

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.**

# ELIXO O MEU FUTURO

**PROGRAMA PARA**  
**A TOMA DE DECISIÓNS NA E.S.O.**

4º E.S.O.: \_\_\_\_\_

Alumno/a: \_\_\_\_\_

Caíches na conta de que constantemente estás "tomando decisións" que, fai uns anos tomaban os teus pais por ti?

A maioría destas decisións son intranscendentes ou de pouca importancia como, por exemplo, sairei este fin de semana ou quedarei mirando a tele?, irei ao centro no bus ou con meus pais?, levarei bocata ou comprarei unha palmeira?...

Pero, ademais destas decisións de pouca importancia, **se te plantexan situacións que requiren unha decisión pola túa parte cunha maior repercusión futura**. Algunhas desas situacións poden ser parecidas ás seguintes: sería conveniente seguir entrenando co equipo de baloncesto tres tardes á semana ou adicar ese tempo a estudar?, debería asistir a clases particulares para aprobar matemáticas?, voume propoñer en serio aprobar ou tiro a toalla e repito? ...

O traballo que te propoñemos a continuación pretende axudarte e acompañarte nunha decisión moi importante para a túa vida futura como é a que indubablemente vas ter que tomar moi pronto, ó finalizar a ESO.

## **...E DESPOIS DA ESO, QUE?**

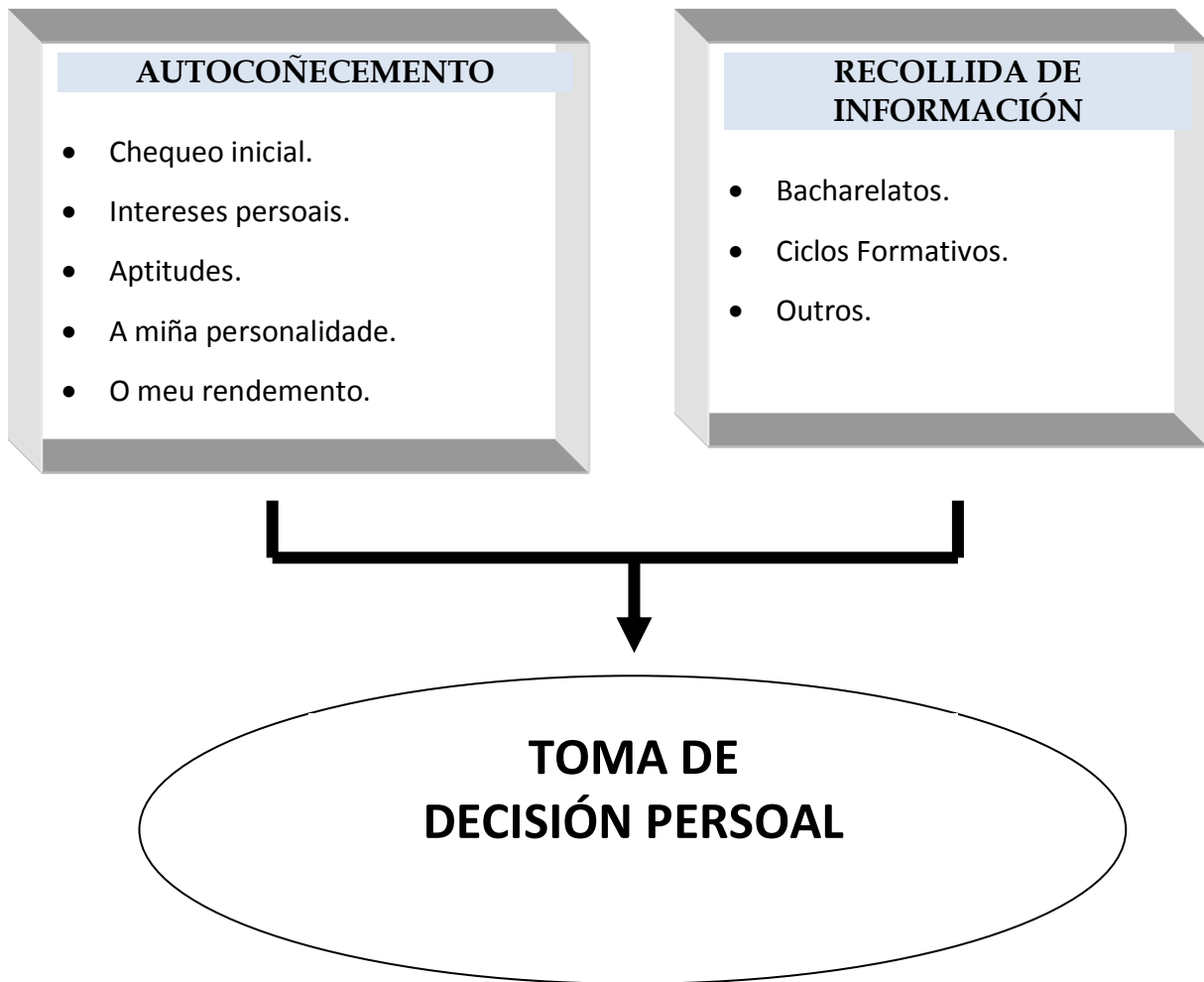
Para decidir qué estudos vas realizar despois da ESO (qué modalidade de Bacharelato, Ciclo Formativo...) non só **TES QUE TER MOI PRESENTE INFORMACIÓN SOBRE:**

- ✓ Características dos diferentes Ciclos de Formación Profesional e das distintas modalidades de Bacharelato.
- ✓ Itinerario ou percorrido a desenvolver no bacharelato para logo poder acceder a determinados estudos superiores. Materias imprescindibles e convenientes.
- ✓ Posibilidades de continuar os estudos despois de cursar un ciclo formativo.
- ✓ Oferta concreta de ciclos medios e superiores de Formación Profesional e de bacharelatos dos centros da zona...

Ademais debes facer unha **ANÁLISE DE CERTOS ASPECTOS DE TI MESMO/A:**

- ✓ Que **intención** tes de seguir estudando? **(1º PASO)**.
- ✓ Que **profesións** te gustan ou interesan máis? **(2º PASO)**.
- ✓ Que **aptitudes** tes máis desenvoltas? **(3º PASO)**.
- ✓ Que rasgos da túa **personalidade** destacan máis? **(4º PASO)**.
- ✓ En que **áreas** (materias) da ESO sacaches mellores resultados? **(5º PASO)**.

Tendo en conta todo isto, **neste programa seguiremos unha serie de "pasos" para axudarte a tomar as túa propias decisións**. En primeiro lugar, traballaremos o referido ó **"AUTOCOÑECIMIENTO"**, e despois continuaremos coa **ANÁLISE DAS POSIBILIDADES DE ESTUDIOS FUTUROS E REQUISITOS DE ACCESO AOS MESMOS**.



Este esquema representa o proceso a seguir ó longo deste Programa.

**Os pasos que seguiremos son:**

1. Primeiro paso: "**QUE FUTURO TEÑO COMO ESTUDANTE?**".
2. Segundo paso: "**TEÑO CLARO O QUE ME GUSTA?**"
3. Terceiro paso: "**QUE SE ME DA MELLOR?**"
4. Cuarto paso: "**COMO DEFINO A MIÑA PERSONALIDADE?**"
5. Quinto paso: "**EN QUE ÁREAS RINDO MÁIS?**".
6. Sexto paso: "**CON QUE DATOS CONTO?**"
7. Sétimo paso: "**E AGORA QUE?**"

*«Decidir o camiño a seguir obriga primeiro a que un clarifique ónde quere ir».*

# 1º Paso

**Que futuro teño  
como estudante?**

**Vas comezar realizando un sinxelo cuestionario.**

**Esta proba pretende que fagas unha primeira aproximación ao tipo de estudos que pensas realizar (de corta, de media ou de maior duración).**

**Como o resultado desta proba unicamente o vas coñecer ti, procura facela coa maior sinceridade, posto que no caso contrario apenas terá utilidade.**

**CUESTIONARIO DE AUTOCHEQUEO**

***Le as preguntas que veñen no cuestionario e elixe a resposta que máis se adecúe á que pensas.***

Procurar ***non abusar demasiado da opción marcada con interrogación.*** Ten coidado xa que a orde das respostas SI ou NON varia.

		1ªC	2ªC	3ªC
1	En clase pásoo ben	SI	¿?	NON
2	Danme envexa as persoas que traballan	NON	¿?	SI
3	En case todas as avaliacións sóenme caer máis dun suspenso	NON	¿?	SI
4	Estudar é un gran amole para min	NON	¿?	SI
5	Existen varias materias que me gustan	SI	¿?	NON
6	Creo que estudar non serve para nada	NON	¿?	SI
7	Desexaría poñerme a traballar en calquera cousa e deixar de estudar	NON	¿?	SI
8	Cando remate este ano penso seguir estudando	SI	¿?	NON
9	Desánimome cando penso no que teño que estudar	NON	¿?	SI
10	Gustárame non ter que estudar	NON	¿?	SI
11	Penso que o que estudio non me vai servir para nada	NON	¿?	SI
12	Gustárame estudar e prepararme ben antes de buscar traballo	SI	¿?	NON
13	Canto máis aprenda agora máis posibilidades terei de conseguir un bo traballo.	SI	¿?	NON
14	Para estudar necesito sempre ter alguén enriba de min	NON	¿?	SI
15	É necesario estudar moito para ter unha boa situación o día de mañá	SI	¿?	NON
16	Na maioría de materias só se perde o tempo	NON	¿?	SI
17	O tempo que dedico ó estudio fáiseme moi longo	NON	¿?	SI
18	Gustárame estudar unha carreira universitaria	SI	¿?	NON
19	Cando estudio levántome con frecuencia.	NON	¿?	SI
20	O ano que ven gustárame seguir estudando	SI	¿?	NON
21	Estou estudando este curso porque non teño outro remedio	NON	¿?	SI
22	Estou disposto a traballar na casa 2 horas diarias	SI	¿?	NON
23	Cando suspendo unha materia procuro recuperala o antes posible	SI	¿?	NON
24	Preocúpame perderme unha clase	SI	¿?	NON
25	Creo que si sigo estudando encontrarei máis facilmente traballo	SI	¿?	NON
26	Cando me sae mal un exame preparo con máis esforzo a recuperación	SI	¿?	NON
27	Si puidera traballar deixaría agora mesmo os estudos	NON	¿?	SI
28	Só estudio porque me obrigan	NON	¿?	SI
29	O meu desexo é estudar 2 ou 3 anos máis e buscar traballo	NON	¿?	SI
30	Creo que para min aprender un oficio é o máis adecuado	NON	¿?	SI
31	É probable que vaia á universidade	SI	¿?	NON
32	Si empezo o bacharelato creo que non poderei rematar	NON	¿?	SI
33	Gustárame facer uns estudos curtos aínda que para iso teña que deixar ós meus compañeiros e compañeiras.	NON	¿?	SI
34	Interesaríame facer bacharelato, aínda que teña que repetir algún curso	SI	¿?	NON
35	Desexaría que este fora o meu último ano de estudio	NON	¿?	SI
36	Se fora por min, deixaría de estudar este curso	NON	¿?	SI
	<b>Número total de respostas elixidas en cada columna.....</b>			

### Interpretación dos resultados

Conta as eleccións que fixeches en cada columna e anótalo na parte inferior da mesma. Seguidamente fai esta operación:

Total 1ª columna X 2 =	
Total 2ª columna X 1 =	
Total 3ª columna X 0 =	0
Suma total=	

Observa agora a túa situación en función do resultado obtido:

<b>Menos de 20 puntos</b>	Non sentes demasiado interese polos estudos. Sería pouco realista que te plantexes facer uns estudos de longa duración. Quizais o máis rendible sería que obtiveras o Graduado e fixeras algún Ciclo Formativo de Grao Medio.
<b>Entre 20 e 50 puntos</b>	Tes certo interese por estudar, sen embargo este non parece suficiente para facer unha carreira longa. O máis interesante sería que aprobases o Bacharelato e puideras acceder a algún Ciclo Formativo de Grao Superior ou a algunha carreira corta.
<b>Máis de 50 puntos</b>	O teu interese parece dirixido a estudos de maior esixencia e duración.

**ESTA PRIMEIRA ACTIVIDADE TIÑA COMO OBXECTIVO POÑERTE NA PISTA DA TÚA SITUACIÓN ANTE FUTUROS ESTUDIOS.**

*Non o tomes como algo definitivo.*

***A partir de agora imos traballar no PROCESO DE COÑECERTE A TI MESMO e de busca da información para a toma de decisión que tes que realizar.***

## 2º Paso

**Teño claro  
o que me gusta?**

**Vas realizar en primeiro lugar un cuestionario de intereses profesionais.**

**Faino con sinceridade xa que os resultados que obteñas só os utilizarás ti para mellorar o teu coñecemento persoal.**

**Despois da súa realización terás máis datos sobre os estudos que te interesan máis.**

### **CUESTIONARIO DE INTERESES PROFESIONAIS**

**A continuación presentamos unha serie de actividades profesionais ou de estudio. LEAS DETIDAMENTE.** Apunta na **folla de respostas** (páxina 11) a puntuación que lle outorgas a cada unha segundo a seguinte escala (1 - 5). Asegúrate de que coincida o número da pregunta e o da cuadrícula correspondente.

Non me gusta nada	Gústame moito
1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

1. Montar un circuío eléctrico.
2. Facer reaccións químicas nun laboratorio.
3. Traballar nun hospital.
4. Axudar a resolver os problemas que teñen as familias necesitadas.
5. Ser escritor ou escritora.
6. Dar clases de música.
7. Realizar o plano dunha vivenda.
8. Analizar mostras para medir o seu grao de pureza.
9. Participar en programas de rehabilitación de enfermos.
10. Preocuparme polos problemas sociais do barrio ou cidade onde vivo.
11. Estudar formas de vida de poboacións prehistóricas.
12. Interpretar obras de teatro.
13. Arranxar unha televisión.
14. Participar nun equipo de investigación científica.
15. Facer un curso de socorrismo e primeiros auxilios.
16. Atender e educar a persoas con deficiencias físicas ou psicolóxicas.
17. Estudo dos fósiles para reconstruír formas de vida antigas.
18. Modelar obxectos de cerámica.
19. Facer un moble de madeira.
20. Recoller mostras de terra e estudar a súa composición.
21. Axudar en tarefas sanitarias.
22. Escribir artigos para revistas ou xornais.
23. Dar clases da túa lingua a estranxeiros.
24. Tocar algún instrumento musical nunha orquestra.
25. Deseñar o trazado dunha autopista.
26. Analizar as características da terra para elixir o cultivo ideal.
27. Traballar nunha unidade de tratamento da dor.
28. Estudar os gustos da xente para vender mellor un produto.
29. Traducir un libro a outro idioma.



30. Restaurar cadros e obras de arte antigos.
31. Reparar a "bici" cando se estraga.
32. Plantexar de maneira práctica no laboratorio principios ou fórmulas físicas.
33. Traballar nunha farmacia.
34. Traballar nun servizo de atención ao consumidor.
35. Estudar as características de diferentes linguas e as súas relacións.
36. Traballar na impresión dun xornal.
37. Facer mesturas de son nunha película.
38. Coleccionar fósiles e minerais.
39. Pertencer a un equipo de transplantes de órganos.
40. Defender a unha persoa nun xuízo.
41. Colaborar nunha revista literaria.
42. Facer labores de estética persoal, moda e perruquería.
43. Montar o sistema de iluminación nun espectáculo.
44. Cultivar plantas estudando a súa evolución e os factores que inflúen no seu crecemento.
45. Elaborar dietas axeitadas a diferentes tipos de enfermidades.
46. Facer estudos sobre a opinión da xente ante determinados temas.
47. Facer de intérprete nunha conferencia.
48. Pintar un cadro.
49. Montar e probar motores de coches.
50. Ir ao laboratorio do instituto.
51. Realizar próteses, moldes ou pezas dentais.
52. Traballar nunha axencia de viaxes.
53. Traballar nunha biblioteca.
54. Deseñar moda de vestir.
55. Deseñar unha máquina a través do ordenador.
56. Estudar a influencia do clima sobre a flora e fauna dun lugar.
57. Realizar ecografías ou radiografías a pacientes.
58. Traballar en publicidade.
59. Dialogar sobre as calidades dunha película, libro, obra de arte.
60. Dar clases de debuxo e pintura.
61. Arranxar un enchufe eléctrico.
62. Obter a través dunha práctica de laboratorio a fórmula dun fenómeno físico.

63. Revisar e solucionar os problemas dentais das persoas.

64. Participar no proceso de selección de persoal dunha empresa.
65. Ordenar e clasificar documentos nun arquivo.
66. Decorar habitacións, casas e interiores.
67. Deseñar un programa de ordenador.
68. Comprender determinados fenómenos oroxénicos (terremotos, maremotos, vulcanismo...).
69. Curar enfermidades dos animais domésticos.
70. Confeccionar as nóminas dos empregados dunha empresa.
71. Escribir contos, poesías, novelas.
72. Compoñer a música dunha canción.
73. Realizar obxectos en vidro.
74. Analizar a composición química dos alimentos.
75. Realizar sesións de relaxación, concentración mental e ioga para a rehabilitación de enfermos.
76. Estudar as costumes de diferentes pobos.
77. Ensinar un idioma.
78. Maquillar a un artista.
79. Deseñar patróns para confeccionar obxectos en pel.
80. Estudar novas formas de produción de enerxía.
81. Asesorar a un agricultor sobre as condicións máis favorables para realizar un cultivo.
82. Participar nunha escavación arqueolóxica.
83. Analizar as causas e consecuencias de feitos ou acontecementos históricos.
84. Facer unha escultura.
85. Deseñar e elaborar lentes: gafas, prismáticos, lupas.
86. Traballar nunha piscifactoría.
87. Manter e coidar un acuario.
88. Traballar nun banco ou oficina.
89. Asistir a conferencias.
90. Visitar museos de pintura ou escultura.
91. Coñecer cómo se constrúe un edificio.
92. Estudar o influxo das correntes mariñas na riqueza pesqueira dun lugar.
93. Mellorar o ton físico e o rendemento dun atleta ou deportista.
94. Gustaríame levar a contabilidade dunha empresa.
95. Ler o periódico, libros.
96. Facer gravacións e montaxes en vídeo.
97. Fabricar vehículos aeronáuticos: alas, motores, chasis de avións.
98. Participar nun programa de control de residuos ambientais.

99. Coidar enfermos de todo tipo (curalos, asealos, darlles de comer).
100. Aprender receitas de cociña e cociñar.
101. As linguas clásicas como o latín ou o grego.
102. Pintar retratos de persoas.
103. Participar na confección industrial de prendas de vestir.
104. Analizar unha mostra de sangue.
105. Estudar a influencia de determinados alimentos sobre a saúde das persoas.
106. Levar as relacións dunha empresa co exterior.
107. Estudar a cultura e costumes de diferentes países.
108. Facer a montaxe dunha película.
109. Realizar o mantemento da maquinaria dunha fábrica.
110. Determinar o grupo sanguíneo dunha persoa.
111. Traballar no desenvolvemento de cultivos mariños.
112. Estudar a distribución da poboación nun área xeográfica determinada.
113. Facer o guiión dunha obra de teatro.
114. Asistir a clases de música.
115. Realizar os planos e medidas topográficas para urbanizar unha zoa da cidade.
116. Traballar nunha refinería de petróleo.
117. Facer o diagnóstico dunha enfermidade.
118. Ser corresponsal dun periódico nun país.
119. Estudar a gramática dunha lingua.
120. Asistir a concertos de música clásica.

## **CUESTIONARIO DE INTERESES PROFESIONAIS**

### **FOLLA DE RESPOTA**

(Asegúrate de que coincida o número da pregunta e o da cuadrícula correspondente).

<b><u>CAMPO 1</u></b>	<b><u>CAMPO 2</u></b>	<b><u>CAMPO 3</u></b>	<b><u>CAMPO 4</u></b>	<b><u>CAMPO 5</u></b>	<b><u>CAMPO 6</u></b>
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24

25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120
TOTAL					
Divide entre: 10 (Un decimal)					

- ✓ Suma o total por columnas apuntándoo na cuadrícula "TOTAL".
- ✓ Divide cada resultado entre 10 e anótalo no seu lugar correspondente.
- ✓ Posteriormente deberás anotar na "**Táboa resume de autocoñecemento**" (páxina 27) os datos da última fila.

### **Interpretación dos Resultados**

Aquí tes unha relación de estudos de formación profesional ou carreiras universitarias relacionadas con cada un dos seis campos que aparecían no cuestionario de intereses. Os campos nos que sacaches unha maior puntuación son aqueles que parecen que te interesan máis.

**DE MOMENTO ISTO TEN CARÁCTER INFORMATIVO E NON É NECESARIO QUE DECIDAS NADA,** SIMPLEMENTE QUE COÑEZAS ALGÚNS ESTUDOS POLOS QUE TE MOSTRAS MÁIS ATRAÍDO.

**Á hora de escoller materias estas deben estar orientadas aos estudos posteriores que pretendes cursar,** é dicir, dependeran do campo ao que pertenza a Carreira Universitaria ou Ciclo Superior o que pretendas acceder.

Sexa cal sexa poderíamos falar de **seis campos**:

- 1) **CAMPO TECNOLÓXICO.**
- 2) **CAMPO CIENTÍFICO.**
- 3) **CAMPO BIOSANITARIO.**
- 4) **CAMPO HUMANÍSTICO.**

**5) CAMPO DAS CIENCIAS SOCIAIS.**

**6) CAMPO ARTÍSTICO.**

1. **CAMPO TECNOLÓXICO:** sería aquel comprendido no bacharelato de Ciencia e Técnica na súa vertente puramente tecnolóxica onde serán fundamentais as matemáticas, a física, o debuxo técnico, a tecnoloxía industrial e a electrotecnia.
  - a) **Carreiras universitarias de Grao en:** Arquitectura e Arquitectura Técnica; Aeronática (especialidades de: Aeromotores, Aeronavegación, Aeronaves, Aeroportos, Equipos e Materias Aeroespaciais); Agrícolas (especialidades de: explotacións agropecuarias, Hortofructicultura e Xardinería; industriais agrarias e alimentarias; mecanización e construcións, Mecanización e Construcións Rurais); e Camiños, Canais e Portos; Industrial (especialidades de: electricidade, electrónica industrial, mecánica e química industrial); Informática (especialidade de: sistemas e xestión); Minas (especialidade de: explotación de minas, Instalacións Electromecánicas Mineiras); Naval e Oceánico (especialidades de: Estruturas Mariñas; Propulsión e Servizos ao Buque); Telecomunicacións (especialidades: Sistemas de Telecomunicacións, Son e Imaxe, Telemática); Topografía; Maquinas Navais; Física; Matemáticas; Máquinas Navais; Navegación Marítima; Radioelectrónica Naval; Náutica e Transporte Marítimo; Óptica e Opteometría; Deseño Industrial; Forestais (especialidades de: explotacións forestais e industrias forestais); Obras Públicas (especialidade de: Construcións Cívicas, Hidroloxía, Transportes e Servizos Urbanos); Químico; Xeólogo; Xeodesia e Cartografía; Electrónica; Materiais; Sistemas de Defensa; Organización Industrial.
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Actividades Marítimo Pesqueiras; Edificación e Obra Civil; Electricidade e Electrónica; Enerxía e Auga; Fabricación Mecánica; Imaxe e Son; Industrias Alimentarias; Informática e Comunicacións; Instalación e Mantemento; Madeira, moble e Cortiza; Química; Sanidade; Transporte e Mantemento de Vehículos; Enerxía e Auga; Industrias Extractivas...
  
2. **CAMPO CIENTÍFICO:** sería aquel comprendido no bacharelato de Ciencia e Técnica na súa vertente mixta entre a tecnolóxica e a científica onde serán fundamentais as matemáticas, a física, a química, a bioloxía e a xeoloxía, as ciencias da terra e mediambientais, o debuxo técnico, a tecnoloxía industrial e a electrotecnia.
  - a) **Carreiras universitarias de Grao en:** Agrícolas (especialidades de: explotacións agropecuarias, Hortofructicultura e Xardinería; industriais agrarias e alimentarias; mecanización e construcións, Mecanización e Construción Rurais); Topografía; Física; Matemáticas; Óptica e Opteometría; Forestais (especialidades de: explotacións forestais e industrias forestais); Químico; Xeólogo; Xeodesia e Cartografía; Ciencias Ambientais; Ciencias do Mar; Bioloxía; Bioteχνoloxía...
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Actividades Marítimo Pesqueiras; Edificación e Obra Civil; Electricidade e Electrónica; Enerxía e Auga; Fabricación Mecánica; Imaxe e Son; Industrias Alimentarias; Informática e Comunicacións; Instalación e Mantemento; Madeira, moble e Cortiza; Química; Sanidade; Transporte e Mantemento de Vehículos...
  
3. **CAMPO BIOSANITARIO:** sería aquel comprendido no bacharelato de Ciencia e Técnica na súa vertente máis de ciencias da saúde onde serán fundamentais ás a Física, a Química, a Bioloxía e a Xeoloxía, as Ciencias da Terra e Medioambientais.
  - a) **Carreiras universitarias de Grao en:** Veterinaria; Enfermería; Farmacia; Fisioterapia; Logopedia; Psicoloxía; Medicina; Odontoloxía; Podoloxía; Química; Terapia Ocupacional; Nutrición Humana e Dietética; Bioloxía; Bioquímica; Ciencia e Tecnoloxía dos Alimentos; Ciencias e Técnicas Estatísticas; Enoloxía...
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Administración e Xestión; Actividades Físicas e Deportivas; Industrias Alimentarias; Instalación e Mantemento; Madeira, moble e Cortiza; Química; Sanidade; Servizos Socioculturais á Comunidade; Seguridade e Medio Ambiente.

4. **CAMPO HUMANÍSTICO:** sería aquel comprendido no bacharelato de Humanidades e Ciencias Sociais na súa vertente máis humanística onde serán fundamentais a Historia do Arte, a Historia do Mundo Contemporáneo, a Literatura Universal, o Latín e o Grego.
- a) **Carreiras universitarias de Grao en:** Belas Artes; Ciencias da Cultura e Difusión Cultural; Español: Estudos Lingüísticos e Literarios; Estudos de Galego e Español; Filoloxía Clásica; Filosofía; Galego e Portugués: Estudos Lingüísticos e Literarios; Historia; Historia da Arte; Humanidades; Información e Documentación; Inglés: Estudos Lingüísticos e Literarios; Lingua e Literatura Españolas; Lingua e Literatura Galegas; Lingua e Literatura Inglesas; Lingua e Literatura Modernas; Linguas Estranxeiras; Tradución e Interpretación; Xeografía e Historia.; **Antropoloxía Social e Cultural; Estudos de Asia Oriental; Historia e Ciencias da Música; Lingüística; Teoría da Literatura e da Literatura Comparada; Literaturas Modernas; Ciencias da Cultura e Difusión Cultural.**
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Administración e Xestión; Artes Gráficas; Comercio e Marketing; Hostalaría e Turismo; Imaxe e Son; Imaxe Persoal; Servizos Socioculturais á Comunidade; Seguridade e Medio Ambiente.
5. **CAMPO DAS CIENCIAS SOCIAIS:** sería aquel comprendido no bacharelato de Humanidades e Ciencias Sociais na súa vertente máis das Ciencias Sociais onde serán fundamentais as Matemáticas Aplicadas, as Economías e a Xeografía.
- a) **Carreiras universitarias de Grao en:** Administración e Dirección de Empresas; Ciencias Actividade Física e do Deporte; Ciencia Política e da Administración; Ciencias Empresariais; Comercialización e Loxística; Comercio; Comunicación Audiovisual; Consultoría e Xestión da Información; Dereito; Dirección e xestión pública; Economía; Educación Infantil; Educación Primaria; Educación Social; Pedagogía; Publicidade e Relacións Públicas; Relacións Laborais e Recursos Humanos; Socioloxía; Traballo Social; Turismo; Xeografía e Ordenación do Territorio; Xornalismo.
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Administración e Xestión; Artes Gráficas; Actividades Físicas e Deportivas; Comercio e Marketing; Enerxía e Auga; Hostalaría e Turismo; Imaxe e Son; Imaxe Persoal; Industrias Alimentarias; Informática e Comunicacions; Instalación e Mantemento; Madeira, moble e Cortiza; Sanidade; Servizos Socioculturais á Comunidade; Transporte e Mantemento de Vehículos...
6. **CAMPO ARTÍSTICO:** sería aquel comprendido no bacharelato de Artes nas súa vertente: Artes Plásticas, Imaxe e Deseño ou ben Artes Escénicas, Música e Danza. Segundo a túa opción serán máis o menos convenientes de escoller as materias.
- a) **Carreiras universitarias de:** Belas Artes, Ciencias da Cultura e Difusión Cultural; **Historia da Arte, Estudos Superiores de Música, Danza, Arte Dramático...**,
  - b) **Ciclos Formativos das familias profesionais de:** Imaxe Son, Imaxe persoal, Vidro e Cerámica e Todas as relacionadas coas artes plásticas e deseño, musica e danza.

# 3<sup>er</sup> Paso

## Que se me da mellor?

A continuación vas valorar as aptitudes(capacidades) que pensas que tes para determinadas situacións a través dun cuestionario.

Cada aptitude está composta por 5 actividades que deberás puntuar segundo a túa habilidade.

### ESCALA DE APTITUDES

Rodea cun círculo o teu grao de acordo/desacordo con cada una das seguintes frases utilizando a seguinte escala:

<b>1</b>	Moi pouco ou nada	<b>2</b>	Pouco ou algo	<b>3</b>	Normal	<b>4</b>	Bastante ou ben	<b>5</b>	Moito ou moi ben
----------	----------------------	----------	---------------	----------	--------	----------	--------------------	----------	---------------------

**Procura ser moi sincero/a na túa valoración.**

Cando remates cada apartado, suma os números que sinalaches cun círculo e anota o resultado na cuadrícula correspondente (Total).

**1. Habilidades Manuais ou Mecánicas.**

	<b>Nada</b>					<b>Moito</b>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.- O debuxo lineal.										
2.- Reparar aparatos (bicicletas, patíns, xogos...).										
3.- Compoñer algo despois de desmontalo .										
4.- O bricolaxe.										
5.- Manexar ferramentas.										

**TOTAL**

**2. Habilidades para o Cálculo.**

	<b>Nada</b>					<b>Moito</b>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6.- Teño rapidez e exactitude no cálculo mental.										
7.- Resolvo problemas sen cometer erros nas operacións.										
8.- Dánseme ben os exercicios de ecuacións.										
9.- Fago ben as operacións tanto con números enteiros como con decimais.										
10.- Aplico facilmente unha porcentaxe de aumento ou desconto a unha cantidade...										

**TOTAL**

**3. Aptitude Verbal.**

	<b>Nada</b>					<b>Moito</b>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.- Encontro con facilidade palabras adecuadas para o que quero dicir.										
12.- Cando estudio solo entender o significado da maioría das palabras.										
13.- Cunha palabra teño facilidade para encontrar sinónimos da mesma.										
14.- Gústame a lectura.										
15.- Redacto ben.										

**TOTAL**



**4. Habilidades para as Relacións Sociais.**

	<b>Nada</b>	<b>Moito</b>			
16 - Gústame coñecer a xente nova.	1	2	3	4	5
17.- Son sociable, relaciónome con facilidade.	1	2	3	4	5
18.- Se descoñezo algo non teño problemas en preguntalo.	1	2	3	4	5
19.- Non me importa falar en público.	1	2	3	4	5
20.- Son capaz de animar ós meus amigos/as si se encontran tristes ou deprimidos/as.	1	2	3	4	5

**TOTAL**   

**5. Aptitude Espacial.**

	<b>Nada</b>	<b>Moito</b>			
21.- Fago os puzzles con gran facilidade.	1	2	3	4	5
22.- Oriéntome ben sobre un mapa.	1	2	3	4	5
23.- Cando vexo o plano dunha vivenda fágome unha idea clara da súa distribución e dimensións.	1	2	3	4	5
24.- Se me dan tres vistas dunha figura (alzado, planta e perfil) a imaxino facilmente.	1	2	3	4	5
25.- Oriéntome con facilidade por cidades descoñecidas.	1	2	3	4	5

**TOTAL**   

**6. Memoria.**

	<b>Nada</b>	<b>Moito</b>			
26.- Adoito recoñecer a persoas ás que só vin unha vez.	1	2	3	4	5
27.- Cando leo ou oio algo adoito quedar coa maioría dos datos.	1	2	3	4	5
28.- Recordo ben o estudado.	1	2	3	4	5
29.- Quédanseme ben os datos e datas históricas.	1	2	3	4	5
30.- Se observo con atención unha película son capaz de reter case todos os seus detalles	1	2	3	4	5

**TOTAL**

**7. Razoamento.**

	Nada	Moito			
31.- Plantexo ben e sen dificultade os problemas.	1	2	3	4	5
32.- Resolvo ben as series tanto de números como de letras.	1	2	3	4	5
33.- Sigo e comprendo ben as demostracións matemáticas.	1	2	3	4	5
34.- Teño facilidade para entender as explicacións na clase.	1	2	3	4	5
35.- O ler un problema recoñezo con facilidade o principio ou fórmula a aplicar	1	2	3	4	5

**TOTAL**   

**8. Aptitude Artística.**

	Nada	Moito			
36 - Teño facilidade para tocar instrumentos musicais.	1	2	3	4	5
37.- Son creativo/a nos traballos que realizo.	1	2	3	4	5
38.- A xente admírase cando ve os meus debuxos.	1	2	3	4	5
39.- Dánseme moi ben os traballos manuais.	1	2	3	4	5
40.- A xente soe loar as miñas calidades artísticas.	1	2	3	4	5

**TOTAL**   

Agora traslada as puntuacións obtidas a este **Cadro - Resume** e realiza as operacións que se te indican:

<b>CADRO - RESUME</b>				
<b>Aptitudes</b>	<b>Total</b>	<b>Divide entre 5</b>	<b>Multiplíca por 2 =</b>	<b>Puntuación Global</b>
1. Mecánicas				
2. Cálculo				
3. Verbal				
4. Relacións				

Sociais				
5. Espacial				
6. Memoria				
7. Razoamento				
8. Artística				

### Interpretación dos resultados

**AGORA É O MOMENTO DE QUE ENCONTRES O TIPO DE ESTUDOS QUE ESTÁN MÁIS DE ACORDO COAS TÚAS APTITUDES.** Para iso:

1. Pon a puntuación global obtida en cada campo na cuadrícula correspondente.
2. Multiplica esa puntuación polo número que se indica en cada columna.
3. Suma as distintas puntuacións de cada fila e anótalo na cuadrícula do subtotal.
4. Divide este resultado entre 30 (un decimal) e anótalo na última columna. Obterás un número do 1 ao 10.
5. Posteriormente deberás trasladar os datos da última columna á "**Táboa resume de autoconñecemento**" da páxina 27..

**SEGUNDO ESTES RESULTADOS PODES VER EN QUÉ ÁREA PROFESIONAL TES MÁIS APTITUDES.**

A P T I T U D E S										
	<u>Mecán</u>	<u>Cálculo</u>	<u>Verbal</u>	<u>Rel.Soc.</u>	<u>Espac.</u>	<u>Memor.</u>	<u>Razoa.</u>	<u>Artíst.</u>		
<b>Punt.Glob.</b>									Subtot	Divide Entre 30 (aprox 1 decimal)
<b>Tecnolóxica</b>	x6=	x5=	x2=	x1=	x6=	x2=	x7=	x1=		
<b>Científico</b>	x4=	x7=	x3=	x1=	x4=	x3=	x7=	x1=		
<b>Biosanitaria</b>	x2=	x3=	x3=	x4=	x3=	x9=	x5=	x1=		
<b>C.Sociais</b>	x1=	x5=	x7=	x5=	x2=	x5=	x4=	x1=		
<b>Humanids</b>	x1=	x1=	x10=	x4=	x2=	x7=	x4=	x1=		
<b>Artístico</b>	x6=	x1=	x4=	x1=	x5=	x1=	x2=	x10=		

# 4º Paso

## Como defino a miña personalidade?

O seguinte cuestionario pretende que obteñas datos sobre os rasgos que definen a túa forma de ser.

Desta maneira poderás ver a relación entre estes rasgos cos diferentes campos profesionais.

### CUESTIONARIO DE PERSONALIDADE

Le atentamente as frases que veñen a continuación. **Contesta na folla de respostas da páxina seguinte segundo o grao de acordo ou desacordo que mostres con cada unha delas.** Utiliza para isto a seguinte escala:

**Total desacordo** 1  ----- 2  ----- 3  ----- 4  ----- 5  **Total acordo**

1. Gústame o manexo de máquinas ou aparatos.
2. Gústame analizar e producir novas ideas.
3. Os sentimentos son algo importante na miña vida.
4. Considero moi importante axudar a outras persoas.
5. Son de carácter impulsivo e emprendedor.
6. Creo que as normas son moi necesarias.
7. Considérome realista, materialista.
8. Divírtome con todo o relacionado coa linguaxe.
9. Divírtome coas manifestacións artísticas.
10. Son servizal e comprensivo.
11. Non me deteño en proxectos e prefiro pasar á acción.
12. Síntome a gusto coas tarefas que teñen normas moi claras.
13. Atráeme o concreto das cousas máis que o mundo da imaxinación.
14. Gústame analizar detidamente as cousas.
15. Gústame a poesía, a música, a arte...
16. Implicaríame decididamente nunha ONG polo traballo solidario que realiza.
17. Son audaz, dominante e enérxico/a.
18. Non teño problemas con aceptar as regras establecidas.
19. Non me atrae o relacionado coa arte.
20. Busco as razóns e causas das cousas.
21. Considérome pouco realista e ás veces me deixo levar por intuicións.
22. Prefiro o traballo con persoas antes que con máquinas.
23. Considérome un Boo vendedor.
24. Son ordenado e sistemático nas miñas tarefas.
25. Evito o intelectual na medida do posible.
26. Son unha persoa crítica e independente.
27. Considérome creativo/a e imaxinativo/a.
28. Creo que son sociable e cooperativo.
29. Penso que se me darían ben os negocios.
30. Preocúpame máis o económico que o estético.
31. Gústame ver rapidamente os resultados do meu esforzo.
32. Cando se me presenta un problema doulle voltas e non paro ata encontrar unha solución.

- 33. Considero que a creatividade é un elemento importante na miña vida.
- 34. Esfórzome por entender os sentimentos dos demais.
- 35. Considérome capaz de montar nun futuro un negocio pola miña conta.
- 36. Creo que sempre se debe sancionar a quen se salta as normas establecidas.

## CUESTIONARIO DE PERSONALIDADE

### FOLLA DE RESPOSTAS

(Asegúrate de que coincida o número da pregunta e o da cuadrícula correspondente).

	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36
TO TAL						
	<b>1</b> realista	<b>2</b> intelectual	<b>3</b> artístico	<b>4</b> social	<b>5</b> emprendedor	<b>6</b> convencional

Unha vez contestado o cuestionario, suma as puntuacións de cada columna, e apunta o resultado na fila dos Totais.

Agora traslada o resultado da última fila (Total) á seguinte táboa. Fai os cálculos que se te indican.

<b>P E R S O N A L I D A D E</b>								
→ Total	1 Realista	2 Inte - lectual	3 Artístico	4 Social	5 Empre - dedor	6 Conven - cional	Total	Divide entre 90 (1 decim)
<b>Tecno- lórico</b>	x14=	x6=	x2=	x2=	x4=	x2=		
<b>Científico</b>	x6=	x12=	x2=	x2=	x6=	x2=		
<b>Bio- sanitario</b>	x4=	x10=	x2=	x10=	x2=	x2=		
<b>Social</b>	x1=	x4=	x3=	x12=	x8=	x2=		
<b>Huma- nístico</b>	x2=	x8=	x10=	x6=	x2=	x2=		
<b>Artístico</b>	x1=	x4=	x18=	x2=	x4=	x1=		

Posteriormente deberás anotar os datos da última columna na **“Táboa-resume de autoconhecimento”** da **páxina 27**.

## 5º Paso

**En que áreas rindo máis?**

**Agora tes que realizar un exercicio de memoria recordando as cualificacións obtidas nos cursos anteriores.**

**As notas logradas ata o momento mostran a túa capacidade e esforzo para os estudos e poden servirte de referencia para enfocar futuras opcións académicas.**



## VALORA O TEU RENDEMENTO ACADÉMICO

**Coloca nas caixas correspondentes as notas finais obtidas en cada área.**

- Converte a nota en puntuación segundo a seguinte táboa:

NOTA		PUNTUACIÓN
Sobresaliente	→	10
Notable	→	8
Ben	→	6
Suficiente	→	5
Insuficiente	→	3

Calcula a media das puntuacións e escríbea na cuadrícula correspondente.

### Táboa de Notas

Áreas	1º ESO		2º ESO		3º ESO		Puntuación media
	Nota	Punt.	Nota	Punt.	Nota	Punt.	
Lingua Castelá e Literatura							
Lingua Galega e Literatura							
Lingua estranxeira: inglés							
Matemáticas							
Ciencias Sociais, Xeogr. e Hª							
Educación Física							
Ciencias da Natureza							
Educación Plástica e Visual							
Tecnoloxía							
Música							
Bioloxía e Xeoloxía							
Física e Química							
Francés							
Optativa 3º curso							
Cidadanía							
Outras:							
Outras:							
Outras:							

## Táboa de Bloques

Traslada as puntuacións medias a esta táboa e calcula a media de cada bloque.

		Media do bloque
<b>BLOQUE TECNOLÓXICO</b>	Tecnoloxía: Matemáticas:	
<b>BLOQUE CIENTÍFICO</b>	Matemáticas: Ciencias da natureza: Física e química: Bioloxía e Xeoloxía: Optativa relacionada*:	
<b>BLOQUE BIOSANITARIO</b>	Ciencias da natureza: Física e química: Bioloxía e Xeoloxía: Optativa relacionada*:	
<b>BLOQUE SOCIAL</b>	Ciencias Sociais: Matemáticas: Optativa relacionada*:	
<b>BLOQUE HUMANÍSTICO</b>	Ciencias sociais: Lingua Castelá: Lingua Galega: Lingua Estranxeira: Optativa relacionada*: 2º idioma	
<b>BLOQUE ARTÍSTICO</b>	Música: Educación plástica e visual: Educación física: Optativa relacionada*:	

\* Engade en cada bloque as optativas que teñan relación co mesmo.

Traslada os datos da última columna ás cuadrículas correspondentes ó rendemento da "**Táboa resume de autocoñecemento**" da **páxina 28**.

## RECOPILEMOS...

Co traballo realizado nos pasos anteriores completamos esta Táboa que mostra a túa situación respecto a cada un dos Campos Profesionais.

### TÁBOA-RESUME DE AUTOÑOCEMENTO

Campo		Intereses	Aptitudes	Personalidade	Rendemento	Suma
Campo 1:	Tecnolóxico					
Campo 2:	Científico					
Campo 3:	Biosanitario					
Campo 4:	Social					
Campo 5:	Humanidades:					
Campo 6:	Artístico					

O DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN AGRADÉCECHE QUE MANIFESTES OS TEUS INTERESES, DUBIDAS, OBSERVACIÓNS, COUSAS QUE CHE GUSTARON, COUSAS QUE CAMBIARÍAS, APORTACIÓNS PERSONAIS... SOBRE O MATERIAL QUE SE ATOPA NESTE CADERNO: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---