



Actividades de la unidad

1. Revisa el contenido de la Tabla 10.1 y responde cómo te consideras. Después, comparte tus respuestas con la persona de clase que mejor te conozca. ¿Coincide su visión con la tuya? A menudo los demás ven fortalezas que nosotros pasamos por alto.

Respuesta libre. Se evaluará la capacidad de autoevaluación reflexiva del alumnado en base a los nuevos parámetros (Adaptabilidad al cambio, Mentalidad Digital, Autogestión, Inteligencia Emocional, Trabajo en red/Colaborativo y Proactividad). El profesorado debe fomentar que, durante el intercambio, el alumnado aporte un *feedback* constructivo entre ellos y ellas, ayudando a descubrir "puntos ciegos" o fortalezas ocultas.

2. Haz el ejercicio de la IA sugerido en el cuadro lateral y anota las 5 habilidades que te ha devuelto. ¿Estás de acuerdo con el resultado? Añade dos situaciones de tu vida personal donde hayas demostrado esas competencias.

Respuesta libre. El alumnado debe demostrar destreza básica en el uso de Inteligencia Artificial Generativa (ChatGPT, Gemini, Copilot) mediante el *prompt* facilitado, y trasladar el análisis de la IA a su realidad. El profesorado debe comprobar que las *soft skills* devueltas por la IA (ej. liderazgo, resolución de problemas, pensamiento crítico) tienen una justificación coherente en las dos situaciones personales descritas por el alumno/a.

3. Descarga el Real Decreto de tu ciclo formativo. Sube el documento PDF a un asistente de IA generativa (Gemini, Copilot, Chatgpt, etc) y lanza este prompt: "Resume cuáles son las competencias personales y sociales (soft skills) más importantes que exige este título y explícamelo con ejemplos prácticos del día a día en este trabajo."

Respuesta libre. El profesorado debe cerciorarse de que el alumnado ha consultado el RD de su título (específicamente el artículo dedicado a las competencias profesionales, personales y sociales). La respuesta será válida si los ejemplos prácticos generados reflejan situaciones reales del entorno laboral asociado a la familia profesional.

4. Reflexiona: ¿Qué actitudes (no aptitudes) crees que valorará más tu futuro jefe o jefa en tu primer mes de trabajo? Escribe tres y compártelas en clase.

Respuesta libre, pero debe existir una clara diferenciación conceptual. El alumnado debe evitar listar conocimientos técnicos o *hard skills* (aptitudes). Ejemplos correctos de actitudes: puntualidad, predisposición al aprendizaje (curiosidad), proactividad (iniciativa), capacidad para encajar críticas constructivas, empatía o compañerismo.



5. Indica, en cada uno de los siguientes casos, cuáles son los posibles itinerarios formativos para seguir actualizándose (Upskilling):

- **Elena (18 años):** Acaba de terminar un ciclo formativo de Grado Medio de Gestión Administrativa.
- **Carlos (21 años):** Tiene un Grado Superior de Desarrollo de Aplicaciones Web y quiere especializarse en Inteligencia Artificial o Ciberseguridad.
- **María (35 años):** Trabaja en el sector del comercio, solo tiene la ESO, y quiere reciclarse (Reskilling) rápidamente con una formación corta oficial en ventas digitales.

De acuerdo con el Sistema Único de Formación Profesional (Ley Orgánica 3/2022 y RD 659/2023):

- **Elena:** Al disponer de un título de Técnico (Grado D), sus vías principales de *upskilling* son: cursar un Curso de Especialización de Grado Medio (Grado E), cursar otro ciclo formativo de Grado Medio, acceder directamente a un ciclo formativo de Grado Superior, o matricularse en Bachillerato.
- **Carlos:** Su mejor vía de especialización (*upskilling* tecnológico) habiendo superado un Grado Superior (Grado D) es cursar un Curso de Especialización de Grado Superior (Grado E) específico de su familia profesional, como el de Inteligencia Artificial y Big Data o Ciberseguridad. También podría acceder a la Universidad (con reconocimiento de créditos ECTS).
- **María:** Al necesitar un *reskilling* rápido y disponer de la ESO, su mejor opción es acceder a formaciones del catálogo nacional más cortas y modulares. Puede realizar microformaciones (Grados A o B) o cursar un Certificado Profesional (Grado C) de Nivel 2 relacionado con el comercio digital.

6. Accede al portal TodoFP (www.todofp.es) y busca los Cursos de Especialización ("Másteres de la FP") que existen para tu familia profesional. ¿Hay alguno relacionado con digitalización, innovación o sostenibilidad? Anota su nombre e investiga qué competencias aporta.

Respuesta libre. El alumnado debe navegar por la estructura actual de TodoFP, identificar la sección de Cursos de Especialización y relacionar la oferta formativa (Grado E) con su ciclo formativo base, identificando áreas emergentes.



7. Ha llegado el momento de definir tu objetivo profesional o "Propósito". Completa este esquema reflexivo en tu cuaderno (o usa una herramienta como Miro o Canva para hacerlo visual): - Objetivo profesional (Tu Ikigai) - ¿Qué necesita el mundo de ti? (Problemas reales de la sociedad o de las empresas que te motivaría resolver). - ¿Por qué te pueden pagar? (Tendencias de empleo en tu sector o perfiles demandados).

Respuesta libre. Se evaluará que el alumnado comprenda la filosofía *Ikigai* adaptada a la carrera profesional, encontrando el punto de convergencia entre lo que le apasiona, lo que se le da bien, lo que el mundo demanda y aquello por lo que el mercado laboral ofrece remuneración real (viabilidad del proyecto).

8. Piensa en un hábito que quieras adquirir para mejorar tu empleabilidad (ej.: escuchar un pódcast de tu sector, leer sobre innovación 15 minutos al día o practicar mecanografía). Diseña su ejecución en estos tres pasos clave:

- 1. Anclaje: únelo a una rutina diaria que ya tengas (ej.: «Justo después de desayunar, leeré 15 minutos»).**
- 2. Tiempo: fija una hora exacta y una duración mínima y fácil (10-20 min).**
- 3. Prepara el entorno el día anterior para no tener excusas (ej.: «Dejaré el libro encima de la mesa»).**

Respuesta libre. El alumnado debe identificar un hábito y estructurarlo mediante los tres pasos indicados. El profesorado debe valorar que:

1. El anclaje se asocie a una rutina ya consolidada (ej. "Justo después de cenar...").
2. El tiempo fijado sea realista, medible y sin ambigüedades (ej. "15 minutos exactos de 21:00 a 21:15").
3. El entorno se prepare para evitar la fricción o las excusas (ej. "Dejar los auriculares encima del escritorio y el móvil en modo avión"). Esto refuerza las metodologías de productividad vistas en la unidad.



9. Andrea es estudiante de un ciclo de grado medio y su gran pasión es montar a caballo. Últimamente siente que, entre las clases y las redes sociales, no le queda tiempo para su afición. En lugar de hacer un horario rígido, Andrea ha decidido aplicar la técnica del time-blocking (bloques de tiempo) combinada con el deep work (trabajo profundo sin móvil).

Revisa el time-blocking de Andrea. Fíjate cómo ha agrupado el estudio de los módulos más difíciles en bloques concretos para liberar sus tardes.

Tu turno: Identifica en el plan de Andrea qué bloques corresponden a «Obligaciones» y cuáles a «Recompensas/Hábitos». Luego, basándote en su estrategia, diseña tu propio time-blocking semanal en una herramienta como Google Calendar o Notion, asegurándote de incluir, al menos, dos bloques de deep work innegociables.

- **Obligaciones en el plan de Andrea:** Bloques denominados "Ciclos de Deep Work / Descanso", "Deep Work (Módulo difícil)", "Shallow Work y Desconexión", y "Repaso Ligero (Shallow Work)".
- **Recompensas/Hábitos en el plan de Andrea:** Bloque denominado "Hábito Ecuestre Central".
- **Plan propio:** Respuesta libre. Se valorará el uso de herramientas digitales (Google Calendar, Notion) y la correcta integración de la técnica del trabajo profundo (Deep Work) reservado para las tareas académicas o profesionales de mayor exigencia y carga cognitiva.

10. Confecciona tu tablero visual (Plan de Acción Ágil): Ha llegado el momento de ensamblar todo. Utiliza un corcho real en tu habitación, o herramientas como Microsoft Planner, Trello, Padlet o Canva para crear tu tablero Kanban. Debe incluir: - Tu Objetivo Principal a 1-2 años. - Tu Visión y Misión (tu brújula). - Columnas: To Do, Doing (tu sprint actual) y Done. - Añade al menos 5 tarjetas (tareas) urgentes o importantes en "To Do". Preséntalo al resto de la clase explicando por qué has priorizado esas tareas en concreto.

Respuesta libre. El profesorado evaluará la aplicación de la metodología *Agile/Kanban*.

Las 5 tarjetas incluidas en el *backlog* (*To Do*) deben estar correctamente enunciadas (preferiblemente siguiendo la filosofía de los objetivos SMART: concretos, medibles, alcanzables) y alineadas de manera lógica con el objetivo principal descrito.



Test de repaso

1. A la hora de planificar nuestro itinerario profesional tendremos en cuenta...

- a) El proceso de autoconocimiento.
- b) El mercado de trabajo y sus tendencias.
- c) Las dos respuestas anteriores son correctas.

2. El conocimiento de uno mismo abarca:

- a) Exclusivamente los rasgos de nuestra personalidad.
- b) Los rasgos de personalidad y las competencias técnicas.
- c) Los rasgos de personalidad, competencias e intereses profesionales.

3. El actual Sistema Único de Formación Profesional integra:

- a) Solo la formación para estudiantes de institutos.
- b) Solo la formación para personas trabajadoras desempleadas.
- c) La formación para estudiantes y para el empleo en una misma red.

4. Los Certificados Profesionales (Grado C) se caracterizan por:

- a) Dos niveles cerrados: nivel básico y nivel avanzado.
- b) Depender exclusivamente de tus notas de la ESO.
- c) Tres niveles (1, 2 y 3) en función de su complejidad.

5. Sobre la definición de tu propósito profesional (Ikigai)...

- a) Consiste en unir tu talento y pasión con las necesidades del mercado.
- b) Es sencillo, solo hay que tener claro qué estudiar al azar.
- c) Es la etapa final obligatoria tras analizar las opciones formativas.

6. Definir tu objetivo profesional implica...

- a) Determinar qué módulos académicos o cursos exactos vas a realizar el próximo año.
- b) Elegir un trabajo basado únicamente en tus talentos, ignorando las necesidades del mercado.
- c) Explicar el tipo de rol, problema a resolver o propósito que te gustaría alcanzar en el futuro.

**7. Según el modelo Ikigai, ¿tus talentos y tus pasiones son lo mismo?**

- a) Sí, ambos conceptos representan la misma esfera personal.
- b) No, son esferas distintas; puedes tener talento para algo que no te gusta hacer, y viceversa.
- c) Sí, siempre y cuando exista una retribución económica que los sustente.

8. Un itinerario de empleabilidad basado en metodologías ágiles (Agile) se caracteriza por...

- a) Definir un objetivo a largo plazo con un plazo cerrado que no admite cambios.
- b) Dividir tu gran objetivo profesional en Sprints o ciclos cortos y adaptar el plan según los resultados.
- c) Basarse en tus talentos innatos sin necesidad de planificar el tiempo.

9. Los objetivos SMART se definen como:

- a) Las siglas que definen objetivos a muy corto plazo.
- b) Específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada.
- c) Sencillos, manuales, alcanzables, relevantes y temporales.



RETO PROFESIONAL

A lo largo de la unidad has analizado tu perfil, investigado tendencias con IA y aprendido a gestionar el tiempo. El reto ahora es unir todas las piezas y diseñar tu plan de acción ágil. (Instrucciones: 1. Investigación IA, 2. Tablero digital, 3. Plan de acción y tareas, 4. Presentación Elevator Pitch).

Respuesta libre. Este reto supone el proyecto integral de la unidad. Se recomienda al profesorado aplicar los siguientes criterios detallados de evaluación para garantizar un seguimiento completo de las 4 fases:

- **1. Investigación con IA:** Se valorará la creatividad, precisión y contexto de los *prompts* utilizados. El alumnado debe ser capaz de justificar de forma argumentada por qué las dos tendencias seleccionadas son realistas y verdaderamente críticas para el futuro a corto plazo de su sector profesional.
- **2. Organización en el Tablero Digital (Kanban):** Se comprobará que el tablero (ya sea usando Trello, Notion, Padlet, o en un panel físico) cuenta con la estructura metodológica correcta (*Backlog, To do, Doing, Done*). Es un factor clave de corrección constatar que la columna *Doing* no está saturada (debe tener un límite de trabajo en curso o WIP de máximo 3 tareas simultáneas, demostrando así una gestión eficiente del tiempo y del enfoque).
- **3. Plan de Acción y Metas SMART:** El objetivo principal redactado en la cabecera debe desglosar y cumplir estrictamente con los 5 parámetros del acrónimo SMART (Específico, Medible, Alcanzable, Realista y Temporal). Adicionalmente, las 8 tarjetas mínimas creadas no deben ser meros deseos ("encontrar trabajo"), sino acciones concretas, operativas y viables a corto o medio plazo ("adaptar mi CV y enviarlo a 5 empresas del polígono tecnológico local").
- **4. Presentación (Elevator Pitch) y Mentalidad Ágil:** Durante el *pitch* de 3 minutos, el profesorado evaluará:
 - *Claridad expositiva:* Capacidad de síntesis, lenguaje corporal y convicción.
 - *Coherencia del Sprint actual:* Que las tareas que expliquen estar haciendo hoy (columna *Doing*) tengan un impacto directo, lógico e inmediato sobre su objetivo SMART futuro.
 - *Capacidad de pivoteaje (Resiliencia Agile):* Es el punto de mayor peso de la presentación. El alumno o alumna debe plantear de forma proactiva un escenario de fracaso realista para alguna de sus tareas (por ejemplo, "qué pasa si no me aceptan en el curso que necesito" o "qué pasa si descubro que esta especialidad no me gusta") y ofrecer una alternativa estratégica (pivotar), evidenciando que ha interiorizado la "mentalidad ágil" para readaptar su rumbo sin caer en la desmotivación.



Comprueba tu aprendizaje

1. Realizar un test de aptitudes vocacionales puede ayudarnos a definir qué queremos estudiar. Te proponemos el siguiente:

https://quevasaestudiar.com/test-vocacional/test_01.php

A la vista de los resultados comenta con tu docente si encaja con tu objetivo profesional y con las aptitudes que conoce de ti.

Respuesta libre. Cada alumno o alumna responderá de forma individual. No existen respuestas correctas e incorrectas.

2. El proceso de toma de decisiones puede verse influenciado por factores externos. Indica, para cada uno de estos factores, cuánto piensas que va a influir en tu elección u objetivo profesional.

Marca M (mucho), P (poco) o N (nada):

La opinión de mis padres.....	M P N
La opinión de algún familiar	M P N
La recomendación de algún profesor.....	M P N
Lo que piensan mis amigos	M P N
Los comentarios que leo o escucho	M P N
La opinión de alguien en concreto	M P N
Mi experiencia con las materias.....	M P N
Una idea que tuve desde pequeño	M P N
El prestigio que tiene la profesión.....	M P N
El dinero que se gana en la profesión	M P N

Respuesta libre. Cada alumno o alumna responderá de forma individual. No existen respuestas correctas e incorrectas. Se invita a reflexionar sobre la influencia del entorno personal, familiar, docente y socioeconómico en la elección de carrera.



3. Has establecido un objetivo profesional. Ahora aplica la técnica de Ingeniería Inversa (pensar desde la meta hacia atrás): a) ¿Dónde te gustaría estar trabajando exactamente dentro de 3 años? b) Para estar ahí en 3 años, ¿qué experiencia o título necesitas tener dentro de 2 años? c) Para lograr eso en 2 años, ¿qué hábito diario o tarea concreta tienes que empezar a hacer hoy?

Respuesta libre. Esta actividad exige que el alumnado trace una hoja de ruta desglosada desde el futuro hacia el presente (*Ingeniería Inversa*), demostrando que es capaz de estructurar metas a largo plazo en acciones medibles e inmediatas que impacten desde el "día 1".

4. Visita la herramienta virtual MyWayPass

(<https://www.mywaypass.com/auth/register>) de la Fundación Bertelsmann. Navega por sus planetas (Conócete, Sueña, Explora, Transforma y Comparte). Selecciona un área profesional de las propuestas en la plataforma y extrae dos "Soft Skills" que recomienden para ese entorno.

Respuesta libre. El alumnado debe familiarizarse con plataformas punteras de orientación e identificar habilidades transversales (*soft skills*) aplicables al sector elegido.

5. Tus aficiones te aportan habilidades y competencias para un futuro profesional. Consulta la guía de Adecco que te dejamos a continuación y elabora una lista con las aficiones que más te gustan y las habilidades y competencias asociadas que más te definen.

Por ejemplo, si te gusta bailar es posible que poseas competencias como la disciplina o el perfeccionismo:

<https://fundacionadecco.org/informes-y-estudios/guialo-te-gusta/>

Respuesta libre. El alumnado debe explorar la guía proporcionada (o recursos similares de orientación) y ser capaz de relacionar sus aficiones o pasiones personales (ej. deportes de equipo, videojuegos, arte, voluntariado) con competencias transversales (*soft skills*) altamente valoradas en el ámbito laboral, tales como el trabajo en equipo, la perseverancia, la creatividad o el pensamiento estratégico. Se valorará la capacidad de autoanálisis y la justificación de la transferencia de estas habilidades del entorno personal al entorno profesional.



6. Durante esta semana, observa el comportamiento en clase de tus compañeros (y el tuyo propio) al trabajar en equipo. Escribe en tu cuaderno un ejemplo práctico de una situación donde haya primado una buena Aptitud (sabía resolver el problema técnico) pero una mala Actitud (falta de empatía o proactividad), y reflexiona sobre cómo afectaría eso en una empresa real.

Respuesta libre. Se evaluará la asimilación correcta de los conceptos. La "Aptitud" (hard skill) es la destreza técnica para resolver el reto del trabajo, mientras que la "Actitud" (soft/power skill) es la disposición y la forma de enfrentarse a él y al grupo. El alumnado debe deducir que, en una empresa real, las actitudes destructivas o carentes de inteligencia emocional perjudican irremediablemente el clima laboral y la productividad del equipo, independientemente de la alta capacitación técnica que posea la persona trabajadora.

7. Cada alumno/a escribirá en un post-it (físico o digital en Miro/Mural/Google Keep/Padlet,..) 3 tareas que tiene pendientes esta semana relacionadas con el ciclo formativo. En grupos de 4, dibujad en una pizarra la Matriz de Eisenhower (Urgente/Importante) y clasificad todos los post-its. ¿Qué sorpresas os habéis llevado al separar lo verdaderamente importante de las urgencias falsas?

Respuesta libre. Práctica de trabajo colaborativo orientada a mejorar la productividad personal y evitar la procrastinación, diferenciando lo que requiere atención inmediata de lo que es estratégico para el aprendizaje a largo plazo.

8. Busca en internet plataformas de Microcredenciales o formación tecnológica abierta como Crece con Google o los cursos gratuitos de LinkedIn Learning. Localiza una formación corta (menos de 40 horas) que complemente tu Título de FP con una habilidad digital (ej. análisis de datos, marketing digital, o fundamentos de IA). Anota el enlace y expón por qué la incluirías en tu tablero Kanban de este mes.

Respuesta libre. Ejercicio diseñado para fomentar la mentalidad de formación permanente y autónoma (Lifelong Learning y mentalidad digital) conectando al alumnado con los Grados A y B del Sistema Único de FP. Deben entender la importancia de complementar de manera ágil su perfil base.

9. Busca en internet la guía de nuevas profesiones de Educaweb. Localiza en ella tres nuevas profesiones relacionadas con tu ciclo formativo y completa en tu cuaderno una tabla indicando Profesión, Descripción y Vía de acceso.

Respuesta libre. El profesorado verificará la relación entre las profesiones emergentes elegidas, la familia profesional del ciclo y comprobará que las vías de acceso investigadas y plasmadas en la tabla sean coherentes con la estructura de la normativa actual de FP.



10. Toma una captura de pantalla del uso de aplicaciones del móvil (Tiempo de uso). Suma las horas dedicadas a redes sociales o juegos esta semana. Redacta una reflexión honesta sobre cuántas de esas horas caen en el cuadrante «Ni urgente ni importante» y cómo reorganizarías al menos tres horas de ese tiempo para tu columna Doing de tu tablero Kanban (Plan de acción ágil).

Respuesta libre. Este ejercicio práctico obliga al alumnado a afrontar objetivamente su consumo digital aplicando la Matriz de Eisenhower. El profesorado debe valorar la reflexión honesta sobre los "ladrones de tiempo". Se busca concienciar sobre el coste de oportunidad de las horas invertidas en actividades que no aportan al desarrollo de su itinerario personal (cuadrante "Ni urgente ni importante") y demostrar cómo la reasignación consciente de esas horas hacia la columna Doing de su plan ágil impacta directa y positivamente en la consecución de sus metas profesionales.