

# Formacion y orientacion personal y profesional · 4.º ESO · Galicia

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

**Normativa** Decreto 156/2022, de 15 de septiembre

**Generado** 10/07/2026 23:21

<b>4</b> Competencias	<b>25</b> Criterios	<b>88</b> Saberes
--------------------------	------------------------	----------------------

Curso terminal de la etapa obligatoria con itinerarios diferenciados (académico y aplicado en algunas materias). Marca la frontera entre quienes seguirán a Bachillerato y quienes optarán por FP o el mundo laboral.

## 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>	4.º ESO
<b>Comunidad Autónoma</b>	Galicia
<b>Decreto autonómico</b>	Decreto 156/2022, de 15 de septiembre
<b>Particularidad</b>	En Galicia el gallego es lengua vehicular y existe Lingua Galega e Literatura como materia obligatoria con currículo propio.

## 2. Competencias específicas

### Formación y Orientación Personal y Profesional

#### **OBJ1 · Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, junto con las...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Comprender los procesos físicos y psicológicos implicados en la cognición, la motivación y el aprendizaje, junto con las principales características del desarrollo evolutivo de la persona estudiadas por las ciencias sociales, analizando sus implicaciones en la conducta, considerando los factores personales y socioculturales que intervienen en la configuración psicológica de la persona, para obtener un buen conocimiento acomodado de sí mismos que les permita construir su proyecto personal de vida. - Las personas en la vida cotidiana movilizan procesos físicos y psicológicos que hacen posible percibir, comprender e interactuar mejor en el entorno que las rodea. Todos esos procesos tienen de fondo a implicación adecuada. - 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.

#### **OBJ2 · Analizar y describir aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos, identificando las cualidades ...**

##### **TEXTO OFICIAL**

Analizar y describir aquellos elementos de la madurez que condicionan los comportamientos, identificando las cualidades personales y de relación social propias y de los demás, desarrollando estrategias de gestión emocional y del propio proceso de aprendizaje, y estrategias y habilidades sociales adecuadas a contextos cambiantes y a grupos diferentes, para mejorar el desempeño en el ámbito personal, social y académico y lograr mayor control sobre las acciones y sus consecuencias, y para potenciar, así, aquellas cualidades personales en el alumnado que favorecen la autonomía y permiten afrontar de forma eficaz los nuevos retos a los que se van a enfrentar en su entrada a la edad madura. - Las personas pasan a lo largo de su vida por etapas cuyos cambios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales condicionan sus decisiones, comportamientos y reacciones dentro de un contexto que también es cambiante e incierto.

#### **OBJ3 · 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. - La complejidad social y económica, y el acceso a numerosas oportunidades profesionales y de formación hacen necesario propiciar que el alumnado desarrolle destrezas personales, incluidas las digitales, así como actitudes que le ayuden a tomar decisiones adecuadas y coherentes con sus intereses, sus expectativas e inquietudes y sus necesidades en cada momento de su vida y en entornos cambiantes.

## **OBJ4 · Conocer y comprender el ser humano, en sus dimensiones social y antropológica, y atender a la variedad de sociedades y c...**

### **TEXTO OFICIAL**

Conocer y comprender el ser humano, en sus dimensiones social y antropológica, y atender a la variedad de sociedades y culturas, analizando con empatía su diversidad y complejidad desde diferentes perspectivas para comprenderse a un mismo e interactuar con los demás desde el respeto a la diversidad personal, social y cultural, y fomentar el espíritu crítico sobre aspectos que dirigen el funcionamiento del ser humano en estos ámbitos. - El ser humano trata de lograr sus objetivos, para lo cual necesita poner en marcha procesos y estrategias que le permitan guiar sus acciones. También ha de aprender los elementos socioculturales del medio en el que se desarrolla e integrarlos en su personalidad, considerando la influencia que van a ejercer en ella los agentes sociales y su propia experiencia como miembro de un grupo. Entender el ser humano implica analizarlo desde distintas perspectivas, de modo que el alumnado pueda realizar una reflexión crítica a partir del estudio y análisis de los saberes adquiridos. Lograr esta competencia supone no solo generar en el alumnado curiosidad respecto del conocimiento del individuo, las sociedades y la cultura, sino también promover actitudes de respeto y empatía ante la realidad transcultural y el pluralismo social, promoviendo el respeto por las minorías y la igualdad de género como elementos de diversidad enriquecedores y necesarios en la vida democrática. Simultáneamente, pretende que las alumnas y los alumnos comprendan los estados emocionales de otros, tomen conciencia de los sentimientos ajenos, se involucren en experiencias diversas y asuman situaciones diferentes a las propias.

### 3. Criterios de evaluación

#### Formación y Orientación Personal y Profesional

Código	CE	Criterio + evidencia y contexto	Instrumento
CE1.1	OBJ1	Reflexionar de manera crítica sobre la condición humana, la sociedad y la cultura, a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales.	
CE1.2	OBJ1	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.	
CE1.3	OBJ1	Analizar la relación de la cognición, la motivación, el aprendizaje y la gestión emocional con la conducta, tanto propia como de los demás, a partir de las bases teóricas fundamentales de los procesos físicos y psicológicos que intervienen en ellos.	
CE1.4	OBJ1	Identificar y aplicar los procesos que intervienen en el aprendizaje, analizando sus implicaciones y desarrollando estrategias que favorezcan la adquisición de conocimientos, destrezas y actitudes.	
CE1.5	OBJ1	Analizar la importancia del componente emocional, tomando conciencia de su repercusión en el aprendizaje y desarrollando estrategias que lo mejoren.	
CE1.6	OBJ1	Analizar y comprender en el desarrollo evolutivo de las personas las principales características de la madurez que conforman la persona en los distintos planos: físico, cognitivo, social, emocional y sexual.	
CE1.7	OBJ2	Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos a partir del conocimiento social y antropológico del ser humano.	
CE1.8	OBJ4	Analizar la diversidad personal, social y cultural desde distintas perspectivas a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales, mostrando actitudes de respeto y empatía por lo diferente, y valorando la equidad y la no discriminación.	
CE1.9	OBJ4	Valorar la diversidad, desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, considerándola un elemento enriquecedor en el ámbito personal, social y cultural.	
CE2.1	OBJ2	Analizar y comprender en el desarrollo evolutivo de las personas las principales características de la madurez que conforman la persona en los distintos planos: físico, cognitivo, social, emocional y sexual.	
CE2.2	OBJ2	Identificar cualidades personales y sociales propias y de los demás reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar nuevos retos eficazmente y de modo progresivamente autónomo, y faciliten así el proceso de transición de la adolescencia a la vida adulta.	
CE2.3	OBJ2	Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional que permitan mayor control sobre las acciones y sus consecuencias.	
CE2.4	OBJ2	Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos a partir del conocimiento social y antropológico del ser humano.	

<b>Código</b>	<b>CE</b>	<b>Criterio + evidencia y contexto</b>	<b>Instrumento</b>
CE2.5	OBJ3	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.	
CE2.6	OBJ3	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.	
CE2.7	OBJ4	Analizar la diversidad personal, social y cultural desde distintas perspectivas a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales, mostrando actitudes de respeto y empatía por lo diferente, y valorando la equidad y la no discriminación.	
CE2.8	OBJ4	Valorar la diversidad desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, considerándola un elemento enriquecedor en el ámbito personal, social y cultural.	
CE3.1	OBJ3	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.	
CE3.2	OBJ3	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.	
CE3.3	OBJ2	Analizar y comprender en el desarrollo evolutivo de las personas las principales características de la madurez que conforman la persona en los distintos planos: físico, cognitivo, social, emocional y sexual.	
CE3.4	OBJ2	Identificar cualidades personales y sociales propias y de los demás, reflexionando sobre la importancia de potenciar aquellas que permitan afrontar nuevos retos eficazmente y de modo progresivamente autónomo, y faciliten así el proceso de transición de la adolescencia a la vida adulta.	
CE3.5	OBJ2	Mejorar el desempeño personal, social y académico aplicando estrategias de aprendizaje y gestión emocional que permitan mayor control sobre las acciones y sus consecuencias.	
CE3.6	OBJ2	Desarrollar estrategias y habilidades que faciliten la adaptación a nuevos grupos y contextos a partir del conocimiento social y antropológico del ser humano.	
CE3.7	OBJ4	Analizar la diversidad personal, social y cultural desde distintas perspectivas a partir del conocimiento que proporcionan las ciencias humanas y sociales, mostrando actitudes de respeto y empatía por lo diferente, y valorando la equidad y la no discriminación.	
CE3.8	OBJ4	Valorar la diversidad, desde el respeto, la inclusión y la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, considerándola un elemento enriquecedor en el ámbito personal, social y cultural.	

## 4. Saberes básicos

### Formación y Orientación Personal y Profesional

#### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	Las ciencias sociales y el conocimiento que nos proporcionan del ser humano. La visión de la psicología, de la antropología y de la sociología.	
2	Presentación de la psicología.	
3	Presentación de la antropología. Presentación de la sociología: la sociología como disciplina y la racionalidad de la acción social.	
4	Las perspectivas de las ciencias sociales sobre el debate entre lo heredado y lo aprendido. Biología y cultura.	
5	Los fundamentos psicobiológicos de la conducta.	
6	Neurociencia, genética y endocrinología.	
7	La neurona, el impulso neuroeléctrico, la sinapsis, las redes neuronales. El sistema nervioso central. Las principales estructuras del encéfalo. El sistema límbico.	
8	El sistema nervioso periférico.	
9	El componente emocional de nuestro psiquismo.	
10	Reconocimiento y control de las emociones.	
11	La motivación. Bienestar y hábitos saludables.	
12	Los circuitos de recompensa y los problemas de adicciones relacionados.	
13	Otros ámbitos del psiquismo: cognición, inteligencia, personalidad.	
14	La cognición y los procesos asociados.	
15	Inteligencia cognitiva, inteligencia emocional, inteligencia ejecutiva.	
16	La constitución de la personalidad: influencias biológicas y del entorno. Las teorías de los rasgos.	
17	El desarrollo evolutivo del psiquismo.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
18	El desarrollo de las capacidades cognitivas a lo largo de la vida.	
19	El desarrollo de la personalidad.	
20	La adolescencia como momento evolutivo clave en el desarrollo de nuestro psiquismo. Las características de la mente adolescente.	
21	La psicología social.	
22	La necesidad individual de pertenencia a grupos.	
23	La influencia del grupo. El desarrollo individual dentro del grupo.	
24	Antropología. El ser humano como ser cultural.	
25	Concepto antropológico de cultura. El ser humano como construcción cultural.	
26	Humanización y cultura.	
27	El papel de las mujeres en la humanización. Diversidad cultural (etnocentrismo, relativismo cultural y transculturalidad).	
28	Concepto de sociedad y el ser humano como ser social.	
29	Comunicación, lenguaje y simbolismo.	
30	Proceso de socialización y agentes de socialización: familia, grupos, instituciones, asociaciones y organizaciones.	
31	El ser humano como Homo oeconomicus . Teorías críticas.	
32	Vida en sociedad.	
33	Normas, roles, estatus y estereotipos: la cohesión social.	
34	Estrategias de inclusión y cohesión social: interacción social y discriminación.	
35	Igualdad de género.	
36	Conductas prosociales y antisociales.	
37	Adolescentes en la sociedad. El adolescente y sus relaciones con los demás: la convivencia positiva.	
38	El grupo: importancia, valor y diversidad.	
39	La autonomía y la asunción progresiva de responsabilidades.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
40	El proceso de aprendizaje y formación desde las ciencias sociales.	
41	Aprendizaje y procesos psicológicos involucrados: atención, motivación, memoria. Estrategias de aprendizaje y estilos de aprendizaje.	
42	El aprendizaje desde la sociología: aprendizaje formal institucionalizado, no formal e informal.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	La formación hacia la vida adulta: características personales, habilidades sociales y de organización y gestión, trabajo en equipo. Autoconocimiento, autonomía personal y autopercepción. Estilo atribucional. Capacidad autocrítica. Iniciativa	
2	personal. Pensamiento creativo. Confianza, perseverancia y seguridad en un mismo. Estrategias para enfrentarse al fracaso y a la frustración.	
3	Habilidades sociales y habilidades de comunicación. Estrategias para superar los defectos de comunicación.	
4	Herramientas digitales en la interacción con los demás. Huella y reputación digital. Gestión de identidades digitales: personal y profesional.	
5	Habilidades de organización y gestión. Los equipos de trabajo. El liderazgo como trazo de la personalidad. El conflicto: concepto, causas, tipos y	
6	resolución. La negociación.	
7	La formación académica.	
8	Programas, oportunidades y ayudas para la formación. Servicios de orientación académica.	
9	Información sobre la estructura del sistema educativo.	
10	Itinerarios académicos: información sobre las opciones para cursar en el bachillerato, en la FP y en los estudios superiores.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
11	Itinerarios académico-profesionales: información sobre trayectorias académico-profesionales en la legislación vigente.	
12	La formación profesional.	
13	Servicios de orientación profesional. Orientación académico-profesional para la igualdad de oportunidades.	
14	La transición a la vida activa. Valoración de la importancia de la formación permanente para la trayectoria laboral y profesional.	
15	Información general sobre sectores económicos y productivos.	
16	Retos de la revolución digital.	
17	El emprendedurismo: emprendimiento e intraemprendimiento.	
18	Participación social activa.	
19	Colaboración y voluntariado.	

### Saberes básicos del decreto

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
1	El proyecto personal: el autoconocimiento. Planes de autoconocimiento y de formación académica y profesional.	
2	El conocimiento personal: habilidades, aptitudes, motivaciones e intereses personales.	
3	Análisis de fortalezas y debilidades propias.	
4	La diversidad como elemento enriquecedor.	
5	La inteligencia emocional. Autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y habilidades sociales.	
6	El proceso de toma de decisiones. Organización de una conducta decisoria.	
7	Roles grupales y comprensión de los roles en los que mejor encajamos.	
8	El proyecto personal académico-profesional: las aspiraciones profesionales.	
9	Aspiraciones y metas: definición del objetivo que se quiere conseguir.	

#	Saber oficial	Resumen claro y actividad de aula
10	Identificación de intereses, capacidades, motivaciones y aptitudes personales para el proyecto profesional al que aspiramos.	
11	Identificación de los itinerarios académicos y profesionales que se pueden seguir.	
12	Ayudas y recursos para superar carencias y afrontar retos personales: pruebas objetivas y test psicométricos. La toma de decisión en la orientación académica y profesional.	
13	Evaluación de las alternativas y de la decisión tomada.	
14	Aproximación a un plan de busca activa de empleo con proyección hacia el futuro. Análisis de los intereses, aptitudes y motivaciones personales para la carrera profesional.	
15	Identificación de itinerarios formativos relacionados.	
16	Definición y análisis del sector profesional.	
17	Fuentes de información.	
18	Estrategias, instrumentos y proceso de la búsqueda de empleo en empresas del sector.	
19	Fuentes de búsqueda de empleo. Información general para la búsqueda activa de empleo y de alternativas.	
20	La oferta de trabajo. Selección de ofertas y perfil de la persona candidata.	
21	Información sobre la elaboración y presentación de la carta de presentación y del currículum personal: tipos y contenido.	
22	La entrevista de trabajo.	
23	Los distintos tipos de empleo.	
24	Trabajo por cuenta ajena y trabajo por cuenta propia. El trabajo en la Administración pública.	
25	Oportunidades de aprendizaje y empleo en Europa.	
26	Ayudas y recursos para superar carencias y afrontar retos profesionales: ayudas y subvenciones a la crea	
27	ción de empresas.	

## 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.

## 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 del contenido sobre procesos cognitivos y emocionales.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar un mapa interactivo de procesos cognitivos (atención, memoria, metacognición) y emociones asociadas, con enlaces a vídeos cortos explicativos y casos prácticos.</li><li>• Ofrecer textos modulares con tres niveles de lectura (simplificado, estándar, ampliado) sobre la relación entre emociones y aprendizaje, acompañados de organizadores gráficos.</li><li>• Utilizar simulaciones digitales donde el alumnado pueda manipular variables (ej. nivel de ansiedad) y observar su impacto en el rendimiento en tareas de memoria.</li></ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de expresión y acción para demostrar la comprensión de los procesos implicados en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaborar un diario personal de aprendizaje donde el estudiante registre estrategias de estudio, emociones y reflexiones, en formato libre (blog, video, audio, etc.).</li><li>• Diseñar una infografía o presentación visual que explique un concepto aprendido (ej. teoría de la motivación) aplicado a su propia vida.</li><li>• Realizar una intervención oral o escrita analizando un caso práctico de fracaso académico desde la perspectiva de procesos cognitivos, proponiendo un plan de mejora.</li></ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación y motivación para el aprendizaje autorregulado.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ofrecer la opción de elegir entre varios temas de investigación (inteligencia emocional, sesgos cognitivos, procrastinación) para trabajar la competencia.</li><li>• Incorporar escenarios cotidianos reales (elección de estudios, estrés por exámenes) como contexto para aplicar los conceptos.</li><li>• Usar un sistema de insignias canjeables por privilegios (elegir tarea, tiempo extra) por cada estrategia de gestión emocional implementada y documentada.</li></ul>

### CE.2

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación para que el alumnado acceda al contenido sobre desarrollo evolutivo y madurez personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer una línea del tiempo interactiva con hitos del desarrollo (físico, cognitivo, social) que incluya imágenes, narraciones en audio y enlaces a breves documentales adaptados al nivel.</li> <li>• Utilizar un 'perfil personal' digital descargable donde los estudiantes completen sus cualidades personales y sociales: versión texto, versión iconográfica o de dibujo, y posibilidad de grabación de voz explicativa.</li> <li>• Facilitar una selección de materiales de lectura sobre la madurez y la autonomía: artículos breves, versiones simplificadas con pictogramas, historietas gráficas (novelas gráficas) que aborden retos típicos de la adolescencia.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su comprensión del desarrollo personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crear un 'diario de madurez' personal: opción escrita, videodiario o cómic digital donde reflexionen sobre sus cambios y cualidades, relacionándolos con los contenidos trabajados.</li> <li>• Diseñar un 'breakout educativo' (escape room) en el que los estudiantes resuelvan acertijos sobre conceptos de desarrollo (ej. identidad, autoestima, empatía) para obtener pistas que les ayuden a completar un reto final sobre autoconocimiento.</li> <li>• Realizar una entrevista estructurada a un compañero/a sobre sus cualidades y habilidades sociales, y presentar las conclusiones en formato infografía, póster digital o audio-resumen.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de motivación para implicar al alumnado en el análisis de su propio desarrollo y el de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer la elección entre varios escenarios-problema reales (gestión de la presión grupal, decisiones de futuro, conflictos familiares) para analizar desde la perspectiva del desarrollo personal y proponer estrategias de afrontamiento.</li> <li>• Implementar un 'medidor de crecimiento' (app o cargir) donde el alumnado pueda autoevaluar semanalmente su progreso en la identificación de cualidades y establecer metas personales, con posibilidad de compartir logros opcionales.</li> <li>• Permitir la elección de la modalidad de proyecto final: individual, en pareja o en pequeño grupo, sobre 'mi yo del futuro' vinculando las características del desarrollo con metas personales y profesionales.</li> </ul>

### CE.3

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

<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación del contenido sobre la diversidad humana, social y cultural.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer una selección de textos breves (artículos de divulgación, relatos etnográficos, fragmentos filosóficos) sobre distintos modelos de organización social, con organizadores gráficos para comparar perspectivas.</li> <li>• Utilizar mapas interactivos con capas históricas y culturales que permitan visualizar la evolución de sociedades, acompañados de narraciones en audio que expliquen los cambios.</li> <li>• Presentar el concepto de 'empatía sociológica' mediante infografías animadas que relacionen teorías (por ejemplo, el interaccionismo simbólico y el enfoque estructural) con ejemplos cotidianos.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Ofrecer múltiples formas de expresión para que el alumnado demuestre su comprensión y análisis crítico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que el alumnado elabore un póster digital, un videodiario o un ensayo argumentativo analizando una costumbre cultural desde una perspectiva empática y crítica.</li> <li>• Facilitar la creación de un guion y representación de un debate simulando puntos de vista de figuras históricas (por ejemplo, un misionero y un antropólogo) sobre una práctica cultural, grabado en audio o video.</li> <li>• Posibilitar el diseño de una encuesta sobre percepciones de diversidad en el centro, analizar los resultados y comunicarlos en formato de infografía, informe escrito o presentación oral.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Fomentar la motivación mediante la elección, la relevancia personal y la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer una lista de casos contemporáneos (movimientos migratorios, conflictos intergeneracionales, roles de género cambiantes) para que cada estudiante seleccione el que más le interese y lo analice.</li> <li>• Instalar un 'muro de preguntas' físico o virtual donde el alumnado plantee cuestiones sobre el comportamiento humano; luego, en pequeños grupos, eligen una pregunta para investigar y proponer respuestas fundamentadas.</li> <li>• Proporcionar una rúbrica de autoevaluación que incluya objetivos personales de empatía y pensamiento crítico, permitiendo que cada estudiante marque su propio nivel de desafío y decida si profundiza en un tema adicional.</li> </ul>

#### CE.4

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer diagramas de flujo que relacionen factores socioculturales (familia, grupo de pares, medios) con la formación de la identidad personal.</li> <li>• Presentar estudios de caso de diferentes culturas donde se analice cómo las normas sociales moldean la conducta, con apoyo de imágenes y mapas conceptuales.</li> <li>• Proporcionar audios o videoclips de personas reales narrando cómo su entorno social influyó en sus valores y decisiones, acompañados de transcripciones.</li> </ul>

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar un 'mapa de identidad' visual que conecte experiencias personales con factores sociales y culturales, usando collage digital o dibujo.</li> <li>• Redactar un breve ensayo reflexivo sobre una situación hipotética de presión grupal, argumentando cómo aplicarían habilidades sociales asertivas.</li> <li>• Realizar una breve grabación de vídeo simulando una interacción social en un contexto diverso, explicando las elecciones de comportamiento.</li> </ul>
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer opciones para analizar el impacto social en la identidad usando ejemplos de la propia cultura del estudiante o de una cultura que les interese.</li> <li>• Plantear un reto de observación: durante una semana, registrar en un diario situaciones donde perciban influencia social y compartir hallazgos en grupo.</li> <li>• Proponer la autoevaluación de sus propias habilidades sociales mediante una rúbrica sencilla y fijar metas personales de mejora.</li> </ul>

## CE.5

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Representación</b>	Proporcionar múltiples formas de representación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar las oportunidades académicas y profesionales mediante mapas interactivos del entorno local, con enlaces a webs de centros formativos y empresas, incluyendo testimonios en vídeo de profesionales.</li> <li>• Ofrecer guías visuales de los pasos para la toma de decisiones vocacionales, combinando diagramas de flujo con infografías que resuman itinerarios formativos y salidas laborales.</li> <li>• Facilitar la exploración mediante entrevistas grabadas a personas de distintas profesiones, con transcripciones y resúmenes en formato texto, audio y mapa conceptual.</li> </ul>
<b>Acción y expresión</b>	Proporcionar múltiples formas de acción y expresión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que el alumnado diseñe su proyecto personal, académico y profesional en formato digital (presentación, web, blog, vídeo) o analógico (dossier, mural, portfolio físico), según su preferencia.</li> <li>• Solicitar la elaboración de un plan de búsqueda activa de empleo que pueda presentarse como un guion de entrevista simulada, un póster con diagrama de flujo o una infografía interactiva.</li> <li>• Evaluar la priorización de necesidades e intereses mediante una rúbrica que el alumno complete tras una autoevaluación en formato test online o entrevista grabada con el docente.</li> </ul>

Eje DUA	Principio	Sugerencias
<b>Implicación / motivación</b>	Proporcionar múltiples formas de implicación y motivación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrecer opciones de temática para el proyecto: elegir entre explorar su propio itinerario, analizar un caso familiar o investigar una profesión de su entorno cercano.</li> <li>• Incorporar el juego de roles (role-playing) en la simulación de entrevistas de trabajo, permitiendo al alumnado intercambiar papeles de entrevistador y candidato para fomentar la empatía y el autoconocimiento.</li> <li>• Establecer retos personales de superación, como contactar con un profesional real y recoger su testimonio, con reconocimiento público de logros en el aula.</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 1,5 horas

Consulta el decreto autonómico que desarrolla el currículo de 4.º ESO para FOPP. Identifica las competencias específicas (5), los criterios de evaluación (14) y los saberes básicos (21) organizados en 3 bloques. Anota las concreciones de tu CCAA, como horas totales, optatividad o vínculos con otras materias.

**Tip:** Imprime la matriz curricular y colorea los bloques con post-its de colores. Te ayudará a visualizar conexiones entre criterios de distintos bloques (por ejemplo, bloque de autoconocimiento con bloque de toma de decisiones).

### Paso 2 · Listar las CE y criterios 1 hora

Enumera las 5 competencias específicas (CE) y los 14 criterios de evaluación asociados. Agrúpalos por bloques de saberes. Asegúrate de que cada criterio se vincula a su CE correspondiente. No mezcles LOMCE: usa verbos como 'analiza', 'elabora', 'valora', etc.

**Tip:** Crea una tabla en procesador de texto con 3 columnas: CE, criterio, saber asociado. Así identificarás rápidamente qué criterios no tienen saber explícito y deberás cubrir con actividades complementarias.

### Paso 3 · Priorizar criterios e instrumentos 1,5 horas

Asigna un instrumento de evaluación a cada criterio (rúbrica, escala de observación, diario reflexivo, producto final). Prioriza criterios que requieran más tiempo (p.ej., los que implican trabajo cooperativo o proyectos) frente a los que se evalúan mediante observación directa en clase.

**Tip:** No caigas en el error de usar el mismo instrumento (ej. examen escrito) para todos. FOPP pide valorar procesos, actitudes y productos. Por ejemplo, el criterio sobre autoconocimiento se evalúa mejor con un portafolio personal que con un test.

### Paso 4 · Distribuir saberes por trimestre 1,5 horas

Distribuye los 21 saberes en tres trimestres de forma equilibrada, teniendo en cuenta los 3 bloques. Cada trimestre debe cubrir al menos un saber de cada bloque. Deja el primer trimestre para saberes introductorios (autoconocimiento) y el último para saberes de síntesis (proyecto profesional).

**Tip:** Imprime los saberes en tarjetas y muévelos físicamente sobre un calendario de papel. Verás que saberes muy procedimentales (p.ej., 'elaboración de un plan de acción') necesitan varias sesiones seguidas, no los fragmentes.

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

Elabora una situación de aprendizaje (SDA) por trimestre que integre varios saberes y criterios. Cada SDA debe tener un producto final (póster, vídeo, plan personal, etc.) y una secuencia de 6-8 sesiones. Incluye actividades para todo el grupo, tareas grupales y momentos de reflexión individual.

**Tip:** Para FOPP, las SDA funcionan mejor si parten de un reto realista para el alumnado, como 'ayudar a un compañero a descubrir sus fortalezas' o 'diseñar un itinerario formativo para un perfil ficticio'. Evita situaciones abstractas.

### Paso 6 · Establecer ponderaciones del departamento **1 hora**

Acuerda con el departamento los pesos de cada criterio en la calificación final. Como mínimo, pondera por bloques y asegura que ningún criterio supere el 15% del total. Incluye un procedimiento claro para la recuperación de criterios no superados.

**Tip:** Fíjate en los criterios que evalúan procesos (ej. 'reflexiona sobre su aprendizaje') y dales un peso conjunto que no supere el 30%. Si le das demasiado peso, el alumnado puede descuidar los productos finales.

### Paso 7 · Documentar atención a la diversidad y recuperación **1 hora**

Redacta las medidas de atención a la diversidad dentro de cada SDA (DAC, refuerzo, ampliación) y el plan de recuperación. Incluye criterios de evaluación que se repetirán en actividades de mejora y la temporalización de las mismas.

**Tip:** Crea un documento separado con 'actividades tipo' para cada criterio no superado, de modo que puedas ofrecerlas al alumnado de forma inmediata tras la evaluación. En FOPP, la recuperación suele ser más eficaz si se basa en la reflexión guiada que en repetir el mismo producto.