar el sesgo en otros ayuda a detectarlo en uno mismo.

Tarjetas de sesgos

PRESIÓN DE GRUPO · hago lo que hace el grupo aunque no lo quiera.
 COSTE HUNDIDO · sigo en algo malo "porque ya he invertido mucho".
 EXCESO DE OPTIMISMO · "a mí no me va a pasar nada malo".
 CONFIRMACIÓN · solo busco información que me da la razón.
 INMEDIATEZ · prefiero el premio de ahora aunque me perjudique luego.

Los tres casos (fotocopiables)

Caso 1 — La fiesta. A Leo no le apetece nada ir a una fiesta el sábado, tiene un examen importante el lunes. Pero todo su grupo va y le dicen «no seas raro». Acaba yendo, vuelve tarde y suspende.

Caso 2 — La academia. Nora lleva dos años apuntada a una academia de un idioma que ya no le interesa y en la que va fatal. Cuando piensa en dejarlo, se dice: «con todo el dinero y el tiempo que llevo metidos, no puedo dejarlo ahora».

Caso 3 — El monopatín. A Iván le encanta el monopatín y nunca usa casco. «Yo controlo, eso les pasa a los novatos.» Un día se cae y se rompe la muñeca justo antes de los exámenes.

Pasos

1. **Encuadre y reparto de sesgos (8 min).** El profesor presenta las cinco tarjetas de sesgos con un ejemplo rápido de cada una. Cada grupo recibe la ficha de los tres casos.
2. **Detección del sesgo (15 min).** El grupo identifica qué sesgo opera en cada caso (puede haber más de uno) y lo justifica con una frase del texto. Caso 1 → presión de grupo; Caso 2 → coste hundido; Caso 3 → exceso de optimismo.
3. **¿Dónde falló el proceso? (12 min).** Para cada caso, el grupo señala en qué fase del proceso racional de cinco fases se equivocó el personaje y por qué el sesgo se lo provocó.
4. **Reescritura de la decisión (10 min).** El grupo reescribe uno de los tres casos: ¿cómo habría decidido el personaje si hubiera aplicado el proceso racional y detectado su sesgo a tiempo? Redacción breve.
5. **Puesta en común (5 min).** Cada grupo expone un caso. El profesor cierra recordando que el truco práctico es **darse un momento antes de decidir** y preguntarse «¿estoy decidiendo o me está decidiendo un sesgo?».

Crterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Identificación del sesgo	Asocia cada caso al sesgo correcto y lo justifica	30 %
Conexión con el proceso	Señala en qué fase del proceso racional falló cada decisión	25 %
Reescritura de la decisión	Propone una decisión mejor y razonada	25 %
Trabajo en grupo y exposición	Participación equilibrada y exposición clara	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante caso propio (anónimo).** Cada alumno escribe en privado una decisión suya en la que cree que actuó un sesgo. No se entrega; se usa solo para la reflexión final.
- **Conexión con la actividad 4.** El ejercicio de «Bachillerato o FP» se beneficia mucho de esto: antes de aplicar la matriz de decisión, conviene preguntarse si la presión de grupo o el exceso de optimismo están influyendo en las puntuaciones.

DINÁMICA

55 min · 1 sesión · individual con puja + grupo clase

La subasta de prioridades: ¿qué estás dispuesto a pagar por lo que dices que quieres?

MATERIALES: Talonario de 1.000 puntos ficticios por alumno (fichas o tabla impresa) · Lista de los 15 lotes a subastar proyectada (incluida abajo) · Hoja de registro personal de pujas (incluida abajo) · Martillo simbólico o campana para el subastador

Planteamiento

Es fácil decir «para mí lo más importante es la familia, la salud y ayudar a los demás». Lo difícil es demostrarlo cuando hay que renunciar a unas cosas para conseguir otras. Esta dinámica usa una subasta con presupuesto limitado para hacer visible el **coste de oportunidad**: como los puntos son finitos, lo que gastas en un lote ya no lo tienes para otro. Tus pujas revelan tus prioridades reales mejor que cualquier declaración.

Es una actividad muy participativa y con punto de juego, pero con un fondo serio: prepara la toma de decisiones de la unidad (toda decisión implica renunciar) y alimenta la jerarquía de valores del proyecto de vida.

Objetivos didácticos

- Vivir el coste de oportunidad: conseguir algo implica renunciar a otra cosa.
- Contrastar las prioridades declaradas con las que se revelan al tener que pagar por ellas.
- Practicar la toma de decisiones bajo restricción de recursos.
- Alimentar la jerarquía de valores que se usará en el proyecto de vida.

Los 15 lotes a subastar (proyectar)

1. Tener mucho dinero el resto de mi vida.
2. Un trabajo que me apasione aunque pague justo.
3. Mucho tiempo libre y vacaciones.
4. Reconocimiento y fama en lo que hago.
5. Una familia y relaciones sólidas.
6. Salud y forma física hasta mayor.
7. Viajar y conocer muchos países.
8. Ayudar a los demás y dejar huella.
9. Estabilidad y seguridad, sin sustos.
10. Libertad para decidir mi propia vida.
11. Aprender siempre cosas nuevas.
12. Vivir en el lugar que me gusta.
13. Amistades de toda la vida.
14. Ser el mejor en algo concreto.
15. Tranquilidad mental, poco estrés.

Pasos

- 1. Reparto del presupuesto (5 min).** Cada alumno recibe 1.000 puntos ficticios y la hoja de registro. Regla de oro: cuando se acaban, se acaban. No hay crédito.
- 2. Estrategia previa secreta (8 min).** Antes de empezar, cada alumno marca en privado los tres lotes que cree que más le importan y cuánto piensa reservar para cada uno. Esta es su declaración previa.
- 3. La subasta (25 min).** El profesor hace de subastador. Saca los 15 lotes uno a uno y los adjudica al mejor postor. Las pujas son públicas; los presupuestos restantes, privados. Cada alumno apunta en su hoja qué ha ganado y qué ha pagado.
- 4. Comparación declaración vs. realidad (10 min).** Cada alumno compara: ¿he conseguido los tres lotes que dije que más me importaban? Si no, ¿por qué? ¿Me dejé llevar por la puja, por la presión del momento, por un lote que no había previsto? Aquí aparece el aprendizaje: a veces lo que pujamos no coincide con lo que declaramos.
- 5. Cierre en grupo (7 min).** Puesta en común de patrones: ¿qué lotes se subastaron más caros en la clase? ¿Coincide con lo que la gente suele decir que valora? El profesor conecta con la unidad: decidir es renunciar, y conocer tus prioridades reales evita gastar tu «presupuesto» de vida en lo que no te importa.

Hoja de registro (extracto)

```
Mis 3 lotes prioritarios declarados: ____ , ____ , ____
Presupuesto inicial: 1.000 puntos.

Lote ganado | Puntos pagados
-----|-----
|
|
Puntos sobrantes al final: _____
¿Conseguí mis 3 prioritarios? Sí / NO · ¿Por qué?
```

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Coherencia estrategia-pujas	Reflexiona sobre el ajuste entre lo declarado y lo pujado	30 %
Comprensión del coste de oportunidad	Explica con su caso que ganar un lote implicó renunciar a otros	30 %
Participación en la subasta	Participa con criterio, no solo por impulso	20 %
Reflexión final	Extrae una conclusión sobre sus prioridades reales	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante presupuesto desigual.** Repartir presupuestos distintos (700, 1.000, 1.500) sin avisar. Genera un debate potente sobre cómo los recursos de partida condicionan las oportunidades.
- **Conexión con la actividad 1.** Los lotes ganados alimentan la jerarquía de valores del DAFO personal y del ikigai.

- **Para el docente.** Mantén el ritmo ágil en la subasta y deja tiempo de sobra para el paso 4: ahí está el aprendizaje, no en el juego en sí.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. El proceso de toma de decisiones presentado en la unidad tiene cinco fases. ¿En qué orden se aplican?
- Generar alternativas → definir la decisión → criterios → analizar → decidir.
 - Definir la decisión → generar alternativas → establecer criterios → analizar → decidir y comprometerse.
 - Establecer criterios → generar alternativas → analizar → definir la decisión → decidir.
 - Analizar → definir → criterios → alternativas → decidir.
2. ¿Cuál es la regla mínima al generar alternativas según la unidad?
- Dos alternativas son suficientes si están bien planteadas.
 - Cuantas más alternativas, mejor decisión: lo ideal es generar diez o más.
 - Generar al menos tres alternativas antes de pasar a la fase siguiente, forzando una tercera si solo se ven dos.
 - Generar tantas alternativas como criterios tengas.
3. Estás regateando una bici de segunda mano. El vendedor dice 300 €. Aunque consigues bajarlo a 250 €, después descubres que bicis similares se venden por 180 €. ¿Qué sesgo ha actuado?
- Sesgo de confirmación.
 - Sesgo de anclaje.
 - Coste hundido.
 - Sesgo del presente.
4. Llevas tres años en el conservatorio de piano y has descubierto que no te gusta. Piensas: "no puedo dejarlo, llevo tres años invertidos". ¿Qué sesgo te está atrapando?
- Sesgo de anclaje: el primer profesor te marcó la referencia.
 - Sesgo del presente: prefieres seguir cómodo a cambiar.
 - Coste hundido: lo ya invertido no se recupera, pero te resistes a soltarlo.
 - Sesgo de confirmación: solo buscas razones para continuar.
5. Estás convencido de hacer Bachillerato General y, cuando hablas con gente, recuerdas sobre todo los testimonios positivos. Los negativos los archivas como casos puntuales. ¿Qué sesgo es?
- Sesgo de confirmación: tu cerebro filtra info que apoya lo que ya piensas.
 - Sesgo de anclaje: el primer testimonio que oíste te condicionó.
 - Coste hundido: ya invertiste tiempo en informarte.
 - Paradoja de la elección: tienes demasiadas opciones.
6. Prefieres no estudiar hoy y aceptar el coste mañana, aunque mañana sea mucho peor. Prefieres 10 € hoy a 15 € dentro de un mes. ¿De qué sesgo se trata?
- Sesgo de anclaje.
 - Coste hundido.
 - Sesgo del presente: el cerebro descuenta el futuro de forma desproporcionada.
 - Sesgo de confirmación.

7. Según Jeff Bezos, las decisiones se dividen en **two-way doors** (reversibles) y **one-way doors** (irreversibles). ¿Cuál es la regla correcta para cada tipo?

- a) Reversibles: decidir despacio. Irreversibles: decidir rápido.
- b) Ambas se deciden igual: con un análisis exhaustivo.
- c) Reversibles: decidir rápido y experimentar. Irreversibles: pensar despacio, consultar y, en caso de duda, esperar.
- d) Las reversibles son siempre triviales y no merecen análisis.

8. Sobre la tolerancia al riesgo personal, ¿cuál de estas afirmaciones es CORRECTA según la unidad?

- a) Una persona con tolerancia alta al riesgo lo es en todos los ámbitos por igual.
- b) La tolerancia al riesgo es fija desde la infancia y no se puede entrenar.
- c) Tu tolerancia al riesgo varía según el ámbito (académico, social, financiero) y conviene mirarla por separado.
- d) Cuanta más tolerancia al riesgo, mejores decisiones se toman.

05

UNIDAD 5

PROYECTO

3 sesiones · 1 semana y media (investigación + redacción + presentación) · individual

Mi itinerario post-ESO: dossier de tres opciones

MATERIALES: Plantilla de dossier en PDF o documento compartido (incluida abajo) · Acceso a internet en aula (portal TodoFP, web de la universidad de referencia autonómica, SEPE, observatorio autonómico de empleo) · Lista actualizada de centros educativos del entorno (en provincias grandes, mapa interactivo de la conselleria/consejería de Educación) · Cronómetro visible para las presentaciones · Rúbrica de evaluación impresa para el profesor y para coevaluación entre alumnos

Planteamiento

Hemos visto en clase el mapa completo del sistema educativo español post-ESO: cinco modalidades de Bachillerato, 26 familias profesionales con tres grados de FP, vías alternativas (artísticas, deportivas, EOI, certificados de profesionalidad). El mapa está dibujado. Ahora toca lo difícil: **bajar del mapa al terreno**.

Este proyecto te pide que dejes de hablar del sistema en abstracto y elijas **tres opciones reales y concretas** que podrías tomar el año que viene. Tienes que investigarlas con datos verificables —no con suposiciones ni con lo que diga tu primo mayor— y plasmar el resultado en un **dossier** que sirva tanto para defenderlo ante tu familia como para ti mismo dentro de seis meses, cuando ya no recuerdes lo que estabas pensando hoy.

La unidad no busca convencerte de qué elegir. Busca que elijas con información de verdad y no por inercia.

Objetivos didácticos

- Aplicar el contenido del Tema 5 (modalidades, grados, vías) a tres casos concretos y reales.
- Practicar **búsqueda de información** en fuentes oficiales: TodoFP, BOE, portales autonómicos, SEPE, web de universidades.
- Aprender a estructurar un dossier informativo con datos verificables, fuentes citadas y opinión razonada.
- Desarrollar **competencia oral** mediante una presentación breve (5 min) con turno de preguntas.
- Tomar conciencia de la decisión próxima y reducir el peso de mitos y prejuicios sociales.

Estructura del proyecto en tres sesiones

Sesión 1 — Investigación (60 min)

1. **Elección de las tres opciones (10 min)**. En tu dossier deben aparecer al menos:
 - **Una opción de Bachillerato** (modalidad + posible grado universitario o ciclo posterior).
 - **Una opción de Formación Profesional** (familia profesional + ciclo concreto, indicar si es Básico, Medio o Superior).
 - **Una tercera opción libre**: puede ser una segunda de FP, una segunda de Bachillerato, una vía alternativa (conservatorio, enseñanzas deportivas, EOI en

paralelo, programa singular, certificado de profesionalidad) o incluso “año sabático activo” si lo argumentas con un plan concreto.

2. **Búsqueda guiada (40 min).** Para cada opción, busca y guarda:
 - Centro educativo concreto donde se imparte (idealmente accesible desde tu domicilio).
 - Requisitos oficiales de acceso (con enlace al BOE, decreto autonómico o ficha de TodoFP).
 - Asignaturas o módulos principales del primer curso.
 - Continuidad lógica al acabar (qué grado universitario, qué Grado Superior, qué puesto de trabajo de entrada).
 - **Datos de empleabilidad y salario medio de entrada** (fuente: SEPE, observatorios autonómicos, informes Bertelsmann, datos del INE). Mínimo dos fuentes por opción.
3. **Registro de fuentes (10 min).** En la última columna del dossier, anotar **URL completa y fecha de consulta** de cada dato. Sin fuente no hay dato.

Sesión 2 — Redacción del dossier (60 min)

1. **Redacción individual (45 min).** Con los datos de la sesión 1, rellenar la plantilla del dossier (ver más abajo). Cada opción ocupa una página. Al final, una página de **conclusión personal razonada**: cuál de las tres te encaja más, **por qué**, qué dudas te quedan y qué información adicional necesitarías recopilar antes de tomar la decisión definitiva.
2. **Revisión cruzada en parejas (15 min).** Intercambia el dossier con un compañero. Da feedback en tres ejes: claridad, fuentes verificables, coherencia entre datos y conclusión. Anota dos cosas buenas y una mejorable.

Sesión 3 — Presentación al grupo (60 min)

1. **Presentación individual (5 min por alumno, 4 alumnos por sesión).** Cada alumno presenta sus tres opciones y argumenta cuál considera la mejor para sí mismo y por qué. Apoyo visual opcional (una diapositiva por opción).
2. **Turno de preguntas (2 min por presentación).** El resto del grupo pregunta. Las preguntas deben centrarse en datos y razonamiento, no en juicios personales.
3. **Coevaluación rápida (al final).** Con la rúbrica del profesor, cada alumno valora del 1 al 4 a dos compañeros asignados, en los ejes: rigor de los datos, claridad de la presentación, razonamiento de la conclusión.

Si la clase tiene más de 20 alumnos, esta sesión se extenderá a dos sesiones de 60 min para que todos presenten.

Plantilla del dossier

Cada opción (tres en total) ocupa **una página** con esta estructura:

OPCIÓN [1, 2 o 3] · [Nombre breve]

VÍA

Tipo de itinerario (Bachillerato modalidad X / FP Grado X familia Y / Vía alternativa Z).

CENTRO

Nombre del centro educativo y localidad.
Distancia/tiempo desde mi domicilio.

REQUISITOS DE ACCESO

Titulación previa exigida, nota mínima si aplica, pruebas adicionales.

→ Fuente oficial: [URL + fecha]

CONTENIDOS PRINCIPALES

Asignaturas/módulos clave del primer curso (3-5 ejemplos). Qué se aprende a hacer realmente.

SALIDAS CONCRETAS

- Continuación natural (universidad / Grado Superior / mercado laboral).
- Tres puestos de trabajo o profesiones de entrada típicas al acabar la vía y su continuación.

EMPLEABILIDAD Y SALARIO MEDIO

- Tasa de empleo de la titulación (%) y fuente.
 - Salario medio bruto anual de entrada (€) y fuente.
 - Tendencia (estable, en crecimiento, en declive) a 5 años.
- Mínimo dos fuentes diferentes.

OPINIÓN PERSONAL JUSTIFICADA

¿Por qué la incluyo? ¿Qué me atrae? ¿Qué me preocupa? Mínimo cinco líneas. Sin "porque mola" ni "porque mi padre dice".

Tras las tres páginas-opción, una **página final** de **conclusión razonada**:

MI OPCIÓN PREFERIDA (HOY)

ELECCIÓN

Cuál de las tres y por qué.

CRITERIO DECISIVO

Cuál de los tres criterios de la unidad (lo que se me da mejor / lo que me motiva / empleabilidad real) ha pesado más, y por qué.

DUDAS QUE ME QUEDAN

Mínimo tres dudas concretas. Sin dudas, no hay decisión honesta.

QUÉ INFORMACIÓN ADICIONAL NECESITO

A quién hablaré, qué jornada de puertas abiertas visitaré, qué dato me falta.

REVISIÓN

Fecha en la que voy a releer este dossier para confirmar o cambiar la decisión.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Diversidad y coherencia de las tres opciones	Incluye al menos una de Bachillerato, una de FP y una tercera distinta; las tres son realistas para el perfil del alumno	10 %
Rigor de los datos	Cifras verificables, fuentes oficiales citadas con URL y fecha; mínimo dos fuentes por opción en empleabilidad/salario	30 %
Calidad de la redacción del dossier	Cumple la plantilla, lenguaje preciso, sin faltas, ordenado	20 %
Razonamiento de la conclusión personal	Aplica los criterios vistos en clase (autoconocimiento, motivación intrínseca, datos de empleabilidad, oferta del entorno)	20 %
Presentación oral	Estructura clara, gestiona el tiempo (5 min), responde con solvencia a las preguntas	15 %
Coevaluación entregada	Entrega la coevaluación de los dos compañeros asignados con feedback útil	5 %

Variantes y extensiones

- **Variante familiar.** Tras la sesión 3, cada alumno comparte el dossier con su familia y trae una breve nota (½ página) con la reacción y los argumentos contrarios o complementarios recibidos. Excelente puente con la próxima tutoría conjunta.
- **Variante “10 años después”.** Buscar en LinkedIn (o entrevistar) a un titulado real de cada una de las tres opciones, preferentemente egresado del centro identificado, y añadir una **cita** sobre su experiencia. Cinco años después de elegir, ¿lo recomendaría? Da realismo enorme al dossier.
- **Variante panel de orientación.** Las mejores presentaciones se invitan a la jornada de orientación del centro para alumnos de 3.º ESO. Funciona muy bien: los más pequeños escuchan mejor a alumnos de 4.º que a profesores.
- **Variante interuniversitaria.** Si el dossier incluye un grado universitario, comparar la misma titulación en al menos dos universidades distintas (pública/privada, propia/de otra CCAA) y discutir notas de corte, precios y plan de estudios.

Para el docente

Esta actividad funciona mejor si se **sincroniza con el Departamento de Orientación**.

Tres recomendaciones:

- Anuncia el proyecto a Orientación antes de empezar. Pueden aportar materiales actualizados de la comunidad autónoma y, en ocasiones, sumarse a la sesión 3 como evaluadores.
- Insiste en que **las fuentes son obligatorias**. Sin fuente, el dato no cuenta. Es el aprendizaje transversal más valioso de la actividad.
- Evita corregir las opiniones personales. La rúbrica valora **el razonamiento**, no la elección. Un alumno que defiende bien por qué quiere ser tatuador profesional vale tanto como uno que defiende bien por qué quiere estudiar Medicina.

EJERCICIO

55 min · 1 sesión · individual + corrección en parejas

Descifra el laberinto de titulaciones: una cada nivel con lo que abre

MATERIALES: Plantilla del esquema de niveles en A4 (incluida abajo) · Ficha de seis casos prácticos (incluida abajo) · Acceso a la web del Ministerio (todoFP) o folletos del centro · Bolígrafos

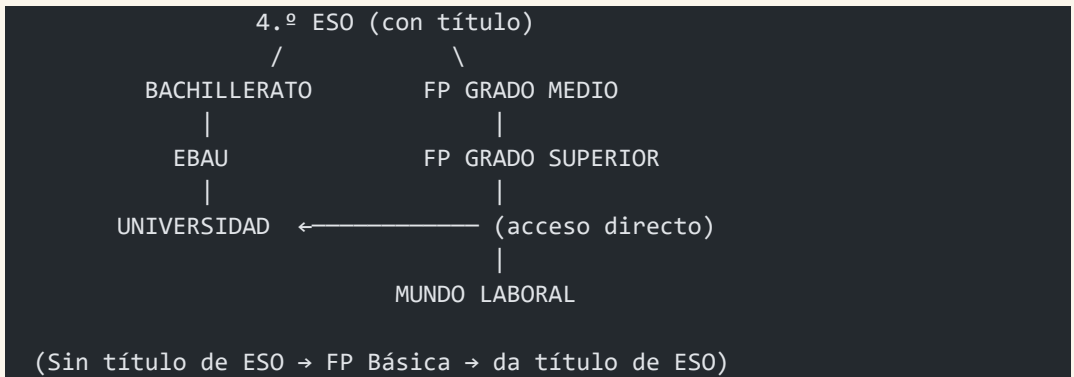
Planteamiento

Una de las mayores fuentes de error al elegir itinerario es no entender bien **a qué da acceso cada titulación**. ¿Puedo ir a la universidad desde FP? ¿Un Grado Medio me deja hacer un Grado Superior? ¿La FP Básica da el título de la ESO? Confusiones de este tipo llevan a decisiones equivocadas con consecuencias de años.

Este ejercicio no pide opinar: pide **dominar el mapa**. Primero se completa el esquema de niveles y conexiones; después se aplica a seis casos prácticos con personajes que se plantean dudas reales. El objetivo es que al salir nadie confunda los niveles ni sus pasarelas.

Objetivos didácticos

- Dominar el mapa de titulaciones del sistema educativo español tras 4.º ESO.
- Comprender las pasarelas entre niveles (qué da acceso a qué).
- Aplicar ese conocimiento a casos prácticos concretos.
- Eliminar los errores más comunes sobre el acceso a la universidad y a la FP.

Plantilla del esquema (completar las flechas de acceso)**Seis casos prácticos (resolver con SÍ/NO + por qué)**

Caso 1. Hugo ha terminado un Grado Superior de Administración. Quiere estudiar el grado universitario de ADE. ¿Puede acceder a la universidad sin hacer la EBAU completa?

Caso 2. Sara ha hecho un Grado Medio de Cocina. Quiere seguir formándose en hostelería a un nivel más alto. ¿Puede pasar directamente a un Grado Superior?

Caso 3. Bilal no ha obtenido el título de la ESO. ¿Puede matricularse directamente en Bachillerato?

Caso 4. Carla ha aprobado Bachillerato pero no se presenta a la EBAU. ¿Puede entrar a un Grado Superior de FP?

Caso 5. Mateo está en FP Básica. ¿Obtendrá el título de la ESO si la supera?

Caso 6. Lucía duda entre Bachillerato y Grado Medio porque cree que «la FP cierra la puerta a la universidad para siempre». ¿Es cierto?

Pasos

- 1. Encuadre (5 min).** El profesor recuerda los niveles del sistema y avisa de que el ejercicio se corrige por las pasarelas exactas, no por intuiciones.
- 2. Completar el esquema (12 min).** Cada alumno completa la plantilla dibujando y etiquetando las flechas de acceso entre niveles, consultando la web del Ministerio (todoFP) o los folletos.
- 3. Resolver los seis casos (20 min).** Individualmente, responde cada caso con SÍ/NO y una frase de justificación basada en el esquema. Soluciones de referencia: 1 SÍ (el GS da acceso a la universidad, con nota de admisión; puede subir nota con la fase voluntaria de la EBAU). 2 SÍ (GM da acceso a GS). 3 NO (Bachillerato exige título de ESO). 4 SÍ (Bachillerato da acceso a GS sin EBAU). 5 SÍ (la FP Básica superada da el título de ESO). 6 NO (desde FP también se llega a la universidad).
- 4. Corrección en parejas (12 min).** Cada pareja contrasta respuestas, discute las que no coincidan y consulta la fuente para dirimir. Marcan en otro color las que tenían mal.
- 5. Cierre y mito-buster (6 min).** Puesta en común de los errores más frecuentes de la clase. El profesor desmonta el mito principal: la FP **no** cierra la puerta a la universidad, y elegir FP no es elegir «menos».

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Esquema de niveles	Completa las pasarelas correctamente	30 %
Resolución de los casos	Responde bien los seis casos con justificación	40 %
Corrección en parejas	Detecta y corrige errores con la fuente	15 %
Desmontaje de mitos	Identifica y rebate al menos un mito sobre los itinerarios	15 %

Variantes y extensiones

- **Variante itinerario propio.** Cada alumno dibuja en el esquema su propio camino previsto y comprueba que las pasarelas existen de verdad.
- **Conexión con la actividad 5.** Este ejercicio es el paso técnico previo al dossier de itinerarios: primero se domina el mapa, después se elige el camino.

DEBATE

50 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + moderación

Debate: «estudiar FP es para quien no vale para Bachillerato»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B) · Ficha de datos reales sobre FP (incluida abajo) · Pizarra para votación inicial y final · Cronómetro visible

Planteamiento

«La FP es para los que no valen para estudiar.» Es uno de los prejuicios más dañinos del sistema educativo español y empuja a muchos jóvenes a elegir Bachillerato por presión social aunque la FP encaje mejor con ellos. La realidad de los datos lo contradice: muchos ciclos de FP tienen tasas de inserción laboral altísimas, salarios competitivos y una demanda de técnicos que las empresas no logran cubrir.

Este debate ataca el prejuicio de frente. Como en cualquier debate de la asignatura, las posturas se asignan al azar para forzar a entender los dos lados. El objetivo final es que cada alumno decida su itinerario por información, no por el qué dirán.

Objetivos didácticos

- Identificar y cuestionar el prejuicio social que infravalora la FP.
- Contrastar la creencia con datos reales de empleabilidad y salarios.
- Argumentar con datos, no con tópicos.
- Liberar la decisión de itinerario de la presión del prestigio social.

Pasos

1. **Votación inicial y provocación (6 min).** Votación secreta sobre la frase del título. El profesor lanza la pregunta: ¿de dónde viene esta idea? ¿Quién la repite?
2. **Reparto de equipos al azar (3 min).** Equipo A defiende la frase (el prejuicio). Equipo B la rebate con datos.
3. **Preparación (12 min).** Cada equipo prepara argumentos. El Equipo B usa la ficha de datos; el Equipo A tendrá que apoyarse en percepciones sociales, lo que dejará en evidencia la debilidad del prejuicio.
4. **Debate moderado (20 min).** Exposición, réplicas cruzadas y conclusión, con turnos controlados.
5. **Salida de roles, votación final y cierre (9 min).** Segunda votación y comparación. El profesor cierra con el dato de fondo: la decisión correcta no es Bachillerato ni FP en abstracto, sino la que encaja con cada persona; y elegir FP por interés real es una decisión inteligente, no un plan B.

Ficha de datos reales (Equipo B)

- Muchos ciclos de Grado Superior superan el 80-90 % de inserción laboral al año de terminar.
 - Sectores con escasez de técnicos: industria, energías renovables, sanidad, informática, logística.
 - Un técnico cualificado puede ganar más que muchos titulados universitarios en sus primeros años.
 - La FP da acceso a la universidad (pasarelas reales).
 - Empresas reclaman perfiles de FP que no encuentran.
- (Comprobar cifras actualizadas en todoFP y SEPE Observatorio de las Ocupaciones.)

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Uso de datos	Apoya los argumentos con datos reales y fuentes	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando con rigor	25 %
Escucha y réplica	Responde a lo que dice el rival	25 %
Reflexión final	Reconoce cómo el prejuicio puede condicionar su decisión	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante testimonio.** Invitar a un antiguo alumno que estudió FP y tiene un buen empleo, o a un técnico de una empresa de la zona. Desmonta el prejuicio mejor que cualquier dato.
- **Conexión con la actividad 4 y 5.** Tras el debate, revisar la matriz de decisión «Bachillerato o FP» comprobando si el prejuicio estaba inflando la puntuación de Bachillerato sin razón objetiva.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 9 PREGUNTAS

1. ¿Cuántas modalidades de Bachillerato establece la LOMLOE (Real Decreto 243/2022)?

- a) Tres: Ciencias, Humanidades y Artes.
- b) Cuatro: Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales, Artes y General.
- c) Cinco: Ciencias y Tecnología, Humanidades y Ciencias Sociales, Artes Plásticas, Música y Artes Escénicas, y General.
- d) Seis: las cinco anteriores más el Bachillerato Internacional.

2. La fórmula oficial de la nota de acceso a la universidad en la EBAU es...

- a) $0,5 \times \text{nota media de Bachillerato} + 0,5 \times \text{nota de la fase obligatoria}$.
- b) $0,6 \times \text{nota media de Bachillerato} + 0,4 \times \text{nota de la fase obligatoria}$.
- c) $0,4 \times \text{nota media de Bachillerato} + 0,6 \times \text{nota de la fase obligatoria}$.
- d) $0,7 \times \text{nota media de Bachillerato} + 0,3 \times \text{nota de la fase voluntaria}$.

3. La Formación Profesional española se organiza, según la LOFP de 2023, en...

- a) 12 familias profesionales y dos grados (Medio y Superior).
- b) 26 familias profesionales y tres grados (Básico, Medio y Superior).
- c) 26 familias profesionales y cuatro grados (Inicial, Básico, Medio y Superior).
- d) 40 familias profesionales y tres grados.

4. ¿Cuál de estos NO es una de las 26 familias profesionales reconocidas?

- a) Imagen Personal.
- b) Marítimo-Pesquera.
- c) Servicios Socioculturales y a la Comunidad.
- d) Periodismo y Comunicación Audiovisual.

5. ¿En qué se diferencia principalmente la FP Grado Básico de la FP Grado Medio?

- a) La duración: el Básico dura 1 año y el Medio dura 3 años.
- b) El Básico está dirigido a alumnado de 15-17 años que no haya obtenido el título de ESO, mientras que el Medio exige el título de ESO y titula como técnico.
- c) Solo se cursa Básico en concertados y Medio en públicos.
- d) El Básico forma para el comercio y el Medio para la industria.

6. Un titulado en FP de Grado Superior, ¿puede acceder a la universidad?

- a) No, necesita repetir Bachillerato antes.
- b) No, la FP Superior solo da acceso al mercado laboral.
- c) Sí, sin EBAU obligatoria en muchos casos; la fase voluntaria sirve para subir nota.
- d) Sí, pero solo a grados de la misma familia profesional.

7. Las Escuelas Oficiales de Idiomas (EOI)...

- a) Son una alternativa al Bachillerato que titula como técnico lingüista.
- b) Pertenecen al sistema universitario.
- c) Imparten enseñanza reglada de idiomas en niveles A1 a C2 del MCER y se pueden cursar en paralelo a cualquier itinerario.
- d) Solo aceptan a mayores de 25 años.

8. ¿Cuál de las siguientes pasarelas NO existe oficialmente en el sistema educativo español?

- a) De FP Grado Medio a Bachillerato.
- b) De Bachillerato a FP Grado Superior (acceso directo sin prueba).
- c) De FP Grado Superior a la universidad.
- d) De FP Grado Medio directamente a la universidad sin pasar por Bachillerato ni por Grado Superior.

9. ¿Qué afirma correctamente la unidad sobre la elección entre Bachillerato y FP?

- a) El Bachillerato siempre garantiza mejor salario que la FP.
- b) Las familias técnicas de FP Superior (Informática, Sanidad, Electricidad...) superan el 90 % de empleabilidad en algunas comunidades y los salarios igualan o superan a muchos grados universitarios.
- c) La FP solo es adecuada para alumnado con bajo rendimiento académico.
- d) España es el país europeo con mayor porcentaje de jóvenes en FP.

06

UNIDAD 6

EJERCICIO

50 min · 1 sesión · individual

Simula tu solicitud de beca MEFP: ¿te corresponde y por cuánto?

MATERIALES: Ficha del alumno con los tres perfiles familiares ficticios (Perfil A, B y C) — se entrega impresa · Plantilla simplificada de solicitud MEFP (incluida abajo, 1 página A4) · Calculadora (móvil sirve, sin acceso a internet durante el cálculo) · Tabla resumen de umbrales y cuantías 2024-2025 (proyectada en pizarra o en la ficha) · Bolígrafo y, opcionalmente, marcadores de dos colores

Planteamiento

En clase hemos visto que la beca MEFP es la principal palanca de movilidad social del sistema educativo español y que se pierde cada año por dos motivos: porque no se solicita a tiempo o porque la familia asume sin comprobarlo que “no le va a tocar”. Esta actividad rompe esa segunda inercia: te pone delante tres familias ficticias y te pide que **calcules tú mismo** si les corresponde beca, qué componentes y por cuánto, exactamente igual que harías el día que abras tu propia solicitud en la sede electrónica del Ministerio.

No se trata de aprenderte de memoria los umbrales (cambian cada año en la convocatoria). Se trata de **entender el mecanismo**: cómo se cuenta la unidad familiar, qué pesan la renta y el patrimonio, cuándo se activa la cuantía por residencia y cómo se compone la cifra final.

Objetivos didácticos

- Comprender la estructura por componentes de la beca MEFP (matrícula, cuantía fija por renta, cuantía fija por residencia, cuantía variable).
- Aplicar a casos concretos los umbrales de renta y patrimonio publicados en la convocatoria 2024-2025.
- Complimentar correctamente una plantilla simplificada de solicitud, identificando los datos críticos: composición de la unidad familiar, renta declarada, patrimonio y distancia al centro.
- Detectar errores frecuentes que invalidan una solicitud real (datos académicos mal puestos, miembros omitidos, patrimonio no declarado).
- Tomar conciencia del calendario real (marzo-mayo) y de la documentación que la familia debe tener preparada.

Datos de partida (resumen MEFP 2024-2025)

Cifras tomadas de la convocatoria oficial del MEFP 2024-2025. Se entregan al alumnado en la ficha y se proyectan en la pizarra durante toda la sesión.

Umbrales de renta familiar (en función del número de miembros de la unidad familiar):

MIEMBROS UNIDAD FAMILIAR	UMBRAL 1 (€)	UMBRAL 2 (€)	UMBRAL 3 (€)
2	14.300	25.300	39.200
3	19.300	33.500	52.500
4	22.900	39.800	62.500

5	25.700	44.600	70.200
6	28.500	49.400	77.900

Umbral de patrimonio (orientativo): patrimonio neto familiar superior a 1.700 € en valores mobiliarios o a 42.900 € en inmuebles distintos del habitual descarta automáticamente la beca, independientemente de la renta.

Componentes de la beca (curso 2024-2025):

- **Beca de matrícula:** cubre el precio público completo del curso. Vale entre 700 y 1.500 € según comunidad y grado.
- **Cuantía fija ligada a la renta: 1.700 €** si la renta familiar está por debajo del Umbral 1.
- **Cuantía fija por residencia: 2.500 €** si el alumnado debe residir fuera del domicilio familiar porque el centro adecuado está a más de cierta distancia (criterio orientativo: más de 50 km y sin transporte público viable diario).
- **Cuantía variable:** importe adicional calculado por fórmula del Ministerio en función de renta, patrimonio y nota media del curso anterior. Para el ejercicio usaremos esta simplificación:

Cuantía variable estimada = (Umbral 1 - renta familiar) × 0,15 + (nota media - 5) × 200 €

Solo si el resultado es positivo. Mínimo 60 €, máximo 4.000 €.

Perfiles familiares ficticios

Cada alumno trabaja **los tres perfiles**. No se reparten por filas: todos hacen todos los cálculos.

Perfil A — Familia Pérez Soler (Valencia capital)

- **Unidad familiar (4 miembros):** padre (jornalero agrícola, 12.800 € brutos/año), madre (limpieza por horas, 6.400 € brutos/año), hermana de 16 años (cursa 1.º Bachillerato), tú (cursas 1.º de Grado en la Universitat de València, vives en casa).
- **Renta familiar declarada (IRPF 2023):** 19.200 €.
- **Patrimonio:** vivienda habitual (no computa), cuenta bancaria con 1.100 € de ahorros.
- **Distancia centro-domicilio:** 4 km, tranvía directo.
- **Nota media del curso anterior (2.º Bachillerato):** 7,8.

Perfil B — Familia Iglesias Romero (Cáceres rural)

- **Unidad familiar (5 miembros):** padre (taller mecánico autónomo, 21.000 € netos/año declarados en IRPF), madre (administrativa parcial, 11.500 € brutos/año), tres hermanos (tú de 18 años cursando 1.º Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes, y dos hermanos menores de 10 y 6 años).
- **Renta familiar declarada (IRPF 2023):** 32.500 €.
- **Patrimonio:** vivienda habitual + segunda nave del taller valorada en 38.000 € (afecta a actividad económica del padre); cuenta de ahorro de 900 €.
- **Distancia centro-domicilio:** el ciclo formativo se imparte en Cáceres capital, a 62 km del pueblo. Sin transporte público viable diario. Te alojas en una residencia de estudiantes de lunes a viernes.

- **Nota media de 4.º ESO:** 6,9.

Perfil C — Familia Ortega Vidal (Madrid centro)

- **Unidad familiar (3 miembros):** padre (directivo medio en empresa privada, 48.000 € brutos/año), madre (autónoma diseñadora, 27.000 € netos/año), tú (cursas 1.º de Grado en la Universidad Carlos III, vives en casa).
- **Renta familiar declarada (IRPF 2023):** 71.500 €.
- **Patrimonio:** vivienda habitual + segunda vivienda en la sierra valorada en 195.000 € + cartera de inversión de 18.000 €.
- **Distancia centro-domicilio:** 11 km, Cercanías + metro.
- **Nota media del curso anterior:** 8,6.

Pasos de la actividad

1. **Lectura y umbrales (5 min).** Lectura individual de la tabla de umbrales y los componentes de la beca. Subrayar en un color los datos que dependen de la **familia** y en otro los que dependen del **alumnado** (renta, patrimonio, residencia vs. nota).
2. **Cálculo del Perfil A (10 min).** Determina: (a) ¿está bajo qué umbral?, (b) ¿le corresponde cuantía fija por renta?, (c) ¿le corresponde cuantía por residencia?, (d) cuantía variable estimada según la fórmula, (e) cifra total aproximada. Anota el resultado en la plantilla.
3. **Cálculo del Perfil B (10 min).** Mismas preguntas. **Atención al patrimonio:** ¿la nave afecta?, ¿la distancia activa la cuantía por residencia?
4. **Cálculo del Perfil C (10 min).** Mismas preguntas. ¿Hay algún componente que se le active? Si no, ¿por qué? Identifica el motivo principal del descarte.
5. **Cumplimentar la plantilla del Perfil A en la solicitud simplificada (10 min).** Rellena los campos como si fueras a presentar la solicitud real: datos personales, miembros de la unidad familiar, ingresos, patrimonio, datos académicos, componentes solicitados.
6. **Puesta en común breve (5 min).** El profesor pide tres respuestas: cuánto cobra el Perfil A en total, por qué el Perfil B activa la cuantía por residencia pese a tener renta más alta, y por qué el Perfil C no cobra nada.

Plantilla simplificada de solicitud MEFP

Una página A4. Cada alumno la rellena para el Perfil A (paso 5). Quien acabe antes, repite con el Perfil B.

Resultados orientativos (para el docente)

No se entregan al alumnado al inicio. Sirven para corregir y debatir en la puesta en común.

- **Perfil A (Pérez Soler).** Renta 19.200 € < Umbral 1 (22.900 € para 4 miembros). Activa cuantía fija por renta (1.700 €). No activa residencia (vive en casa, 4 km). Matrícula universitaria ~1.000 €. Cuantía variable estimada: $(22.900 - 19.200) \times 0,15 + (7,8 - 5) \times 200 = 555 + 560 = 1.115$ €. **Total aproximado: ~3.815 €.** Caso típico de beca completa en domicilio familiar.
- **Perfil B (Iglesias Romero).** Renta 32.500 €. Umbral 1 (5 miembros) = 25.700 €; Umbral 2 = 44.600 €. Está **entre Umbral 1 y Umbral 2**: no activa cuantía fija por renta (1.700 €), pero sí tiene derecho a beca de matrícula y a la cuantía por residencia (62 km, sin transporte viable). FP de Grado Medio: matrícula 0 € en muchas CCAA, pero el componente de residencia (2.500 €) sí se aplica. Variable estimada: $(25.700 - 32.500) \times 0,15 =$ negativo, no procede por renta; por nota: $(6,9 - 5) \times 200 = 380$ € (mínimo). **Total aproximado: ~2.500-2.880 €.** Caso típico de “no me toca por renta pero sí por residencia”.
- **Perfil C (Ortega Vidal).** Renta 71.500 €. Umbral 3 (3 miembros) = 52.500 €. **Supera todos los umbrales de renta.** Además, patrimonio inmobiliario no habitual (segunda vivienda 195.000 € + cartera 18.000 €) **excede ampliamente** el tope. **Doble motivo de descarte:** ni renta ni patrimonio cumplen. **Total: 0 €.** Caso típico de familia que no debe solicitar beca general MEFP, sino mirar becas de excelencia o de fundaciones privadas si la nota lo permite.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Cálculo correcto de umbrales y componentes	Identifica bien bajo qué umbral cae cada perfil y qué componentes se activan	35 %
Aplicación de la fórmula de cuantía variable	Resuelve correctamente la fórmula simplificada y respeta los topes (mínimo 60 €, máximo 4.000 €)	20 %
Cumplimentación de la plantilla del Perfil A	Plantilla completa, sin campos vacíos, datos coherentes con el enunciado	25 %
Detección del motivo de descarte del Perfil C	Identifica los dos motivos (renta y patrimonio) y no solo uno	10 %
Participación en la puesta en común	Aporta una respuesta o pregunta razonada en los últimos 5 minutos	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante familiar.** Tras la sesión, cada alumno comenta con su familia los tres perfiles y trae una breve nota (5 líneas) sobre cuál se parece más al perfil real de la suya. **Sin obligación de compartir la nota en clase:** el dato es privado. La conversación en casa es el aprendizaje real.

- **Variante con datos autonómicos.** Si el grupo es de la Comunitat Valenciana, Cataluña, Andalucía o Madrid, añadir un quinto cálculo con la beca autonómica complementaria correspondiente (Generalitat, EQUITAT, Plan andaluz, etc.). Permite ver que la suma puede llegar fácilmente a 5.000-6.000 €.
- **Variante Erasmus+.** Para el Perfil A, calcular adicionalmente cuánto cobraría si en tercero pidiera Erasmus+ Estudios a Alemania (540 €/mes × 9 meses + ayuda complementaria MEFP de 400 €/mes × 9 meses). Resultado: el Erasmus se autofinancia por completo para una becaria MEFP.
- **Conexión con la Unit 7.** Reutilizar los tres perfiles en la próxima unidad para discutir tasas de inserción laboral según el itinerario elegido por cada uno (universidad, FP, abandono temprano).

Para el docente

- **No exigir los datos reales de la familia del alumno.** La actividad usa perfiles ficticios precisamente para evitar exponer realidades económicas privadas en el aula. Si algún alumno pregunta espontáneamente “¿y a mi familia le tocaría?”, redirige a la variante familiar en casa.
- **Fechas reales.** Aprovecha para recordar tres veces durante la sesión que la convocatoria 2026-2027 se publicará en el BOE entre marzo y abril de 2026, y que el plazo para alumnado universitario suele cerrar a mediados de mayo. Quien cumpla 18 años en 2026 ya puede presentarla por sí mismo.
- **Documento para casa.** Al final, recomienda imprimir o guardar la plantilla simplificada como **checklist de documentación** para el día que la familia abra la solicitud real: declaración de la renta de todos los miembros, certificados de empadronamiento si hay separación de domicilios, certificado de prestaciones si proceden.
- **Sin juicio sobre el Perfil C.** Es importante que el alumnado entienda que no recibir beca MEFP no es ni un fracaso ni un privilegio: es un dato técnico sobre umbrales. Familias del Perfil C tienen otras vías (becas de excelencia, fundaciones, préstamos ICO bonificados).

CASO

55 min · 1 sesión · grupos pequeños (3) + puesta en común

El caso de los tres ciclos: ayuda a tres jóvenes a elegir entre FP, Universidad y duda

MATERIALES: Ficha con los tres perfiles impresa (una por grupo, incluida abajo) · Tabla comparativa FP / Universidad en blanco (incluida abajo) · Acceso a todoFP y a la web de becas MEFP / autonómica · Pizarra para la puesta en común

Planteamiento

La elección entre FP y Universidad no tiene una respuesta universal: depende de la persona, de cómo aprende, de qué le interesa y, muy a menudo, de su situación económica. La unidad ha presentado ambas vías, sus pasarelas y el sistema de becas. Este caso pide al alumnado **aplicar todo eso a tres personas distintas**, lo que obliga a razonar en lugar de repetir clichés.

Trabajar con tres perfiles —y no con el propio— permite ver con claridad que la mejor decisión cambia según quién decide, y que la beca no es un detalle, sino a veces el factor que hace viable un camino u otro.

Objetivos didácticos

- Aplicar los criterios de elección entre FP y Universidad a perfiles concretos.
- Integrar la situación económica y las becas como factores reales de la decisión.
- Comprender que no hay una vía mejor en abstracto, sino mejor para cada persona.
- Manejar las fuentes oficiales de información sobre ciclos y becas.

Los tres perfiles (fotocopiables)

Perfil 1 — Sofía. Le encanta lo práctico, se aburre con la teoría larga y quiere empezar a trabajar pronto. Se le da genial el trabajo manual y la electrónica. Su familia no puede costearle años sin ingresos. Le gustaría, eso sí, no cerrarse puertas para el futuro.

Perfil 2 — Adrián. Disfruta investigando, leyendo y con las matemáticas abstractas. Quiere ser ingeniero o investigador. Su familia puede apoyarle algunos años. Tiene buena nota y paciencia para trayectos largos.

Perfil 3 — Yaiza. No lo tiene nada claro. Le interesan muchas cosas, saca notas medias y le da miedo equivocarse. La situación económica es ajustada y no quiere endeudar a su familia. Necesita una vía que le permita reorientarse si se equivoca.

Tabla comparativa (completar en grupo)

	FP	UNIVERSIDAD
Duración típica		
Enfoque		
Coste aproximado		
Becas disponibles		
Inserción laboral		
Pasarelas		

Pasos

- 1. Encuadre (5 min).** El profesor recuerda las dos vías, las pasarelas y el sistema de becas. Cada grupo recibe los tres perfiles y la tabla.
- 2. Completar la tabla comparativa (12 min).** El grupo rellena la tabla FP/Universidad consultando todoFP y la web de becas. Datos clave, no opiniones.
- 3. Recomendación por perfil (20 min).** Para cada uno de los tres, el grupo decide qué vía le recomendaría y por qué, citando al menos dos factores del perfil (forma de aprender, economía, objetivos) y mencionando si una beca cambia la ecuación. Orientación: Sofía → Grado Medio/Superior con pasarela abierta a universidad; Adrián → Universidad; Yaiza → vía flexible (FP con pasarelas) y becas para reducir riesgo, sin respuesta única.
- 4. El factor beca (10 min).** El grupo investiga: ¿qué beca podría solicitar cada perfil? ¿Cómo cambia eso la recomendación de Sofía o Yaiza? Aquí se ve que la beca no es un trámite, sino parte de la decisión.
- 5. Puesta en común (8 min).** Cada grupo defiende una recomendación. El profesor cierra subrayando que se evalúa el razonamiento, no la vía elegida, y que ninguna de las dos opciones es «la buena» en abstracto.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Tabla comparativa	Completa con datos correctos y de fuente oficial	25 %
Calidad de las recomendaciones	Razona cada caso con factores del perfil, no clichés	35 %
Integración de las becas	Usa la beca como factor real de la decisión	25 %
Trabajo en grupo y exposición	Participación equilibrada, exposición clara	15 %

Variantes y extensiones

- **Variante cuarto perfil.** Cada grupo inventa un cuarto perfil y se lo pasa a otro grupo para que lo resuelva. Comprueba si han entendido los criterios.
- **Conexión con la actividad 6.** El factor beca enlaza directamente con la simulación de solicitud de beca MEFP: aquí se decide si conviene pedirla; allí se aprende cómo se pide.

DINÁMICA

2 sesiones · 110 min (1 de preparación + 1 de feria)

· grupos pequeños (3-4) + circulación de toda la clase

Feria de itinerarios: monta un stand y vende tu vía formativa a la clase

MATERIALES: Ordenadores o tabletas para investigar (sesión 1) · Cartulinas, rotuladores o plantilla de póster digital por grupo · Ficha de contenidos obligatorios del stand (incluida abajo) · Hoja de pasaporte de feria por alumno (incluida abajo) · Acceso a todoFP, webs de universidades y SEPE Observatorio

Planteamiento

Buscar información sobre itinerarios formativos puede ser tedioso si se hace en solitario y por obligación. Esta dinámica le da la vuelta: cada grupo se convierte en **experto y embajador** de un itinerario y lo presenta a la clase en una feria. Investigar para enseñar a otros obliga a entender de verdad, y circular por los stands de los compañeros multiplica la información que cada alumno recibe en una sola tarde.

El resultado es que, en lugar de conocer a fondo un solo camino, la clase entera sale con una panorámica de muchos itinerarios contada por iguales, que es como mejor se entiende a los 16 años.

Objetivos didácticos

- Investigar a fondo un itinerario formativo usando fuentes oficiales.
- Sintetizar la información en un formato claro y atractivo para otros.
- Conocer una panorámica amplia de itinerarios a través del trabajo de los compañeros.
- Practicar la comunicación oral en formato breve y la formulación de buenas preguntas.

Contenidos obligatorios del stand (ficha)

EL STAND DEBE RESPONDER A:

1. ¿Qué es este itinerario y qué se estudia?
2. ¿Cómo se accede y cuánto dura?
3. ¿A qué salidas laborales lleva? (datos SEPE)
4. ¿Qué pasarelas abre después?
5. ¿Qué tipo de persona encaja bien aquí?
6. Un dato sorprendente que poca gente sabe.

Pasos

Sesión 1 — Preparación (55 min)

1. **Reparto de itinerarios (5 min).** Cada grupo recibe (o elige por sorteo) un itinerario distinto: una familia de FP (sanidad, informática, electricidad, hostelería, administración...), un ámbito universitario, etc. Se garantiza variedad.
2. **Investigación guiada (35 min).** El grupo busca en fuentes oficiales la información de los seis contenidos obligatorios. El profesor circula verificando que usan fuentes fiables y no la primera web que aparece.
3. **Montaje del stand (15 min).** El grupo prepara su póster (cartulina o digital) con la información clave, visual y legible, y decide quién atiende el stand y quién circula en la

feria.

Sesión 2 — La feria (55 min)

1. **Apertura (5 min).** Se reparten los pasaportes de feria. Mitad del grupo atiende el stand, mitad circula; a mitad de sesión se cambian los papeles.
2. **Circulación y visitas (40 min, dos turnos de 20 min).** Los alumnos visitan los stands, escuchan la presentación de un minuto, hacen al menos una pregunta y rellenan su pasaporte con lo aprendido de cada itinerario y una valoración.
3. **Cierre y premios (10 min).** Votación rápida al stand más claro y al dato más sorprendente. El profesor cierra recogiendo qué itinerarios han despertado más interés y conectando con el dossier de itinerarios personal.

Pasaporte de feria (extracto)

Itinerario visitado | Lo más interesante | ¿Me encaja? (1-5)

Mi descubrimiento del día: _____

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Rigor de la investigación	Información correcta y de fuente oficial	30 %
Calidad del stand	Claro, visual, responde a los seis contenidos	25 %
Presentación oral	Explica con claridad y responde preguntas	20 %
Pasaporte de feria	Visita stands, pregunta y registra lo aprendido	25 %

Variantes y extensiones

- **Variante feria abierta.** Abrir la feria a otras clases de 4.º ESO o a 3.º ESO durante un recreo o tutoría. Da sentido real al trabajo y orienta a cursos inferiores.
- **Variante con invitados.** Cada stand «adopta» a un profesional o exalumno de ese itinerario que pasa a comentar. Aumenta mucho la veracidad.
- **Conexión con la actividad 5.** Lo aprendido en la feria alimenta directamente el dossier de itinerarios personal de cada alumno.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. Según el Observatorio de las Ocupaciones del SEPE y la Fundación Bertelsmann (2024), ¿cuál de estos grupos de familias profesionales presenta demanda alta y sostenida en España?

- a) Hostelería y Turismo, Imagen Personal, Actividades Físicas y Deportivas.
- b) Sanidad, Informática y Comunicaciones, Electricidad y Electrónica, Servicios Socioculturales.
- c) Imagen y Sonido, Artes Gráficas, Madera y Mueble.
- d) Textil y Confección, Agraria estacional, Vidrio y Cerámica.

2. En la FP Dual reformada por la LOFP 2023, ¿qué distingue la modalidad Dual Intensiva de la Dual General?

- a) La Intensiva dura tres cursos en lugar de dos.
- b) La Intensiva supera el 35 % de horas en empresa y exige contrato de formación en alternancia con salario y alta en Seguridad Social; la General se mueve en 25-35% sin contrato obligatorio.
- c) La Intensiva solo se imparte en grados superiores; la General también en grados medios.
- d) La Intensiva es online y la General presencial.

3. Según el informe AEFI 2024, el salario bruto anual de entrada de un Técnico Superior en Informática (DAW, DAM o ASIR) recién titulado se sitúa, de media, en torno a...

- a) 12.000-15.000 € anuales.
- b) 16.000-19.000 € anuales.
- c) 24.000-28.000 € anuales.
- d) 35.000-40.000 € anuales.

4. En la EBAU, ¿cómo se calcula la nota de acceso (sobre 10) que sirve para entrar en la universidad?

- a) 100 % nota media de Bachillerato.
- b) 50 % media de Bachillerato + 50 % media de la fase de acceso EBAU.
- c) 60 % media de Bachillerato + 40 % media de la fase de acceso EBAU.
- d) 40 % media de Bachillerato + 60 % media de la fase de acceso EBAU.

5. Las ponderaciones de las materias específicas en la EBAU funcionan así:

- a) Cada universidad publica si una materia pondera 0,1 o 0,2 para cada grado concreto; la misma asignatura puede valer 0,2 para Ingeniería y 0,1 o nada para Filología.
- b) Todas las materias ponderan igual (0,1) para todos los grados.
- c) Solo ponderan las Matemáticas y la Lengua.
- d) Las ponderaciones las decide cada alumno al matricularse en Bachillerato.

6. ¿Qué diferencia fundamental hay entre un grado universitario, un doble grado y un máster oficial en el sistema español?

- a) El grado es online, el doble grado presencial y el máster semipresencial.
- b) Grado: 240 ECTS / 4 años, titulación inicial. Doble grado: 5-6 años, dos títulos compartiendo asignaturas. Máster oficial: 60-120 ECTS / 1-2 años, especialización tras el grado (algunos habilitantes).
- c) Solo cambia el precio de la matrícula.
- d) Grado y doble grado son equivalentes; el máster es solo investigación.

7. Sobre la beca general MEFP, ¿cuál de estas afirmaciones es correcta?

- a) Solo cubre la matrícula universitaria, no de FP.
- b) Se solicita después de matricularse y conocer las notas finales del curso anterior.
- c) Combina beca de matrícula, cuantía fija ligada a la renta, cuantía fija por residencia y cuantía variable; se solicita habitualmente entre marzo y mayo, antes de matricularse, con datos provisionales.
- d) Es incompatible con cualquier otra beca autonómica o europea.

8. ¿Cuál es aproximadamente la cuantía mensual del programa Erasmus+ Estudios y cómo se compatibiliza con la beca MEFP?

- a) 150-200 €/mes y es incompatible con la beca MEFP.
- b) 310-540 €/mes según país de destino, y es compatible con la beca MEFP (incluso con ayuda complementaria de 250-500 €/mes adicionales para becarios MEFP).
- c) 1.000-1.500 €/mes solo para alumnado de máster.
- d) Solo cubre el viaje, sin asignación mensual.

07

UNIDAD 7

EJERCICIO

1 sesión · 55 min · individual

Investiga tres profesiones que te interesan: salario, requisitos y proyecciones

MATERIALES: Ordenador o tableta con conexión a internet (uno por alumno o por pareja si falta equipo) · Plantilla de tres fichas en PDF o documento compartido (incluida abajo) · Enlaces preparados de las tres fuentes obligatorias: SEPE Observatorio de las Ocupaciones, INE EPA, Informe Infoempleo Adecco más reciente · Acceso al portal autonómico de empleo (Labora CV, SOC, Lanbide, SEPECAM, etc.) según comunidad · Proyector para mostrar al inicio los pasos de navegación de cada portal

Planteamiento

La unidad ha presentado el **mapa general** del mercado laboral español: la EPA, los cuatro sectores, las profesiones de futuro, los salarios medios por nivel formativo y el paro juvenil. Es información útil pero abstracta. Esta actividad te pide bajar al detalle: escoger **tres profesiones que personalmente te interesen** y averiguar de cada una, con datos verificables, **cuánto se cobra, qué hace falta para acceder y qué futuro tiene**.

No vale “creo que” ni “me han dicho que”. Cada dato de la ficha debe ir acompañado de **una fuente oficial citada con URL y fecha de consulta**. Salir de esta sesión con tres fichas bien rellenas vale más que media docena de charlas vocacionales genéricas.

Las decisiones profesionales sólidas se toman con datos concretos. Esta actividad te enseña a buscarlos.

Objetivos didácticos

- Aplicar los contenidos del Tema 7 (EPA, sectores, profesiones de futuro, salarios) a tres casos profesionales reales.
- Practicar la **búsqueda de información** en tres fuentes oficiales del mercado laboral español: SEPE Observatorio de las Ocupaciones, INE Encuesta de Estructura Salarial / EPA, Informe Infoempleo Adecco.
- Distinguir entre **dato verificable** (con fuente oficial) y opinión, intuición o rumor.
- Empezar a construir un **criterio profesional propio** basado en evidencia, no en mitos sociales.

Estructura de la sesión (55 min)

Paso 1 — Presentación de las tres fuentes obligatorias (10 min)

El profesor proyecta y demuestra brevemente la navegación de las tres fuentes que el alumno usará:

- **SEPE — Observatorio de las Ocupaciones** (sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/observatorio.html). Publica informes anuales por comunidad autónoma con las ocupaciones más contratadas, las que más crecen y las que retroceden. Buscar el “Informe del Mercado de Trabajo” del año en curso.
- **INE — Encuesta de Población Activa (EPA) y Encuesta Anual de Estructura Salarial** (ine.es). La EPA da datos trimestrales de empleo por ocupación; la Estructura Salarial da el salario medio bruto anual por ocupación, sector, sexo y nivel formativo.

- **Adecco Group Institute — Informe Infoempleo Adecco** (adeccogroupinstitute.com). Informe anual con proyecciones 2024-2030 de demanda profesional, ocupaciones emergentes y en declive.

Recomendación: anclar los tres enlaces en el aula virtual antes de la sesión para que nadie pierda tiempo buscándolos.

Paso 2 — Elección de las tres profesiones (5 min)

Cada alumno elige **tres profesiones concretas** que personalmente le interesen. Reglas:

- Deben ser **profesiones reales** existentes en el catálogo de ocupaciones, no inventos ni descripciones vagas. “Ingeniero electrónico”, “fisioterapeuta”, “soldador especializado en estructuras metálicas” son válidos. “Algo con animales”, “lo que sea creativo” no lo son.
- **Al menos una** de las tres debe pertenecer al listado de **profesiones con alta demanda 2024-2030** vista en la unidad (sanidad/cuidados, programación, renovables, oficios técnicos cualificados, etc.).
- **Al menos una** debe requerir un nivel formativo distinto de las otras dos (mezclar, por ejemplo, una de FP Medio, una de FP Superior y una universitaria; o variar entre cuenta ajena y autoempleo).

Paso 3 — Rellenado de las tres fichas (35 min)

Aproximadamente **12 minutos por ficha**. Trabajar en orden: primero una ficha completa con sus fuentes citadas, luego la siguiente. Evitar saltar de un campo a otro sin cerrar nada.

Paso 4 — Cierre y mini-reflexión (5 min)

Cada alumno escribe en el reverso de la última ficha **tres líneas** respondiendo: ¿alguno de los datos encontrados te ha sorprendido?, ¿alguna de las tres profesiones ha subido o bajado en tu lista de preferidas tras esta sesión?, ¿qué te falta investigar para decidir mejor?

Plantilla de las tres fichas

Cada ficha (tres en total) cabe en una hoja A4 con esta estructura:

Crterios de evaluaci3n

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Rigor de los datos y fuentes	Cada dato econ3mico (salario, proyecci3n, requisito) lleva URL y fecha. M3nimo dos fuentes distintas a lo largo de las tres fichas	40 %
Cumplimiento de las tres reglas de selecci3n	Tres profesiones reales, al menos una de alta demanda, al menos una con nivel formativo distinto	15 %
Calidad de la descripci3n y la opini3n	Lenguaje propio, no copiado; opini3n personal con argumentos derivados de los datos	20 %
Uso correcto del vocabulario de la unidad	EPA, sectores, CNO, cuenta ajena/autoempleo/intraemprendimiento, profesi3n emergente/en retroceso	15 %
Mini-reflexi3n final entregada	Tres l3neas honestas sobre sorpresas, cambios y dudas	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante entrevista corta.** Tras la sesi3n, cada alumno contacta (por LinkedIn, conocidos, antiguos alumnos del centro) con **una persona** que ejerza una de las tres profesiones investigadas y a3ade una **cita de cinco l3neas** sobre su experiencia real al final de la ficha. La diferencia entre datos oficiales y voz real suele ser instructiva.
- **Variante comparada por CCAA.** Para una de las profesiones, comparar el salario medio entre dos comunidades aut3nomas usando los datos del INE por comunidad. Suele haber diferencias del 20-30 % que cambian la lectura.
- **Variante “tres profesiones del entorno familiar”.** Repetir la ficha para las profesiones de **tres familiares directos**. Ayuda a ver con datos lo que en casa se intuye o se idealiza, y abre conversaci3n intergeneracional sobre c3mo ha cambiado el mercado laboral.
- **Variante p3ster mural.** Las mejores fichas se imprimen en A3 y se exponen en el pasillo del departamento durante la semana de orientaci3n. Bien comisariadas, son un recurso 3til para los alumnos de 3.º ESO.

Para el docente

- **Verifica los enlaces antes de la sesi3n.** Los portales SEPE e INE reorganizan peri3dicamente las rutas. Comprueba el d3a anterior que los tres enlaces clave funcionan y, si han cambiado, actual3zalos en el aula virtual.
- **Permite el biling3ismo en las fuentes.** El Informe Adecco est3 en castellano; algunos informes europeos complementarios (Eurostat, Cedefop) est3n solo en ingl3s. Si un alumno los usa, valora positivamente el esfuerzo, no lo penalices.
- **No corrijas la elecci3n de profesiones.** La r3brica eval3a el **rigor del proceso**, no si la profesi3n elegida te parece prometedora. Un alumno que defiende con datos por qu3 quiere ser pastor de ovejas en la sierra vale tanto como uno que defiende con datos por qu3 quiere ser ingeniero biom3dico.

- **Conecta con la Unit 8.** Avisa al cerrar la sesión: la próxima unidad explica qué pasa exactamente una vez se firma el contrato. Las fichas de hoy son la antesala del Estatuto de los Trabajadores que viene después.

DEBATE

55 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + jurado de tres alumnos

Debate: «la inteligencia artificial va a dejar a mi generación sin trabajo»**MATERIALES:** Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B / Jurado) · Ficha guía con datos y argumentos (incluida abajo) · Rúbrica del jurado en A4 · Cronómetro visible**Planteamiento**

La pregunta inquieta a cualquier adolescente que piensa en su futuro laboral: ¿tendrá sentido formarse para una profesión que una máquina podría hacer en diez años? El debate sobre la automatización y la inteligencia artificial es real y serio, pero también lleno de exageraciones en las dos direcciones. La historia económica muestra que la tecnología destruye empleos y crea otros distintos; la incógnita es cuáles y a qué velocidad.

Este debate ayuda a pensar el futuro laboral con cabeza, sin caer ni en el pánico ni en la negación. Las posturas se asignan al azar y un jurado evalúa la calidad argumental para que el foco esté en razonar bien, no en ganar.

Objetivos didácticos

- Analizar con matiz el efecto de la automatización y la IA sobre el empleo.
- Distinguir entre tareas automatizables y profesiones completas.
- Reconocer las competencias que mejor protegen frente al cambio tecnológico.
- Construir argumentos con perspectiva histórica y datos, no con titulares.

Pasos

1. **Reparto de roles (5 min).** Por sorteo: Equipo A defiende la frase del título, Equipo B la rebate, tres alumnos forman el jurado con la rúbrica.
2. **Preparación (12 min).** Cada equipo prepara argumentos con la ficha guía y prevé las réplicas. El jurado repasa la rúbrica.
3. **Debate moderado (22 min).** Exposición inicial (3 min por equipo), réplicas cruzadas (12 min) y conclusión (2 min por equipo). El jurado toma notas.
4. **Veredicto argumentado (10 min).** El jurado explica qué argumentos fueron más sólidos de cada bando según la rúbrica.
5. **Síntesis (6 min).** El profesor cierra con la conclusión útil: la IA cambiará muchos trabajos más que eliminarlos del todo, y las competencias que peor automatiza una máquina —pensar, comunicar, crear, cuidar, aprender a aprender, adaptarse— son justo las que conviene cultivar. Conecta con el proyecto de vida.

Ficha guía (extracto)

EQUIPO A · "la IA dejará a mi generación sin trabajo"

- Automatización de tareas repetitivas y administrativas.
- La IA ya escribe, dibuja, programa y traduce.
- La velocidad del cambio es mayor que nunca.

EQUIPO B · "la tecnología cambia el empleo, no lo elimina"

- Cada revolución tecnológica creó empleos nuevos.
- La IA automatiza tareas, no profesiones enteras.
- Crecen perfiles que ni existían hace 10 años.
- Las competencias humanas (trato, criterio, creatividad) siguen siendo difíciles de automatizar.

Rúbrica del jurado

CRITERIO	1	2	3	4
Solidez de los argumentos	Opiniones sueltas	Algún argumento	Argumentos claros	Sólidos y con ejemplos
Perspectiva histórica/datos	Ninguna	Escasa	Buena	Excelente
Respuesta al rival	No responde	Poco	Bien	Desmonta el contrario

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Calidad de los argumentos	Razones con datos y perspectiva, no titulares	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando con rigor	25 %
Trabajo del jurado	Evalúa con la rúbrica y justifica el veredicto	25 %
Síntesis final	Identifica competencias que protegen del cambio	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante profesión concreta.** Cada equipo elige una profesión y analiza qué tareas suyas son automatizables y cuáles no. Aterrizo mucho el debate.
- **Conexión con la actividad 7.** Tras el debate, revisar la investigación de las tres profesiones añadiendo una columna: «¿cuánto la afecta la automatización según las proyecciones?».

CASO 50 min · 1 sesión · parejas + puesta en común

El caso del primer empleo de verano: lee la oferta y decide si te conviene

MATERIALES: Ficha con las tres ofertas impresa (una por pareja, incluida abajo) · Checklist de lectura crítica de ofertas (incluida abajo) · Pizarra para la puesta en común · Bolígrafos

Planteamiento

El primer contacto de muchos jóvenes con el mercado laboral es un trabajo de verano. Saber **leer una oferta de empleo** —qué pide de verdad, qué ofrece, qué letra pequeña esconde— es una competencia que evita disgustos y abusos. La unidad ha explicado cómo funciona el mercado laboral; este caso lo aterriza en algo muy concreto y cercano: tres anuncios de trabajo de verano.

El alumnado actúa como candidato informado: no se trata de aceptar lo primero que aparece, sino de comparar, detectar señales de alarma y decidir con criterio. Trabajamos con ofertas ficticias realistas para poder señalar lo bueno y lo malo sin exponer ninguna empresa real.

Objetivos didácticos

- Aprender a leer críticamente una oferta de empleo.
- Distinguir lo que una oferta pide, ofrece y oculta.
- Detectar señales de alarma típicas en ofertas dirigidas a jóvenes sin experiencia.
- Decidir con criterio cuál de varias ofertas conviene a un perfil concreto.

Las tres ofertas (fotocopiables)

Oferta A — Reponedor/a de supermercado, julio-agosto. Contrato temporal a tiempo parcial (20 h/semana). Salario según convenio. Horario de mañanas. Se valora puntualidad. No se requiere experiencia. Alta en la Seguridad Social. Empresa con tienda física en la localidad.

Oferta B — “Gana dinero desde casa con tu móvil”. “¡Hazte tu propio jefe! Ingresos ilimitados trabajando las horas que quieras. Solo necesitas invertir 90 € en el pack de inicio. Sin jefes, sin horarios. Plazas limitadas, apúntate ya por WhatsApp.”

Oferta C — Monitor/a de campamento de verano, 15 días. Contrato de duración determinada. Imprescindible título de monitor de tiempo libre. Alojamiento y manutención incluidos. Trabajo intenso con menores. Salario según convenio de ocio educativo. Alta en la Seguridad Social.

Checklist de lectura crítica

PARA CADA OFERTA, COMPRUEBA:

1. ¿Hay contrato y alta en la Seguridad Social?
2. ¿Indica el salario o remite a convenio?
3. ¿Pide pagar dinero por adelantado? (señal de alarma)
4. ¿Las promesas son realistas o exageradas?
5. ¿Especifica horario y tareas, o es todo vago?
6. ¿Pide requisitos que un junior puede cumplir?
7. ¿La empresa es identificable o es anónima?

Pasos

1. **Encuadre (5 min).** El profesor reparte las tres ofertas y la checklist. Recuerda que aquí no se elige «la mejor pagada», sino la que es legal, realista y encaja con un perfil sin experiencia.
2. **Análisis con la checklist (20 min).** Cada pareja aplica los siete puntos de la checklist a cada oferta y marca señales de alarma. La oferta B debe encender todas las alarmas: pide dinero por adelantado, promete ingresos ilimitados, no hay contrato ni empresa identificable. Es el patrón típico de una estafa o esquema piramidal.
3. **Decisión por perfil (12 min).** La pareja decide: para un alumno de 16 años sin experiencia y sin título de monitor, ¿qué oferta es viable y conveniente? (A es la más adecuada; C exige título; B se descarta.) Justifican por escrito.
4. **Detección de la estafa (8 min).** Profundizan en la oferta B: ¿qué señales delatan que no es un empleo real? El profesor introduce el concepto de oferta fraudulenta y de que un trabajo legal **nunca** te pide pagar para empezar.
5. **Puesta en común (5 min).** Cada pareja comparte su decisión y la señal de alarma más clara que ha encontrado. El profesor cierra con la regla de oro: un empleo de verdad te paga a ti; si te piden pagar para empezar, huye.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Aplicación de la checklist	Analiza las tres ofertas con los siete puntos	30 %
Detección de señales de alarma	Identifica la oferta fraudulenta y por qué lo es	30 %
Decisión por perfil	Elige con criterio la oferta viable y la justifica	25 %
Trabajo en pareja y exposición	Participación equilibrada, exposición clara	15 %

Variantes y extensiones

- **Variante oferta real.** Cada pareja busca una oferta real para junior en un portal de empleo y le aplica la checklist. Conecta con la búsqueda de empleo de la Unidad 9.
- **Conexión con la Unidad 8.** Las ofertas A y C citan «alta en la Seguridad Social» y «convenio»: enlaza directamente con los derechos laborales del tema siguiente.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. Según la EPA del INE, ¿qué fórmula corresponde a la ****tasa de paro****?

- a) $(\text{parados} / \text{población de 16+ años}) \times 100$.
- b) $(\text{parados} / \text{población activa}) \times 100$.
- c) $(\text{parados} / \text{población ocupada}) \times 100$.
- d) $(\text{parados} + \text{inactivos} / \text{población total}) \times 100$.

2. Un estudiante universitario de 20 años que no busca trabajo, ¿cómo se clasifica en la EPA?

- a) Ocupado, porque estudiar es una actividad productiva.
- b) Parado, porque no tiene un empleo remunerado.
- c) Inactivo, porque ni trabaja ni busca trabajo activamente.
- d) No aparece en la EPA porque tiene menos de 25 años.

3. Ordena los cuatro sectores económicos de mayor a menor peso en el PIB español:

- a) Terciario (~67 %), secundario (~22 %), cuaternario (~8 %), primario (~3 %).
- b) Terciario (~50 %), secundario (~30 %), primario (~12 %), cuaternario (~8 %).
- c) Secundario (~40 %), terciario (~35 %), primario (~15 %), cuaternario (~10 %).
- d) Primario (~30 %), secundario (~25 %), terciario (~25 %), cuaternario (~20 %).

4. ¿Por qué España es considerada una ****anomalía europea**** en paro juvenil?

- a) Porque su tasa de paro juvenil es ligeramente superior a la media de la UE solo desde 2020.
- b) Porque su tasa de paro juvenil (~27 % en 2024) duplica la media de la UE (~14 %) de forma sostenida desde 2008.
- c) Porque sus jóvenes no quieren trabajar y prefieren depender de sus familias.
- d) Porque España tiene la tasa de paro juvenil más baja de Europa, contra todo pronóstico.

5. ¿Cuál de estas cinco profesiones ****NO**** está entre las de alta demanda prevista para 2024-2030 según los informes de OCDE, Adecco y el Observatorio Estatal de FP?

- a) Personal de enfermería y técnicos sociosanitarios.
- b) Programación y desarrollo de software.
- c) Especialistas en energías renovables (solar, eólica, baterías).
- d) Cajeros de supermercado y de banca tradicional.

6. Según la Encuesta de Estructura Salarial 2024 del INE, ¿qué afirmación sobre los salarios medios por nivel formativo es ****correcta****?

- a) FP de Grado Medio cobra de media más que un graduado universitario.
- b) ESO sin más formación (~16.000 €) cobra menos que FP Medio (~22.000 €), que cobra menos que FP Superior (~25.000 €) y que el grado universitario (~28.000 €).
- c) Todos los niveles formativos cobran lo mismo: el salario depende solo del sector.
- d) El máster universitario cobra el doble que un graduado, en torno a 60.000 €.

7. ¿Cuál es la **diferencia clave**** entre el trabajo por cuenta ajena, el autoempleo y el intraemprendimiento?**

- a) El cuenta ajena trabaja para una empresa cobrando un salario; el autoempleo trabaja para sí mismo (autónomo); el intraemprendedor es un cuenta ajena que lidera proyectos con autonomía emprendedora dentro de una empresa.
- b) Son tres nombres distintos para la misma situación laboral.
- c) El intraemprendimiento exige darse de alta como autónomo igual que el autoempleo.
- d) Solo el autoempleo permite tener empleados; las otras dos modalidades no.

8. ¿Cuál de estas **NO**** es una causa estructural del paro juvenil español identificada por el Banco de España, la AIREF y la OCDE?**

- a) Dualidad contractual entre indefinidos protegidos y temporales precarios.
- b) Mismatch educativo: muchos universitarios y mucho abandono escolar, pocos grados intermedios.
- c) Modelo productivo turístico y estacional que infla la ocupación en verano y la desploma en invierno.
- d) Falta de jóvenes españoles dispuestos a trabajar más de 30 horas semanales.

08

UNIDAD 8

CASO

60 min (1 sesión) · parejas

Detective laboral: analiza 3 contratos y nóminas reales y detecta las vulneraciones

MATERIALES: Tres dossiers impresos (uno por pareja) con contrato + dos nóminas anónimas de cada caso (incluidos abajo, fotocopiables) · Checklist de 12 puntos impresa por pareja (incluida abajo) · Acceso al BOE / REGCON para consultar el convenio de hostelería y de comercio (móvil o aula con ordenadores) · Calculadora (o móvil) para verificar el SMI por hora y el cálculo de vacaciones proporcionales · Pizarra para la puesta en común final

Planteamiento

Hemos estudiado en el Tema 8 los diez derechos básicos que el Estatuto de los Trabajadores reconoce a cualquier persona asalariada en España. Sabes que el SMI 2026 son 1.184 €/mes en 14 pagas, que la jornada máxima son 40 horas semanales, que las vacaciones son 30 días naturales y que el convenio colectivo siempre mejora el ET. Toca **aplicar ese conocimiento a documentos reales**.

En esta actividad recibís, por parejas, tres casos anónimos basados en denuncias reales atendidas por la Inspección de Trabajo y por sindicatos sectoriales. Cada caso incluye **un contrato y dos nóminas**. vuestra tarea es la de un detective laboral: leer con calma, aplicar la **checklist de 12 puntos, identificar las vulneraciones, citar el artículo concreto** del ET o de la LPRL que se incumple y **proponer la ruta de reclamación** adecuada.

No basta con decir “esto está mal”. Hay que decir qué está mal, por qué está mal según la ley y qué haría el trabajador hoy mismo para reclamarlo.

Objetivos didácticos

- Aplicar el contenido del Tema 8 (ET, LPRL, convenio colectivo) a documentos laborales reales.
- Manejar las cifras clave del derecho laboral 2026: SMI, jornada, vacaciones, descansos, pagas extras.
- Aprender a localizar y consultar un **convenio colectivo** vigente en el REGCON.
- Practicar la **lectura crítica de un contrato y una nómina**, distinguiendo lo legal de lo abusivo.
- Conocer en la práctica la **ruta de reclamación**: del email a la empresa a la Inspección de Trabajo y al Juzgado de lo Social.

Estructura de la sesión (60 min)

1. Encuadre y reparto de casos (5 min)

El profesor recuerda en pizarra las cifras clave del Tema 8 (SMI, jornada, vacaciones, pagas, descansos, indemnizaciones) y reparte un caso distinto a cada pareja, garantizando que los tres casos están cubiertos por la clase. Si hay más de tres parejas, los casos se repiten.

2. Análisis del caso con la checklist (35 min)

Cada pareja trabaja con su dossier (contrato + dos nóminas) y aplica los **12 puntos de la checklist**. Para cada punto deben anotar:

- **VERDE** si el documento cumple la ley.
- **AMARILLO** si hay duda o información insuficiente.
- **ROJO** si detectan una vulneración, **citando el artículo concreto** (ET art. X o LPRL art. Y) y **explicando en una frase** qué se incumple.

Pueden y deben consultar el convenio aplicable en el REGCON, calcular el precio/hora del SMI 2026 ($1.184 \times 14 / 1.826$ horas anuales = **9,08 €/hora** aproximadamente) y comparar con lo que cobra el trabajador del caso.

3. Propuesta de ruta de reclamación (10 min)

Con las vulneraciones detectadas, cada pareja redacta **un párrafo de no más de 8 líneas** simulando que asesora al trabajador del caso: qué documentos debe guardar, a quién debe acudir primero (encargado, comité, sindicato), si procede denunciar en la **Inspección de Trabajo** (gratuita y anónima), y si finalmente debe ir al **SMAC + Juzgado de lo Social** (con plazo de 20 días hábiles).

4. Puesta en común (10 min)

Una pareja por cada caso presenta sus hallazgos en 2 minutos. El profesor cierra cada caso señalando las vulneraciones que pudieran haberse escapado y comentando qué pasó realmente en la denuncia original (Inspección sancionó, juzgado dio la razón al trabajador, etc.).

Checklist de 12 puntos

Esta checklist se aplica a cada caso. Marca cada punto en VERDE, AMARILLO o ROJO y, si es ROJO, **cita el artículo** vulnerado.

Los tres casos (fotocopiables, anonimizados a partir de denuncias reales)

Caso A — “Lucía, camarera de verano: temporal abusivo”

Contrato (extracto)

- Trabajadora: Lucía R., 19 años.
- Empresa: bar-restaurante de la costa valenciana.
- Tipo de contrato: **temporal eventual por circunstancias de la producción**, sin causa específica indicada.
- Duración: 4 meses (1 junio a 30 septiembre 2026), **prorrogado verbalmente otros 2 meses** sin firmar nuevo documento.
- Categoría: camarera.
- Salario: **1.184 € brutos/mes** (= SMI 2026), sin pagas extras especificadas.
- Jornada: 40 horas semanales, “según necesidades del servicio”.
- No consta el convenio colectivo aplicable.
- Cláusula: “La trabajadora se compromete a renunciar a sus vacaciones a cambio de un complemento de 50 €/mes.”

Nóminas (resumen, dos meses representativos)

- Julio: salario base 1.184 €, sin línea de paga extra prorrateada, sin línea de vacaciones, complemento “renuncia vacaciones” 50 €.
- Agosto: idéntica a julio.

Pistas para los detectives

Convenio aplicable: **Convenio de Hostelería de la Comunitat Valenciana**, categoría camarera, salario mínimo aproximado 1.310-1.380 €/mes según última revisión. Las cláusulas de “renuncia a vacaciones” son nulas. La prórroga verbal está prohibida por el ET art. 15 reformado.

Caso B — “Mohamed, almacenero: jornada excesiva sin compensación”

Contrato (extracto)

- Trabajador: Mohamed B., 22 años.
- Empresa: almacén logístico de e-commerce textil en Paterna.
- Tipo de contrato: **indefinido a tiempo completo**.
- Categoría: mozo de almacén.
- Salario: 1.420 € brutos/mes en 14 pagas.
- Jornada: “40 horas semanales en horario flexible según campañas”.

Nóminas y partes de jornada (dos meses representativos)

- Noviembre 2026 (Black Friday): partes de jornada con **57, 54, 60 y 52 horas semanales** (total mes: ~223 horas). En la nómina no aparece **ninguna línea de horas extraordinarias**.
- Diciembre 2026: partes con **48, 56, 55, 50 horas semanales** (total mes: ~209 horas). Tampoco aparecen horas extra en nómina.
- No hay registro horario digital firmado por el trabajador. El descanso semanal en noviembre se reduce a un solo día algunos fines de semana.

- Salario neto idéntico al de meses “normales”: 1.180 €.

Pistas para los detectives

El ET art. 34.9 obliga a registro horario diario, firmado o validado por el trabajador. Las horas extra están limitadas a **80 anuales** (art. 35). En noviembre y diciembre Mohamed ha superado claramente ese tope **solo en esos dos meses** y no ha cobrado ningún recargo. El descanso semanal mínimo (día y medio) tampoco se ha respetado en varias semanas.

Caso C – “Inés, dependienta: salario por debajo del convenio y sin formación en PRL”

Contrato (extracto)

- Trabajadora: Inés F., 24 años.
- Empresa: tienda de moda multimarca en centro comercial de Valencia.
- Tipo de contrato: **indefinido a tiempo parcial** (30 horas semanales).
- Categoría: dependienta grupo III.
- Salario: **790 € brutos/mes en 12 pagas** (la empresa indica que “no hay extras porque el contrato es parcial”).
- Jornada: 30 horas semanales, repartidas entre lunes y sábado.
- No consta firma de información sobre riesgos del puesto ni de entrega de calzado o medidas ergonómicas (la trabajadora pasa 6 horas diarias de pie en zona de probadores).

Nóminas (dos meses representativos)

- Marzo 2026: salario base 790 € brutos, sin línea de extra prorrateada, sin complemento de antigüedad pese a llevar 13 meses en la empresa.
- Junio 2026: idéntica a marzo. No aparece paga extra de verano.

Pistas para los detectives

Convenio aplicable: **Convenio Estatal de Grandes Almacenes o Convenio del Comercio Textil de la Comunitat Valenciana**. El salario de una dependienta grupo III a tiempo parcial 30 h debe calcularse proporcional al salario del convenio para 40 h (aproximadamente 1.250-1.300 €/mes en jornada completa según convenio; proporcional 30/40 \approx **940-975 €/mes en 14 pagas**). Las extras del ET (art. 31) son **obligatorias siempre**, también en tiempo parcial, en proporción a la jornada. La ausencia de formación en PRL vulnera LPRL art. 19.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Detección de vulneraciones	Identifica todas las vulneraciones reales del caso sin marcar como ROJO lo que es legal	35 %
Cita correcta de artículos	Asocia cada vulneración al artículo del ET o de la LPRL que se incumple	25 %
Consulta del convenio aplicable	Localiza y cita el convenio correcto en REGCON, con su salario mínimo de categoría	15 %

Propuesta de ruta de reclamación	Describe los pasos correctos (documentar, comité/sindicato, Inspección, SMAC, Juzgado) y los plazos	15 %
Trabajo en pareja y presentación	Participación equilibrada, claridad en la puesta en común de 2 minutos	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante “cuarto caso de cosecha propia”.** Algún alumno (con permiso) puede traer una nómina o contrato real de un familiar, totalmente anonimizado, para analizarlo como caso D en una sesión adicional. Atención: solo si la familia accede explícitamente. El profesor debe revisarlo antes para evitar exposición sensible.
- **Variante “carta a la Inspección”.** Una vez detectadas las vulneraciones, cada pareja redacta una **denuncia formal** dirigida a la Inspección de Trabajo siguiendo el modelo oficial del Ministerio. Se evalúa la precisión técnica (datos, hechos, normativa vulnerada) y la claridad expositiva.
- **Variante “perspectiva empresarial”.** Una sesión paralela: analizar los mismos casos desde el punto de vista de **una pequeña empresa que comete los errores por desconocimiento, no por mala fe.** ¿Qué debería haber hecho diferente desde el primer día? ¿Qué le costará ahora regularizar la situación?
- **Variante invitado.** Invitar a un delegado sindical de CCOO o UGT, o a un abogado laboralista, para que comente los tres casos al final. Aterriza enormemente la actividad.

Para el docente

Tres recomendaciones prácticas para que la actividad funcione bien:

- **Imprime los casos en hojas separadas.** Cada pareja recibe el dossier completo de un único caso. Mezclarlos solo confunde y reduce el tiempo útil de análisis.
- **Insiste en la cita del artículo.** Decir “está mal pagada” no vale; hay que decir “vulnera el art. 26 del ET y el convenio sectorial aplicable”. Es el aprendizaje técnico principal de la actividad.
- **Cierre con la cifra de impacto.** Termina recordando que la Inspección de Trabajo realiza más de **1,2 millones de actuaciones al año** y que **el 90 % de las denuncias en estos supuestos terminan con sanción a la empresa y devolución al trabajador.** La ley funciona si se activa. La actividad enseña a activarla.

DEBATE

55 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + moderación

Debate: «subir el salario mínimo destruye empleo»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B) · Ficha guía con cifras del SMI y argumentos (incluida abajo) · Pizarra para votación inicial y final · Cronómetro visible

Planteamiento

El salario mínimo interprofesional (SMI) es un derecho laboral con un debate económico muy vivo detrás. Cada vez que se sube aparece la misma discusión: ¿proteger a los trabajadores con peor sueldo o encarecer la contratación para las empresas? La unidad ha presentado el SMI como derecho; este debate añade la perspectiva económica para que el alumnado entienda que detrás de cada cifra hay un equilibrio difícil.

Es un debate exigente y muy formativo: conecta los derechos laborales con la economía real. Como siempre, posturas asignadas al azar para entender ambos lados, que aquí tienen argumentos sólidos de verdad.

Objetivos didácticos

- Comprender qué es el SMI y a quién protege.
- Contrastar el efecto sobre el coste empresarial con el efecto sobre el poder de compra.
- Manejar datos económicos básicos en un debate.
- Construir una opinión informada sobre una política con argumentos en los dos sentidos.

Pasos

1. **Votación inicial y contexto (6 min).** Votación secreta sobre la frase del título. El profesor recuerda la cifra del SMI vigente y a cuántos trabajadores afecta.
2. **Reparto de equipos al azar (3 min).** Equipo A defiende que subir el SMI destruye empleo. Equipo B defiende que protege a los trabajadores sin destruir empleo significativo.
3. **Preparación (12 min).** Cada equipo trabaja con la ficha guía y prepara argumentos y réplicas. Se valora especialmente el uso de cifras.
4. **Debate moderado (22 min).** Exposición, réplicas cruzadas y conclusión, con turnos controlados.
5. **Salida de roles, votación final y cierre (12 min).** Segunda votación y comparación. El profesor cierra explicando que la evidencia económica es matizada: subidas moderadas suelen tener poco efecto sobre el empleo, mientras que subidas muy grandes y rápidas pueden tenerlo más; no hay una respuesta simple, y por eso es un debate político real.

Ficha guía (extracto)

EQUIPO A · "subir el SMI destruye empleo"

- Encarece contratar, sobre todo a perfiles junior.
- Pequeñas empresas con márgenes ajustados.
- Puede empujar a la economía sumergida.

EQUIPO B · "el SMI protege sin destruir empleo notable"

- Garantiza un sueldo digno y reduce la pobreza laboral.
- Más poder de compra dinamiza el consumo.
- La evidencia de subidas moderadas no muestra grandes destrucciones de empleo.

(Comprobar la cifra actual del SMI y estudios recientes.)

CrITERIOS de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Uso de cifras y datos	Apoya los argumentos con datos del SMI y estudios	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando con rigor	25 %
Escucha y réplica	Responde a lo que dice el rival	25 %
Reflexión final	Reconoce el matiz: depende del tamaño y ritmo de la subida	20 %

VARIANTES y extensiones

- **Variante caso real.** Tomar el último cambio del SMI y buscar qué dijeron sindicatos y patronal. Aterriza el debate en la actualidad.
- **Conexión con la actividad 8.** El detective laboral ya calcula el SMI por hora; este debate añade la dimensión económica de por qué esa cifra es objeto de disputa.

DINÁMICA

2 sesiones · 110 min (1 de preparación + 1 de juicio)

· grupo clase con papeles asignados

El juicio laboral: representamos un despido improcedente ante el Juzgado de lo Social

MATERIALES: Guion del caso y fichas de cada papel (incluidas abajo) · Resumen del Estatuto de los Trabajadores sobre despido e indemnizaciones · Disposición del aula en forma de sala de juicios · Toga simbólica o cartel para la jueza (opcional)

Planteamiento

Los derechos laborales se entienden mucho mejor cuando se ven en acción. Esta dinámica convierte el aula en una sala del Juzgado de lo Social y pone a la clase a representar un caso de despido: ¿fue procedente o improcedente? Cada papel obliga a manejar los conceptos de la unidad —causa del despido, indemnización, carga de la prueba, papel del juez— desde dentro.

No es teatro por entretener: es una forma de fijar los derechos del Estatuto de los Trabajadores aplicándolos a un conflicto concreto. Al defender una postura ante un «tribunal», el alumnado descubre que conocer la ley con precisión es lo que da la razón.

Objetivos didácticos

- Aplicar los conceptos de despido procedente e improcedente del Estatuto de los Trabajadores.
- Comprender el papel de la indemnización, la carga de la prueba y la vía judicial.
- Argumentar a favor de una postura con base legal.
- Conocer cómo funciona, a grandes rasgos, un proceso ante el Juzgado de lo Social.

El caso (guion)

Despido de Carmen. Carmen lleva tres años de cajera en una tienda con contrato indefinido. La empresa la despide alegando «bajo rendimiento» de forma verbal, sin carta de despido y sin pruebas concretas. Carmen sostiene que la despidieron tras pedir la reducción de jornada por cuidado de un familiar. La empresa dice que su rendimiento bajó. No hay informes ni advertencias previas por escrito.

Reparto de papeles

- JUEZA / JUEZ (1): dirige la vista y dicta sentencia.
- TRABAJADORA (Carmen) + su ABOGADO/A.
- REPRESENTANTE DE LA EMPRESA + su ABOGADO/A.
- TESTIGOS (1-2 por parte).
- SECRETARIO/A: toma acta de los hechos clave.
- JURADO POPULAR (resto de la clase): valora con una ficha si el despido fue procedente o no.

Pasos

Sesión 1 — Preparación (55 min)

1. **Reparto de papeles y lectura del caso (10 min).** El profesor asigna los papeles y entrega a cada uno su ficha con sus objetivos y los artículos del ET relevantes.
2. **Preparación por equipos (35 min).** El equipo del trabajador y el de la empresa preparan su versión y sus argumentos legales. Los abogados buscan en el resumen del ET los artículos sobre despido, causas e indemnización. La jueza prepara las preguntas y el guion de la vista.
3. **Ensayo del orden de la vista (10 min).** Se repasa el orden: apertura, exposición de cada parte, testigos, conclusiones y deliberación.

Sesión 2 — El juicio (55 min)

1. **Apertura de la vista (5 min).** La jueza abre la sesión y recuerda las reglas.
2. **Exposición y testigos (25 min).** Cada parte expone su versión y presenta testigos. Los abogados pueden repreguntar. El secretario toma acta.
3. **Conclusiones (10 min).** Cada parte resume su argumento legal final.
4. **Deliberación y sentencia (15 min).** El jurado popular vota con su ficha; la jueza dicta sentencia razonada citando los artículos. El profesor cierra explicando el desenlace probable según el ET: sin carta ni pruebas, y con indicio de represalia por solicitar conciliación, lo más probable es un despido improcedente, con readmisión o indemnización.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Dominio del papel	Defiende su papel con coherencia y base legal	30 %
Uso del Estatuto de los Trabajadores	Cita artículos pertinentes (causa, indemnización, prueba)	30 %
Argumentación y escucha	Argumenta y responde a la otra parte	20 %
Participación del jurado	Valora con la ficha y justifica el veredicto	20 %

Variantes y extensiones

- **Variante apelación.** Una segunda vista en la que se recurre la sentencia, para introducir la idea de instancias.
- **Conexión con la actividad 8.** El detective laboral detecta vulneraciones en documentos; aquí se ve qué pasa cuando esas vulneraciones llegan al juzgado.
- **Para el docente.** Cuida que el caso no roce experiencias personales delicadas del alumnado. Si surge, redirige con tacto al plano del personaje.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 9 PREGUNTAS

1. ¿En cuánto está fijado el Salario Mínimo Interprofesional (SMI) para 2026 según el Real Decreto que lo actualiza?

- a) 1.080 € brutos mensuales en 12 pagas.
- b) 1.134 € brutos mensuales en 14 pagas.
- c) 1.184 € brutos mensuales en 14 pagas (16.576 € anuales).
- d) 1.260 € brutos mensuales en 14 pagas.

2. ¿Cuál es la jornada máxima legal establecida por el Estatuto de los Trabajadores (art. 34)?

- a) 35 horas semanales en cómputo mensual, con máximo de 8 horas diarias.
- b) 40 horas semanales en cómputo anual, con máximo de 9 horas ordinarias diarias y 12 horas de descanso entre jornadas.
- c) 45 horas semanales fijas, con descanso de 8 horas entre jornadas.
- d) 48 horas semanales, según la Directiva europea de tiempo de trabajo.

3. ¿Cuántos días de vacaciones retribuidas garantiza el Estatuto de los Trabajadores por año completo trabajado?

- a) 22 días laborables (equivalente a 30 naturales contando fines de semana).
- b) 25 días naturales.
- c) 30 días naturales, no canjeables por dinero salvo extinción del contrato.
- d) 30 días laborables más 14 festivos.

4. ¿Cuántas pagas extraordinarias mínimas reconoce el Estatuto de los Trabajadores al año?

- a) Una sola, en Navidad.
- b) Dos como mínimo, equivalentes cada una a una mensualidad, normalmente en junio y Navidad.
- c) Tres: junio, septiembre y Navidad.
- d) Ninguna obligatoria; depende íntegramente del convenio.

5. Si una empresa despide a un trabajador ****sin causa justificada (despido improcedente)****, ¿cuál es la indemnización legal vigente tras la Reforma Laboral de 2012?

- a) 20 días de salario por año trabajado, máximo 12 mensualidades.
- b) 33 días de salario por año trabajado, máximo 24 mensualidades.
- c) 45 días de salario por año trabajado, máximo 42 mensualidades.
- d) Readmisión obligatoria más salarios de tramitación.

6. Según la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, ¿cuál de las siguientes NO es una obligación del empresario?

- a) Evaluar los riesgos de cada puesto y elaborar un Plan de Prevención accesible.
- b) Proporcionar formación específica sobre los riesgos, antes de empezar y dentro de la jornada.
- c) Entregar los equipos de protección individual (EPI) gratis, sin descontarlos del salario.
- d) Cobrar al trabajador el coste de los reconocimientos médicos periódicos relacionados con los riesgos del puesto.

7. ¿Qué es un accidente in itinere y por qué importa?

- a) Un accidente que ocurre dentro del centro de trabajo durante la pausa para comer; se cubre como enfermedad común.
- b) Un accidente ocurrido en el trayecto habitual de ida o vuelta al trabajo; se considera accidente laboral, con cobertura del 75 % del salario desde el primer día.
- c) Un accidente sufrido por un trabajador autónomo en horario laboral; lo cubre exclusivamente la Seguridad Social.
- d) Un accidente leve sin baja médica; no requiere parte oficial.

8. Tu empresa te paga el SMI (1.184 €/mes) pero el convenio colectivo de tu sector fija 1.350 € para tu categoría. ¿Qué dice la ley?

- a) Es legal: el SMI siempre prevalece y el convenio solo es una recomendación.
- b) Es legal si tú firmaste el contrato aceptando el SMI: el principio de autonomía contractual lo permite.
- c) Es una infracción: el convenio mejora el ET y la empresa debe pagarte 1.350 € con efectos retroactivos.
- d) Es legal durante los primeros 6 meses de contrato (periodo de prueba salarial).

9. Si te vulneran un derecho laboral y la empresa no responde a tu reclamación interna, ¿cuál es la ruta correcta para reclamar?

- a) Acudir directamente al Juzgado de lo Social presentando demanda.
- b) Comité o sindicato → Inspección de Trabajo (denuncia gratuita y anónima) → SMAC (conciliación previa obligatoria) → Juzgado de lo Social si no hay acuerdo.
- c) Llamar a la policía y presentar una denuncia penal.
- d) Esperar a que se acumulen varias vulneraciones y reclamar todas juntas al cabo del año.

09

UNIDAD 9

PROYECTO

3 sesiones · 1 semana y media (CV + carta + LinkedIn) · individual

Mi kit de búsqueda de empleo: CV Europass, carta de presentación y perfil LinkedIn básico

MATERIALES: Ordenador con acceso a internet (un equipo por alumno) · Cuenta en europass.europa.eu (gratuita, se puede crear en el momento o entrar con cuenta de Google) · Cuenta de LinkedIn (creada en clase si el alumno no la tiene; con consentimiento familiar si es menor) · Foto profesional reciente del alumno (se puede hacer en clase con fondo neutro y un móvil) · Plantilla de carta de presentación (incluida abajo) en documento compartido · Tres ofertas de empleo reales descargadas previamente por el profesor desde InfoJobs, LinkedIn y SEPE (sectores variados, accesibles a perfil junior) · Rúbrica de evaluación del kit completo, en papel para el profesor y compartida digitalmente para coevaluación · Carpeta del portfolio digital del alumno (Drive, OneDrive o similar) donde se entrega la entrega final

Planteamiento

La unidad 9 te ha dado el mapa: tres formatos de CV, los siete errores que descartan candidaturas, la estructura de la carta de presentación en cuatro párrafos, la lógica de LinkedIn y el método STAR para entrevistas. Esta actividad te pide algo distinto a un examen: **construir tu propio kit real de búsqueda de empleo**. No un ejercicio simulado, no un CV inventado para una empresa ficticia. Tu CV. Tu carta. Tu LinkedIn. Dirigidos a una oferta real que podrías recibir mañana.

Es la primera parte del capstone del libro: en la unidad 10 integrarás todo el FOPP (autoconocimiento, entorno, decisión, itinerarios, mercado, derechos y búsqueda) en un proyecto personal de vida a tres años. Pero antes de soñar a tres años, necesitas las herramientas básicas para llamar a la puerta del primer trabajo, prácticas o contrato de formación.

Al acabar las tres sesiones tendrás un PDF de CV Europass, una carta de presentación personalizada y un perfil de LinkedIn público. Tres piezas que existen, no tres ejercicios para sacar nota.

Objetivos didácticos

- Aplicar los **siete pasos de construcción del CV** vistos en la unidad a una oferta real concreta.
- Usar la plataforma oficial **Europass** y entender por qué es el modelo recomendado en programas Erasmus+ y empresas europeas.
- Redactar una **carta de presentación personalizada** en cuatro párrafos, evitando las cartas-tipo reutilizables.
- Crear o auditar un perfil de **LinkedIn** con los cuatro elementos básicos (foto, titular, resumen, experiencia/formación) y conexión inicial con compañeros, profesores y centro.
- Practicar la cultura de **revisar antes de enviar** (corrector ortográfico, doble lectura, feedback de otro lector).
- Reconocer que la búsqueda de empleo es un proceso con piezas identificables, no un golpe de suerte.

Estructura del proyecto en tres sesiones

Sesión 1 — CV Europass (60 min)

1. **Elección de la oferta real (10 min).** El profesor reparte tres ofertas de empleo reales descargadas previamente desde InfoJobs, LinkedIn Jobs y SEPE (mejor de sectores variados y accesibles a perfil junior: atención al cliente, almacén, comercio, ayudante administrativo, prácticas en taller). Cada alumno elige **una** oferta como destino de su candidatura. La oferta acompaña al alumno durante las tres sesiones.
2. **Lectura activa de la oferta (10 min).** Subraya las **palabras clave** que se repiten en los requisitos: tareas, software exigido, nivel de idiomas, soft skills demandadas. Esas palabras deben aparecer literalmente en el CV, porque los filtros **ATS** las buscan.
3. **Reunir material en bruto (10 min).** Anota en una hoja aparte: títulos y fechas exactas de tu formación, experiencias (aunque sean voluntariados, prácticas no laborales, trabajos de verano o babysitting), proyectos académicos relevantes, niveles de idiomas con acreditación si la tienes, software que dominas de verdad.
4. **Construcción en Europass (25 min).** Entrar en europass.europa.eu, crear cuenta gratuita y rellenar las secciones aplicando los **siete pasos de la unidad**: material en bruto → palabras clave de la oferta → formato (Europass) → resumen profesional al final → cuantificar todo lo posible → maquetación sobria → exportar a PDF. Una sola página para perfil junior.
5. **Doble revisión (5 min).** Pasar corrector ortográfico, leer en voz alta y compartir con el compañero de la derecha para una lectura cruzada de cinco minutos.

Sesión 2 — Carta de presentación (60 min)

1. **Investigación de la empresa (15 min).** A partir del nombre de la empresa que aparece en la oferta de la sesión 1, busca: web corporativa, sección “sobre nosotros”, noticias recientes, perfil en LinkedIn, reseñas en Glassdoor si las hay. Anota **tres datos concretos** que podrías mencionar en la carta para demostrar que la has investigado (un proyecto reciente, un valor que comparte tu trayectoria, una característica diferencial).
2. **Redacción de los cuatro párrafos (30 min).** Usando la plantilla que aparece abajo, redactar la carta personalizada en una página máximo, ajustada al tono profesional pero personal de la unidad.
3. **Revisión cruzada en parejas (10 min).** Intercambio con un compañero distinto al de la sesión 1. El compañero revisa con tres preguntas: “¿Se nota que esta carta es para esta empresa concreta y no genérica?”, “¿El párrafo 3 argumenta valor con un logro concreto, o solo describe?”, “¿Hay alguna falta o frase rebuscada?”.
4. **Corrección final (5 min).** Exportar a PDF con el mismo nombre que el CV (apellido_carta.pdf) para subirlo al portfolio digital.

Sesión 3 — Perfil de LinkedIn (60 min)

1. **Creación o auditoría del perfil (10 min).** Quien no tenga cuenta, la crea con consentimiento familiar si es menor. Quien ya la tenga, audita lo que hay (foto, titular, resumen actuales).
2. **Foto profesional (10 min).** Si el alumno no tiene foto profesional, se hace en clase: fondo neutro (pared lisa), luz natural lateral, plano cabeza y hombros, expresión neutra-amable, ropa coherente con el sector al que aspira. El compañero de mesa hace la foto con el móvil.

3. **Titular descriptivo (5 min)**. Aplicar la fórmula de la unidad: estudios actuales + qué buscas + matiz concreto. Ejemplo: *“Estudiante de 4.º ESO interesada en comercio y atención al cliente / Disponible para trabajo de verano en Valencia y Torrevieja”*. Nada de “Estudiante” a secas.
4. **Resumen profesional de 200-300 palabras (20 min)**. Primera persona, párrafo único o dos cortos: quién eres, qué estás aprendiendo, qué buscas, qué te apasiona, un dato distintivo (proyecto personal, voluntariado, idiomas, mención académica, deporte federado). Sin adjetivos vacíos.
5. **Experiencia, formación, idiomas y aptitudes (10 min)**. Versión LinkedIn de los apartados del CV. Cargar al menos las dos experiencias o voluntariados más relevantes y la formación actual.
6. **Conexiones iniciales (5 min)**. Solicitar conexión al **profesor de la asignatura**, a **dos compañeros de clase** y a la **cuenta oficial del centro educativo** si existe. Avalar al menos **dos aptitudes** a dos compañeros (el aval se devuelve y refuerza el perfil de ambos).

Plantilla de la carta de presentación

[Nombre y apellidos]
[Email profesional] · [Teléfono] · [LinkedIn]
[Localidad, fecha]

[Nombre del responsable de selección si lo conoces,
o "A la atención del Departamento de RR. HH."]
[Nombre de la empresa]
[Localidad de la empresa]

Asunto: Candidatura a la oferta de [puesto exacto
+ referencia si la oferta la indica]

Estimada/o [nombre o "señora/señor"]:

[PÁRRAFO 1 – Quién eres y para qué oferta aplicas]
Una frase de presentación (estudios actuales o recientes, situación) y una frase indicando la referencia de la oferta o el puesto al que te diriges. Máximo tres líneas.

[PÁRRAFO 2 – Por qué esa empresa]
Demuestra que la has investigado: un proyecto reciente que admiras, un valor que comparte tu trayectoria, una característica diferencial. Una o dos frases. No genérico.

[PÁRRAFO 3 – Por qué tú aportas valor]
Uno o dos logros concretos del CV, cuantificados si es posible, conectados con lo que pide la oferta. No describes funciones: argumentas encaje.

[PÁRRAFO 4 – Cierre y llamada a la entrevista]
Disponibilidad para entrevista presencial o por videollamada, fórmula de cortesía y firma con nombre y datos de contacto.

Atentamente,
[Firma y nombre completo]

Entrega final: portfolio digital

Al terminar la sesión 3, cada alumno entrega en su carpeta del portfolio digital del centro **tres ficheros y un enlace**:

- [apellido].cv.pdf – CV Europass exportado, una página, formato mixto.
- [apellido].carta.pdf – Carta de presentación personalizada para la oferta elegida.
- [apellido].oferta.pdf – La oferta real de referencia (descargada y guardada para que el evaluador pueda verificar el ajuste CV↔oferta).
- **URL pública del perfil de LinkedIn** del alumno (formato [linkedin.com/in/nombre-apellido](https://www.linkedin.com/in/nombre-apellido)).

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Ajuste del CV a la oferta concreta	Las palabras clave de la oferta aparecen literalmente en el CV; el resumen profesional está orientado a esa oferta y no es genérico	20 %
Cumplimiento del formato Europass	Una sola página, formato mixto coherente, exportado correctamente a PDF, datos de contacto profesionales (no email infantil)	15 %
Ausencia de los siete errores comunes	Sin foto inadecuada, sin faltas, sin idiomas exagerados, sin datos personales irrelevantes, sin verbos pasivos sin resultados	15 %
Personalización de la carta	Los cuatro párrafos están presentes; el párrafo 2 demuestra investigación real de la empresa; el 3 argumenta con un logro concreto	20 %
Calidad del perfil de LinkedIn	Foto profesional, titular descriptivo (no “Estudiante”), resumen de 200-300 palabras sin adjetivos vacíos, experiencia y formación cargadas	20 %
Cuidado de la huella digital	El alumno ha buscado su nombre en Google en modo incógnito y comparte una breve nota (½ página) sobre qué encontró y qué medidas tomó (cierre de cuentas abandonadas, ajustes de privacidad, derecho al olvido si aplica)	10 %

Variantes y extensiones

- **Variante “feria de empleo”**. En lugar de tres ofertas elegidas por el profesor, organizar una **feria de ofertas en clase**: cada alumno trae una oferta real interesante y la presenta al grupo en treinta segundos. Después cada uno elige la que más le motiva (puede ser la suya o la de otro compañero) como destino de su kit.
- **Variante “candidatura espontánea”**. En lugar de una oferta publicada, el alumno elige una **empresa concreta** donde le gustaría trabajar y prepara una candidatura espontánea. El kit es el mismo, pero la carta de presentación sustituye la referencia a la oferta por un argumento de candidatura espontánea: por qué precisamente esa empresa.
- **Variante “doble lengua”**. El kit se entrega en castellano y en una segunda lengua (inglés, valenciano o catalán). Europass facilita la traducción manteniendo formato. Útil para alumnado que apunta a Erasmus+, prácticas en empresas multinacionales o sector turístico.

- **Variante “envío real” (opcional, con consentimiento familiar).** Si la oferta sigue activa al final de las tres sesiones y el alumno cumple los requisitos mínimos, el profesor acompaña el envío real del CV y la carta. La experiencia formativa es **incomparable**: un porcentaje no menor recibe respuesta, y alguno entra en proceso. Requiere consentimiento explícito de las familias.
- **Variante “entrevista simulada”.** Añadir una cuarta sesión opcional con entrevista simulada en parejas (cinco preguntas frecuentes de la unidad + una respuesta STAR), grabada con el móvil y revisada al día siguiente. Conecta directamente con la unidad 10 (capstone).

Para el docente

Esta actividad es la más práctica y memorable del bloque F. Cuatro recomendaciones:

- **Las ofertas que reparte el profesor son la clave de calidad.** Dedicar una hora a seleccionar tres ofertas realmente accesibles a perfil junior (sin requisitos imposibles) marca la diferencia entre un ejercicio motivador y uno frustrante. Revisar que estén activas la víspera de la sesión 1.
- **La foto profesional en clase elimina la excusa principal** para no actualizar LinkedIn. Llevar una pared lisa identificada, una ventana con luz natural y un soporte sencillo para el móvil. Quince minutos bien aprovechados.
- **El consentimiento familiar para abrir LinkedIn a menores** debe estar gestionado antes de la sesión 3. Mandar una nota informativa con dos semanas de antelación.
- **Coordinar con el Departamento de Orientación y, si existe, con la Bolsa de Empleo del centro.** En muchos centros de FP la propia bolsa publica ofertas reales para junior: pueden ser las que se repartan en sesión 1.
- **No corregir las opciones personales del alumno.** Si quiere usar un email profesional creativo, si decide no poner foto, si elige una oferta de un sector inesperado: la rúbrica valora el **ajuste y la calidad técnica**, no los gustos. La cultura del proyecto es “esto es tuyo, no del profesor”.

EJERCICIO

50 min · 1 sesión · individual + corrección en parejas

Corrige el CV imposible: encuentra y arregla los 15 errores

MATERIALES: Ficha del CV con errores impresa (una por alumno, incluida abajo) · Plantilla de hoja de respuestas (15 errores + corrección) · Bolígrafo de color para marcar · Proyector para la corrección final

Planteamiento

Aprender a hacer un buen CV es más fácil si primero se ve un CV malo y se entiende por qué lo es. Este ejercicio presenta el currículum de un personaje ficticio plagado de los errores más típicos que cometen los candidatos jóvenes. El alumnado actúa como reclutador: localiza los fallos, los explica y reescribe lo necesario.

Trabajar por contraste —ver el error antes de la norma— fija mejor el aprendizaje que una lista de consejos. Al terminar, el alumnado tiene clarísimo qué evitar cuando le toque redactar su propio CV en la actividad 9.

Objetivos didácticos

- Identificar los errores más frecuentes en un currículum de candidato junior.
- Entender por qué cada error perjudica la candidatura.
- Reescribir secciones de un CV aplicando las buenas prácticas.
- Adoptar la mirada del reclutador para juzgar el propio CV después.

El CV con errores (fotocopiable, contiene 15 fallos)

CURRÍCULUM Nombre: Kevin “el crack” Pérez · Email: kevincrack2007@...
 · Tel: el de mi madre Edad: 16 · Estado civil: soltero sin compromiso jeje ·
 Signo: Leo Foto: selfie en la playa con gafas de sol

EXPERIENCIA LABORAL

- He ayudado a mi tío en el bar a veces (no me pagaban)
- Soy muy bueno en el Fortnite, nivel máximo

FORMACIÓN

- Estoy en 4 de la eso, creo que apruebo
- Idiomas: inglés nivel alto (saco un 4)

OTROS

- Busco cualquier trabajo de lo que sea pagando bien y poco horario
- Disponibilidad: solo tardes, ni findes ni agosto
- Referencias: mis colegas dicen que soy muy majo

Pasos

1. **Encuadre (5 min).** El profesor reparte el CV y avisa: contiene 15 errores. La misión es encontrarlos, explicarlos y arreglar lo que se pueda.
2. **Detección individual (15 min).** Cada alumno marca los errores en el CV y los anota en la hoja de respuestas con una breve explicación de por qué cada uno resta. Pistas de errores a detectar: email poco serio, teléfono que no es suyo, datos irrelevantes (signo,

estado civil con bromas), foto inadecuada, faltas de ortografía («esperiencia»), experiencia frívola (Fortnite), formación expresada con inseguridad, idioma exagerado y contradictorio, objetivo egoísta y vago, disponibilidad cerrada y mal vendida, referencias informales, tono general poco profesional.

3. **Reescritura (15 min).** Cada alumno reescribe correctamente tres secciones a su elección (por ejemplo, datos de contacto, formación y objetivo profesional), aplicando las buenas prácticas de la unidad.
4. **Corrección en parejas (10 min).** Las parejas comparan cuántos errores ha encontrado cada uno y unifican una lista. ¿Quién ha visto alguno que el otro no?
5. **Corrección proyectada y cierre (5 min).** El profesor proyecta la solución con los 15 errores y recoge cuáles se han escapado más. Cierra con la idea clave: el CV es la primera impresión, y un reclutador descarta en segundos por errores que parecen pequeños.

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Errores detectados	Localiza la mayoría de los 15 errores	35 %
Explicación de por qué restan	Justifica el perjuicio de cada error	25 %
Calidad de la reescritura	Reescribe las secciones aplicando buenas prácticas	25 %
Corrección en parejas	Contrasta y completa con el compañero	15 %

Variantes y extensiones

- **Variante reclutador estricto.** Cada alumno decide si pasaría a Kevin a una entrevista y lo justifica en tres líneas. Casi nadie lo hará, y ese es el aprendizaje.
- **Conexión con la actividad 9.** Es el calentamiento perfecto antes de redactar el propio CV Europass: ya se sabe qué evitar.

DINÁMICA

55 min · 1 sesión · tríos rotativos (candidato / entrevistador / observador)

Entrevista de trabajo simulada: del apretón de manos a las preguntas trampa

MATERIALES: Tarjetas con el banco de preguntas de entrevista (incluido abajo) · Plantilla de observación con criterios (incluida abajo) · Cronómetro visible · Sillas dispuestas para entrevistas cara a cara

Planteamiento

Tener un buen CV abre la puerta; la entrevista decide. Y la entrevista se entrena: las primeras veces todos nos ponemos nerviosos, contestamos a destiempo o nos quedamos en blanco ante preguntas previsibles. Esta dinámica da a cada alumno la oportunidad de practicar en un entorno seguro, pasando por los tres papeles para entender la entrevista desde todos los ángulos.

Hacer de entrevistador enseña qué se busca; hacer de observador enseña a ver lo que uno mismo hace mal; hacer de candidato es donde se entrena de verdad. La rotación garantiza que todos pasen por los tres.

Objetivos didácticos

- Practicar respuestas a las preguntas de entrevista más habituales.
- Tomar conciencia del lenguaje no verbal (mirada, postura, saludo, tono).
- Aprender a gestionar las preguntas difíciles sin bloquearse.
- Desarrollar la mirada crítica al observar y evaluar a otros candidatos.

Banco de preguntas (tarjetas)

HABITUALES

- Háblame de ti en un minuto.
- ¿Por qué quieres este trabajo?
- ¿Cuáles son tus puntos fuertes?
- ¿Qué te gustaría aprender aquí?

DIFÍCILES

- Dime un defecto tuyo.
- No tienes experiencia, ¿por qué te contrataría?
- ¿Qué harías si un cliente te grita?
- ¿Por qué dejaste tu anterior actividad?

Plantilla de observación

CRITERIO	1	2	3	4
Saludo y primera impresión				
Claridad de las respuestas				
Lenguaje no verbal (postura/mirada)				
Gestión de la pregunta difícil				
Cierre y despedida				
Una cosa que ha funcionado: _____				
Una cosa para mejorar: _____				

Pasos

- 1. Encuadre y modelado (8 min).** El profesor explica los tres papeles y modela una mini-entrevista (puede hacer de candidato malo a propósito y luego bueno) para que se vea la diferencia.
- 2. Formación de tríos y reparto (4 min).** Tríos. En cada ronda, uno es candidato, otro entrevistador y otro observador. Se reparten las tarjetas de preguntas y las plantillas de observación.
- 3. Tres rondas de entrevista (33 min, 11 min por ronda).** En cada ronda: la entrevista dura unos 6 minutos (el entrevistador hace 3-4 preguntas, una de ellas difícil); después, 3 minutos de feedback del observador con la plantilla; rotación de papeles. Así los tres pasan por candidato.
- 4. Recogida de aprendizajes (6 min).** Cada alumno anota, de lo que ha vivido en los tres papeles, sus dos mejores recursos y su punto más flojo a mejorar.
- 5. Cierre (4 min).** Puesta en común breve de los errores más comunes que han observado y de los trucos que mejor funcionan (preparar el «háblame de ti», convertir un defecto en algo en lo que se trabaja, no hablar mal de nadie).

Criterios de evaluación

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Desempeño como candidato	Responde con claridad y gestiona la pregunta difícil	30 %
Desempeño como entrevistador	Hace preguntas pertinentes y mantiene el rol	20 %
Calidad de la observación	Da feedback concreto y útil con la plantilla	25 %
Reflexión personal final	Identifica sus puntos fuertes y su área de mejora	25 %

Variantes y extensiones

- **Variante entrevista en vídeo.** Grabar una entrevista (con consentimiento) y revisarla. Verse a uno mismo es el feedback más potente que existe.
- **Variante panel.** Una entrevista con dos entrevistadores a la vez, para entrenar situaciones más exigentes.
- **Conexión con la actividad 9.** El candidato se presenta a la misma oferta para la que ha hecho su CV y carta en la actividad 9, cerrando el ciclo completo de búsqueda de empleo.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 9 PREGUNTAS

- 1. ¿Cuáles son los tres formatos básicos para organizar un currículum vitae?**
 - a) Académico, profesional y artístico.
 - b) Cronológico, funcional y mixto (o combinado).
 - c) Europass, LinkedIn y americano.
 - d) Junior, sénior y ejecutivo.

- 2. Un perfil junior con cambio radical de sector y sin experiencia laboral relevante en el nuevo campo, ¿qué formato de CV le conviene más?**
 - a) Cronológico puro: muestra trayectoria coherente.
 - b) Funcional: agrupa por habilidades y áreas, no por fechas.
 - c) Europass siempre, sin alternativa.
 - d) Una sola página tipo carta de presentación.

- 3. ¿Cuál de los siguientes NO aparece entre los siete errores más comunes que descartan un CV junior en el primer filtro?**
 - a) Foto inadecuada (selfie, foto de fiesta, foto recortada de un grupo).
 - b) Exagerar el nivel de idiomas.
 - c) Usar verbos pasivos sin resultados cuantificados.
 - d) Incluir un apartado de voluntariado o aficiones.

- 4. La carta de presentación se estructura en cuatro párrafos. ¿En qué orden?**
 - a) Quién eres → tus fortalezas → tus debilidades → cierre.
 - b) Quién eres y para qué oferta aplicas → por qué esa empresa → por qué tú aportas valor → cierre y llamada a entrevista.
 - c) Saludo → resumen del CV → pretensiones salariales → despedida.
 - d) Introducción → biografía completa → motivación → firma.

- 5. Para el titular de LinkedIn de un alumno de FP Superior buscando prácticas, ¿qué opción es la más correcta?**
 - a) "Estudiante".
 - b) "Hola, soy Pablo y busco trabajo".
 - c) "Estudiante de FP Superior en Desarrollo de Aplicaciones Web | Buscando prácticas en empresas de desarrollo backend".
 - d) "Joven proactivo, dinámico y comprometido con ganas de aprender".

- 6. Encuentras contenido problemático sobre ti en una web ajena al hacer una búsqueda en Google con tu nombre. ¿Qué derecho puedes ejercer y bajo qué normativa?**
 - a) Derecho de réplica, regulado por la Ley de Prensa.
 - b) Derecho al olvido, regulado por el artículo 17 del RGPD, ante el responsable del sitio o la Agencia Española de Protección de Datos.
 - c) Derecho de propiedad intelectual, regulado por la Ley de Propiedad Intelectual.
 - d) Derecho a la imagen, regulado por el Código Penal.

7. Según los informes anuales de Adecco sobre empleabilidad, ¿qué porcentaje de los puestos de trabajo en España nunca se publican en portales de empleo (mercado oculto)?

- a) Entre el 10 % y el 20 %.
- b) Entre el 30 % y el 40 %.
- c) Entre el 60 % y el 70 %.
- d) Más del 90 %.

8. ¿Cuál de estas respuestas a "¿Cuáles son tus debilidades?" es la peor según la unidad?

- a) Reconocer una debilidad real y explicar la acción concreta que tomas para mejorarla.
- b) Decir "soy perfeccionista".
- c) Mencionar que el inglés escrito no es tu fuerte y que estás en una academia.
- d) Admitir que necesitas mejorar la gestión del tiempo y describir el sistema que usas para hacerlo.

9. El método STAR sirve para responder a preguntas conductuales en una entrevista.

¿Qué significan sus siglas?

- a) Saludo, Tarea, Argumento, Respuesta.
- b) Situación, Tarea, Acción, Resultado.
- c) Servicio, Trabajo, Aptitud, Recomendación.
- d) Síntesis, Tiempo, Acuerdo, Reflexión.

10

UNIDAD 10

PROYECTO

4 sesiones · 2 semanas (redacción + revisión cruzada + presentaciones + feedback)

· individual

Mi Proyecto de Vida: documento integrador y presentación de cierre

MATERIALES: Carpeta personal del alumno con el material acumulado durante el curso (DAFO personal Unit 1, mapa de gestión emocional Unit 2, mapa de entorno Unit 3, árbol de decisiones Unit 4, dossier de itinerarios Unit 5, mapa de FP Unit 6, derechos laborales Units 7-8, CV-borrador Unit 9) · Plantilla del documento integrador en formato A4 (incluida abajo) en PDF imprimible y en documento editable compartido · Acceso a internet en aula para verificar datos de empleabilidad y oferta formativa actualizada · Rúbrica de evaluación impresa para el profesor y para la coevaluación entre alumnos · Cronómetro visible para las presentaciones de la sesión 3 · Hojas de feedback estructurado para la sesión 4 (formato carta del compañero)

Planteamiento

Esta actividad **cierra el libro y cierra la asignatura**. No es una tarea más: es el momento de ensamblar todo lo que has trabajado durante el curso en una única pieza personal. Las nueve unidades anteriores te han dado herramientas sueltas; esta actividad las junta en un proyecto que sales con él el último día de clase y abres de nuevo dentro de tres meses, dentro de un año, dentro de cinco.

El producto final es un **documento integrador de 4 a 6 páginas** —no más, no menos— que defenderás oralmente ante el grupo en cinco minutos. La extensión está acotada a propósito: un proyecto de vida que no cabe en seis páginas es un proyecto que aún no entiendes lo suficiente. Y un proyecto que cabe en una sola página tampoco lo es.

Hemos llegado al final. La asignatura termina aquí. El proyecto, no. El proyecto empieza justo ahora, el lunes que viene, cuando elijas qué hacer con lo que has leído.

Objetivos didácticos

- **Integrar** el material trabajado en las nueve unidades anteriores en un documento personal coherente.
- Aplicar el método **SMART** a objetivos concretos en las tres dimensiones (personal, formativa, profesional).
- Distribuir los objetivos en **tres horizontes temporales** (12 meses, 3-5 años, 10 años) con el nivel de detalle apropiado a cada uno.
- Identificar conscientemente una **red de apoyo** de 3-5 personas con función asignada a cada una.
- Comprometerse con un **sistema de revisión periódica** anotado en calendario.
- Practicar **competencia oral** de síntesis y defensa argumental en 5 minutos.
- Cerrar la asignatura con un acto colectivo de **escucha y feedback honesto** entre iguales.

Estructura del proyecto en cuatro sesiones

Sesión 1 — Escritura del documento (60 min)

- 1. Recuperación del material acumulado (10 min).** Cada alumno saca su carpeta personal del curso. Debe tener, como mínimo: DAFO personal (Unit 1), mapa emocional (Unit 2), mapa de entorno (Unit 3), árbol de decisiones (Unit 4), dossier de itinerarios (Unit 5), notas sobre FP y becas (Unit 6), resumen de derechos laborales (Units 7-8) y el CV-borrador (Unit 9). Si falta alguna pieza, este es el momento de pedirla al profesor o de reconstruirla rápidamente. **Sin material, no hay proyecto:** hay opiniones.
- 2. Redacción individual silenciosa (45 min).** Con la plantilla abierta, redactar las **secciones 1 a 6** del documento (DAFO + ikigai + objetivos SMART a tres horizontes + plan de acción a 12 meses + red de apoyo + sistema de revisión). El profesor circula respondiendo dudas puntuales pero no corrige contenido en esta fase.
- 3. Marcador de revisión casa (5 min).** Cada alumno se compromete a terminar la redacción en casa durante los días siguientes y traer el documento impreso o en pantalla para la sesión 2.

Sesión 2 — Revisión cruzada en parejas (60 min)

- 1. Lectura silenciosa cruzada (20 min).** Cada alumno intercambia su documento con un compañero asignado al azar. Lectura completa, sin comentarios. Subrayar lo que parezca claro, marcar con interrogante lo que no se entienda.
- 2. Conversación estructurada (25 min).** Por parejas, 12-13 minutos cada uno. El compañero comenta el documento siguiendo estos tres ejes obligatorios:
 - **¿Los objetivos SMART pasan el filtro?** ¿Son específicos, medibles, con plazo? Marcar los que no.
 - **¿La conexión entre dimensiones es coherente?** ¿El plan profesional encaja con el personal? ¿La red de apoyo identificada es realista o teórica?
 - **¿Las fechas de revisión están en el calendario?** Si no están, el sistema no funciona.
- 3. Ajustes posteriores (15 min).** Cada alumno apunta dos o tres correcciones concretas a aplicar antes de la presentación oral. El documento se entrega definitivo a inicio de la sesión 3.

Sesión 3 — Presentaciones orales (60 min, o dos sesiones según tamaño del grupo)

- 1. Sorteo del orden (2 min).** Para evitar que los más reticentes vayan al final.
- 2. Presentaciones individuales (5 min cada una + 1 min para preguntas).** Cada alumno tiene **exactamente 5 minutos** para defender su proyecto. Apoyo visual opcional: una sola diapositiva resumen (puede ser fotografía del propio documento, esquema dibujado a mano o presentación simple). Estructura recomendada para la exposición:
 - 30 segundos: quién soy hoy (síntesis del DAFO + ikigai).
 - 90 segundos: dónde quiero estar dentro de un año (objetivos SMART del corto plazo y materias optativas elegidas).
 - 90 segundos: hacia dónde apunto a 3-5 y a 10 años (escenarios y tipo de vida).
 - 60 segundos: con quién cuento (red de apoyo y para qué).
 - 30 segundos: cuándo voy a revisar este proyecto (las fechas concretas).
- 3. Coevaluación en directo (durante la sesión).** Cada alumno rellena una rúbrica corta valorando del 1 al 4 a dos compañeros asignados.

Si la clase tiene más de 12 alumnos, esta sesión se desdobra en dos sesiones de 60 min para que todos presenten con tiempo holgado y sin agotamiento del grupo.

Sesión 4 — Feedback colectivo y cierre del curso (60 min)

1. **Carta al compañero (20 min).** Cada alumno escribe una **carta breve y honesta** (½ página) a un compañero asignado al azar (distinto del de la revisión cruzada). La carta tiene tres apartados: *qué me ha sorprendido positivamente de tu proyecto, qué punto me parece más arriesgado y por qué, qué te deseo para los próximos cinco años*. Tono respetuoso obligatorio. Sin sarcasmo ni juicio personal.
2. **Entrega de las cartas (10 min).** Lectura individual silenciosa por parte del destinatario. No se comenta en voz alta.
3. **Ronda de cierre (25 min).** En círculo, una vuelta de palabra de 60-90 segundos por alumno. Cada uno comparte **una sola cosa**: la primera acción concreta que va a hacer la próxima semana relacionada con su proyecto. Frases tipo “*el lunes me apunto a la jornada de puertas abiertas de...*” o “*el martes hablo con mi tía la mentora para...*”. Compromisos concretos, no buenos propósitos genéricos.
4. **Despedida del libro y de la asignatura (5 min).** El profesor cierra con la frase final del libro: *suerte, trabajo, red y revisión*. Aplauso colectivo opcional. Cada alumno se lleva su documento, su carta del compañero y el material acumulado durante el curso.

Plantilla del documento integrador (4-6 páginas)

El documento se entrega en A4, una sola columna, fuente legible a 11-12 puntos, interlineado 1,5. Estructura obligatoria:

Crterios de evaluaci3n

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Integraci3n del material del curso	El documento cita y aprovecha visiblemente el DAFO (Unit 1), el mapa de entorno (Unit 3), el 3rbol de decisiones (Unit 4), el dossier de itinerarios (Unit 5) y el CV (Unit 9). No parece escrito desde cero.	15 %
Calidad de los objetivos SMART	Los 5-7 objetivos del corto plazo pasan el filtro SMART completo. Específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazo concreto.	25 %
Coherencia entre dimensiones y horizontes	Los objetivos de las tres dimensiones (personal, formativa, profesional) se sostienen unos a otros. Los escenarios de medio plazo encajan con el corto. El largo plazo no contradice los anteriores.	15 %
Realismo de la red de apoyo	3-5 personas concretas con funci3n asignada y pr3ximo contacto previsto. No es una lista decorativa.	10 %
Sistema de revisi3n operativo	Fechas en calendario, no intenciones. Marcadas en el m3vil o agenda f3sica.	10 %
Calidad de la redacci3n y cuidado del documento	Se ajusta a la plantilla y a la extensi3n (4-6 p3ginas), sin faltas, ordenado, legible.	10 %
Presentaci3n oral	Estructura clara, gestiona los 5 minutos, defiende con argumentos y no con muletillas.	10 %
Feedback al compa1ero (sesi3n 4)	La carta entregada es honesta, respetuosa y 3til.	5 %

Variantes y extensiones

- **Variante archivo personal.** Cada alumno guarda el documento, las cartas recibidas y el material acumulado en una carpeta cerrada que se entrega al tutor del pr3ximo curso. Cuando empiece 1.º de Bachillerato o 1.º de FP, el tutor entrega la carpeta al alumno en la primera tutoría para forzar la primera revisi3n real.
- **Variante familiar.** El alumno comparte el documento con su familia y trae una breve nota (½ p3gina) recogiendo la conversaci3n. Excelente puente con la 3ltima tutoría del curso. La nota no se evalúa: se lee y se devuelve.
- **Variante c3psula del tiempo.** El documento se introduce en un sobre cerrado con la fecha de apertura escrita: “Abrir el 1 de julio de 20XX”. El centro lo conserva. Es un compromiso simb3lico potente que muchos alumnos recuerdan a1os despu3s.
- **Variante anuario.** Una de cada cuatro o cinco presentaciones, voluntariamente, se graba en v3deo corto (con consentimiento expl3cito) y se conserva para mostrar a la promoci3n siguiente como ejemplo. Funciona mejor que cualquier serm3n del profesor sobre lo que es un proyecto de vida.
- **Variante pasarela con orientaci3n.** El Departamento de Orientaci3n recibe copia anonimizada de los documentos para detectar tendencias del grupo (cu3ntos hacia

Bachillerato, qué modalidades, qué familias de FP, qué dudas predominan) y ajustar la oferta de jornadas de orientación del curso siguiente.

Para el docente

Esta es la última actividad del curso y conviene cuidar especialmente el tono. Tres recomendaciones:

- **No evalúes las elecciones, solo el razonamiento.** Un alumno que defiende bien por qué quiere ser mecánico industrial vale exactamente igual que uno que defiende bien por qué quiere estudiar Derecho. La rúbrica mide rigor, coherencia y honestidad, no ambición social.
- **Insiste en las fechas de revisión.** Es la pieza que más se descuida y la que más impacto tiene a medio plazo. Si las fechas no están en el calendario del móvil al salir de la sesión 1, no van a estar nunca.
- **Cuida la sesión 4 más que las demás.** Las cartas entre compañeros y la ronda de cierre son lo que más recuerda el alumnado años después. Reserva tiempo, baja el ritmo, evita interrupciones. Es el cierre real del curso, no la última nota del boletín.
- **Sincroniza con la última tutoría.** Si es posible, encadena la sesión 4 con la tutoría final del trimestre. El cierre conjunto refuerza el mensaje: el proyecto sale del aula con cada alumno y empieza el lunes siguiente.

DEBATE

50 min · 1 sesión · grupo clase en dos equipos + reflexión individual final

Debate: «tener éxito en la vida es ganar mucho dinero»

MATERIALES: Tarjetas de rol (Equipo A / Equipo B) · Ficha guía con preguntas y argumentos (incluida abajo)
· Pizarra para votación inicial y final · Cronómetro visible

Planteamiento

Antes de redactar el proyecto de vida del final de curso, conviene poner sobre la mesa la pregunta de fondo: ¿qué es tener éxito? La respuesta condiciona todos los objetivos que cada alumno va a escribir. Si el éxito es solo dinero, los objetivos irán por un lado; si incluye relaciones, salud, sentido o contribución, irán por otro.

Este debate no busca una respuesta única —no la tiene—, sino que cada alumno se posicione de forma consciente y argumentada antes del capstone. Las posturas se asignan al azar para que todos defiendan también la visión contraria a la suya y la entiendan mejor.

Objetivos didácticos

- Reflexionar sobre el concepto de éxito y de vida lograda más allá de lo económico.
- Contrastar la medida material del éxito con otras dimensiones del bienestar.
- Argumentar una postura sobre los propios valores antes del proyecto de vida.
- Conectar la idea de éxito con los objetivos que se fijarán en el capstone.

Pasos

1. **Votación inicial y arranque (6 min).** Votación secreta sobre la frase del título. El profesor lanza dos preguntas para calentar: ¿conoces a alguien con mucho dinero e infeliz? ¿Y a alguien con poco dinero y feliz?
2. **Reparto de equipos al azar (3 min).** Equipo A defiende que el éxito es ganar mucho dinero. Equipo B defiende que el éxito es algo más amplio.
3. **Preparación (12 min).** Cada equipo prepara argumentos con la ficha guía. Se valora la profundidad, no los tópicos.
4. **Debate moderado (20 min).** Exposición, réplicas cruzadas y conclusión, con turnos controlados. El profesor evita que el debate se quede en lo simplón («el dinero da la felicidad / no la da») y empuja al matiz.
5. **Salida de roles y reflexión individual (9 min).** Segunda votación. Después, cada alumno escribe en privado su propia definición de éxito en dos o tres frases. Esta definición es el punto de partida directo del proyecto de vida. El profesor cierra: no hay una respuesta correcta para todos, pero sí una respuesta honesta para cada uno.

Ficha guía (extracto)

EQUIPO A · "el éxito es ganar mucho dinero"

- El dinero da seguridad, opciones y libertad.
 - Sin recursos cuesta mucho cuidar de los tuyos.
 - La sociedad mide el éxito por lo material.
- Punto débil: confunde medio (dinero) con fin (vida buena).

EQUIPO B · "el éxito es algo más amplio"

- Relaciones, salud y sentido pesan tanto o más.
 - Hay gente rica e infeliz y gente humilde y plena.
 - El dinero ayuda hasta cierto punto, luego pesa menos.
- Punto débil: ignorar la economía también empobrece la vida.

Crterios de evaluaci3n

CRITERIO	DESCRIPCIÓN	PESO
Profundidad de los argumentos	Va más allá del t3pico y aporta matices	30 %
Defensa de la postura asignada	Sostiene su bando aunque no coincida con su opini3n	25 %
Escucha y r3plica	Responde a lo que dice el rival	20 %
Definici3n personal final	Escribe una definici3n de 3xito propia y honesta	25 %

Variantes y extensiones

- **Variante entrevista a un mayor.** Antes del debate, cada alumno pregunta a una persona mayor de su familia qu3 considera 3xito hoy, vi3ndolo con perspectiva. Los testimonios enriquecen mucho la sesi3n.
- **Conexi3n con la actividad 10.** La definici3n personal de 3xito que cada uno escribe al final es el primer ladrillo del proyecto de vida: orienta la secci3n de valores y objetivos.

DINÁMICA

50 min · 1 sesión · individual + ronda de cierre voluntaria

Carta a mi yo de dentro de cinco años: la cápsula del tiempo del proyecto de vida

MATERIALES: Hoja de carta y sobre por alumno · Guion de la carta proyectado (incluido abajo) · Música ambiental suave (opcional) · Caja o archivo donde el centro custodia los sobres

Planteamiento

El proyecto de vida final es un documento técnico: DAFO, objetivos SMART, plan de acción. Esta dinámica le añade la pieza que ese documento no captura: la voz personal y la mirada al futuro. Escribir una carta a tu yo de dentro de cinco años obliga a parar, mirarte hoy con honestidad y proyectarte con esperanza, sin rúbricas ni notas de por medio.

Es una actividad de cierre que el alumnado recuerda años después, sobre todo el día que abre el sobre. Funciona como complemento emocional del documento integrador y como sello del curso entero.

Escribir al yo del futuro es la forma más honesta de decirle al yo del presente qué importa de verdad.

Objetivos didácticos

- Sintetizar de forma personal quién es uno hoy y hacia dónde quiere ir.
- Conectar el trabajo técnico del proyecto de vida con la motivación personal.
- Practicar la escritura reflexiva y la proyección a futuro.
- Cerrar el curso con un compromiso simbólico y memorable.

Guion de la carta (proyectar)

QUERIDO/A YO DE DENTRO DE CINCO AÑOS:

1. ASÍ SOY HOY

Cómo me siento, qué me preocupa, qué me ilusiona al terminar 4.º ESO.

2. ESTO ES LO QUE ME PROPONGO

Mis dos o tres objetivos más importantes y por qué.

3. ESTO ES LO QUE NO QUIERO PERDER

Valores, personas o costumbres que espero conservar.

4. ESTO TE DESEO

Lo que de corazón espero que hayas conseguido o aprendido cuando leas esto.

Firma y fecha de hoy.

Pasos

1. **Encuadre y tono (8 min).** El profesor explica la dinámica y baja el ritmo del aula: esta es una actividad de silencio y respeto, no de prisa. Deja claro que la carta es **privada**: nadie tendrá que leerla en voz alta y se entrega en sobre cerrado.
2. **Escritura individual (28 min).** Con el guion proyectado y, si se quiere, música suave, cada alumno escribe su carta siguiendo los cuatro apartados. El profesor no corrige ni interrumpe; solo cuida el ambiente.
3. **Cierre del sobre (5 min).** Cada alumno mete su carta en un sobre, lo cierra y escribe en él su nombre y la fecha de apertura prevista (cinco años después). El centro custodia los sobres.
4. **Ronda de cierre voluntaria (9 min).** En círculo, quien quiera comparte una sola frase: no el contenido de la carta, sino qué le ha hecho sentir escribirla. Nadie está obligado a hablar. El profesor cierra el curso con esta dinámica como último gesto.

Criterios de evaluación

Esta actividad **no se califica con nota**. Es un cierre personal y simbólico. Si se desea registrar, basta con valorar la entrega y la dedicación, nunca el contenido íntimo de la carta.

INDICADOR	DESCRIPCIÓN
Implicación	El alumno dedica la sesión a escribir con seriedad
Complejidad	La carta recoge los cuatro apartados del guion
Respeto del clima	Cuida el silencio y la privacidad de los demás

Variantes y extensiones

- **Variante envío real.** Si el centro tiene continuidad, programar la devolución de los sobres en la graduación de 2.º de Bachillerato o de FP. El impacto es enorme.
- **Variante digital.** Usar un servicio de correo al futuro para enviarse la carta por email en una fecha concreta. Útil si el alumnado cambia de centro.
- **Conexión con la actividad 10.** La carta acompaña al documento integrador del proyecto de vida en la misma carpeta o cápsula del tiempo, uniendo la parte técnica y la parte personal del cierre del curso.
- **Para el docente.** Cuida especialmente el tono y el tiempo. Es probablemente la última actividad del año: que el aula salga en calma y con una sensación de cierre, no con prisas por el timbre.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN · 8 PREGUNTAS

1. Según la unidad, un proyecto de vida bien hecho a los 16 años debe cumplir tres condiciones simultáneamente. ¿Cuáles?

- a) Ser ambicioso, secreto y modificable solo por el propio autor.
- b) Estar escrito con la mejor información disponible hoy, marcar una dirección clara y contemplar fechas de revisión.
- c) Estar validado por la familia, refrendado por un profesor y firmado por el alumno.
- d) Ser realista económicamente, alineado con el mercado laboral y aprobado por el departamento de orientación.

2. El acrónimo SMART, introducido por George T. Doran en 1981, exige que un objetivo sea...

- a) Sencillo, Medible, Ambicioso, Rápido, Trabajado.
- b) Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y con plazo (Time-bound).
- c) Sostenible, Motivador, Auditable, Realista, Transversal.
- d) Sintético, Memorizable, Asumible, Repetible, Tangible.

3. ¿Cuál de los siguientes NO es un objetivo SMART correctamente formulado?

- a) Estudiar matemáticas dos horas, cuatro días por semana, durante seis meses, para sacar mínimo un 7 en la EBAU del próximo junio.
- b) Entrenar tres días por semana, una hora por sesión, durante tres meses, para correr 5 km en menos de 28 minutos antes del 30 de septiembre.
- c) Estudiar inglés 30 minutos diarios para aprobar el B2 First en la convocatoria de mayo de 2027.
- d) Quiero tener un buen trabajo y ser feliz dentro de unos años.

4. El plan a tres horizontes temporales que propone la unidad se estructura así:

- a) Corto plazo 1 mes, medio plazo 1 año, largo plazo 5 años.
- b) Corto plazo 6 meses, medio plazo 2 años, largo plazo 7 años.
- c) Corto plazo 12 meses (muy operativo, SMART completo), medio plazo 3-5 años (varios escenarios), largo plazo 10 años (tipo de vida, no puesto concreto).
- d) Corto plazo 3 años, medio plazo 10 años, largo plazo 25 años.

5. Sobre el largo plazo (horizonte de 10 años), la unidad afirma que...

- a) Debe escribirse con la misma precisión que el corto plazo, indicando puesto, salario y empresa concreta.
- b) Es deliberadamente más borroso: se escribe en términos de tipo de vida deseada (tipo de trabajo, entorno, relaciones, equilibrio), no de puesto concreto.
- c) No tiene sentido escribirlo a los 16 años: se deja para después de la universidad.
- d) Debe coincidir exactamente con lo que escribieron padres y profesores en el consejo orientador.

6. Las cinco figuras que integran la red de apoyo descrita en la unidad son...

- a) Padre, madre, mejor amigo, jefe y orientador.
- b) Familia inmediata, mentores, iguales, profesionales especializados y la conversación con uno mismo (yo futuro).
- c) Tutor del aula, orientador, psicólogo, coach y entrenador personal.
- d) Pareja, familia política, compañeros de trabajo, exalumnos y vecinos.

7. La unidad propone tres ritmos de revisión periódica del proyecto de vida. ¿Cuáles?

- a) Semanal, mensual y anual.
- b) Diaria, semanal y mensual.
- c) Trimestral (20-30 min sobre corto plazo), anual (2-3 horas sobre medio plazo) y quinquenal (replanteamiento del largo plazo).
- d) Bienal, decenal y vital.

8. ¿Qué afirma la unidad sobre el ikigai aplicado al final del libro?

- a) Es un ejercicio japonés decorativo, útil solo como introducción motivacional.
- b) Se introdujo en la Unidad 1 como ejercicio inicial; ahora, tras nueve unidades, puede responderse en serio cruzando autoconocimiento (qué amas / qué se te da bien), entorno y datos del mercado laboral (qué necesita el mundo / por qué te pagarían).
- c) Sustituye al método SMART porque es más completo y emocionalmente más sano.
- d) Solo funciona para personas mayores de 30 años con experiencia laboral consolidada.

Solucionario

Respuestas correctas de los tests de autoevaluación, con comentario. Edición para profesorado.

UNIDAD 1 · 8 PREGUNTAS

- 1. b)** La identidad personal combina valores, creencias e intereses de forma estable e integradora. Los roles (hijo, estudiante, amiga, jugador) son papeles contextuales con expectativas asociadas que cambian según la situación.
- 2. c)** Cuando se apoya toda la identidad en un único rol, la pérdida o el cambio de ese rol se vive como destrucción del yo. Es uno de los riesgos típicos de no haber distinguido identidad y rol con tiempo.
- 3. c)** La jerarquía solo es útil si puedes defender el orden. Si no eres capaz de justificar por qué un valor va antes que otro, probablemente ese no sea tu orden real, sino el que crees que se espera de ti.
- 4. b)** El ikigai en su versión divulgativa cruza vocación (lo que amas), competencia (lo que sabes hacer), misión (lo que el mundo necesita) y profesión (aquello por lo que te pagan). El centro de los cuatro es tu razón de ser.
- 5. b)** Si solo cubres pasión y competencia, vives en pasión sin recursos ni utilidad social. Faltan los dos círculos externos: misión (lo que el mundo necesita) y profesión (retribución económica).
- 6. b)** Gardner propuso siete inteligencias en 1983 y añadió la naturalista años después, hasta llegar a ocho. Todas las personas tienen las ocho en distinto grado; nadie es bueno en todas ni malo en todas.
- 7. c)** La inteligencia lingüística se manifiesta en el uso preciso de las palabras, la facilidad para escribir y debatir y el hecho de que el entorno acuda a ti para tareas relacionadas con el lenguaje.
- 8. b)** El DAFO cruza el eje interno/externo con el eje positivo/negativo. Las Debilidades son lo interno negativo (depende de ti mejorarlo); las Amenazas son lo externo negativo (viene del entorno).

UNIDAD 2 · 8 PREGUNTAS

- 1. a)** Ekman demostró en su estudio en Papúa Nueva Guinea que las seis emociones primarias — alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa— son universales, con expresiones faciales reconocibles en cualquier cultura. Vergüenza, culpa, orgullo, envidia o gratitud son emociones secundarias, aprendidas socialmente.
- 2. b)** Se inspira por la nariz contando hasta 4, se retiene el aire contando hasta 7 y se espira por la boca contando hasta 8. Alargar la espiración respecto a la inspiración activa el nervio vago y baja la frecuencia cardiaca en menos de un minuto.
- 3. c)** La autoestima sana no es «cuanto más alta, mejor». Implica una aceptación realista, asumir errores sin derrumbarse y recibir críticas sin sentirse atacado. La opción A describe autoestima inflada (narcisista) y la opción B autoestima débil.
- 4. b)** La autoestima inflada o narcisista parece fuerte pero es frágil. Atribuye éxitos a uno mismo y fracasos a otros, y reacciona mal a cualquier crítica. La autoestima sana, en cambio, integra la crítica sin hundirse.
- 5. c)** El estudio longitudinal sobre más de un millón de adolescentes muestra que la correlación es más fuerte cuanto más pasivo es el uso (*scroll* infinito) y especialmente en chicas adolescentes. El uso activo y dirigido (mensajes a personas conocidas) muestra correlación más débil.
- 6. b)** Según la encuesta de la OCU (2024), el 80 % de las adolescentes españolas entre 13 y 18 años ha retocado al menos una vez una foto suya antes de publicarla. La dismorfia digital es la distorsión clínica entre el yo real y el yo digital, ya documentada por cirujanos plásticos.
- 7. b)** La Comunicación No Violenta de Rosenberg propone cuatro pasos: nombrar la emoción propia, describir el hecho concreto sin generalizar, explicar el motivo desde la propia necesidad y proponer una alternativa concreta. Es la zona media entre pasividad (callar) y agresividad (atacar).
- 8. b)** Las tres señales son: insomnio persistente (más de dos semanas), aislamiento social (dejar de quedar con quienes antes veías) e ideación suicida (cualquier intensidad cuenta). Ante cualquiera de ellas, conviene hablar con un adulto de confianza, con el orientador del instituto o llamar a la línea 024 (24 h, gratuita, confidencial).

UNIDAD 3 · 8 PREGUNTAS

- 1. b)** Capital económico = dinero y bienes; capital social = red de contactos; capital cultural = saberes, hábitos y referencias adquiridos en casa (libros, conversaciones, idiomas, hábitos de estudio, museos). Es el más invisible y el que más se transmite sin querer.
- 2. c)** El techo familiar es real, pero no es destino. La sociología contemporánea documenta movilidad social vía educación pública, becas, asociaciones/deportes/voluntariado y migraciones laborales. La familia te da el punto de salida; tú decides cuánto camino recorres.
- 3. c)** La presión anticipada es la más insidiosa: opera en tu cabeza sin que el grupo haya hecho nada. La explícita es una petición directa; la implícita es la norma social no escrita (*todo el mundo lo hace*). El FOMO es una emoción relacionada, no un tipo de presión.
- 4. c)** Las cinco señales son: control, aislamiento, desvalorización, manipulación emocional y violencia (física, verbal o sexual). Tener gustos distintos no es señal de toxicidad; el patrón sistemático de control sobre la otra persona sí lo es.
- 5. b)** Olweus definió el bullying como agresión intencional, repetida y con desequilibrio de poder. El cyberbullying añade dos rasgos: continuidad 24/7 y posibilidad de anonimato, que rebaja inhibiciones del agresor. Tiene consecuencias penales reales desde los 14 años (LO 5/2000).
- 6. b)** Olweus mostró que el factor que mejor predice el cese del bullying es el cambio de actitud de los observadores. Su silencio sostiene el acoso; acompañar a la víctima en público y avisar a un adulto lo desactivan en días.
- 7. d)** Las cinco reglas son: no publicar emocional, defender cara a cara, configurar privacidad, no compartir ubicación en directo y ejercer el derecho al olvido del RGPD. Las cuentas anónimas no protegen tu petjada digital ni te eximen de responsabilidad legal (derecho al honor, LO 1/1982).
- 8. b)** El artículo 17 del RGPD reconoce el derecho de supresión (derecho al olvido): podéis solicitar a Google o a cualquier red social que borre contenido vuestro que ya no os representa. Es uno de los seis derechos del RGPD (acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación, portabilidad) y funciona más a menudo de lo que parece.

UNIDAD 4 · 8 PREGUNTAS

- 1. b)** El orden importa: primero defines bien la pregunta (qué, cuándo, restricciones), después generas al menos tres alternativas, después fijas criterios, después comparas con una tabla y, por último, decides y te comprometes.
- 2. c)** El cerebro tiende a reducir las decisiones a un sí/no. Forzar al menos una tercera opción, aunque parezca rara, casi siempre revela que la decisión no era tan binaria como parecía.
- 3. b)** El primer número (300 €) actuó como ancla inconsciente. A partir de ahí negociaste hacia abajo, pero el precio de referencia ya estaba contaminado. Sin la ancla, habrías partido de tu valoración real.
- 4. c)** Los tres años ya están gastados los dejes o no. La pregunta correcta no es '¿abandono lo invertido?', sino 'a partir de hoy, ¿qué prefiero hacer los próximos tres años?'. Mirar hacia delante, no hacia atrás.
- 5. a)** El sesgo de confirmación es automático: cuando ya tienes una hipótesis, filtras inconscientemente lo que la contradice. Se combate buscando activamente al menos dos personas que opinen lo contrario antes de decidir.
- 6. c)** El sesgo del presente sobrevalora los costes y beneficios inmediatos frente a los futuros. Explica desde por qué cuesta ahorrar hasta por qué cuesta hacer deporte. Se combate haciendo visibles los beneficios futuros: calendarios, recordatorios, compromisos públicos.
- 7. c)** Bezos lo formuló en su carta a accionistas de 1997. El error más común es tratar lo reversible como irreversible (paralizarse con trivialidades) y lo irreversible como reversible (decidir en cinco minutos un préstamo de años). Identificar el tipo es el 50 % del trabajo.
- 8. c)** Puedes ser muy arriesgado socialmente y muy cauto financieramente, o al revés. Ningún perfil es intrínsecamente mejor: lo importante es saber dónde estás en cada ámbito para compensar (forzarte a salir de tu zona si eres muy cauto, frenar antes de decidir si eres muy lanzado).

UNIDAD 5 · 9 PREGUNTAS

- 1. c)** La LOMLOE reconoce cinco modalidades porque Artes se divide en dos vías independientes (Plásticas, Imagen y Diseño; Música y Artes Escénicas) y añade la novedad de la modalidad General, pensada para quien aún no ha decidido especialización.
- 2. b)** La nota de acceso pondera 60 % la media del Bachillerato y 40 % la fase obligatoria de la EBAU. Sobre esa nota (máximo 10) se pueden sumar hasta 4 puntos por ponderaciones de la fase voluntaria, hasta llegar al **máximo de 14**.
- 3. b)** La estructura actual son **26 familias profesionales** —desde Agraria hasta Vidrio y Cerámica— y tres grados: Básico, Medio y Superior. El catálogo oficial se publica en el portal TodoFP del Ministerio.
- 4. d)** Las áreas relacionadas con comunicación están dentro de **Imagen y Sonido** y **Artes Gráficas**, pero no existe una familia profesional llamada **Periodismo y Comunicación Audiovisual**. El periodismo se cursa en la universidad, no en FP.
- 5. b)** El **Grado Básico** es una pasarela para alumnado sin título de ESO (15-17 años): permite obtener simultáneamente el título de ESO y un título profesional básico. El **Grado Medio** requiere el título de ESO y titula directamente como **técnico** en una especialidad.
- 6. c)** El título de Técnico Superior da **acceso directo a la universidad** sin necesidad de superar la fase obligatoria de la EBAU. Si se quiere subir nota o ponderar para grados muy demandados, se puede hacer la fase voluntaria. Es una de las pasarelas más importantes del sistema.
- 7. c)** Las EOI son centros públicos que imparten **enseñanza reglada** de idiomas siguiendo el Marco Común Europeo de Referencia (A1 a C2). No son una vía exclusiva: se cursan en paralelo a Bachillerato, FP o vida laboral. Su certificado oficial es uno de los más reconocidos por las administraciones.
- 8. d)** Las tres primeras existen y se usan habitualmente. La cuarta NO: desde Grado Medio hay que pasar primero por Grado Superior (o por Bachillerato) para acceder a la universidad. No existe atajo directo Grado Medio → Universidad.
- 9. b)** Los datos de OCDE y SEPE desmontan el mito **Bachillerato = bueno / FP = otros**. En familias técnicas la empleabilidad supera el 90 %, y los salarios son competitivos. España es, de hecho, el país europeo con **menos jóvenes** eligiendo FP (12 % frente al 45-60 % de Alemania, Suiza o Países Bajos).

UNIDAD 6 · 8 PREGUNTAS

- 1. b)** Las familias con demanda alta y sostenida son Sanidad (por envejecimiento), Informática (independiente del ciclo económico), Electricidad/Electrónica (transición energética) y Servicios Socioculturales (dependencia y 0-3). Hostelería e Imagen Personal tienen demanda más estacional o limitada.
- 2. b)** La diferencia clave introducida por la LOFP 2023 es que cuando la formación en empresa supera el 35 % (Dual Intensiva), el alumnado firma un contrato de formación en alternancia con salario proporcional al SMI y alta en la Seguridad Social. La Dual General (25-35 %) no obliga a remunerar.
- 3. c)** Los técnicos superiores de Informática (DAW, DAM, ASIR) son la franja salarial más alta de la FP de entrada según AEFI 2024: 24.000-28.000 € brutos anuales el primer año, por encima de muchos grados universitarios saturados.
- 4. c)** La fórmula oficial es Nota de acceso = $(0,6 \times \text{media de Bachillerato}) + (0,4 \times \text{media de la fase de acceso EBAU})$. A partir de ahí, las ponderaciones de la fase voluntaria pueden sumar hasta 4 puntos más, alcanzando la nota máxima de 14.
- 5. a)** Cada universidad publica anualmente, antes de iniciar el Bachillerato, qué materias ponderan 0,1 o 0,2 para cada grado. La misma asignatura tiene pesos distintos según el destino: Matemáticas II pondera 0,2 para Ingeniería y 0,1 o nada para Filología. Elegir bien la fase voluntaria puede valer más que medio punto de nota media.
- 6. b)** El grado es la titulación inicial (240 ECTS, 4 años) equivalente al Bachelor europeo. El doble grado obtiene dos títulos simultáneamente compartiendo materias comunes (5-6 años). El máster oficial es especialización (60-120 ECTS), y algunos son habilitantes (Abogacía, Profesorado de Secundaria, Ingeniería Industrial).
- 7. c)** La beca MEFP combina varios componentes (matrícula, cuantía fija por renta, cuantía fija por residencia ~2.500 € y cuantía variable según renta, patrimonio y nota). El error que cuesta más becas perdidas cada año es esperar a tener todo cerrado: el plazo se cierra antes. Se solicita en marzo-mayo con datos provisionales.
- 8. b)** Erasmus+ Estudios paga entre 310 € y 540 € mensuales según el país (más en países nórdicos e Irlanda, menos en Portugal o Polonia) y es plenamente compatible con la beca MEFP. Además, el alumnado con beca MEFP recibe una ayuda complementaria adicional de 250-500 €/mes.

UNIDAD 7 · 8 PREGUNTAS

- 1. b)** La **tas** de paro mide qué porcentaje de quienes quieren trabajar no encuentra empleo: parados dividido entre **población activa** (ocupados + parados), no entre la población total. En el T3 de 2024 era de aproximadamente el 11,3 % en España.
- 2. c)** La EPA solo considera **parado** a quien no tiene empleo **y lo busca activamente**. Quien estudia a tiempo completo, está jubilado o se dedica al cuidado del hogar sin buscar empleo se clasifica como **inactivo**, no como parado. La EPA incluye a toda la población de 16 años o más.
- 3. a)** España es una economía claramente terciarizada: el **sector servicios pesa ~67 %** del PIB, seguido del secundario (industria + construcción, ~22 %), el cuaternario (I+D, tecnologías de la información, ~8 %) y el primario (~3 %). El turismo solo, dentro del terciario, aporta más del 12 % del PIB.
- 4. b)** España **duplica de forma estructural** la tasa media europea de paro juvenil desde 2008. En el peor momento (2013) llegó al 56 %. Los informes del Banco de España, AIREF y OCDE coinciden en cuatro causas: dualidad contractual, SMI alto frente a productividad juvenil baja, mismatch educativo y modelo turístico estacional.
- 5. d)** Los **cajeros** están entre las profesiones con **demanda en retroceso** por la autocaja y la banca digital. Las otras cuatro (enfermería/sociosanitarios, programación, renovables y oficios técnicos cualificados como electricistas o soldadores) son las cinco categorías con mayor proyección de crecimiento según los informes citados.
- 6. b)** El orden ascendente del salario medio bruto anual es: ESO ~16.000 € → FP Medio ~22.000 € → FP Superior ~25.000 € → grado universitario ~28.000 € → máster ~33.000 €. Son **medias**, no garantías: hay gran dispersión por sector, empresa, ciudad y experiencia. La diferencia FP Superior-grado universitario es menor de lo que sugiere el imaginario social.
- 7. a)** Las tres son formas legítimas de trabajar. **Cuenta ajena** (~81 % de los ocupados): empresa o administración contrata y paga salario. **Autoempleo** (~15 %): autónomo, trabaja para sí mismo bajo el RETA. **Intraemprendimiento** (~5 %, creciente): es un cuenta ajena que dentro de una empresa lidera proyectos con autonomía emprendedora; mantiene la red de seguridad del contrato sin el riesgo financiero personal del autónomo.
- 8. d)** Las tres primeras (dualidad contractual, mismatch educativo y estacionalidad turística), junto con un SMI alto frente a la productividad juvenil baja, son las **cuatro causas estructurales** identificadas en los informes oficiales. La cuarta opción es un tópico sin respaldo en los datos: los jóvenes españoles no trabajan menos horas que sus homólogos europeos cuando consiguen empleo.

UNIDAD 8 · 9 PREGUNTAS

- 1. c)** El SMI 2026 está fijado en ****1.184 € brutos mensuales en 14 pagas****, lo que equivale a 16.576 € anuales. Es un suelo legal absoluto: ningún contrato ni convenio puede pagar menos. Pagar por debajo del SMI es una infracción muy grave del Estatuto de los Trabajadores.
- 2. b)** El ET fija ****40 horas semanales en cómputo anual****, lo que permite distribuir las de forma irregular (45 una semana, 35 la siguiente) siempre que la media anual no se supere. El máximo diario son 9 horas para adultos y debe haber al menos 12 horas de descanso entre jornadas. La mayoría de convenios fijan jornadas efectivas inferiores (1.700-1.800 horas anuales).
- 3. c)** El ET art. 38 garantiza ****30 días naturales por año trabajado****. No se pueden canjear por dinero salvo si el contrato se extingue antes de disfrutarlas (entonces se cobran en el finiquito). En contratos cortos se calculan proporcionalmente: $30 \times (\text{días trabajados} / 365)$.
- 4. b)** El ET art. 31 garantiza ****dos pagas extras mínimas al año**** (junio y Navidad, una mensualidad cada una). El convenio puede establecer más, y pueden estar ****prorrateadas mes a mes**** si el convenio o el contrato lo permiten. Esta estructura de 14 pagas es una rareza europea: la mayoría de países pagan solo 12 nóminas.
- 5. b)** La Reforma Laboral de 2012 redujo la indemnización por ****despido improcedente**** de 45 a ****33 días por año trabajado, con un tope de 24 mensualidades****. No confundir con: despido ****procedente por causas objetivas**** (20 días/año, tope 12 mensualidades) ni despido ****nulo**** por vulneración de derechos fundamentales (readmisión obligatoria más salarios de tramitación).
- 6. d)** La LPRL (art. 22) obliga al empresario a ****ofrecer reconocimientos médicos gratuitos**** y, por norma general, voluntarios para el trabajador. Cobrarlos sería una infracción grave. Las otras tres opciones sí son obligaciones reales del empresario: evaluar riesgos (art. 16), formar antes de empezar (art. 19) y entregar EPI gratis (art. 17 y RD 773/1997).
- 7. b)** El ****accidente in itinere**** es el sufrido en el trayecto habitual al trabajo (moto, coche, andando, transporte público), sin desvíos significativos y dentro de un margen razonable de tiempo. La ley lo equipara a ****accidente laboral****: la Mutua paga el ****75 % del salario desde el primer día**** (frente al 60 % desde el cuarto en enfermedad común) y la asistencia sanitaria corre por cuenta de la Mutua.
- 8. c)** El convenio colectivo ****mejora**** los mínimos del ET (en este caso, el SMI) y es de obligado cumplimiento. Si tu categoría profesional tiene fijado 1.350 € en convenio, ese es tu suelo real. La empresa debe corregirlo y ****abonar las diferencias con efectos retroactivos****. Los convenios se consultan gratis en el REGCON del Ministerio de Trabajo.
- 9. b)** La ruta correcta es escalonada: primero ****comité o sindicato**** (asesoría gratuita), después ****Inspección de Trabajo**** (denuncia online, gratuita y puede ser anónima), y si no se resuelve, ****conciliación previa ante el SMAC**** (gratuita y obligatoria) antes de presentar demanda en el ****Juzgado de lo Social****. Los plazos son cortos: 20 días hábiles desde el despido o la última nómina impagada.

UNIDAD 9 · 9 PREGUNTAS

- 1. b)** Los tres formatos básicos son **cronológico** (experiencia ordenada de más reciente a más antigua), **funcional** (agrupada por habilidades o áreas de conocimiento) y **mixto** (bloque destacado de competencias + experiencia en orden cronológico inverso). Para alumnado que termina ESO, Bachillerato o FP, el formato recomendado por defecto es el **mixto**.
- 2. b)** El formato **funcional** agrupa la experiencia por habilidades o áreas de conocimiento, no por fechas. Es útil para perfiles sin experiencia laboral relevante en el nuevo campo o que cambian radicalmente de sector, porque permite destacar competencias transferibles sin que los huecos cronológicos sean lo primero que ve el reclutador.
- 3. d)** Los siete errores más comunes son: foto inadecuada, faltas de ortografía, exagerar idiomas, datos personales irrelevantes (DNI, estado civil, religión), más de dos páginas para perfil junior, CV genérico para todas las ofertas y verbos pasivos sin resultados. El **voluntariado y las aficiones**, lejos de ser un error, son uno de los bloques que más matizan la personalidad y conviene incluir.
- 4. b)** La estructura recomendada es: **Párrafo 1** quién eres y a qué oferta aplicas; **Párrafo 2** por qué esa empresa (demuestra que la has investigado); **Párrafo 3** por qué tú aportas valor (uno o dos logros cuantificados conectados con la oferta); **Párrafo 4** cierre con disponibilidad para entrevista y fórmula de cortesía. Y siempre **personalizada** por oferta: una carta genérica reutilizada se reconoce a los tres segundos.
- 5. c)** El titular de LinkedIn es lo que aparece en cada búsqueda, comentario e interacción, así que debe ser **descriptivo**: estudios + qué buscas + matiz concreto. "Estudiante" a secas es invisible; los adjetivos vacíos ("proactivo", "dinámico", "comprometido") no significan nada porque todo el mundo los usa. Un titular específico te hace aparecer en búsquedas de reclutadores que filtran por tecnología o vertical.
- 6. b)** El **derecho al olvido** está regulado por el **artículo 17 del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)** de la UE. Permite solicitar la eliminación de información personal en internet. Se ejerce primero ante el responsable del sitio web (o motor de búsqueda) y, si no responde, ante la **Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)**. Es una herramienta clave para gestionar la huella digital antes de empezar a enviar candidaturas.
- 7. c)** Entre el **60 %** y el **70 %** de los puestos en España nunca se publican: es el llamado **mercado oculto**, que se cubre por recomendación interna, contactos profesionales o candidaturas espontáneas bien dirigidas. Por eso avisar a tu red (profesores, exalumnos, familia, antiguos jefes de prácticas) es estadísticamente tan importante como mandar CV a portales.
- 8. b)** "Soy perfeccionista" es la respuesta más usada del mundo a esta pregunta y **todos los reclutadores la detectan como evasiva**. Es una pseudo-debilidad disfrazada de fortaleza, y delata falta de autoconocimiento o de preparación. La respuesta correcta es una **debilidad real con la acción concreta** que estás tomando para mejorarla: muestra honestidad, autoconciencia y proactividad.
- 9. b)** El método **STAR** = **Situación** (contexto breve, fechas, lugar) + **Tarea** (tu responsabilidad concreta) + **Acción** (qué hiciste tú específicamente, no qué hizo el equipo) + **Resultado** (desenlace cuantificado y lección aprendida). Es la fórmula universal para responder a preguntas del tipo "describe una situación en la que...". Una respuesta STAR completa dura entre 90 segundos y 2 minutos.

UNIDAD 10 · 8 PREGUNTAS

1. b) Las tres condiciones son ****información actualizada****, ****dirección clara**** y ****fechas de revisión****. Sin información se convierte en deseo; sin dirección, en lista de buenas intenciones; sin revisión, en una losa que oprime en lugar de orientar.

2. b) ****S****pecífico, ****M****easurable, ****A****chievable, ****R****elevant, ****T****ime-bound. La traducción española habitual es específico, medible, alcanzable, relevante y con plazo concreto. Es la diferencia entre tener metas accionables y tener deseos vagos.

3. d) La cuarta es un ****deseo****, no un objetivo SMART: ***buen trabajo*** y ***feliz*** no son específicos ni medibles, no hay plazo y no hay forma objetiva de comprobar el cumplimiento. Cuando un objetivo no se puede formular SMART, hay que investigarlo más antes de perseguirlo.

4. c) El ****corto plazo (12 meses)**** se escribe con objetivos SMART completos porque es lo que se va a trabajar la semana que viene. El ****medio plazo (3-5 años)**** se escribe con dos o tres escenarios alternativos. El ****largo plazo (10 años)**** es deliberadamente borroso y describe ****tipo de vida****, no puesto concreto.

5. b) A los 16 años no se tienen datos suficientes para precisar el largo plazo. Su función es servir de ****brújula**** cuando una decisión del medio plazo se atasque: recordar hacia dónde se apunta en grande, en términos de tipo de vida (gran ciudad o pueblo, asalariado o autónomo, mucha familia o mucho viaje, etc.).

6. b) La unidad describe cinco figuras: ****familia inmediata**** (sostén material y emocional), ****mentores**** (te ayudan a pensar mejor), ****iguales**** (amistades que empujan hacia arriba o anclan), ****profesionales especializados**** (orientador, psicólogo, coach) y ****el yo futuro**** (la conversación honesta contigo mismo, la persona que más tiempo va a pasar contigo).

7. c) La ****trimestral**** revisa si los SMART del corto plazo se han cumplido. La ****anual**** comprueba si el medio plazo sigue siendo el correcto y reescribe el corto del año siguiente. La ****quinquenal**** —a los 21, 26, 31...— sirve para preguntarse si el largo plazo necesita pivotar. Sin estas revisiones, el proyecto se muere a los seis meses.

8. b) El ikigai cruza cuatro círculos: ****qué amas****, ****qué se te da bien****, ****qué necesita el mundo**** y ****por qué te pagarían****. En la Unidad 1 era un ejercicio introductorio sin datos. Tras nueve unidades sobre autoconocimiento, entorno, decisión, sistema educativo, mundo laboral y búsqueda de empleo, los cuatro círculos pueden rellenarse con material real y los cruces que aparecen en al menos tres de los cuatro marcan las ****direcciones generales candidatas**** del proyecto.