

# Formacion y orientacion personal y profesional · 1.º ESO · Navarra

Cuadernillo de trabajo del profesorado: currículo oficial, secuenciación trimestral, situaciones de aprendizaje, rúbricas competenciales, DUA y comparativa autonómica frente al BOE.

**Normativa** BOE nacional aplicable

**Generado** 10/07/2026 22:19

<b>5</b> Competencias	<b>10</b> Criterios	<b>11</b> Saberes
--------------------------	------------------------	----------------------

Curso bisagra entre Primaria y la evaluación competencial completa. Recibe alumnado de procedencia muy heterogénea, lo que exige evaluación inicial diagnóstica documentada y plan de refuerzo proporcional.

## Índice

1. Resumen normativo
  2. Competencias específicas (explicadas)
  3. Criterios de evaluación (con evidencia)
  4. Saberes básicos (con actividad de aula)
  5. Rúbricas IA por competencia (niveles 1-4)
- Sugerencias DUA por CE
  - Cómo programar paso a paso

## 1. Resumen normativo

<b>Materia</b>	Formacion y orientacion personal y profesional
<b>Curso</b>	1.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Navarra
<b>Decreto autonómico</b>	Currículo BOE nacional aplicable
<b>Particularidad</b>	Navarra tiene un sistema lingüístico zonificado (vascófona, mixta, no vascófona). El decreto autonómico está en transición y se aplica el BOE nacional como referencia.

## 2. Competencias específicas

---

### Formación y Orientación Personal y Profesional

#### **CE.1 · Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, analizando su...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, analizando sus implicaciones en la conducta y desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio proceso de aprendizaje, para mejorar el desempeño en el ámbito personal, social y académico y lograr mayor control sobre las acciones y sus consecuencias.

##### **RESUMEN CLARO**

Entender cómo funciona la mente al aprender y sentir para crear hábitos que mejoren el estudio y la convivencia diaria.

##### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado identifica qué le motiva, cómo se concentra mejor y aplica técnicas para gestionar sus emociones y mejorar su rendimiento escolar.

##### **NO ES**

No es memorizar definiciones de psicología ni estudiar anatomía cerebral. No es un examen teórico sobre tipos de memoria sin aplicación práctica.

##### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Crear un manual de instrucciones personal donde el alumno explique qué técnicas de estudio y relajación le funcionan mejor tras probar varias.

analizar

## **CE.2 · Comprender las principales características del desarrollo evolutivo de la persona, analizando aquellos elementos de la m...**

### **TEXTO OFICIAL**

Comprender las principales características del desarrollo evolutivo de la persona, analizando aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos e identificando las cualidades personales y de relación social propias y de los demás, para potenciar las que favorecen la autonomía y permiten afrontar de forma eficaz los nuevos retos.

### **RESUMEN CLARO**

Entender cómo crecemos y maduramos para reconocer nuestras fortalezas personales y sociales, ganando así seguridad y autonomía ante los cambios de la adolescencia.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado reflexiona sobre sus propios cambios físicos y emocionales, identifica qué habilidades sociales posee y las utiliza para resolver problemas cotidianos de forma independiente.

### **NO ES**

No es memorizar etapas psicológicas de forma teórica ni hacer un examen sobre autores. No es estudiar biología, sino aplicar el autoconocimiento para mejorar la madurez personal.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Crear un 'mapa de madurez' donde el alumno identifique tres retos actuales de la ESO y las cualidades propias que le ayudarán a superarlos.

analizar

## **CE.3 · Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas, analizando con empatía su diversidad y complejidad desde ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas, analizando con empatía su diversidad y complejidad desde diferentes perspectivas, para fomentar el espíritu crítico sobre aspectos que dirigen el funcionamiento humano, social y cultural.

### **RESUMEN CLARO**

Entender por qué las personas actúan de formas distintas según su cultura y sociedad, cuestionando prejuicios y analizando la realidad con empatía.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado investiga diferentes formas de vida y costumbres, reflexiona sobre la diversidad humana y cuestiona las normas sociales que influyen en nuestro comportamiento diario.

### **NO ES**

No es memorizar teorías sociológicas ni definiciones abstractas. No es juzgar culturas ajenas desde la propia ni aprenderse de memoria datos demográficos o históricos sin reflexión crítica.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

Realizar un mapa de prejuicios sobre una cultura diferente y contrastarlo con testimonios reales para debatir cómo influyen en nuestra visión del mundo.

analizar

## **CE.4 · Conocer la dimensión social y antropológica del ser humano y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Conocer la dimensión social y antropológica del ser humano y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos cambiantes y a grupos diferentes, considerando los factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona, para comprenderse a sí misma e interactuar con el resto desde el respeto a la diversidad personal, social y cultural. Generalmente no se piensa en el impacto que la sociedad y la cultura tienen sobre el desarrollo humano y su conducta, lo cual lleva a la persona a no comprender o a tener un conocimiento incompleto sobre sí misma y sobre el mundo que la rodea.

### **RESUMEN CLARO**

Entender cómo la sociedad influye en nuestra identidad para mejorar la convivencia y el respeto hacia la diversidad en diferentes entornos.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado analiza cómo su entorno moldea su personalidad y entrena habilidades sociales para comunicarse con respeto en situaciones variadas y con personas de diferentes culturas.

### **NO ES**

No es aprenderse de memoria conceptos de sociología ni hacer un examen sobre etapas del desarrollo. No es simplemente seguir normas de cortesía sin entender el contexto social.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

El alumnado realiza un mapa de influencias personal y participa en un juego de rol para resolver conflictos en contextos culturales diversos.

[conectar](#)

## **CE.5 · Explorar las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno, descubriendo y priorizando las necesidades ...**

### **TEXTO OFICIAL**

Explorar las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno, descubriendo y priorizando las necesidades e intereses personales y vocacionales y desarrollando el espíritu de iniciativa y de superación, así como las destrezas necesarias en la toma de decisiones, para llevar a cabo un proyecto personal, académico y profesional propio y realizar una primera aproximación al diseño de un plan de búsqueda activa de empleo.

### **RESUMEN CLARO**

El alumnado descubre sus propios intereses y las opciones de estudio o trabajo de su entorno para empezar a trazar su futuro.

### **QUÉ HACE EL ALUMNADO**

El alumnado investiga profesiones, analiza qué se le da bien y aprende a tomar decisiones responsables para crear un borrador de su itinerario vital y profesional.

### **NO ES**

No es memorizar una lista de carreras ni hacer un test psicotécnico aislado. No es elegir una profesión definitiva, sino aprender a orientarse con autonomía y criterio.

### **EJEMPLO DE ACTIVIDAD**

El alumnado crea un 'collage de mi futuro' que relacione sus aficiones actuales con tres posibles itinerarios formativos o empleos de su localidad.

diseñar

### 3. Criterios de evaluación

#### Formación y Orientación Personal y Profesional

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
2.1	CE.2	<p><b>Afrontar nuevos retos, de forma eficaz y con progresiva autonomía, identificando las cualidades personales y sociales propias y de las demás personas y analizando los elementos que condicionan los comportamientos y actuaciones en el proceso de desarrollo evolutivo.</b></p> <p>Identificar fortalezas personales y sociales para superar retos de forma autónoma, analizando cómo los cambios del desarrollo influyen en la propia conducta y relaciones.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un portafolio de autoconocimiento donde describe sus cualidades, identifica retos personales y explica los factores evolutivos que influyen en sus decisiones actuales.</p> <p><i>Contexto:</i> Realización de dinámicas grupales de feedback y redacción de un diario reflexivo sobre la transición a la educación secundaria y sus nuevos desafíos.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el grado de madurez personal o el carácter del alumno como si fuera una nota, en lugar de evaluar su capacidad técnica para analizar los factores que la condicionan.</p>	<p><b>Portafolio</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
2.2	CE.2	<p><b>Conocer el desarrollo evolutivo de las personas, analizando y comprendiendo las principales características de la madurez que van conformando a la persona en distintos planos: físico, cognitivo, social, emocional y sexual.</b></p> <p>Identificar y explicar los cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales de la adolescencia, comprendiendo cómo estos factores influyen en la madurez y el desarrollo personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una infografía o mapa conceptual donde describe y relaciona los cambios en los planos físico, cognitivo, emocional y social durante la etapa evolutiva actual.</p> <p><i>Contexto:</i> Creación de un mural digital o físico sobre las etapas del desarrollo humano, centrándose en los retos y transformaciones de la pubertad y adolescencia.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar el criterio desde una perspectiva puramente biológica o anatómica, omitiendo el análisis de las dimensiones social, emocional y sexual que conforman la madurez integral.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
2.3	CE.2	<p><b>Identificar cualidades personales y de las demás personas, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar eficazmente los retos y faciliten el proceso de transición de la adolescencia a la edad adulta.</b></p> <p>Reconocer y valorar fortalezas personales y ajenas, analizando cómo estas cualidades ayudan a superar retos y facilitan el paso hacia la madurez.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un inventario de fortalezas personales y una reflexión escrita sobre cómo estas cualidades facilitan su autonomía ante situaciones de cambio.</p> <p><i>Contexto:</i> Dinámicas de autoconocimiento y feedback grupal donde se analizan perfiles de éxito personal y se proyectan metas de mejora individual.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo la enumeración de adjetivos positivos sin vincularlos a la resolución de retos específicos o al proceso de maduración personal.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Identificar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p><b>Reflexionar de manera crítica sobre la condición humana, la sociedad y la cultura a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales.</b></p> <p>Analizar críticamente la naturaleza humana y la organización social utilizando conceptos básicos de las ciencias sociales para comprender mejor el entorno propio.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un ensayo breve o un diario de aprendizaje donde vincula conceptos sociales con situaciones cotidianas de su entorno cultural.</p> <p><i>Contexto:</i> Análisis grupal de noticias o dilemas sociales actuales para identificar factores que influyen en el comportamiento humano y la convivencia.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la memorización de teorías sociológicas en lugar de la capacidad del alumno para aplicar el pensamiento crítico sobre su propia realidad social.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Reflexionar</b></p>
3.2	CE.3	<p><b>Analizar la diversidad personal, social y cultural desde distintas perspectivas a partir de los conocimientos que proporcionan las ciencias humanas y sociales, mostrando actitudes de respeto y empatía por lo diferente y valorando la equidad y la no discriminación.</b></p> <p>Analizar la diversidad humana y cultural mediante las ciencias sociales, fomentando el respeto, la empatía y la equidad frente a cualquier tipo de discriminación.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un estudio de casos o un mural comparativo donde identifica rasgos de diversidad cultural y social, argumentando la importancia de la no discriminación.</p> <p><i>Contexto:</i> Investigación guiada sobre la diversidad en el centro educativo o barrio, analizando prejuicios y proponiendo conductas inclusivas basadas en datos sociales.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la expresión de opiniones subjetivas o sentimientos de respeto, omitiendo el análisis técnico basado en los conocimientos de las ciencias humanas y sociales.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>
4.1	CE.4	<p><b>Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos a partir del conocimiento social y antropológico del ser humano.</b></p> <p>Aplicar habilidades sociales y estrategias de integración en diversos grupos, fundamentándose en la comprensión de la naturaleza social y cultural del ser humano.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza una simulación de integración en un grupo nuevo o diseña un plan de acogida que incluya estrategias de comunicación asertiva y empatía.</p> <p><i>Contexto:</i> Dinámicas de grupo y juegos de rol donde se simulan cambios de contexto social, analizando las barreras culturales y personales en la interacción.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente la cortesía o educación del alumno de forma aislada, sin vincularlo a los factores antropológicos y sociales que condicionan la conducta.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Aplicar</b></p>
4.2	CE.4	<p><b>Analizar los factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona a partir del conocimiento comparado de la dimensión social y antropológica del ser humano.</b></p> <p>Identificar y comparar cómo la cultura, la sociedad y los rasgos personales influyen en la formación de la identidad y el comportamiento humano.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un cuadro comparativo o informe donde identifica influencias culturales y sociales específicas en diferentes modelos de comportamiento y personalidad.</p> <p><i>Contexto:</i> Debate y análisis de casos prácticos sobre diferentes costumbres culturales y su impacto en la forma de ser de las personas.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar únicamente rasgos de personalidad individuales (psicología) olvidando la comparativa entre distintos contextos socioculturales y antropológicos que exige el criterio.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Analizar</b></p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.3	CE.4	<p><b>Valorar la diversidad desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, considerándola un elemento enriquecedor a nivel personal, social y cultural.</b></p> <p>Reconocer y apreciar la diversidad cultural, social y de género como un valor positivo, promoviendo la igualdad efectiva y la inclusión en sus relaciones interpersonales.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un análisis comparativo o un decálogo de buenas prácticas que identifique situaciones de desigualdad y proponga acciones inclusivas basadas en el respeto.</p> <p><i>Contexto:</i> Análisis de casos prácticos, campañas publicitarias o situaciones escolares donde se deban identificar sesgos de género y proponer alternativas inclusivas y respetuosas.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar la igualdad de género solo como un concepto histórico o legal, sin vincularlo a las actitudes y comportamientos cotidianos del alumnado en el centro.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Valorar</b></p>
5.1	CE.5	<p><b>Realizar un proyecto personal, académico y profesional propio y aproximarse al proceso de búsqueda activa de empleo, priorizando las necesidades y descubriendo los intereses personales y vocacionales mediante la exploración de las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno presencial y virtual, y desarrollando las destrezas necesarias en el proceso de toma de decisiones.</b></p> <p>Diseñar un proyecto de futuro personal y académico explorando opciones del entorno y analizando intereses propios para iniciarse en la toma de decisiones vocacionales.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado entrega un portafolio o dossier que incluye un inventario de intereses personales, una investigación de itinerarios académicos y un esquema inicial de búsqueda de empleo.</p> <p><i>Contexto:</i> Investigación guiada en el aula sobre itinerarios educativos y profesiones, contrastándolos con un test de autoconocimiento y preferencias profesionales para elaborar un plan personal.</p> <p><i>Evitar:</i> Exigir un plan de búsqueda de empleo con rigor técnico profesional en lugar de tratarlo como una primera aproximación exploratoria adaptada a la madurez de 1.º ESO.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Realizar</b></p>
5.2	CE.5	<p><b>Explorar el entorno próximo identificando las oportunidades académicas y profesionales que ofrece, valorando aquellas que mejor se adaptan a las cualidades e intereses personales y potenciando el espíritu de iniciativa y superación.</b></p> <p>Investigar y seleccionar opciones de estudio y trabajo en el entorno cercano que coincidan con las preferencias y habilidades propias para fomentar la iniciativa personal.</p> <p><i>Evidencia:</i> El alumnado realiza un mapa de recursos o ficha descriptiva que detalla centros educativos y empresas locales, justificando su elección según sus propios intereses.</p> <p><i>Contexto:</i> Actividad de búsqueda de información sobre ciclos formativos, bachilleratos o empresas locales mediante el uso de portales de orientación y salidas de campo.</p> <p><i>Evitar:</i> Evaluar solo el conocimiento teórico de las profesiones en lugar de la conexión real entre la oferta del entorno y el perfil personal del alumno.</p>	<p><b>Rubrica produccion</b></p> <p>Verbo: <b>Investigar</b></p>

## 4. Saberes básicos

### Formación y Orientación Personal y Profesional

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	A.1. Visión y conocimiento del ser humano desde las perspectivas psicológica, antropológica y sociológica.	
2	A.2. Psicología. Neurociencia, conducta y cognición. Sistema nervioso central y sistema nervioso periférico. Neuronas y estructura funcional del cerebro. Fundamentos biológicos de la conducta. Circuitos de recompensa y su relación con las adicciones. Bienestar y hábitos saludables. La adolescencia desde el punto de vista psicológico. Desarrollo cognitivo y desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. Reconocimiento y control de las emociones. Desarrollo personal dentro del grupo. Influencia del grupo en la persona.	
3	A.3. Antropología. El ser humano como ser cultural. Concepto antropológico de cultura. El ser humano como construcción cultural. Humanización y cultura. Diversidad cultural.	
4	A.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. La persona 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 los grupos. Procesos de transición a la vida adulta en perspectiva comparada.	

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	B.1. Aprendizaje y ser humano:	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
2	B1.1. Procesos implicados en el aprendizaje: atención, motivación y memoria. Estrategias de aprendizaje y estudio. Inteligencia emocional e inteligencia ejecutiva. B1.2. Lo heredado y lo aprendido: biología y cultura. Proceso de socialización. Agentes de socialización. Aprendizaje formal e informal.	
3	B.2. Construcción del sentido de competencia y logro:	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	autocrítica. Iniciativa personal. Pensamiento creativo. Confianza y seguridad en uno mismo. Perseverancia. B2.2. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración. B3. Relaciones e interacciones con las demás personas: B3.1. Habilidades sociales. B3.2. Habilidades comunicativas. Barreras en la comunicación y estrategias para superarlas. B3.3. Habilidades de organización y gestión. B3.4. Herramientas digitales para la interacción con los demás. Huella y reputación digital. Gestión de identidades digitales: personal y profesional. B4. Orientación hacia la formación académica y profesional. Exploración del entorno profesional: B4.1. Programas, oportunidades y ayudas para la formación. Servicios de orientación académica y profesional. Formación permanente a lo largo de la vida. B4.2. Exploración y descubrimiento del entorno de trabajo: Las relaciones laborales. La lucha de clases. Tendencias laborales y demandas del mercado. Derechos de las personas trabajadoras (convenio laboral, salario mínimo, vacaciones pagadas, seguro de desempleo, etc.). Retos de la revolución digital. Emprendimiento e intraemprendimiento. Participación social activa. El ser humano como homo oeconomicus. Teorías críticas. La teoría de la alienación. Colaboración y voluntariado.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
---	---------------	-----------------------------------

1	C.1. Planes de autoconocimiento y de formación académica y profesional. Cualidades personales.	
2	Fortalezas y debilidades. La diversidad como elemento enriquecedor. Fases del plan: exploración, diagnóstico, perfiles académicos y profesionales, toma de decisiones. Aspiraciones y metas. Ayudas y recursos para superar carencias y afrontar retos personales y profesionales.	
3	C.2. Aproximación a un plan de búsqueda activa de empleo con proyección hacia el futuro. Estrategias de búsqueda de empleo. Instrumentos de búsqueda de empleo.	

## 5. Rúbricas IA por competencia específica

Cada rúbrica está calibrada para esta materia y curso con descriptores observables y un ejemplo de evidencia en cada nivel. Edita los porcentajes según tu programación didáctica.

### CE.1 · 25 % Portfolio

Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, analizando sus implicaciones en la conducta y desarrollando estrategias de gestión emocional ...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Identifica con ayuda elementos aislados de la cognición y las emociones, mostrando dificultades para vincularlos con su conducta o con su propio proceso de aprendizaje. <i>Ejemplo: Listado incompleto de emociones básicas sin establecer una relación clara con una situación de aprendizaje real.</i>
2	En proceso	50-69%	Reconoce los procesos básicos de aprendizaje y gestión emocional, aplicando estrategias sencillas de forma guiada para intentar mejorar su desempeño en tareas escolares puntuales. <i>Ejemplo: Diario de clase donde describe una emoción sentida durante una actividad, pero con propuestas de mejora poco definidas o genéricas.</i>
3	Adquirido	70-89%	Analiza la interacción entre cognición, motivación y emoción, aplicando con autonomía estrategias de aprendizaje y autorregulación que mejoran de forma efectiva su desempeño personal y académico. <i>Ejemplo: Plan de acción personal donde el alumno identifica sus principales distractores y aplica una técnica de organización del tiempo para mejorar sus resultados.</i>
4	Avanzado	90-100%	Evalúa de forma crítica la relación entre sus procesos psicológicos y su conducta, integrando estrategias complejas de gestión emocional y aprendizaje para optimizar su desempeño y el control sobre sus acciones en diversos contextos. <i>Ejemplo: Portafolio de autorreflexión donde justifica cómo su estado motivacional influye en su conducta social y propone un sistema personalizado de gestión del estrés ante los exámenes.</i>

**CE.2 · 25 %** **Portfolio**

Comprender las principales características del desarrollo evolutivo de la persona, analizando aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos e identificando las cualidades person...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	<p>Muestra dificultades severas para identificar rasgos básicos del desarrollo evolutivo o cualidades personales, requiriendo ayuda constante para reconocer elementos de madurez y siendo incapaz de afrontar retos escolares de forma autónoma.</p> <p><i>Ejemplo: Ficha de autoconocimiento incompleta donde no logra distinguir entre una cualidad física y una de relación social incluso con apoyo.</i></p>
2	En proceso	50-69%	<p>Identifica con guía algunas características del desarrollo y cualidades personales propias, aunque presenta dificultades para analizar cómo estos elementos influyen en su comportamiento o para aplicarlos de forma autónoma ante nuevos retos.</p> <p><i>Ejemplo: Listado de fortalezas y debilidades personales realizado con ayuda de un guion, pero sin conectar estas cualidades con la resolución de un conflicto concreto.</i></p>
3	Adquirido	70-89%	<p>Comprende las etapas del desarrollo evolutivo y analiza los elementos de madurez que condicionan su conducta, identificando cualidades personales y sociales que utiliza para afrontar retos cotidianos con autonomía y eficacia.</p> <p><i>Ejemplo: Redacción reflexiva sobre el paso de Primaria a Secundaria donde identifica qué cambios madurativos ha experimentado y qué habilidades sociales le han ayudado a adaptarse.</i></p>
4	Avanzado	90-100%	<p>Analiza de forma crítica y profunda los factores de madurez y desarrollo, integrando sus cualidades personales para proponer estrategias proactivas que potencian su autonomía y le permiten liderar la resolución de retos complejos.</p> <p><i>Ejemplo: Proyecto de 'Plan de Autonomía Personal' donde diseña metas a corto y largo plazo basadas en un análisis exhaustivo de su perfil evolutivo y sus competencias sociales.</i></p>

**CE.3 · 25 %****Rubrica generica**

Conocer y comprender al ser humano, sus sociedades y culturas, analizando con empatía su diversidad y complejidad desde diferentes perspectivas, para fomentar el espíritu crítico sobre aspectos que di...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Identifica de manera aislada y superficial algunos rasgos de la conducta humana o manifestaciones culturales básicas, sin mostrar empatía ni capacidad de reflexión crítica sobre la diversidad. <i>Ejemplo: Enumera algunas tradiciones culturales diferentes a la propia sin ser capaz de explicar su origen o valor social.</i>
2	En proceso	50-69%	Describe aspectos generales de la sociedad y la cultura mostrando una actitud de respeto, aunque el análisis de la diversidad desde diferentes perspectivas es limitado y requiere de pautas muy dirigidas. <i>Ejemplo: Completa una tabla comparativa sobre diferentes estilos de vida, señalando similitudes básicas pero con dificultades para analizar las causas de esas diferencias.</i>
3	Adquirido	70-89%	Reflexiona críticamente sobre la condición humana y analiza la diversidad personal y cultural con empatía, utilizando diversas perspectivas para comprender el funcionamiento de las sociedades actuales. <i>Ejemplo: Redacta un informe o realiza una exposición sobre un conflicto cultural específico, analizando los puntos de vista de los implicados y defendiendo la importancia de la diversidad.</i>
4	Avanzado	90-100%	Analiza con profundidad y autonomía la complejidad del ser humano, integrando múltiples perspectivas y evaluando críticamente los factores que dirigen el funcionamiento social para proponer acciones que fomenten la convivencia. <i>Ejemplo: Diseña una campaña de sensibilización escolar que aborda un prejuicio social, fundamentándola en un análisis crítico de las estructuras culturales y proponiendo alternativas empáticas.</i>

**CE.4 · 25 %** **Portfolio**

Conocer la dimensión social y antropológica del ser humano y desarrollar estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos cambiantes y a grupos diferentes, considerando los factores personales...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Identifica con dificultad algunos factores sociales básicos que influyen en la conducta y muestra habilidades sociales muy limitadas en contextos conocidos, requiriendo guía constante para reconocer la diversidad o la igualdad. <i>Ejemplo: Listado incompleto de normas de cortesía básicas sin capacidad para explicar su utilidad social.</i>
2	En proceso	50-69%	Describe factores personales y socioculturales elementales que configuran la identidad y aplica habilidades sociales básicas en grupos familiares, mostrando una actitud de respeto pasivo hacia la diversidad sin profundizar en la inclusión. <i>Ejemplo: Participación en un role-playing de presentación en un grupo nuevo siguiendo un guion estructurado.</i>
3	Adquirido	70-89%	Analiza la influencia de factores socioculturales en la construcción de la persona y desarrolla estrategias de adaptación eficaces en contextos variados, interactuando con respeto y valorando activamente la diversidad y la igualdad de género. <i>Ejemplo: Redacción de un diario reflexivo sobre cómo el entorno cultural influye en sus propias decisiones y comportamiento social.</i>
4	Avanzado	90-100%	Evalúa críticamente la dimensión antropológica del ser humano, integrando habilidades sociales complejas en entornos cambiantes y liderando interacciones que promueven la inclusión, la igualdad real y el respeto a la diversidad cultural. <i>Ejemplo: Diseño y ejecución de una propuesta de mediación o acogida para integrar a compañeros de diversos orígenes en el grupo-aula.</i>

**CE.5 · 25 %** **Portfolio**

Explorar las oportunidades académicas y profesionales que ofrece el entorno, descubriendo y priorizando las necesidades e intereses personales y vocacionales y desarrollando el espíritu de iniciativa ...

Nivel	Etiqueta	Rango	Descriptor + ejemplo de evidencia
1	No conseguido	0-49%	Identifica de forma aislada y con ayuda constante algunos intereses personales o salidas académicas de su entorno, sin lograr integrarlos en un proyecto coherente ni reconocer los pasos básicos de un proceso de búsqueda de empleo. <i>Ejemplo: Listado incompleto de gustos personales sin conexión con opciones de estudio o profesiones reales.</i>
2	En proceso	50-69%	Describe sus intereses y algunas opciones académicas del entorno cercano, elaborando un proyecto personal y académico básico con apoyo docente y reconociendo elementos elementales de la búsqueda de empleo sin profundizar en las estrategias. <i>Ejemplo: Ficha descriptiva de una profesión de interés y un itinerario educativo sencillo para alcanzarla, con apoyo de plantillas.</i>
3	Adquirido	70-89%	Explora y prioriza con autonomía sus intereses personales y las oportunidades del entorno, desarrollando un proyecto académico y profesional coherente y diseñando una aproximación realista a un plan de búsqueda activa de empleo. <i>Ejemplo: Portafolio de orientación que incluye resultados de test de intereses, mapa de opciones de Bachillerato y FP en su zona, y un borrador de currículum vitae inicial.</i>
4	Avanzado	90-100%	Analiza críticamente las oportunidades del entorno, integrando sus fortalezas en un proyecto personal autónomo y proactivo, demostrando iniciativa en la toma de decisiones y en el diseño detallado de un plan de búsqueda de empleo adaptado a sus metas. <i>Ejemplo: Proyecto de vida y carrera que justifica la elección de itinerarios basándose en el análisis del mercado laboral local y un plan de búsqueda de empleo con simulación de entrevistas.</i>

## Sugerencias DUA por competencia específica

Diseño Universal del Aprendizaje aplicado a cada CE en sus tres ejes: representación (cómo presento el contenido), acción y expresión (cómo demuestran lo aprendido) e implicación (cómo motivar).

### CE.1

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infografías interactivas sobre el funcionamiento del sistema límbico y el córtex prefrontal, utilizando códigos de color para distinguir procesos emocionales de racionales y facilitar la decodificación.</li> <li>• Modelado de estrategias de estudio mediante 'pensamiento en voz alta' grabado en audio/vídeo, donde el docente verbaliza su propio proceso de toma de decisiones y gestión de la frustración ante un reto.</li> <li>• Organizadores gráficos multinivel que conecten conceptos de neuroplasticidad con metáforas visuales (ej. senderos en un bosque) para facilitar la comprensión de cómo se forman los hábitos de aprendizaje.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de un 'Manual de Supervivencia Académica' personalizado, permitiendo elegir entre un formato de videoblog, un podcast de consejos o un diario visual (sketchnoting) sobre técnicas de estudio.</li> <li>• Diseño de un 'Tablero de Control Emocional' digital o físico donde el alumno represente sus disparadores de desmotivación y las herramientas de autorregulación que aplica en situaciones de estrés.</li> <li>• Elaboración de una 'Hoja de Ruta de Metas' utilizando la técnica SMART, presentada mediante una línea de tiempo interactiva o un mural narrativo que incluya hitos y posibles obstáculos.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto 'Mi Perfil de Aprendizaje': los alumnos eligen investigar un área de interés personal (deporte, videojuegos, arte) para analizar qué procesos motivacionales específicos se activan en ellos al practicarla.</li> <li>• Implementación de 'Contratos de Aprendizaje' donde el alumnado selecciona el nivel de complejidad de sus tareas y los refuerzos que recibirá al completar sus objetivos de gestión emocional.</li> <li>• Debates socráticos basados en dilemas reales sobre las consecuencias de las acciones, permitiendo que los alumnos propongan los temas de discusión basados en sus propios referentes culturales o sociales.</li> </ul>

### CE.2

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Líneas de tiempo interactivas que comparen cambios físicos, cognitivos y emocionales de la pubertad, utilizando códigos de color y apoyos visuales para diferenciar hitos de madurez.</li> <li>• Fichas de 'Perfiles de Personaje' en diversos formatos (audio-relato, tarjetas visuales, texto simple) que ejemplifiquen distintos grados de autonomía en situaciones cotidianas de un alumno de 1.º ESO.</li> <li>• Glosario de cualidades personales y sociales organizado por 'familias de fortalezas', que incluya iconos representativos, ejemplos de conductas reales y antónimos para facilitar la comprensión de conceptos abstractos.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de un 'Mapa de Retos de Autonomía' donde el alumnado elija entre diseñar un cómic digital, grabar un podcast o elaborar un diagrama de flujo sobre cómo afrontar un desafío personal.</li> <li>• Simulación de un 'Consultorio de Relaciones Sociales' en el que demuestren habilidades de resolución de conflictos mediante guiones escritos, dramatizaciones improvisadas o storyboards.</li> <li>• Construcción de un 'Portafolio de Fortalezas' multimodal donde el alumno identifique sus cualidades propias mediante una selección de fotos comentadas, una lista de reproducción musical explicada o un ensayo breve.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de 'Tarjetas de Dilemas Reales' basadas en situaciones de presión de grupo o gestión del tiempo, permitiendo que el alumnado vote y debata las consecuencias de cada decisión según el grado de madurez.</li> <li>• Proyecto 'Mi Meta de Autonomía' con un sistema de autoevaluación gamificado donde cada estudiante elija un hábito a mejorar y registre sus avances con el nivel de apoyo que considere necesario.</li> <li>• Dinámicas de 'Reconocimiento entre Pares' diseñadas para identificar cualidades positivas en los demás, vinculando el aprendizaje con la mejora del clima de convivencia en el aula de 1.º ESO.</li> </ul>

### CE.3

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de organizadores gráficos de 'Perspectiva Múltiple' que desglosen un mismo hecho social (ej. el concepto de éxito o familia) desde diversas tradiciones culturales y marcos temporales.</li> <li>• Presentación de 'Biografías Sensoriales' que utilicen objetos, sonidos y testimonios breves para ilustrar la diversidad funcional y cultural, evitando la dependencia exclusiva del texto denso.</li> <li>• Mapas conceptuales interactivos que vinculen necesidades humanas universales (basados en la Pirámide de Maslow) con las diferentes formas en que cada cultura las satisface de manera única.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de un 'Diario de Empatía Digital' donde el alumnado pueda elegir entre grabar audios, diseñar cómics o escribir reflexiones sobre situaciones de conflicto social cotidiano.</li> <li>• Diseño de un 'Manual de Convivencia Intercultural' para el centro, permitiendo el uso de pictogramas, infografías o presentaciones multimedia para proponer soluciones a sesgos sociales detectados.</li> <li>• Simulación de un 'Panel de Expertos' donde cada alumno defienda una perspectiva social distinta sobre un tema de actualidad, utilizando apoyos visuales o guiones estructurados según su preferencia.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementación de 'Dilemas Morales Gamificados' donde el alumnado deba tomar decisiones éticas y ver las consecuencias sociales inmediatas de sus actos en un entorno simulado.</li> <li>• Proyectos de 'Investigación de Campo' autogestionados sobre un grupo social o cultura que despierte su curiosidad personal, permitiendo autonomía total en la elección del objeto de estudio.</li> <li>• Uso de 'Contratos de Aprendizaje' donde el alumno define qué aspecto del funcionamiento humano (emociones, sesgos cognitivos o tradiciones) desea profundizar según sus intereses vocacionales.</li> </ul>

## CE.4

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación para percibir y comprender la dimensión social y antropológica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar 'Mapas de Influencia Sociocultural' interactivos que desglosen visualmente cómo factores como el barrio, la familia y los medios de comunicación moldean la identidad personal, usando iconos y códigos de color.</li> <li>• Presentar estudios de caso comparativos mediante 'Relatos de Vida' en formato audio y texto, donde personas de diferentes culturas explican sus normas de interacción social para identificar patrones universales y específicos.</li> <li>• Emplear organizadores gráficos de 'Causa-Efecto' que vinculen rasgos de la personalidad con factores antropológicos (ritos, tradiciones, lenguaje) para visualizar la construcción social del individuo.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar habilidades sociales y autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar un 'Diario de Adaptabilidad' donde el alumnado pueda elegir entre grabar un videoblog, escribir un diario reflexivo o crear una tira cómica sobre cómo ajustaron su conducta en tres contextos sociales distintos.</li> <li>• Realizar simulaciones de 'Role-Playing' grabadas o en vivo sobre resolución de conflictos, permitiendo el uso de guiones de apoyo, tarjetas de roles o mediación por pictogramas para quienes tienen dificultades en la comunicación verbal.</li> <li>• Elaborar un 'Árbol Antropológico Personal' utilizando herramientas digitales o materiales físicos, donde el alumno represente su herencia cultural y social a través de objetos, música o testimonios familiares.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el interés por la diversidad y el respeto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implementar un sistema de 'Misiones de Interacción Social' con niveles de dificultad elegibles, donde el alumnado practique habilidades como la escucha activa o la empatía en entornos reales del centro educativo.</li> <li>• Crear un 'Foro de Dilemas Culturales' basado en situaciones actuales de su entorno cercano, permitiendo que cada estudiante participe desde su propia perspectiva y experiencias previas para validar su identidad.</li> <li>• Organizar un 'Proyecto de Curiosidad Antropológica' donde los alumnos elijan un grupo social o subcultura que les interese investigar, conectando los contenidos teóricos con sus propios referentes de ocio y pertenencia.</li> </ul>

## CE.5

Eje DUA	Principio	Sugerencias
---------	-----------	-------------

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mapa interactivo del entorno sociolaboral local que incluya capas de información sobre familias profesionales, requisitos de acceso y testimonios reales en formato pódcast.</li> <li>• Infografías comparativas de itinerarios académicos (Bachillerato vs. Ciclos Formativos) que utilicen códigos de color y simbología visual para desglosar las competencias necesarias en cada vía.</li> <li>• Repositorio de 'Historias de Superación' en formatos diversos (texto, vídeo con subtítulos y audiolibro) que narren trayectorias profesionales no lineales para ilustrar la resiliencia y la toma de decisiones.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de un 'Elevator Pitch' vocacional donde el alumnado elija entre grabar un vídeo corto, realizar una presentación en vivo o crear una tira cómica sobre sus intereses y fortalezas.</li> <li>• Creación de un prototipo de 'Plan de Búsqueda Activa' mediante un tablero Kanban digital o físico que permita organizar las tareas, metas y recursos necesarios para un objetivo profesional elegido.</li> <li>• Simulación de toma de decisiones mediante un diario de aprendizaje multimodal (blog, diario visual o notas de voz) donde analicen los pros y contras de diferentes opciones académicas reales.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de 'Mentoría Inversa' donde el alumnado investigue una profesión emergente de su interés y presente su relevancia social para aumentar la conexión con el mundo real.</li> <li>• Sistema de 'Desafíos de Iniciativa' con niveles de dificultad elegibles, donde los estudiantes ganan insignias al realizar acciones como entrevistar a un profesional o investigar una beca específica.</li> <li>• Organización de una 'Feria de Intereses' autogestionada en el aula, permitiendo que cada estudiante lidere un stand sobre un sector profesional que le apasione, fomentando la autonomía y el sentido de pertenencia.</li> </ul>

## Cómo programar paso a paso

Hoja de ruta de 7 pasos para construir tu programación didáctica desde el decreto hasta la rúbrica final.

### Paso 1 · Leer el decreto vigente 1-2 horas

Localiza el decreto autonómico que desarrolla el currículo de ESO (p.ej., Real Decreto 217/2022 y el decreto autonómico correspondiente). Identifica los elementos curriculares específicos de Formación y Orientación Personal y Profesional: 5 competencias específicas, 14 criterios de evaluación, 21 saberes básicos en 3 bloques.

**Tip:** Descarga el Anexo II del decreto y crea un documento maestro con tabla de 3 columnas: CE, criterios, saberes. Te ahorrará ir saltando entre páginas.

### Paso 2 · Listar las CE y criterios 1-2 horas

Enumera las 5 competencias específicas y los 14 criterios de evaluación asignados. Agrúpalos por bloques (3 bloques) si el decreto los organiza así. Comprueba que cada criterio está vinculado a al menos una competencia específica.

**Tip:** No asumas que un criterio vale para una sola CE; a menudo un criterio evalúa varias. Marca con colores las CE implicadas en cada criterio.

### Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos 1-2 horas

Selecciona los criterios que vas a evaluar en cada trimestre y decide los instrumentos más adecuados: observación directa, portfolio, diario de aprendizaje, rúbricas, etc. Para 1.º ESO prioriza la autorreflexión y el trabajo cooperativo.

**Tip:** Evita el examen escrito tradicional. Diseña rúbricas sencillas para valorar la participación en debates y la autoevaluación del alumnado.

### Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre 1-2 horas

Reparte los 21 saberes básicos entre los 3 trimestres (7 por trimestre aprox.). Secuencialos de lo más cercano al adolescente (autoconocimiento, emociones) a lo más social (proyecto personal, derechos).

**Tip:** El bloque de 'Gestión emocional' suele funcionar mejor al inicio de curso; deja 'Proyecto profesional' para el tercer trimestre, cuando el alumnado madura un poco.

### **Paso 5 · Diseñar una SDA tipo por trimestre** 2-3 horas

Crea una Situación de Aprendizaje (SDA) para cada trimestre que integre saberes, criterios y competencias clave. Por ejemplo: 'Mi yo en 1.º ESO' (T1), 'Somos equipo' (T2), 'Mi plan de futuro' (T3). Incluye producto final y reflexión.

**Tip:** Asegúrate de que cada SDA incluya al menos una actividad de autoconocimiento y otra de interacción social. La inspección valora el equilibrio entre lo personal y lo relacional.

### **Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento** 1-2 horas

Acuerda con el departamento el peso de cada criterio de evaluación y de los instrumentos en la calificación final. Por ejemplo, portfolio 40%, observación 30%, producto final 30%. Asegúrate de que la suma sea 100% y que las CE tengan representación equilibrada.

**Tip:** No ponderes demasiado un solo instrumento; la LOMLOE exige variedad. Documenta en acta los acuerdos para que la inspección lo vea.

### **Paso 7 · Documentar atención a la diversidad y recuperación** 1-2 horas

Redacta las medidas de atención educativa ordinaria (DUA, adaptaciones no significativas) y el plan de recuperación para alumnado con evaluación negativa. Incluye actividades de refuerzo y enriquecimiento para cada saber básico.

**Tip:** Para FOPP, la recuperación puede basarse en un 'diario de aprendizaje' que el alumno completa de forma guiada, sin repetir tareas. Es más efectivo y menos pesado.

Este documento es una ayuda de trabajo generada por Corrigiendo.es a partir de datos curriculares oficiales estructurados y de un enriquecimiento didáctico sintetizado con IA (Gemini). Revisa siempre la normativa vigente de tu administración educativa antes de incorporarlo literalmente a documentos administrativos del centro.