

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2024-2025



LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN ACADÉMICO-PROFESIONAL AL FINALIZAR LA SECUNDARIA

Plan de acción tutorial para estudiantes de 3º año de secundaria
de la Escuela «10 de diciembre», Dili (Timor-Leste)

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Psicopedagogía

Autora: Octavia da Conceição Carvalho

Director/a: María Josefa Mayorgas Quintana

Modalidad: TFM de Plan de Acción Tutorial

Fecha de presentación:

Dedicatoria

Dedico con profundo cariño y gratitud este trabajo a mi querida congregación religiosa, las Esclavas del Sagrado Corazón de Jesús. De manera especial, a aquellas hermanas que me han acompañado con generosidad y cercanía a lo largo de este proceso formativo, brindándome su apoyo incondicional hasta la culminación de este curso.

Asimismo, extendiendo esta dedicatoria a mi querida familia, en particular a mis padres y hermanos, cuyo apoyo y amor han sido un pilar fundamental en mi vida y en mi jornada como religiosa.

Resumen

La orientación académica y profesional desempeña un papel fundamental en la promoción del éxito académico y la realización personal, tanto en el ámbito educativo como en el profesional. La falta de una orientación adecuada antes del ingreso a la universidad es reconocida como una de las principales causas del abandono en la educación superior y de la insatisfacción laboral entre los egresados. Este estudio presenta una propuesta de plan de acción tutorial dirigido a estudiantes de tercer curso de secundaria de la *Escuela 10 de Diciembre*, en Dili, Timor-Leste. Las actividades planteadas buscan fortalecer el autoconocimiento, facilitar una toma de decisiones informada y fomentar la satisfacción en la trayectoria académica. Asimismo, el proyecto pretende ampliar el conocimiento de los estudiantes sobre el mercado laboral y las demandas socioeconómicas del país, promoviendo elecciones vocacionales coherentes con sus habilidades y aspiraciones personales. La implementación de este plan se considera esencial para reducir la brecha entre educación y empleo, y para favorecer decisiones vocacionales bien fundamentadas y con propósito.

Palabras clave: *orientación académica, orientación profesional, plan de acción tutorial, autoconocimiento, toma de decisiones, inserción laboral, educación secundaria, Timor-Leste.*

Abstract

Academic and career guidance plays a fundamental role in promoting academic success and personal fulfillment in both educational and professional contexts. The lack of proper guidance prior to university admission is recognized as one of the main causes of dropout in higher education and job dissatisfaction among graduates. This study presents a proposal for a tutorial action plan aimed at third-year secondary students at 10 de Dezembro School in Dili, Timor-Leste. The proposed activities seek to strengthen self-awareness, support informed decision-making, and foster satisfaction with academic pathways. Additionally, the project aims to broaden students' understanding of the labor market and the socio-economic demands of the country, encouraging vocational choices that align with their personal skills and aspirations. The implementation of this plan is considered essential to bridge the gap between education and employment and to support well-grounded, purposeful vocational decisions.

Keywords: *academic guidance, career guidance, tutorial action plan, self-awareness, decision-making, job placement, secondary education, Timor-Leste.*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Situando el contexto histórico	3
1.2. Impacto del contexto en la educación	4
2. JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	5
2.1. La necesidad de conocerse a uno mismo para tomar buenas decisiones.....	7
2.2. La orientación académica-profesional	8
2.3. Orientación académica.....	9
2.4. Orientación profesional.....	11
3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO.....	12
4. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	14
4.1. Bloque I: Conocimiento personal.....	14
4.2. Bloque II: Orientación académica.....	22
4.3. Bloque III: Orientación profesional	28
5. REFLEXIÓN PERSONAL.....	32
6. ASERCIONES FINALES.....	33
BIBLIOGRAFÍA.....	34
ANEXO 1.	37

1. INTRODUCCIÓN

Se ha constatado que un número significativo de estudiantes universitarios abandona sus estudios antes de finalizarlos, en muchos casos debido a la falta de una orientación académica adecuada. Una de las estudiantes afectadas, lo expresó de la siguiente manera: “Dejé de estudiar porque me parecía muy difícil entender la lengua y el contenido de la materia en la que estudiaba” (J. Carvalho, Comunicación personal, 5 de abril de 2025). Su testimonio sugiere que no recibió orientación académica previa antes de elegir su carrera universitaria, ni sobre las exigencias de la lengua, ni sobre los contenidos que tendría que adquirir, lo que posiblemente influyó en su decisión de abandonar los estudios.

Ante esta situación, se propone la implementación de un plan de acción tutorial dirigido a los y las estudiantes de tercer año de educación secundaria de la Escuela 10 de Diciembre. Este plan tiene como objetivo prepararlos y acompañarlos en el proceso de toma de decisiones académicas, facilitando así elecciones más informadas y coherentes con sus capacidades e intereses.

1.1. Situando el contexto

Timor-Leste¹ es un pequeño país ubicado en el sudeste asiático, oficialmente denominado República Democrática de Timor-Leste (RDTL). En cuanto a su historia de colonización extranjera, según la información publicada en el sitio oficial del gobierno de Timor-Leste (consultado 2025, mayo 20), los portugueses comenzaron a establecer relaciones comerciales con la isla a principios del siglo XVI, consolidando posteriormente su presencia como potencia colonial. Esta dominación se mantuvo hasta 1975, cuando la Revolución de los Claveles en Portugal marcó el fin del imperio colonial portugués.

El 28 de noviembre de 1975, pocos días después de la retirada portuguesa, Timor-Leste proclamó unilateralmente su independencia. Sin embargo, tan solo nueve días después, el país fue invadido por Indonesia, que mantuvo una ocupación militar durante 24 años. Esta invasión provocó la muerte de aproximadamente una tercera parte de la población timorense. Cabe señalar que la

¹ Timor-Leste en portugués o Timor Lorosa'e en tetum es como se nombra a la República Democrática de Timor Leste (RDTL), conocida como Timor Oriental en español o East Timor en inglés. Usaré indistintamente Timor Leste o abreviando Timor.

anexión de Timor-Leste por parte de Indonesia nunca fue reconocida por las Naciones Unidas, lo que generó un respaldo internacional clave para el proceso de autodeterminación posterior.

Tras la caída del régimen del dictador Suharto en Indonesia, y luego de años de lucha, violencia y violaciones a los derechos humanos, la población timorense fue convocada a una Consulta Popular el 30 de agosto de 1999. En ella, el 78,5 % de los votantes optó por la independencia, frente a la opción de una autonomía especial bajo soberanía indonesia. A partir de los resultados del referéndum, y tras un periodo de transición bajo administración de las Naciones Unidas —el primero en la historia en el que un país fue completamente gestionado por la ONU—, Timor-Leste alcanzó su independencia plena el 20 de mayo de 2002².

1.2. Impacto del contexto en la educación

Durante el período colonial, el sistema educativo implementado por los portugueses en Timor-Leste se caracterizó por ser limitado y elitista, con acceso restringido a una minoría. Con la ocupación indonesia, se intentó establecer un modelo de educación básica de alcance masivo, lo que implicó la incorporación de un gran número de docentes provenientes de Indonesia. Sin embargo, entre la retirada de las fuerzas indonesias en 1999 y la declaración formal de independencia en mayo de 2002, el país experimentó un proceso de desestructuración profunda: numerosos maestros extranjeros abandonaron el territorio y muchas escuelas fueron destruidas como consecuencia del conflicto.

El nuevo gobierno independiente se enfrentó entonces al enorme desafío de reconstruir el sistema educativo prácticamente desde sus cimientos. Esta reconstrucción no se limitó únicamente al ámbito escolar, ya que otras infraestructuras esenciales también habían sido devastadas, lo que generó una competencia constante por recursos destinados a personal, materiales e instalaciones en todos los sectores de la sociedad. En el caso de la educación, las necesidades eran tan elementales como el acceso al agua potable y a servicios de saneamiento en los centros escolares.

² El Gobierno de Timor Leste asumió el poder el 20 de mayo de 2002, sucediendo a la Autoridad de Transición de las Naciones Unidas para Timor Leste (UNTAET), que había administrado Timor desde octubre de 1999 tras el referéndum. El Gobierno de Timor Leste fue nombrado por la UNTAET de entre las filas de FRETILIN, el partido que ganó 55 de los 88 escaños en las elecciones de la Asamblea Constituyente que redactó la Constitución. La propia Asamblea Constituyente se transformó en Parlamento por una disposición de la Constitución hasta que hubiera elecciones parlamentarias que no ocurrieron hasta 2007 y tras la crisis socio- político-militar del 2006. El primer presidente fue elegido por elecciones directas el 14 de abril de 2002.

La fragilidad del sistema educativo heredado, junto con el prolongado período en que la actividad educativa fue mínima o inexistente, dio como resultado la inexistencia total de cualquier desarrollo de la orientación académico-profesional.

No se puede dejar de considerar que, desde el momento de la independencia hasta la actualidad, Timor-Leste presenta una pirámide poblacional de tipo expansivo, en la que al menos un tercio de la población tiene menos de 15 años, mientras que la mayoría se encuentra en edad laboral. Esta estructura demográfica supone importantes desafíos y oportunidades en materia de planificación educativa, formación profesional e inserción en el mercado de trabajo (Pirámides de población de T-L, 2025). Esta situación ha implicado la necesidad de gestionar una población escolar numerosa con recursos extremadamente limitados, lo que llevó a priorizar, de manera casi exclusiva, la educación básica. A ello se sumó el desafío del cambio de lengua oficial, que afectó significativamente al cuerpo docente. La transición al portugués como lengua de instrucción empobreció aún más el sistema educativo, ya que eran muy pocas las personas que dominaban suficientemente el idioma como para ejercer la docencia en esa lengua.



📍 Situación de Timor Oriental. El resto de la isla corresponde a la provincia indonesia de Timor Occidental.

Fuente: EOM

2. JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

Una orientación académica y profesional adecuada constituye un elemento clave para facilitar la toma de decisiones en relación con los estudios universitarios y las trayectorias profesionales futuras. Por esta razón, se propone la implementación de un plan de acción tutorial dirigido a los estudiantes del último año de la educación secundaria, cuyas edades oscilan entre los 17 y 18 años.

Esta propuesta busca responder a necesidades concretas del contexto educativo y, al mismo tiempo, contribuir a la realización del objetivo expresado por el Gobierno de Timor-Leste en la Ley n.º 14/ 2008 artículo 5/e: “ofrecer a cada individuo una sólida formación general y específica que le permita ocupar un lugar justo en el mundo laboral, en consonancia con sus intereses, capacidades y vocación”.

La necesidad de una orientación académica y profesional estructurada se acentúa en un país joven como Timor-Leste, donde, según datos de las Naciones Unidas (2019), aproximadamente el 70 % de la población tiene menos de 25 años. En este sentido, se considera que una persona que conoce sus intereses, objetivos y metas vitales tiene mayores posibilidades de afrontar los desafíos del futuro de manera efectiva y con determinación.

El Gobierno de Timor-Leste ha manifestado con claridad su intención de invertir en la formación de su ciudadanía. En el *Plan Estratégico de Desarrollo 2011–2030*, se reconoce que para avanzar como nación independiente es fundamental fortalecer los recursos humanos, ya que el desarrollo económico y social del país depende directamente de este factor: “La educación y la formación son las claves para mejorar las oportunidades vitales de nuestros ciudadanos y permitirles desarrollar todo su potencial” (p.14). En línea con estos objetivos, el presente trabajo propone orientaciones y estrategias destinadas a promover el conocimiento de uno mismo y el desarrollo personal, con el propósito de ayudar a los jóvenes a elegir de forma consciente sus estudios universitarios, aprovecharlos al máximo y, en consecuencia, alcanzar el éxito en su futura carrera profesional, contribuyendo así al progreso nacional.

No obstante, mientras el Gobierno prevé garantizar una educación de calidad para toda la población, la realidad presenta desafíos significativos. Según el periódico *Diligente* (2023), el 86 % del alumnado del país asiste a escuelas públicas que, en muchos casos, se encuentran en condiciones precarias. De igual manera, el *Timor Post* (2020) reporta que, debido a la carencia de aulas e infraestructuras adecuadas, algunas escuelas se ven obligadas a organizar a los estudiantes en grupos extremadamente numerosos, llegando a albergar entre 70 y 80 alumnos por aula. Esta situación representa un obstáculo importante para el logro de una educación de calidad, tal como se propone en las políticas gubernamentales. Como señalan Barret et al. (2015), el espacio físico también influye en el aprendizaje, por lo que resulta difícil alcanzar los objetivos educativos en aulas sobrepobladas, especialmente con un único docente a cargo.

2.1. La necesidad de conocerse a uno mismo para tomar buenas decisiones

La adolescencia, según UNICEF (2024) es una etapa caracterizada por el cambio, la exploración y el desarrollo personal, pero también por una gran apertura a nuevas oportunidades. Ya que es una etapa de cambio y exploración, se trata de un periodo en el que la orientación académica y profesional resulta más necesaria que nunca, dado que las decisiones tomadas en esta fase pueden influir significativamente en el futuro de los jóvenes.

En esta misma línea del desarrollo personal, la oferta de una formación del autoconcepto y autoestima es esencial. Pues, justo en esta etapa, los adolescentes están en búsqueda de una identidad y, a la vez, una exploración de las realidades de su entorno. Esta formación podría iluminar a responder a las preguntas esenciales que surgen:

Tenemos un sentido de nuestro *yo* que comienza a formarse en la niñez y no deja de evolucionar durante toda la vida. Sin embargo, es durante los años adolescentes cuando las preguntas: ¿Quién soy?, ¿Qué me gusta y qué no?, ¿Qué se me da bien hacer y qué no?, ¿cómo se me ven los otros? son cuestiones que están en la base de la búsqueda de una identidad coherente y que vienen propulsadas por los numerosos y rápidos cambios que se presentan entre la pubertad y la vida adulta (Blasco, 2010, p. 73).

Del mismo modo, Worchel y Chebilske (1997) destacan que los múltiples cambios que ocurren durante la adolescencia representan oportunidades para el crecimiento individual. Los autores señalan que: “durante la adolescencia, las personas comienzan a enfrentarse a cuestiones que afectan su profesión, educación, matrimonio y lugar de residencia. La decisión acerca de estas cuestiones está influenciada por el concepto que tienen de sí mismos” (p. 343).

En el contexto cultural de Timor-Leste, un país que ha emergido recientemente de un conflicto prolongado, estas cuestiones se vuelven aún más complejas. Muchos padres, sobrevivientes de la guerra, no han tenido acceso a una educación formal y, culturalmente, no existe la costumbre de dialogar abiertamente sobre temas íntimos como los sueños, las dificultades o los intereses personales.

Además, factores como el matrimonio adolescente, que aún persiste en determinadas regiones, obligan a muchos jóvenes a asumir responsabilidades adultas prematuramente, interrumpiendo su

proceso natural de desarrollo. Por esta razón, se considera fundamental acompañar y orientar a los adolescentes que cursan la educación secundaria formal hasta su último año.

En resumen, dada la realidad del sistema educativo y del contexto social de Timor-Leste, se propone la implementación de un plan de acción centrado en la orientación académica y profesional. Este plan tiene como objetivo principal ayudar a los estudiantes a desarrollar un conocimiento más profundo de sí mismos, de modo que puedan tomar decisiones más conscientes, responsables y acordes con sus intereses, capacidades y proyectos de vida.

2.2. La orientación académica-profesional

En el contexto educativo de España, la orientación académica y profesional está plenamente integrada en los centros escolares y forma parte estructural del programa educativo. La existencia de departamentos de orientación, así como su labor de acompañamiento en el proceso de toma de decisiones y de descubrimiento de habilidades, ha demostrado ser una herramienta eficaz, especialmente para “los estudiantes que no tienen expectativas laborales claras” (Bartolomé, 2024).

Existen diversas herramientas diseñadas para facilitar este proceso de orientación, tales como las pruebas en línea *Orion* o la de *Explora, Competea*, entre otras. Estas herramientas permiten a los estudiantes explorar sus intereses, competencias y preferencias, y les brindan apoyo en la elección de su trayectoria académica o profesional.

La orientación, entendida como un proceso integral, de amplio espectro de actividades de formación para el autoconocimiento y asesoramiento, constituye un enfoque esencial en el desarrollo del individuo, Fundación Bertelsman.

En el mismo modo, Gordillo (1993) afirma que los objetivos de la orientación deben tener en cuenta la prevención de las crisis en la vida: “a ayudar a la gente a aceptar aquellos aspectos sobre los que objetivamente tiene escaso control, y, a la vez, a aumentar la confianza en sí mismos para alcanzar metas que son posibles” (p. 103). Desde esta perspectiva, la orientación no solo proporciona información, sino que también capacita a las personas para ser autónomas, críticas y conscientes, transformando sus problemas en objetivos a conseguir.

En la misma línea, para poder identificar con mayor claridad las aptitudes académicas o profesionales, es imprescindible que el individuo se conozca a sí mismo: sus habilidades, debilidades, rasgos personales y preferencias. Sin un conocimiento personal adecuado, la toma de decisiones difícilmente será acertada, pues resulta complicado elegir con propósito aquello que uno no sabe que le conviene. En este sentido, el autoconocimiento se convierte en la base de una vida con propósito.

Como afirma Branden (1995), vivir con propósito significa:

“vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, el acto de dar vida a los acontecimientos, bienes o servicios” (p. 150).

Vivir con propósito implica tener un sueño y trabajar activamente para alcanzarlo; no obstante, dicho sueño debe ser realista, estar enraizado en la propia realidad y ser alcanzable, de modo que el camino hacia su cumplimiento contribuya también al crecimiento y desarrollo personal.

En relación con este proceso, el Centro de Psicología de Madrid (2025) define el desarrollo personal como “un proceso de superación y crecimiento que nos ayuda a identificar nuestros verdaderos intereses y objetivos vitales para adquirir y potenciar los recursos necesarios para alcanzarlos, y así dar sentido a nuestras vidas” (consultado 2025, 7 de mayo). Dado que el desarrollo personal es un proceso continuo, es necesario que el sujeto participe activamente en él, asumiendo un rol protagónico en su propio autoconocimiento y evolución.

2.3. Orientación académica

Los estudiantes de tercer año de secundaria, aunque se encuentren en la etapa final de la educación obligatoria, aún deben cursar un elevado número de asignaturas. En el caso de la secundaria general, el plan de estudios incluye hasta 12 materias, la mayoría de las cuales no están directamente relacionadas con la orientación académica ni con la toma de decisiones vocacionales. Esta sobrecarga de contenidos puede generar confusión e incertidumbre en el momento de elegir una trayectoria educativa o profesional.

En muchas escuelas, la orientación hacia estudios superiores se limita a la promoción que realizan las universidades, que visitan los centros para presentar su oferta académica. Sin embargo, esta dinámica no garantiza una orientación adecuada ni personalizada, y en muchos casos no responde a las necesidades reales del alumnado. Por ello, resulta fundamental ofrecer una orientación académica y profesional estructurada, que les permita a los estudiantes tomar decisiones informadas, alineadas con sus intereses, capacidades y aspiraciones.

Los planes de acción tutorial para la orientación académica permiten a los alumnos plantear sus objetivos personales en la vida. En lo referente a dichos objetivos, Rojas (1994) opina que, ya sean a corto, medio o largo plazo, deben estar orientados a alcanzar un proyecto de vida significativo. Para lograrlo, se necesita una motivación profunda, ya que es la ilusión por ese proyecto lo que da la fuerza para superar cualquier dificultad subrayando así la importancia del deseo, la motivación y la visión personal en la construcción del propio futuro.

Lo ideal sería que este proceso de orientación comenzara desde las primeras etapas del sistema educativo y se desarrollara de manera continua, de modo que el alumnado tuviera tiempo suficiente para conocerse a sí mismo y explorar distintas opciones. Pues, recibir una orientación adecuada es un derecho y, asimismo, es una herramienta para la transformación social, que mira hacia la justicia y la equidad (Cedillo, 2022). No obstante, en el contexto educativo de Timor-Leste, la ausencia de departamentos de orientación en las escuelas hace que esta tarea resulte difícil de implementar de forma sistemática.

Además, las condiciones actuales de muchas instituciones educativas —aulas con un alto número de estudiantes, escasez de recursos didácticos y salarios docentes bajos— dificultan aún más que los profesionales de la educación asuman responsabilidades adicionales, como el acompañamiento vocacional individualizado.

La orientación académica como una necesidad

Contar con una orientación académica adecuada constituye una necesidad urgente, especialmente en contextos como el de Timor-Leste. Una orientación bien estructurada puede contribuir a reducir las tasas de abandono escolar en el nivel universitario, promover la satisfacción durante los estudios y facilitar el desarrollo de trayectorias profesionales coherentes con las capacidades e intereses de cada estudiante. Asimismo, a la hora de tomar decisiones hay que tener en cuenta las

realidades del contexto, así la decisión vocacional, aunque sea personal, responde a las necesidades de la sociedad. De este modo, se fortalece el aporte de los jóvenes al desarrollo social y económico del país.

Al finalizar la educación secundaria, los estudiantes timorenses pueden optar entre continuar sus estudios en instituciones universitarias —mayoritariamente privadas— o formarse en centros de educación no formal. Estos últimos ofrecen cursos en lenguas extranjeras como inglés, coreano o japonés, así como formación técnica y profesional en oficios como carpintería, fontanería, electricidad, costura, cocina y pastelería. Cabe destacar que, en muchos casos, quienes optan por la educación no formal logran niveles de éxito profesional comparables a los de los egresados universitarios.

Una orientación académica sólida también puede contribuir a desarticular prejuicios sociales profundamente arraigados, como la desvalorización del trabajo manual frente a las profesiones consideradas “más dignas”. Según un estudio realizado por UNICEF, la mayoría de los estudiantes del tercer ciclo expresaban su deseo de convertirse en médicos o docentes. Sin embargo, a pesar de que miles de jóvenes se han graduado en estas áreas, solo una fracción logra acceder a un empleo en su campo de formación, mientras que la mayoría permanece desempleada o subempleada.

2.4. Orientación profesional

En un entorno marcado por cambios constantes y alta incertidumbre, la orientación académica y profesional actúa como una guía esencial, una chispa que aporta claridad en medio de la complejidad.

La orientación profesional es una ayuda a las personas en el proceso de búsqueda de un empleo que posibilita su desarrollo personal y su éxito profesional. En este sentido, Clares y Lorente (2021) lo definen como un proceso de acompañamiento y descubrimiento de sus intereses, necesidades y competencias, es decir para saber quién eres y quién puedes llegar a ser.

Las transformaciones propias de la sociedad contemporánea, especialmente el uso generalizado de las tecnologías digitales, exigen perfiles profesionales innovadores, competentes en el manejo de las TIC, y dotados de habilidades personales y sociales que les permitan integrarse de manera

efectiva en el mercado laboral del siglo XXI (Clares y Lorente, 2021). En la misma línea, Cabanillas (2021), de la Fundación Bertelsman, subraya que “la tecnología se ha convertido en una herramienta imprescindible en prácticamente cualquier que sea el ámbito profesional” (p. 93).

Contexto laboral del país

Al abordar la orientación profesional es necesario señalar brevemente el contexto laboral en el que los estudiantes se insertan al finalizar la escuela secundaria. La economía de Timor-Leste ha mostrado signos de mejora en los últimos años; sin embargo, persisten desafíos estructurales significativos, especialmente en lo que respecta al empleo juvenil. Desde 2012, el salario mínimo se ha mantenido en 115 dólares mensuales, lo que equivale a aproximadamente 3,38 dólares por día (Salario Mínimo Interpersonal, 2024). Esta realidad limita las posibilidades de desarrollo económico individual y empuja a muchos jóvenes a buscar oportunidades laborales fuera del país, en destinos como Inglaterra, Irlanda, Corea del Sur, Australia o países del Sudeste Asiático, en busca de mejores condiciones de vida (Sentru Midia Investigativu, 2022).

De ahí, la importancia, también, de que los adolescentes estén informados de la realidad de su contexto laboral, para pensar qué pueden hacer con su vida o su futuro frente a dicha realidad. Es necesario ayudarles a descubrir que hay otras formas de éxito, como la de crear pequeñas empresas, ya que el gobierno, a través del *Secretário Estado de Formação Profissional e Emprego* (SEFOPE) dispone de ayudas para quienes desean iniciar su propio negocio.

En este contexto, la orientación académica y profesional se presenta como una herramienta esencial para ayudar a los jóvenes a identificar sus intereses, capacidades y aspiraciones, facilitando así una toma de decisiones informada y realista sobre su futuro educativo y laboral.

3. CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO

La Escuela Secundaria General *10 de Diciembre* está ubicada en el centro de la ciudad de Dili, capital de Timor-Leste, concretamente en la calle Nicolau Lobato. Como muchas otras escuelas públicas del país, su nombre conmemora una fecha de relevancia histórica, tanto nacional como internacional, el 10 de diciembre, día de los Derechos Humanos.

En cuanto a su infraestructura, debido a la limitada disponibilidad de recursos, la escuela opera en doble turno. Por la mañana, de 8:00 a 12:00 horas, acoge a los estudiantes del tercer ciclo de la enseñanza básica; mientras que, por la tarde, de 13:00 a 17:00 horas, se imparten las clases del nivel secundario general. Esta organización supone que el tiempo efectivo de clase para cada estudiante se reduce a apenas cuatro horas diarias.

Actualmente, la escuela cuenta con una matrícula de 1.487 estudiantes en el nivel secundario, de los cuales 491 cursan el último año. Cada clase en este nivel alberga entre 47 y 50 alumnos. No obstante, las clases de primer y segundo año presentan una mayor concentración de estudiantes, entre 70 y 80 alumnos por aula, lo que plantea desafíos importantes para la calidad del aprendizaje y la atención individualizada.

La visión institucional de la escuela se centra en la formación integral de personas capaces de afrontar su futuro con responsabilidad y compromiso ciudadano. Esta formación incluye el desarrollo de dimensiones intelectuales, emocionales y éticas, orientadas a cultivar valores humanos sólidos. En coherencia con esta visión, la escuela busca promover la capacitación de recursos humanos que puedan contribuir activamente al servicio de la comunidad y al desarrollo del país.

4. PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

A continuación, se presenta un plan de acción tutorial diseñado para ser desarrollado a lo largo de una serie de encuentros programados. Inicialmente, se prevé la realización de 10 sesiones, distribuidas a lo largo del primer semestre del año escolar, aproximadamente entre los meses de enero y junio, con una frecuencia de dos encuentros mensuales.

Dado que los estudiantes no han recibido orientación académica ni profesional a lo largo de las etapas educativas anteriores, se propone un plan de acción tutorial cuidadosamente elaborado, con el objetivo de favorecer un conocimiento más profundo de las características personales, habilidades y capacidades de los estudiantes, así como de las oportunidades formativas y laborales disponibles en el país.

El plan está organizado en tres bloques temáticos:

- **Bloque I: Conocimiento personal**, orientado a la exploración de la identidad, intereses, valores y habilidades.
- **Bloque II: Orientación académica**, centrado en el conocimiento del sistema educativo, las opciones de formación superior y los criterios para una elección informada.
- **Bloque III: Orientación profesional**, enfocado en el análisis del contexto laboral nacional, las profesiones emergentes y la planificación de un proyecto de vida realista.

Aunque la dirección de la escuela haya otorgado su autorización previa para la ejecución del proyecto, será necesario presentar formalmente el plan ante el consejo escolar, a fin de coordinar su implementación y asegurar su viabilidad dentro del calendario y estructura institucional.

4.1. Bloque I: Conocimiento personal

La escuela *10 de Diciembre*, como había mencionado anteriormente, es una escuela pública donde alberga muchos estudiantes en una clase con apenas 4 horas de clase cada día. Basados a esta realidad se supone que los estudiantes reciben menos formación humana, porque tiene muchas asignaturas para cursar. La realización de esta actividad es para ayudarles a conocer a sí mismos, así facilitando en la toma de decisiones informadas y coherentes con sus habilidades.

Tema 1: El que está en el espejo	
Objetivo:	Favorecer el autoconocimiento personal Fomentar habilidades de expresión Desarrollar la autoestima
Metodología	Participativa y vivencial
Duración	90 minutos
Sesión	I
Fases y actividades	<p>1. Inicio: dinámica del espejo</p> <p>Antes de comenzar la actividad, saluda al grupo y les pregunta cómo se sienten. A continuación, les explica que están a punto de iniciar un viaje de descubrimiento personal y preparación para el futuro. La facilitadora lleva consigo dos cajas decoradas como regalos, cada una con un espejo en su interior.</p>

La actividad comienza entregando una caja por la fila izquierda y otra por la fila derecha, con la siguiente consigna:

“Cada uno de vosotros abrirá la caja, mirará lo que hay dentro y guardará silencio. No debe comentar nada con nadie. Después de mirar, pasará la caja a la siguiente persona”.

A quienes hayan visto el contenido, se les entrega una hoja con las siguientes preguntas para reflexionar en su “cuaderno de interioridad”: (el cuaderno de interioridad es un cuaderno que tiene cada uno los alumnos; es como un diario, pero solo se utiliza para escribir sus reflexiones, opiniones, y pensamientos que surgen a lo largo del proceso de orientación. La finalidad del mismo es servirles como guía en la toma de decisiones).

- **¿Me gusta lo que veo en la caja de regalo?**
- **¿A quién veo?**
- **¿Qué es lo que más me gusta o lo que menos me gusta de lo que veo?**
- **¿Por qué?**
- **¿Quién soy?**

2. Trabajo en grupos de cinco personas

Los estudiantes comparten sus reflexiones respondiendo a estas preguntas:

¿Qué sentiste al ver tu rostro en el espejo?

¿Cuál fue tu reacción?

¿Te gustó lo que viste? ¿Por qué?

3. Aportación teórica: La importancia de la autoestima

Se hace una breve intervención explicativa sobre qué es la autoestima y por qué es fundamental.

La autoestima es la capacidad de aceptarse a uno mismo tal como es, de respetarse y de luchar por alcanzar sus metas y posibilidades. Según

	<p>Branden (2001), la autoestima tiene dos componentes interrelacionados: la eficacia personal y el respeto por uno mismo. La eficacia personal se refiere a la confianza en las propias capacidades para actuar y lograr objetivos. El respeto por uno mismo implica reconocer el valor personal y mantener una actitud positiva hacia el derecho a vivir y ser feliz. Una autoestima sólida es esencial para avanzar hacia los propios sueños. Sin ella, la persona corre el riesgo de vivir sin dirección.</p> <p>4. Actividad: “Tres minutos de felicidad” (Clares y Lorente, 2021). Durante tres minutos, cada estudiante escribe en su cuaderno todo aquello que le hace sonreír: personas, recuerdos, eventos, cosas. Se trata de una lista íntima y personal. Quien lo desee puede compartirla con sus compañeros. El objetivo es reconocer que siempre hay algo o alguien que nos hace felices.</p> <p>5. Evaluación</p> <p>6. Deberes: Observar las emociones y sentimientos del día a día, y reflexionar sobre cómo se reaccionó ante ellos. (Preparación para la próxima sesión)</p>
<p>Recursos</p>	<p>Caja de regalo, hojas de preguntas para reflexión, cuaderno de interioridad, nota adhesiva...</p>
<p>Equipo profesional</p>	<p>Orientador/a y profesor/a de lengua Tetum</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Se realizará una evaluación cualitativa basada en la participación, el nivel de reflexión y el interés demostrado por los estudiantes.</p> <p>Además, se aplicará una evaluación visual con notas adhesivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si la actividad ha sido valorada positivamente, el estudiante tomará una nota verde y la colocará en el mural. ▪ Si la actividad le resultó poco significativa o negativa, tomará una nota amarilla y dibujará en ella un símbolo que represente su estado de ánimo. <p>Las notas verdes se pegarán en un lado del mural y las amarillas en el otro.</p>

	Verde	Amarrillo	
Cuaderno de la tutora	Anotar las tareas que les ha dado para poder recordarles en vistas al siguiente encuentro.		

El diario de tu tiempo es una propuesta de actividad que pretende fomentar en los alumnos la capacidad de organizar su tiempo y de aprender a ser más productivo. Para que no pierdan el tiempo en algo que no les ayuda a caminar hacia la realización de sus sueños. Esta actividad es importante, porque sin una adecuada planificación del horario del día, uno podría caer en la tentación de dejarse guiar por el curso imprevisible del viento. Además, por ser su jornada académica de apenas 4 horas, tener un horario personal sería muy útil.

Tema 2:	El diario de tu tiempo (Gancedo y Redín, 2005) Adaptado
Objetivo:	<p>Favorecer el autoconocimiento personal</p> <p>Descubrir intereses personales</p> <p>Promover el sentido de responsabilidad en la elección de las acciones</p>
Metodología	Participativa y reflexiva
Duración	90 minutos
Sesión	II
Fases y actividades	<p>1. Se les pregunta cómo están y se les recuerda la tarea asignada en la última sesión, que era la observación de sus emociones y sentimientos, y cómo reaccionaban a ellos. Generar conversaciones sobre sus observaciones y luego se les pregunta, “¿qué hacen todos los días además de ir a clase?” (facilitar una breve conversación sobre la pregunta)</p> <p>2. Actividad: <i>el diario de tu tiempo</i></p> <p>Pide a los alumnos que dibujen en su “cuaderno de interioridad” un reloj como el siguiente y que rellenen con sinceridad a qué dedican su tiempo desde que se levantan hasta que se acuestan.</p>

	 <p>¿Qué hacen? ¿A qué actividad dedican mucho tiempo? ¿Qué provecho o beneficios sacan en estos tiempos? ¿Qué les hace sentir? ¿Qué descubrimiento nuevo sobre sí mismos surge a través de la actividad?</p> <p>Se trata de reflexionar sobre cómo cada paso que se da, cada día, se suma al logro y al desarrollo personal, académico y profesional.</p> <p>3. Quien lo desee, puede presentar voluntariamente su reflexión a toda la clase.</p> <p>4. Se les propone realizar un horario personal</p>
Recursos	Una imagen de un reloj, colores
Equipo profesional	Orientador/a y profesora de lengua Tetum
Evaluación	¿Cómo os sentís ahora? ¿Qué habéis aprendido?
Cuaderno de tutora	

A los adolescentes, en edad de búsqueda y exploración, con el exceso de información y el uso generalizado de las redes sociales, les resulta difícil parar un poco y pensar en qué quieren hacer con su vida. Además, tampoco les resulta fácil hablar sobre sus sueños e intereses en la familia., porque no hay costumbre de hacerlo. Esta actividad ofrece una buena base en el proceso de preparación para poder tomar buenas decisiones. Tener un sueño nos orienta y nos guía hacia dónde queremos llegar. Sin ello, se puede viajar sin rumbo.

Tema 3:	Mis sueños
Objetivo:	Despertar la conciencia hacia el futuro Planificar cómo alcanzar sus sueños
Metodología	Reflexiva y discusiva, escritura creativa
Duración	90 minutos
Sesión	III
Fases y actividades	1. Punto de partida: “¿Qué quieres ser? ¿por qué hay que tener sueños en la vida?” 2. Se les cuenta la historia de Alicia en el país de las maravillas:

	<p>“El Gato, cuando vio a Alicia, se limitó a sonreír. Parecía tener buen carácter, pero también tenía unas uñas muy largas, y muchísimos dientes, de modo que sería mejor tratarlo con respeto.</p> <p>- Minino de Cheshire, empezó Alicia tímidamente, pues no estaba de todo segura de si le gustaría este tratamiento; pero el Gato no hizo más que ensanchar su sonrisa, por lo que Alicia decidió que sí le gustaba</p> <p>- Minino de Cheshire, podrías decirme, por favor, ¿qué camino debo seguir para salir de aquí?</p> <p>- Esto depende en gran parte del sitio al que quieras llegar - dijo el Gato.</p> <p>- No me importa mucho el sitio... - dijo Alicia.</p> <p>- Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes - dijo el Gato.</p> <p>- ... siempre que llegue a alguna parte – añadió Alicia como explicación.</p> <p>- ¡Oh, siempre llegarás a alguna parte - aseguró el Gato-, si caminas lo suficiente!” (p. 59-60)</p> <p>3. Actividad individual: <i>mi gato interior</i>.</p> <p>“¿Y tú, hacia dónde vas? ¿Alguna vez te has sentido como Alicia, sin saber a dónde ir?</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuáles son mi/s sueño/s?2. ¿Quién ha influido en estos sueños?3. ¿De dónde viene ese sueño?4. ¿Cuáles eran mis sueños 5 años atrás?5. ¿Por qué he cambiado mis sueños de hace 5 años?6. ¿Por qué vale la pena luchar por mis sueños? <p>Basándose en estas preguntas, cada uno tiene que escribir un diálogo con su gato interior, sobre sus inquietudes acerca de sus sueños: las dificultades, las personas involucradas, los medios accesibles...</p>
Recursos	Cuaderno de interioridad

Equipo profesional	Orientador/a y profesora de literatura inglesa
Evaluación	<p>Comentarios:</p> <p>¿Habéis descubierto algo nuevo en relación con vuestra vida?</p> <p>¿Por qué creéis que es necesario saber a dónde vais en la vida?</p> <p>Cuantitativamente: pensando en cómo os sentís ahora mismo, en una línea del 1 al 10, donde 1 reflejaría un sentimiento de “total depresión” y el 10: “felicidad total”, ¿dónde situarías vuestro estado emocional en este momento?</p>
Cuaderno de tutora	<p>Preparación para la próxima reunión</p> <p>Se les pide que piensen en algún momento de su vida en el que hayan ganado algo (un concurso, un torneo, u otra situación...). Tratar de traer a la memoria cómo se sintieron en aquellos momentos.</p>

El campeón invisible es una actividad que se propone para favorecer el descubrimiento de habilidades y/o debilidades personales. Existen, en cada persona, ciertas habilidades para desarrollar y ciertas debilidades para mejorar. Para tomar buenas decisiones, en el futuro, es preciso conocer con qué habilidades cuentan ya para poder aprovecharlas al máximo.

Tema 4:	El campeón invisible
Objetivo:	<p>Favorecer el descubrimiento de habilidades y/o debilidades personales</p> <p>Fomentar el conocimiento personal</p> <p>Proponer actividades para el desarrollo personal</p>
Metodología	Activa y reflexiva
Duración	90 minutos
Sesión	IV
Fases y actividades	<p>1. Post-it</p> <p>Cada estudiante recibe tres post-it y debe escribir en cada uno de ellos algunas habilidades que crea que tienen sus compañeros. Luego deben pegar los post-it en la espalda de tres compañeros (una por una persona). Cada estudiante retira lo que le han puesto en la espalda, lo lee en voz alta y comenta si cree que esas</p>

	<p>habilidades lo representan.</p> <p>2. Prueba de habilidades</p> <p>Se divide a los estudiantes en grupos de 5 ó 6. Cada grupo recibe dos retos que resolver.</p> <p>Reto 1. Están atrapados en una casa encantada, deben encontrar la clave para salir, antes de que sean devorados. Para encontrar la clave habrá una palabra oculta, con letras desordenadas. La palabra correcta, -que funciona como la clave de salida simbólica- es CONVOCADA. Cuando descubren la palabra tienen que gritarla muy fuerte a la puerta para poder escapar.</p> <p>Reto 2. Hay una caja cerrada con un candado de 3 dígitos, y sobre la mesa, tres pistas. Solo trabajando en equipo pueden encontrar el código correcto en menos de 5 minutos. Las pistas son: 1) figuras que representan números; 2) un mensaje con palabras incompletas donde falta una letra común y 3) una imagen donde deben contar objetos o encontrar un patrón.</p> <p>3. Reflexión en grupo:</p> <p><i>¿Cómo se organizaron en el equipo?</i></p> <p><i>¿Quién asumió el acto de liderar el grupo?</i></p> <p><i>¿Qué habilidades utilizaron?</i></p> <p><i>¿Qué falló en el proceso?</i></p> <p><i>Si volvieran a hacerlo, ¿qué cambiarían?</i></p> <p><i>¿Qué habilidades habéis descubierto que tenéis?</i></p> <p>4. Escribir en la pizarra las habilidades que ellos van diciendo: comunicación asertiva, escucha activa, manejo de emociones y conflictos, pensamiento creativo y crítico, toma de decisiones...</p> <p>5. Reflexión personal</p> <p>Cada persona piensa en un momento de su vida en el que ha hecho algo bueno y por lo que se siente muy orgullosa de sí misma. Después escribe en su cuaderno de interioridad lo que más le ha tocado o lo que ha aprendido en las actividades grupales y en la reflexión personal.</p>
Recursos	Caja y candado; las pistas, el cuaderno de interioridad, post-it

Equipo profesional	Orientador/a y Profesor de lengua inglesa o portugués
Evaluación	¿Qué habéis aprendido en esta actividad? ¿Os ha servido de algún modo? ¿qué hay que mejorar en estas actividades?
Cuaderno de tutora	Anotar los comentarios de los alumnos sobre las cosas que perciben que han de mejorar, para hacerlo en las siguientes actividades.

4.2. Bloque II: orientación académica

No basta con tener un sueño y desear hacer algo con tu vida. Hay que planificarlo, convertirlo en un proceso que se va logrando en pequeños pasos para así, poder alcanzar los objetivos poco a poco. De hecho, *Planificando mis sueños* es una actividad en la que los alumnos aprenden a organizar y a planificar los objetivos a alcanzar en corto, medio o largo plazo, de una manera más práctica.

Tema1:	Planificando mis sueños
Objetivo:	Visualizar su futuro Diseñar los pasos necesarios para realizarlo
Metodología	Visual, participativa y expresiva.
Duración	90
Sesión	V

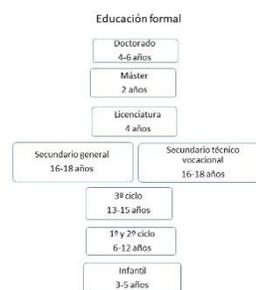
<p>Fases y actividades</p>	<p>1. Saludos y recapitulación. Se les pide que piensen de nuevo en sus sueños. “¿Quién de vosotros tiene plan de fracasar?” Se piden 3 voluntarios para compartir.</p> <p>2. Ver un video de Stefan Hawking. LINK</p> <p>3. Visualización guiada</p> <p>4. Planificación: del sueño a la meta</p> <p> Mi sueño principal:</p> <p> Objetivo a 5 años:</p> <p> Objetivos intermedios (1-2 años):</p> <p> Primer paso que puedo dar hoy:</p> <p> Obstáculos que podrían aparecer:</p> <p> Qué haré para superarlos:</p> <p> Quién puede ayudarme:</p> <p>5. Compartir y reflexionar: Se les pide que busquen entre ellos quién tiene el mismo sueño o parecido, para agruparse con él/ellos. Se juntan en grupos de 3 ó 4 y comparten sus planes. Los demás pueden opinar, clarificar o ayudar a mejorar sus planes.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Ordenador, proyector, cuaderno de interioridad</p>
<p>Equipo profesional</p>	<p>Orientador/a y profesora de lengua tetum</p>
<p>Evaluación</p>	
<p>Cuaderno de tutora</p>	<p>Preparación para la próxima reunión</p> <p>Solicitar a las distintas universidades los folletos informativos sobre sus programas académicos.</p>

La intención al ofrecer esta actividad, *Mi itinerario académico*, es ayudar los alumnos a plantear sus sueños contando con la realidad del contexto educativo del país. Asimismo, al pensar sobre su futuro, pueden evitar los errores cometidos durante su recorrido en la educación secundaria y mejorar sus compromisos en los estudios universitarios, si eligen seguir estudiando. Por otra parte, esta actividad pretende auxiliar a los alumnos en la toma de decisiones informadas.

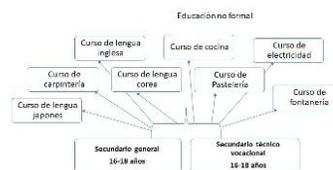
Tema 2: Mi itinerario académico																										
Objetivo:	Ayudar a los estudiantes a: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre su recorrido académico hasta este momento - Pensar sobre su futuro - Conocer más profundamente a sus compañeros 																									
Metodología	Activa y reflexiva																									
Duración	90 minutos																									
Sesión	VI																									
Fases y Actividades	<p>1. Saludos y recapitulación de la última reunión</p> <p>2. Bingo</p> <p>En un papel A5 se les pide que escriban sus experiencias de aprendizaje durante los últimos dos años en la enseñanza secundaria. <i>Ejemplo: sufrí con la asignatura de matemáticas, recibí muchas correcciones del profesor, conseguí buenas notas en la mayoría de las asignaturas, fallé en muchas asignaturas, aprendí mucho de sociales...</i></p> <p>Después de haber llenado el papel, tienen que buscar entre los compañeros a quienes hayan tenido su misma experiencia. Cuando sean 5, pueden rellenar una línea, y tienen que gritar “bingo”.</p> <p>Bingo:</p> <table border="1" style="width: 100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tbody> <tr><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td><td style="width: 20%; height: 20px;"></td></tr> </tbody> </table>																									

Presentación sobre el sistema educativo de Timor-Leste y las ofertas educativas en las universidades

Sistema educativo de Timor-Leste



Sistema educativo de Timor-Leste



3. Después de haber escuchado sobre el sistema educativo del país, tanto formal como no formal, les pide que reflexione individualmente y escribe en su cuaderno de interioridad las siguientes cuestiones: ¿qué me gustaría estudiar?, ¿por qué?, ¿dónde?, ¿qué puede obstaculizar este camino?, ¿cuál, entre los dos sistemas, me viene mejor, considerando su situación económico-familiar?

Recursos	Ordenador, proyector, papel A5
Equipo profesional	Orientador/a y profesor de lengua portuguesa
Evaluación	¿cómo me siento ahora: iluminado, confuso o inspirado...?
Cuaderno de tutora	Se les trasmite la importancia de consultar o compartir con alguien sus dificultades, sueños o planes; o la posibilidad de que necesiten un acompañamiento personal, para que el/la orientador/a pueda seguir acompañando a quien lo necesite.

Puesto que es una realidad, el hecho de que muchos estudiantes abandonen sus estudios por falta de técnicas para manejar las dificultades o/y exigencias de los estudios universitarios, esta actividad pretende ofrecer *técnicas de estudio* que les puedan servir como una herramienta para afrontar las demandas del estudio universitario y aprovechar al máximo los recursos existentes.

Tema 3:	Técnicas de estudio
Objetivo:	Conocer distintos modos de estudiar

	Practicar las técnicas básicas
Metodología	Participativo y creativo
Duración	90 minutos
Sesión	Sesión VII
Fases y Actividades	<p>1. Breve dinámica: ¿Cómo estudiáis para un examen?</p> <p>La facilitadora va anotando las respuestas en la pizarra.</p> <p>2. Talleres sobre técnicas de estudio.</p> <p>Técnicas de estudios (adaptado de Tapia, J. (2012).</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Para aprender términos sueltos, listas o pares de términos Se utilizan estrategias como: organización categorial, elaboración verbal o visual o la repetición. ❖ Para aprender información conceptual Las estrategias para adquirir esta competencia son las siguientes: representación gráfica de redes conceptuales, resumir textos, elaboración conceptual, hacer anotaciones y formular preguntas. ❖ Para aprender a redactar Para aprender a redactar hay que: concretar algunos propósitos, establecer quienes son los destinatarios, hacerse preguntas acerca de cómo se podría llegar al objetivo; utilizar estrategias para generar ideas y buscar información sobre la misma; conocer estrategias de organización del texto, conocer la forma de presentar los temas y las estrategias adecuadas para revisarlos (por ejemplo: pedir a alguien que lea lo escrito y que dé su comentario). <p>3. Actividades grupales, preparación para el examen:</p> <p>Se divide los alumnos en grupos de 5 o 6. Cada grupo va a trabajar una técnica diferente. El grupo recibe una hoja con la técnica que debe utilizar en la preparación del examen de las distintas asignaturas. Por ej.: un grupo tiene que preparar un examen de lengua</p>

aplicando la técnica de “mapas conceptuales”, otro prepara el examen de matemáticas utilizando la técnica de “enseñar a estudiar”.

Las técnicas son:

- **Reelaboración de apuntes**
Reescribir, bien a mano o en soporte digital. Hay que escribir de forma clara, altera los tamaños y tipos de letras, subraya o resalta con colores las ideas principales y estructura el temario para facilitar el estudio).
- **Resúmenes**
Reescribir o sintetizar los contenidos en párrafos cortos o subrayando solo las palabras o ideas claves (parecida a la reelaboración de apuntes).
- **Fichas de estudio**
Lo ideal sería que cada uno elabore su propia ficha, así se entiende mejor. Las fichas son tarjetas pequeñas, generalmente se utiliza el post-it o cartulinas de diferentes colores, para repasar vocabulario, definiciones, fechas, formulas... incluyendo también las preguntas o palabras claves.
- **Esquemas y mapas conceptuales**
Son tipos de organizadores gráficos que permiten estructurar y conectar las ideas y conceptos de forma jerárquica. Pueden ser: esquemas, mapas conceptuales, cuadros comparativos, infografías.
- **Estudiar enseñando**
El grupo se reúne para estudiar juntos. Cada uno estudia un tema y luego se explica unos a otros.
- **Haz muchos ejercicios**
Se trata de realizar muchos ejercicios para practicar hasta que consigas realizar o entender las fórmulas, principalmente en caso de asignaturas de ciencia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de memorización Para recordar o memorizar se puede hacer la técnica de la asociación de las palabras, acrósticos o relato. <p>3. Cada grupo presenta su descubrimiento y ejemplos de cada técnica.</p>
Recursos	
Equipo profesional	Orientador/a y profesor de lengua portuguesa
Evaluación	<p>¿Cuál de estas técnicas ha sido nueva para vosotros? ¿qué técnica utilizáis más?</p> <p>¿Cómo os sentís después de lo aprendido sobre las técnicas de estudio?</p>
Cuaderno de la tutora	<p>Deberes para preparar a la siguiente sesión:</p> <p>Se les pide que busquen información sobre las profesiones que existen en el país: ¿cuáles son las profesiones más necesitadas, pero menos profesionales?; y ¿cuáles tienen muchos profesionales, pero menos puestos de trabajo?</p>

4.3. Bloque III: orientación profesional

Se propone este trabajo porque creemos que la decisión vocacional también debe de tomarse en diálogo con las necesidades de la sociedad. El objetivo es que, sea la que sea la carrera que estudien, o el camino que elijan, puedan poner en juego sus capacidades de la mejor manera y, de este modo, ayudar en el desarrollo del país.

Tema 1:	El contexto laboral del país
Objetivo:	<p>Profundizar el conocimiento del contexto laboral del país</p> <p>Prepararse para afrontar su futuro</p> <p>Fomentar las habilidades comunicativas y la confianza en uno mismo</p>
Metodología	Activo y participativo
Duración	90 minutos

Sesión	VIII
Fases y Actividades	<p>1. Conocimientos previos</p> <p>¿Qué sabéis sobre el trabajo en nuestro país? Por ejemplo: tipos de empleos comunes, salarios y condiciones laborales.</p> <p>2. Mini charla informativo</p> <p>La presentación de datos actualizados sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasa de empleo juvenil • Sectores económicos más importantes • Profesiones con mayor demanda • Cambios recientes (efectos de la tecnología y las salidas masivas de los jóvenes a otros países) <p>3. Análisis de un caso</p> <p>“Laura, 18 años, terminó secundaria, vive en la ciudad, quiere estudiar enfermería, pero no tiene recursos. Tiene habilidades sociales y le gusta ayudar a otros.</p> <p>¿Qué dificultades enfrenta esta persona para conseguir trabajo?</p> <p>¿Qué oportunidades podría aprovechar?</p> <p>¿Qué necesitaría aprender o mejorar?</p> <p>4. Debate guiado:</p> <p>¿Qué cambios haríais para mejorar el empleo juvenil, ofrecer más puestos de trabajos a los jóvenes y disminuir la búsqueda de trabajo fuera del país?</p> <p>5. Entrevista laboral: <i>role play</i></p> <p>Se les pide a los alumnos que trabajen de dos en dos, y que se entrevisten unos a otros, imaginando que tratan de acceder al puesto del trabajo de sus sueños. En las entrevistas hay que tener en cuenta las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación personal

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿por qué necesita este trabajo? • ¿cuáles son sus fortalezas o debilidades? • ¿por qué le tiene que contratar? • ¿cuál es su expectativa o metas en este puesto de trabajo? <p>Primero uno juega el rol de entrevistador y el otro de entrevistado, y luego se cambian los roles.</p>
Recursos	Cuaderno de interioridad
Equipo profesional	Orientador/a y Profesor de la materia Ciudadanía
Evaluación	Entre varias actividades que hemos trabajado hoy, ¿cuál era la que más os ha servido? ¿Por qué?
Cuaderno de la tutora	Recordar a los alumnos sobre la siguiente reunión con los profesionales invitados.

Cada estudiante tiene su propio estilo de aprendizaje. Por ese motivo se propone esta actividad para que no cuenten únicamente con las directrices del orientador/a, sino que, el ejemplo y las experiencias de los ponentes, les den pistas y más motivaciones para “hacer algo” que les conduzca hacia la realización de sus sueños.

Tema 2:	Charlas vocacionales
Objetivo:	Motivar a los alumnos a realizar sus sueños Orientarlos hacia la toma de decisiones
Metodología	Interactiva
Duración	120 minutos
Sesión	IX
Fases y Actividades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Invitar a profesionales para hablar sobre su profesión 2. Presentar los invitados a los alumnos 3. Charlas vocacionales: <ul style="list-style-type: none"> • Electricista • Costurero/a • Peluquero/a • Mecánico/a

	<ul style="list-style-type: none"> • Doctor/a y enfermero/a • Profesor/a <p>4. Sesión de preguntas y respuestas</p>
Recursos	<i>Sound system</i> y cuaderno de interioridad
Equipo profesional	Orientador/a coordina la actividad
Evaluación	<p>Preguntas de reflexión personal</p> <p>Después de haber escuchado las ponencias de los invitados, ¿cuál os mueve más? ¿por qué esta profesión en particular?</p>
Cuaderno de tutora	<p>Finalizar la búsqueda de lugar para la siguiente actividad.</p> <p>Recordar a los alumnos que la siguiente actividad tendrá lugar fuera de la escuela, en otro sitio.</p>

El objetivo de esta actividad proviene del plan del gobierno para ofrecer una educación de calidad e integral a los ciudadanos. De ahí surge la idea de que una educación holística incluye también la formación espiritual. Por eso se propone una actividad para fomentar la capacidad de discernir y un momento para parar un poco y reflexionar sobre qué eliges, y si esto responde a las necesidades de la sociedad, es capaz de desarrollar tus capacidades personales, y te hace más feliz, y *Ad Maiorem Dei Gloriam*.

Tema 3:	Discernimiento vocacional
Objetivo:	<p>Ofrecer un espacio y tiempo para reflexionar antes de decidir</p> <p>Fomentar la capacidad de discernimiento vocacional</p>
Metodología	<p>Reflexiva</p> <p>Llevar a los alumnos a un lugar distinto (salón parroquial cercano).</p>
Duración	4 horas
Sesión	X
Fases y Actividades	<p>1. Aportaciones sobre el sentido del discernimiento vocacional, la importancia de aplicarlo en la vida, y el procedimiento para discernir.</p> <p>2. Puntos para hacer las reflexiones y/o elecciones.</p>

	3. Compartir en pequeños grupos.
Recursos	Ordenador, proyector, colores para pintar, hojas de evaluación
Equipo profesional	Orientador/a, profesores de religión, lengua tetum; director de la escuela.
Evaluación	Evaluación de las actividades de la orientación hecha a lo largo de la jornada académica.
Cuaderno de tutora	Escribir las sugerencias de los alumnos en relación con las actividades hechas durante el curso.

5. REFLEXIÓN PERSONAL

Después de haber elaborado el marco teórico y un plan de acción tutorial, me di cuenta de que, si los jóvenes reciben suficiente orientación y acompañamiento, tal vez no haya tantos conflictos y violencia entre ellos, como sucede frecuentemente en las escuelas públicas en la ciudad. Me preguntaba: ¿se deben estos conflictos a cuestiones internas sin resolver que tampoco ellos entienden? O es, quizás, que ¿el número de alumnos en clase, además de la cantidad de asignaturas a estudiar no les deja espacio para pararse a pensar?

Sean las que sean las circunstancias en las que se desenvuelve el proceso educativo, es preciso asumir los límites de lo que no se puede cambiar, y a partir de ahí, servirse de los recursos que tenemos para acompañar, orientar y ayudar a crecer. Las personas son los recursos más importantes de una sociedad. Trabajar para que se desarrollen como hombres y mujeres más humanos, y más felices, podrá hacer de ellos sujetos más comprometidos con los demás y con el crecimiento de su país.

Mi deseo es poner en práctica estos planes, acompañar a los alumnos en su búsqueda, formar parte del proceso, para que puedan descubrir el tesoro que se esconde en su interior, sacarlo y hacerlo brillar. Estos adolescentes tienen muchos dones que ofrecer al país, sólo necesitan medios para alcanzar su objetivo. Les hacen falta profesores y orientadores que realmente los escuchen, acompañen y sean capaces de comprenderles, desde sus realidades.

6. ASERCIONES FINALES

En contextos educativos y laborales como el de Timor-Leste, la provisión de una orientación académica y profesional para los adolescentes en el último año de la educación secundaria resulta fundamental por diversas razones. En primer lugar, el desarrollo del autoconocimiento favorece el fortalecimiento de la autoestima en los jóvenes, lo que a su vez facilita la toma de decisiones informadas respecto a su futuro académico y profesional. En segundo lugar, un adolescente con una autoestima adecuada está mejor preparado para enfrentar las dificultades que puedan surgir a lo largo de su trayectoria formativa y laboral.

Además, cuando una persona tiene claridad sobre sus objetivos de vida y una motivación genuina para alcanzarlos, es más probable que se comprometa plenamente con sus metas y dedique los esfuerzos necesarios para lograrlas. Este aspecto cobra especial relevancia en contextos como el de Timor-Leste, donde una orientación adecuada puede ser determinante para evitar el abandono escolar, prevenir la participación de jóvenes en conflictos entre grupos, y fomentar su implicación en la construcción activa de sus proyectos de vida.

Finalmente, la toma de decisiones acertadas no solo contribuye al bienestar emocional del individuo —generando estados de tranquilidad, paz y alegría— sino que también fortalece su desempeño personal y profesional, incrementando las probabilidades de éxito. Este desarrollo individual, cuando se reproduce a gran escala en la población, se traduce en una ciudadanía más productiva, ética y comprometida. En consecuencia, se potencia el capital humano, se mejora la cohesión social y se impulsa el desarrollo sostenible del país.

BIBLIOGRAFÍA

- */SMI. (2022, 12 de mayo). Ukun an Liu Tinan 20, Governu Kontinua Haruka Joven Serbisu Iha rai-liur. *Sentru Mídia Investigativu - SMI*. <https://www.smi-tl.org/notisia/flash-news/1030-ukun-an-tinan-20-ona-governu-kontinua-haruka-joven-serbisu-ihara-rai-liur>
<https://datosmacro.expansion.com/legal/acerca-de>
- Antti Helin (2019, agosto 7) *Após 20 anos de referendo de autonomia, Timor-Leste aposta na educação*. Nações Unidas. <https://news.un.org/pt/story/2019/08/1682741>
- Barrett, PS, Zhang, Y, Davies, F and Barrett, LC. (2015, February). Clever classrooms: Summary report of the HEAD project. *University of Salford Manchester*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cleverclassroomsdesign.co.uk/files/ugd/902e4a_6aa724a74ba04b46b716e528b92ad7fc.pdf
- Bartolomé, A. (2024, December 5). La orientación académica Y profesional: La salvación para el 33% de los estudiantes sin expectativas laborales claras. *Magisnet*. <https://www.magisnet.com/2024/12/la-orientacion-academica-y-profesional-la-salvacion-para-el-33-de-los-estudiantes-de-la-comunidad-de-madrid-sin-expectativas-laborales-claras/>
- Blazco, J. P. (2010). Desarrollo personal y social durante la adolescencia. En *Aprendizaje y desarrollo de personalidad* (p. 73). Alianza Editorial S.A.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima* (Rubio, J. V. trad). 4º edición. Paidós Ibérica, S.A. (original publicado en 1994).
- Cabanillas, S. J. (2015). La orientación profesional de vuestros hijos: una mirada desde la empresa. En *¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? Manual práctico para padres* (p. 93). Fundación Bertelsman.
- Cedillo, A. C. (2022). *Manual de orientación educativa*-Teoría y práctica de la psicopedagogía. Narcea, S.A. Madrid.
- Clares, P. M. y Lorente, C. G. (2021). *Orientación profesional en la incertidumbre*. Pirámide (Grupo Anaya, S.A.).
- Desarrollo personal*. (2022, September 27). Centro de Psicología de Madrid. <https://centrodepsicologiademadrid.es/desarrollo-personal-en-madrid/>
- ESG 10 de Dezembro com turmas de 80 alunos*. (2020, February 21). Timor Post Português. <https://pt.timorpost.com/educacao/tp-2146/esg-10-de-dezembro-com-turmas-de-80-alunos/>

- Gancedo, N. A. y Redín, C. I. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Ediciones Aljibe, S.L.
- Gordillo, M. V. (1993). *Orientación educativa*. Alianza Editorial, S.A. Madrid.
- Governo de Timor-Leste. (2008). *Lei base da educação* (40). Jornal da República. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://indmo.gov.tl/wp-content/uploads/2021/02/Lei-de-Bases-da-Educacao.pdf>
- Governo de Timor-Leste. Página do Governo-Historia. [Consultado 20 de mayo de 2025 https://timor-leste.gov.tl/?p=29&lang=pt](https://timor-leste.gov.tl/?p=29&lang=pt)
- Guía de Orientación Profesional Coordinada. Manual práctico para una orientación de calidad en el ámbito educativo. (2022, June 16) *Fundación Bertelsmann*. <https://www.fundacionbertelsmann.org/publicaciones/guia-de-orientacion-profesional-coordinada/>
- Martins, A. (2024, June 2). *A desigualdade no acesso a educação Em Timor-Leste*. DILIGENTE. <https://www.diligenteonline.com/a-desigualdade-no-acesso-a-educacao-em-timor-leste/>
- [Piramide de población de Timor-Leste \(2025\)](https://population-pyramid.net/es/pp/timor-leste). Consultado 3 de junio de 2025. <https://population-pyramid.net/es/pp/timor-leste>
- Tapia, J. A. (2012). *Evaluación psicopedagógica y orientación educativa*. Síntesis.
- Timor-Leste strategic development plan 2011-2030*. Governo de Timor-Leste. Consultado 2 de junio de 2025. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://timor-leste.gov.tl/wp-content/uploads/2011/07/Timor-Leste-Strategic-Plan-2011-20301.pdf>
- Timor-Oriental-salario minimo*. (2024). Consultado 5 de junio 2025 <https://datosmacro.expansion.com/smi/timor-oriental>
- UNICEF Comité Español. (2024, September 16). *Adolescencia: Que es Y a Que edad empieza*. UNICEF. <https://www.unicef.es/blog/infancia/adolescencia-que-es-y-que-edad-empieza>
- Worchel, S. y Shebilske, W. (1998) *Psicología. Fundamentos y Aplicaciones*, 5º edición (Patón, J., Díaz M., Tobal, F., et al, ed. y trad.). editor de producción Aguado, P. (Original publicado en 1997)

ANEXOS

1. Carta autorización de la escuela 10 de Diciembre



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SERVIÇOS MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO DE DILI
ENSINO SECUNDÁRIO GERAL 10 DE DEZEMBRO
COMORO DILI TIMOR LESTE
RUA PRESIDENTE NICOLAU LOBATO-DILI, TELEFONE: 7735 4925



28 de mayo, 2025

Para la H. Octavia da Conceição Carvalho
C/Sta. Rafaela María, 112 C.P. 28053 de Madrid

Estimada Hermana Octavia,

Es un placer para mí dirigirme a usted para autorizar formalmente que realice el Trabajo Final de Máster (TFM) del Máster en Psicopedagogía, de la Universidad Pontificia de Comillas (Madrid), en nuestra institución, la Escuela 10 de Diciembre en Dili, Timor Leste.

Con mucho gusto, le otorgo la posibilidad de contextualizar su TFM en nuestra escuela. Para ello, le autorizo a utilizar mi nombre y me comprometo a facilitarle todos los datos necesarios sobre nuestra escuela que puedan serle útiles para la realización de su trabajo.

Quedo a su disposición para cualquier consulta o información adicional que pueda requerir, así como para brindarle el apoyo necesario para llevar a cabo su investigación de la mejor manera posible.

Le deseo mucho éxito en su trabajo y quedo a su disposición para colaborar en lo que sea necesario.

Atentamente,

Manuel Verdial L. Edel
Director Escuela 10 de Diciembre
Dili, Timor Leste