

# EXPLORAMOS EL ENTORNO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

## BLOQUE 4



Iris Martín  
Arconada



Cristina  
Montesinos



Carmen  
Mallol



Sergi  
Jiménez

HELLOOOO?



Alejandro  
Moltó



Nombre y apellidos:

Profesor/a:

Curso: \_\_\_\_\_ 4º \_\_\_\_\_

Asignatura: Formación y  
Orientación Personal y Profesional

# ÍNDICE



1. El entorno académico.
2. El entorno profesional.
3. Estilo de vida.
4. Participación en el entorno.
5. Autoconocimiento.
6. Proyecto académico, laboral y de futuro.



# 1. EL ENTORNO ACADÉMICO



El entorno académico: se refiere a las diversas **ubicaciones físicas y digitales, contextos y culturas** en las que los **estudiantes aprenden**. Dado que el alumnado puede aprender en una amplia **variedad de entornos**, por ejemplo, al aire libre, fuera de la escuela, el término se utiliza a menudo como una alternativa más precisa para el término aula, que tiene connotaciones más limitadas y tradicionales como el aula con escritorios y pizarra, por ejemplo

¿DÓNDE APRENDO YO?



# ¿QUÉ FORMA MI ENTORNO ACADÉMICO?



YES ☐ NO ☐



YES ☐ NO ☐



YES ☐ NO ☐



YES ☐ NO ☐



YES ☐ NO ☐

- OTROS:

ORDENA DE MÁS IMPORTANTE A MENOS IMPORTANTE  
LOS 10 LUGARES Y/O ELEMENTOS QUE FORMAN PARTE  
DE TU ENTORNO ACADÉMICO:

YO APRENDO  
MUCHO  
ESCUCHANDO A  
MI ABUELO

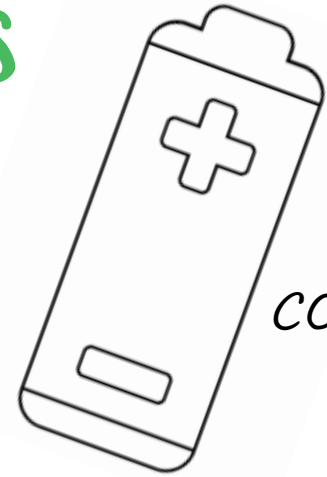


# ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS

*¿Crees que es importante aprender idiomas?*



*¿Cuántos idiomas hablas? ¿Cuáles?*



COLOREA

*¿Dónde has aprendido esos idiomas?*

*¿Cómo te sigues preparando para mejorar esos idiomas?*

*¿Qué idiomas crees que se estudian en la Escuela Oficial de Idiomas más cercana a ti?*

*Entra en la web de la EOI más cercana para ti y apunta los idiomas que se enseñan.*

*¿Qué idioma te gustaría aprender?*

*¿Qué idioma o cuáles idiomas te apuntarías a aprender a la EOI? ¿Por qué?*



**Requisitos de edad:**

*En general, tener dieciséis años o cumplirlos en el año natural. Tener catorce años o cumplirlos en el año natural para solicitar la admisión a cualquier nivel de una lengua extranjera diferente de la primera lengua extranjera que cursan en la Educación Secundaria Obligatoria.*

# ESCUELA DE ADULTOS – TALLERES

*¿Sabes que es una escuela de adultos?*

*Busca qué tipo de talleres hacen en alguna escuela de adultos cerca de ti.*

## EQUIPOS FEDERADOS

*¿Sabes que es un equipo federado?*

*Busca qué tipo de equipos federados existen.*





# CONCEJALÍA DE JOVENTUD – CENTRO 14

*¿Qué es la Concejalía de juventud?*

*¿Sabes qué es el Centro 14 de Alicante? Completa información sobre lo que es.*

*Métete en su página web, investiga todo lo que hace y descubre sus cursos.*

*Investiga si en tu ciudad o provincia existe algún organismo parecido.*

**YO ME APUNTO**



# ¿CÓMO PODRÍAS MEJORAR TU ENTORNO ACADÉMICO?

¿VIENDO MIS SERIES  
PREFERIDAS EN VERSIÓN  
ORIGINAL?



## ACTIVIDAD: VALORO MI RENDIMIENTO ACADÉMICO

Haz una valoración de cómo estás trabajando en las distintas asignaturas y como están yendo los resultados.

[illegible]

# ¿QUÉ OPCIONES TENGO AL ACABAR 4º ESO?

A) TRABAJAR

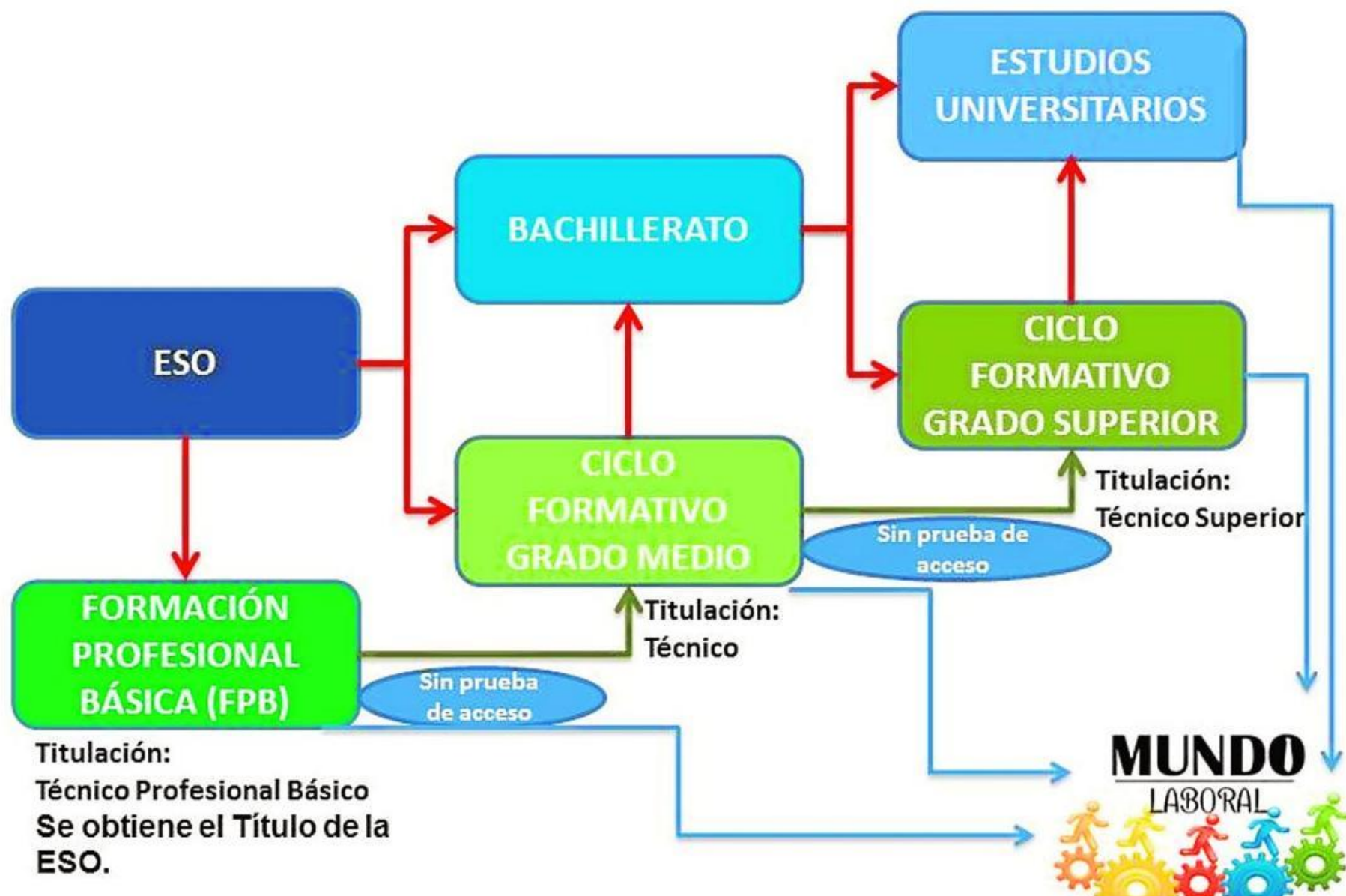


B) ESTUDIAR UN CICLO FORMATIVO



C) ESTUDIAR BACHILLERATO





## A) TRABAJAR



*En la tercera evaluación veremos todo lo necesario para introducirnos en el mundo laboral.*



### Reto: Encuentro trabajo

PASO 1: EL CURRÍCULIM VITAE

PASO 2: LA CARTA DE PRESENTACIÓN

PASO 3: DESCUBRO INFOJOBS

PASO 4: DESCUBRO LINKEDIN

PASO 5: LA ENTREVISTA DE TRABAJO



## B) ESTUDIAR UN CICLO FORMATIVO

A parte de con el título de la ESO, también se puede acceder a un ciclo formativo de grado medio tras superar una Formación Profesional Básica o a través de una prueba de acceso a ciclo medio, debes tener 17 años o siempre que en el año de la prueba cumpla los 17 años.

Investiga sobre los ciclos de grado medio



<https://ceice.gva.es/es/web/formacion-profesional/oferta1>

¿Cuál o cuáles te interesan?

SCAN ME

¿Dónde podrías trabajar estudiando ese ciclo de grado medio?



¿Al acabarlo que te gustaría hacer? ¿Te interesa algún ciclo de grado superior?

## C) ESTUDIAR BACHILLERATO

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/bachillerato/bachillerato-elegir-cual-es-mejor-opcion/>



*Investigamos sobre los bachilleratos*



SCAN ME

*¿Qué tipos de Bachilleratos existen?*

*¿Te interesa hacer algún Bachillerato? ¿Cuál?*

*¿Qué asignaturas cursarás?*

*¿Qué harás al acabar Bachillerato? ¿Te gustaría estudiar alguna carrera universitaria?*





# PONDERACIONES DE LAS ASIGNATURAS Y NOTA PARA ENTRAR A LA UNIDAD



<https://yaq.es/reportajes/parametros-ponderacion-selectividad-asignaturas-fase-especifica>



*Nota de la carrera que me interesa (en qué universidad):*

*Asignaturas que debo curso (porque tienen más ponderaciones):*



SCAN ME

## GRADOS UNIVERSITARIOS

*Entra en la web de la Universidad que más te interesa e investiga.*

## MÁSTERS

*Mira los másteres que hay en la web que has investigado, ¿Te interesa alguno?*

## TESIS— DOCTORADOS—POSTDOCTORADOS



## 2. EL ENTORNO PROFESIONAL

El entorno profesional: se refiere a todos los elementos que conforman el contexto en el que el trabajador desarrolla su actividad y que son determinantes a la hora de establecer vínculos con la empresa.

Se estructura en cuatro elementos:



### 1 - Físicos

Alude a todas las características físicas que definen el espacio de trabajo. Hablamos de las **instalaciones** en las que se desarrolla la actividad profesional, sus dimensiones, el mobiliario, la manera en que se estructura el espacio... No es lo mismo una sede grande que una oficina pequeña, ya que las actividades que se realizan en cada una de ellas son distintas.

## 2 - Psicosociales

Este punto recoge todos los elementos que definen los **comportamientos y formas de relacionarse** dentro del contexto de la empresa. En este sentido tiene gran importancia la cultura empresarial, que es el conjunto de normas, valores y formas de actuar que la empresa traslada a sus empleados a través de diferentes fórmulas (manual de estilo, normas, rutinas...).

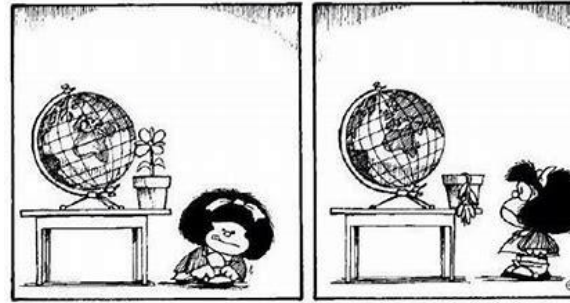




### 3 - Recursos de salud y bienestar

El bienestar en el trabajo viene determinado por multitud de factores, pero una vez garantizado el bienestar esencial (ergonomía, prevención de riesgos, salario acorde a la responsabilidad...) se pueden añadir **elementos que mejoren la vida** (profesional y/o personal) de los trabajadores como la flexibilidad horaria, el teletrabajo, espacios físicos y temporales para el descanso...





## 4 - Impacto en la sociedad

Toda empresa tiene un impacto en el ecosistema en que se desarrolla desde el punto de vista social, económico, medioambiental... Es por ello que entre sus diferentes responsabilidades está crear un **entorno sostenible**, esto abre líneas de actuación a dos niveles: interno y externo. Internamente este planteamiento significa aplicar políticas de igualdad, la búsqueda de la conciliación de la vida personal y profesional... es decir, todas aquellas medidas que influyen en la vida de los trabajadores y en cómo estos intervienen en sociedad.

# ¿NOS PONEMOS MANOS A LA OBRA?



Igual que cuando estamos con amigos/as detectamos si existe mal ambiente o mal rollo, en un trabajo también podemos detectar que algo pasa.

La expresión de "el ambiente se puede cortar con tijeras" hace referencia a esta situación.

Te voy a dar pistas para detectar un mal ambiente en el trabajo y quiero que respondas cuál sería tu aportación para mejorar este ambiente y que no afecte ni a la empresa ni a los trabajadores.

## ¿¿¿TE ATREVES???



# ¡¡¡¡PROPÓN UNA SOLUCIÓN SEGÚN TU CRITERIO!!!!



**Alta rotación:** En una empresa un empleado/a renuncia rápidamente a su puesto de trabajo.

-----



**Absentismo:** Un trabajador/a puede faltar alguna vez a su puesto de trabajo, pero detectas que es usual que cierto trabajador/a falta a su puesto de trabajo.

-----



**Compañero/a tóxico/a:** Tienes muy buena relación con tus compañeras/os trabajo, pero detectas que en el momento que hablas hay un compañero/a que se aparta y algunos de los que están contigo se van con él o ella, y lo han hecho varias veces.

-----

EL COMPAÑERO TÓXICO



# ¿CÓMO PODEMOS MEJORAR EL ENTORNO PROFESIONAL?



Partimos de la base de que las principales amenazas que implica descuidar el entorno profesional son el descenso de la productividad, el absentismo laboral, baja motivación, falta de compromiso, escasa retención del talento y alta rotación. Todos estos factores influyen de forma muy directa en la evolución de la compañía, por lo que es conveniente poner especial cuidado en cada uno de los elementos que va conformando el entorno profesional.





Te proponemos algunos **consejos** que pueden ayudar a crear un **mejor ambiente en el trabajo**:

1º.- No es necesario ser amigo/a de tus compañeros/as, se fuerzan situaciones que nos pueden incomodar, solo debes de respetarles, ser cordial. Ser empáticos/as.

2º.- Mantener una comunicación activa tanto en compañeros/as como en los/las jefes/as. Ser asertivos/as.

3º.- Practicar la escucha activa, ser capaces de prestar atención cuando nos estén haciendo alguna consulta propuesta. No dejar que las emociones nos limiten la capacidad de escuchar.

4º.- Recurrir a mediadores neutrales si necesitamos algún apoyo o solución en algún conflicto.

5º.- Evitar la lucha de egos.





La imagen que ves en una secuencia de la película de "Los increíbles":

<https://www.youtube.com/watch?v=kAQSDJQIJTE>

Responded a las siguientes cuestiones:

- 1.- ¿Por qué le ha llamado al despacho?
- 2.- ¿Cuál es la actitud del trabajador cuando entra al despacho?
- 3.- ¿Porqué le amenaza con el despido?
- 4.- ¿Qué actitud crees que debería de tener el trabajador ante esta situación?



1



2



3



4





### 3. ESTILO DE VIDA



Los estilos de vida según Alfred Adler están vinculados a nuestra personalidad y también a las constelaciones familiares. El modo en que nos educaron y la relación que tuvimos con nuestras figuras de apego configuran, en parte, la forma en que sentimos, nos relacionamos y procesamos la realidad.

Unos lo harán con un estilo más saludable y otros derivarán en comportamientos problemáticos. Ahora bien, algo que señalaba este célebre médico y psicoterapeuta austríaco, creador de la psicología individual, es que las personas no estamos tan influenciadas por nuestras experiencias pasadas como creemos. **Lo cierto es que estamos más influenciados por cómo interpretamos nuestra realidad.**



Esto explica por qué, a veces, dos familiares que han tenido los mismos padres actúan y construyen un tipo de existencia tan diferente el uno del otro. Según Adler, nuestro estilo de vida es una fuerza creativa con la que intentamos superar nuestras carencias, expresándonos, tomando nuevas decisiones y valorando también qué es lo que necesitamos.





# ¿CUÁL ES TU ESTILO DE VIDA?



**Un estilo basado en el egoísmo:** es una persona hostil, se estanca, todo lo traduce en rencor, desconfianza y necesidad de tener el control. Evitan la responsabilidad. Dentro del lugar de trabajo ocultan información y no respetan a los demás.

## ¿Cómo corregir este comportamiento?

Acéptalo y cambia tu perspectiva. Requiere de un esfuerzo y fuerza de voluntad, pero se consigue. Asume que no siempre vas a tener razón.



# ¿CUÁL ES TU ESTILO DE VIDA?

para ser

No digas todo lo que sientes  
no escuches todo lo que dicen  
y no creas todo lo que dicen



Un estilo basado en obtener refuerzos de los demás (**tipología receptora**): tienen sentido de inferioridad con lo que las relaciones se basan en la dependencia y sumisión total. No tienen amor propio. En el trabajo tienen actitud pesimista, no se valoran y piensan que todo lo hacen mal, necesitan la aprobación constante de sus resultados. Se comparan constantemente.

## ¿Cómo corregir este comportamiento?

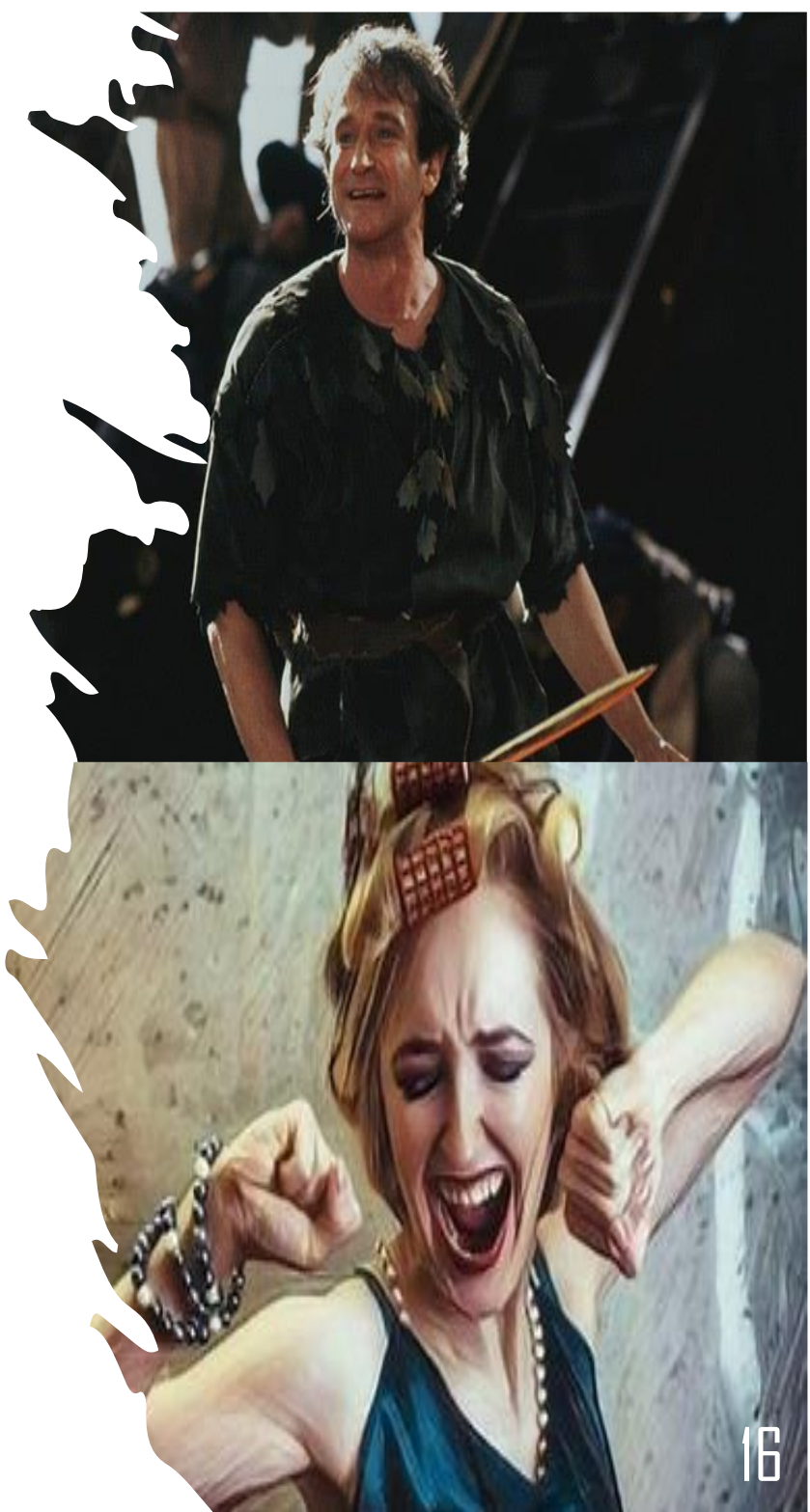
La autoestima es muy importante, hay que ser consciente que nadie es perfecto ni mejor que tú. Interpreta los errores como una oportunidad de mejora. No odies tus defectos, corrígelos.

# ¿CUÁL ES TU ESTILO DE VIDA?

Un estilo basado en jugar a ser **escapista (tipología evitativa)**:. Son infantiles y buscan la vida fácil, la gratificación inmediata y adicciones para evadirse de la realidad. En el trabajo necesitan llamar la atención incidiendo a la compasión. Ante cualquier error se hunden y se escaquean.

## ¿Cómo corregir este comportamiento?

Sé consciente de la realidad y no pidas compasión. Cuando hagas tu trabajo lucha por hacer un trabajo bien hecho la recompensa emocional será inmensa.







## ¿CUÁL ES TU ESTILO DE VIDA?

**Un estilo basado en tener intereses y responsabilidades sociales (tipología socialmente útil):** Son los que trabajan cada día para superarse, desactivan el egoísmo y logran conectar con los demás. En el momento que nos sentimos útiles para la sociedad descubrimos nuestro lugar en el mundo. No estamos solos y cualquier acción tiene una repercusión.

# ¿CUÁL ES TU ESTILO DE VIDA?

*Ya conoces los distintos estilos de vida, ahora vamos a analizarlos...*

*De los anteriores estilos de vida estudiados ¿Cuál relacionas con tu vida?*

*¿Qué estilo de vida te gustaría llegar a tener? ¿Por qué?*

*¿En qué debes mejorar? ¿Qué debes cambiar?*



*Busca en clase el compañer@ que cumpla años el día más cercano a ti y cuéntale las respuestas a las preguntas anteriores.*

*¿De qué te ha servido contárselo?*

*¿Qué has aprendido de lo que te ha contado?*

Hay gente cuyo estilo de vida está dirigido por las adicciones: al móvil, a las redes sociales, a los videojuegos, a los juegos de apuestas, las compras, las drogas, el alcohol, etc.



<https://institutoeuropeo.es/articulos/adiccion-a-los-moviles-es-la-nomofobia-algo-real/>

<https://www.publico.es/sociedad/ludopata-adiccion-juego-online-casa-apuestas-ludopatia.html>

Con el compañer@ al que le has contado las respuestas a las preguntas anteriores, elegid una adicción una de las anteriores u otra que consideréis. Pensad y escribid diez cosas que os perderíais en vuestra vida por tener esta adicción.



Ordenad del 1 a 10, las 10 cosas anteriores que os perderíais por padecer dicha adicción. ¿Cuánto cambiaría vuestro estilo de vida?

## 4. PARTICIPACIÓN EN EL ENTORNO

¿Sabes cuál es la diferencia entre ser "habitante" y ser "ciudadano"? La clave está en la participación en nuestro entorno: interesarnos por lo que sucede a nuestro alrededor, dar nuestra opinión y actuar para mejorar las cosas. Cualquier adolescente puede tomar parte en procesos de participación ciudadana. No importa tu edad, tus capacidades o tu personalidad: ¡es tu derecho!

La participación va de la mano de muchos otros conceptos fundamentales para el desarrollo humano: la tolerancia, la resolución de conflictos, el poder político y mediático, el sentido crítico o la responsabilidad, entre otros.

Desde pequeños, durante la educación primaria y secundaria, tenemos la oportunidad de desarrollar la participación en el aula y tomar parte en decisiones de nuestro entorno escolar. Ya como adolescentes, fuera del instituto, podemos poner esta **participación en práctica a través del:**

- 1) **Asociacionismo**: formando parte de diferentes entidades (como un grupo Scout).
- 2) **Activismo**: participando en movimientos que se manifiestan en cuestiones políticas o sociales, como el cambio climático o el feminismo (como Greenpeace).
- 3) **Voluntariado**: dedicando nuestro tiempo a mejorar problemas sociales de nuestro entorno cercano (como el Banco de Alimentos).

Muchas veces se tiene la percepción de que los jóvenes no se involucran en movimientos sociales o que carecen de inquietudes, pero la realidad es muy distinta.

Existe toda una generación de adolescentes que están demostrando estar muy preocupados por diferentes problemáticas globales.



<https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2022/06/la-ansiedad-por-el-cambio-climatico-en-los-jovenes-un-problema-creciente>



*¿Y tú cómo participas en el entorno?*

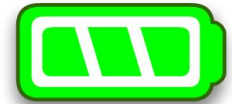


Si pudiera participaría en..

1) El Asociacionismo de:

2) El Activismo de:

3) El Voluntariado de:



*(infórmate de los que existen)*

# PARTICIPA Y TRANSFORMA TU ENTORNO

Investiga si desde el Ayuntamiento de tu municipio se promueven iniciativas en las que podrías colaborar en los ámbitos:

Asociacionismo juvenil: \_\_\_\_\_

Voluntariado: \_\_\_\_\_

¿Se te ocurre alguna forma de participación en...

tu instituto? \_\_\_\_\_

y tu barrio? \_\_\_\_\_



**¡QUÉ GANAS!**

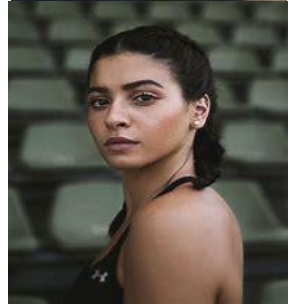


*¿Los conoces? Une a cada uno con su foto y  
busca información sobre ellos*

Yusra Mardini



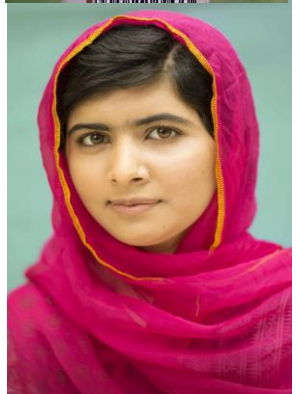
Sophie Cruz



Ishmael Beah



Malala Yousafzai



# RETO: PARTICIPA EN TU ENTORNO

¿Has participado alguna vez en alguna organización? ¿Cuál? ¿Qué tipo de organización? ¿Y tu familia o amig@s?

¿Hay algún influencer que sigas y admires que promueva algún movimiento? ¿Cual? ¿En qué consiste el movimiento?

Y AHORA...



- 1-Investiga sobre alguna organización de tu entorno que te interese.
- 2-Realiza una infografía sobre: información, beneficios del entorno...
- 3-Expón la infografía a tus compañer@s.

Estas son algunas ideas para llevar a cabo el compromiso social en tu centro:

- ✓ **Sobre el medioambiente:** campaña de reciclaje, limpieza de alguna zona del instituto o cercana al mismo.
- ✓ **Sobre educación cívica:** taller sobre educación financiera para otros compañeros (importancia del ahorro, gestión de presupuestos...)
- ✓ **Sobre salud y vida:** visitar un centro de día de personas mayores.



¿Qué ideas propones? ¿Cómo las llevarías a cabo?  
¿Con qué acciones?



Realiza la actividad por equipos, elige una de las 4 ideas y explica al resto de compañeros de clase.

Finalmente elige la mejor idea y llevarla a cabo.

**¿PREPARADOS?**

<p>IDEA 1:</p>     <p>ACCIONES:</p>	<p>IDEA 2:</p>     <p>ACCIONES:</p>
<p>IDEA 3:</p>     <p>ACCIONES:</p>	<p>IDEA 4:</p>     <p>ACCIONES:</p>

# 5. AUTOCONOCIMIENTO

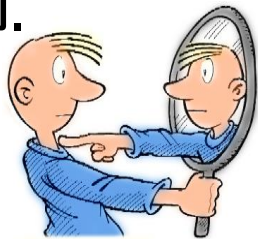
Una vez ya sabemos cuáles son las diferentes **opciones** que puedes desarrollar en un **futuro próximo**, es muy interesante que, para tomar la mejor decisión, **sepas un poco más de ti**, para así **tomar una mejor decisión**. Por lo cual la primera pregunta que debes hacerte es:



- **¿Qué voy a hacer el próximo curso?**

Sabemos que no es una pregunta sencilla y que conlleva una decisión muy importante. Pero ya te habrás dado cuenta de que la vida es un constante proceso de toma de decisiones, por lo cual al finalizar este curso debes elegir tu siguiente paso, entre varias opciones: seguir estudiando, formarte para buscar un buen empleo y trabajar, o prepararte como emprendedor y llegar a crear tu propio negocio.

**El Autoconocimiento**, es el conocimiento de uno mismo.



Independientemente de tu elección final, debes ser muy consciente de cuáles son tus gustos, intereses, preferencias, aficiones o incluso como es tu forma de ser y comportante, esto determinará si eres el más adecuado para un determinado perfil o no.

El autoconocimiento, trata de conocerse a uno mismo. Es decir, el **autoconocimiento** consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos

iyupi!



## Actividad: ¿Quién eres tú?

Qué tipo de cine te gusta, qué tipo de música, alimentos, deportes.... Vamos a hacer una reflexión para ayudarte a conocerte mejor. Así que completa la siguiente tabla, identificando tus gustos y preferencias en cada una de estas temáticas:



CINE	SERIES	TAREAS DEL HOGAR	COMIDA	VIAJES
MÚSICA	REDES SOCIALES	DEPORTE	MANUALIDADES	ROPA
LECTURA	BEBIDAS	TIEMPO LIBRE	ANIMALES	PELICULAS
DEPORTE	ALIMENTACIÓN	JUEGOS	VIDEOJUEGOS	CULTURA



Una vez recogida toda la información, ¿serías capaz de decir a qué puedes dedicarte en función de tus respuestas? Explica en qué consiste, qué opciones de futuro tiene, por qué te quieres dedicar a ello...



Utilizando la técnica del Storytelling (Redactar una historia creando sensaciones en los lectores) en 100 palabras cuenta tu historia (sobre ti), teniendo en cuenta las preferencias para cada ítem de la actividad anterior.



Es importante darse cuenta que el autoconocimiento se desarrolla en la etapa que estás viviendo actualmente. La adolescencia es una de las épocas más difíciles de nuestra vida, pero también de las más emocionantes. Nuestra personalidad se está forjando día a día y tenemos los sentimientos a flor de piel.

¿Qué cosas te gustaban antes (cuando eras un niño) que ahora ya no te gustan?

¿Y las cosas que no te gustan antes y ahora sí?

¿Qué crees que es lo mejor de la adolescencia?

¿Y lo peor?

¿Qué crees que es lo mejor de ser adulto?

¿Y lo peor?

¿Qué crees que era lo mejor de ser un niño?

¿Y lo peor?



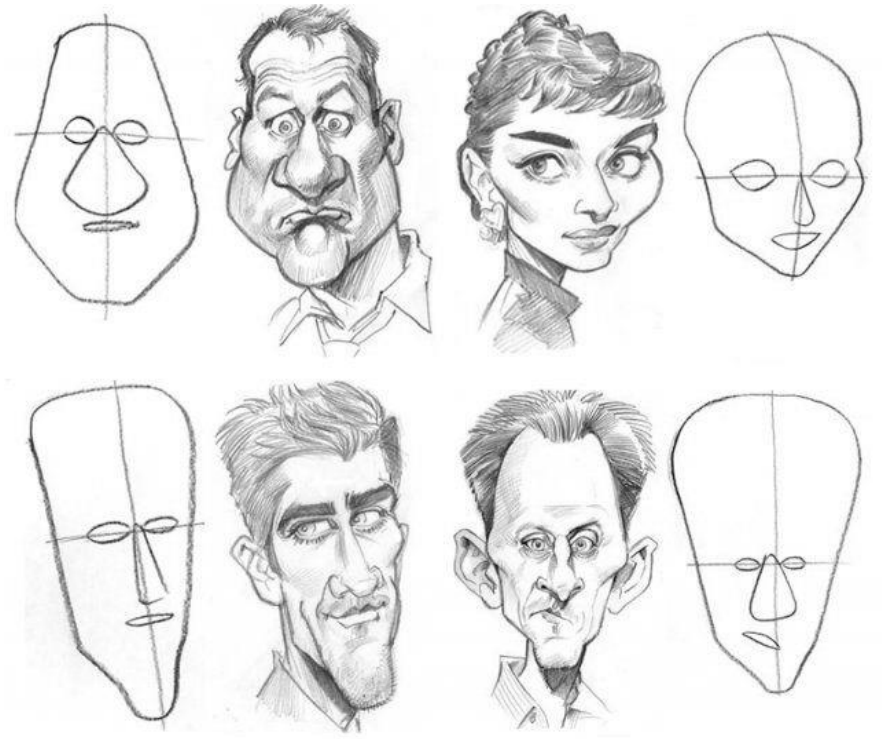
Otro concepto básico para crear tu propio autoconocimiento es la **autopercepción** que es la **percepción de las características propias, atributos, cualidades, defectos, capacidades, límites**. Esta percepción dependerá de la información que recibimos de los demás. Los cuáles serán como espejos donde nos reflejamos ayudándonos a desarrollar estas percepciones.

Así que pongamos nuestro lado más artístico a funcionar... ¿Serías capaz de realizarte una auto caricatura?

Aquí os dejo un mini tutorial para ello: [Tutorial](#)

<https://dibujo.net/como-hacer-una-caricatura-en-6-simples-pasos-te-apasionara/>





Una vez realizado tus caricaturas, realiza las siguientes actividades:

1. ¿Has conseguido un parecido razonable? ¿Ha cumplido tus expectativas?
2. Intercámbialas con tus compañeros, y realiza una lista con similitudes y diferencias que has encontrado, no solo te bases en típicos físicos.

SIMILITUDES

DIFERENCIAS





Con plastilina haz 2 obras de arte que representen tus 2 mejores virtudes.

*Explicación de cada obra de arte:*

*Toda obra se acompaña de una explicación, debéis conseguir que la explicación despierte sentimientos en lo compañeros.*

*Utilizamos la técnica de STORYTELLING.*



1)

2)

¿Qué son los estereotipos?

¿Qué estereotipos te afectan sin ser consciente?

Pon 3 ejemplos de estereotipos

¿Qué son los estereotipos de género?



¿En qué eres víctima de los estereotipos?

¿Y en el caso de los estereotipos de género en qué eres víctima?

¿Te afecta la presión del grupo?

¿Alguna vez has creído algo, pero como el resto pensaba de una manera diferente, has cambiado de opinión por la presión del resto? Cuéntalo.

¿Qué te gusta y te da igual que al resto no le guste?

Otro aspecto relevante para crear autoconocimiento es la **Autoeficacia** que es la creencia en las propias capacidades para hacer frente a diversas situaciones. De este modo, la autoeficacia puede desempeñar un papel importante no sólo en cómo te sientes contigo mismo, sino en tu actitud y posibilidades para alcanzar con éxito tus objetivos y metas en la vida.

- Hemos aprendido a planificarnos y a ir consiguiendo metas, así que vamos a mirar hacia atrás. Explica el último objetivo alcanzado con éxito y como te planificaste para alcanzarlo.





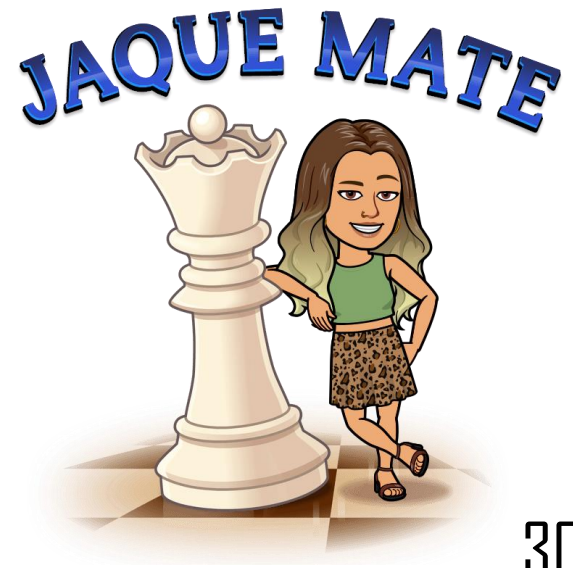
¿Consideras que tienes autoeficacia?

¿Qué cosas has logrado que te hacen sentirte orgulloso de ti mismo?

¿Te consideras una persona dependiente o independiente? ¿Por qué?

¿Cómo actúas ante el riesgo?

¿Qué cosas te gustaría hacer pero te dan miedo?



¿Qué vas a hacer para vencer al miedo?

¿Te sabes enfrentar a diferentes situaciones?

¿Cómo te sentiría si te tuvieras que ir un mes al extranjero a estudiar?  
Argumenta tu respuesta.

¿Cuándo tienes que decir algo a otra persona te cuesta o lo haces con naturalidad? Argumenta tu respuesta.

¿Qué puedes hacer para mejorarlo?





¿Crees que organizas bien tu tiempo? Argumenta tu respuesta.

Haz un planning de lunes a viernes con lo que sueles hacer.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

*¿En qué pierdes tiempo?*

*¿Cómo podrías mejorar el planing?*

*¿A qué deberías dedicar más tiempo?*

*¿Y menos tiempo?*



El autonococimiento sirve para reflexionar sobre qué aspectos de la vida quiero mejorar. Para seguir mejorando es necesario tener unos **hábitos de vida saludable** que se entienden como aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.



## Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es Self care?
2. ¿Por qué es importante?
3. Escribe los 7 tipos de bienestar en castellano del anterior esquema.
4. Pon un ejemplo para cada uno, en el que una persona los trabaje.
5. ¿Cuáles de ellos trabajas?
6. ¿Cuáles NO trabajas?
7. De los que no trabajas escribe 2 actividades para cada uno de ellos en los que debas mejorar.



¿Qué autocuidados desprende cada imagen? Con una flecha indica cada uno de ellos.





Valoro mi día a día  
(a qué dedico mi tiempo)



¿Qué hago a lo largo del día?



COSAS POSITIVAS

(En qué me beneficia,  
qué bienestar me provoca)

COSAS NEGATIVAS

(En qué me perjudica)



Es el momento de hacer tu propio mapa visual thinking con tus autocuidados presentes, los que consideras que harás en un futuro, los que te gustaría hacer y los que consideras que te vendrán bien.

¿Quién es la persona que más debo preocuparme y va a estar siempre conmigo?



# RETO: ANÁLISIS DE LOS HáBITOS SALUDABLES EN LA PIEL DEL OTRO/A

Elige un familiar, amigo o conocido y realízale las siguientes preguntas:

Nombre del familiar:

Relación contigo:

¿Qué son los autocuidados para él?

¿Cuánto tiempo dedica al día para estos autocuidados?

¿Qué tipo de autocuidados realiza?

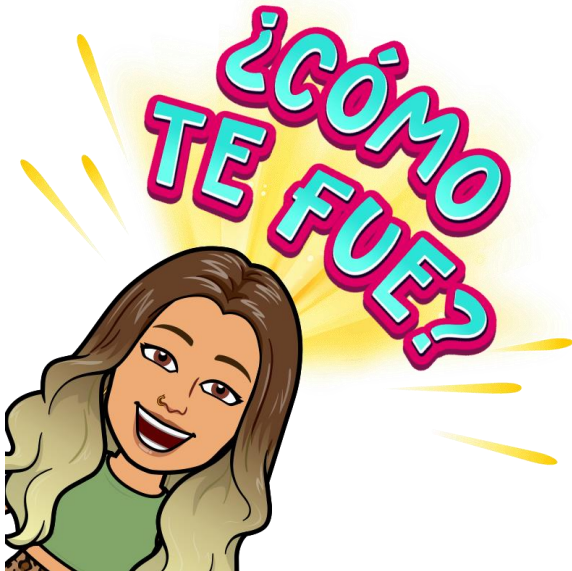
¿En qué debería invertir su tiempo de autocuidados y no realiza?

¿Cuál es el motivo por el que no saca tiempo?



Al acabar la entrevista, debes aconsejarle que dedique tiempo a sus autocuidados y se preocupe por su salud física, emocional, mental, etc.

Conclusiones de la entrevista:



## 6. PROYECTO ACADÉMICO, LABORAL Y DE FUTURO

Y ahora nos vamos a elaborar nuestro proyecto académico, laboral y de futuro.

Del siguiente documento haces una copia y comienzas a elaborar tu proyecto en un word.

¿PREPARADO?



<https://alloroconlaeconomia.files.wordpress.com/2022/12/portfolio-academico-y-profesional.docx>



# Bibliografía



Pinilla, Gil, Hernando, Lázaro y Martínez. Fundamentos de Administración y Gestión. Editoria: McGraw Hill.

Sande Edreira, José. *Iniciativa Emprendedora y Empresarial 4º ESO*.



# Webgrafía



Ecoembes Empleo.

<https://ecoembesempleo.es/entorno-profesional/>

Carrillo, Andrés. Graduado en Psicología por la Universidad de Panamá.

<https://psicologiaymente.com/organizaciones/como-resolver-conflictos-trabajo>

Sabater, Valeria. Psicóloga.

<https://lamenteesmaravillosa.com/estilos-vida-segun-alfred-adler/>

Martínez Argudo, Javier. Profesor de Economía. Blog Econosublime.

<http://www.econosublime.com/>

Martín Arconada, Iris. Profesor de Economía. Blog Alloroconlaeconomía.

<https://alloroconlaeconomia.wordpress.com/>

Sande Edreira, José. Profesor de Economía. Blog Compartiendo conocimiento.

<https://josesande.com/>