

## ACTIVIDADES PARA PERSONAS ORIENTADORAS

# "EXPLORANDO MI MUNDO: UN VIAJE PERSONAL"

### Actividad Nº: 1

**B(t)**  
Bizkaia with the talent



Organizaciones colaboradoras:

## Situación de Aprendizaje (SA)

### Contexto:

Un museo local ha iniciado una colaboración especial con alumnado de 3º y 4º de la ESO para la exposición "Expo-Yo". Esta exposición busca ofrecer a los alumnos y alumnas un espacio para la introspección y la expresión personal mediante la creación de "Mapas Personales" que muestren su propia percepción de sí mismos y mismas. El objetivo es usar este ejercicio de autoexploración como herramienta para la orientación vocacional, animándoles a reflexionar sobre cómo sus intereses y habilidades pueden influir en sus futuras decisiones profesionales.

### Punto de partida:

El museo ha anunciado con entusiasmo "Expo-Yo: Un Viaje hacia el Autoconocimiento y la Exploración Vocacional". Esta exposición, abierta al público y diseñada especialmente para jóvenes, invita a las y los estudiantes a presentar obras que reflejen no solo sus intereses y pasiones, sino también sus valores y sueños. Este desafío busca ser más que una oportunidad para la autoexpresión artística; pretende ser un catalizador para que el alumnado utilice el arte como una forma de entender mejor su identidad y cómo esta puede dirigir sus elecciones de carrera futuras.



ANEXO: [Invitación del museo](#)





## Objetivos:

Facilitar la identificación y reflexión de habilidades y preferencias vocacionales en el alumnado, a través de un cuestionario interactivo y la creación de Mapas Personales, con el fin de promover un autoconocimiento que guíe al alumnado (3 y 4 ESO) en la toma de decisiones conscientes y alineadas con sus intereses y fortalezas hacia futuras carreras y profesiones.

1. Fomentar el autoconocimiento en el alumnado.
2. Identificar intereses, habilidades y aspiraciones personales.
3. Incentivar la planificación y visualización del futuro académico y profesional.
4. Desarrollar habilidades de comunicación, colaboración y reflexión crítica.

## Competencias Clave:

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)

## Descriptor Operativos:

CPSAA4; CPSAA5; CPSAA1;



# SESIÓN ÚNICA: Descubrimiento y Creación del Mapa Personal

1

## Introducción y Lanzamiento de la Misión (10 minutos)

Breve presentación visual para introducir la importancia del autoconocimiento en la elección vocacional, utilizando un video corto de TEDx o TED-Ed que aborde la relevancia de descubrir pasiones personales y cómo esto influye en las decisiones profesionales.



Video: ["Mi éxito, mi vocación"](#)  
Ezequiel Rivero | TEDxCordoba

2

## Cuestionario(15 minutos)

El alumnado completará un cuestionario digital interactivo, accediendo a través de un enlace o código QR proporcionado por el guía del programa. El cuestionario incluirá preguntas sobre intereses, habilidades y aspiraciones, diseñadas para ser respondidas con profundidad.



Anexo: [Cuestionario](#)

El guía del programa monitoreará el proceso y ofrecerá asistencia para aclarar dudas.

3

## Creación de Mi Mapa Personal (10 minutos)

Utilizando las respuestas del cuestionario como base, el alumnado creará sus Mapas Personales en hojas grandes de papel, empleando marcadores, lápices de colores y otros materiales creativos disponibles. Además, podrán usar herramientas en línea como [Canva](#), [Mural](#), [Bubbl.us](#), que le permitirá al alumnado diseñar mapas visuales con facilidad.

(Opcional) Dirige al alumnado para que suban sus Mapas Personales a [Art Steps](#). Deben incluir una imagen y una breve descripción del mapa



Anexo: [Modelo de Mapa Personal](#)

El guía del programa facilitará la reflexión y la creatividad, ayudando en caso de bloqueos o dudas.

4

## Reflexión Final (5 minutos)

El alumnado reflexionará brevemente sobre lo que han descubierto sobre sí mismas y mismos y cómo planean aplicar estos descubrimientos a sus decisiones vocacionales. Algunas preguntas que les ayudarán a reflexionar:

- ¿Qué habilidades o intereses nuevos he identificado?
- ¿Cómo aplicaré estos conocimientos a mis decisiones futuras?
- ¿Qué pasos daré para seguir explorando mis intereses?

El guía del programa les recuerda que el proceso de autoexploración y planificación vocacional es continuo. Les anima a mantener la curiosidad y a seguir explorando sus intereses.

## Explorando los planetas de las profesiones (10 minutos)



Para apoyarles en este viaje, les invita a visitar la WEB de [PLANETAS](#). Les indica que encontrarán información sobre diferentes planetas, cada uno vinculado a un ámbito profesional, donde podrán obtener información sobre distintas profesiones STEM. Explorar estos planetas les ayudará a descubrir nuevas áreas de interés y oportunidades profesionales.

En función del mapa personal obtenido para cada participante, se aconsejará navegar por los planetas más afines.



Tras la exploración de los planetas, el alumnado tendrá la oportunidad de compartir en grupo los descubrimientos realizados sobre las distintas carreras STEM y cómo estas se conectan con sus intereses y habilidades personales. Este intercambio no sólo enriquecerá la comprensión individual, sino que permitirá al grupo conocer una mayor variedad de trayectorias profesionales, ampliando su visión sobre las oportunidades en el mundo laboral. Preguntas orientadoras para el diálogo grupal:

- ¿Qué profesiones te han llamado más la atención y por qué?
- ¿De qué manera tus intereses y habilidades se alinean con las profesiones que has explorado?

5

## 5

Después de la discusión grupal, el alumnado redactará una breve reflexión escrita sobre lo que han aprendido y descubierto durante la dinámica, lo cual reforzará la interiorización de los conocimientos adquiridos. En caso de que no puedan concluir en clase, se les animará a continuar la exploración en casa, con la posibilidad de compartir sus hallazgos con sus padres o tutores. Esta interacción permitirá que obtengan nuevas perspectivas y reflexiones sobre el ámbito laboral, enriqueciendo aún más su proceso de exploración vocacional.

Después de la realización de esta actividad, el alumnado deberá presentar sus Mapas Personales. Estos mapas podrán entregarse en formato digital (subidos a la plataforma Artsteps) o en formato físico, según la decisión del grupo. Previamente, los mapas podrán exhibirse en el pasillo del centro educativo para compartir con la comunidad educativa lo aprendido y crear un espacio de reflexión visual entre el alumnado.



### Recursos

- Ordenadores
- Conexión de wifi
- Plataforma digital para el cuestionario.
- Hojas grandes, materiales para dibujar y decorar.
- Espacio para la exposición de los mapas.

## Recomendaciones para llevarla a cabo



Asegúrate de que haya conexión a internet disponible para que el alumnado pueda ver los videos y trabajar con las herramientas digitales durante la actividad.



Anima al alumnado a ser honesto y reflexivo. No hay respuestas correctas o incorrectas; cada mapa debe ser una expresión personal de sus intereses y aspiraciones.



Crea un entorno respetuoso y empático, asegurando que todo el alumnado se sienta escuchado y valorado durante las interacciones y discusiones.



Ayuda a seleccionar los planetas que pueden encajar mejor en el mapa personal obtenido.



Se recomienda que la persona que guía la actividad tenga perfil de orientación.

**Tiempo aproximado**

**50 minutos**

## Rúbrica de evaluación

<b>Criterios</b>	<b>Excelente 5</b>	<b>Bueno 4</b>	<b>Aceptable 3</b>	<b>Suficiente 2</b>	<b>Inicio 1</b>
<b>Auto-conocimiento</b>	Demuestra una profunda comprensión de sus intereses, habilidades y aspiraciones.	Muestra buena comprensión de sus intereses y habilidades.	Muestra una comprensión básica de sus intereses y habilidades.	Está comenzando a comprender sus intereses y habilidades.	Está dando los primeros pasos en identificar sus intereses y habilidades.
<b>Reflexión sobre el futuro</b>	Planifica de manera detallada y realista su futuro académico y profesional.	Planifica su futuro académico y profesional con algunos detalles.	Hace una planificación básica de su futuro académico y profesional.	Muestra interés inicial en planificar su futuro académico y profesional.	Explora ideas básicas sobre su futuro académico y profesional.
<b>Comunicación y colaboración</b>	Comunica ideas de manera clara y efectiva, mostrando excelentes habilidades de colaboración.	Comunica bien sus ideas y colabora efectivamente.	Comunica de manera aceptable y muestra alguna habilidad para colaborar.	Está desarrollando habilidades para comunicar ideas y colaborar.	Está explorando formas de comunicar sus ideas y colaborar.
<b>Creatividad en Mapa Personal</b>	Crea un Mapa Personal altamente creativo y personalizado que refleja claramente sus intereses y aspiraciones.	Crea un Mapa Personal creativo que refleja bien sus intereses.	El Mapa Personal muestra alguna creatividad y refleja sus intereses básicos.	Está experimentando con la creatividad en su Mapa Personal.	Está iniciando el proceso creativo de su Mapa Personal.
<b>Participación y esfuerzo</b>	Participa activamente en todas las fases y muestra un esfuerzo excepcional.	Participa bien y muestra un buen esfuerzo.	Participa de manera aceptable y muestra esfuerzo suficiente.	Muestra disposición para participar y esforzarse más.	Da los primeros pasos hacia una participación y esfuerzo personal.



## ACTIVIDADES PARA PERSONAS ORIENTADORAS

# "EXPLORANDO MI MUNDO: UN VIAJE PERSONAL"

### Actividad Nº: 1

**B(t)**  
Bizkaia with the talent



Organizaciones colaboradoras:



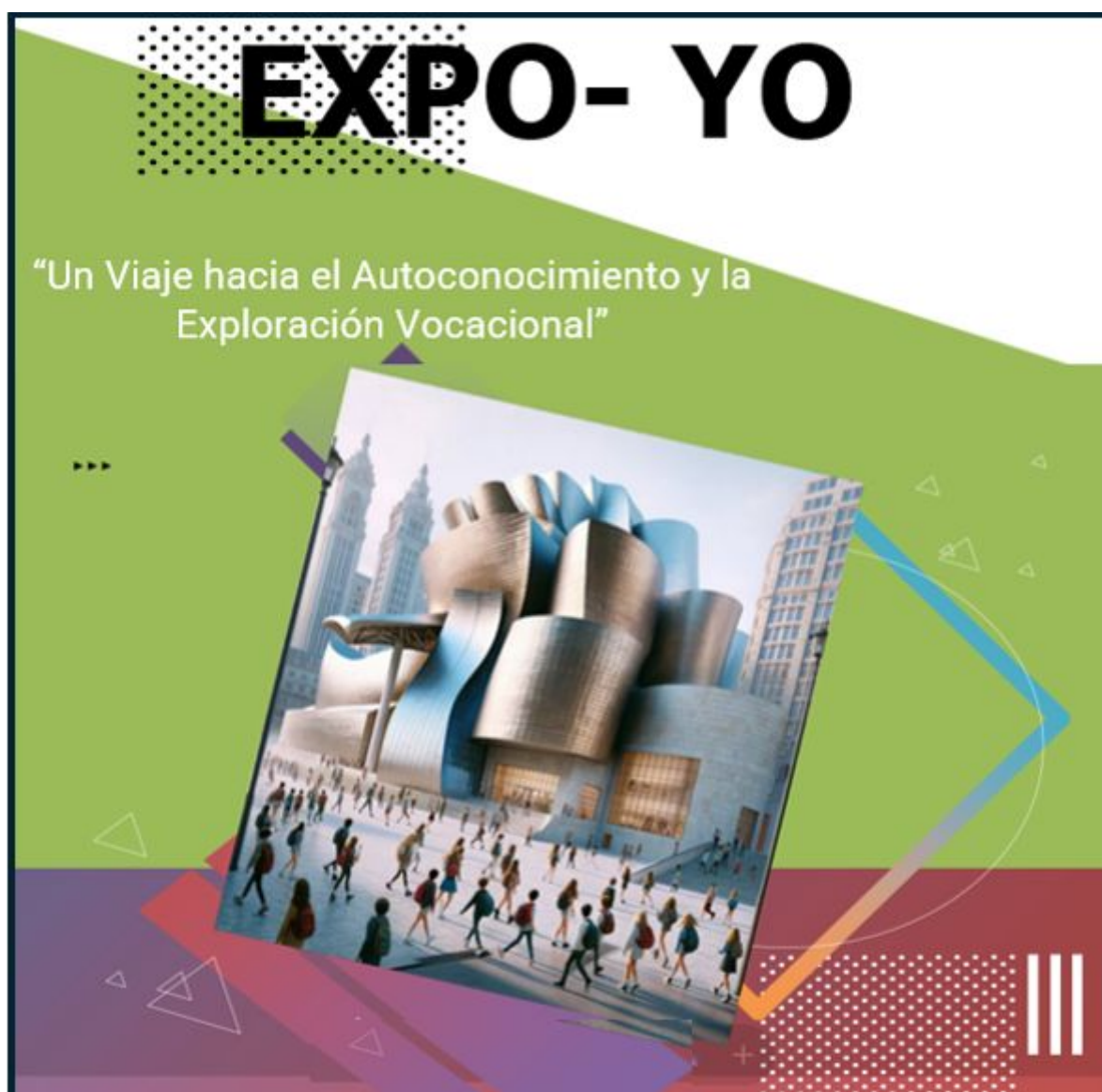
## ACTIVIDADES PARA PERSONAS ORIENTADORAS

# ANEXOS

B(t)  
Bizkaia with the talent



**Ven y descubre las maravillosas obras de arte creadas por jóvenes talentos como tú. ¡No te pierdas esta oportunidad de inspirarte y conectar con el mundo del arte de una manera única!**



Este es tu momento para reflexionar sobre tus habilidades y lo que realmente disfrutas hacer. Al completar este cuestionario, descubrirás más sobre tus intereses y cómo estos pueden conectarse con posibles carreras en el futuro. Piensa en esto como una oportunidad para conocerte mejor y considerar qué tipo de trabajo podrías realizar.



### **Intereses y Pasiones**

1. ¿Cuáles son tus pasatiempos favoritos o actividades que disfrutas en tu tiempo libre? Opciones: Deportes, lectura, arte, música, tecnología, Videojuegos, Creación de Blogs, Drones, etc.
2. ¿Qué temas o materias te resultan más interesantes y por qué?
3. ¿Qué actividad o tema te hace sentir más entusiasmado/a cuando hablas de ello?
4. Si tuvieras un día entero libre sin obligaciones, ¿cómo lo pasarías?

### **Habilidades y talentos**

1. Piensa en un momento en el que lograste algo importante. ¿Qué habilidades crees que te ayudaron a conseguirlo? Opciones: Trabajo en equipo, creatividad, organización, resolución de problemas, etc.
2. ¿En qué áreas sientes que destacas más?
3. ¿Qué tareas o actividades encuentras fáciles o naturales de hacer?
4. Si tus amigos o familiares tuvieran que describir tus mayores fortalezas, ¿qué dirían?





### **Experiencias Personales y Aprendizajes**

1. Piensa en una experiencia que haya sido muy importante para ti. Puede ser algo que te haya pasado en la escuela, en casa, o durante alguna actividad especial. Describe qué pasó y qué aprendiste de esa experiencia. ¿Cómo te hizo sentir y qué cambiarías o repetirías si pudieras?
2. ¿Has participado en alguna actividad extracurricular (clubes, deportes, música, voluntariado)? ¿Qué te ha aportado?
3. Recuerda un reto o dificultad que hayas enfrentado. ¿Qué hiciste para superarlo? Piensa en las estrategias que utilizaste, ya sea pedir ayuda, hacer un plan, dedicar más tiempo o cambiar tu manera de pensar. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
4. ¿Cuál ha sido tu proyecto o trabajo escolar favorito hasta ahora? Describe por qué lo elegiste.

### **Aspiraciones y Sueños**

1. Si pudieras elegir cualquier profesión, sin importar las barreras, ¿cuál sería y por qué?
2. Imagina tu vida ideal en 10 años. ¿Qué estás haciendo? ¿Dónde estás?
3. ¿Qué tipo de impacto te gustaría tener en el mundo?
4. Piensa en la carrera que te gustaría estudiar. ¿Crees que podrás llegar a lograrlo? En caso negativo, ¿Qué crees que te impedirá hacerlo?



## Reflexión y Autoevaluación

En una escala del 1 al 5, ¿cuánto disfrutas trabajar en equipo?

1. No disfruto en absoluto
2. Disfruto muy poco
3. Disfruto moderadamente
4. Disfruto bastante
5. Disfruto mucho

Elige 3 palabras que crees que te definen mejor. Opciones:

- a) No disfruto en absoluto
- b) Disfruto muy poco
- c) Disfruto moderadamente
- d) Disfruto bastante
- e) Disfruto mucho

¿Qué tres adjetivos te describen mejor en situaciones de grupo o equipo? Opciones:

- a) Líder
- b) Colaborador/a
- c) Comunicativo/a
- d) Resolutivo/a
- e) Paciente
- f) Innovador/a

Cuando te enfrentas a un problema, ¿prefieres abordarlo solo/a o buscar consejo/ayuda de otros?

- a) Apoyo/Soporte
- b) Detallista
- c) Motivador/a
- d) Flexible





Aquí tienes un ejemplo de mapa personal.

