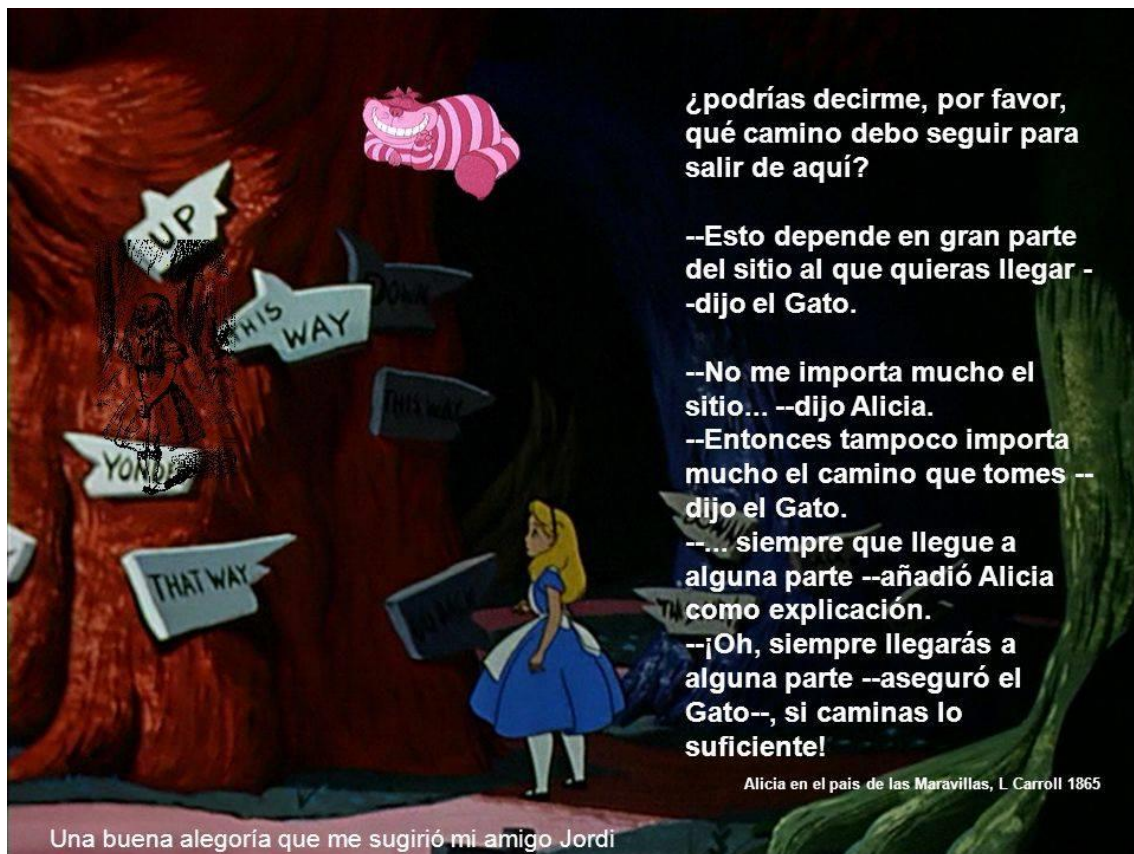




ELECCIÓN DE ESTUDIOS

Para que el proceso de elegir estudios sea sencillo, lo hemos estructurado en 5 pasos:

1. **¿QUIÉN SOY YO? ¿Y CÓMO DESCUBRIRLO?**
2. **EXPLORA Y AMPLÍA TUS OPCIONES**
3. **FILTRA CON CRITERIO Y TOMA DECISIONES**
4. **ELIGE TU CAMINO Y REALIZA TU PLAN DE ACCIÓN**
5. **EJECUTA TU PLAN**



Si no sabes dónde quieres llegar, no llegarás a dónde quieres.

PASO 1: ¿QUIÉN SOY YO? ¿Y CÓMO DESCUBRIRLO?

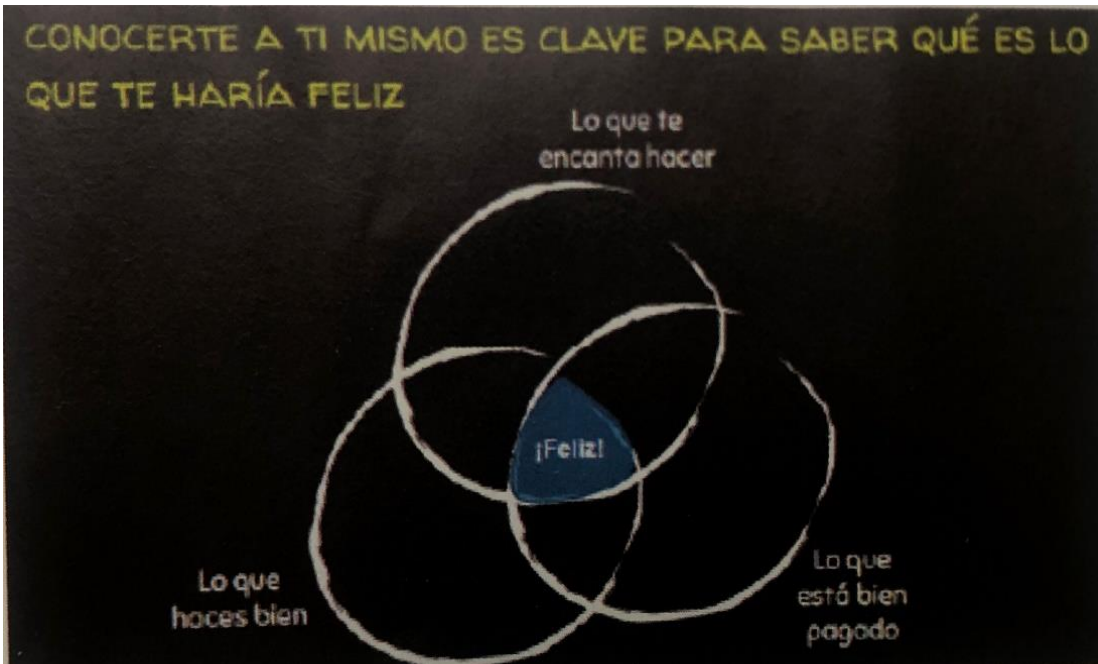
“Piensa primero quién quieres ser, haz después lo que tenga que hacer” EPICTETO.

Para elegir qué estudiar o cualquier otra decisión importante en tu vida, lo primero que tienes que hacer es conocerte a ti mismo. Saber cómo es tu personalidad, qué te gusta, lo que no, cuáles son las cosas que más valoras en la vida y qué es lo que divierte... Busca un lugar cómodo e intenta responder, en una libreta, a las preguntas que aquí te proponemos:

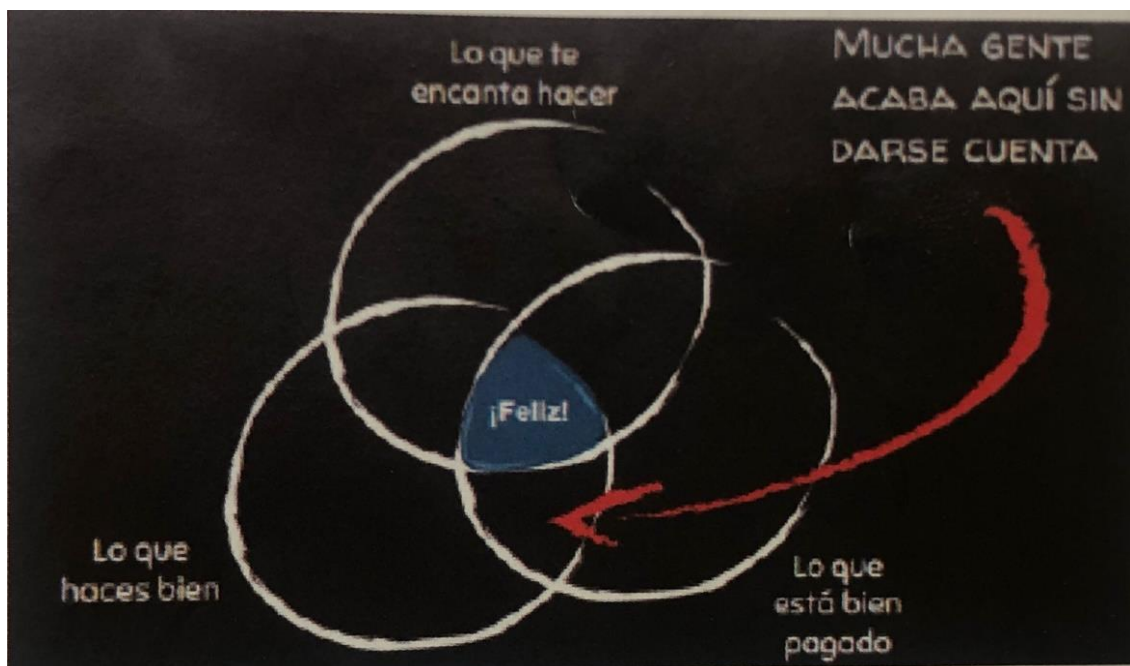
- **¿Qué actividades te gustan tanto en tus estudios como en tu tiempo libre y cuáles no?**
- **¿Qué te apasiona? ¿O qué actividad realizas con más pasión, más energía o entrega?**
- **¿Qué valores son los principales para ti?**
 - . Valores: amistad, mi tiempo libre, familia, salud, tranquilidad, estatus social, dinero...
 - . Para ayudarte a descubrir tus valores, piensa en qué cualidades tienen las personas que admiras o envidias.
 - . Si el respeto por los animales es un valor para ti, y te proponen trabajar en una granja donde la calidad de vida de los animales, ese trabajo te haría infeliz por mucho dinero que te pagaran.
 - . Ser fiel a tus valores te hará sentir bien contigo mismo. Y al revés, no hacerlo te hará sentir mal y con un enorme vacío.
- **¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?**
- **¿Cómo es tu forma de ser?**
- **¿Qué es para ti el éxito?** ¿dinero, tiempo libre, reconocimiento, poder, libertad, flexibilidad, control, ocio...?

Este cuento te ayudará a reflexionar sobre lo que es importante para ti y así evitarás arrastrarte por lo que muchas veces demanda la presión social.

<https://espesca.com/historia-del-pescador-y-el-empresario/>



La idea es que busques algo que te guste, se te dé bien, (o puedas aprenderlo) y que la gente esté dispuesta a pagarte por ello.



Parece sencillo de hacer, pero no lo es...Te sorprenderá ver la gente que acaba estudiando algo que se le da bien, está bien pagado, pero no le gusta hacer.

PASO 2: EXPLORA Y AMPLÍA TUS OPCIONES

El universo de opciones educativas y de carreras profesionales es enorme, solemos conocer una pequeña parte de ella, las que nos suenan por nuestro entorno. Es fundamental, que antes de decidir nada, dediques tiempo para conocer, al menos por encima, todas las opciones que puedas.

Tu objetivo en este paso consiste en realizar una lista, lo más larga posible, de estudios y profesiones que quizás podrían gustarte.

¿Por dónde empezar? Hay **dos formas de abordarlo**:

- 1- Ampliar tu conocimiento de los estudios que hay en el mundo, y de ahí investigar las profesiones que te preparan.
- 2- Explorar el universo de posibles profesiones, y después investigar qué suelen estudiar las personas que trabajan en ellas.

FUENTES DE INFORMACIÓN:

. **Publicaciones o portales especiales:** Todos los grados **Yaq.es/tienda**, **web yaq.es**. Para FP puedes mirar portales como **forofp.es** y **todofp.es**

. **Webs de los centros educativos:** Busca en google el nombre de la titulación junto con el nombre de la de un centro que la ofrece. Por ejemplo, ¿no sabes de qué va un grado de Ciencias de Datos? Puedes buscar “grado ciencia datos ucm” y encontrar una descripción. También es interesante mirar el plan de estudios porque las asignaturas te darán más pistas, especialmente las asignaturas más allá del primer año.

. **Test de evaluación:** Son test que evalúan tus intereses y personalidad y sugieren estudios o carreras que podrían encajar bien contigo. Pero ten en cuenta que un test nunca te va a dar una respuesta definitiva. Puede decirte que eres bueno en algo a lo que tú no quieres dedicarte.

. **Habla con tu red de conocidos:** familiares, amigos, profesores, vecinos... y si ellos no saben, te podrán poner en contacto con otra persona que pueda contestar a tus preguntas.

. **Ferias educativas:** Como Aula en Madrid y otras que se celebran en distintas partes de España.

. **Artículos en Internet:** No puede faltar google en tu caja de herramientas. Con búsquedas como “profesiones nuevas”, o “salidas estudiar filología” puedes encontrar ideas...

PASO 3: FILTRA CON CRITERIO Y TOMA DECISIONES

Con tu larga lista de opciones en la mano, lo siguiente es definir los criterios que usarás para elegir entre ellas.

1- ALGUNOS POSIBLES CRITERIOS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE ELEGIR ESTUDIOS:

- **Cuánto te entusiasma estudiarlo:** es uno de los más importantes.
- **Demanda en el mercado laboral:** para muchas ofertas de trabajo no piden una formación específica
- **Flexibilidad de salidas:** cualquier grado universitario te puede enseñar habilidades generales, menos medicina o criminología, por ejemplo. Otros son más fáciles de aplicar a muchos sectores o profesiones distintas.
- **Expectativas salariales:** hay sectores y profesiones que pagan mejor que otros y donde la posibilidad de ascender a puestos directivos es mayor.
- **El impacto que puedas tener en el mundo:** Si tener un impacto positivo en el mundo es una de tus motivaciones, tendrás que reflexionar sobre qué problema quieres contribuir a solucionar. Para la mayoría de los problemas a nivel mundial requieren muchos perfiles distintos: científicos, comunicadores, políticos, economistas, financieros...

2- USA TUS CRITERIOS PARA SACAR UNA LISTA DE OPCIONES FINALISTAS

3- INVESTIGA TUS OPCIONES A FONDO.

Piensa en las posibles fuentes de información que puedes consultar:

- . Alumnos actuales y recién titulados.
- . Profesionales
- . Profesores universitarios
- . Bases de datos online
- . Webs de universidades o centros de estudios

PASO 4: ELIGE TU CAMINO Y REALIZA TU PLAN DE ACCIÓN

A la hora de elegir tu camino, ten siempre presente tus intereses y aptitudes, tus ideas sobre el tipo de trabajo que te gustaría realizar después de los estudios, y las salidas laborales que pueden tener determinados estudios. ¿Cuál es tu primera opción? ¿Cuáles son la segunda y la tercera?

¿Lo ideal? Es estudiar algo que te guste, que tenga buenas salidas laborales, y que estas salidas se acerquen a tu vida ideal. Pero no siempre es fácil.

Lo único que puedes hacer a estas alturas es escuchar tu corazón y tomar la mejor decisión que puedas, con la confianza de saber que es una decisión meditada y bien informada.



¿SALIDAS

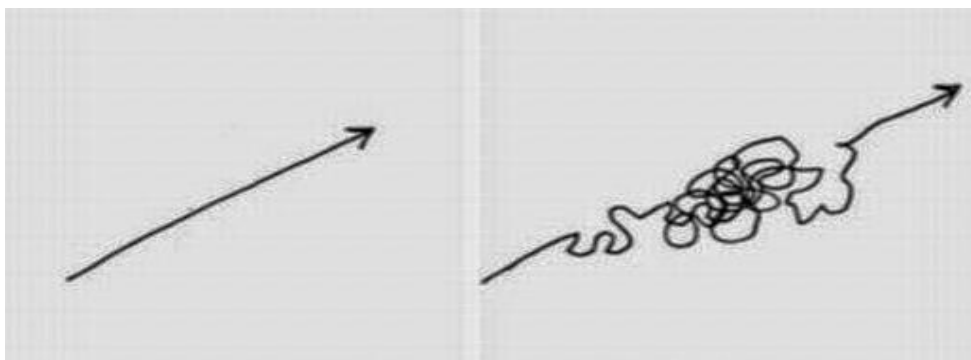
VS



O

VOCACIÓN?

EL CAMINO DEL ÉXITO



Contamos con que **el éxito** es un concepto que tiene un significado muy distinto según la persona. Cuando somos jóvenes solemos pensar que el éxito se parece al primer gráfico, donde coges la dirección correcta, te esfuerzas y vas subiendo poco a poco y siempre mejorando.

Pero la realidad es que el éxito se parece mucho más al segundo gráfico. No sólo hay altibajos, sino también cada persona tiene múltiples caminos posibles hacia el éxito o la felicidad. A veces pensamos que sólo hay una elección correcta, y si la fallamos nos perjudicará toda la vida. No es verdad, siempre hay rutas alternativas para llegar a cualquier destino, hay destinos alternativos igual de maravillosos.

En el momento que se entiende esto, te alivias en gran parte de la presión y preocupación que sientes respecto a qué estudiar. Además, siempre puedes cambiar el rumbo y hay caminos que están interconectados. Por ejemplo, **estudiar Derecho** te permite trabajar como abogado, también en una asesoría de empresas, en un banco o cualquier otro tipo de empresas.

PON LOS HITOS MÁS IMPORTANTES EN TU CALENDARIO ANUAL

Además de tus fechas de exámenes y selectividad, tienes que anotar en tu calendario los días que quieres investigar universidades o asistir a una feria educativa. Y por supuesto las fechas de matriculación y matriculación. Cada año en esta página actualizan la información www.yaq.es/selectividad

Haz planes cada 7 días. Es importante porque te sitúa en el presente y te obliga a definir, en tu agenda, qué exactamente vas a realizar cada día para que sientas que has avanzado.

¡Y planes diarios! Planifica tu día la noche anterior en tu agenda.

PLAN DE ACCIÓN

Cuando, por fin, has decidido qué es lo que quieres estudiar, ¡sólo hay que conseguirlo!

Dependiendo del tipo de estudios que hayas elegido (grado, FP...) hay un proceso que tendrás que seguir para conseguir tu plaza:

- Dónde estudiar
- EBAU
- Preinscripción/solicitud de plaza
- Matrícula
- Alojamiento

PASO 5: EJECUTA TU PLAN

Querer algo no es suficiente. Para conseguir lo que quieres, ¡pasa a la acción! Y para ello sigue estas pautas:

- Huye de la perfección: Como dijo Voltaire “lo perfecto es enemigo de lo bueno”.
- Pon un límite de tiempo a cada actividad
- Mantén la concentración
- Aprende a decir NO
- Trabaja en equipo
- Asegúrate de que estás avanzando, aunque sea despacio
- ¡No tengas miedo a equivocarte! Recuerda esta frase de George Addair: “Todo lo que siempre has soñado está al otro lado del miedo”.
- Ten disciplina.

PON EL SUBCONSCIENTE DE TU LADO

Gran parte de las cosas que no conseguimos es porque nosotros mismos nos boicoteamos. Imagina que quieres sacar buenas notas, pero no sigues un plan de estudio, te encantaría estar en forma, pero hacer deporte lo dejas siempre para otro día, te gustaría estudiar fuera, pero ni miras opciones ni lo comentas con tus padres...

La razón de esta dicotomía es que **tenemos dos mentes:**

1. **La consciente**, que es la **mente analítica**.
2. **La subconsciente**, que es la **mente emocional** que suele salirse con la suya.

Ambas mentes suelen lanzar mensajes distintos. Aunque podríamos pensar que la mente consciente es la más importante y controla nuestros actos, la realidad es que es la mente subconsciente la suele definir nuestra forma de comportarnos. Por lo tanto, **hacer lo que debemos no es nada fácil.**

"Si no manejas tu mente subconsciente, alguien más lo hará por ti."

Florence Scovel Shinn.

Analogía del jinete y el elefante.

El jinete representa la mente consciente y el elefante la mente subconsciente. El elefante es muy grande y tiene una fuerza enorme. Se deja llevar por lo fácil y es perezoso y caprichoso. Sin embargo, el jinete es racional y piensa a largo plazo.

Así que mientras el jinete quiere ponerse a estudiar, el elefante quiere ver un capítulo más de su serie favorita en Netflix.

Para hacer que el jinete pueda llevar al elefante por el camino que quiere, hay que dar pequeñas gratificaciones al elefante. Por ejemplo, puedes llegar a un acuerdo entre ambas mentes: si cumples tu horario de estudio, luego puedes ver un capítulo de tu serie favorita. Pero más allá de eso, lo que funciona para que el elefante quiera realizar lo que toca es otra cosa... **EL ENTORNO**



¿Quieres estudiar? Júntate con los aplicados de tu clase ¿Quieres ir al gimnasio? Apúntate a hacer ejercicio con ese amigo que entrena todas semanas. La gente con la que te relacionas tiene un alto impacto en tu vida. **Si te relacionas con buenos estudiantes, no querrás desentonar con una mala nota.**

Para tener más y mejores oportunidades de alcanzar la vida que sueñas, rodéate de compañeros de viaje que quieran ir al mismo destino que tú, incluso que ya lo hayan alcanzado.

“Somos la media aritmética de las cinco personas con las que más tiempo pasamos”. Jim Rohn

LOS CAMINOS MÁS FRECUENTES DESPUÉS DEL BACHILLERATO

- **UNIVERSIDAD:** Si te gusta estudiar, la universidad te aportará una preparación amplia y una experiencia vital que va mucho más allá de las clases. Te pondrá en contacto con gente de otras partes de España y del mundo, con nuevas ideas y puntos de vista, que comparten tus mismos intereses y que ampliarán tu visión de la vida.

Consejos de los propios universitarios:

- . Aprende idiomas
- . Ve descubriendo en qué te gustaría trabajar
- . Pasa una temporada en el extranjero
- . Haz muchos amig@s
- . Rectificar es de sabios si la carrera no responde a tus expectativas

- **FORMACIÓN PROFESIONAL (FP):** Los ciclos de grado superior son estudios muy prácticos, de corta duración, dos años, y te preparan para una rápida inserción en el mercado laboral.

- La **Formación Profesional Específica de Grado Superior** actualmente comprende un amplio catálogo de Ciclos Formativos estructurados en 26 familias profesionales y cada uno te prepara para un perfil profesional concreto.
- **Consigues el título de técnico superior.**
- Realizas **prácticas en una empresa** durante un trimestre y te permitirá conocer el mundo real.
- Además, la formación profesional hoy en día presenta opciones muy interesantes, como la **formación dual**, donde las horas de formación se reparten entre el centro de estudios y la empresa donde se realizan las prácticas.
- **También puedes estudiar en el extranjero.** Existen los Proyectos de Movilidad de Formación Profesional (KA1), enmarcados dentro de las acciones de Erasmus+. Estos proyectos ofrecen a los alumnos de FP la oportunidad de conseguir experiencia profesional fuera de España. Tienen que ser solicitados por el centro de formación profesional, duran entre dos y doce meses y cuentan con una beca para costear la estancia.
- **No te cierras las puertas a la universidad.** Compites en igualdad de condiciones con los alumnos de bachillerato. No hay cupo aparte para estudiantes de FP. Además, puedes subir la nota de acceso a la Universidad hasta 4 puntos, presentándote a la fase voluntaria.
- Es competencia de cada comunidad autónoma. **Los títulos de FP son válidos para todo el país**, da igual la comunidad donde los hayas estudiado. Por ello en cada comunidad varían las fechas de solicitud, admisión y matrícula.

FORO FP

Todos los ciclos de formación profesional

<https://forofp.es/>

www.todofp.es

➤ ESTUDIOS EXTRANJEROS

Si lo que te interesa es estudiar la carrera en la universidad de un país extranjero puedes buscar información en:

- Las páginas web de las universidades que te interesen.
- Las embajadas y consulados de los diferentes países en España
www.embajada-online.com

➤ ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS SUPERIORES

- Comprenden los estudios superiores de Música y Danza, las enseñanzas de Arte Dramático, las enseñanzas de conservación y Restauración de Bienes Culturales y los estudios superiores de Diseño.
- Se estructuran en Enseñanzas Artísticas de Superiores de **nivel de grado** y Enseñanzas Artísticas de Superiores de **nivel de máster**.
- Para acceder a estos estudios **no necesitas superar la selectividad**, pero sí pruebas específicas según el tipo de enseñanza artística que quieras cursar.
- Más información en la Consejería de Educación de tu comunidad autónoma.

➤ OPOSITAR

Ser funcionario es el sueño de muchos. Sacarse una plaza requiere una preparación importante. Es algo que puedes realizar por tu cuenta, pero lo más habitual es prepararse en una academia. Si te atrae la idea de tener un puesto fijo y trabajar para la administración, estos son los grupos que existen:

- **Grupo A (incluidos A1 y A2):** Requiere estudios universitarios y el título de Grado, Licenciado o Diplomatura.
- **Grupo B:** Requiere el título de **Técnico Superior**, es decir, una formación profesional de grado superior.
- **Grupo C1:** Requiere el título de **Bachiller o técnico**, es decir, haber terminado bachillerato o una formación profesional de **grado medio**.
- **Grupo C2:** Sólo necesitas tener el graduado en **ESO**.

➤ TRABAJAR

Otra buena opción es trabajar. **Se trata de una experiencia en la que aprenderás haciendo, podrás ganar tu propio dinero y madurarás.**

Trabajar implica un esfuerzo. Primero hay que encontrar trabajo y si es difícil para alguien con formación, es más difícil todavía para quien menos estudio tiene. Pero también tiene ventajas:

- Adquieres experiencia profesional
- Responsabilidades
- Aprendes a trabajar en equipo
- Cumplir compromisos
- Ganas tu propio dinero y tiempo para descubrir qué te atrae y en qué eres bueno
- Siempre te puedes reenganchar a los estudios, pero sabiendo qué quieres conseguir.

➤ **FORMACIÓN AUTODIDACTA**

Muchos profesionales se han hecho a sí mismos, formándose por su cuenta, trabajando con los mejores y aprendiendo de sus errores. Nunca como hoy es tan fácil y tan barato aprender. Existen cientos de cursos y tutoriales gratuitos en internet que te explican cómo realizar cualquier cosa. **Lo único que necesitas es un ordenador con conexión a internet.**

➤ **AÑO SABÁTICO**

Cuando no se sabe muy bien hacia dónde dirigirse y para aclararse, una opción es tomarse un año sabático o “gap year”.

DESCUBRE LA MENTALIDAD DE LOS ALUMNOS EXITOSOS

- Creen en sí mismos.
- Piensan a lo grande.
- Se responsabilizan de su vida.
- Aceptan que la vida no es de color de rosa.
- Piensan por ellos mismos

Departamento de Orientación

IES Virgen del Espino (Soria)