

## **Formación y Orientación Personal y Profesional**

Curso: 4º de ESO

IES Juan Carlos I - Curso Escolar 2025/26

### **UF1: Conócete a ti mismo**

A - El ser humano y el conocimiento de uno mismo.

0.1 - Visión y conocimiento del ser humano desde las perspectivas psicológica, antropológica y sociológica.

0.2 - Psicología. Neurociencia, conducta y cognición. Sistema nervioso central y sistema nervioso periférico. Neuronas y estructura funcional del cerebro. Circuitos de recompensa y su relación con las adicciones. Bienestar y hábitos saludables: sueño, gestión del estrés, alimentación, componentes de afectividad. Fundamentos biológicos de la conducta. Herencia biológica y herencia cultural. La base biológica de la conducta humana. Bases sociales del comportamiento humano. La adolescencia desde el punto de vista psicológico. Desarrollo cognitivo y desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. Reconocimiento y control de las emociones. Inteligencia emocional. Desarrollo personal dentro del grupo. Influencia del grupo en el individuo. Presión del grupo. Individuo y masa social: psicología de masas. La psicología en el mundo laboral: psicología del trabajo.

0.3 - Antropología. El ser humano como ser cultural. Concepto antropológico de cultura. El ser humano como construcción cultural. Humanización y cultura. Diversidad cultural. Etnocentrismo y diversidad cultural.

0.4 - Sociología. El ser humano como ser social. Concepto de Sociedad. Estrategias de inclusión y cohesión social para mejorar la calidad de vida de las personas. El adolescente y sus relaciones. Búsqueda de la autonomía y asunción progresiva de responsabilidades. Conductas prosociales y antisociales. Normas, roles y estereotipos. Igualdad de género. Diversidad y convivencia positiva dentro de los grupos. Procesos de transición a la vida adulta en perspectiva comparada. Movimientos y cambios sociales. Sociedad actual.

B - Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.

2 - Construcción del sentido de competencia y logro. 2.1 - Autoconocimiento. Autonomía personal y autopercepción. Estilo atribucional. Capacidad autocrítica.

Iniciativa personal. Pensamiento creativo. Confianza y seguridad en uno mismo.  
Perseverancia. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración.  
Mecanismos de resiliencia.

### **Criterios de evaluación**

- 1.1 Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional.
- 1.2 Identificar y aplicar los procesos que intervienen en el aprendizaje.
- 1.3 Analizar la importancia del componente emocional en el aprendizaje.
- 1.4 Analizar la relación entre cognición, motivación, aprendizaje y gestión emocional.

### **UF2: El mundo laboral**

B - Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.

4 - Orientación hacia la formación académica y profesional. Exploración del entorno profesional. 4.1 - Programas, oportunidades y ayudas para la formación. Servicios de orientación académica y profesional. Formación permanente a lo largo de la vida. Los sistemas de formación profesional; la formación profesional del sistema educativo y la formación profesional para el empleo. Formación online y a distancia. Oportunidades de educación y formación en otros países. Programas europeos.

### **Criterios de evaluación**

- 4.3 Valorar la diversidad desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.
- 5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional propio y aproximarse al proceso de búsqueda activa de empleo.
- 5.2 Explorar el entorno próximo identificando oportunidades académicas y profesionales.

### **UF3: Conoce a los demás**

B - Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.

1 - Aprendizaje y ser humano. 1.1 - Procesos implicados en el aprendizaje: atención, motivación y memoria. Estrategias de aprendizaje y estudio. Inteligencia emocional e inteligencia ejecutiva.  
1.2 - Lo heredado y lo aprendido: biología y cultura. Proceso de socialización. Agentes de socialización. La familia, la escuela, los grupos de iguales y los medios masivos de comunicación. Aprendizaje formal e informal.

### **Criterios de evaluación**

2.2 Conocer el desarrollo evolutivo de las personas.  
2.3 Identificar cualidades personales y de los demás.  
3.1 Reflexionar críticamente sobre la condición humana, la sociedad y la cultura.  
4.2 Analizar los factores personales y socioculturales en la configuración de la persona.

### **UF4: Comunicación y toma de decisiones**

B - Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.

2 - Construcción del sentido de competencia y logro. 2.1 - Autoconocimiento. Autonomía personal y autopercepción. Estilo atribucional. Capacidad autocrítica. Iniciativa personal. Pensamiento creativo. Confianza y seguridad en uno mismo. Perseverancia. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración. Mecanismos de resiliencia.  
3 - Relaciones e interacciones con los demás. 3.1 - Habilidades sociales. Habilidades comunicativas. Escucha activa, empatía, lenguaje verbal y no verbal, resolución de conflictos, técnicas de negociación. Barreras en la comunicación y estrategias para superarlas. Tipos de barreras: semánticas, psicológicas, fisiológicas, físicas, administrativas. Habilidades de organización y gestión. Herramientas digitales, reputación digital y gestión de identidades. Organización del tiempo y planificación de tareas. Trabajo en equipo, roles, resolución de conflictos. Estrategias ágiles y uso responsable de redes sociales.

### **Criterios de evaluación**

3.2 Analizar la diversidad personal, social y cultural con empatía y respeto.  
4.1 Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos.  
4.3 Valorar la diversidad desde la igualdad e inclusión.

5.1 Realizar un proyecto personal y profesional propio.

### **UF5: Orientación y búsqueda de empleo**

B - Formación y orientación personal y profesional hacia la vida adulta.

4 - Orientación hacia la formación académica y profesional. Exploración del entorno profesional. 4.1 - Programas, oportunidades y ayudas para la formación. Servicios de orientación académica y profesional. Formación permanente a lo largo de la vida. Los sistemas de formación profesional; la formación profesional del sistema educativo y la formación profesional para el empleo. Formación online y a distancia. Oportunidades de educación y formación en otros países. Programas europeos.

C - Proyecto personal, académico-profesional y aproximación a la búsqueda activa de empleo.

0.1 - Planes de autoconocimiento y de formación académica y profesional. Cualidades personales necesarias para afrontar el acceso al mercado laboral. Fortalezas y debilidades. DAFO personal. La diversidad como elemento enriquecedor. Fases del plan: exploración, diagnóstico, perfiles académicos y profesionales, toma de decisiones. Aspiraciones y metas. Ayudas y recursos.

### **Criterios de evaluación**

2.1 Afrontar nuevos retos con autonomía identificando cualidades personales y sociales.

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional propio.

5.2 Explorar el entorno identificando oportunidades académicas y profesionales.

### **UF6: Emprendimiento y proyecto**

C - Proyecto personal, académico-profesional y aproximación a la búsqueda activa de empleo.

0.2 - Aproximación a un plan de búsqueda activa de empleo con proyección hacia el futuro. Fases: análisis de la información, opciones de ocupación, plan de acción y seguimiento. Estrategias de búsqueda de empleo. Fuentes de información: contactos personales, redes sociales, Servicio Regional de Empleo y Formación, Oficina SABER, ETT, agencias de colocación, bolsas de empleo. Instrumentos de búsqueda: marca personal, CV, videocurrículum, portfolio, blog,

entrevistas.

### **Criterios de evaluación**

2.1 Afrontar nuevos retos con autonomía identificando cualidades personales y sociales.

5.1 Realizar un proyecto personal, académico y profesional propio.

5.2 Explorar el entorno identificando oportunidades académicas y profesionales.

### **Estrategias e instrumentos para la evaluación del aprendizaje**

La evaluación será continua, formativa e integradora, centrada en el grado de adquisición de las competencias específicas y en el cumplimiento de los criterios de evaluación de la materia. Se valorará el progreso del alumnado a través de las distintas situaciones de aprendizaje, considerando sus ritmos individuales y promoviendo la autonomía, la reflexión y el trabajo cooperativo.

Se emplearán diversos instrumentos de evaluación, tales como trabajos individuales y grupales, dinámicas de grupo, role playing, análisis de noticias, datos y gráficas, búsqueda y tratamiento de información, exposiciones orales, participación activa en clase y actividades del departamento, cuaderno de clase y observación del proceso de aprendizaje. Asimismo, podrá realizarse una prueba objetiva, si es necesario, en cada evaluación.

El aprobado en cada evaluación se obtiene cuando la nota sea igual o superior a cinco. Quienes no alcancen los aprendizajes mínimos deberán realizar un trabajo individual de recuperación y, si procede, una prueba objetiva complementaria.

En el caso de alumnado absentista o con asistencia irregular, la calificación se realizará mediante una prueba escrita individual.