

# **Tutorías individuales**

Cuaderno de trabajo.  
Servicios de  
orientación

---

**GUÍA** de  
*Orientación*  
de **CASTILLA Y LEÓN**



## Tutorías individuales

En este apartado podrás encontrar herramientas para trabajar con los servicios de orientación o hacerlo sin ellos.

Vas a poder reflexionar sobre tus intereses y ver cómo cuadran con tu forma de ser.

Intenta responder con honestidad y verás que además te sirve para presentarte en autocandidaturas o poner el apartado “sobre mí” del currículum.

*Vivir es como avanzar por un museo: luego es cuando empiezas a entender lo que has visto. (Virginia Satir)*



## Lo que me gusta

Esta es la parte en la que la introspección informal es fundamental. El no juicio, la no crítica y la intuición son las premisas de este ejercicio. No se trata de indagar, sino de escucharte para llegar a un proceso en el que tomes consciencia de lo que quieres, sientes y piensas y así puedas orden.

Las preguntas que pueden ayudar a profundizar en esta fase son:

- ¿Sabes ya qué te gustaría hacer? Si contesta afirmativamente, pedir que describa qué tareas o funciones son las que quiere llevar a cabo dentro de la profesión y a qué se refiere.
- ¿Crees que tu entorno (amigos, familia, profesorado...) te entiende y apoya? ¿Cómo lo notas? ¿Qué te dicen y qué palabras usan? ¿Qué sientes cuando hablas con esas personas?
- Si te dijera que no hay problemas para encontrar trabajo y no te centraras en algo práctico y que todas las ocupaciones laborales se valoran socialmente de igual manera, ¿qué te gustaría hacer? ¿Puedes imaginarte a ti mismo en un futuro? Si es así, ¿cómo te gustaría que fuera tu vida? (Comenta todos los aspectos).
- Si tuvieras una semana sin que nadie te obligara a hacer nada, sin normas y solo con la condición de que pudieras disfrutar, ¿qué cosas harías?
- ¿Qué es lo que más te ha gustado durante toda tu vida escolar? (asignaturas, trabajos, libros, proyectos, momentos vividos...)
- ¿A quién te gustaría parecerte? ¿Cómo crees que es su vida? ¿Qué ha hecho para llegar al punto en el que está? ¿Qué es lo que más te llama la atención de esa persona o lo que más admiras?
- ¿A qué jugabas cuando eras pequeño? ¿Qué disfrutas más en tu tiempo libre?

## Afirmaciones ancla

Inmediatamente después de realizar el primer ejercicio, usaremos ideas que tienes que completar sin filtro, con lo primero que te salga y de manera automática.

Deberás guardar las respuestas para el ejercicio final.

Las ideas que tienes que completar son:

<b>Quiero...</b>	...
<b>Necesito...</b>	...
<b>Espero...</b>	...
<b>No puedo...</b>	...
<b>Pronto...</b>	...
<b>En mi clase...</b>	...
<b>Tengo miedo...</b>	...
<b>Me gusta...</b>	...
<b>Yo...</b>	...
<b>Sueño...</b>	...
<b>Puedo...</b>	...
<b>Siento...</b>	...
<b>Pienso que la vida sería mejor si...</b>	...
<b>Creo que soy ...</b>	...
<b>El mundo necesita más...</b>	...
<b>El mundo necesita menos...</b>	...
<b>Sería feliz si ...</b>	...
<b>No me gusta...</b>	...
<b>Soy capaz de ...</b>	...
<b>Lo que tengo claro en esta vida es...</b>	....
<b>Estoy seguro o segura de que ...</b>	...
<b>Nunca podría ...</b>	...

## Lo que sé hacer

En este momento indagaremos tus habilidades. Son capacidades de todo tipo y entran preguntas en las que reflexionarás sobre aquellas cosas que sabes hacer, que has aprendido a lo largo de tu vida y en la que entran diferentes disciplinas (formales e informales).

Las preguntas que pueden ayudar a profundizar en esta fase son:

- ¿Hay algo que se te dé especialmente bien? No hace falta que seas la persona que mejor lo hace, sino algo que sientas que haces bien.
- ¿Qué dicen tus amistades, familia o profesores que haces bien?
- ¿Qué es lo que menos te cuesta aprender?
- ¿Hay alguna actividad con la que se te vaya el tiempo volando?
- ¿Tocas algún instrumento? ¿Haces deporte? ¿Te gusta el cine o el teatro?
- ¿Cómo dominas las nuevas tecnologías? ¿Se te dan bien los e-sports? ¿Haces buenas fotos en Instagram? ¿Se te da bien hacer vídeos de Tik-tok?
- Seguro que te has enfrentado a situaciones complicadas en tu vida. ¿Cómo las has solucionado? ¿Qué hiciste para salir adelante?
- ¿Cómo ayudas a los demás?

En la siguiente tabla apunta las aptitudes que sientes que son más propias de ti:

<b>APTITUDES</b>	
Para entender información expresada verbalmente, conocer el significado de palabras y su uso social. Posesión de vocabulario sobre aspectos sociales, educativos y emocionales.	Comprensión Verbal
No solo es el cálculo numérico, es entender cómo usar las fórmulas de manera lógica y ver y entender datos.	Razonamiento Numérico
Entender el espacio, las formas y sus volúmenes y movimientos.	Aptitud Espacial
Entender el funcionamiento de los objetos, interiorizar su mecanismo y saber manipularlos.	Razonamiento Mecánico
Capacidad para retener y almacenar información a corto o largo plazo la información que nos llega por medio de los sentidos, acceder a ella y aplicarla en situaciones cotidianas o acceder a ella cuando se necesita.	Memoria
Capacidad de abstraerse del resto de estímulos y atender a una tarea o información para conseguir un objetivo.	Concentración
Capacidad de distinguir e identificar elementos en el ambiente de forma rápida, encontrar semejanzas o diferencias y discriminación según diferentes características	Buena Percepción
Capacidad para realizar movimientos ojo-mano y ojo-pie sucesivos de forma ordenada, funcional y precisa de manera que se produzca una respuesta motora armonizada.	Coordinación Visomotriz
Capacidad para trabajar con las manos de manera coordinada, armónica y eficaz, tanto en movimientos finos como más toscos. Destreza en trabajos de precisión.	Habilidad Manual
Control corporal y reacción rápida con movimientos corporales. Se refiere a trabajos manuales so trabajos que requieren amplio control corporal.	Rapidez Motora
Control y manejo de recursos y variables. Apreciación por el orden y capacidad de separar lo importante de lo que no lo es, colocando y relacionando cada concepto, objeto o dato en una posición lógica.	Organización
Apreciación de la belleza y la originalidad. Interés y comprensión de las manifestaciones y obras artísticas. Capacidad de ver lo bello en cosas cotidianas y sentido estético elevado.	Sentido Artístico
Habilidad para expresarse de forma correcta, verbal y no verbalmente, adaptando una gran cantidad de vocabulario a la situación.	Facilidad de Expresión
Facilidad para aprender las reglas gramaticales y fonéticas de otros idiomas y hacerse entender y entenderlos con facilidad.	Facilidad para los idiomas
Capacidad o aptitud para resolver problemas lógicos. Capacidad de razonamiento y análisis, factores mentales ambos muy vinculados a la inteligencia general.	Razonamiento abstracto



## Itinerario Personalizado:

La pregunta más importante en este apartado es: **¿Dónde quiero llegar?**

Para saber cómo conseguirlo, tienes que imaginar que has llegado a esa situación ideal. Esa visualización incluye dónde estarás viviendo, si lo haces con o sin pareja, con o sin hijos, mascotas... ¿Ciudad? ¿Pueblo? ¿Cuánto ganas? ¿Cómo es tu casa? La cuestión es que llegues a imaginar cómo será tu vida con todo lujo de detalles.

A continuación, imagina que te van a hacer una entrevista en un canal de Twitch, YouTube o revista especializada. Elige tú a la persona que quieres que hable contigo y cómo va a llevarse a cabo la entrevista

La entrevista debe ser una forma de explicar cómo has llegado a ese punto, qué tuviste que estudiar, qué tuviste que hacer y cómo te esforzaste para conseguirlo.

- ¿Tuviste que desarrollar algún tipo de habilidad?
- ¿Cómo lo conseguiste?
- ¿Qué hacías en tu tiempo libre?
- ¿Qué cualidades tienen las amistades que te apoyaron?
- ¿En quién te fijaste o a quién admirabas?
- ¿Tuviste que hacer esfuerzos personales o profesionales?
- ¿Qué estudiaste?

Puede ser una idea vaga, o tenerlo claro o, incluso, ser un “ni sí ni no”. ¡Por algún lado hay que empezar!

En cuanto acabe esa entrevista, cogerás un folio en blanco e irás poniendo metas e hitos que anotarás a medida que vas contestando.

Tu itinerario personal consistirá en marcar el camino que le dé las pistas de que tomas buenas decisiones para conseguir esa vida que te has planteado.

Cuando tengas que tomar una decisión piensa si esta te aleja o acerca a la idea que te has planteado.

También ten en cuenta que si tus metas cambian puedes hacer el ejercicio de nuevo y

replantarte la hoja de ruta.

Al final es solamente una manera de pensar cómo tomar decisiones adecuadas.



## Si la persona muestra ansiedad por “tener que sacar una plaza en una carrera”

Vamos a hacer una práctica que se llama “¿Y si no?”. Es un ejercicio que ayuda a rebajar la ansiedad de la autoexigencia de las personas que sienten miedo por lo que pueda pasar en el futuro.

El fin de esta actuación es darte cuenta de que existen varias posibilidades de llegar a un punto de muchas maneras.

Intentaremos poner en relieve tus capacidades, habilidades y conocimientos para superar las situaciones difíciles. Además, quitaremos fuerza al "peor escenario posible". Si crees que sientes demasiada autoexigencia, ansiedad o estás dejando de estar con amistades o ya no haces cosas que te aportan felicidad por llegar a la mejor nota posible, tenemos un problema.

Es probable que no te hayas planteado otra salida diferente a la que te has autoimpuesto pero créeme, el campo está lleno de caminos y siempre puedes crear el tuyo yendo campo a través.

El ejercicio consiste en los siguientes pasos:

1. Piensa en lo que más miedo te da. Imagina la peor situación. En este momento debe verbalizar sus miedos y tenemos que dejar que se exprese.
2. La siguiente cuestión es ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Cómo te sentirías si esto pasara? ¿Qué podría pasar?
3. ¿Si pasara eso qué harías? En este caso, suele darse una respuesta de “inmovilidad” Por ejemplo, “nada”. Esa no vale. Hay que salir de ese punto. Piensa lo que sea, aunque sea algo fantástico o irreal.
4. Piensa en diferentes opciones y habla con personas de tu confianza (servicio de orientación, tutores...) y que te digan qué otras opciones hay.
5. Las diferentes rutas harán que manejes la situación con incomodidad, pero sin presión por el sentimiento de incapacidad derivado de una emoción puntual.
6. Para terminar, practicaremos un ejercicio de relajación:

- Buscaremos entre tus recuerdos un momento vital en la que las cosas no salieron perfectas, pero, aun así, eran adecuadas. Debes recordar y narrar esa situación y revivir la sensación de alivio tras la preocupación.
- Utilizaremos respiraciones abdominales profundas. Es importante que haga 10 respiraciones completas.
- Después deberás dirigirte a tus pensamientos y hablarles como si fueran otra persona. En ese momento pensar ¿Y si no? ¿Y si todo sale bien? Después, al acabar, puedes recordarte que tienes recursos, habilidades y capacidades para adaptarte a cualquier situación que te resulte incómoda.
- La última parte, repetir un “mantra” (El tú construyas para ti). Puede ser “Al final, todo sale bien”, “Yo soy capaz de ser feliz”, “Yo soy una persona valiosa, aunque no consiga lo que quiero”, “Merezco todo lo bueno que me da la vida”.

## Profesiones con demanda

Cuando te digan que lo que quieres “no tiene salidas” piensa que todo en esta vida es necesario y que el mundo cambia mucho, rápido y sin saber hacia dónde.

Aun así, te dejo un listado de los sectores y profesiones con más demanda:

SECTOR	DEMANDA
<b>Salud</b>	Todo lo que tiene que ver con innovación en tratamiento y diagnóstico está altamente demandado. El uso de nuevas tecnologías como nano robots, Inteligencia artificial o mercado textil que ayuden a personas con enfermedades crónicas están a la cabeza de la investigación y desarrollo. Además, todo lo relacionado con gerontología y dependencia es cada vez más necesario.
<b>Recursos humanos</b>	Las empresas buscan a los mejores reclutadores que consigan mantener y encontrar talento. De esta manera, las personas empleadas son una pieza clave en la gestión del conocimiento y el desarrollo y la innovación en sus productos y servicios. El departamento de recursos humanos se encarga del crecimiento profesional de los trabajadores que integran las compañías. Es necesario el dominio de nuevas tecnologías para esta gestión.
<b>Cloud computing</b>	La ciberseguridad y el almacenamiento de datos necesitan de profesionales especializados en “arquitectura” de datos en la nube. También se busca el perfil de los llamados “albañiles digitales”, personas especializadas en el mantenimiento y tratamiento de la información.
<b>Industria pesada</b>	Automatización y robótica son los pilares fundamentales de la fabricación actual y del futuro. Todo lo que tienes que ver con este campo, así como los puestos de electromecánicos, son perfiles muy demandados que conllevan una formación especializada muy difícil de encontrar en la actualidad.
<b>Desarrollador de software</b>	El conocimiento, avance y desarrollo de las empresas y la sociedad requiere de herramientas tecnológicas que nos hagan más fácil las nuevas formas de gestión del contenido. Conocer y estar actualizado en la construcción y mantenimiento de ese software es necesario. Para ello, se necesitan profesionales dedicados a la programación en diferentes lenguajes y el conocimiento del tratamiento de datos y diseño de ese software para la experiencia de usuario.
<b>Asesoría financiera</b>	Se necesitan expertos para saber en qué área invertir capital (humano y económico) en un futuro cada vez más cambiante e incierto. De ello depende la sostenibilidad de la empresa.
<b>Gerencia de operaciones y logística</b>	La demanda del comercio on line, la globalización y la cultura de compra y recepción lo más rápido posible requiere de perfiles de logística y transporte eficientes para las marcas que trabajan a nivel mundial.
<b>Especialista en marketing</b>	Influencers, redes sociales, mercado a nivel mundial, gestión de contenidos... Necesitan para su supervivencia conocimientos de marketing online. El mercado online de servicios y productos

	conlleven, aunque sea a pequeña escala, la necesidad de crear un plan de marketing llevado por profesionales de manera estratégica. Esta incluye conocimiento específico del mercado, SEO, SEM, gestión de imagen de marca y contenidos, creación de campañas...
<b>Especialista en atención al cliente</b>	Las plataformas y herramientas de atención al cliente son primordiales para la sostenibilidad de los negocios. Por ello, estas ocupaciones están dentro del campo de software y herramientas 4.0, ya que cada vez son más los bots que cubren la necesidad. La parte humana en el proceso que es la encargada de programar las herramientas para un servicio óptimo, convirtiéndose las personas expertas en atención al cliente en soportes de diseño.
<b>Personal docente</b>	No solo para responder a la necesidad apoyar el sistema educativo, el personal docente requerido a día de hoy es experto en nuevos nichos de mercado y nuevas tecnologías. Además, está siendo difícil encontrar perfiles docentes artesanos en oficios más tradicionales y la gestión del conocimiento de empresas de largo recorrido.
<b>Técnicos de diseño en 3D</b>	La impresión 3D para productos cotidianos son cada vez más conocidos, pero también se está implementando en áreas como la medicina, textil y alimentación. Hemos llegado al punto en el que la impresión de comida es una de las posibilidades más viables para erradicar el hambre en el mundo.
<b>Derecho y ética en protección de datos y en otros servicios</b>	El cambio social que se está viviendo en áreas como el almacenamiento de información personal, la vigilancia por reconocimiento facial, la inteligencia artificial y el internet de las cosas conllevan un debate ético y legal que obliga a que el desarrollo empresarial no pise los derechos de las personas que interactuamos en sociedad.
<b>Pilotos y fabricantes de drones</b>	El desarrollo sostenible, la vigilancia natural e incluso los servicios de reparto ya utilizan usan drones para ser más competentes y sostenibles en su desarrollo.
<b>Representantes de ventas</b>	Planteados como asesores u orientadores de los clientes, ya no se encargan solo de vender productos, sino de conocer el mercado y aprender a solventar necesidades que presenta la sociedad. Cuando un profesional de las ventas es conocedor de lo que requieren sus clientes, supone un capital imprescindible para conocer estrategias hacia las que las empresas y productos se deben dirigir. Los productos, a su vez, son más flexibles y un representante de ventas, a día de hoy tiene que ser capaz de adecuarlos a las necesidades reales de los clientes.

## Lo que el mundo necesita

### ¿Cuáles son mis valores?

Los valores son una guía para saber qué queremos conseguir en nuestra vida.

Los ODS reflejan lo que el mundo necesita, pero no solo hay que saber qué queremos hacer para mejorar el mundo, sino **cómo** lo queremos hacer.

Los valores actúan como una brújula que nos indica el rumbo porque, por mucho que nos guste nuestra profesión, si se hace de manera que no es ética, nunca vamos a sentir realización personal y podemos llegar a odiar lo que hacemos.

Recuerda que los valores no son estáticos. Pueden moverse según las situaciones que tengamos que afrontar, pero todos tenemos una escala de valores a priori.

Identificar y poner el foco en los valores personales te ayudará a saber lo que realmente es importante para ti.

Tener claro cuáles son tus valores y respetarlos te servirá para tomar mayor conciencia de ti mismo y ser más feliz.

### ES IMPORTANTE QUE HAGAS ESTE EJERCICIO SEGÚN SE INDICA

A continuación, encontrarás 60 “valores” que pueden tener cierto peso, tanto en el ámbito profesional como en otros ámbitos de tu vida. Antes de empezar el ejercicio, por favor, dedica unos minutos en leerlos con atención para hacerte una idea de **TODOS** ellos.

ENTORNO DE TRABAJO (17)		CONTENIDO DEL TRABAJO (16)		RELACIONES EN EL TRABAJO (11)		VALORES PERSONALES (16)	
Entorno seguro		Enfocado al logro		Valores compartidos		Integridad	
Flexibilidad		Trabajo de precisión		Confianza		Alto nivel de responsabilidad	
Trabajar con plazos ajustados		Trabajo desafiante		Diversidad cultural		Logro/orientado a resultados	
Entorno agradable		Liderazgo		Relaciones afectuosas		Respeto de los demás	
Libertad de tiempo		Alto nivel de competencias		Competitividad		Estatus/prestigio	
Estabilidad		Trabajo de alto riesgo		Cooperación y colaboración		Poder de decisión	
Alta retribución		Orientado al detalle		Humor y diversión		Influir a los demás	
Orientado a la acción		Foco en acción social		Armonía – bajo nivel de conflictos		Aprecio	
Ritmo de trabajo relajado		Estímulo intelectual		Autonomía		Sentido de pertenencia y de comunidad	
Ambiente silencioso		Creatividad y autoexpresión		Comunicación abierta		Igualdad	



Alta organización		Cambio y variedad		Trabajar de forma independiente		Independencia	
Alta organización		Oportunidad de desarrollo y crecimiento		Amistad entre compañeros de trabajo		Compromiso	
		Control del trabajo diario		Trabajo en equipo		Equilibrio vida -trabajo	
		Ayudar a los demás				Honestidad	
		Trabajo aventurero				Ayudar a otros directamente	
		Iniciativa				Justicia y equidad	
		Iniciativa					

Como puedes ver, al lado de cada uno hay una celda en blanco. Vamos a valorarlos en tres niveles: (1) Es imprescindible para mí, (2) solo a veces lo creo importante y (3) no lo creo importante.

Si no sabes a lo que se refiere alguno de ellos busca por internet la definición. Si ya tienen un sentido para ti, déjalo así. Recuerda que cada persona tiene sus propios valores y una definición personal de cada uno.

A continuación, debes elegir 10, los 10 más importantes. Escríbelos aquí:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

De esos 10 marca los 3 que son primordiales para ti. No te plantees si en una situación actuarías de una manera u otra. Solo tienes 3.

Escríbelos aquí:

1.
2.
3.

Guarda este cuadro... Lo necesitarás al final.

## ¿Para qué?

Este ejercicio nos ayuda a encontrar la motivación interna de las personas a las que estamos orientando.

Parece sencillo, pero no lo es. La persona que lo hace siempre se “revolverá” ante esta situación, y a ti te va a pasar. Pide ayuda para que te desbloquee alguien si te atasca.

Cuando hayas tomado una decisión sobre a qué te quiere dedicar, debemos preguntar “¿Para qué?”. Cuando des una respuesta adecuada, volveremos a preguntar “¿Para qué?”, así hasta 5 veces máximo y 3 mínimo. Esto nos llevará a entender una razón más profunda, más práctica y menos racional que un “¿Por qué?”. El para qué es un objetivo. Es una respuesta útil en el sentido de entender que un proceso conlleva un resultado.

*Ejemplo:*

- *Quiero trabajaren hostelería*
- *¿Para qué?*
- *Porque me gusta cocinar (respuesta incorrecta)*
- *Eso no es un para qué. Eso es un por qué*
- *Para que la gente coma comida buena*
- *¿Para qué?*
- *Para que disfruten de ocasiones especiales en familia*
- *¿Para qué?*
- *Para que recuerden momentos felices*
- *¿Para qué? (se complica mucho)*
- *Para que se sientan mejor con su familia y amigos*
- *¿Para qué?*
- *Para que las personas sean más felices.*



## Traca final

Vamos a juntar todo este trabajo en una hoja de ruta uniendo lo que pueda salir de estos ejercicios. Es un “manifiesto” para que no pierdas el rumbo en caso de que te canses, pierdas las fuerzas o te desanimas.

Deben escribir:

**“Soy... (nombre y apellidos) ... Y quiero (Cogemos la última frase del ejercicio para qué). Para conseguirlo, quiero trabajar en... Y conseguir.... Guiándome con mis valores que son... (los tres de ¿cuáles son mis valores) y así poder... (elegir frases que definan a la persona de la tabla de afirmaciones del primer ejercicio). Si no lo consigo como había pensado, seguiré intentándolo de esta otra manera: (¿Ejercicio itinerario y “y si no?”). Sé que soy una persona válida, capaz y necesaria para el mundo y por eso, me comprometo conmigo para conseguir mis objetivos”.**