



FOPP 4ESO · 4.º ESO

# Programación *didáctica*

*Formación y Orientación Personal y Profesional*

---

EDITORIAL

profedeconomia.es

MARCO

Real Decreto 217/2022

GENERADO

21 de mayo de 2026

## Resumen de referencia

Vista rápida de la programación para planificar el curso de un vistazo. El desarrollo completo de cada apartado está más abajo.

### Datos básicos

ELEMENTO	DETALLE
Etapa y curso	4.º de Educación Secundaria Obligatoria
Materia	Formación y Orientación Personal y Profesional (FOPP)
Marco normativo	Real Decreto 217/2022 (currículo básico estatal) + concreción de cada CCAA
Carga lectiva de referencia	2 sesiones semanales · 3 evaluaciones
Materiales	Libro, diapositivas, actividades, tests y recursos interactivos de profedeeconomia.es

### Temporalización por evaluaciones (10 unidades)

EVALUACIÓN	UNIDADES	HILO CONDUCTOR
1. <sup>a</sup>	U1 Autoconocimiento · U2 Emociones y salud mental · U3 Mi entorno · U4 Toma de decisiones	Mirarse hacia dentro: quién soy, qué siento, dónde decido (Bloques A, B y C)
2. <sup>a</sup>	U5 Itinerarios tras 4.º ESO · U6 FP, Universidad y becas · U7 Mundo del trabajo	El mapa formativo y el mercado laboral (Bloques D y E)
3. <sup>a</sup>	U8 Derechos laborales · U9 Buscar empleo · U10 Mi proyecto de vida	Derechos, empleo y proyecto de vida (Bloques E, F e integración A-F)

## Evaluación de un vistazo

INSTRUMENTO	PESO ORIENTATIVO
Portfolio de orientación y proyecto de vida (capstone)	50 %
Actividades aplicadas, dinámicas y trabajo de aula	35 %
Pruebas breves y tests de autoevaluación	15 %

*Este resumen y el desarrollo que sigue son la misma programación: el resumen sirve para planificar; los apartados siguientes, para fundamentar y presentar.*

## Contexto y marco normativo

Esta programación desarrolla la materia **Formación y Orientación Personal y Profesional** de 4.º de ESO, conforme al **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (LOMLOE).

Es un documento **de referencia, estatal y genérico**: cada comunidad autónoma fija su propia concreción curricular (competencias específicas numeradas, criterios de evaluación y saberes básicos pueden variar en su redacción), y FOPP es una materia de configuración relativamente reciente con denominaciones y encuadres que difieren entre territorios. Antes de presentar esta programación en un centro conviene **ajustarla a la concreción autonómica** correspondiente y al Proyecto Educativo de Centro.

FOPP es una materia **orientadora**, no académica al uso: su objetivo no es acumular contenidos sino acompañar al alumnado de 4.º ESO en el momento de su primera bifurcación real (qué estudiar, qué trabajo

buscar, qué hacer con los próximos años). Por eso el centro de gravedad está en el autoconocimiento, la toma de decisiones informada y un proyecto de vida propio, no en el examen.

---

## Objetivos y competencias

La materia contribuye a las competencias clave del perfil de salida de la ESO (especialmente competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia emprendedora, competencia ciudadana, competencia en comunicación lingüística y competencia digital).

Las **competencias específicas** de FOPP giran en torno a estas capacidades:

- Desarrollar el **autoconocimiento**: identidad, valores, fortalezas y propósito personal.
- Reconocer y **regular las emociones** y cuidar la salud mental propia y la del entorno.
- Analizar el **entorno** familiar, social y digital y su influencia en las propias decisiones.
- **Tomar decisiones** de forma informada, anticipando consecuencias y reconociendo sesgos.
- Conocer el **sistema educativo** y los itinerarios formativos para elegir con autonomía.
- Comprender el **mundo del trabajo**, el mercado laboral y los **derechos laborales** básicos.
- Aplicar herramientas de **búsqueda de empleo** (CV, marca personal, entrevista).
- Diseñar un **proyecto de vida** razonado, revisable y con una hoja de ruta concreta.

---

## Saberes básicos

Los saberes se organizan en bloques, que en este material se distribuyen así:

- **Bloque A — Autoconocimiento y bienestar emocional:** identidad, valores, fortalezas, emociones, autoestima y salud mental (U1-U2).
- **Bloque B — El entorno:** contexto familiar, social y digital, y su influencia en las oportunidades y decisiones (U3).
- **Bloque C — La toma de decisiones:** proceso de decisión, criterios, análisis coste-beneficio personal y sesgos cognitivos (U4).
- **Bloque D — Itinerarios formativos:** sistema educativo, Bachillerato, Formación Profesional, Universidad y becas (U5-U6).
- **Bloque E — El mundo del trabajo y los derechos laborales:** mercado laboral en España, paro juvenil, sectores y derechos como trabajador (U7-U8).
- **Bloque F — Búsqueda de empleo:** currículum, carta de presentación, marca personal, entrevista y fuentes de ofertas (U9).
- **Integración A-F — Proyecto de vida:** ensamblaje de todos los aprendizajes en un proyecto personal (U10, capstone).

---

## Temporalización detallada

Distribución orientativa para un curso de ~2 sesiones semanales. Cada unidad incluye exposición dialogada, dinámicas y actividades aplicadas, un test de autoevaluación y una aportación al portfolio de orientación.

### 1.ª evaluación — Mirarse hacia dentro

UNIDAD	SESIONES APROX.
U1 · Autoconocimiento e identidad personal	8
U2 · Emociones, autoestima y salud mental	8
U3 · Mi entorno: familiar, social y digital	8
U4 · Cómo tomamos decisiones	8

## 2.ª evaluación — El mapa formativo y laboral

UNIDAD	SESIONES APROX.
U5 · El sistema educativo: itinerarios tras 4.º ESO	8
U6 · Formación Profesional, Universidad y becas	8
U7 · El mundo del trabajo: mercado laboral en España	7

## 3.ª evaluación — Derechos, empleo y proyecto de vida

UNIDAD	SESIONES APROX.
U8 · Tus derechos como trabajador	8
U9 · Buscar empleo: CV, marca personal y entrevista	10
U10 · Mi proyecto de vida: capstone integrador	7

El **proyecto de vida** (capstone) recorre todo el curso: cada unidad aporta una pieza al portfolio personal (autoconocimiento, entorno, decisión, mapa formativo, mundo laboral, kit de búsqueda de empleo) y la U10 ensambla todas esas piezas en un proyecto razonado con una hoja de ruta a corto, medio y largo plazo.

---

## Metodología

- **Orientación como hilo conductor:** la materia acompaña una decisión real (qué hacer tras 4.º ESO), no transmite un temario

cerrado. Todo apunta al proyecto de vida.

- **Aprendizaje basado en proyectos (ABP):** el portfolio de orientación vertebrará el curso; cada unidad cierra con una aportación que se integra en el proyecto de vida final.
- **Dinámicas y trabajo introspectivo:** cuestionarios de autoconocimiento, DAFO personal, ikigai, análisis de valores, regulación emocional, simulaciones de decisión y de entrevista.
- **Conexión con la realidad:** datos reales del mercado laboral español (EPA, paro juvenil), itinerarios formativos vigentes, becas y derechos del Estatuto de los Trabajadores.
- **Clima de aula seguro:** en una materia que toca emociones, salud mental y contexto familiar, el respeto, la confidencialidad y la voluntariedad de lo personal son condición de trabajo.
- **Evaluación formativa continua** mediante los tests de autoevaluación y la retroalimentación sobre las piezas del portfolio.
- **Atención a la competencia digital:** identidad y huella digital, herramientas de presentación y elaboración del CV y la marca personal.

---

## Evaluación

**Criterios de evaluación:** los de la concreción autonómica vigente, asociados a las competencias específicas. Al ser una materia orientadora, se valora sobre todo el **proceso** (la calidad de la reflexión y la coherencia de las decisiones) más que la memorización de contenidos.

**Instrumentos y ponderación orientativa**

INSTRUMENTO	PESO	QUÉ MIDE
Portfolio de orientación + proyecto de vida (capstone)	50 %	Reflexión, autoconocimiento, coherencia del itinerario y producto final
Actividades aplicadas, dinámicas y trabajo de aula	35 %	Participación, aplicación, trabajo cooperativo y registro de cada unidad
Pruebas breves y tests de autoevaluación	15 %	Comprensión de los conceptos clave (mercado laboral, derechos, itinerarios)

El reparto sitúa deliberadamente **poco peso en la prueba escrita y mucho en el portfolio y el proyecto**, coherente con el carácter orientador de la materia: lo importante no es aprobar un examen, sino salir de 4.º ESO con una decisión propia bien fundamentada.

**Recuperación:** cada evaluación es recuperable mediante reentrega de las piezas del portfolio y/o prueba breve específica. La calificación final pondera las tres evaluaciones; el proyecto de vida es requisito para superar la materia.

**Calificación:** de 1 a 10. Se considera superada la materia con una calificación final igual o superior a 5, siempre que el proyecto de vida se haya entregado y presentado.

## Atención a la diversidad

- **Actividades graduadas:** las actividades del material ofrecen distintos niveles de exigencia (cuestionario, dinámica, debate, caso, proyecto).
- **Refuerzo y ampliación:** los apartados “Para profundizar” de cada unidad permiten ampliar; las pautas y plantillas (DAFO personal, objetivos SMART, plantilla de CV) sirven de andamiaje para el alumnado que lo necesite.

- **Voluntariedad de lo personal:** nadie está obligado a compartir contenidos íntimos; el portfolio admite niveles de exposición que cada alumno decide.
- **Trabajo cooperativo** con roles para favorecer la inclusión y la red de apoyo entre iguales.
- **Coordinación con el Departamento de Orientación** para detectar y derivar situaciones de salud mental o de contexto que excedan el aula.
- **Adaptaciones no significativas** (tiempos, formatos, apoyos visuales) según el informe del DO y las medidas del centro.

---

## Situaciones de aprendizaje

El material incluye **situaciones de aprendizaje** listas para usar en la sección de actividades, entre ellas:

- Elaborar el **DAFO personal** y el mapa de valores propios (U1).
- Practicar técnicas de **regulación emocional** y reconocer señales de alerta en salud mental (U2).
- Analizar el propio **entorno** (capital cultural y social, huella digital) y su influencia en las oportunidades (U3).
- Aplicar el **proceso de toma de decisiones** y detectar sesgos en una elección real, como el itinerario tras 4.º ESO (U4).
- Comparar **itinerarios** (Bachillerato, FP, vías alternativas) y simular el cálculo de la nota de admisión y de una beca (U5-U6).
- Interpretar **datos de la EPA** sobre paro juvenil y sectores económicos (U7).
- Revisar una **nómina** y un contrato a la luz del Estatuto de los Trabajadores (U8).
- Construir el **currículum**, la marca personal y preparar una **entrevista de trabajo** simulada (U9).

- Ensamblar y presentar el **proyecto de vida** con objetivos SMART y una hoja de ruta a tres horizontes (U10).

---

## Materiales y recursos

Toda la programación se apoya en los materiales abiertos de profedeconomia.es para esta asignatura: el **libro** (10 unidades), las **diapositivas** derivadas, las **actividades** y **tests** por unidad, y los **recursos interactivos** (cuestionarios de autoconocimiento, plantillas de DAFO personal y proyecto de vida, simuladores de nota de admisión y de búsqueda de empleo). Todo el contenido es adaptable y se publica bajo licencia Creative Commons BY-NC-SA.