

GUÍA COOPERATIVA DE ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

Una hoja de ruta que empieza en la infancia

ÍNDICE

1. AGRADECIMIENTOS	4
2. PRÓLOGO	6
3. INTRODUCCIÓN Quiénes somos y porqué esta guía. Qué encontraré en ella	9
4. EL MAPA: Dónde estoy La orientación académica y profesional. Una mirada desde las Escuelas Cooperativas	11
5. NUESTRAS BRÚJULAS: Dónde me oriento 5,1 El autoconocimiento: Me veo 5,2 El mundo emocional: Me siento	13
6. NUESTROS CAMINOS: Me muevo A caminar se aprende caminando, a tomar decisiones se aprende decidiendo	23
7. DESPENSA: Dónde busco	30

■ UCEV
Unió de
Cooperatives
d'Ensenyament
Valencianes

Autoras

Aina Soler Escola Les Carolines, Coop. V.

Ana Jordá Els Arcs, Coop. V. Colegio Pléyade.

Carla Carrió La Nostra Escola Comarcal, Coop. V.

Cristina Vert Escuela 2, Coop. V.

Irma Avellana Som Escola.

Jordi Orts Escola Gavina, Coop. V.

M^a José Burgos El Drac, Coop. V.

Neus Casado Juan Comenius, Coop. V.

Raquel Benedito Ninos Gestió Educativa, Coop. V.

Raquel Sancho La Nostra Escola Comarcal, Coop. V.

www.pilixip.es Diseño gráfico

Gráficas Papallona Coop V. Imprenta

Patrocina



Colaboran en la edición



1^a Edición Enero 2022

2^a Edición Mayo 2022

3^a Edición Octubre 2022 (en español)

Depósito legal V-1499-2022

© UCEV 2022



1. AGRADECIMIENTOS

A nuestras familias, por el apoyo y el tiempo, en especial a nuestros hijos e hijas por toda la espera.

A nuestras madres y padres, por la contribución a ser lo que somos.

A la Direcció General d'Emprenedoria i Cooperativisme de la Conselleria d'Economia Sostenible, Sectors Productius, Comerç i Treball.

A la Direcció General d'Inclusió Educativa de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport.

A la Federación Valenciana de Empresas Cooperativas de Trabajo Asociado (FEVECTA), por el apoyo constante.

A la UCEV, donde se fundamenta el grupo de Orientadoras, por la confianza depositada y el apoyo, por ser una red viva. A su Consejo Rector, a la atenta mirada de Miquel Ruiz i Pepe Albors por creer siempre en nosotras y transmitírnoslo.

A todas y cada una de las personas que forman o han formado parte del grupo de Orientadoras, por las aportaciones, por el respeto, por el aprecio y por la profesionalidad que se da dentro de este espacio de participación, siempre libre.

A Neus Casado Torres, por coordinar el grupo con amor, paciencia, profesionalidad, cuidado y compromiso, por todo lo que siembra con esto.

A nuestras escuelas, por la confianza; a nuestras compañeras y a nuestros compañeros, por lo que nos enseñan día a día, por hacernos crecer tanto; a nuestras niñas, niños, y sus familias, por todas las oportunidades de aprender que nos brindan.

A nuestros equipos de Orientación por su tarea, a menudo en la sombra, por el espíritu de lucha que muestran, por creer en la inclusión.

A todas las autoras y autores que nos han inspirado e inspiran, a la generosidad de compartir conocimiento.

A aquellas situaciones que tuvimos en la vida y pudimos ver como una oportunidad para crecer.

A la sensibilidad que nos acompaña para dedicarnos a la orientación con esta mirada.

A la inquietud, las ganas de aprender y trabajar que forman parte de nosotros, y nos hace equipo.

A la complicidad y la generosidad que sustenta esta guía.



2. PRÓLOGO

Orientación con raíces cooperativas

Las raíces más profundas del cooperativismo, aquellas históricamente presentes en el momento que los Pioneros de Rochdale pusieron en marcha el primer proyecto cooperativo moderno en 1844, ya nos hablan de una mirada que hoy probablemente calificaríamos de inclusiva: dar respuesta a las precarias condiciones laborales de las personas trabajadoras, hacerlo desde una perspectiva de equidad (*Rochdale Equitable Pioneers Society* fue justamente el nombre de aquel primer proyecto cooperativo), priorizar la dignidad y los derechos de todas las personas implicadas en el proyecto...

Conscientes de estas raíces, no parece casual que en nuestra casa, en la casa del cooperativismo educativo valenciano, una de las ramas que con más vigor ha crecido en el proyecto de la UCEV haya sido, precisamente, la de la Comisión de Orientadoras. Nacido el 1996, este equipo de orientadoras y orientadores de las escuelas cooperativas valencianas se ha convertido en un espacio de trabajo colaborativo que teje red en torno

a la orientación; un espacio de crecimiento, formación y también de fortalecimiento de los proyectos educativos de los centros cooperativos.

Esta Guía se ha enfrentado al reto estimulante y a la vez desafiante de plasmar la visión de la orientación académica y profesional que la Comisión ha construido a lo largo de años de trabajo continuado. Pienso que el resultado merece diferentes valoraciones positivas: antes de nada, por los contenidos, elaborados con cuidado por los compañeros y compañeras redactoras; pero también por lo que la obra en sí representa: la constatación de la valía que la trayectoria de la Comisión de Orientadoras ha tenido, tiene y a buen seguro tendrá para la UCEV.

Esta valía recae en la necesaria especialización que aquí y ahora, en nuestros centros educativos, requiere una orientación de calidad, una preocupación y una ocupación constantes del grupo de orientadoras y orientadores que forman la Comisión y que esta Guía transmite. Pero creo que la valía de la trayectoria de la Comisión de Orientadoras de la cual esta Guía es un reflejo, recae también en su coherencia con aquellas raíces cooperativas que mencionábamos hace poco. Una orientación con la mirada puesta en la inclusión, en la equidad y en el lugar central que las personas (el alumnado, las familias, el profesorado) han de tener en la tarea orientadora. Y de aquí la necesidad de la profundización en el autoconocimiento, en el

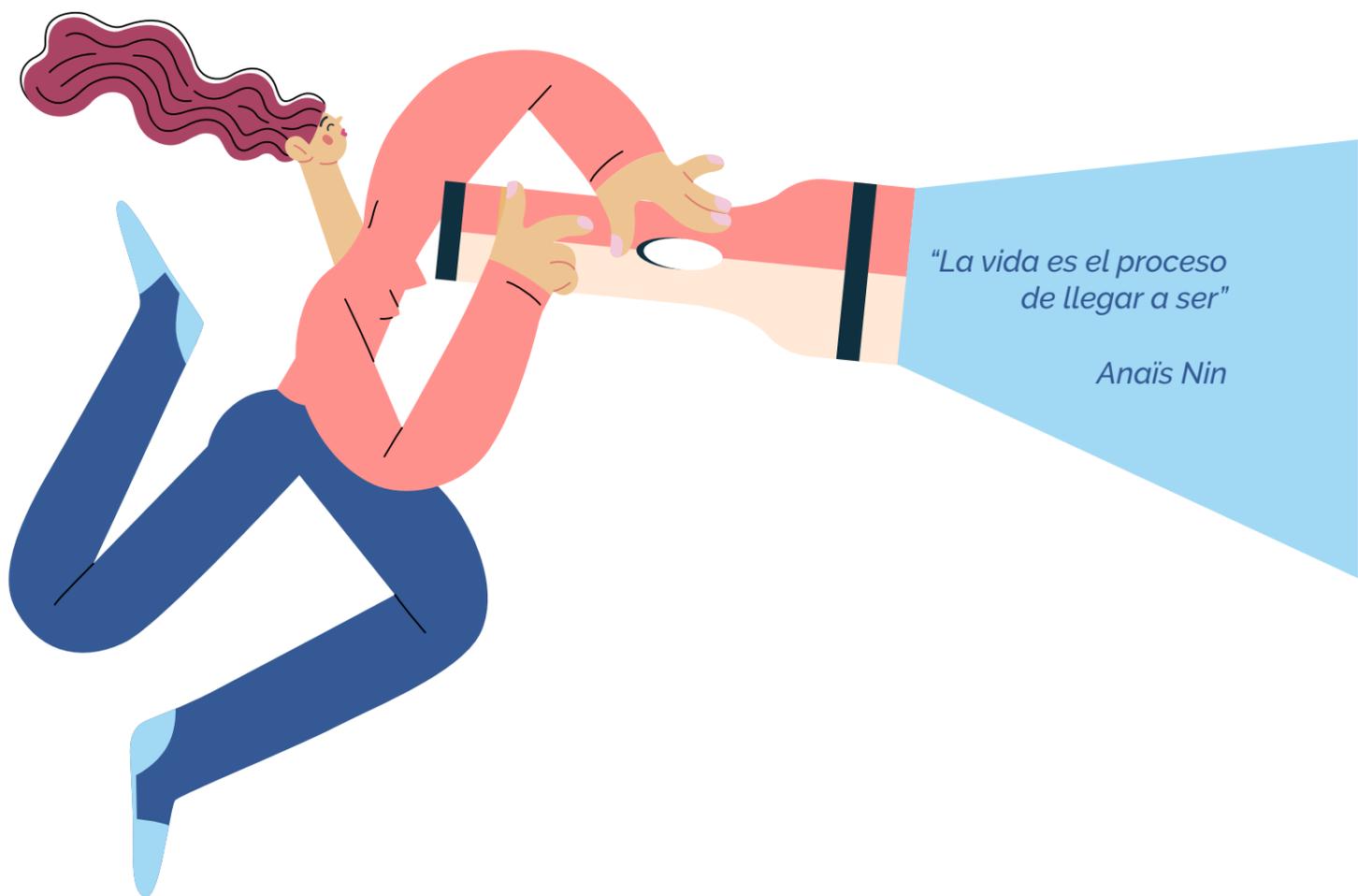
trabajo de las emociones, en la consideración del entorno social y familiar como marco de análisis y de actuación, en la sensibilidad hacia aquellas y aquellos más vulnerables...

El resultado, una visión de la orientación que empieza en la infancia, se prolonga a través de las distintas etapas educativas y, estamos convencidos, pronto fijará la atención en retos inminentes: la orientación dentro del campo creciente de la formación profesional y, con ello, la consolidación de una orientación al servicio de una educación a lo largo de la vida.

Actualmente, la mirada centrada en la inclusión, la equidad y las personas es presente en muchos ámbitos y son ya muchos y muchas (ciudadanos, profesionales, colectivos y entidades, instituciones públicas, etc.) los que la comparten. Felicitémonos: que el discurso sobre la inclusión cada vez tenga más centralidad en nuestra sociedad, con toda la exigencia de cambios, de superación de barreras de todo tipo que comporta, es una magnífica noticia. Sin embargo, sabemos bien que para virar la nave de la sociedad en una dirección inclusiva queda mucho por hacer, también en el seno del sistema educativo. El cooperativismo de enseñanza no ha asistido nunca pasivamente a este viraje: itodo lo contrario! Como muestra, las reflexiones y *orientaciones* que encontraréis en esta Guía: un documento anclado en una idea muy determinada de entender la orientación educativa y, para mí, un documento que se nutre de las mejores raíces del cooperativismo.

Miquel Ruiz, Presidente de la UCEV





3. INTRODUCCIÓN

Quiénes somos y porqué esta guía Qué encontraré en ella

Somos un grupo de orientadoras y orientadores que trabajamos en **Cooperativas Valencianas de Enseñanza**. Esta comisión se creó en el curso 1996-1997 y desde entonces se ha mantenido activa hasta hoy.

Nos une nuestra pasión por la tarea que desarrollamos en nuestras escuelas, nuestra lucha por la **inclusión plena**, nuestra manera de ver y entender **el mundo de la educación**.

Esta guía es una **reflexión conjunta** sobre aquellos aspectos que consideramos que influyen en la evolución personal, académica y profesional del alumnado.

En su redacción hemos querido atender todo aquello que cuidamos en el día a día, hemos querido una guía accesible, una guía inclusiva, una guía donde todos y todas nos podamos reconocer.

Para nosotros la orientación académica y profesional es un proceso que empieza en la infancia y que se extiende a lo largo de toda nuestra vida.

Entendemos que para una orientación profesional ajustada, antes necesitamos trabajar varios aspectos. Es necesario tomar conciencia que el origen de este proceso está en los primeros años de vida, para poder acompañarlo desde el inicio.

¡Qué importante es aprender a vernos desde **la infancia**! Conocernos, saber situarnos respecto a quién somos, en cada momento y en cada **contexto**.

Aprender a **generar alternativas** nos permite cambiar de rumbo, nos enseña que podemos ir en una dirección y también volver en su punto de partida si es esto el que necesitamos.

Tomar decisiones es una cosa inherente al ser humano, lo hacemos en todas las etapas de nuestra vida de manera más o menos consciente.

Esta guía es un **acompañamiento** en esta toma de conciencia de aquellas cuestiones relacionadas con el proceso de orientación académica y profesional que empieza en la etapa infantil.

"El mapa no es el territorio"

Alfred Korzybski



4. EL MAPA: Dónde estoy

La orientación académica y profesional Una mirada desde las Escuelas Cooperativas

El mapa de la orientación académica y profesional ofrece una nueva mirada desde la UCEV.

Nuestra guía propone un enfoque de **cooperación de todo el entorno** que rodea a nuestro alumnado.

Tradicionalmente el asesoramiento se basaba en la *salida*, nosotros lo planteamos como un *inicio*.

La hoja de ruta en este asesoramiento no es al acabar la etapa sino al empezar la vida escolar. La guía se presenta como **un mapa vivo, que cambia y evoluciona**.

La idea de mapa lleva consigo la imagen mental de caminos, indicaciones, opciones para elegir.

Sin embargo, el mapa somos también **nosotros**, con estilos propios, preferencias personales... Este territorio va creciendo con las vivencias individuales que acumulamos.

Basándonos en esta idea, la guía quiere **sensibilizar y acompañar** al equipo docente, el alumnado y las familias, sin centrarse en la idea de una decisión final, sino como una adquisición de competencias necesarias para gestionar el proceso.

Con esta **mirada integradora**, todo el alumnado va conociendo sus preferencias, habilidades y metas, desde una perspectiva libre de prejuicios, donde cualquier sueño se construye y transforma poco a poco.

Como orientadoras y orientadores vemos una diversidad de alumnado en nuestras aulas, que comportan **tantos mapas como personas**.

Acompañar de manera personalizada es nuestro objetivo.

Somos mapas únicos.

5. NUESTRAS BRÚJULAS: Dónde me oriento

5.1 El autoconocimiento: Me veo

El autoconocimiento es **saber mirar para dentro** como forma de aprender a mirar hacia fuera.

Significa buscar en nosotros mismos, reconocer nuestras emociones, intereses, motivaciones, nuestros puntos fuertes, nuestras debilidades...

Para cada persona será diferente, tanto en el punto de partida como en su desarrollo personal.

El autoconocimiento **empieza en la infancia**. Nos ayuda a situarnos en el mundo, en un contexto y unas circunstancias determinadas y únicas para cada persona.

Requiere dedicación, conciencia y acompañamiento.

Esto de conocerse puede ser **fascinante** cuando descubrimos características nuestras que nos ayudan, nos orientan y de alguna manera podemos aceptar y encajar de manera positiva.

También puede ser **incómodo** cuando aquello que descubrimos no nos gusta tanto o no podemos sostenerlo, atenderlo en este momento...

Dentro del autoconocimiento pondremos atención en explorar y tener en cuenta:



"La consciencia es la brújula del hombre"

Vincent Van Gogh





"Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco"

Frida Kahlo

● **LA AUTOESTIMA. Aceptarse a uno mismo**

Este aspecto se construye en la primera infancia y se va desarrollando con nuestras experiencias a lo largo de la vida. Implica **el afecto, la valoración y el respeto hacia la propia persona** y consecuentemente hacia su contexto.

Una autoestima **ajustada** nos permitirá ejercer de forma saludable una capacidad crítica tanto en el ámbito personal como social.

"No podemos dejar que las percepciones limitadas de los otros acaben definiéndonos"

Virginia Satir

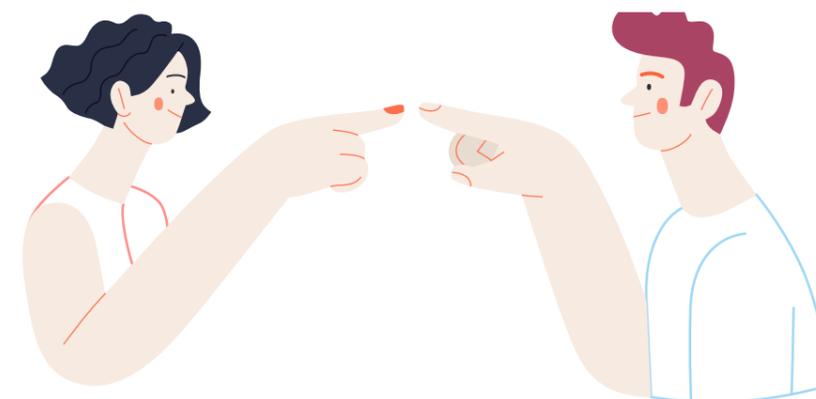
● **LA AUTONOMÍA PERSONAL. Explorar para ver.**

Podemos considerar que somos personas autónomas, en una situación determinada, cuando somos capaces de **resolverla**, a veces **a solas**, a veces **con ayuda**.

Conocernos favorecerá darnos cuenta, cuando necesitamos esta ayuda y pedirla.

"Cualquier ayuda innecesaria es un obstáculo para el niño"

María Montessori



● **EL AUTOCUIDADO. Ofrecerse bienestar.**

El autocuidado es **tenerme en cuenta** y atender mis necesidades sin dejar de ver el mundo. Para hacerlo hay que pararnos, mirar, identificar aquello que queremos y dar espacio a atenderlo.

Para cada persona cuidarse puede ser una cosa diferente: puede ser aprender a decir "NO", atreverse a pedir, puede ser simplemente escuchar nuestro cuerpo y darle cuidado, descansar, o tomarse una tarde libre; para otros puede ser atender sus estudios...

Es hacer esas cosas que cuidan y respetan nuestra persona y nuestra salud física y emocional.

"Solo merecerá la pena si te apetece, si te interesa de verdad. Nunca conseguirás hacer bien nada que no te apetezca hacer"

Almudena Grandes

5.2 El mundo emocional: Me siento

Aprender a bucear en nuestro mundo emocional antes de nadar en la superficie.

Nuestro estado emocional influirá en nuestras decisiones, relaciones, actuaciones e interpretaciones del contexto. Es por eso que es muy importante **saber identificar como sentimos** en cada momento.

Todas las decisiones y experiencias que vivimos a lo largo de la vida comportan emociones y **todas son válidas** para construir nuestro mundo interior.

Las emociones nos informan de aquello que nos pasa por dentro.



*"De esto se trata,
de ampliar nuestras maneras de estar para poder elegir
y no funcionar de manera automática"*

Mireia Simó Rel

Para atender nuestra competencia emocional ponemos atención a los siguientes aspectos:

● La regulación emocional

Cuando nuestras emociones están en cierto **equilibrio**, decimos que estamos regulados o reguladas emocionalmente.

Cuando las personas estamos así sentimos **la activación suficiente** para darnos cuenta de lo que pasa fuera y dentro de nosotros y también la **calma suficiente** que nos permite pensar y tomar decisiones.

Conocernos nos permite anticiparnos, saber identificar nuestra **disponibilidad emocional** y favorecer la gestión de una situación determinada.

"Cuando estás presente, puedes permitir que la mente sea cómo es sin enredarte en ella"

Eckhart Tolle



● Moverse en la incertidumbre

Moverse en la incertidumbre es **continuar cuando no sabemos el camino**, seguir a pesar de no poder prever el resultado, es atender aquello que sale y no estaba previsto.

La incertidumbre puede generar cierta ansiedad, estado de alerta. Aceptar que hay cosas que no están en nuestras manos nos ayudará a transitarla.

En toda toma de decisiones hay que asumir una parte de duda, en el proceso de orientación académica encontramos muchos momentos de incertidumbre.

"Tenemos que acostumbrarnos a vivir con la probabilidad y no con la certeza"

Giorgio Nardone



● Sostener la frustración

A veces, no conseguimos o no ocurre aquello que nos gustaría o esperábamos y se produce en nosotros un malestar al cual denominamos frustración y que vivimos de una forma e intensidad diferente según la situación y la persona.

Sostenerla es atenderla, escucharla... vivir la experiencia, hacerle frente sin huir, aprender a reconocer lo que necesitamos en ese momento nos ayudará a transitar mejor la angustia que nos produce.

Las personas muy exigentes, a menudo, sufren la frustración. Es importante darnos permiso para cometer errores y aceptarlos como parte de la vida.

Aprender de ellos nos ayudará a sostenernos en situaciones futuras y nos ayudará a lograr una actitud flexible.

"La aventura vale la pena en sí misma"

Amelia Earhart



● Gestión de conflictos

Un conflicto es una situación para la cual no tenemos una solución al alcance. Podemos tener un conflicto con otras personas o con nosotros mismos.

Los conflictos están presentes en todas las etapas de la vida y varían según la edad y la persona.

Pueden generar emociones diversas. Decimos que sabemos gestionar bien un conflicto cuando nos sentimos capaces de hacerle frente de forma regulada y ajustada a la situación.

Cuando un conflicto permanece abierto, nos ocupa pensamientos, parece que no ha acabado.

Cuando hacemos una buena gestión sentimos que encontramos una solución y que podemos cerrar el asunto. Las soluciones no siempre son las que esperamos inicialmente, el pensamiento flexible nos facilita encontrar más opciones.

Los conflictos no son buenos ni malos, son situaciones que nos indican que hay que poner una atención especial para atenderlos. Confrontarlos nos ayuda a crecer y ampliar recursos para continuar haciéndoles frente.

“La más peligrosa manera de engañarse a uno mismo es creer que solo existe una realidad”

Paul Watzlawick

● Actitud y pensamiento flexible

Una actitud flexible nos ayudará a **abrir la mirada y encontrar caminos** alternativos, especialmente cuando tenemos dudas con alguna decisión.

Es importante trabajar la **creatividad** para poder desarrollar este pensamiento divergente. Esto nos ayudará a ser capaces de cambiar el enfoque y generar nuevas alternativas de respuesta ante una misma situación, creando opciones, eligiendo y experimentando a lo largo de toda nuestra vida. Un pensamiento flexible nos permite ser más resolutivos y esto nos ayuda a mantener el equilibrio personal.

“Me gustan las personas que ven la vida con ojos diferentes de los otros, que consideran las cosas de otro modo que la mayoría”

Carmen Laforet

A stylized illustration of a waterfall cascading into a pool of water in a forest. The scene is rendered in shades of blue and green, with silhouettes of trees and mountains in the background. The waterfall is the central focus, with water splashing at the bottom.

Las emociones son como el caudal de un río. Si fluye de forma estable, equilibrada y suficiente, dará vida a su alrededor y crecerá un buen ecosistema. Pero si fluye de forma torrencial, sin control, se desbordará sin encontrar el camino. Por este motivo tenemos que aprender a regular y gestionar las emociones dentro de su caudal.

*"Acompañar no es sustituir,
acompañar es comprender,
es andar juntos
sin cambiar las huellas propias"*

Abel Pérez Rojas



6. NUESTROS CAMINOS: Me muevo

● El proceso de toma de decisiones

La toma de decisiones es un aspecto clave en todos los ámbitos de nuestra vida y se pone de manifiesto de una forma muy evidente en la orientación académica y profesional.

La escuela, por su carácter diverso e inclusivo, es un ámbito idóneo para facilitar el desarrollo de las diferentes competencias que se encuentran implicadas en este proceso.

Trabajarlo con el alumnado **a lo largo de toda la escolaridad** facilitará la acción y la responsabilidad en las eliges que lleve a cabo

La vida son decisiones

Vivir implica tomar decisiones. Cada día lo hacemos sobre infinidad de cosas, en varias situaciones y contextos. Incluso cuando pensamos que no decidimos ya tomamos una decisión

Tomar consciencia: darte cuenta

Hay muchos **factores que influyen** en las decisiones: nuestro temperamento, el estado de ánimo del momento, el entorno, la implicación personal... Tomar consciencia de todo esto nos ayuda a hacer una elección más ajustada.

Saber renunciar

Toda decisión implica una ganancia y una renuncia sea más o menos consciente. Aceptar esto y saber sostener la frustración nos ayudará a pasar a la acción.

*"En cada logro, en cada avance hay
también una pérdida"*

Roger Solomon

Tipos de decisiones

No damos la misma importancia a todas las decisiones, algunas son más ligeras y otras las vivimos de manera más trascendente. Aquello que para una persona es una decisión vital para otra puede resultar un paso sencillo.

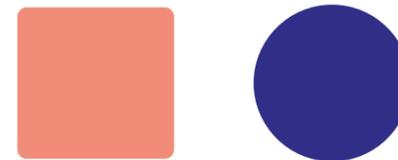
Las decisiones pueden ser **impulsivas**, que son decisiones inconscientes, automatizadas, y gastan poca energía, para ser operativas. ¿Os imagináis pensarlo todo? Las encontramos en gestos diarios, los cuales no serían adaptativos si fueran razonados. Son decisiones que no requieren ser pensadas.



También tomamos **decisiones de costumbre**, esas que son cotidianas, que forman parte de un hábito. Por ejemplo, todos los días no pienso por donde voy a la escuela.

Aquí nos ocupamos especialmente de las **decisiones razonadas**. Estas se dan cuando percibimos cierta tensión en su elección, a veces porque resultan nuevas, a veces porque **son importantes**, a veces porque nos atraen y las rechazamos a partes iguales.

Cuando se da esta situación, necesitamos pararnos y pensar. Requieren recoger información, valorar los riesgos y asumir las consecuencias.



● La toma de decisiones en la orientación académica-profesional

Este proceso implica movimiento y varias acciones: ¡Actúo!

RECOGER INFORMACIÓN.

De lo que sé de mí, mis motivaciones, intereses y aptitudes.

De mi entorno próximo, las personas que me pueden ayudar a completar y ajustar mi realidad.

De las opciones formativas al acabar 4.º de ESO.

Llegado a este punto me puede ayudar hacerme algunas preguntas reflexivas como por ejemplo: ¿necesito más información? ¿Son ajustadas mis expectativas? ¿Por qué elijo esto? ¿Por mi familia, las amistades, por prestigio, por la salida...?

Cuando una opción se alinee con toda la información recogida, más probabilidades de satisfacción tendré.

Nos centra en las diferentes **opciones a analizar**.



ANALIZAR OPCIONES

Implica reconocer aquellas opciones que me atraen y hacer un análisis.

Hay que tener en cuenta que ninguna opción es "perfecta", que valorar produce cierto vértigo y cierto miedo a equivocarnos. Este miedo es adaptativo cuando nos ayuda a ajustar la elección y puede complicarnos la selección si nos paraliza.

Todas las opciones podemos repensarlas, después de un tiempo en marcha, cuando las conocemos desde dentro y sabemos realmente lo que implican. ¡No puedo decidir a los 16 años toda mi vida! En cada momento decido lo que tengo ante mí.

Nuestro sistema académico nos permite transitar por diferentes itinerarios, se trata de crear caminos personalizados para pasar a **elegir**.

ELEGIR: tomo la decisión y paso a la acción. Es el momento de hacer, paramos un poco el pensar para pasar a **experimentar**.

EXPERIMENTAR: vivir la experiencia es incorporar más aprendizajes. A veces, si experimentamos se nos abren nuevas opciones para **valorar**.

VALORAR: la experiencia y el aprendizaje incorporado.

Decidimos con lo que tenemos y con lo que somos en cada momento.

Si la valoración es positiva, se cierra el ciclo. Si no es así, se reinicia el proceso.

A caminar se aprende caminando,
a tomar decisiones se aprende decidiendo

ESO **TRABAJAR**
BACHILLERATO **CIENCIAS**
VOLUNTARIADO **LETRAS**
UNIVERSIDAD **FORMACIÓN**
GRADO **PROFESIONAL**



7. DESPENSA: Dónde busco

Encontraréis nuestra despensa en la web de la UCEV: allí tenéis una selección de materiales prácticos que queremos que estén vivos y activos al mundo digital.



<https://www.ucev.coop/orientadores/rebost>

"La experiencia de los niños tendría que ser el alimento de la escuela: su vida, sus sorpresas y sus descubrimientos"



Francesco Tonucci

