



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria: Junio

Modalidad: Programa de intervención

Título: Programa de orientación laboral y profesional en 2º de bachillerato

Autor: Guillermo Antonio Rodríguez Gil

Tutora: María Virtudes Pérez Jover

Elche, 4 de Junio de 2021

Índice

1. Resumen.....	2
2. Introducción.....	3
3. Método.....	5
3.1. Evaluación de necesidades	5
3.2. Descripción de la intervención propuesta.....	6
3.2.1. Participantes.....	6
3.2.2. Contenidos.....	7
3.2.3. Temporalización.....	7
3.2.4. Descripción de las sesiones.....	8
Sesión 1: La información es poder.....	8
Sesión 2: Grado Universitario o Grado Superior.....	9
Sesión 3: Es hora de tomar decisiones.....	11
Sesión 4: Gestiona tus emociones.....	12
Sesión 5: Fracasar implica aprender.....	13
Sesión 6: Mi futuro.....	15
4. Discusión.....	16
5. Referencias bibliográficas.....	19
6. Anexos.....	21
Anexo I. Sesión 1.....	21
Anexo II. Sesión 2.....	25
Anexo III. Sesión 3.....	29
Anexo IV. Sesión 4.....	33
Anexo V. Sesión 5.....	37
Anexo VI. Sesión 6.....	41

1. Resumen

El mundo laboral al que se enfrentan hoy en día los jóvenes cada vez es más duro y selectivo. Muchos de ellos no saben bien cómo enfrentarse a todo lo que les espera después de abandonar el instituto, ya sea elegir entre un grado superior o una carrera, o iniciarse ya en el mundo laboral. Para ayudar a esos jóvenes indecisos está este programa de intervención. Concretamente, se les enseñará: a buscar información adecuada y útil sobre sus intereses académicos; a reflexionar si es más adecuado para ellos realizar una carrera o un grado superior; a tomar sus propias decisiones en lo que respecta a su futuro y a que se quieren dedicar; a gestionar sus propias emociones, ya que sean buenas o malas son necesarias para las personas y saber convivir con ellas es imprescindible para cualquier persona; a aceptar que fracasar o equivocarse tomando decisiones es normal en la vida, ya que fallar implica que estas más cerca de la solución. Este programa de intervención está orientando a adolescentes de entre 17-19 años que estén cursando 2º Bachillerato y que tengan dudas de su futuro académico o laboral. Consta de 6 sesiones distribuidas a lo largo de 6 semanas.

Palabras clave: Elección, Grado, Decisiones, Futuro.

2. Introducción

La incertidumbre laboral y social que hoy reina en nuestras vidas produce que muchos jóvenes no sepan que camino deben seguir a la hora de elegir su futuro académico, lo que produce que muchos tengan incertidumbre incluso después de haberse decantado por una opción, pensando si esa es la correcta.

Proporcionarles ayuda es necesario ya que el adolescente está aún en proceso madurativo de conocer sus aptitudes, necesidades e intereses y requieren que alguien les guíe y oriente para realizar una elección adecuada para su futuro. Cuando el estudiante toma una buena decisión para su futuro académico se origina un proceso de confirmación de dicha elección en el que el estudiante se siente motivado y satisfecho (Pérez, Talavera y Ramos, 2013).

Otras veces esta elección no la toman ellos mismos, sino que la toman sus tutores legales por ellos, sus padres influyen de una manera voluntaria o involuntaria en la toma de decisiones, haciendo que la mayoría de las veces no elijan libres de cualquier carga emocional por intentar no defraudar a estos. La elección de la carrera universitaria se asocia a varios factores como: el salario, la popularidad mediática o las tradiciones familiares (Santana Vega, 2015).

En consecuencia, la intervención parental que se ha mostrado más efectiva es hacerlo de una manera indirecta, realizar sugerencias, que posibiliten la libertad de elección de los hijos, estimulando así que haya un vínculo de confianza parental y no una coacción que intente controlar mediante castigos (Santana y Feliciano, 2011).

El mercado laboral también puede influir en su toma de decisiones, ya que la elección académica después del instituto de muchos jóvenes se puede basar más en “en que trabajo gano más dinero” o “que trabajo tiene más futuro”. Estas elecciones muchas veces son erróneas, y es que determinar la elección académica por cosas externas en vez de por la propia motivación intrínseca puede dar lugar a un fracaso seguro, tanto para la persona como para la propia empresa. Esto conlleva que muchos estudiantes se inclinen por profesiones prometedoras, aunque estas no les brinden ninguna satisfacción personal (Llinás González, 2009).

Estos problemas de elección de qué camino seguir en un futuro también se deben a que en la sociedad actual hay mucha demanda y poca oferta; mientras que antes la graduación universitaria garantizaba el futuro de los estudiantes, con una incorporación inmediata al mundo laboral, con un buen nivel de ingresos y con un gran reconocimiento social de la profesión que ejercían (Romero Horacio, 2007).

Otro factor importante son los trastornos mentales en especial la depresión y la ansiedad que cada vez afectan más a los jóvenes. Ellos son uno de los grupos que puede presentar mayor probabilidad de sufrir depresión, debido a que en la etapa de la adolescencia se producen procesos de cambio psicológico, físico, sociocultural y cognitivo, que solicitan que los adolescentes desarrollen estrategias de afrontamiento que les permitan establecer una autonomía, un sentido de identidad y un éxito tanto social como personal (Blum, 2000).

La mala gestión emocional es una de las causas que puede llevar a las enfermedades antes comentadas. Por eso es necesario dotar a los adolescentes de habilidades para ser resilientes, teniendo una menor probabilidad de deprimirse y una mayor probabilidad de mantener el bienestar emocional, la autoeficacia, el pensamiento optimista y servicial y el mantenimiento de una orientación de éxito y favorable calidad de vida (Noble y McGrath, 2005).

Varios estudios, como el realizado en la Universidad Pontificia de Comillas, afirman que es necesario considerar la evaluación de los intereses profesional como parte esencial de los procesos de orientación tanto por su utilidad para conocer la atracción actual que tiene un individuo por algún campo vocacional como pasos previos a la elección de estudios o profesión como para facilitar en el individuo el desarrollo de sus habilidades para la toma de decisiones vocacionales (Hernández, 2004).

Por todo ello, y teniendo en cuenta la obligación que tenemos como sociedad de formar bien a los jóvenes para que tengan un futuro mejor en el que cada persona se dedica a lo que realmente le gusta y así haya menos gente frustrada con su trabajo y se tenga un mejor bienestar emocional por parte de todos, se ha visto adecuado y necesario diseñar un programa de intervención centrado en la elección de su futuro académico y laboral en los alumnos de 2 de bachillerato, que les dote de recursos necesarios para poder tomar una decisión adecuada en el momento dado.

3. Método

3.1. Evaluación de necesidades

La orientación vocacional es necesaria en los institutos ya que es el último recurso de educación obligatoria al que van los jóvenes antes de cumplir la mayoría de edad. Una buena orientación, para que decida qué camino elegir después de acabar los estudios obligatorios, ayudaría en gran medida a que tome una decisión razonada para su futuro.

Muchos jóvenes eligen una carrera universitaria sin saber si les va a gustar y la van a terminar, como muestran Cabrera, Tomás, Álvarez y González (2006), el abandono de los estudios antes de finalizarlos se produce hasta en el 50% en muchas titulaciones.

Por todo esto es importante hacer un programa que se enfoque en las necesidades de los estudiantes de segundo de bachillerato, en ayudarles a elegir bien que quieren hacer a continuación, ya que con el estrés que llevan de acabar el instituto, hacer la selectividad y elegir carrera, muchos de ellos no tienen suficiente tiempo de pensar bien que camino escoger.

Por eso las sesiones se centrarán en: ayudarles a buscar información, que sean selectivos en la información que buscan, que se informen directamente de las universidades e investiguen que información es verdadera y cual falsa a la hora de elegir una carrera, ya que puede haber muchos bulos o difamaciones de la carrera o universidad en cuestión.

También se les enseñará a los jóvenes que hacer un grado superior es una alternativa muy válida a ir a la universidad o que coger una carrera que les guste a pesar de estar lejos de donde residen puede ser una buena opción, es algo que ayuda a liberarlos de muchas cargas familiares o sociales que muchas veces no les dejan elegir con claridad. Y desmontar muchos prejuicios sociales que pueden haber influido a lo largo de su etapa educativa y les hagan decantarse equivocadamente como: “sin carrera universitaria no llegarás a nada en la vida”, “los grados superiores son para gente fracasada”, “los chicos son de ciencias y las chicas de letras”, “la carrera de bellas artes no sirve para nada”, etc.

Además de ayudarles que tomen sus propias decisiones, ya que muchos de los jóvenes están coaccionados por su entorno social a la hora de la elección de una carrera universitaria o a la hora de decantarse por ir a la universidad en vez de hacer un grado superior. Los padres son uno de los elementos centrales a la hora de tomar una decisión sobre su futuro en los jóvenes en la mayoría de las culturas (Santana y Feliciano, 2009).

Otro punto importantísimo es ayudarles a gestionar sus propias emociones y esto se debe a que muchos jóvenes y cada vez a más corta edad sufren de depresión o ansiedad entre otras enfermedades mentales. Y la ansiedad suele aflorar cuando el adolescente se ve superado por la situación de sacarse el curso, hacer la prueba de acceso a la universidad y finalmente hacer la elección, empeorando su rendimiento académico en todas estas fases. La ansiedad perturba en general el rendimiento de cualquier tarea que requiera atención, concentración y esfuerzo sostenido (Rains, 2004).

Por último y no menos importante enseñarles a que en la vida van a “fracasar” muchas veces, esto quiere decir que muchas decisiones que tomen o muchas actividades que realicen no van a acabar como ellos esperan, pero esto no quiere decir que no se puede aprovechar esta oportunidad para aprender de ella y no frustrarse con que las cosas no salgan según lo planeado. Los estudiantes que están interesados en aprender tienen una mayor capacidad para persistir ante las dificultades y tienen más interés en conocer donde han fracasado y por qué, ya que los errores siempre son oportunidades para mejorar y aprender (Boggiano y otros, 1992).

3.2. Descripción de la intervención propuesta

3.2.1. Participantes

El programa que se va a realizar está enfocado a los alumnos de segundo de bachillerato de entre los 17 y los 19 años, que tengan dudas acerca de la elección de su formación posterior. Será requisito indispensable que los alumnos acudan de manera voluntaria y que se muestren motivados a participar de una forma activa en los diferentes ejercicios que se planteen a lo largo de las sesiones. No es que se haya escogido este grupo por algo en particular sino porque el programa

va dirigido expresamente a este grupo de personas que tienen esta franja de edad y están indecisos aun con la decisión que deben de tomar.

3.2.2. Contenidos

- *Objetivo Principal:* Incrementar el conocimiento del alumnado de sus aptitudes e intereses para realizar una elección de salida académica adecuada.

- *Objetivos Específicos:*
 - Saber buscar información útil y donde encontrarla.
 - Conocer el sistema de acceso a la universidad y el funcionamiento de esta.
 - Conocer cómo funcionan los ciclos formativos o grados superiores y cómo funcionan.
 - Conocer sus intereses y ver hacia donde enfocar sus esfuerzos.
 - Entrenar a los alumnos en la toma de decisiones.
 - Ayudar a gestionar tanto las emociones positivas como las negativas.
 - Comprender que la ansiedad y el miedo pueden ser adaptativos.
 - Aprender que fracasar forma parte de la vida.
 - Conseguir más seguridad en ellos mismos.
 - Valorar sus intereses y aptitudes.

3.2.3. Temporalización

El programa se compone de 6 sesiones de una hora cada una. Durante la sesión completa se trabajará a fondo cada concepto para que haya una buena asimilación de los contenidos. El espacio entre sesiones será de una semana de diferencia, por lo que habrá una sesión a la semana, abordando en cada sesión un concepto diferente. La intervención en total tendrá una duración de 6 semanas, la sesión se realizará un día laboral de la semana elegido por el centro dentro del horario escolar. Eso si el programa se hará en el tercer semestre en las fechas de Marzo - Abril. Se ha elegido ese semestre en específico porque el más cerca a la toma de decisiones del alumno y para que los conceptos que le serán dados los tenga con claridad a la hora de elegir. También se ha elegido el mes de Marzo - Abril porque en Mayo tendrán que realizar los exámenes finales y en Junio la

selectividad, por no sobrecargar su agenda ni crearles más ansiedad y prepararlos bien para afrontar esa recta final se ha elegido esos meses en específico.

3.2.4. Descripción de las sesiones

Sesión 1

Nombre: “La información siempre es poder”

Tema: La búsqueda de información.

Objetivo principal: Saber buscar información útil sobre estudios superiores

Objetivos específicos:

- Saber buscar información útil en internet.
- Conocer el sistema de acceso a la universidad y el funcionamiento de esta.
- Conocer los distintos grados que se imparten en cada universidad cercana.
- Aprender cuál de los grados que hay en la universidad se ajusta más a ellos.
- Saber cómo y a quién deben preguntar para informarse bien.

Materiales: PowerPoint y hojas en blanco.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

En primer lugar, se realiza una breve presentación del programa que se va a desarrollar las próximas 6 semanas, dando a conocer cuáles serán los objetivos, los contenidos y las sesiones que formarán el programa en cuestión.

Una vez explicado el programa, se les preguntará a los alumnos si creen que necesitan esta ayuda o si, de lo contrario, creen que ya están seguros de su futuro académico y se quieren retirar. Una vez hecha la selección de alumnos que van a realizar el programa empezaremos con la sesión 1.

A continuación, se les explicará una breve definición de qué es la información y en qué se diferencia una buena de una mala información. Para después ya entrar en dónde deben buscar esa información de las universidades o grados que les interesan. Se les enseñara las distintas webs de las universidades de la

Comunidad Valenciana. Si fuera el caso de que no les interesa ninguna carrera de su comunidad si no de otra, también se les ayudaría a investigar esa página web.

Después de la actividad anterior, se les expondrán varios mitos de la universidad y se irán desmintiendo en grupo. Para que así vean que muchas de las cosas que tienen preconcebidas sobre la universidad no son tan reales como pueden estar pensando y que son producto de opiniones de los demás que van calando en la sociedad.

Para finalizar, se les preguntaría de manera individual cuál es el grado que más les ha gustado y si creen que será posible realizarlo, poniendo que obstáculos creen que van a encontrar y que ventajas tendrán. Luego se les proporcionaría un papel y para que escribieran cual han dicho y los motivos que piensan por lo que es posible hacerlo o no. Esos papeles se intercambiarán con el compañero del lado y así cada uno intentara aportar una solución a los motivos en contra de no poder realizar la carrera que su compañero quiere.

Una vez acabado el debate, se les instara a que reflexionen sobre las soluciones aportadas por sus compañeros para poder realizar la carrera y si les ha servido de ayuda ver otro punto de vista distinto al de ellos mismos.

Sesión 2

Nombre: “Grado Universitario o Grado Superior”

Tema: Grado superior

Objetivo principal: Presentar como alternativa a los estudios universitarios los grados superiores.

Objetivos específicos:

- Conocer cómo funcionan los ciclos formativos o grados superiores.
- Conocer los distintos grados superiores que hay en los institutos más cercanos.
- Aprender qué un grado superior puede ser un paso intermedio para luego realizar estudios universitarios.
- Quitar los prejuicios que puede haber sobre los grados superiores.

- Enseñarles a que no hay un solo camino para llegar a su meta.

Materiales: PowerPoint y hojas en blanco.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

Para comenzar se les preguntara a los alumnos, si han podido reflexionar bien sobre la sesión anterior y decirle que si aun así creen que la universidad no es el camino adecuado para ellos en esta sesión se va a hablar de un camino alternativo a ella.

Se les explicara con ayuda de un PowerPoint que son los grados superiores y como pueden acceder a ellos. También se visitarán diferentes páginas de institutos de su provincia, en este caso Alicante, donde puedan ver que grados superiores ofertan y como pueden acceder a ellos.

Una vez con esa información se traerá varios interlocutores que hayan realizado un grado superior en esos institutos para que informen a los alumnos de que tal ha sido su experiencia. También se abrirá una ronda de preguntas en la que los alumnos puedan preguntar cualquier curiosidad que quieran de la experiencia de los interlocutores en el grado superior.

A continuación, se le preguntara a cada alumno que grado superior le gustaría realizar independientemente de que quiere hacer un grado universitario y cuales piensa que son los motivos por los que lo vería factible realizarlo y cuáles serían los impedimentos. Después se debatirá en clase todos los impedimentos que hayan puesto a la hora de realizar un grado superior y además se tratara el tema de porque se piensa que un grado universitario es mejor que un grado superior.

Para terminar se les repartirán unas hojas “en las que tendrán que poner si prefieren realizar un grado universitario o un grado superior y cuál es el motivo de su elección para después de la sesión enseñárselo a sus padres y que debatan sobre el tema y así estar preparados para la próxima sesión.

Sesión 3

Nombre: “Es hora de tomar decisiones”

Tema: Toma de decisiones.

Objetivo principal: Entrenar a los alumnos en la toma de decisiones.

Objetivos específicos:

- Conocer sus intereses y ver hacia donde enfocar sus esfuerzos.
- Enseñarles los diferentes factores que intervienen en la toma de decisiones.
- Enseñarles el modelo racional de toma de decisiones.
- Aprender a tomar las decisiones más adecuadas para ellos mismos.

Materiales: PowerPoint, hojas en blanco y Role-playing.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

Se empezará por preguntarles que tal les fue la charla con sus padres sobre la opción que querían elegir una vez acabaran el instituto. Una vez cada alumno haya expuesto como le fue, se empezará explicándoles en que consiste la toma de decisiones, cual es el modelo racional de toma de decisiones y cuáles son los factores internos y externos que intervienen.

Después de explicar los términos se les pedirá a los estudiantes que formen grupos de tres en los cuales dos de ellos harán de padres del tercero. Antes de esto cada alumno tendrá apuntado en un papel los tres factores tanto internos como externos que más intervienen en su toma de decisiones. El intentará tener una conversación con los dos alumnos que hacen de sus padres intentado convencerles de que ya es capaz de tomar sus propias decisiones. Los alumnos se irán rotando para que todos pasen por el papel de padres y el del hijo que comunica su decisión.

Al acabar el role-playing se sacarán el papel donde habían escrito que factores influyen en su toma de decisiones y comentaran con la clase si en el role-playing han conseguido que esos factores no influyeran en gran medida su decisión en la conversación con sus padres. A los alumnos que no les fue bien su charla anterior con sus padres intentaran aplicar lo aprendido para poder comunicarles mejor su toma de decisiones a sus padres como ejercicio de esta

sesión, a los que les fue bien simplemente reflexionaran sobre esos factores para tenerlos en cuenta en futuras tomas de decisiones.

Sesión 4

Nombre: “Gestiona tus emociones”

Tema: Emociones

Objetivo principal: Ayudar a gestionar tanto las emociones positivas como las negativas.

Objetivos específicos:

- Gestionar los cambios que va a producir dejar esta etapa de sus vidas.
- Comprender las emociones básicas: Alegría, tristeza, ira, miedo y asco.
- Aprender que les produce emociones positivas en su vida.
- Comprender la diferencia entre tristeza y depresión.
- Aprender a gestionar la ira.
- Aprender que el asco es necesario para nuestra supervivencia.
- Comprender que la ansiedad y el miedo pueden ser adaptativos.

Materiales: PowerPoint y hojas en blanco.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

Para empezar la sesión se les preguntara que emociones sintieron cuando mantuvieron la conversación con sus padres: si sintieron alegría al saber que sus padres les apoyaban, si sintieron tristeza al saber que no, si tuvieron miedo a la hora de comunicarles su decisión, etc.

Tras el intercambio de sensaciones percibidas, se les explicará con ayuda de una presentación mediante PowerPoint cuales son las emociones básicas que tenemos las personas y se les preguntara sobre una situación en la que pueden sentir cada una de ellas. Para después pasar a explicarlas mejor a través de situaciones en las que se desarrollan.

Se empezará con la alegría proponiéndoles que digan que actividades de su día a día les proporcionan esa emoción, aunque sean pequeñas cosas como salir a dar una vuelta con los amigos, comer su comida preferida, tomarse un descanso de estudiar jugando algún videojuego; todas esas actividades que, aunque no se den cuenta les aportan emociones positivas en su día a día y las hacen más llevaderas. También se propondrá que hagan una pequeña lista de qué actividades que no realizan les gustaría llevar a cabo y creen ellos que les aportarían emociones positivas.

Para el bloque de la tristeza se ha elegido enseñarles la diferencia entre ella y la depresión. La tristeza es una emoción como otra cualquiera y aunque sea negativa es normal que la tengamos. Se propondrán situaciones en las que es normal tener tristeza y en cuales no y pueden dar atisbos de depresión.

Para gestionar la ira se les enseñara pequeños consejos que pueden hacer para relajarse y hacer que sus niveles de ira sean más bajos y controlables.

Para el miedo y la ansiedad se les explicara que es adaptativo tener miedo, pero hasta cierto punto. Se les dará una definición de cada uno y se les dará varias opciones en las que tendrán que elegir si en esa situación es adaptativo tenerlos o no. Hacerles saber que tener ese miedo y ansiedad es algo normal al haber cambios en su vida, pero que poco a poco se pueden ir adaptando a esos cambios.

Para acabar en la emoción del asco se les explicara que también es adaptativa y que se imaginen y nos cuenten que situaciones les dan asco en su día a día.

Como actividad para casa se les dirá que apunten una situación que hayan vivido esa semana antes de la próxima sesión que les haya producido una de esas emociones.

Sesión 5

Nombre: “Fracasar implica aprender”

Tema: El fracaso

Objetivo principal: Aprender que fracasar forma parte de la vida.

Objetivos específicos:

- Entender que el miedo al fracaso paraliza realizar diferentes actividades.
- Enseñar que las primeras veces que realizamos algo no va a salir como queremos.
- Entender que podemos equivocarnos.
- Aprender de nuestros errores nos hace más sabios y fuertes.

Materiales: PowerPoint, Caso Práctico, Hojas en blanco.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

Para empezar la sesión con ayuda de una presentación mediante PowerPoint se les explicara que entiende la sociedad por fracaso y éxito. Una vez explicados los dos términos se les pondrá en el PowerPoint imágenes de gente famosa y se les preguntará si opinan que esa gente ha tenido éxito en la vida o no. Se les explicara que todas esas personas para tener éxito han fracasado y fracasaran muchas veces en la vida, se les contara su historia de autosuperación.

Más tarde se les plantera que pasaría si ellos mismos fracasaran en las cosas que más temen hacerlas, por ejemplo: no entrar en la carrera que desean, sería tan grave o podrían realizar otra vez la selectividad el año que viene para mejor su nota o acceder a un grado superior para más tarde pasarse a los estudios universitarios. Se irán aportando hipotéticas soluciones a los fracasos más temidos por los alumnos, para conseguir que vean que no es el fin del mundo y que hay muchos más caminos para conseguir lo que desean, no solo el camino recto que les indica la sociedad.

A continuación, se les pondrá un caso práctico por grupos de máximo 4 personas en los que tendrán que reflexionar sobre la situación de la persona del caso y responder como resolverían ellos la situación, expondrán sus conclusiones a los compañeros de clase en voz alta.

Para terminar, se les pedirá a los alumnos que escriban sobre una persona de su entorno a la que admiran y piensen que tenga éxito, y la digan por los admiran delante de sus compañeros. Como ejercicio de para casa, se les pedirá que hablen con esa persona y les pregunten si para ser una persona tan exitosa tuvieron que fracasar muchas veces antes de conseguirlo.

Sesión 6

Nombre: “Mi futuro”

Tema: Hablar sobre su futuro

Objetivo principal: Ganar confianza en ellos mismos.

Objetivos específicos:

- Lograr que sepan valorar sus intereses y aptitudes
- Obtener convicción en su toma de decisiones.
- Tener un pensamiento crítico ante todas las situaciones.

Materiales: PowerPoint, hojas en blanco.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo de la sesión:

Para comenzar esta sesión, se les pondrá través de una presentación mediante PowerPoint una diapositiva de cada sesión, para que se acuerden del trayecto que han realizado hasta llegar aquí. Preguntándoles con que se quedan de cada sesión en específico.

A continuación, se les dará un folio con una serie de cuestiones para saber qué tal les ha parecido el programa y en que ámbitos creen que les ha sido más útil. Se les dirá que contesten con total sinceridad, que no les va a perjudicar en nada si creen que no les ha servido una sesión en específico, solo se hace para poder mejorar el programa con su ayuda.

Después se les repartirá unos folios para que digan que camino han elegido seguir después de acabar el instituto. La conclusión sobre su futuro académico la expondrán delante de sus compañeros mientras que la conclusión del programa solo la escribirán y luego serán entregadas a los responsables.

Una vez expuestas todas las conclusiones se dará por finalizado el programa, no sin antes agradecer su participación en él y darles una tarjeta con un email para que acudan a nosotros en cualquier problema académico que les podamos ayudar.

4. Discusión

La orientación académica y laboral es necesaria en el estudiantado de 2º de bachillerato, porque muchos de estos estudiantes dejan su pueblo, su instituto, su familia, su grupo de amigos por intentar realizar un grado universitario lejos de su hogar sin saber bien como les irá en el intento, enfrentándose a muchos cambios que la mayoría de las veces no saben gestionar del todo bien. Por eso la orientación no es simplemente una guía conductora para el alumno, sino que puede servir para que esa persona se conozca a si mismo y al mundo que lo rodea, actuando como una persona responsable, motivada y productiva tanto en su contexto personal como en el mundo laboral (Mantero, 2010).

Estos alumnos se cuestionan sus propias capacidades ante el reto universitario, “seré capaz de acabar la carrera”, “por qué no saco buenas notas como en el instituto”, “no entiendo nada de lo que explican, no seré tan listo como creía”. Esto se debe a la brecha tan grande que hay entre el instituto y la universidad, mientras en el instituto te llevan casi de la mano: los amigos son los de toda la vida, los profesores saben tu nombre y te exigen que te esfuerces, después vuelves a tu casa con tu familia, las asignaturas son las que llevas dando toda la vida. En la universidad es totalmente distinto, es más autónomo e independiente: te toca hacer amigos nuevos, los profesores tienen tantos alumnos que no saben ni quien eres, estas fuera de tu entorno familiar muchas veces, la asistencia no es obligatoria, etc. Todo esto puede producir un abandono de los estudios (Álvarez y González, 2005).

Es aquí donde reside la importancia de este programa de intervención, ya que va orientando a cualquier estudiante que tenga dudas en su futuro académico, pero no solo le ayuda a encontrar información útil sobre las universidades, también le ofrece información complementaria de otro camino que puede seguir como pueden ser los grados superiores. Esta alternativa que son los grados superiores la mayoría de las veces es ignorada por el alumno y el profesorado, no se les explica que es una opción totalmente respetable para continuar sus estudios después del bachillerato, apenas en los estudios sobre la elección académica del alumno se ha encontrado que ofrezcan los grados superiores como alternativa. Los ciclos formativos son relegados a un segundo puesto, como si fueran para “perdedores”, mientras que en España en 2018, un 42,3 % de las ofertas de trabajo publicadas requirieron un grado de FP superando, por primera vez, a

aquellas que demandaban un título universitario (38,5 %) según el informe de The Adecco Group Institute e Infoempleo.

Además, también se le da una formación en todo lo que envuelve el cambio de estudiante de instituto a universitario como son: la toma de decisiones, que tan importante va a ser en su vida adulta; la gestión de las emociones, que es primordial para afrontar todas esas emociones que va a sentir con tanto cambio que se va a producir en su vida después de realizar su elección; y el aprendizaje de que fracasar forma parte de la vida, que le servirá para saber que muchas veces aunque tomé buenas decisiones estas no llevarán a los resultados esperados y esto es lo más normal del mundo.

Ante la gran cantidad de grados y másteres que hay, y los diferentes cambios que sufren a lo largo de los años, se hace cada día más necesaria la colaboración con los institutos para que los alumnos pueden elegir correctamente que estudiar en la universidad (García, Conejero y Díez, 2014).

En España hay una falta de tradición orientadora en nuestro contexto educativo que juega en contra de los alumnos y es según el trabajo de Vieira (2007) es uno de los países que menos importancia otorga al sistema de apoyo y orientación al estudiante, destacando por no considerar la orientación como algo fundamental.

Por eso la creación de este programa y otros más como puede ser Programa de Orientación Académica y Profesional: Aprendiendo a tomar decisiones de Tagua (2009) son necesarios para que el estudiante tenga todo lo necesario para tomar una buena decisión. Pero aun si nuestro programa es el más completo ya que no solo se centra en la toma de decisiones o en orientar al estudiante antes los estudios universitarios, también le ofrece la opción de hacer un grado superior dándole toda la información necesaria, se le ayuda a gestionar sus emociones para que tenga un bienestar psicológico y se le enseña una importante lección de vida como es la que cada fracaso que cometemos si aprendemos de él nos lleva a estar cerca del éxito.

En cuanto a la temporalización y evaluación del programa, se considera la más adecuada dada la situación del estudiante, que se encuentra en un curso estresante en el que tiene poco tiempo y pocas ganas de realizar más cosas de las que tiene que realizar ya de por sí. Es un programa corto de unas 6 sesiones que se realizan en una hora para que sea ligero, con una evaluación fácil, y dinámico para que el estudiante no piense que es aburrido y se le haga pesado. Se realiza en Marzo-Abril porque es el periodo que se ha encontrado más

adecuado, debido a que en Enero-Febrero están acabando el segundo trimestre y en Mayo-Junio tienen el final del tercer trimestre y la selectividad, siendo el momento elegido el justo para que el alumno puede realizar el programa sin mucho agobio y cerca de tomar su decisión para el futuro.

Entre las posibles limitaciones que puede tener el programa está la predisposición de los adolescentes a participar en él, ya que muchos, aunque necesiten la ayuda del programa pueden no intervenir en él. Además, puede que, por su edad, se encuentran muchas veces en una etapa de rebeldía no acudan a las sesiones o presten poca atención a la información dada en las sesiones haciendo que el programa sea poco efectivo en ellos.

Mientras que entre las posibles futuras líneas a este programa podría estar un posible mini programa al principio del curso para el profesorado, para que los alumnos empezaran antes a desarrollar lo visto en el programa con ayuda de sus profesores o también se le podría incluir más sesiones para trabajar otros aspectos importantes para su edad como puede ser la autoestima, la motivación, la autoeficacia, la aceptación social o la disciplina.



5. Bibliografía

- Álvarez Pérez, P. R., & González Afonso, M. C. (2005). La tutoría entre iguales y la orientación universitaria: una experiencia de formación académica y profesional. *Educar*, (36), 107-128.
- Blum, R. (2000). Un modelo conceptual de salud del adolescente. En E. Dulanto (Ed.), *El adolescente* (pp. 656-672). Mexico: Mc Graw Hill.
- Boggiano, A. K., Shields, A., Barrett, M., Kellam, T., Thompson, E., Simons, J., & Katz, P. (1992). Helplessness deficits in students: The role of motivational orientation. *Motivation and Emotion*, 16(3), 271-296.
- Cabrera, L., Bethencourt, J. T., Pérez, P. A., & Afonso, M. G. (2006). El problema del abandono de los estudios universitarios.
- García Félix, V. E., Conejero Casares, J. A., & Diez Ruano, J. L. (2014). La entrada en la Universidad: un reto para la orientación académica. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 12(2), 255-280.
- González, E. C. L. (2009). *La orientación académica desde el bienestar universitario*. Universidad del Norte.
- Hernández Franco, V. (2004). Evaluación de los intereses básicos académico profesionales de los estudiantes de Secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(1), 117-141.
- Informe Infoempleo Adecco (2018) (s.f.). Sitio web: <https://www.adeccogroup.es/wp-content/uploads/2019/05/Informe-infoempleo-adecco-2018.pdf>
- Mantero, M. (2010). Orientación educativa y culturas docentes en la educación postobligatoria: estudio de las relaciones entre el orientador y el profesorado en niveles de formación profesional específica. *España, Universidad de Huelva*. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/2936>.
- Noble, T., & McGrath, H. (2005). Emotional growth: helping children and families' bounce back'. *Australian family physician*, 34(9), 749-752.

- Pérez Morán, J. C., Talavera Chávez, R., y Ramos Vargas, A. A. (2013). Análisis del abandono, del proceso de elección y del cambio de carrera en estudiantes universitarios. *Trabajo presentado en la Conferencia Latinoamericana sobre el Abandono en la Educación Superior, México, DF*. Resumen recuperado de http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/ponencias/clabesIII/LT_1/ponencia_completa_108.pdf
- Rains, G. D., & Campos, V. (2004). *Principios de neuropsicología humana*.
- Romero, H. (2007). Adolescentes y elección vocacional. In *XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Ruiz-Gutiérrez, J. M., & Santana-Vega, L. E. (2018). Elección de carrera y género. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (19).
- Tagua, I. M. G. (2009). Programa de Orientación Académica y Profesional: Aprendiendo a tomar decisiones. *Hekademos: revista educativa digital*, (4), 73-90.
- Vega, L. E. S., & García, L. F. (2009). Dificultades en el proceso de toma de decisiones académico-profesionales: el reto de repensar la orientación en Bachillerato Career decision making difficulties: the challenge to think over guidance into Secondary School. *Revista de Educación*, 350, 323-350.
- Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2011). Percepción de apoyo de padres y profesores, autoconcepto y toma de decisiones en bachillerato. *Revista de educación*, (355), 217-218.
- Vega, L. E. S. (2015). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica*. Ediciones Pirámide.
- Vieira, M. J. (2007). Influencia comparada del perfil de los estudiantes en la planificación de la orientación universitaria. *Revista Española de Pedagogía*, 236, 49-70.

6. Anexos

Anexo I. Sesión 1



Programa de orientación laboral y profesional en 2º de bachillerato



Autor: Guillermo Antonio Rodríguez Gil



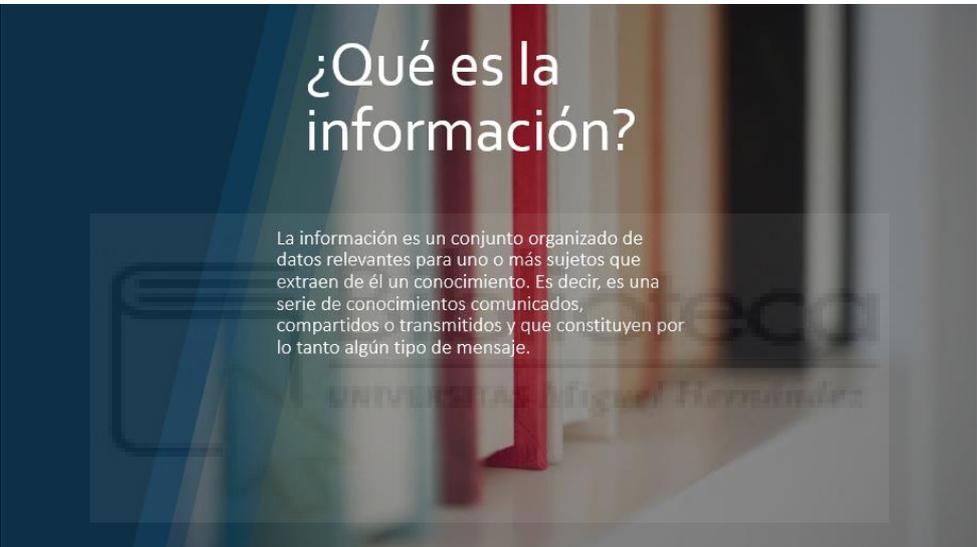
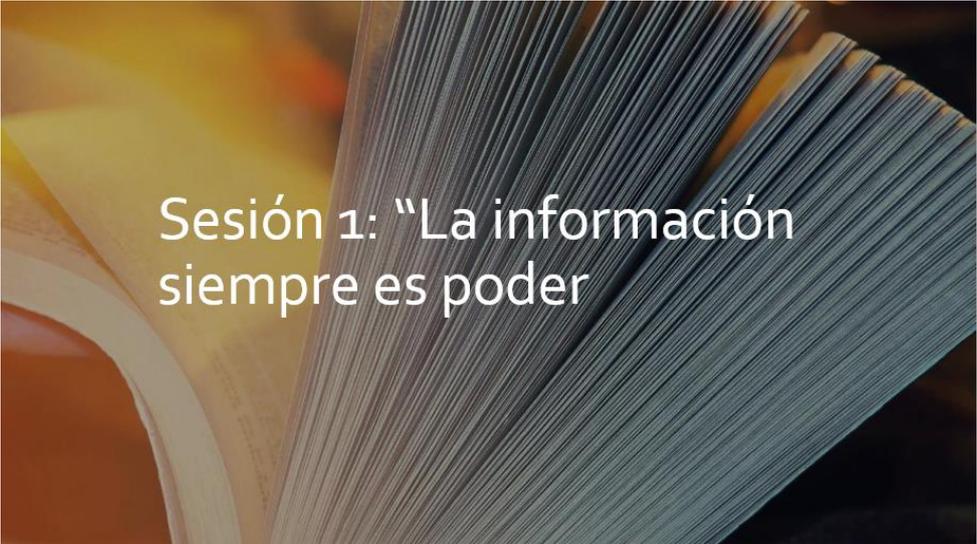
¿De qué trata?

Se trata de un programa para ayudar al alumnado de 2º de bachillerato que no tenga claro que quiere realizar después de acabar el instituto.

A photograph of three students in a library. They are gathered around a table, looking at a laptop screen. The background shows bookshelves filled with books. The lighting is soft and focused on the students.

Programación

- Sesión 1: La información siempre es poder
- Sesión 2: Grado Universitario o Grado Superior
- Sesión 3: Es hora de tomar decisiones
- Sesión 4: Gestiona tus emociones
- Sesión 5: Fracasar significa aprender
- Sesión 6: Mi futuro



¿Qué características tiene que tener la información?



- Significado
- Importancia
- Vigencia
- Validez
- Valor



¿Dónde puede obtener información fiable sobre las universidades?



Páginas web de las cinco universidades públicas de la Comunidad Valenciana:

- Universidad de Alicante: <https://www.ua.es/>
- Universidad de Valencia: <https://www.uv.es/>
- Universidad Politécnica de Valencia: <http://www.upv.es/>
- Universidad Jaume I: <https://www.uji.es/>
- Universidad Miguel Hernández: <https://www.umh.es/>



7

Mitos sobre la Universidad



Cuando escoges una carrera esta te define para el resto de tu vida.



Los chicos van a carreras de ciencias y las chicas a carreras de letras.

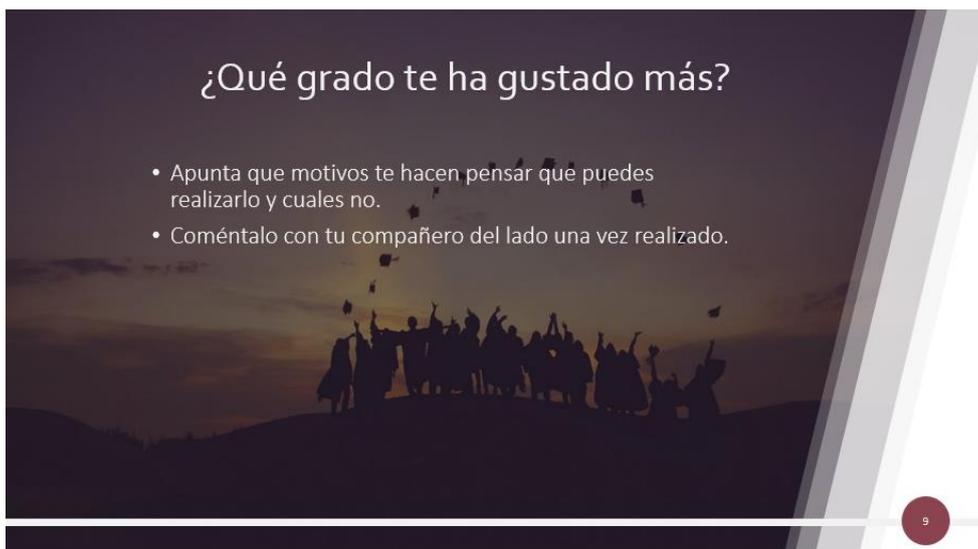


No tendrás tiempo de realizar nada más.

8

¿Qué grado te ha gustado más?

- Apunta que motivos te hacen pensar que puedes realizarlo y cuales no.
- Coméntalo con tu compañero del lado una vez realizado.



9

¡¡¡Muchas gracias por tu atención!!!



10



Grado Universitario o Grado Superior

Autor: Guillermo Antonio Rodríguez Gil

Sesión 2

Ciencia

Dudas sobre ir a la universidad

Como alternativa puedes realizar un grado superior

¿Qué camino debo seguir?

FUNNY TUNES

Pedro Armijo 2

¿Qué es un Grado Superior? ¿y un técnico superior FP?

- Un grado superior es un tipo de estudio que te ofrece formación práctica y permite que te incorpores al mercado laboral rápidamente o que accedas a la universidad si ese es tu objetivo.
- Un técnico superior es un título que recibes cuando estudias un grado superior de Formación Profesional durante dos años y apruebas. Se trata de un reconocimiento oficial que te entrega un centro de estudios cualificado y que tiene efectos académicos y profesionales.

PARA SIEMPRE SER FORMIDABLE

Pedro Armijo 3

¿Cuáles son los requisitos de acceso a Grado Superior en el bachillerato?

Para cursar un ciclo formativo de grado superior es necesario:



- Estar en posesión del Título de Bachiller, o de un certificado acreditativo de haber superado todas las materias del Bachillerato.
- Haber superado el segundo curso de cualquier modalidad de Bachillerato experimental.
- Haber superado la prueba de acceso a ciclos formativos de grado superior (se requiere tener al menos 19 años en el año que se realiza la prueba o 18 para quienes poseen el título de Técnico).

Pedro Armijo

4

¿Qué tipo de Grados Superiores hay?



- Actividades físicas y deportivas.
- Administración y Gestión.
- Agraria.
- Artes Gráficas.
- Comercio y Marketing.
- Edificación y Obra Civil.
- Electricidad y Electrónica.
- Energía y Agua.
- Fabricación Mecánica.
- Hostelería y Turismo.
- Imagen Personal
- Imagen y Sonido
- Industrias alimentarias.
- Informática y Comunicaciones.
- Instalación y Mantenimiento
- Química
- Madera, Mueble y Corcho.
- Sanidad.
- Seguridad y Medio Ambiente.
- Servicios Socioculturales y a la Comunidad.
- Textil, Confección y Piel
- Transporte y Mantenimiento de Vehículos.

Pedro Armijo

5

Algunos Institutos que ofrecen Grados Superiores

- IES Cap de l'Aliub (Santa Pola): <https://mestreacasa.gva.es/web/0301016800/>
- IES Victoria Kent (Elche): <https://mestreacasa.gva.es/web/ivk>
- IES Francisco Figueras Pacheco (Alicante): <https://figueraspacheco.com/>
- IES Mare Nostrum (Alicante): <https://portal.edu.gva.es/iesmarenostrum>
- IES Severo Ochoa (Elche): <https://portal.edu.gva.es/03013224/es/portada/>



¿Alguno más que os interese a vosotros?



Pedro Armijo

6

Interlocutores y preguntas

- Es el turno de nuestro interlocutores, escuchada atentamente y preparaos las preguntas.



Pedro Armijo

7

¿Qué Grado Superior te gusta más?



- Cuales son los motivos a favor de realizarlo y cuales en contra. Cuéntanoslo



Pedro Armijo

8

¿Es mejor un Grado Universitario que un Grado Superior?

- Es hora de debate, para que vosotros os mojéis y opinéis al respecto.



Pedro Armijo

9

Anexo III. Sesión 3



SESIÓN 3: ES HORA DE TOMAR DECISIONES

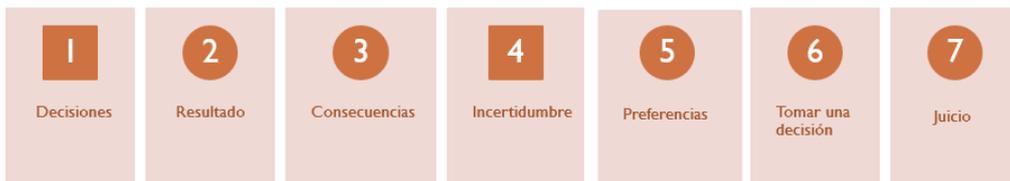
AUTOR: GUILLERMO ANTONIO
RODRÍGUEZ GIL

¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

- Tomar decisiones en la vida implica generalmente elegir entre dos o más opciones.
- Para comprender el comportamiento humano es imprescindible entender como los seres humanos toman decisiones.
- La toma de decisiones suele ser uno de los temas más complejos a los que se enfrenta el ser humano.



TOMA DE DECISIONES



PROCESOS QUE INTERVIENEN EN LA TOMA DE DECISIONES (HASTIE, 2001)

TOMA DE DECISIONES

3

MODELO RACIONAL O CLÁSICO

- Proceso secuencial con principio y fin identificables
- Problema claro y sin ambigüedades
- Objetivos y alternativas se pueden expresar cuantitativamente
- La información disponible es ilimitada
- Alternativa óptima se puede calcular
- No hay límites temporales ni económicos



TOMA DE DECISIONES

4



LA ORIENTACIÓN AL PROBLEMA

- Orientación positiva al problema:
 1. Ver los problemas como retos.
 2. Ser optimista en el sentido de que los problemas tienen solución.
 3. Percibir que se tiene una fuerte capacidad para enfrentar los problemas.
 4. Estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en su solución.
- Orientación negativa al problema:
 1. Creer que son insolubles.
 2. Dudar de la propia habilidad para solucionarlos.
 3. Frustrarse y estresarse cuando se encuentran frente a un problema.

TOMA DE DECISIONES

5

EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES

- Disponer de información
- Seleccionar datos importantes
- Definir el problema
- Establecer objetivos
- Desarrollo de alternativas
- Evaluación de alternativas
- Elección alternativa adecuada
- Comunicación de la decisión
- Evaluación de la decisión



TOMA DE DECISIONES

6



TOMA DE DECISIONES

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA TOMA DE DECISIONES

- Individuales: información, conocimiento, experiencia, habilidades (cognitivas, emocionales, sociales, técnicas), creencias, valores, actitudes y motivación.
- Grupales: pertenencia al grupo que toma decisiones, influencia grupal (normalización, conformidad, innovación, obediencia, desindividualización), motivación grupal (facilitación social y holgazanería social), decisiones grupales (polarización, pensamiento grupal).

7



TOMA DE DECISIONES

HORA DE ROLEPLAYING

Grupos de 3 personas

2 personas hacen de padres y 1 de hijo

Intenta convencerles de que ya puedes tomar sus propias decisiones



8



HORA DE PONERLO A PRUEBA

Práctica lo aprendido en casa y prueba a hablarlo con tus padres.

TOMA DE DECISIONES

9



¡MUCHAS GRACIAS POR TU ATENCIÓN!

NOS VEMOS PRONTO



SESIÓN 4: GESTIONA TUS EMOCIONES

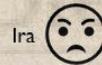
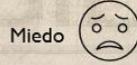
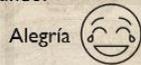


AUTOR: GUILLERMO ANTONIO RODRÍGUEZ GIL

¿CUÁLES SON LAS EMOCIONES BÁSICAS?



Estas 5 emociones son las que se pueden encontrar e identificar en todas las culturas del mundo:



¿DINOS UNA SITUACIÓN QUE HAYAS VIVIDO PARA CADA UNO DE LAS EMOCIONES?



- La última vez que sentí alegría fue cuando...
- El otro día me puse triste porque...
- La semana pasada tuve miedo de que...
- Cuando vi lo que paso sentí una ira capaz de...
- Nunca había sentido tanto asco hasta que probé...



¿QUÉ ACTIVIDADES DIARIAS TE PROPORCIONAN ALEGRÍA?



- Salir a dar una vuelta con mis amigos.
- Comer mi comida preferida.
- Descansar del estudio jugando algún videojuego.
- Ver mi serie preferida con mis padres.
- Jugar al fútbol con mis amigos.

¡Cuéntanos cuáles son las tuyas!



HAZ UNA LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES QUE NO HACES PERO QUE TE GUSTARÍA HACER



- Practicar más deporte.
- Aprender a tocar un instrumento.
- Hacer nuevos amigos.
- Pasar más tiempo con mis abuelos.
- Hacer comida casera a menudo.

¿Cuáles te gustaría hacer a ti?



TRISTEZA Y DEPRESIÓN



- La tristeza es un estado anímico que nos suele ocurrir por haber vivido algún acontecimiento desfavorable como la muerte de un ser querido, ser víctima de un atraco o por la pérdida de un trabajo. Se suele manifestar con signos exteriores como el llanto, melancolía o baja autoestima.
- La depresión es un trastorno mental, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer por actividades que antes eran agradables, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del apetito o del sueño, sensación constante de cansancio y gran falta de concentración.

Pon ejemplos de situaciones en la que las personas tengan tristeza y situaciones en los que las personas tengan depresión.



CONSEJOS PARA AYUDARTE A CONTROLAR TU IRA

- Hacer un poco de ejercicio ayuda a rebajar nuestra ira.
- Escuchar música nos ayuda a relajarnos.
- Hablar de como te sientes con una persona de confianza hace que nos sintamos comprendidos.
- Meditar o practicar ejercicios de respiración nos permite calmarnos.
- Distraerte con hobbies favorece que nos tranquilicemos.



¿TENER MIEDO Y ANSIEDAD ES BUENO?!



- Miedo: Emoción básica caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, ya sea real o imaginario, presente, pasado o futuro.
- Ansiedad: Sentimiento de miedo, temor o inquietud. Se caracteriza por la sudoración, el nerviosismo y las palpitaciones. Es una reacción normal al estrés. Por ejemplo: estar ansioso antes de tener un examen.
- Cuando no son adaptativos cuando el miedo se transforma en miedo irracional y la ansiedad en un trastorno de ansiedad y dan lugar a que no podamos realizar las actividades diarias que hacíamos antes con total normalidad.



¿ES ADAPTATIVO TENER ANSIEDAD EN ESTAS SITUACIONES?



- Antes de realizar un examen importante.
- Al salir a la calle para comprar pan.
- Al tomar una decisión importante sobre tu futuro.
- De camino al trabajo todos los días.
- Cuando quedo con mis amigos a tomar algo.



¡QUÉ ASCO ME DA TODO!



- El asco es una emoción básica que todos sentimos alguna vez en la vida, suele suceder cuando algo no nos gusta. Es adaptativa, ya que ayudó a nuestros ancestros a sobrevivir y saber que alimento debían comer y cual no.

Dinos que situaciones te dan asco.



EJERCICIOS PARA CASA



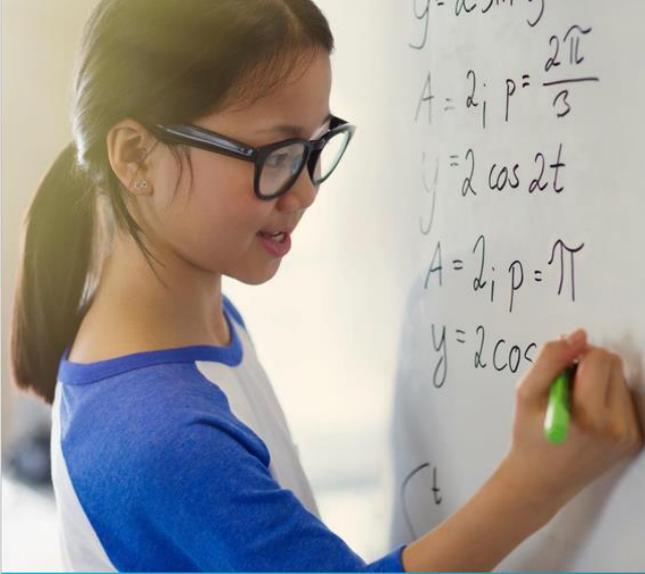
- Apunta todas aquellas situaciones que vivas esta semana y te produzcan una de estas cinco emociones básicas.



¡MUCHAS GRACIAS POR TU ATENCIÓN!



Anexo V. Sesión 5



$y = a \sin(\omega t)$
 $A = 2; p = \frac{2\pi}{3}$
 $y = 2 \cos 2t$
 $A = 2; p = \pi$
 $y = 2 \cos$

Sesión 5: Fracasar implica aprender

Autor: Guillermo Antonio Rodríguez Gil

PÁGINA 1

¿Qué es el éxito?

- Éxito: Resultado feliz y satisfactorio de un asunto, negocio o actuación.
- La mayor causante de tener éxito en la vida es la disciplina, ser constante en lo que uno realiza ayuda a cumplir objetivos.
- La sociedad entiende por éxito tener dinero, poder e influencia.

Éxito



PÁGINA 2

¿Qué es el fracaso?

- Fracaso: Resultado adverso en una cosa que se esperaba que sucediese bien.
- No tener confianza en uno mismo es una de las cosas que llevan a fracasar a las personas en las metas que se proponen.
- Vivimos en una sociedad en la que no se acepta el fracaso, pero fracasar en la vida es fundamental para aprender de nuestros errores y nos ayuda a ser mejores.

Fracaso

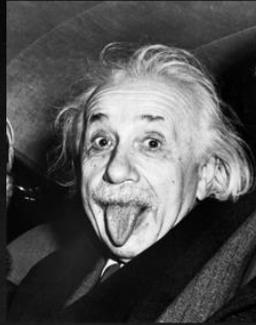


PÁGINA 3

¿Estas personas han tenido éxito en la vida?



Michael Jordan



Albert Einstein



Jackie Chan

PÁGINA 4

Grandes Ejemplos

- Michael Jordan: " He fallado más de 9000 tiros en mi carrera, he perdido casi 300 juegos, 26 veces han confiado en mi para tomar el tiro que ganaba el juego y lo he fallado. He fracasado una y otra vez en mi vida y eso es por lo que tengo éxito". **El mejor jugador de baloncesto de la historia.**
- Albert Einstein : "Quien nunca ha cometido un error nunca a intentado nada nuevo". **Uno de los mejores científicos de la historia de la humanidad.**
- Jackie Chan: "La vida nos derribará, pero podemos elegir si retroceder o no". **Uno de los mejores actores de la historia del cine.**

¿Cuáles son tus referentes? Cuéntanoslo.



PÁGINA 5

¿Qué pasaría si fracasaras en lo que más temes?



He suspendido selectividad.



No he entrado a la carrera que quería.



Me he equivocado, esta carrera no me gusta.



Me ido a vivir a un piso de estudiantes y no soporto a mis compañeros.



Llevo 2 años en la carrera y no estoy convencido de que me agrade del todo.

PÁGINA 6

Posibles soluciones

El año que viene me la preparo mejor y mientras decido bien que carrera quiero elegir.



Puedo hacer un grado superior que me sirva de puente para llegar a la universidad y además me sirve para trabajar.



Al entrar en una carrera que no quería, ya se a lo que no te quiero dedicarme, la próxima que elija será más afín a mis gustos.



He aprendido con que clase de gente no quiero vivir en un piso compartido, el año que viene lo decidiré mejor.



He invertido mucho esfuerzo en esta carrera y aun así no me llena, quizás me deba plantearme hacer algo que me guste de verdad.



PÁGINA 7



Caso Práctico

- Pepito estaba muy nervioso en los exámenes de la selectividad y ha sacado muy mala nota. Se lo ha dicho a sus padres y le han dicho que están decepcionados con él, que lo intente una vez más y si no lo consigue que se plante elegir otro camino que no sea la universidad. A Pepito le hacía mucha ilusión haber entrado a Magisterio, ya que su abuelo era profesor y siempre que iba con él, los exalumnos de este le recordaban y le daban las gracias por haberles ayudado tanto. Pepito no sabe si le van a volver los nervios la próxima vez que lo intente, esta preocupado. ¿Cómo le ayudarías?

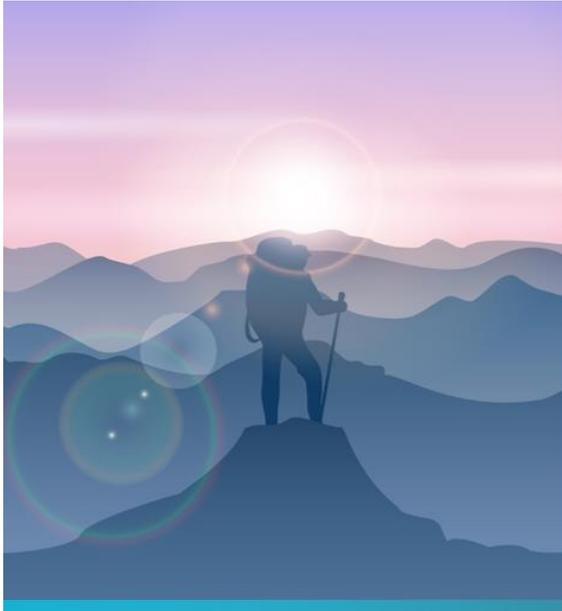
PÁGINA 8

¿A qué persona de tu entorno admiras tu?

- Cuéntanos porque piensas que esa persona tiene éxito en su vida.
- Y una vez acaba la sesión habla con ella y pregúntale sobre los éxitos y fracasos que ha vivido.



PÁGINA 9



¡Muchas Gracias por
tu atención!

- “Si no lo intentas, jamás lo conseguirás”

PÁGINA
10



Anexo VI. Sesión 6





Sesión 2: Grado Universitario o Grado Superior

¿Con que os quedáis de estas sesión en específico?



Sesión 3 Es hora de tomar decisiones

¿Con que os quedáis de estas sesión en específico?



Sesión 4 Gestiona tus emociones

¿Con que os quedáis de estas sesión en específico?





Preguntas sobre el programa



-  ¿Qué te ha parecido el programa en general?
-  ¿Crees que ha sido útil?
-  ¿Qué sesión te ha gustado más?

Preguntas sobre el programa



¿Crees que aplicarás todo lo aprendido en tu futuro?



¿Qué crees que se podría mejorar del programa?



¿Lo recomendarías a tus amigos?

¿Cómo te sientes?

¿Crees que a partir de ahora tomaras mejores decisiones?

¿Crees que ahora eliges más acorde a tus gustos?

¿Crees que estas mejor informado de las opciones que tienes?

¿Crees que ahora comprendes mejor tus emociones?

¿Crees que aunque fracasas en algo seguirás adelante?

¿Qué camino has elegido seguir?



Si necesitas una mano amiga

- Recuerda que para cualquier cosa que necesites en tus estudios futuros estamos dispuestos a ayudarte.
- Cualquier duda a este email: superguillermo@hotmail.com



¡MUCHAS GRACIAS
POR TU ATENCIÓN!

¡Lo único imposible en la vida es aquello que no
intentas!