

Formación y orientación 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 23:21

5 Competencias	10 Criterios	11 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

Materia	Formacion y orientacion personal y profesional
Curso	1.º ESO
Comunidad Autónoma	Navarra
Decreto autonómico	Currículo BOE nacional aplicable
Particularidad	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>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.</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>Portafolio</p> <p>Verbo: Analizar</p>
2.2	CE.2	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
2.3	CE.2	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Identificar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
3.1	CE.3	<p>Reflexionar de manera crítica sobre la condición humana, la sociedad y la cultura a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Reflexionar</p>
3.2	CE.3	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>
4.1	CE.4	<p>Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos a partir del conocimiento social y antropológico del ser humano.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Aplicar</p>
4.2	CE.4	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Analizar</p>

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
4.3	CE.4	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Valorar</p>
5.1	CE.5	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Realizar</p>
5.2	CE.5	<p>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.</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>Rubrica produccion</p> <p>Verbo: Investigar</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
Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.2

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Simulación de un 'Consultorio de Relaciones Sociales' en el que demuestren habilidades de resolución de conflictos mediante guiones escritos, dramatizaciones improvisadas o storyboards. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.3

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.4

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación para percibir y comprender la dimensión social y antropológica.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión para demostrar habilidades sociales y autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación para fomentar el interés por la diversidad y el respeto.	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

CE.5

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

Representación	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa interactivo del entorno sociolaboral local que incluya capas de información sobre familias profesionales, requisitos de acceso y testimonios reales en formato pódcast. • 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. • 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.
Acción y expresión	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.
Implicación / motivación	Proporcionar múltiples formas de implicación	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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. • 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.

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.